

تغذیه

خواص تخم کدو حلوائی

تخم کدو حلوائی از تقویت سیستم ایمنی بدن گرفته تا کمک به داشتن خوابی آرام و کافی برای بدن فواید دارد.

سایت MNN در گزارشی برخی از خواص مهم تخم کدو حلوائی را برشمرده که به شرح زیر است:

منبع غنی از پروتئین: اگر چه پروتئین های گیاهی با حیوانی متفاوت هستند اما مصرف انواع گیاهی آن نیز مهم است که می توان نیاز بدن به این پروتئین را با مصرف تخم کدو حلوائی تأمین کرد.

افزایش میزان منیزیم بدن: بدن برای بسیاری از فعالیت های بیولوژیک خود از جمله تنظیم کارکرد عصبی و عضلاتی، کنترل فشارخون و قندخون به این نوع ماده معدنی نیاز دارد که تخم کدو یکی از راه های تأمین این نیاز بدن است.

بالا بردن سطح پتاسیم بدن: بدن برای کمک به انقباض ماهیچه ها، تنظیم ترشحات بدن، متعادل ساختن مواد معدنی، کنترل فشارخون و کاهش خطر تشکیل سنگ های کلیه به پتاسیم نیاز دارد. تخم کدو حلوائی منبع غنی از پتاسیم به حساب می آید که در هر فنجان حاوی آن حدود ۵۸۸ میلی گرم پتاسیم وجود دارد. تقویت سیستم ایمنی بدن: تخم کدو حلوائی به دلیل دارا بودن «روی» نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. طبق اعلام موسسه ملی آمریکا، زنان بزرگسال در روز به مصرف ۸ میلی گرم روی نیاز دارند که یک فنجان تخم کدو حلوائی حدود ۶۱۵۹ میلی گرم از آن را تأمین می کند.



بهبود سلامت روان: «آل - ال ترپیتوفان» موجود در تخم کدو حلوائی به طور طبیعی به بهبود خلق کمک می کند و می تواند برای مقابله با افسردگی مصرف شود. همچنین بررسی های نشان می دهد مصرف تخم کدو حلوائی چند ساعت پیش از خواب به داشتن خواب خوب و آرام کمک می کند.

منبع غنی از آنتی اکسیدان: میزان آنتی اکسیدان موجود در تخم کدو حلوائی منحصر به فرد است. این دانه ها حاوی انواع گوناگون ویتامین E و بسیاری دیگر از انواع آنتی اکسیدان های مفیدند.

بیماری ها

افزایش بیماری های غیر واکسینا با لارتن سن نسبت مستقیم دارد

| دکتر غلامرضا صادقی |

بیماری های غیر واکسینا با گذشت سن در افراد افزایش یافته و در سالمندان به حداکثر میزان خود می رسد. قسمت اعظم آن به دلیل بی توجهی افراد در طول زندگی به خود مراقبتی برمی گردد که در سالمندی، ناتوانی افراد را به دنبال دارد.

از موارد بی توجهی افراد به خود مراقبتی، می توان به نداشتن تحرک کافی، مصرف دخانیات، مصرف زیاد قند و چربی و نمک، استرس زیاد، مصرف کم مواد غذایی مفید مثل لبنیات، عدم رعایت اصول نختن و بلند کردن اجسام سنگین و... اشاره کرد.

از بیماری های شایع دوران سالمندی بیماری های قلبی - عروقی و عوامل خطر مربوط به آن از جمله فشارخون بالا، دیابت، اختلال چربی خون و چاقی است. این عوامل خطر می توانند عوارضی از جمله آسیب چشمی به صورت کبک بینایی و نابینایی، آسیب کلیوی به صورت دفع پروتئین و نارسایی کلیه، آسیب قلبی - عروقی به صورت سکته قلبی و بزرگی و اختلال طیف وسیعی دارد باید بیمار مبتلا را درک کرد تا بیماری خود را بپذیرد. وی افزود: شناسن ابتلای فرزندان به ام اس ۵ تا ۱۰ درصد است که این احتمال پایین است و آنها منبعی برای داشتن فرزند نازند. همچنین تحقیقات نشان می دهد که شناسن ابتلای ام اس در دوقلوهای تک تخمکی ۳۰ تا ۳۰ درصد است.

