

درمان کامل دیابت نوع ۲؛ آیا ممکن است؟

اشتباه بزرگ است
اگر تصویر کنیم بیماری دیابت نوع ۲ مثل خیلی از بیماری‌ها بعد از تشخیص پزشک، با قرص و آمپول درمان می‌شود. گاهی هم تصویر می‌شود و وقتی

پژشک تشخیص داد شما به دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌اید، باید شروع به خودن قرص کنید و اگر بیماری شدید بود یا با قرص کنترل نشد، آن وقت انسوینین شروع شود. البته اینها غلط نیستند و در بیشتر موارد همین روند اتفاق می‌افتد. اسرارو می‌خواهیم دیدگاه دیگری در مورد دیابت را که بسیاری از همکاران تجربه کرده‌اند، توضیح دهیم.

چند سال قبل مردمی برای درمان دیابت مراجعه کرد و من او را بیزیست کردم؛ مردم شدید قند خون را تست کردند و متوجه شده

دوباره قند خون را تست کردند و بیشتر شدکه قند خون ناشایش حسوده ۳۵

است؛ او قول داد هر نوع فعالیت را که در جهت درمان بیماری اش باشد انجام دهد.

وقتی در مردم محل زندگی صحبت کردیم متوجه شدم در لیک روساتای کوهستانی

زندگی می‌کنید و در فاصله حسوده ۴۰ دقیقه‌ای

روستایشان چشممه معرف و پرآبی است که مسیر کوهپایی است. ازا خواستم از

همین امروز نرمی و وزش ملائم را شروع کند و بعداز هفته که بدارو قند خون او راکه ایشان را بدین طور که قرار گذاشته بودیم بعد از پیهودی اولیه

با دارو شروع به وزش کند و هر روز صبح و قبیل از شروع کاروانه از خانه تا چشممه را کوهپایی کند.

بعد از ده هفته این بیمار در بیماری کرد و خوشبختانه بهبودی بسیار خوبی در روند بیماری حاصل شده بود. این روند ادامه داشت و احمد هشت کیلوگرم از

وزش را در مدت شش ماه کم کرد و من آرام آرام همه داروها را قطع کردم تا جایی که این بیمار دیگر نیاز به هیچ دارویی

نشاشت و همان وزش یک ساعته هر روز برا

برایش کافی بود.

این تجربه موجب شدت‌تمام خیلی بیشتر از قبل برای درمان دیابت نوع ۲ به بیماران تغییر شیوه زندگی و کم کردن غذا و بروز روزش را گوشزد کنم. در سال‌های اخیر تعداد زیادی بیمار با همین روش مدوا

شده‌اند. البته این تعداد در مقایسه کل بیماران رقم کم است و علت آن این است که اکثر بیماران حاضر نمی‌شوند. تن بـ ۴۵ دقيقه وزش روزانه بدنهـ



گرفتگی عضلات پا، زنگ خطر بیماری کبدی

متخصصان به افراد توصیه می‌کنند درد و گرفتگی عضلات پا راجدی بگیرند، زیرا می‌تواند نشانه بیماری کبدی باشد.

به گفته متخصصان، شیوع گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری سیروزین

۲۲ تا ۸۸ درصد متغیر است و به تعاریف متعدد از گرفتگی مستگی دارد. سازوکار



بررسی نیازهای تغذیه‌ای کارمندان شیفت شب به بهانه روز کارمند

وقتی همه خواب بودیم...



دکترونوفا:
یک وعده غذایی
سبک و مغذی و
دومینان وعده
برای شیفت کاری
مناسب است.

مختص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت صحبت کیمی، چکیده این صحبت‌ها را در ادامه می‌خوانید.

