# اهمیت آزمایش قند خون و چگونگی انجام آن

**سالانه بیش از ۱/۵ میلیون نفر در جهان به دلیل قند خون بالا جان خود را از دست می‌دهند؛ آزمایش قند خون یکی از مهم‌ترین ابزارهای کنترل بیماری دیابت است و اگر به موقع انجام نشود می‌تواند سلامت بدن را به خطر اندازد**

فائزه مهاجر | مترجم منبع: WebMD

**دیابت نوعی بیماری متابولیک مزمن است که هورمون انسولین نقشی حیاتی در به وجود آمدن آن ایفا می‌کند. انسولین توسط غده پانکراس یا لوزالمعده ترشح می‌شود و وظیفه آن هدایت گلوکز به سمت سلول‌های بدن است. اگر عملکرد انسولین دچار اختلال شود گلوکز (قند) به جای ورود به سلول در خون انباشته می‌شود. بیشتر افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید سطح قند خون خود را به‌طور مرتب آزمایش کنند. دانستن نتایج به شما کمک می‌کند استراتژی خود را برای کنترل بیماری تنظیم کنید. آزمایش منظم همچنین به شما کمک می‌کند از مشکلاتی که این بیماری به صورت مزمن برای سلامتی ایجاد می‌کند، جلوگیری کنید. مشکلاتی از قبیل: سکته، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های کلیوی، مشکلات پوستی، فشار خون، کلسترول بالا و نابینایی. تحقیقات نشان می‌دهد در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ توجه به نقطه هدف در سطح قند خون و A1c می‌تواند عوارض بیماری را کمتر کند.**

**انواع آزمایش قند خون**

آزمایش قند خون، سطح قند (گلوکز) خون را اندازه‌گیری می‌کند و افراد مبتلا به دیابت باید به طور منظم میزان قند خون خود را اندازه‌گیری کنند. راه‌های مختلفی برای اندازه‌گیری قند خون وجود دارد:

**گلوکومتر|** گلوکزمتر یا گلوکومتر دستگاه قابل حملی است که می‌تواند با نمونه کوچکی از خون شما سطح قند خون شما را اندازه‌گیری کند. می‌توانید با انواع مختلف گلوکومتر به خون خود دسترسی پیدا کنید:

**نوک انگشت|** انگشت خود را از طریق دستگاه در معرض ضربه یک سوزن کوچک و تیز به نام لانست قرار می‌دهید. یک قطره خون روی نوار تست قند می‌ریزید و سپس نوار تست را در جایگاه مخصوص در گلوکومتر قرار می‌دهید تا دستگاه میزان قند خون شما را نشان دهد. در کمتر از ۱۵ ثانیه نتیجه قابل مشاهده است و می‌توانید آن را برای بررسی‌های آینده ذخیره کنید. دستگاه‌های گلوکومتر متفاوت هستند و بعضی از آن‌ها می‌توانند میانگین نتایج را در یک دوره زمانی مشخص کنند و نمودارهایی از نتایج گذشته را به شما نشان دهند.

**قسمت‌های دیگر بدن|** دستگاه‌های جدیدتر این امکان را به‌وجود آورده‌اند که از قسمت‌های دیگر غیر از نوک انگشت مانند بالای بازو، ساعد، پایه شست و ران هم بتوانید تست قند خون انجام دهید. اما ممکن است نتایج متفاوتی نسبت به نوک انگشت به دست آورید. سطح قند خون در نوک انگشتان تغییرات را سریع‌تر از آزمایش سایر نقاط بدن نشان می‌دهد. اگر در شرایطی آزمایش قند خون را انجام می‌دهید که نشانه‌های هیپوگلیسمی (افت قند خون) را تجربه می‌کنید، بهتر است از آزمایش نوک انگشت استفاده کنید چون دقیق‌تر است.

**سیستم پایش مداوم گلوکز|** این دستگاه که سیستم اندازه‌گیری گلوکز بینابینی هم نامیده می‌شود، با پمپ‌های انسولین ترکیب می‌شود. نتایج آن شبیه دستگاه‌های اندازه‌گیری انگشتی است و می‌تواند نتایج را در طول زمان نشان دهد.