وی گفت: با توجه به این که این بیماری در بهترین دوران زندگی فرد ایجاد می شود و در زمان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد باید شرایط روحی مبتلایان در نظر گرفته شود. امروزه آمار ام اس در جهان و ایران نشان می دهد که شرایط زیست محیطی، استرس و عدم رعایت بهداشت زندگی احتمال عود بیماری را بیشتر کرده است. تریابی خاطر نشان کرد: پس از ابتلای فرد به ام اس زندگی او تمام نمی شود و با توجه به این که این اختلال طیف وسیعی دارد باید بیمار مبتلا را درک کرد تا بیماری خود را بپذیرد و با برنامه ریزی درمانی مناسب و برنامه های توانبخشی به بازتوانی خود پرداخته و زندگی را از سر بگیرد.

این نورولوژیست با تأکید بر حفظ امید در مبتلایان به بیماری ام اس، تصریح کرد: نمی توان گفت بیماری ام اس به طور قطعی در مان می شود چرا که در سبب شناسنی آن نیز نمی توان دلیل قطعی برای ابتلا به آن عنوان کرد. اما با توجه به پیشرفتی که در زمینه تولیدات داروهای کند کننده سیر بیماری و عدم عود مجدد صورت گرفته است، می توان امیدوار بود که بیماران به نتایج مثبتی در مان خواهند رسید.

این عضو کمیته علمی انجمن ام اس ایران تصریح کرد: در ۲۰۱۰ میلادی اولین قرص خوراکی به نام فینگولیمود (جی لینا) وارد بازار شد که در ایران نیز ساخته شده و حدود یکسال است که بیماران مبتلا به ام اس از آن استفاده می کنند و بیش از هزار بیمار تحت پوشش این دارو هستند.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: از سال ۲۰۱۳ میلادی مصرف ۳ داروی دیگر توسط سازمان بهداشت جهانی مورد تأیید قرار گرفته است که این داروها تکفیدرا (BG۱۲) فومار (ادی متیل فومار) و تری فلونوماید (آباجیا) هستند.



هشدار یک متخصص

اختلال در بینایی با جراحی غیر اصولی

پلاستیک و ترمیمی چشم توسط وزارت بهداشت تصویب و از سال ۸۸ در بیمارستان رسول اکرم (ص) زیر نظر اینجانب تأسیس شد و تاکنون ۵ فارغ التحصیل داشته است.

وی افزود: به تازگی نیز بیمارستان فارابی مجوز تربیت این رشته فوق تخصصی برای اولین بار در آمریکا نیز یک فارغ التحصیل سالانه خواهند داشت. دبیر علمی و عضو هیات بر د انجمن فوق تخصصی پلاستیک و ترمیمی چشم خاورمیانه و آفریقا گفت: تاریخچه این انجمن به زمانی برمی گردد که اینجانب به همراه تعدادی از افراد در زمینه فوق تخصص فعالیت داشته و از مصر، عربستان سعودی، امارات، تونس و لبنان بودند و در سال ۲۰۰۹ میلادی این انجمن را در سطح خاورمیانه و آفریقا تشکیل دادیم که خوشبختانه فعالیت های آنها در سطح خاورمیانه و آفریقا جهت آموزش جراحی و ترمیم چشم ادامه دارد. وی بایان برنامه های ایشان در کنگره بین المللی چشم اظهار داشت: کار گاهی در این کنگره با موضوع حجم گذاری در صورت خواهیم داشت که مربوط به تزریقات فیلرها، چربی ها و انواع تزریقات برای حجم دادن در نواحی صورت خواهد بود. در این کارگاه طی آموزش چربی ها و فیلرها و تزریق آنها، معاینات چشم قبل از عمل جراحی نیز بررسی می شود تا از عوارض

