

مکمل‌ها و خطر مرگ در سالمندان

■ ایسنا: گروهی از متخصصان فنلاندی و آمریکایی در یک بررسی مشترک ادعا کرده‌اند مصرف برخی از مکمل‌ها مثل مولتی‌ویتامین‌ها، فولیک اسید، آهن و مس با افزایش تدریجی خطر مرگ در زنان سالمند ارتباط دارد. «جاکو میورسو» از متخصصان دانشگاه فنلاند شرقی در «کیوبو» و دانشگاه مینه‌سوتا۱ آمریکا و دستیارانش به تازگی اطلاعاتی را جمع‌آوری کردند تا ارتباط بین مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی را با خطر مرگ‌میر احتمالی در زنان سالمندان ارزیابی کنند.
این پژوهش روی ۲۸ هزار و ۷۷۲ زن سالمند با میانگین سنی ۶۱/۴ سال صورت گرفت. این بررسی که طی چند سال منوالی از سال ۱۹۸۶ به بعد تکرار شد، نشان داد مصرف اکثر مکمل‌ها با کاهش خطر کلی مرگ‌میر در زنان سالخورده، ارتباطی ندارد اما استفاده از مولتی‌ویتامین‌هایی چون ویتامین B6، فولیک‌اسید، آهن، منیزیم، روی و مس با افزایش خطر مرگ مرتبط است. مصرف این ویتامین‌ها در واقع احتمال مرگ‌میر را به‌تدریج در زنان سالمند تشدید می‌کند.

دندانپزشکی و بهبود کیفیت زندگی

■ شرق: سومین کنگره کشوری انجمن دندانپزشکی ایران (شعبه فارس) با شعار «دندانپزشکی و بهبود کیفیت زندگی» ۲۷ تا ۲۹ مهر امسال در هتل های شیراز برپا می‌شود.
نوید ناصری دبیر اجرایی این کنگره با اعلام خبر فوق افزود: «هدف اصلی این کنگره، آرایه تازه‌های علم و هنر دندانپزشکی و پیشرفت‌های تکنولوژیک در علوم دندانپزشکی و سایر علوم وابسته است.» وی تصریح کرد: «در سومین کنگره کشوری انجمن دندانپزشکی ایران، مباحث مرتبط با رشته‌های مختلف دندانپزشکی از قبیل ترمیمی، ارتودنسی، اندودانتیکس، پرپودنتولوژی، ایمپلنتولوژی، جراحی فک و صورت و دندانپزشکی کودکان، رادیولوژی تشخیصی در دندانپزشکی و پاتولوژی آرایه خواهد شد.» دبیر اجرایی سومین کنگره کشوری انجمن دندانپزشکی ایران (شعبه فارس) در مورد علت انتخاب شعار این کنگره اظهار داشت: «با توجه به تاثیر درمان‌های مختلف دندانپزشکی و همچنین درمان‌های پیشگیرانه دندانپزشکی در بهبود کیفیت زندگی بیماران، «دندانپزشکی و بهبود کیفیت زندگی» به عنوان شعار این کنگره انتخاب شده است.» ناصری با تاکید بر نقش تغذیه سالم در سلامت و بهبود در کودکان یادآور شد: «همزمان با این کنگره، آموزش تغذیه سالم و ترویج فرهنگ مصرف شیر در کودکان و نوجوانان در قسمت نمایشگاه بهداشتی با همکاری برنامه جهانی غذای سازمان ملل ارائه خواهد شد.» وی یادآور شد: «با هدف آگاهسازی کودکان مقطع ابتدایی از مضرات استفاده از دخلیات در بخش نمایشگاه بهداشتی کنگره و با کمک جمعیت مبارزه با دخلیات کشور، آموزش‌های لازم در این کنگره آرایه می‌شود.» ناصری همچنین از معاینه رایگان دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و آموزش بهداشت دهان و دندان به آنان در بخش نمایشگاه بهداشتی جنب کنگره، همراه با برنامه‌های شاد و آموزنده با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خبر داد.