**تست HbA1c|** مخفف هموگلوبین پروتئین درون سلول‌های گلبول قرمز است که اکسیژن را حمل می‌کند. هنگامی که قند خون شما بالاست قند خون بیشتری به هموگلوبین متصل می‌شود بنابراین آزمایش HbA1c می‌تواند تخمینی از میانگین میزان گلوکز خون در طول زمان ارائه دهد.

در واقع آزمایش قند خون یکی از مهم‌ترین ابزارهای کنترل بیماری دیابت است که انجام منظم آن بسیار اثر بخش است. شما می‌توانید قند خون را در خانه با دستگاه گلوکومتر و نوار تست یا از طریق سیستم پایش مداوم گلوکز یا آزمایش HbA1c اندازه‌گیری کنید. نکته قابل توجه این است که پزشک خود را در جریان نتایج آزمایش قرار دهید. پزشک به شما کمک می‌کند تا بفهمید محدوده هدف شما چقدر باید باشد و چه چیزی ممکن است بر تفسیر آزمایش شما تاثیر بگذارد. سطح هدف قند خون در افراد مختلف متفاوت است و پزشک شما می‌تواند با توجه به سن، اندازه، سبک زندگی و سایر شرایط مدنظر پزشکی، سالم‌ترین محدوده را برای شما مشخص کند.

تازه‌ها

## استقامت قلبی تنفسی بالا خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد

طبق نتایج یک مطالعه که در مجله «پزشکی ورزشی بریتانیا» منتشر شد، استقامت قلبی تنفسی یا ظرفیت هوازی بالا با عملکرد شناختی بهتر مغز و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در بلندمدت مرتبط است؛ حتی در افرادی که پیش‌زمینه ژنتیکی ابتلا به زوال عقل دارند. منظور از استقامت قلبی تنفسی که آن را ظرفیت هوازی، آمادگی قلبی عروقی و آمادگی هوازی نیز می‌نامند، توانایی دو سامانه (سیستم) گردش خون و تنفس برای تامین اکسیژن برای عضلات است.

افزایش استقامت قلبی تنفسی به این معنی است که آمادگی بدنی افزایش یافته است و فرد می‌تواند بدون خستگی، برای مدت طولانی و با شدت بالاتر ورزش کند. این توانایی به‌تدریج و با افزایش سن، کاهش می‌یابد زیرا ماهیچه‌های اسکلتی از بین می‌روند. به گزارش یورک آلرت، استقامت قلبی تنفسی در افرادی که در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی قرار دارند، در هر دهه ۳ تا ۶ درصد کاهش می‌یابد، اما این کاهش در دهه ۷۰ به بیش از ۲۰ درصد می‌رسد. کاهش استقامت قلبی تنفسی یک پیش‌بینی کننده قوی برای مشکلات قلبی عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و مرگ‌ومیر به هر دلیلی محسوب می‌شود. محققان در این پژوهش، داده‌های ۶۱ هزار و ۲۱۴ فرد بدون زوال عقل بین سنین ۳۹ تا ۷۰ سال را که از یکی از بزرگ‌ترین بانک داده‌های پزشکی به نام بیوبانک بریتانیا جمع کرده بودند، بررسی کردند. این پژوهش به مدت ۱۲ سال روی همین افراد ادامه یافت. تحلیل‌ها نشان داد افرادی که استقامت قلبی تنفسی بالاتری داشتند، با عملکرد شناختی بهتر، کمتر در خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند. البته این مطالعه مشاهده‌ای بود و نمی‌تواند وجود یک رابطه علت و معلولی را تایید کند. پژوهشگران این تحقیق می‌گویند یافته‌ها نشان می‌دهد تقویت استقامت قلبی تنفسی می‌تواند راهبردی موثر برای پیشگیری از زوال عقل باشد، حتی در افرادی که پیش‌زمینه ژنتیکی آلزایمر دارند. دانشمندان البته تاکید می‌کنند که در زمینه استقامت قلبی تنفسی به‌خصوص در افراد مسن و سازوکار ارتباطی میان این آمادگی و خطر ژنتیکی زوال عقل، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

