

خبر

چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟



بیماری‌های عروق کرونری زمانی بروز می‌کند که ذره‌های چربی موسوم به پلاک‌ها در درون عروق قلبی تشکیل می‌شوند. به گزارش ایسنا، شما چه به این بیماری مبتلا باشید و

چه نباشید در هر صورت کارشناسان مرکز پزشکی دانشگاه مریلند چند توصیه برای پیشگیری با کنترل این بیماری دارند که انجام آنها برای همه افراد توصیه می‌شود؛ این کارشناسان توصیه می‌کنند سیگار را برای همیشه کنار بگذارید، رژیم غذایی سالم و مفید برای قلب داشته باشید، داروها و مکمل‌هایی را که پزشک برایتان تجویز کرده است مصرف کنید، به‌طور منظم ورزش کنید، با مشورت پزشک، روزانه یک عدد قرص آسپرین بچه بخورید و بالاخره سایر مشکلات پزشکی احتمالی مثل بیماری کلیوی یا دیابت را در صورت ابتلا به آنها کنترل کنید.

سرطان کلیه در کمین سیگاری‌ها

پزشکان هشدار دادند استعمال سیگار خطر ابتلا به سرطان پیشرفته کلیه را تشدید می‌کند. به گزارش ایسنا، این متخصصان از مرکز پزشکی دانشگاه دوک

اطلاعات مربوط به ۸۴۵ بیمار را که به دلیل ابتلا به سرطان کلیه تحت جراحی قرار گرفته بودند مورد بازرینی قرار دادند. آنها دریافتند افراد سیگاری و کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند بین ۱/۵ تا ۱/۶ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها به سرطان پیشرفته کلیه مبتلا می‌شوند. این پزشکان تأکید کردند هرچه فرد بیشتر و مدت طولانی‌تری سیگار بکشد این خطر نیز تشدید می‌شود.

تست پیش‌بینی بازگشت سرطان

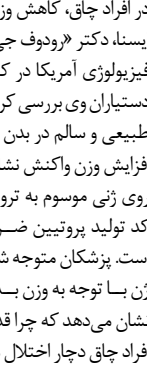
متخصصان ایالت ویرجینیا در آمریکا تستی را تهیه کرده‌اند که می‌تواند احتمال عود کردن سرطان سینه را پیش‌بینی کند. به گزارش ایسنا، دکتر «مسعود منجیلی» استادیار میکروبیولوژی در این زمینه خاطرنشان کرد: «ما موفق شده‌ایم با استفاده از یک نشانگر زمستی –ایمنی پیش‌بینی کنیم که تا چه اندازه احتمال برگشت‌پذیری این سرطان در افرادی که پیش‌تر به آن مبتلا بوده‌اند، وجود دارد.» دکتر «منجیلی» و دستیاران وی تأکید کردند که این دستاورد، راه را برای دستیابی به آزمایش‌های ژنتیکی جدید هموار می‌سازد. این نشانگر زمستی در واقع یک اثر خاص پنج ژنی است که با تومور ارتباط دارد. این نشانگر در ۸۵ درصد موارد، توانسته است احتمال عود کرن سرطان سینه در بیماران را درست پیش‌بینی کند.

دریافت ویتامین D از منابع غذایی

در حالی که شوری غذا و تغذیه آمریکا توصیه می‌کند که مقدار دریافت ویتامین D باید افزایش پیدا کند، یک کارشناس پوست دانشگاه تگزاس تأکید دارد که ویتامین D را باید به جای خورشید از غذا دریافت کرد. به گزارش ایسنا، دکتر «سوزان چون» متخصص مرکز سرطان اندرسون در دانشگاه تگزاس در این‌باره ادعا کرد: «هیچ مدت زمان ایمنی، برای قرار گرفتن مردم در برابر نور خورشید وجود ندارد چون هر میزان تماس با تشعشعات خورشیدی ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را تشدید کند.» منابع غذایی ویتامین D شامل روغن کبد ماهی، نوع خاصی از ماهی‌ها، شیر کم‌چرب یا بدون چرب و غنی‌شده با ویتامین D و غلات غنی‌شده با این ویتامین هستند.

کاهش عملکرد عضلات با چاقی

نتایج یک بررسی جدید نشان داده است که چاقی در موش‌ها و ظاهرا عملکرد عضلات و بافت ماهیچه‌ای سالم را دچار اختلال و نارسایی می‌کند، به همین دلیل



در افراد چاق، کاهش وزن دشوار می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر «رودوف جی. شیلدر» متخصص انجمن فیزیولوژی آمریکا در کالج پزشکی پنسیلوانیا و دستیاران وی بررسی کردند که ماهیچه‌های اسکلتی طبیعی و سالم در بدن پستانداران چگونه در برابر افزایش وزن واکنش نشان می‌دهند. این متخصصان روی ژنی موسوم به Pten01 آزمایش کردند که کد تولید پروتئین ضروری برای عملکرد عضلانی است. پزشکان متوجه شدند نحوه بیان و فعالیت این ژن بسا توجه به وزن بدن فرق می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که چرا قدرت و جابه‌جایی عضلات در افراد چاق دچار اختلال می‌شود.

