



تاریخ
۳
آبان
۱۴۰۲
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: دیابت

خطرناک ترین غذاها برای دیابتی ها



یک خوراکی خطرناک دیگر برای دیابتی ها سس گوجه فرنگی می باشد. باید به خاطر داشته باشند که سس گوجه فرنگی حاوی شکر تصفیه شده است. علاوه بر این، سس گوجه فرنگی حاوی سدیم بالایی نیز می باشد. به همین دلیل است که بیماران دیابتی باید از مصرف سس گوجه فرنگی اجتناب کنند و یا آن را در مصرف روزانه خود خط بزند.

۵. کلوچه:

طبق برخی مطالعات نشان داد که کلوچه ای که توسط جعبه مخلوط کلوچه ساخته می شود دارای چربی های ترانس دار زیادی است. علاوه بر این حاوی سویا هیدروژنه شده و روغن دانه کتان است. همچنین به این معنی است که پنکیک حاوی چربی ترانس است. بهتر است که کلوچه را در خانه بپزید چون مطمئن هستید که مواد تشکیل دهنده آن چه هستند.

۶. قهوه مخلوط :

قهوه برای برخی افراد مفید است اما برای بیماران دیابتی در صورتی که مخلوط باشد، تأثیر بدی بر وضعیت آن ها می گذارد. آن را می توان با مواد دیگری مانند شربت یا شکر ترکیب کرد. برای مثال قهوه مخلوط برای بیماران دیابتی مفید نیست..

۷-عسل، شهد آگوا و شیره افرا :

بسیاری از دیابتی ها به جای مصرف شکر سفید شکل های دیگر مواد قندی مانند شکر قهوه ای، عسل، شهد آگوا و شیره افرا را مصرف می کنند اما این مواد سطح قند خون را افزایش می دهد زیرا حاوی کربوهیدرات های مساوی یا حتی بیشتر از شکر سفید هستند.

۸ مواد غذایی بسته بندی شده :

غذاها و تنقلات بسته بندی شده با آرد تصفیه شده تولید می شوند و کربوهیدرات فراوانی دارند که به سرعت جذب خون می شود و ارزش غذایی کمی دارند بنابراین این غذاها برای افراد دیابتی مضرند.

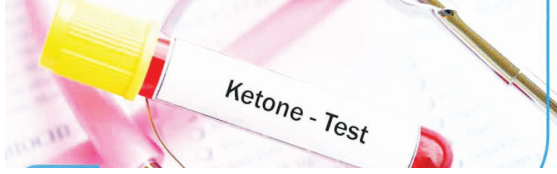
۹. آبنبات:

همانطور که در بالا ذکر شد، شکلات برای دیابتی ها بسیار خطرناک است چون قند بالا و مواد مغذی کمی دارد. آبنبات همچنین باعث چاقی می شود که برای سطح بالای شکرش میباشد که می تواند منجر به دیابت نیز شود.

۱۰. موز- کشمش:

مصرف کشمش و یا میوه های خشک دیگر منجر به گلوکز بالا خواهد شد چون حاوی سطح قند بالایی است. کشمش و دیگر میوه های خشک بسیار متمرکز خواهند بود و منجر به بالا رفتن قند خون خواهد شد. به همین دلیل است که افراد مبتلا به دیابت، اجازه مصرف آن را ندارند.

عوارض دیابت چیست؟



–سطح بالای قند خون

–وجود مقادیر زیادی کنون در ادرار

علائم ثانویه این عارضه شامل موارد زیر است:

–احساس خستگی و ضعف دائمی

–خشکی پوست

–حالت تهوع، استفراغ و دردهای شکمی

–دشواری در نفس کشیدن

–حس کردن بوی میوه در هنگام دم و بازدم

–گیجی و عدم توانایی در تمرکز کردن

به دلیل شدید بودن عوارض ناشی از کتواسیدوز، توصیه می شود که در صورت بروز علائم بالا حتماً به پزشک مراجعه نمایند.

چطور وجود کنون را در بدن تشخیص دهیم؟

درصورتی که قند خون بالای ۲۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد پزشک برای بیمار استریتپ یا نوارهای مخصوص اندازه گیری کنون تجویز می کند. این نوارها قادرند در طی چند دقیقه میزان کنون ادرار را اندازه گیری کنند. پزشکان روش اندازه گیری کنون ادرار و زمان مناسب برای این کار را برای بیماران توضیح می دهند. درصورتی که فرد دیابتی به کرونا، آتفولانزا و یا سرماخوردگی مبتلا شود بهتر است هر ۴ تا ۶ ساعت کنون خون اریابی گردد.

