

تغذیه سالم

میوه‌هایی که

ریسک سیگار را کاهش می‌دهد

| دکتر یحیی باسدار | متخصص تغذیه |

میوه‌هایی مانند پرتقال و انگور به‌واسطه داشتن ویتامین C می‌توانند عوارض سیگار را در بدن افراد سیگاری کاهش دهند. میل به کشیدن سیگار در افراد سیگاری با مصرف هر نوع غذای دلچسب افزایش می‌یابد. به‌طور مشخص نمی‌توان گفت که کدام مواد غذایی میل افراد سیگاری را برای کشیدن سیگار افزایش می‌دهد، زیرا افراد سیگاری بعد از مصرف هر ماده غذایی دلچسب از جمله چای میل به کشیدن سیگار دارند. سیگار حالت اکسیداتیو داشته و ریسک ابتلا به سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. سیگاری‌ها بیشتر از میوه و سبزیجاتی که حاوی منابع ویتامین C است در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

در همین راستا میوه‌هایی مانند پرتقال، سیب، انگور، گلابی، توت‌فرنگی و کیوی پیشنهاد می‌شود. این میوه‌ها به دلیل داشتن ویتامین C که نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود، می‌توانند نقش مؤثری در کاهش عوارض سیگار



داشته باشند. در خصوص مصرف چربی در افراد سیگاری نیز باید گفت، چربی در کنار سیگار ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. در این راستا این توصیه به ترک سیگار است و پس از آن نیز افراد سیگاری باید حتی المقدور از مصرف غذاهای سرخ شده و نیز غذاهای چرب که حاوی اسید چرب ترانس بالا هستند، خودداری کنند. سیگاری‌ها بهتر است بیشتر غذاهای خود را به شکل کباب‌پز، بخار پز یا آب‌پز استفاده کنند.

مطالعه

عادات غلط زندگی مدرن و تشدید بیماری‌های لته

مطالعه انجام شده در انگلیس تأیید می‌کند که انسان امروزی به دلیل دنبال کردن عادات غلط زندگی مدرن بیش از اجساد خود به بیماری‌های لته مبتلا می‌شود. طبق بررسی‌های انجام شده

الگوهای جدید زندگی از قبیل استعمال سیگار به سلامت‌دهان آسیب‌جدی می‌رساند. بیماری‌های لته در نتیجه واکنش التهابی مزمن به تولید پلاک‌های دندانی بروز می‌کند و تعداد قابل توجهی از افراد با بیماری‌های خفیف لته زندگی می‌کنند. فاکتورهای همچون مصرف تنباکو یا بیماری‌هایی چون دیابت می‌تواند موجب بروز بیماری‌های شدید لته شود و از دست رفتن دندان‌ها را به همراه دارد. در این بررسی ۳۰۳ حجمه برای بررسی بیماری‌های لته مورد مطالعه قرار گرفت که مشخص شد تنها در ۵ درصد از حجمه‌های بررسی شده نشانه‌هایی از بیماری شدید و متوسط بیماری لته وجود داشته در حالی که این آمار در میان افراد عمر ۱۵ تا ۳۰ درصد است.

به گزارش شینهوا، به گفته کارشناسان گذشتگان کمتر سیگار می‌کشیدند و سطح پایین‌تری از دیابت میان آنان وجود داشته و این دو فاکتور به‌عنوان افزایش‌دهنده خطر ابتلا به بیماری لته شناخته شده‌هستند.

مطب

زنان در سال‌های اول یائسگی مراقب سلامت خود باشند

انجمن بین‌المللی یائسگی گزارشی را منتشر کرد که طبق آن زنان در سال‌های اول یائسگی باید اقدامات خاصی را انجام دهند تا از ابتلا به بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده جلوگیری کنند. در کشورهای توسعه‌یافته سن طبیعی یائسگی بین ۵۰ تا ۵۲ سالگی است، در حالی که در کشورهای کمتر توسعه‌یافته زنان زودتر یعنی در اواخر ۴۰ سالگی یائسه می‌شوند. یائسگی زنان را در برابر بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی، نرمی استخوان، اگزایم و سرطان آسیب‌پذیرتر می‌کند. طبق این گزارش، زنان به دلیل آسیب‌پذیری باید در سال‌های اولیه یائسگی مراقبت‌های بیشتری انجام دهند تا از ابتلا به بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده پیشگیری کرده باشند. بنابر اعلام انجمن بین‌المللی یائسگی، اقداماتی از قبیل رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های فیزیکی از ابتلا به اضافه‌وزن و درگیری‌های ذهنی جلوگیری می‌کند. این اعمال بسیار ساده اما مؤثر می‌تواند فواید بسیار زیادی برای سلامتی زنان در سال‌های آینده داشته باشد. دکتر راجر لوبو، سرپرست نویسنده این مطالعه افزود: کمتر بخورید، کمی بیشتر ورزش کنید. یائسگی موقعیتی برای بازیابی سبک زندگی و ایجاد تغییرات مثبتی است که رفاه حال زنان را در سال‌های آینده تضمین می‌کند.