کلرلا، معروف‌ترین جلبک خوراکی است که از آن به عنوان مکمل سلامتی یاد می‌شود. بر اساس مقاله‌های علمی، محققان خواص بسیاری را برای کلرلا برشمرده‌اند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- بررسی‌های متعددی در اروپا، آمریکا و ژاپن نشان داده است که کلرلا به بدن کمک می‌کند تا سموم شیمیایی و فلزات سنگین موجود در خون راحت‌تر از بدن دفع شوند.

۲- به دلیل تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن و همچنین کمک به بهبود بافت‌های مغز در بهبود فرآیند ترک اعتیاد بیماران بسیار مفید و تأثیرگذار است.

۳- میزان بالای کلروفیل آن برای بهبود وضعیت دستگاه گوارش و رفع بی‌وست موثر است. ضمنا کلروفیل در

آشنایی با ویژگی‌های تغذیه‌ای کلرلا، معروف‌ترین جلبک خوراکی

رشد سلول‌های بدن را تقویت کنید

دکتر شادی پارسا*

درمان کم‌خونی نوع هیپوکروم موثر است.

۴- کلرلا با تقویت سیستم دفاعی بدن، مایع اخلاخ ویروس‌ها و باکتری‌های مضر در بدن می‌شود.

۵- ید و آهن موجود در آن برای عملکرد درست غده تیروئید موثر است.

۶- کلرلا حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نظیر سرطان دارند.

۷- به شادابی و رنگ طبیعی مو کمک می‌کند. همچنین

آشنایی با مواد حساسیت‌زای موجود در عطرها و مواد خوشبوکننده

عطر آری، آلرژی نه



عکس: cotibz

اما موضوع مهم این است که انجام این تست‌های آزمایشگاهی برای تمام افراد جامعه عملاً امکان‌پذیر نیست. چاره چیست؟ در این مورد تست توسط فرد و قبل از آغاز استفاده از یک عطر خاص، قابل انجام است. برای این کار توصیه می‌شود منطقه‌های کوچکی را در ناحیه گردن یا بازوی خود انتخاب کرده و بعد از یکبار مصرف عطر موردنظر تا چند روز

محل مورد نظر را بررسی کنید. چنانچه بعد از گذشت چند روز واکنشی در ناحیه مصرف وجود نداشته باشد، بعید است که شما واکنش آلرژیک به ماده موردنظر نشان دهید. هرچند که باز هم احتمال واکنش‌های حساسیت‌تماسی را نباید از نظر دور داشت.

نکته دیگری از قبیل شامپوها، صابون‌ها،

نرم‌کننده‌ها و موادی از این دست، نباید به روش فوق تست شوند زیرا احتمال واکنش حساسیت تماسی با این مواد زیاد است و در صورت بروز چنین واکنش‌هایی افتراق بین واکنش حساسیت تماسی و آلرژیک غیرممکن خواهد شد. خوشبختانه اکثر موارد حساسیت به عطرها و ادکلن‌ها با روش‌های ساده از قبیل دور کردن ماده موردنظر از محیط،

استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و چرب‌کننده‌ها، شست‌وشوی کافی با آب ساده، استفاده از کرم‌های استروئیدی مناسب و در موارد شدیدتر استفاده از داروهای خوراکی و تزریقی قابل کنترل است.

در ضمن در برخی از موارد این واکنش‌های حساسیتی می‌تواند به وسیله میکروب‌هایی مانند استافیلوکوک عفونی شود که این مورد، درمان عفونت نیز باید مدنظر باشد. متأسفانه با توجه به اینکه این واکنش‌ها در تمام طول عمر پایدار باقی می‌ماند، در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی شدید علاوه بر مشاوره و با پزشک متخصص پوست و متخصص آرژی و ایمونولوژی لازم خواهد بود در تمام طول عمر خود از تمام مواد حاوی این آلرژن‌ها بپرهیز کنید. نکته قابل ذکر دیگر اینکه برخی از افراد که پوست خشک و آتوپیک داشته یا واکنش‌های حساسیتی به شکل، گرفتگی بینی و حساسیت روی و تنگی نفس و… را نیز تجربه کرده‌اند، لازم است با دقت و اهتمام بیشتری بر نوع ماده مورد استفاده خود را بررسی کنند، زیرا علاوه بر آلرژی‌های پوستی، احتمال واکنش‌های روی نیز در این افراد شایع‌تر بوده و این واکنش‌ها باغویه‌ها در صورت مصرف مواد خوشبوکننده به شکل اسپری بسیار محتمل و شایع است.

***متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی عضو هیات علمی دانشگاه**

آشنایی با روش‌های تشخیص و درمان پولیپ بینی

از آلرژی‌ها دوری کنید

منجر خواهد شد. این امر به نوبه خود باعث می‌شود که فرد مبتلا به پولیپ بینی، خواب شبانه خوبی نداشته باشد و چون بدن وی هنگام شب استراحت مناسبی نداشته است، طبیعتاً روز بعد نیز سر حال نخواهد بود. ضمناً خشکی گلو باعث تحریک مزمن گلو و احساس ناخوشایندی در این ناحیه خواهد شد. می‌دانیم به‌طور معمول ترشحات سینوس‌ها از طریق مجاری آنها به درون بینی تخلیه شده و از آنجا به طرف ته حلق هدایت می‌شود. پولیپ بینی ممکن است به گونه‌ای باشد که باعث انسداد مجاری سینوس‌ها شود. در این صورت ترشحات سینوس‌ها در داخل آنها تجمع یافته و احتمال سینوزیت افزایش می‌یابد. پس پولیپ می‌تواند عامل مساعدکننده‌ای برای ایجاد یا تشدید سینوزیت باشد. پولیپ ممکن است با آبرزش بینی و افزایش ترشحات پشت حلق همراه باشد و می‌تواند باعث تغییر تن صدای بیمار شود به نحوی که صدای افراد مبتلا به پولیپ «تو دماغی» می‌شود. پولیپ بینی می‌تواند علت خرخر، کاهش حس بویایی و سردرد نیز باشد. اگر پولیپ بزرگ باشد و به هر دلیل تحت درمان قرار نگیرد، می‌تواند به پهن شدن و بزرگ شدن پل بینی منجر شده و روی چهره فرد تأثیر بگذارد.

تشخیص

تشخیص پولیپ بینی با معاینه بالینی به راحتی امکان‌پذیر است. در موارد زیادی بیماران مراجعه می‌کنند و اظهار می‌دارند که به پولیپ بینی مبتلا هستند، اما وقتی داخل بینی آنها را معاینه می‌کنم اثری از پولیپ دیده نمی‌شود بلکه شاخک‌های تحتانی بینی آنها متورم شده و به درجاتی انسداد تنفسی برای آنها ایجاد کرده است. در معاینه، پولیپ از بزرگی شاخک به راحتی تشخیص داده می‌شود؛ پولیپ خاستگرتی رنگ یا بی‌رنگ است اما شاخک، قرمزتر است. پولیپ قابل حرکت دادن است اما شاخک ثابت است و نمی‌توان آن را حرکت داد، لمس شاخک دردناک است اما لمس کردن پولیپ دردی را ایجاد نمی‌کند. آندوسکوپی و همین‌طور سی‌تی‌اسکن از سینوس‌ها نیز برای مشخص کردن اندازه پولیپ‌ها و میزان گرفتاری سینوس‌ها مفید هستند.

خوراک‌بان

تضمین سلامت کودک با تغذیه مادر

آینده را امروز بسازید



حمید خواجه‌پور*

۱- همان‌طور که در دو قسمت گذشته اشاره کردیم، سلامتی یک فرد در ادوار مختلف زندگی، با تأمین مناسب مواد مغذی دوران جنینی، یعنی زمانی که تار و پیود اعضای مختلف وی در حال شکل‌گیری هستند، ارتباط تنگاتنگ دارد. به عبارت بهتر چگونگی سلامت جسم و روان هر شخص به همه شرایط جسمانی و روحی روانی مادر در دوران بارداری وابسته است. بنابراین روست که هر مادری با کمی دقت و حوصله به همسر راه رعایت روزمره برخی نکات تغذیه‌ای و بهداشتی، تحت نظارت پزشک متخصص، زمینه‌ساز ایجاد یک سیستم ایمنی بی‌نقص، شبکه عصبی کامل، قلب و عروقی سالم و شکل‌گیری صحیح سایر اندام‌های بدن برای جنین خود شود و بدین وسیله از پدید آمدن بسیاری از بیماری‌های حاد و مزمن در سال‌های مختلف عمر کودک خود جلوگیری کند. اما آنچه که به موازات این امر مهم نباید به فراموشی سپرده شود، شرایط خاص و پیچیده خودِ مادر در دوران بارداری است که تقریباً هیچ عضوی از بدن وی از تحمل فشارهای گوناگون این دوران مصون نمی‌ماند و با کمی اهمال و عدم توجه در این ۹ ماه از نسوی مادر در تأمین مایحتاج بدن خویش، ممکن است سو و دندان‌ها، رگ‌های پا و ناخن‌های وی نیز در معرض خطر یا وارد آمدن صدماتی قرار گیرند که برگشت آنها به وضعیت نرمال قبلی بسیار سخت و گاه غیرممکن باشد به نحوی که ریشه بسیاری از بیماری‌ها و نارسایی‌های جسمی و روانی زنان در سنین بالا مانند ابتلا به پوکی استخوان، فشارخون، دیابت، اضافه‌وزن، کم‌خونی و مشکلات دستگاه عصبی و در نتیجه ابتلا به افسردگی یا حملات شدید عصبی را باید در این ۹ ماه جست‌وجو کرد.