تغذیه

## پاسخ به یک سوال مهم درباره روغن‌ها و چربی‌ها

انتخاب روغن مناسب برای پخت‌وپز و میزان چربی غذا همیشه دغدغه کسانی است که آشپزی می‌کنند و همواره جواب‌های مختلفی به آن داده می‌شود. می‌خواهیم یک بار برای همیشه به این سوال، پاسخ مناسب دهیم. دکتر مونا گل‌محمدی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان و متخصص رژیم و تغذیه درمانی درباره روغن مناسب این‌طور به ایسنا توضیح می‌دهد: «روغن زیتون به هیچ عنوان برای سرخ کردن‌های عمیق نباید استفاده شود و در کل روغن‌های مایع برای تهیه غذا مناسب هستند مثل روغن زیتون و کانولا ولی در کنار این روغن‌ها می‌توان از روغن‌های کنجد، هسته انگور، روغن ذرت و آفتاب گردان هم در تهیه غذا استفاده کرد. روغن‌های زیتون، کانولا، آووکادو، بادام و آجیل‌ها منبع چربی‌های موفا هستند که سطح کلسترول «بد» را در خون کاهش می‌دهند.

چربی‌ها به دو نوع مفید و مضر تقسیم می‌شوند که چربی‌های ترنس و اشباع جزو مضرها به حساب می‌آیند. این نوع چربی در گوشت و محصولات لبنی وجود دارد و همچنین یکی از مواردی که منجر به تولید چربی‌های ترنس می‌شود، فرایند هیدروژنه کردن روغن‌های گیاهی است. مصرف چربی‌های ترنس باید به شدت در طول روز محدود شود از جمله مصرف لبنیات کم چرب، محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز و استفاده حداقلی از مارگارین و روغن‌های نباتی هیدروژنه در رژیم غذایی.

توصیه‌های کلی ما برای مصرف چربی‌ها و محدود کردن دریافت چربی‌ها این است که لبنیات به شکل کم چرب تهیه و چربی‌های قابل مشاهده روی گوشت ماهی و مرغ جدا و مصرف گوشت‌های قرمز به یک تا دوبار در هفته محدود شود. همچنین غذاهایی که دارای چربی بالایی هستند مثل مصرف غذاهای سرخ کردنی، کره مارگارین و کله پاچه محدود شود. ماهی حداقل یک تا دو بار در هفته مصرف و به جای سرخ کردن از روش‌های سالمی مثل آب‌پز و بخارپز کردن استفاده شود و مغزها و دانه‌ها را به عنوان چربی‌های سالم به رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم.

بیشتر بدانیم

## بوسیدن نوزاد ممکن است باعث مرگ او شود!

بوسیدن نوزاد به ویژه سر یا صورتش، برای بسیاری از افراد یک رفتار طبیعی و نماد محبت است. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که این رفتار ممکن است برای نوزاد شما یا دیگران خطرناک باشد؟ دکتر کاران راج متخصص کودکان، به تازگی در یک ویدئو زنگ خطری را برای والدین به صدا درآورده و به آن‌ها هشدار داده که بوسیدن نوزادان می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی آن‌ها داشته باشد.

**چرا بوسیدن نوزاد خطرناک است؟**

نوزادان تازه متولد شده، سیستم ایمنی ضعیفی دارند و در برابر عفونت‌ها بسیار آسیب‌پذیر هستند. به گزارش گجت نیوز، در سه ماه اول زندگی، تعداد سلول‌های ایمنی دفاعی در بدن نوزاد به مراتب کمتر از بزرگسالان است. این امر باعث می‌شود عفونت‌هایی که برای بزرگسالان بی‌ضرر هستند، برای نوزادان بسیار خطرناک و حتی کشنده باشند. ویروس هرپس که در بزرگسالان معمولا باعث تبخال می‌شود، برای نوزادان می‌تواند بسیار خطرناک باشد. اگر این ویروس به بدن نوزاد نفوذ و به اندام‌های داخلی او سرایت کند، می‌تواند عوارض جدی و حتی مرگباری را به دنبال داشته باشد. علاوه بر ویروس‌ها، نوزادان همچنین در برابر باکتری‌های عفونی نیز آسیب‌پذیرتر هستند. به ویژه باکتری‌هایی مانند استرپتوکوک گروه B که در دستگاه گوارش و دستگاه تناسلی برخی از بزرگسالان زندگی می‌کنند، می‌توانند برای نوزادان تهدید جدی به شمار آیند. این باکتری‌ها ممکن است باعث ذات‌الریه، منژیت و عفونت‌های خونی شوند.