«شباکه‌ام خوبیم؛ اقا پلیسیه بیداره... اما فقط اقا پلیسیه نیست که بیداره! بسیاری از مشاغل و قوتی کارها شروع می‌کنند که مابه بستر خواب

می‌رویم، کارمندان نیروی انتظامی، پزشکان، پرسنل اداره، از جمله افرادی هستند که علاوه بر شیفت کاری صبح، شیفت

شب هم دارند. دلیل آن هم واضح است؛ حساسیت این مشاغل و نیاز به فعالیت دائمی آنها. امتحانت در زمان کاری این افراد در مقایسه با شیفت

صبح، مشاکلات را بروی آنها بیندیشند. دلیل آن دیگر نیست، بلکه در هفته‌ها و گاهی تا

شروع می‌کنند. در هفته‌ها و گاهی تا

ماه‌های نخست، حالت شبه افراد

دچار بیماری ماسافرتی از خود بروز

می‌دهند؛ عالمی شامل حالت تعیه،

سریجه، گم کردن زمان...» دکتر

محمد ضاوهاده می‌دهد؛ تغذیه

متول شوید، باید منابع طبیعی

نشوند

۸	۷	۹	۲	۱	۵	۴	۳	۶	۱	۳	۴
۴	۱	۶	۸	۳	۷	۵	۲	۹	۱	۶	۲
۳	۵	۲	۴	۵	۶	۷	۸	۱	۳	۵	۴
۱	۲	۷	۶	۹	۴	۳	۵	۸	۲	۳	۹
۵	۶	۷	۲	۸	۳	۱	۲	۴	۶	۲	۵
۹	۳	۸	۵	۲	۱	۶	۷	۴	۹	۲	۱
۷	۹	۳	۱	۵	۸	۲	۴	۷	۱	۶	۵
۲	۴	۱	۳	۷	۶	۸	۹	۵	۲	۳	۶
۶	۸	۵	۶	۴	۲	۱	۷	۳	۶	۹	۲

۵	۴	۷	۲	۹	۶	۱	۳	۴	۱	۳	۶
۱	۹	۶	۸	۴	۳	۵	۷	۲	۱	۶	۴
۳	۸	۲	۱	۷	۵	۹	۶	۴	۲	۳	۵
۲	۳	۸	۶	۱	۷	۹	۵	۴	۱	۳	۶
۴	۲	۹	۱	۳	۸	۵	۷	۶	۲	۳	۵
۹	۷	۱	۴	۸	۳	۶	۲	۵	۱	۳	۶
۶	۵	۱	۷	۹	۴	۲	۸	۳	۱	۳	۵
۸	۴	۳	۶	۵	۱	۷	۹	۶	۲	۳	۵
۲	۵	۶	۱	۷	۹	۴	۳	۸	۱	۳	۶
۸	۵	۱	۷	۹	۴	۲	۳	۶	۱	۳	۶

حل سودوکو ۳۳۸۵

۵	۴	۷	۲	۹	۶	۱	۳	۴
۶	۳	۸	۷	۲	۹	۵	۴	۱
۵	۱	۷	۴	۶	۳	۲	۹	۸
۴	۲	۹	۱	۳	۶	۷	۵	۴
۹	۵	۲	۱	۴	۷	۳	۸	۶
۳	۸	۴	۶	۱	۷	۹	۲	۵
۱	۷	۹	۵	۳	۶	۸	۱	۴
۶	۲	۵	۳	۸	۷	۹	۴	۱
۸	۴	۳	۶	۵	۱	۷	۲	۹

سودوکو ۳۲۸۶

۶	۴	۳	۲	۱	۵	۷	۸	۹
۷	۸	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۹	۷	۵	۳	۶	۸	۱	۴	۲
۵	۶	۴	۲	۱	۳	۷	۹	۸
۱	۳	۷	۹	۸	۵	۶	۲	۴
۴	۲	۹	۷	۶	۳	۸	۵	۱
۲	۱	۸	۴	۵	۷	۳	۶	۹
۳	۵	۶	۸	۹	۱	۷	۴	۲
۴	۶	۷	۹	۸	۳	۵	۱	۰

۱	۵
---	---