

هشده تندرستی



این تصویر به عنوان یک اثر هنری در بیمارستان کودکان گنجین

انقلابی در جراحی کوچک‌ترین بیماران

ماجرای نوزاد نارسى که با نخستین جراحی مغز با تکنیک نوین، از خطر عقب‌ماندگی گریخت

مريم سرخوش

روزنامه‌نگار

گزارش

برای نخستین‌بار انجام یک جراحی نوین در نوزاد نارس ۲۰ هفته‌ای (هفته سیمای باردارى صادر) احتمال بروز عقب‌ماندگی در او را به صفر رساند. تقریباً ۲ هفته پیش بود که خانواده‌ای تولد کودک‌ان دوقلو پيشان را جشن گرفتند، اما یکی از قل‌ها با سسرى بزرگ‌تر به دنیا آمده بود و پزشکان بیمارستان فوق تخصصی کودکان حکیم با تشخیص زودهنگام این عارضه متوجه شدند که هیدروسفالی (جمع‌شدگی آب در مغز) رخ داده و در صورت عدم دریافت به‌موقع درمان، عقب‌ماندگی مغزی این کودک را تهدید می‌کند. این پزشکان با کارگذاری دستگاه VAD برای نخستین‌بار در سر این کودک، جراحی موفقیت آمیزی را پشت سر گذاشتند. مریم احمدی، پزشکی است که این جراحی را حضوراً انجام‌شده و درباره جزئیات این جراحی نکات جالبی را به همشهری می‌گوید، او متخصص جراحی مغز و ستون فقرات، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مشغول به فعالیت در بیمارستان فوق تخصصی کودکان حکیم است. این پزشک از ظرفیت‌های ویژه این بیمارستان خبرساز که در دوران ریاست‌جمهوری شهید رئیسی در جنوب تهران افتتاح شد، می‌گوید و اینکه بسیاری از خانواده‌ها از چنین ظرفیت‌هایی ناآگاه هستند. نگرانی بزرگی هم دارد؛ اینکه آمار ورود پزشکان به حوزه‌های تخصصی کودکان در حال کاهش است و باید تدبیر جدی برای ایجاد علاقه‌مندی ورود به این حوزه‌ها از سوی مسئولان و متولیان نظام سلامت برنامه‌ریزی شود تا دستاوردهای علمی این حوزه همچنان به قوت خود باقی بماند.



نیایدیرشود

«دریا، همان کودکی که تقریباً ۲ هفته پیش در هفته سیمای بارداری و با وزن ۱٫۵ کیلوگرم به دنیا آمد، یک مشکل ظاهری داشت؛ به همین دلیل از ما خواستند که او را ویزیت کنیم.» احمدی با بیان این مطلب درباره اقداماتی که برای تشخیص بروز عارضه در این کودک انجام شده، می‌گوید: «ما متوجه بزرگی سر این کودک شدیم؛ البته نمی‌توانستیم دلیل آن را با سیتی‌اسکن پیدا کنیم؛ چون برای نوزادان انجام نمی‌شود. به همین دلیل سونوگرافی کردیم و در نهایت معلوم شد که خونریزی داخل بطنی و تجمع آب (هیدروسفالی) در مغز دارد. این جمع‌شدن آب در مغز برای کودکی که این میزان سنش کم است، آسیب مغزی جبران‌ناپذیری ایجاد می‌کند.»

روش قدیمی، اما سخت

این جراح مغز درباره اینکه پیش از این کودکانی با چنین مشکلاتی چه درمان‌هایی دریافت می‌کردند، توضیح می‌دهد: «برای برطرف کردن این آسیب چه در کشور ما و چه سایر کشورهای جهان لوله‌ای در سر می‌گذارند که آب را به خارج هدایت می‌کند یا هر روز به سر کودک سوزن می‌زنند که آب تخلیه‌شود. در مورد اول ریسک عفونت وجود دارد و در مورد دوم هم برای کودک به‌شدت دردناک است و باعث می‌شود که در بزرگسالی رشد مغزی خوبی نداشته باشد.» او ادامه می‌دهد: «عملی که ما برای نخستین‌بار انجام دادیم، به شکل بسته‌داخل مغز این نوزاد انجام شد؛ یعنی آب به‌صورت کنترل‌شده با کمترین میزان عفونت و درد خالی شد. ۲ هفته از این جراحی گذشته و اکنون، نوزاد وضعیت خوبی دارد.»