**نکاتی که هنگام دیدن یک نوزاد باید رعایت کرد**

۱ – شست‌وشوی دست‌ها| مهم‌ترین قدم برای کاهش خطر انتقال عفونت، شستن دقیق دست‌هاست.

۲ – اجتناب از بوسیدن صورت و دهان| بهتر است به جای این قسمت‌ها، روی پای نوزاد یا پشت سر او بوسه بزنید.

۳– پوشاندن تبخال‌ها| اگر شما دچار تبخال یا هر نوع عفونت پوستی هستید، بهتر است که از تماس با نوزاد خودداری کنید و تبخال‌ها را به طور کامل بپوشانید.

۴– استفاده از ماسک| اگر بیماری تنفسی دارید، حتی اگر احساس می‌کنید که باید نوزاد را ملاقات کنید، بهتر است از ماسک استفاده و از نزدیک شدن به نوزاد خودداری کنید.

دهان و دندان

## حساسیت دندان در هوای سرد

حتما تا به حال برایتان پیش آمده در هوای سرد وقتی بیرون از منزل در حال قدم زدن هستید، با نفس کشیدن دچار دندان درد شوید. دلیل این اتفاق حساسیت دندان‌هاست که تقریبا در بیشتر افراد وجود دارد. در بعضی‌ها بیشتر و در بعضی‌ها کمتر. اما دلیل حساسیت دندان چیست؟ در عاج دندان سوراخ‌های ریزی وجود دارد که در هنگام حساسیت، مایع درون این سوراخ‌ها شروع به حرکت می‌کند و باعث التهاب عصب دندان می‌شود. عاج دندان لایه‌ای است که در زیر سطح مینای دندان قرار دارد. هنگامی که مینای دندان از بین می‌رود، سطوح سوراخ‌های ریز عاج ملتهب می‌شود و این التهاب هنگام خوردن غذای سرد یا داغ یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد باعث درد دندان یا در مواردی باعث تیر کشیدن در دندان می‌شود. در واقع حساسیت دندان زمانی خودش را نشان می‌دهد که بخش نرم و داخلی دندان (عاج) در معرض هوا قرار بگیرد. حساسیت دندان یک مشکل شایع است و باید بدانید افراد بسیاری دچار این مشکل می‌شوند و اکثر افرادی که این اتفاق را تجربه می‌کنند بین سنین ۲۰ تا ۵۰ هستند. معمولا مشکلاتی مانند عقب رفتن لثه و از بین رفتن مینای دندان این حساسیت را بدتر می‌کند. برای درمان حساسیت در سطوح پایین می‌توانید از خمیر دندان مخصوص دندان‌های حساس استفاده کنید. این خمیر دندان‌ها به کاهش حساسیت دندان کمک می‌کنند. استفاده از ژل‌های حاوی فلوراید هم مفید است. فلوراید هم به تقویت مینای دندان کمک می‌کند و هم به کاهش دندان درد ناشی از حساسیت. در مورد حساسیت‌های شدیدتر حتما باید با دندانپزشک خود مشورت و در صورت لزوم از درمان تخصصی استفاده کنید. برای جلوگیری از ایجاد این مشکل توصیه می‌شود روزی دو بار دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید و ترجیحا هر دو ماه یک بار مسواک خود را عوض کنید چون استفاده از مسواکی که خراب شده به مینای دندان آسیب می‌زند.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

نوبت اول
دعوتنامه مجمع عمومی عادی
شرکت تعاونی مسکن چهل چشمه مرزج آساک قوچان در حال تصفیه به شماره ثبت ۸۵۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۹۹۶۸۵ در روز شنبه ساعت ۳ بعدازظهر مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۸ در محل مسجد مهدیه (عج) برگزار می گردد. از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصفیه نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند در صورتیکه حضور عضوی در محل شرکت در ساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را به بموجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید. لکن هر عضو می تواند حداکثر سه وکالت و هر غیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.
دستور جلسه:
۱- گزارش هیات تصفیه
۲- گزارش ناظر
۳- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱ -۱۴۰۲
۴- مدت تمدید زمان هیات تصفیه برای دو سال مالی
۵- تصمیم گیری در مورد فاز (۱) و فاز (۳) جهت فروش - مشارکت با مسکن ملی
رئیس هیات تصفیه - غلامرضا شیرزور
۹۸۵۳۴