توسط گروه های تخصصی مختلف انجام شده است، در صورتی که پیش از انجام عمل معاینات چشم لحاظ نشده باشد، با وجود موفقیت زیبایی، مشکلاتی را برای فرد به وجود آورده است. دکتر بهمنی کسکولی تصریح کرد: بر همین اساس این رشته فوق تخصصی برای اولین بار در آمریکا بنیانگذاری شد که پس از آن در اروپا نیز این مسأله دنبال شد و در ایران نیز تاریخچه جراحی پلاستیک و ترمیمی چشم به سال ها قبل برمی گردد که استنادی مرجعی در این زمینه فعالیت داشته اند.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی چشم گفت: انجمن فوق تخصصی جراحان پلاستیک و ترمیم چشم ایران زیر نظر انجمن چشم پزشکی ایران همزمان با تشکیل اولین هیات مدیره در سال ۸۷ فعالیت خود را آغاز کرده و تا امروز ادامه داده است که هر ۳ سال یکبار، هیات مدیره از میان اعضای آن انتخاب می شود.

دبیر علمی گروه تخصصی پلاستیک و ترمیمی چشم بیست و چهارمین کنگره چشم پزشکی ایران یادآور شد: دوره فلوشیپ فوق تخصصی پلاستیک چشم به صورت ادغام شده با استراییسم از چندین سال قبل در بیمارستان شهید لیبائی نژاد وجود داشته است منتهی این رشته به طور مستقل و به عنوان

دبیر علمی گروه تخصصی پلاستیک و ترمیمی چشم در بیست و چهارمین کنگره سالانه چشم پزشکی ایران، درباره اهمیت جراحی پلاستیک و ترمیمی چشم گفت: در صورت اعضا مختلفی وجود دارند که یکی از این اعضا چشم، عضلات آن و غدد اشکی است، به طور کلی دستکاری و اعمال جراحی غیر جراحی که به منظور زیبایی و ترمیمی در نواحی اطراف چشم که از محل رویش موهای سر شروع می شود و تا پایین گونه ادامه می یابد باید اصولی انجام شود زیرا می تواند بینایی را مختل کند.

به گزارش روابط عمومی انجمن علمی چشم پزشکی ایران، دکتر محسن بهمنی کسکولی افزود: با اطلاعات کافی از وضعیت چشم و ساختمان اطراف آن وجود نداشته باشد بینایی تحت تأثیر قرار می گیرد. به عنوان مثال اگر کسی خواهد جراحی زیبایی لیفت ابرو انجام بدهد یا گونه هایش را بالا بکشد باید بررسی کافی در مورد حرکت چشم و غدد اشکی آن قبل از عمل انجام شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: جراحی می تواند به اعصاب و حرکات عضلانی چشم و غدد اشکی آن صدمه بزند و مشکلاتی را برای بینایی به وجود آورد. وی افزود: در همین راستا اعمال جراحی زیبایی که

عضو کمیته علمی انجمن ام اس ایران در افتتاحیه یازدهمین کنگره بین المللی ام اس گفت: در شرایطی که بیمار از مصرف اینترفرون ها نتیجه خوبی به دست می آورد بهتر است دارو تغییر پیدا نکند و در صورتی که فرد نسبت به اینترفرون ها مقاوم شده یا سیر بیماری وی پیشرفت بیشتری داشته است با نظر پزشک می توان از سایر داروها مانند داروهای خوراکی استفاده شود.

به گزارش روابط عمومی انجمن علمی ام اس ایران، حمیدرضا تریابی، دبیر اجرایی یازدهمین کنگره بین المللی ام اس، درباره تولید داروهای خوراکی بیماران مبتلا به ام اس، اظهار داشت: با توجه به پیشرفت هایی که در سال های اخیر شده داروهای خوراکی در دسترس مبتلایان به ام اس، قرار گرفته است.