جراحی کم‌خرج و پرفایده

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ریسک انجام این عمل که حتی می‌توانست منجر به مرگ نوزاد هم شود، توضیح می‌دهد: «این عمل یک شیوه بسیار نوین است و ما تاکنون آن را انجام نداده بودیم؛ البته از نظر تکنیک عمل، مشکل خاصی وجود نداشت، اما از نظر اینکه این کودک نخستین کیس بود و می‌توانست مشکل‌ساز باشد، نگرانی‌هایی داشتیم. اما به لطف حضور تیم بیهوشی بسیار قوی و مراقبت‌های بسیار بالای بچه‌های آی‌سی‌یو این عمل و زحماتی که انجام شد، در نهایت به موفقیت رسید.» او ادامه می‌دهد: «عمل جراحی رایگان انجام شد و وسیله‌ای هم که در سرا گذاشته شده، گران‌قیمت نبود، اما می‌توانست بسیار پرهزینه باشد؛ از این منظر که اگر انجام نمی‌شد کودک عقب‌مانده و سرپار جامعه و نظام سلامت می‌شد.» به گفته احمدی در گذشته‌های دور درباره چنین کودکانی عنوان می‌کردند که نمی‌ماند و می‌میرد. اگر هم می‌ماند دچار عقب‌ماندگی می‌شد که قطعاً هزینه زیادی برای جامعه و خانواده داشت. ما توانستیم با یک عمل بسیار کم‌هزینه جلوی یک آسیب بسیار جبران‌ناپذیر را بگیریم. او تأکید می‌کند: «این عمل دستگاه پیچیده‌ای نمی‌خواهد و تکنیکی است که هر جراح اعصابی می‌تواند آموزش ببیند و انجام دهد. شایع‌ترین دلیل بروز هیدروسفالی خونریزی بطنی است که با سونوگرافی مغز قابل تشخیص است و این خدمات در همه جای کشور وجود دارد. طرح‌های افزایش جمعیت در حال اجراست و جراحان باید توجه بیشتری نسبت به شناسایی سریع هیدروسفالی در همان بدو تولد باشند.»

میزان شیوع هیدروسفالی

این متخصص درباره میزان بروز چنین آسیب‌هایی در کودکان می‌گوید: «سن بارداری افزایش پیدا کرده و ناباروری بیشتر شده است؛ به همین دلیل زوج‌ها اقدام به IVF می‌کنند و در این روش احتمال دوقلوزایی بیشتر است و می‌تواند آسیب‌هایی داشته باشد.» احمدی درباره میزان بروز آسیب‌های مغزی و ستون فقرات در کودکان خاطرنشان می‌کند: «در گذشته کسی که بیماری داشت، فوت می‌کرد و تشخیص داده نمی‌شد، اما اکنون میزان تشخیص بیشتر شده است. اینکه آمار هیدروسفالی در نوزادان افزایش یافته یا به شکل اپیدمی دیده می‌شود هم به همین دلیل است و به‌معنای شیوع بیشتر نیست. درباره ستون فقرات هم به دلیل نرمی این قسمت در بدن کودکان به‌طور کلی آسیب‌هایش هم کمتر است. به‌طور کلی کودکان بیشتر از نظر مغزی دچار آسیب می‌شوند.»

یک نگرانی جدی

هشدارها درباره کاهش ورود پزشکان به حوزه‌های تخصصی و فوق تخصصی به‌ویژه رشته‌های کودکان مرتب‌تکرار می‌شود و احمدی در پاسخ به این سؤال که آیا باید نگران چنین وضعیتی بود، به یک نکته مهم اشاره می‌کند و می‌گوید: «همین حالا رشته‌های فوق تخصصی داریم که دیگر کسی به آنها ورود نمی‌کند. این موضوع بسیار نگران‌کننده است که البته همه مسئولان هم در جریان آن هستند و باید اقدام شود. یکی از مهم‌ترین دلایل این است که جراحی‌ها طولانی، پرخطر و پراسترس هستند، ممکن است بیمار جان خود را از دست بدهد

۱ عوارض بلندمدت شامل مواردی است که بر بارداری‌های بعدی تأثیر می‌گذارد. برخی از این عوارض حتی ممکن است منجر به مرگ مادر شود.