پروانه ساختمانی بشماره ۱۰۰۰۵۴۱۰ تاریخ صدور ۱۳۹۱/۸/۴ با کدنوسازی ۱۰۰۰-۱۰-۴۶-۳۱-۸-۱ پلاک ۱۰۳۸۳ فرعی از ۷ فرعی از ۲۳۶ اصلی بنام محمدجواد محرابی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۱۱

برگ سبز سواری هاچ بک X۷۵ جوبر مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۳۷ن ۸۲ به شماره موتور N۲۰۱۸۳۸۳۱۴F۰۰۸۰۲۶ وشماره شاسی ۸۹۲۳۳۱۱۶۲۲ بنام عزیزاله جعفری نعیمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۶۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت هیوندا ورنا مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۶۶-۳۴۲د ۱۳ به ش شاسی NA۶۴۱۲۲۹۶۰۱۳۵۰۷ به ش موتور G۴ED۹۴۹۵۱۵۴ بنام رضا حیدری مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۰۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۵د۴۹۸ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۲۰۹۴ به ش موتور ۰۰۹۳۷۰۴ بنام زهرا اردبانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۰۲

پروانه ساختمانی بشماره ۱۰۰۰۵۲۹۱ بتاریخ ۹۱/۸/۴ باکدنوسازی ۱۰۰۰-۱۰-۲۳-۶-۸-۱ مربوط به پلاک فرعی ۹۸۵۸ فرعی از ۷ فرعی باقیمانده ۲۴۷۸ فرعی از ۲۳۶ اصلی بنام محمدتقی مصون مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۲۲

برگ سبز سواری هاچ بک ۱۴۱ مدل ۸۵ به ش پلاک ۴۲-۳۱۵د۱۷ به ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۸۱۷۶۵ به ش موتور ۱۷۲۹۵۸۳ بنام زهرا فاطمی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۱

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۵ به ش پلاک ۳۱۵-۴۲د۱۷ به ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۸۱۷۶۵ به ش موتور ۱۷۲۹۵۸۳ بنام زهرا فاطمی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۱

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۵۷۷ ص ۶۸ به شماره موتور ۲۲۵۷۹۳۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۴۱۹۷۱۳ بنام عصمت رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۵۲

برگ سبز تراکتور کشاورزی فرگوسن تیپ ۲۸۵ MF مدل ۱۳۶۵ شماره شاسی ۱۹۶۰ EC شماره موتور ۱۳۲۱۴N LPW شماره پلاک ۲۷۱ ک ۶۹ ایران ۱۲ به نام محمد باقر جانباز مفقود گردیده اعتبار ندارد ۸۵۲۶۵

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۹ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ایران ۳۱۷ی ۳۲ به شماره موتور ۳۲۹۵۴۳۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۴۲۱۸۵۳ بنام محمد رکنیان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۵د۴۹۸ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۲۰۹۴ به ش موتور ۰۰۹۳۷۰۴ بنام زهرا اردبانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۲۲

برگ سبز پژو ۲۰۶ GLX-XU۷ مدل ۹۳ نقره‌ای متالیک به شماره انتظامی ۱۲ایران ۶۶۸ی ۲۷ به شماره موتور ۱۲EK۰۲۵۷۵۳۸ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۳۱H۴۷۴۱۵۵ بنام لحسان مرادی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۸

کارت و برگ سبز پژو پارس XU۷P مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۴۷۵ ص ۷۱ بنام معصومه اسماعیلی به ش شاسی NAANA۱۵E۴NK۸۴۵۹۰۵ به ش موتور ۱۲۵K۰۰۲۷۹۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۶۶

پاسپورت عراقی آقای حسین محسن کاظم مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۸۵۲۷۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۵۷۷ ص ۶۸ به شماره موتور ۲۲۵۷۹۳۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۴۱۹۷۱۳ بنام عصمت رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۵۲

بدینوسیله گواهی میگردد پروانه اشتغال به کار نظام مهندسی اینجانب شهاب الدین یارمحمدی به شماره عضویت نظام مهندسی ۱۹۳۰۴۱۹۴۹ در تاریخ ۱۴۰۳.۰۷.۱۰ به سرقت رفته است و از درجه اعتبار ساقط است ۸۵۲۸۰