خطر همزیستی با حیوانات

کودکان و افراد ناتوان در معرض تب طوطی

موجب بروز تب استخوان شکن می‌شود و می‌تواند قربانیان خود را از یاد آورد.

تب طوطی

تب طوطی بیماری مشترک انسان و دام است که می‌تواند به‌خصوص برای کودکان و افراد ناتوان خطرناک باشد. معمولاً طوطی، مرغ عشق و پرندگان به این بیماری مبتلا می‌شوند. انسان در ارتباط با مدفوع این پرندگان به این بیماری دچار می‌شود.

علامت بیماری به صورت گسترده از جمله ضعف، پنهان، ذات‌الریه، تب شدید، تورم مفصلی، اسپهال، تورم ملتحمه چشم و سرفه خون آلوده هستند.

گره‌خانی

بیماری‌های ناشی از گره‌های خانگی متعدّدند و می‌توانند به‌خصوص برای کودکان خطرناک باشند. این بیماری‌ها در پی گازگرفتگی یا کشیدن پنجه گره به بیمار به کودک منتقل می‌شود. در آلمان شمار گره‌های مبتلا به بیماری‌های گوناگون ۱۳ درصد است. انسان‌های مبتلا به بیماری‌های گره‌خانی به تب شدید، دچار می‌شوند و غدد لنفاوی شان در نزدیکی محل گازگرفتگی متورم می‌شود.

می‌کند و این بیماری را توسعه می‌دهد.

آبله‌گاو

آبله‌گاو به‌طور معمول گاوها را مبتلا می‌کند. اما این بیماری برای بیشتر پستانداران خطرناک است و آنها را در خطر ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد. در آلمان واکسن آبله‌گاو وجود ندارد، زیرا واکسن آبله‌عادی انسان را نسبت به آبله‌گاو نیز محافظت می‌کند.

در گذشته بیشتر افرادی که شیر گاو می‌دوشیدند به این بیماری دچار می‌شدند و بیماری ابتدا از دست‌های آنها آغاز می‌شد.

آلودگی به ویروس نیل غربی

پشه‌بری آسیا حامل ویروس نیل غربی است. این حشره موزی و سمج که به علت وجود خطوط راه‌راه روی بدنش به پشه‌بری معروف است، حتی از روی لباس نیز نیش می‌زند. آلودگی به ویروس نیل غربی

ابتلا به ابولا، آبله‌گاو، آلودگی به ویروس نیل غربی، تب طوطی و هاری از جمله بیماری‌هایی است که بر اثر همزیستی انسان‌ها و حیوانات به انسان‌ها منتقل می‌شود.

به گزارش ساینس، علاقه به حیوانات بسیار زیباست. بسیاری در خانه خود حیوانات خانگی دارند و گاهی نیز این حیوانات در رختخواب خود یا کودکانشان می‌خوابند. اما آنچه بسیاری نمی‌دانند این است که حیوانات ناقل بیماری‌های مختلف خطرناکی هستند.

خفاش‌ها ناقل ابولا

خفاش‌ها مهم‌ترین ناقلان بیماری ابولا هستند. گوشت خفاش در بسیاری از کشورهای آفریقایی به‌عنوان غذایی بسیار لذیذ، طرقداران فراوانی دارد. ویروس ابولا ابتدا از حیوان به انسان منتقل می‌شود. این ویروس سپس از انسانی به انسان دیگر سرایت

تأثیر مستقیم بی‌خوابی بر تشنج‌های صرع

| دکتر داور افشاری | متخصص مغز و اعصاب |

بی‌خوابی و استرس تعداد دفعات تشنج‌های بیماری صرع را افزایش می‌دهد. ژنتیک عامل اصلی در زمینه ایجاد بیماری صرع است. علاوه بر ژنتیک عوامل دیگری از جمله عوامل متابولیکی و نیز عواملی مانند ضربه مغزی، سسکتة مغزی و وجود تومور در مغز نیز می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به صرع شود. شروع بیماری صرع در دوران کودکی و نوجوانی بیشتر منشأ ژنتیکی و متابولیکی داشته و در سنین بالاتر عمدتاً عوامل دیگر غیر از عوامل ژنتیکی در بروز صرع دخیل هستند. تفاوت تشنج‌های ناشی از صرع با دیگر تشنج‌ها، تکرار این تشنج‌ها در طول زندگی فرد است. ۷۵ درصد موارد صرع با استفاده از دارو قابل کنترل است. بیماران باید حداقل دوسال دارو مصرف کنند تا بتوان تشنج‌های صرع در آنها را کنترل کرد. همچنین بی‌خوابی و نیز استرس‌هایی که بی‌خوابی را به دنبال داشته باشد، می‌تواند تشنج‌های صرع را افزایش دهد.