مهم‌ترین دلایل کمبود آهن

■ ایسنا: کم‌خونی ناشی از فقر آهن زمانی اتفاق می‌افتد که بدن آن‌ها کافی نداشته باشد. فلز آهن برای بدن بسیار حایز اهمیت است چون کمک می‌کند که اکسیژن کافی به تمام اندام‌ها و سلول‌ها برسد. بدن از آهن برای تولید هموگلوبین استفاده می‌کند. هموگلوبین بخشی از گلبول‌های قرمز خون را تشکیل می‌دهد. اگر در بدن آهن کافی وجود نداشته باشد، گلبول‌های قرمز کوچک‌تر شده و تعداد آنها نیز کمتر می‌شود. به این ترتیب از میزان هموگلوبین خون کاسته شده و به بدن اکسیژن کافی نمی‌رسد. مهم‌ترین عوامل کمبود آهن شامل دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی حاوی آهن اندک، مثل رژیم‌های گیاهخواری، جذب ناکافی آهن از اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی یا مداخلات دارویی، افزایش نیاز بدن به آهن با هدف افزایش حجم خون مثلاً در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی و بالاخره خونریزی زیاد در دوران عادت ماهانه یا در اثر جراحات و کمبود کاتیون هموروئید (بواسیر) و بیماری‌های بدخیم و انگل‌ها هستند. کمبود آهن در مردان بزرگسال معمولاً در اثر از دست دادن خون بروز می‌کند

مقاومت باکتری سوزاک به دارو

■ ایسنا: پزشکان انگلیسی در گزارش جدیدی اعلام کردند با وجود کاهش نرخ ایلتا به سوزاک در چند سال اخیر، مقاومت میکروب این بیماری در برابر دارو افزایش یافته و در نتیجه درمان آن را مشکل خواهد کرد. کارشناسان سازمان حفظ سلامت در انگلیس تاکید کردند آنتی‌بیوتیکی که معمولاً برای درمان سوزاک استفاده می‌شود به دلیل افزایش مقاومت این بیماری مقاربتی به دارو، دیگر موثر نخواهد بود مگر اینکه روش‌های درمانی جدیدی برای معالجه آن شناسایی شود. در حال حاضر پزشکان باید مصرف آنتی‌بیوتیک معمول برای مقابله با سوزاک موسوم به «سفتکسیم» را متوقف کرده و از دو آنتی‌بیوتیک قوی‌تر برای این منظور استفاده کنند. این دو آنتی‌بیوتیک به شکل قرص خوراکی و آمپول استفاده می‌شوند. سازمان حفظ سلامت انگلیس تاکید کرد که این تغییر ضروری است چون مقاومت باکتری سوزاک به سفتکسیم رو به افزایش است و اگر اقدامی صحیح صورت نگیرد، سوزاک به یک بیماری عارض‌ناپذیر تبدیل خواهد شد. سوزاک عبارت است از یک بیماری عفونی در دستگاه تناسلی که از راه آمیزش منتقل می‌شود. شایع‌ترین نتیجه عدم درمان سوزاک، بروز بیماری التهاب لگن و عفونت شدید مجاری تناسلی است.

پزشکی

بررسی تاثیر استفاده از هدفون روی شنوایی

به گوش‌های خود رحم کنید



Visual photos:عکس

هستند چرا که در این حالت نیازی نیست که فرد برای اینکه بهتر بشنود، صدای دستگاه خود را بلند کند. روی بعضی از پخش‌کننده‌های صوتی نرم‌افزاری نصب می‌شود که چنانچه بلندی صدا به حد غیرمجاز برسد یا مدتی که فرد به‌طور مداوم از هدفون استفاده می‌کند، از حد استاندارد بالاتر رود، این نرم‌افزار به فرد هشدار می‌دهد. حتی بعضی از آنها بسته به شدت صدای محیط به‌طور اتوماتیک بلندی دستگاه را کم یا زیاد می‌کنند تا ضمن اینکه فرد به راحتی به فایل صوتی خود گوش می‌دهد آسیب وارده به گوشش نیز به حداقل برسد.