صفحه
۶
شماره
۳۷۶۵
سال
بیست و نهم

سلامت



علائم دیابت کودکان چیست؟



متأسفانه نرخ دیابت کودکان و جوانان در حال افزایش است. بنابراین، تشخیص و درمان زودهنگام آن در کودکان و نوجوانان می تواند سلامت و تندرستی آن‌ها را در طول زندگی بهبود بخشد.

طبق آمار، شیوع دیابت نوع ۱ در کودکان بسیار بیشتر از دیابت نوع ۲ است.

در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۵، پزشکان دیابت نوع ۱ را در حدود ۱۸۲۹۱ و دیابت نوع ۲ را در حدود ۵۷۵۸ کودک و نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله تشخیص دادند. مؤسسه ملی بهداشت (NIH) گزارش می‌دهد که هر ساله نرخ دیابت نوع ۱ کودکان به میزان ۱۸٪ و نرخ دیابت نوع ۲ کودکان به میزان ۲۸٪ افزایش می‌یابد.

کودکانی که به دیابت مبتلا می‌شوند، در صورت عدم درمان به‌موقع، در طول زندگی خود در معرض خطر بیشتری برای بروز مشکلات سلامتی دیگر مانند مشکلات قلبی و کلیوی، اختلال در یادگیری، کاهش هوش ذهنی و افسردگی قرار می‌گیرند.

به همین دلیل، مراجعه سریع به پزشک متخصص کودکان و در مرحله بعد، پزشک متخصص غدد کودکان اهمیت زیادی دارد. در ادامه به تفاوت‌ها و علائم انواع دیابت کودکان (نوع ۱ و ۲) اشاره خواهیم کرد.

انواع دیابت کودکان

اگرچه دیابت نوع ۱ و نوع ۲ شرایط متفاوتی هستند، اما هر دو بر روند استفاده بدن از هورمون انسولین تأثیر می‌گذارند.

دیابت نوع ۱ در کودکان که قبلاً دیابت نوجوانان نامیده می‌شد، زمانی رخ می‌دهد که پانکراس قادر به تولید هورمون انسولین کافی نباشد.

بدون انسولین، قند جذب شده از غذا نمی‌تواند از خون جذب سلول‌ها شود و در نتیجه سطح قند خون بالا می‌رود.

اگرچه افراد می‌توانند در هر سنی، از اوایل کودکی تا بزرگسالی به دیابت نوع ۱ مبتلا شوند، اما میانگین سنی در هنگام تشخیص ۱۳ سال است. تخمین زده می‌شود که ۸۵٪ همه تشخیص‌های دیابت نوع ۱ در افراد زیر ۲۰ سال اتفاق می‌افتد.

روش درمانی آن معمولاً شامل تزریق مادام‌العمر داروی انسولین، نظارت مداوم بر میزان قند خون و همچنین مدیریت رژیم غذایی و ورزش است تا به حفظ سطح قند خون در محدوده هدف کمک کند.

دیابت نوع ۲ در کودکان خردسال کمتر شایع است و زمانی رخ می‌دهد که گیرنده‌های سلولی هورمون انسولین در بدن به‌درستی کار نکنند در نتیجه با وجود انسولین کافی، گلوکز یا قند خون در جریان خون انباشت می‌شود.

معمولاً علت اصلی بروز این مشکل مصرف بیش‌ازحد انواع کربوهیدرات و چاقی است. در واقع، سلول‌ها در اثر مواجهه بیش‌ازحد با قند، دچار مقاومت نسبت به هورمون انسولین می‌شوند.

اگرچه احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش سن زیاد می‌شود، اما کودکان نیز می‌توانند به آن مبتلا شوند.

بیش از ۷۵ درصد از کودکان مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای یک فرد نزدیک مانند والدین، خواهر یا برادر هستند که به دلیل ژنتیک یا عادات بد سبک زندگی به این بیماری مبتلا شده است.