زنان معاینات دوره‌های را جدی بگیرند

| دکتر الهام‌السادات یائینی | جراح و متخصص زنان |

بدون زین هستند اما ممکن است بسیار ناراحت کننده باشند. وجود مقداری ترشح از واژن طبیعی تلقی می‌شود. بسیاری از علل ترشح غیرطبیعی واژن مانند عفونت مخمری، واژینوز باکتریال یا نشانه‌های یائسگی، نسبتاً

تمام زنان باید به صورت مرتب و با فاصله زمانی که توسط پزشک معالج‌شان اعلام می‌شود، نسبت به انجام معاینات و گرفتن تست پاپ اسمیر اقدام کنند. هر مشکلی با اقدامات درمانی مناسب و به



روان

اثرات روانی و رفتاری «IT» در ارتباطات خانواده‌ها

| دکتر عمران داوری‌نژاد |

متخصص اعصاب و روان |

یکی از مهم‌ترین مشکلات حوزه سلامت روان که منجر به تعداد زیاد مراجعان به کلینیک‌ها و مطب‌های روانپزشکی می‌شود، افسردگی است.

در گذشته ارتباطات افراد با یکدیگر صمیمانه‌تر بود و با توجه به کوچک‌تر بودن جوامع و نزدیکی افراد، مشکلات با گفت‌وگو و پادرمیانی یا ارایه راه‌حل و کمک دیگران ساده‌تر مرتفع می‌شد. متأسفانه در عصر ارتباطات و تکنولوژی، ارتباطات بین فردی به سردی گراییده و روابط چهره‌به‌چهره کاهش چشمگیری یافته است.

IT به کمک مردم آمده و حجم عظیم اطلاعات را در اختیار افراد می‌گذارد، اما از سوی دیگر اثرات مخرب روانی و رفتاری برجای گذاشته است، به‌طور مثال در گذشته مهمانی‌ها نشست‌گفت‌وگو یا حل مشکلات خانوادگی و اجتماعی بود، اما اکنون مردم در مهمانی‌ها هم در سیطره نرم‌افزارهای مختلف تلفن همراه سرگرم ارتباطات شخصی و



مجازی هستند و این کار باعث می‌شود تا فرد با جمع ارتباط نداشته باشد و حتی در جمع هم دوستان یا خویشان از یکدیگر دور شوند.

ناچار به استفاده از تلفن همراه و تکنولوژی‌های ارتباطی هستیم اما این استفاده‌ها باید به‌طور جدی کنترل و مدیریت شود. به‌ویژه در کنار اعضای خانواده یا در جمع‌های دوستانه و فامیلی تلفن‌ها را خاموش کرده به صحبت، درد دل و ایجاد شادی و نشاط بیشتر بپردازیم تا از این راه الگویی برای فرزندان خود ایجاد کنیم. بهتر است در اوقات فراغت، خود را از دست IT نجات دهیم و بیشتر سعی کنیم ارتباطمان را با مردم تقویت کنیم.

فرا گرفتن مهارت‌های زندگی بسیار مهم است. مهارت‌های ارتباط با دیگران، کنترل خشم، کنترل استرس، مبارزه با خلق منفی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، همدلی، خودآگاهی و شناختن می‌تواند از راه‌های اساسی مقابله با افسردگی که شیوع زیادی در جامعه دارد، باشد.

ورزش به‌عنوان واکنش ضدافسردگی است. اصلاح الگوی تغذیه و نیز برنامه‌های ورزشی می‌تواند با افزایش سطح سروتونین خون موجب کاهش افسردگی شود. همچنین که مصرف فست‌فودها، نوشابه گازدار و غذاهای آماده با کاهش سطح سروتونین می‌تواند در افزایش ابتلا به افسردگی مؤثر باشد.

تحقیق

درمان سرطان لوزالمعده با ویتامین D اصلاح شده

محققان موسسه سالک آمریکا با استفاده از ترکیبات مشتق شده از ویتامین D موفق به ساخت دارویی شده‌اند که سرطان لوزالمعده را درمان می‌کند.

به گزارش ساینس، این داروی مشتق شده از ترکیبات ویتامین D، بافت‌های مهاجمی به نام فیبروز را هدف قرار می‌دهد و از شکل‌گیری تومور جلوگیری می‌کند.

این دارو در مدل انسانی نیز آزمایش شده و نتیجه موفقیت‌آمیز گزارش شده است و دانشمندان در تلاشند که آن را به گونه‌ای توسعه دهند که برای درمان سرطان کبد و کلیه نیز قابل استفاده باشد.

سرطان پانکراس یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان است. تومورهای پانکراس در مقابل انواع دارو بسیار مقاوم هستند و درمان آن بسیار دشوار است. بسیاری از چهره‌های شناخته‌شده از جمله استیو جابز بر اثر این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. براساس اعلام موسسه ملی سرطان آمریکا، سالانه حدود ۴۶ هزار نفر در آمریکا به این بیماری مبتلا می‌شوند و ۴۰ هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند. مدت زمان بین تشخیص تا مرگ در بیماران که درمان نمی‌شوند، در سرطان پانکراس کمتر از انواع سرطان است. سرطان پانکراس در مردان شیوع بیشتری دارد. سیگار، اضافه‌وزن، دیابت و سن از مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری هستند. جالب است بدانید که سرطان پانکراس بین یهودیان اشکنازی بیشتر دیده می‌شود که دلیل آن جهش یک ژن خاص در این فرقه است.

نتایج این تحقیقات در نشریه Cell منتشر شده است.