با این وجود باید توجه داشته باشیم که آنچه از نوع هدفون و سایر شرایطی که ذکر کردیم، مهم‌تر است نحوه استفاده کردن از هدفون است. محققان حد مجاز گوش کردن به آی‌پد یا هدفون خودش را چهار ساعت و نیم در روز می‌انند، به شرط اینکه بلندی صدای آن روی ۷۰ در صد باشد، اگر چنانچه بلندی صدا روی صد در صد باشد، مدت مجاز روزانه به پنج دقیقه می‌رسد.

«متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن

نکته اصلی این است که تعریف واضحی از میزان بلندی صوتی که باعث آسیب دیدن گوش می‌شود، داشته باشیم. به‌عنوان یک راهکار عملی توصیه می‌کنیم وقتی کسی از هدفون استفاده می‌کند صدای دستگاه باید در حدی باشد که اگر فرد دیگری کنار او بایستد نتواند صدایی را که از هدفون پخش می‌شود، بشنود. این میزان بلندی صوت، مشکلی را برای گوش شما ایجاد نخواهد کرد. نکته دیگری که رعایت کردن آن مانع آسیب شنوایی شما می‌شود این است که بهتر است بعد از یک ساعت استفاده از هدفون حداقل به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به گوش خود استراحت دهید. محلی که فرد در حال استفاده کردن از پخش‌کننده صوتی خود هست نیز مهم است. اگر در محیط آرامی در حال گوش دادن است احتمالاً صدای دستگاه نیز زیاد نخواهد بود اما در محیط‌های پر سروصدا احتمال بلندتر کردن صدای دستگاه بیشتر شده و احتمال آسیب گوش نیز افزایش می‌یابد.

نوع هدفون هم مهم است. هدفون‌هایی که نمی‌گذارند سر و صدای محیط به گوش برسند هدفون‌های مناسبی

نگاهی به موضوع مهمی که بی‌اهمیت می‌پنداریم

فرصتی برای ارتقای ذایقه ایرانی

دکتر سیدمحمد رضا شاه احمدقاسمی*



بدانیم به سلامت‌مان آسیب می‌زند. مسلماً نتیجه طبیعی غذا خوردن به این سبک و سیاق، چیزی جز اضافه وزن، افزایش آمار بیماری‌هایی مانند سکت‌های قلبی و مغزی، دیابت، کلسترول بالا و... نخواهد بود.

خوشبختانه در این میان شاهد برخی تغییرات مثبت نیز در سفره‌های ایرانی بوده‌ایم. به عنوان نمونه می‌توان به حضور غذاهای خوشمزه و بسیار غنی که در آنها به نحوی از قلاج، سبب، گوشت شتر مرغ و میگو استفاده شده است، در سفره‌های ایرانی اشاره کرد. (البته ناگفته پیداست که هر یک از این موارد نیز دارای محدودیت‌های خاص خود هستند، بدون شک یکی از راهکارهایی که مسیر را برای این تحول عظیم هموار می‌کند، آشنا کردن افراد جامعه با محصولات جدید و

امواج الکتریکی برای مغز قابل درک باشند. این سلول‌ها زایده‌های مژک‌مانندی دارند و به همین دلیل به‌نام «سلول‌های مویی» نامیده می‌شوند. بلندی بیش از حد صوت باعث ارتعاشات شدید این مژک‌ها شده و به آنها آسیب می‌رساند. اگر شدت صدا بسیار بلند نباشد و مدتی هم که گوش در معرض صدا قرار می‌گیرد، خیلی طولانی نباشد سلول‌های مویی می‌توانند خود را ترمیم کنند و شنوایی به حالت اولیه برگردد. تغذیه مناسب احتمال ترمیم این سلول‌ها را افزایش می‌دهد ولی کشیدن سیگار احتمال ترمیم آسیب سلول‌های مویی را کاهش می‌دهد. اگر شما هم در مراسمی در مجاورت بلندگوها قرار گرفته باشید تا یکی، دو روز صدای اضافی گوش (وزوز) و افت شنوایی موقتی را تجربه کرده‌اید که این اعلام‌نشان‌دهنده آسیب موقتی سلول‌های مویی گوش داخلی شمامست و باید آن را به‌عنوان زنگ خطر تلقی کرد چرا که اگر همچنان گوش خود را در معرض صدای بلند قرار دهید آسیب وارده به سلول‌های مویی دائمی خواهد شد و در نتیجه حس شنوایی شما برای همیشه آسیب خواهد دید.