اغلب به‌راحتی با کاهش وزن، شروع یک رژیم غذایی سالم همراه با کاهش مصرف چربی و قند، ورزش بیشتر و حفظ یک وزن متعادل درمان می‌شود. گاهی اوقات، این نوع از دیابت کودکان نیاز به دارودرمانی دارد.

چالش است بدانید که نوع دیگری از دیابت به نام دیابت بی‌مزه در کودکان وجود دارد.

علت اصلی بروز آن یک اختلال نادر در سیستم هورمونی است که باعث کمبود هورمون آنتی‌دیوریتیک (ضداداراری) می‌شود. در نتیجه مانند دیابت نوع ۱ و ۲ منجر به افزایش حجم ادرار می‌شود.

با علائم و نشانه‌های دیابت در کودکان بیشتر آشنا شوید

معمولاً علائم بیماری قند در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان مشابه است. اگرچه برخی از علائم در هر دو نوع دیابت رایج است، اما تفاوت‌هایی وجود دارد که به تشخیص آن‌ها کمک می‌کند.

معمولاً علائم دیابت نوع یک در کودکان به سرعت در طی چند هفته ایجاد می‌شود. علائم دیابت نوع ۲ کندتر پیشرفت می‌کند و ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد تا تشخیص داده شود.

علائم اصلی دیابت نوع ۱ در کودکان و نوجوانان عبارت‌اند از:

–افزایش تشنگی. کودک ممکن است بیش‌ازحد معمول مایعات بنوشد و احساس کند نمی‌تواند تشنگی خود را برطرف کند.

–افزایش دفع ادرار. ممکن است کودک به طور مکرر از دستشویی استفاده کند یا نوزادان پوشک سنگین‌تری داشته باشند. حتی ممکن است بی‌دلیل شب ادراری آغاز شود.

–احساس گرسنگی مداوم

–کاهش وزن. ممکن است کودک بی‌دلیل مدام در حال کاهش وزن باشد.

–خشکی. ممکن است بدون انجام فعالیت، کودک بیش‌ازحد معمول احساس خستگی کند.

–تحریک‌پذیری عصبی

–احساس بوی میوه در دهان هنگام تنفس

–تاری دید

اصولاً افزایش تشنگی، افزایش دفع ادرار، خستگی و کاهش وزن

علائم دیابت کودکان چیست؟



اصلی‌ترین علائم دیابت در کودکان زیر ۳ سال قبل از تشخیص هستند. عفونت‌های قارچی در کودکان و دختران نوجوان نیز می‌تواند از علائم دیابت باشد.

برخی از کودکان در زمان تشخیص، کتواسیدوز دیابتی (DKA) را تجربه خواهند کرد. والدین می‌توانند با تشخیص چهار علامت اصلی دیابت نوع ۱ قبل از ایجاد کتواسیدوز دیابتی، به حفظ سلامت کودک خود کمک زیادی کنند. علائم دیابت در کودکان زیر ۲ سال را جدی بگیرید!

علائم اصلی دیابت نوع ۲ عبارت‌اند از:

–تکرر ادرار به‌خصوص در شب

–افزایش تشنگی

–خشکی بیش‌ازحد

–کاهش وزن غیر قابل توضیح

–احساس خارش در اطراف اندام تناسلی (احتمالاً به دلیل عفونت قارچی)

–بهبود آهسته بریدگی‌ها یا زخم‌ها

–تاری دید در نتیجه خشکی چشم

یکی دیگر از علائم قند در کودکان به دلیل مقاومت سلول‌ها به انسولین، ایجاد لکه‌های تیره و مخملی روی پوست است که آکانتوز نیگریکانس (acanthosis nigricans) نامیده می‌شود.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک بیماری دیگری است که اغلب با دیابت نوع ۲ همراه است. اگرچه به خودی خود نشانه‌ای از آن نیست. والدین و مراقبان باید در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق، کودک خود را نزد پزشک ببرند.

طبق یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۲ در انگلستان، تنها ۹ درصد از والدین نوازسته بودند چهار علامت اصلی دیابت نوع ۱ را در فرزندان خود شناسایی کنند. خوشبختانه تا سال ۲۰۱۳، این رقم به ۱۴ درصد افزایش یافت.

وضعیت برخی از کودکان تا زمانی که علائم آن‌ها شدید نباشد، تشخیص داده نمی‌شود. چنین تشخیص دیرهنگامی برای دیابت کودکان، گاهی می‌تواند کشنده باشد.

