

این علائم نشان‌دهنده قند خون بالا است



دیابت بیماری است که در اثر کمتر از میزان لازم ترشح شدن انسولین به وجود می‌آید و بروز آن علائم خاص خود را دارد. به گزارش صد آنلاین، مرض قند که به آن دیابت گفته می‌شود، بیماری است که در آن مقدار ترشح انسولین کمتر از میزان لازم برای طبیعی نگهداشتن قند خون است. انسولین ماده‌ای است که در بدن تمام افراد طبیعی توسط بخشی از غده لوزالمعده ساخته و به داخل جریان خون ریخته می‌شود.

این ماده در سوخت و ساز مواد نشاسته‌ای و قندهای ساده و در نتیجه تنظیم قند خون نقش مهمی دارد؛ بنا بر این کاهش نسبی آن در جریان دیابت، منجر به افزایش قند خون می‌شود که در صورت عدم کنترل و تنظیم آن در حد مناسب منجر به ضایعات جریان‌ناپذیر در قسمت‌های مختلف بدن می‌شود. منظور از کاهش نسبی انسولین این است که با ترشح انسولین از لوزالمعده کاهش می‌یابد و با اثر بخشی آن در بدن کم می‌شود؛ یعنی به هر حال مقدار کافی انسولین در بدن وجود ندارد.

دیابت از جمله شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک محسوب می‌شود. دیابت، پرفشاری خون و اختلالات چربی‌های خون را بیماری‌های تمدن جدید می‌نامند. تمدن جدید با توجه به شهرنشینی و محدود کردن فعالیت انسان‌ها و افزایش مصرف مواد پر انرژی و ... تا در کنار مزایا، بیماری‌های جدیدی را به ارمان آورده که قبلاً به آنها بیماری اغنیا یا ثروتمندان اطلاق می‌شده است.

در گذشته که شغل اکثر مردم کشاورزی، باغداری و دامداری بوده، آریابان یا خانواده آنها، با توجه به اینکه کارهایشان توسط دیگران انجام می‌شده و بیشتر به انواع مختلف غذا دسترسی داشته‌اند، بیشتر در معرض چاقی و دیابت و... بوده‌اند؛ در حالی که زندگی ماشینی کنونی و مصرف غذاهای پر کالری همه مردم را در معرض خطر قرار داده است.

در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، هاپیر گلیسمی (گلوکز بالای خون) معمولاً به تدریج ایجاد می‌شود و در مراحل اولیه، اغلب در حد نیست که بتوانید علائم اولیه آن را تشخیص دهید. ممکن است به همین دلیل باشد که هاپیر گلیسمی در بسیاری از افراد سال‌ها تشخیص داده نمی‌شود، اما توانایی تشخیص علائم قند خون بالا می‌تواند به شما در تشخیص دیابت، مدیریت بهتر آن و جلوگیری از بروز شرایط اضطراری کمک کند.

برای کسانی که از قبل بیماری دیابت آنها تشخیص داده شده است، داشتن قند خون که گاهی بالاتر از حد نرمال باشد، الزاماً

سلول‌ها به دلیل کمبود انرژی گرسنه شده و شما نیز احساس گرسنگی زیاد می‌کنید، اما هر چه گریه‌یدرات بیشتری مصرف کنید، قند خون شما بالاتر می‌رود.

افزایش دفع ادرار

بیش از حد به دست‌شویی رفتن به خصوص شب‌هنگام، می‌تواند نشانه‌ای از قند خون بالا باشد؛ چراکه کلیه‌های شما آب اضافی را از بافت‌های بدن بیرون کشیده تا قند اضافی خون را دفع کنند.

تاری دید

وجود سطح بالای قند، بسدن را مجبور می‌کند مایعات را از بافت‌های بدن شما از جمله عدسی چشم بیرون بکشد که این امر می‌تواند تمرکز بینایی شما را تحت‌تأثیر قرار داده و منجر به تاری دید شود.

خستگی مفرط

وقتی قند خون به‌جای اینکه برای انرژی دادن به سلول‌ها منتقل شود، در خون باقی بماند، سلول‌های شما از کمبود

تغذیه مناسب گرسنه شده و متعاقباً احساس کندی و خستگی مفرط می‌کنید؛ این اتفاق ممکن است معمولاً پس از خوردن یک وعده غذایی، به ویژه غذایی که سرشار از کربوهیدرات است، اتفاق بیفتد.

علائم شدید

این علائم خاص، زمانی اتفاق می‌افتد که فردی برای مدت طولانی دچار قند خون شده باشد یا میزان قند خون در او به شدت بالا رفته باشد. این علائم معمولاً نشان‌دهنده شرایط شدیداً اضطراری هستند.