چگونه می‌توان با خیال راحت به این دستگاه‌ها گوش کرد؟ (صدا) به امواج الکتریکی است، به‌گونه‌ای که این

زندگی مدرن است.

در حقیقت با پیشرفت علم و گسترش صنعت، تغییرات گسترده و عظیمی در شیوه زندگی و تغذیه افراد ایجاد شده است. نحوه تغذیه، الگوی غذای مصرفی و رفتارهای تغذیه‌ای، دستخوش دگرگونی‌های وسیعی قرار گرفته است که به بروز تفاوت‌های فاحشی نسبت به گذشته منجر شده است و در این میان، ذایقه ایرانی نیز دچار تغییرات چشمگیری شده است. ستهای غذایی ما به

کلی تغییر کرده و هم‌اکنون به هیچ‌وجه غذا با مفهوم سنتی‌اش مصرف نمی‌شود. تغییر سیستم زندگی موجب شده مردم فرصت کمی برای تهیه غذا داشته باشند و کمتر به ارزش تغذیه‌ای آن توجه کنند. گاهی اوقات ما دوست داریم آنچه می‌خوریم، خوشمزه‌تر باشد حتی اگر

بررسی اهمیت ارتباط تغذیه و رفتار

پایه‌ریزی بر نامه غذایی سالم

حمید خواجه‌پور*



با مرور مطالب و توضیحاتی که تاکنون در مورد اهمیت پیروی از یک تغذیه سالم در ایجاد و حفظ تعادل جسمی و روانی انسان ذکر کرده‌ایم، شاید بپیراه نباشد که شکل‌گیری رفتار تغذیه‌ای کودک را نیز در سال‌های اول زندگی بتوانیم همگام با شکل‌گیری سایر عوامل شخصیتی و رفتاری او در تعیین سرنوشت و روند زندگی آینده‌اش موثر و بااهمیت بدانیم. بنابراین تلاش برای پایه‌ریزی یک برنامه غذایی روزمره بی‌عیب و نقص و جهت‌دادن به ذایقه کودک در راستای آشنایی با طعم‌های طبیعی به جای عادت به طعم‌های غیرطبیعی، به اندازه برخورد اندیشمندانه و هدفدار والدین با روش‌های روان‌شناسانه و تربیتی کودک، مهم و ارزشمند خواهد بود. هنگامی که در چند قسمت پیاپی از ارتباط محکم و اثبات‌شده بین تغذیه و رفتار صحبت کردیم، دیدیم که کمبود مواد مغذی احتمالی ناشی از سوءتغذیه، به‌خصوص در چند سال اول زندگی قادر است اثرات مخربی در تکامل سیستم عصبی و در نتیجه بر چگونگی رفتارها و کنش‌های فردی و در نهایت روی جایگاه اجتماعی شخص داشته باشد. به عنوان مثال فقر آهن، زمینه‌ساز کم‌خونی و بی‌حالی و عدم تمرکز کافی برای انجام کارهای روزمره و پالی مدارج تحصیلی خواهد بود که قاعدتاً در زندگی فرد بسیار سرنوشت‌ساز خواهد بود. از سوی دیگر، واضح است که نگارنده هم از سختی اجرای برخی نکات تغذیه‌ای مطرح‌شده در این ستون، برای رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خاص دوران کودکی که همگی نیازمند مهارست، پیگیری مجدانه، صرف وقت و انرژی بی‌وقفه هستند با توجه به شرایط حاکم بر جامعه و تحراف معنادار و پر رنگ عادات تغذیه‌ای در حال حاضر ما با یک الگوی غذایی سالم با خبر است، اما خوب است از یاد نبریم که همواره با شروع اصلاحات و قرار گرفتن در یک مسیر صحیح و مشاهده عینی دستیابی به اهداف مورد نظر، ادامه کار آسان خواهد شد.