۲- با توجه به تغییرات شدید هورمونی و کاهش حرکات دستگاه گوارش در جهت بالا رفتن زمان تماس مواد غذایی با جدار روده‌ها و افزایش میزان جذب، همراه با کاهش فعالیت بدنی مادر و تغییر عادات غذایی، همراه با مصرف برخی مکمل‌ها همچون آهن در این دوران، بیش از ۸۰ درصد مادران باردار با بی‌وست‌های شدید مخصوصاً در ماه‌های اول بارداری مواجه می‌شوند که متأسفانه در اثر بی‌اهمیت دانستن این معضول و عدم پیشگیری یا درمان مناسب و با توجه به فشار مضاعفی که در این دوران بر سایرگر‌های میانی بدن از سوی رحم وارد می‌شود، اکثر مواقع ادامه ابتلا به بی‌وست باعث ایجاد هموروئید (بواسیر) مزمن شده و ادامه زندگی مادر با مشکلات ناشی از آن همراه خواهد بود. از این رو اهمیت استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر بالا نمود پیدا می‌کند. با توجه به مشکلات گوارشی همچون نفخ و ترش کردن یا سوزش سر دل بهتر است حتی‌الامکان سبزیجات و میوه‌ها به صورت بخارپز، کمپوت خانگی یا با افزودن به خورش‌ها یاغذاهای گوناگون دیگر مصرف شوند. این مساله در پیشگیری از کم‌موسیت غذایی یا ابتلا به بیماری‌های انگلی ناشی از مصرف سبزی یا میوه صدرصدی‌ای‌های ناسیوس‌دار، ماکارونی غنی‌شده با سیوس و برنج قهوه‌ای به جای نان سفید (لواش)، بربری و باگت) و استفاده از آلو و انجیر خیس‌خورده (بسا دقت ویژه در شست‌وشو شدن آنها) با این مصرف آنها) برای میان‌وعده‌ها بسیار مفید و کارساز است. فعالیت سبک بدنی درحد پیاده‌روی روزانه برای مادران سالم نیز به کارکرد بهتر روده‌ها کمک می‌کند. مصرف آب کافی علاوه بر یاری کلیه‌ها در دفع مواد زاید می‌تواند از خشک شدن بیش از حد مدفوع هم جلوگیری کند. به هیچ‌وجه استفاده از مسهل (از هر نوع) در این دوران توصیه نمی‌شود.

۳- مشکل دیگری که به آن اشاره شد سوزش سر دل و نفخ است. هرچه به ماه‌های آخر بارداری نزدیک‌تر شوید با کم شدن فضای معده در اثر فشار وارده از سوی رحم دیگر نباید انتظار داشته باشید که در هر وعده غذایی مانند گذشته قادر به مصرف یک پرس کامل غذا باشید. بنابراین با افزایش مصرف غذا نسبت به گذشته همراه با اطلاع از این معضل باید بر دبرانه تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده و میزان غذای مصرفی در هر وعده را نسبت به گذشته کاهش دهید. این امر علاوه بر کاهش نفخ، مانع برگشت غذا به مری در اثر فشار وارده از نسوی رحم شده و در تسهیل کار دستگاه

گوارش برای هضم و جذب بهتر غذای مصرفی و نیز از بین رفتن احساس تهوع در ماه‌های اول بارداری بسیار موثر است. توجه داشته باشید که کاهش مصرف غذای چرب و سرخ‌کرده، دراز نکشیدن بافاصله بعد از مصرف مواد غذایی، کاهش ادویه و

مخصوصاً نمک در هنگام طبخ غذا، عدم استفاده از انواع ترشی و شور همراه غذا، عدم نوشیدن هرگونه نوشابه و دوغ گازدار و ایجاد فاصله (حداقل ۴۵ دقیقه) بین نوشیدن آب و غذای اصلی یا میوه‌های خام همگی می‌توانند در برطرف کردن مشکلات گوارشی یادشده در این دوران کمربخش باشد. ۴- هفته آینده با ذکر نمونه‌ای از نمونه غذای یک روز مادر باردار اشاره‌ای هم به معضل ویا ر یا پیکا خواهیم داشت.

***کارشناس تغذیه**