کاهش وزن

کاهش وزن ناگهانی در فرد مشکوک به دیابت یک نشانه مهم است؛ به خصوص در کودکانی که اغلب می‌نوشند و بلافاصله ادرار می‌کنند، نشانه افزایش قند خون است. بسیاری از کودکانی که مبتلا به دیابت نوع اول هستند، قبل از تشخیص این بیماری وزن زیادی کم می‌کنند؛ این معمولاً به این دلیل اتفاق می‌افتد که بدن قادر به استفاده از قند موجود در جریان خون برای سوخت و ساز نیست.

تغییرات دهان و تنفس

بروز حالت تهوع، استفراغ، تنفس عمیق و سریع و از دست دادن هوشیاری نشانه‌های اورژانسی هستند؛ این علائم می‌تواند نشانه‌های هشداردهنده سایر بیماری‌های مرتبط با دیابت باشد که در صورت عدم درمان و پیگیری فوری، منجر به مرگ فرد خواهد شد.

افزایش گرسنگی

وجود قند اضافی در جریان خون به این معناست که بدن شما قادر به استفاده از آن برای سوخت و ساز نیست؛ از این جهت

شما را در معرض خطر جدی قرار نخواهد داد؛ با این حال، افزایش مزمن قند خون ممکن است مشکل ساز باشد. با گذشتن زمان، بالا رفتن بیش از حد سطح قند خون می‌تواند عروق کوچک و بزرگ بدن را تحت تأثیر قرار داده و منجر به عوارضی در چشم‌ها، قلب، کلیه‌ها و باها شود. اگر به دیابت مبتلا هستید لازم است تا به طور منظم قند خون خود را اندازه بگیرید تا در صورت نیاز با پزشک خود مشورت کنید.

علائم پرتکرار قند خون بالا

وجود علائم شایع قند خون در کسانی که هنوز بیماری دیابت در آنها تشخیص داده نشده، ممکن است یک علامت هشداردهنده برای این بیماری باشد.

تشنگی بیش از حد

بدن شما برای متعادل ساختن قند خون، قند اضافی را از طریق ادرار دفع می‌کند، اما از آنجا که کلیه‌ها قادر به تحمل این حجم از گلوکز نیستند، مایعات بدن را به همراه قند اضافی جذب‌شده از بافت‌های نواحی مختلف بدن شما بیرون می‌کشند؛ در نتیجه مایعات بیشتری از دست می‌دهید و میل شما به نوشیدن آب بیشتر می‌شود. اگر متوجه شدید که دائماً تشنه هستید، احساس تشنگی شما برطرف نمی‌شود و دهان شما به شدت خشک است، این ممکن است نشانه‌ای از افزایش قند خون شما باشد؛ در این صورت بهتر است با پزشک مشورت کنید.

افزایش گرسنگی

وجود قند اضافی در جریان خون به این معناست که بدن شما قادر به استفاده از آن برای سوخت و ساز نیست؛ از این جهت

کارشناسی گردیده است بستانکار به موجب نامه وارده به شماره ۱۴۰۲۰۵۰۱۱۹۲۰۰۴۴۳-۱۴۰۲۰۷/۰۹/۱۴۰۲ اعلام نموده که خودرو مذکور از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ تا ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ تحت پوشش شرکت بیمه تعاون می باشد لذا مزایده خودرو مذکور روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ از ساعت ۱۹ الی ۱۲ ظهر به آدرس مروداشت پارکینگ امین به نفع خانم اعظم امامی مقدم نام پدر: محمد حسن تاریخ تولد: ۱۳۵۸/۰۵/۰۱ شماره ملی: ۲۴۳۱۸۳۲۰۰۳۸ شماره شناسنامه: ۷۵۵ مستندات صدور اجرائیه سند از دواج: شماره سند: ۱۰۶۶۱، تاریخ سند: ۱۳۹۴/۰۸/۱۴ دفتر خانه صادر کننده: دفتر خانه از دواج شماره ۱۴۹ و طلاق شماره ۱۱۸ شهر مروداشت استان فارس از طریق مزایده به آدرس مروداشت پارکینگ امین مروداشت به فروش می رسد و مزایده از مبلغ فوق شروع و در صورت تعدد خریدار در جلسه مزایده به بالاترین مبلغ پیشنهادی تقدأ به فروش می رسد بدیهی است که کلیه هزینه های نقل و انتقال و نیم عشر اجرائی و حق حراج و هزینه نگهداری و پارکینگ و غیره..... کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود و این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوبن درج لذا خریداران می توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلسه مزایده شرکت نمایند ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده است. تعداد مزایده ها ۴ درب - تعداد سلیندرز ۴ سلیندر - نوع سوخت بنزین ۱۲ قابلیت تبدیل پلاک دارد (با توجه به نوع، سیستم، سال ساخت و مدل). میزان کارکرد و استهلاک و وضعیت ظاهری و یا در نظر گرفتن نوسانات بازار قیمت پایه به مبلغ ۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد گردیده معادل صد و چهل و پنج میلیون تومان ارزیابی و