اگرچه کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت معمولاً چهار علامت اصلی (افزایش تشنگی، ادرار، خستگی و کاهش وزن) را تجربه می‌کنند، اما بسیاری از آن‌ها فقط یک یا دو علامت را نشان می‌دهند. در برخی موارد، آن‌ها ممکن است اصلاً علائمی نداشته باشند.

اگر کودکی ناگهان تشنه یا خسته شود یا بیش‌ازحد معمول ادرار کند، والدینش ممکن است ذهنشان به سمت دیابت کودکان نرود.

این مسئله ممکن است در مورد پزشکان نیز صادق باشد، زیرا دیابت در میان کودکان بسیار کوچک کمتر شایع است. در واقع، ممکن است علائم را به سایر بیماری‌های شایع‌تر مانند عفونت دستگاه تنفسی، کاندیدیاز پرنیه، گاستروانتریت، عفونت ادراری یا آپاندیسیت نسبت دهند.

علت دیابت کودکان چیست و چرا بعضی از بچه‌ها دچار این مشکل می‌شوند؟

علت دقیق دیابت نوع ۱ کودکان ناشناخته است. اما در اکثر موارد سیستم ایمنی بدن که به طور معمول با باکتری‌ها و ویروس‌های مضر مبارزه می‌کند، به اشتباه سلول‌های تولیدکننده انسولین (جزایر لانگرهانس موجود در پانکراس) را از بین می‌برد. به نظر می‌رسد ژنتیک و عوامل محیطی در این اختلال نقش دارند.

هنگامی که سلول‌های پانکراس از بین می‌روند، کودک شما انسولین کمی تولید می‌کند یا اصلاً انسولین تولید نمی‌کند.

در نتیجه، قند در جریان خون جمع می‌شود و در صورت عدم درمان می‌تواند عوارض تهدید کننده‌ای برای زندگی او ایجاد کند.

در مورد دیابت نوع ۲ کودکان نیز هنوز علت دقیق ناشناخته است. اما به نظر می‌رسد که سابقه خانوادگی و ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کنند. طبق تجربه، کم‌تحرکی و چاقی (به‌خصوص چربی دور شکم) نیز از عوامل مهم هستند.

تحقیقات نشان داده‌اند که وزن کم نوزاد هنگام تولد و متولد شدن از مادری که در دوران بارداری دیابت بارداری داشته است، هر دو با خطر بالاتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.

نوزادانی که نارس متولد می‌شوند (قبل از هفته ۳۹ تا ۴۲ بارداری)، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

آنچه واضح است این است که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نمی‌توانند گلوکز را به‌درستی پردازش کنند.

در نتیجه، قند به‌جای سوخت‌رسانی به سلول‌های سازنده عضلات و سایر بافت‌ها، در جریان خون تجمع می‌یابد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی			
برابر رای ۰۰۳۸۴۷۰۰۳۴۰۰۳۱۱۰۳۴۰۰۲۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی عین اله زراعت کار فرزند حبیب اله به شماره شناسنامه ۲۹۷ و کدملی ۰۶۸۶۶۲۷۲۴۳ صادره از مردودشت در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۶/۸۹ مترمربع به پلاک فرعی ۵۵۸۶ از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۱۲ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی مهرزاد محمدی راد و غلام محمدی راد به متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.	تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۷/۱۸	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۸/۰۳	۴۱۸۲۸/۱۹۶۸۹۹۶
مجبتی فغار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲			
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۷/۱۸	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۸/۰۳		۱۶۵۰ م الف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی			
برابر آراء ۰۰۵۶۸۰۰۳۴۰۰۳۱۱۰۳۴۰۰۲۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فاروق کریمی فرزند ناصر به شماره شناسنامه و ملی ۲۲۸۱۷۴۸۵۸۸ صادره از شیراز در دو دانگ و آقای حامد کریمی فرزند ناصر به شماره شناسنامه و ملی ۲۳۰۱۱۰۶۸۴۵ در دو دانگ شماع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۸۰/۰۸ مترمربع پلاک فرعی ۲۹۷۳ از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی در ازاء حصه شماعی به متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.	تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۸/۰۳	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۸/۱۸	۴۱۹۵۸/۱۹۶۹۱۰۴
مجبتی فغار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲			
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۸/۱۸	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۸/۱۸		۱۶۶۶ م الف