وی افزود: اولین داروهای بیماران مبتلا به ام اس در ۱۹۹۳ میلادی ساخته شد و هدف آن پیشگیری از عود و پیشرفت بیماری بود. این داروها اینترفرون ها بودند که جنبه تزریقی داشتند. در سال ۲۰۰۰ میلادی دارویی به نام متوسانتان ساخته شد که نوعی داروی شیمی درمانی است که در مبتلایان به بیماری ام اس که کنترل بیماری آنها دشوار است، کاربرد دارد.

تریابی ادامه داد: سال ۲۰۰۶ میلادی آمپول تایی سلابری به بازار آمد که خوشبختانه به تازگی نیز در ایران رایج شده است. این دارو ویژه کسانی است که در سیر پیشرفت بیماری هستند یا به اینترفرون ها مقاوم شده اند.

این عضو کمیته علمی انجمن ام اس ایران تصریح کرد: در ۲۰۱۰ میلادی اولین قرص خوراکی به نام فینگولیمود (جی لینا) وارد بازار شد که در ایران نیز ساخته شده و حدود یکسال است که بیماران مبتلا به ام اس از آن استفاده می کنند و بیش از هزار بیمار تحت پوشش این دارو هستند.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: از سال ۲۰۱۳ میلادی مصرف ۳ داروی دیگر توسط سازمان بهداشت جهانی مورد تأیید قرار گرفته است که این داروها تکفیدرا (BG۱۲) فومار (ادی متیل فومار) و تری فلونوماید (آباجیا) هستند.

عوارضات

مطالعه

سرطان مادر در زمان بارداری تهدیدیدی برای کودک نیست

مطالعات جدید انجمن اروپایی تومورشناسی (ESMO) نشان می دهد، زنان باردار مبتلا به سرطان حتی در صورتی که تحت شیمی درمانی و پرئودرمانی باشند، خطری فرزندشان را تهدید نمی کند. در حالی که برخی پزشکان در خصوص شیمی درمانی زنان باردار به دلیل نگرانی از تأثیرات منفی آن بر جنین، تردید دارند، مطالعات اخیر حاکی از آن است که جنین حتی در صورت آغاز روند درمان مادر در شرایط سالمی قرار دارد و از هر گونه تأثیرات منفی در مان است.

متخصصان در این مطالعه تأکید کردند: زمانی که شیمی درمانی پس از ۳ ماهه نخست بارداری آغاز شده، هیچ مشکل یا تأثیر سوئی بر جنین مشاهده نکردیم. از طرفی نیز ترس از تأثیر شیمی درمانی بر جنین نباید منجر به حذف بارداری یا تأخیر در درمان مادران مبتلا به سرطان شود. به گزارش مندیگال دلیلی، در یک مقایسه انجام شده میان ۳۸ کودک که در زمان بارداری مادر، تحت شیمی درمانی بودند و ۳۸ کودک که در این شرایط نبودند، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که توانایی ذهنی و سلامت قلبی هر دو گروه از کودکان کاملاً مشابه یکدیگر است.

در یک مقایسه دیگر نیز تأثیر پرئودرمانی مادر بر ۱۶ کودک و ۱۰ فرد بزرگسالی که در معرض این درمان مادر در دوران جنینی بودند با گروهی که در این شرایط نبودند بررسی شد. بر اساس نتایج به دست آمده، وضع رشد، سلامت عمومی، رفتاری و عصبی - روانی هر دو گروه با یکدیگر مشابه بود. با وجود این بحث ها، کارشناسان همچنان بر اهمیت بارداری های برنامه ریزی شده و پرهیز از بارداری های ناخواسته در طول درمان سرطان تأکید می کنند. دلیل این موضوع نیز مشکلات بارداری نیست، بلکه دخالت با درمان سرطان برای این بیماران است تا روند درمان آنها دچار مشکل نشود. بنابراین پزشکان و بیماران سرطانی در خصوص بارداری های همزمان با بیماری شان و درمان آن باید مشاوره های بیشتری دریافت کنند.