آگهی مزایده

آگهی مزایده خودرو کلاسه ۱۴۰۲۰۲۳۳ در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۲۰۲۳۳ واحد اجرای اسناد رسمی مروداشت مزایده سوساری پژو پارس به شماره انتظامی ۸۷۴ ۱۴۶ ایران ۷۳ به نام آقای قاسم کشتکار نام پدر: کریم تاریخ تولد: ۱۳۵۹/۰۹/۲۸ شماره ملی: ۲۴۳۱۸۹۶۶۷ شماره شناسنامه: ۱۳۸۷ طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری مزایده دستگاه سوار از و پژو پارس به شماره انتظامی ۸۷۴ ۱۴۶ ایران ۷۳ به نام آقای قاسم کشتکار مستخدمت خودرو - نوع خودرو سوساری پژو پارس - شماره خودرو ۱۳۷۲ ایران - ۸۷۴ ۴۶ - شماره موتور ۰۵۴۰۵۴۰۷۲ - شماره شاسی ۱۹۳۰۹۹۵۱ - مدل ۱۳۸۴ - رنگ نقره ای متالیک - وضعیت خودرو وروشن بازدید گردید، درب کابوت صافکاری و رنگ آمیزی شده سپر عقب شکسته چراغ های جلو سالم شیشه های جلو و عقب و دور و بر سالم لاستیک ها کار کرده - تعداد محور و چرخ ۲ محور ۴ چرخ - تعداد درب ۴ درب - تعداد سلیندرز ۴ سلیندر - نوع سوخت بنزین ۱۲ قابلیت تبدیل پلاک دارد (با توجه به نوع، سیستم، سال ساخت و مدل). میزان کارکرد و استهلاک و وضعیت ظاهری و یا در نظر گرفتن نوسانات بازار قیمت پایه به مبلغ ۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد گردیده معادل صد و چهل و پنج میلیون تومان ارزیابی و

آگهی مزایده

آگهی مزایده خودرو کلاسه ۱۴۰۲۰۲۲۹ در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۲۰۲۲۹ واحد اجرای اسناد رسمی مروداشت مزایده سوساری پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۲۳ ۴۵ ایران ۸۳ به نام آقای محمدعلی باقری خاتمی نام پدر: کاکاجان تاریخ تولد: ۱۳۳۸/۰۹/۱۰ شماره ملی: ۲۴۳۰۸۱۶۶۸۳ شماره شناسنامه: ۱۰۰۹ طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری مزایده یکدستگاه سوار پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۲۳ ج ۴۵ ایران ۸۳ به نام آقای محمدعلی باقری خاتمی مدل ۱۳۹۴ به شماره موتور ۰۵۸۵۱۹۴ ۱۲۴ و شماره شاسی ۱۰۴۸۷۶ NBAM ۱۱۲ AXER نقره ای از نواحی بدنه سمت چپ و راست دارای خط و خش و زدگی جزئی، موتور و گیربکس سالم، لاستیک ها ۹۰٪ استهلاک، شیشه ها و تودوزی سالم و به وضعیت خودرو طبق عرف بازار روز ارزش آن مبلغ ۲.۹۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال معادل دوپست و نود میلیون تومان ارزیابی می گردد بستانکار به موجب نامه وارده به شماره ۱۴۰۲۰۵۰۱۱۹۲۰۰۴۴۳-۱۴۰۲۰۷/۰۱۰/۱۴۰۲ اعلام نموده که خودرو مذکور از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ تا