۲ عوارض کوتاه‌مدت بعد از چند روز برطرف می‌شود اما عوارض بلندمدت این نوع زایمان برای چند هفته و گاهی برای همیشه می‌ماند.

۳ یکی از شایع‌ترین عوارض سزارین، عفونت رحم است که ممکن است به بستری‌شدن طولانی‌تر و درمان آنتی‌بیوتیکی نیاز داشته باشد.

۴ تشکیل لخته‌های خونی در پاها یا ریه (ترومبوآمبولی) از دیگر خطرات جدی است. به‌ویژه به‌دلیل کاهش تحرک مادر بعد از جراحی.

۵ درد مزمن در محل برش جراحی و چسبندگی‌های داخل شکمی نیز از عوارض طولانی‌مدت است.

۶ بهبودی پس از سزارین طولانی‌تر است و مادر برای بازگشت به فعالیت‌های روزمره به زمان بیشتری نیاز دارد.

۷ زناگی که سزارین انجام می‌دهند، برای بارداری‌های بعدی با عوارضی روبه‌رو خواهند بود.

۸ از نظر روانی هم بعضی از زنان بعد از سزارین دچار احساس عدم رضایت از تجربه زایمان، اضطراب و افسردگی پس از زایمان می‌شوند.

این موضوع می‌تواند بر کیفیت تعامل اولیه مادر با نوزاد تأثیر بگذارد.

سبک زندگی

هراکار طبیعی

کاهش قند خون

سطوح بالای قند خون می‌تواند در طول زمان مضر باشد و به ایجاد دیابت و سایر مشکلات سلامتی کمک کند. مدیریت قند خون برای حفظ سلامت کلی بسیار مهم است. می‌توان از طریق روش‌های طبیعی قند خون را مدیریت کرد.

ورزش کنید



ورزش منظم، مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، یا تمرینات قدرتی، می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به بدن در استفاده مؤثرتر از انسولین کمک کند.

تیرزپاتید (Tirzepatide) هستند، اشباع خواهد شد. آمریکای شمالی با ۲۰ درصد از سهم بازار بر این بازار تسلط دارد؛ در حالی که تا سال ۲۰۳۵ انتظار می‌رود داروهای تزریقی ۸۵ درصد از بازار را به‌خود اختصاصی دهند. بازنگران برترین این عرصه عبارتند از شرکت‌های مطرح داروسازی «نوو نوردیسک» (Novo Nordisk)، «الی‌لیلی» (Eli Lilly)، فایزر (Pfizer)، «آسترازنکا» (As-taZeneca) و «روش» (Roche) که بر مکانیسم‌های دارویی نوآورانه و مشارکت برای گسترش مجموعه‌های ضدچاقی تمرکز دارند.

چاقی پنجمین علت مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. به‌منظور مهار این نگرانی‌های فراوانی، داروهای مختلفی در حال حاضر در بازار موجود است و داروهای دیگری هم در مراحل مختلف توسعه در حال بررسی است. داروهای ضدچاقی، که به‌عنوان داروهای کاهش وزن نیز شناخته می‌شوند، شامل چندین درمان دارویی هستند که به‌طور خاص برای کمک به افرادی طراحی شده‌اند که هدفشان مدیریت چاقی و درمان نگرانی‌های مربوط به آن، مانند دیابت شیرین و اختلالات قلبی-عروقی است. این داروها از طریق مکانیسم‌های مختلفی از جمله سرکوب اشتها، مهار جذب چربی و افزایش سرعت متابولیسم عمل می‌کنند. انتخاب داروی ضدچاقی مناسب با توجه به مشخصات هر بیمار، با در نظر گرفتن بیماری‌های همراه و خطرات احتمالی برای عملکردهای متابولیک صورت می‌گیرد. علاوه بر این، توسعه ترکیبات جدید همراه با پیشرفت‌های مداوم در فرمولاسیون و سیستم‌های تحویل دارو، منجر به ظهور داروهای ضدچاقی مؤثرتر و ایمن‌تر شده است.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

رژیم غذایی متعادل

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند.

مصرف غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) مانند غلات کامل، سبزی‌های غیر نشاسته‌ای و حبوبات می‌تواند