پوست

دبیر عملی کنگره بین المللی پوست، زیبایی و لیزر: سودجویان یا تبلیغات دروغین در بحث زیبایی پوست، دکان باز کرده اند

دبیر عملی کنگره بین المللی پوست، زیبایی و لیزر گفت: متأسفانه امروزه بسیاری از افراد سودجو با تبلیغات دروغین خصوصاً در بحث زیبایی پوست، دکان باز کرده اند و خودسرانه بدون داشتن تخصص در زمینه پوست اقدامات درمانی انجام می دهند و صدمات جبران ناپذیری را به سلامت افراد وارد کرده اند.

دکتر علیرضا فیروز، دبیر علمی کنگره بین المللی پوست، زیبایی و لیزر با بیان این که کنگره های خاص است، اظهار داشت: در این دوره از کنگره ۳۴ سخنران از ۱۴ کشور دنیا که جزو سرآمدان رشته تخصصی پوست هستند آخرین نتایج و تحقیقات خود را ارائه می دهند. ضمن این که در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در مورد بیماری های پوست، زیبایی و لیزر نیز بحث و تبادل نظر می کنند.

وی افزود: برگزاری چنین همایش هایی در درجه اول باعث می شود از تحقیقات و دستاوردهای نوین دنیا در تشخیص بیماری و درمان بهره ببریم و از آن در برنامه های علمی، آموزشی و پژوهشی داخل کشور استفاده کنیم.

دبیر علمی کنگره تازه های پوست در خصوص جایگاه کشورمان در دنیا بیان کرد: خوشبختانه در ۱۰ سال اخیر در علوم پزشکی رشد چشمگیری داشته است تا جایی که بیشترین افزایش تعداد مقالات پزشکی را در دنیا داشته ایم، رشته در ماتولوژی نیز در این روند نقش داشته است.

دکتر فیروز، کمیوبه بودجه های پژوهشی را یکی از چالش های این حوزه دانست و گفت: متأسفانه در چند سال اخیر بودجه های پژوهشی دچار مشکل شده است. ضمن این که ورود غیرمتخصصان به حوزه درمانی پوست خصوصاً زیبایی از دیگر چالش های مایه شمار می رود.

فیروز ادامه داد: پوست وسیع ترین عضو بدن است که بسیار حساس بوده و ساختمان پیچیده ای دارد و دارای سلول های مختلف است، کسی باید در حوزه درمانی پوست وارد شود که به ساختار این عضو از بدن آشنایی کامل داشته باشد و در این راستا تخصص لازم را کسب کرده باشد.

وی در خصوص تبلیغات شبکه های ماهواره ای مبنی بر مصرف انواع کریم، ماسک و دیگر موارد برای درمان ضایعات پوستی، تصریح کرد: به افراد توصیه می شود برای درمان هر ضایعه پوستی به متخصص آن مراجعه کنند، متأسفانه مشکلی که در این زمینه در کشور ما وجود دارد این است که کنترل های قوی در این خصوص وجود ندارد تا جایی که بحث دخالت افراد ناوارد در حیطه پوست و زیبایی به یکی از چالش های بزرگ تبدیل شده و این در حالی است که بحث زیبایی نیز پایه های علمی برای خود دارد.

کنگره بین المللی پوست، زیبایی و لیزر ۷ لغایت ۹ آبان در هتل المپیک تهران برگزار می شود. علاقه مندان جهت کسب اطلاعات پیشتر می توانند به سایت اینترنتی www.crtsci.ir و tunas.ac.ir با شماره تلفن ۰۴۶۹۲۸۸۹ تماس حاصل کنند.