بی‌ترنمگی در همه امور به ایجاد آشفتنگی، گم‌کردن مسیر و نامردی منجر خواهد شد. برای دستیابی به مقصود اصلی این بحث نیز که عبارت است از تامین احتیاجات تغذیه‌ای گوناگون در سنین رشد همراه با جهت‌دار کردن ذایقه کودک به سمت غذاهای سالم، ما نیازمند داشتن برنامه‌ای روشن و عملی هست طی طریق هستیم که برای تنظیم آن باید در ابتدا اطلاعات کافی در مورد مواد مغذی مورد نیاز و چگونگی برآوردکردن آنها از طریق موادغذایی گوناگون داشته‌باشیم.

قبلاً دیدیم که هر فرد برای ادامه حیات و حفظ سلامتی خود، مجبور به تامین انرژی و مواد مغذی گوناگون (بیش از ۴۰ ماده مغذی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب ضروری در مقادیر توصیه‌شده) از طریق غذا و به صورت روزانه است. این امر مستلزم مجابسه دقیق مقدار موجودی تک‌تک آنها در موادغذایی است که امکان مصرف آنها در طول روز از طریق غذای مصرفی است و در عمل کار، سخت و پیوده است، بنابراین بهتر است در هنگام تدارک برنامه غذایی از دستورات کلی پیروی کرد که با توجه به جمیع نیازهای بدن، محاسبه و تحت نام «هرم غذایی» توسط مراجع معتبر تغذیه جهانی آرایه شده‌اند. به نحوی که درصد بالایی از افراد بتوانند اطمینان داشته باشند که با استفاده از دستورالعمل‌های این هرم، تمامی نیازهای فوق‌الذکر به خوبی برآورده می‌شوند. با مراجعه به کتب معتبر تغذیه و بررسی شمایل کلی یک هرم غذایی که برای بزرگسالان طراحی شده، می‌توان مشاهده کرد که سهم عمده موادغذایی تشکیل‌دهنده این هرم (ضلع تحتانی آن) به محصولات غلای اختصاص دارد که روزانه بین شش الی ۱۱ سهم را به خود اختصاص داده و هر سهم آن تقریباً ۳۳۰ گرم و برابر با یک کف دست نان یا نصف لیوان برنج، ماکارونی یا سیب‌زمینی پخته است. در مرحله بعد، گروه طلایی میوه و سبزی با پنج الی ۹ سهم (دو الی چهار سهم میوه و سه الی پنج واحد سبزی که هر سهم آن تقریباً برابر با یک عدد میوه متوسط مانند سیب و پرتقال یا نصف لیوان کمپوت خانگی برای میوه‌ها یا نصف لیوان سبزی برای سبزیجات) قرار دارد. در پله بعد گروه گوشت با دو الی سه سهم (هر سهم برابر ۶۰ گرم) و لبنیات هم با دو الی سه سهم (هر سهم تقریباً یک لیوان شیر یا نصف لیوان ماست) هستند و در راس هرم، روغن‌ها با کمترین مقدار یعنی در حد چند گرم در روز وجود دارند.

دلیل اصلی ذکر موادغذایی موجود در این هرم، اشاره به سهم موادغذایی گوناگون و درصد آنها در یک برنامه غذایی کامل و سالم روزانه است، همراه با یادآوری این موضوع که برای ایجاد عادات صحیح تغذیه‌ای باید با اقتدای کامل به این دستورات از ابتدای تغذیه کودک، ذایقه او را جهت دهیم، و الا همان‌طور که اشاره شد مقادیر مورد استفاده موادغذایی موجود در این هرم، برای افراد بزرگسال طراحی شده است، البته از دیدگاه متخصصان تغذیه، پیروی از دستورات این هرم برای کودکان، در حداقل مقادیر ذکرشده از هر گروه غذایی امکان‌پذیر است. یعنی شش سهم غلات، دو سهم میوه، سه سهم سبزی، دو سهم لبنیات و دو سهم گوشت و از آنجایی که ظرفیت دستگاه گوارش کودک بسیار کم است، باید تعداد مقادیر روزانه بین پنج الی شش بار باشد که بتوانیم تمام موادغذایی مورد نیاز را از راه غذا به بدن کودک برسانیم که چگونگی آن می‌ماند برای قسمت‌های آتی.

«کارشناس تغذیه