۱۴۰۲/۱۲/۱۶ بیمه ایران می باشد لذا مزایده خودرو مذکور روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ از ساعت ۱۹ الی ۱۲ ظهر به آدرس مروداشت پارکینگ امین به نفع خانم متعهد له (زوج) زهرا الهیاری نام پدر: براتعلی تاریخ تولد: ۱۳۵۸/۱۲/۲۰ شماره ملی: ۲۴۳۰۵۶۰۶۷۴ شماره شناسنامه: ۴۴۴ مستندات صدور اجرائیه: سند از دواج: شماره سند: ۱۰۰۲۲، تاریخ سند: ۱۳۹۶/۱۱/۰۸ دفتر خانه صادر کننده: دفتر خانه از دواج ۶۹ شهر مروداشت استان فارس از طریق مزایده به آدرس مروداشت پارکینگ امین مروداشت به فروش می رسد و مزایده از مبلغ فوق شروع و در صورت تعدد خریدار در جلسه مزایده به بالاترین مبلغ پیشنهادی تقدأ به فروش می رسد بدیهی است که کلیه هزینه های نقل و انتقال و نیم عشر اجرائی و حق حراج و هزینه نگهداری و پارکینگ و غیره..... کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود و این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوبن درج لذا خریداران می توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلسه مزایده شرکت نمایند ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده است. تعداد مزایده ها ۴ درب - تعداد سلیندرز ۴ سلیندر - نوع سوخت بنزین ۱۲ قابلیت تبدیل پلاک دارد (با توجه به نوع، سیستم، سال ساخت و مدل). میزان کارکرد و استهلاک و وضعیت ظاهری و یا در نظر گرفتن نوسانات بازار قیمت پایه به مبلغ ۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد گردیده معادل صد و چهل و پنج میلیون تومان ارزیابی و

۱۴۰۲/۰۷/۱۲ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۲

۱۴۰۲/۰۷/۲۴۸ الف.م/ - رضا حقانی نیا - رئیس واحد اجرای اسناد رسمی مروداشت

۱۴۰۲/۰۷/۲۴۹ الف.م/ - رضا حقانی نیا - رئیس واحد اجرای اسناد رسمی مروداشت

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۲۰۰۰۵۶۴-۱۴۰۲/۰۷/۲۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا بلامعارض ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ شماره شناسنامه ۲۱۵۵ و کدملی ۲۲۹۸۱۵۳۶۶۳ صادره بیضا در شش‌دانگ یک واحد بسته بندی صنایع تبدیلی کشاورزی به مساحت ۳۲۰۰ متر مربع به پلاک شماره ۲۷۵ فرعی از ۹۴۰ اصلی مغزوز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا محله پشت باغ که ملک در حصة مشاعی متقاضی می باشد، 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 اعتراض مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۶/۲۷
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۷/۱۲

۱۴۰۲/۶/۲۷ الف.م/ - سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۲/۷/۱۲ الف.م/ - سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۲/۶/۲۷ الف.م/ - سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۲/۷/۱۲ الف.م/ - سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

این مکمل مرگ و میر را کاهش می‌دهد

تأثیر آنها بر روی سایتوکین‌های پیش التهابی مربوط می‌شود. گلوکزآمین و کندرویتین با سرکوب سیتوکین‌های پیش‌التهابی (پروتئین‌های کوچک آزادشده توسط سلول‌ها) قادر به کاهش التهاب هستند. گلوکزآمین همراه با کندرویتین یک ترکیب طبیعی است که در بافت‌های هبند از جمله غضروف یافت می‌شود، اما می‌توان آنها را از صدف‌ها یا قارچ‌ها تولید کرد. گلوکزآمین با مکمل‌های کندرویتین که بدون نسخه به فروش می‌رسند، محصولات مجوی برای درمان درد مفاصل و آرتروز هستند. این مطالعه داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه را بر روی ۱۶ هزار و ۶۸۶ بزرگسال آمریکایی که ۴۰ سال یا بیشتر داشتند، تجزیه و تحلیل کرد. این مطالعه در مجله آمریکایی Board of Family Medicine منتشر شده است.



مصرف منظم گلوکزآمین همراه با کندرویتین با کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی و مرگ به هر دلیلی همراه است. به گزارش بهداشت نیوز، مصرف روزانه این مکمل به مدت یک سال می‌تواند میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۶۵ درصد و مرگ و میر ناشی از همه علل مرگ را تا ۳۹ درصد کاهش دهد.

طبق این مطالعه، گلوکزآمین همراه با مکمل کندرویتین به اندازه ورزش منظم در کاهش میزان مرگ و میر کلی مؤثر است، اما به این معنی نیست که اگر ورزش‌های منظم را از دست بدهیم، می‌توانیم به تنهایی از مزایای سلامتی مشابه استفاده کنیم.

دانا کینگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: آیا این مورد به این معنی است که فقط گلوکزآمین و کندرویتین می‌توانند به طور کلی میزان مرگ و میر را کاهش دهند، به

اگر این مدت زمان پشیمند

دچار زوال عقل می شوید



۱۰ ساعت نشستن خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزرگسالان ۶۰ سال به بالا کشف کردند. کارشناس دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌حرک هستند، تشدید می‌شود. این رقم نزدیک به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹.۵ ساعت در روز است. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت آشنا هستیم. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ارن، مطالعه اخیر دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. محققان این دانشگاه با همکاری دانشگاه آریزونا در ایالات متحده، ارتباطی بین رفتار کم تحرک طولانی‌مدت و خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل در بزر