

تغذیه

چنداشتباه رایج در استفاده از روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل دارا بودن چربی های غیراشباع، سالم بوده و موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

متخصصان آمریکایی اظهار کردند: با وجود سالم بودن این روغن برخی افراد روش استفاده و نگهداری از آن را نمی دانند و جهت بهره مندی از مزایای آن باید از ۵ اشتباه اجتناب شود.

– خرید روغن زیتون سبک به دلیل ذخیره کالری: روغن زیتون سبک به دلیل تصفیه شدن دارای طعم متفاوتی است. البته صرفا با مشاهده برچسب «سبک» نمی توان نوع روغن زیتون با کالری کم را تشخیص داد.

– پخت و پز با روغن زیتون خالص: برخی بر این باورند که استفاده از روغن زیتون خالص تنها برای تزئین غذا، سالاد و دیگر غذاهای بدون نیاز به پخت استفاده می شود؛ درحالی که این روغن زیتون دارای دود کمتری است. این نوع روغن زیتون بسیار خالص است و فواید سلامتی بسیاری دارد و استفاده از آن برای سلامت قلب بهتر از دیگر انواع روغن زیتون است.



– روغن زیتون با طعم تلخ: تلخ شدن طعم روغن زیتون به معنای از بین رفتن و فاسد شدن آن نیست، بلکه به دلیل وجود آنتی اکسیدان های موجود در آن است.

– نگهداری آن در کنار اجاق گاز: هرگز روغن زیتون را در کنار اجاق گاز نگهداری نکنید. گرما موجب خراب شدن سریع روغن زیتون می شود. آن را داخل شیشه های تیره و در مکان خنکی دور از نور مستقیم قرار دهید.

– ذخیره سازی بیش از اندازه: روغن زیتون را نباید مانند دیگر روغن ها به میزان زیادی خریداری کرد. نگهداری آن نهایتا به مدت ۶ هفته است.

ریسک

چه کسانی در معرض خطر سنگ کیسه صفرا هستند؟

دکتر قباد سلیمی |

متخصص بیماری های داخلی

سنگ کیسه صفرا ۸۵ درصد در زنان بیشتر دیده می شود.

کیسه صفرا نیز مانند هر مجرای دیگر مسدود بدن قابلیت تولید سنگ دارد که این تولید سنگ ناشی از برهم ریختن ترکیبات صفرا است.

جنس سنگ های کیسه صفرا به دو نوع کلسترولی و پیگمنته تقسیم می شود. عمدتاً سنگ های کیسه صفرا از نوع کلسترولی هستند و رنگ زرد دارند. اما رنگ سنگ های پیگمنته قهوه ای تیره تا سیاه است.

سنگ کیسه صفرا در زنان بالای ۴۵ تا ۵۰ سال، ۸۵ درصد بیشتر از مردان دیده می شود.

زنانی که چند زایمان انجام داده اند، افراد چاق، افرادی که زمینه ژنتیک دارند و افرادی که مواد کلسترولی بیشتر استفاده می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار دارند. در خصوص علائم سنگ کیسه صفرا نیز باید گفت، برخی از سنگ ها که دسته عمده تری هستند، سنگ های بدون علامت هستند و برخی دیگر سنگ های علامت دار. زمانی که سنگ موجب التهاب کیسه صفرا شود، ایجاد علامت می کند که شامل درد شدید، تهوع، استفراغ، عدم تحمل غذا و... است. اگر سنگ در دهانه کیسه صفرا گیر افتاده باشد، باید به صورت اورژانسی عمل شود.

سنگ های بدون علامت که تک سنگ هم باشند می توانند درون کیسه صفرا بمانند و معمولاً کاری با آنها نداریم. سنگ های تک یا دو سنگ که اندازه آنها حداکثر دو سانتی متر است را می توان به وسیله امواج صوت، سنگ شکن کرد.

تابلوی سلامت

میتلایان به اوتیسم علاوه بر اینکه درک کلامی ندارند از پیام های غیر کلامی مانند دست تکان دادن موقع خداحافظی نیز استفاده نمی کنند و این نشان می دهد که ارتباطشان با محیط مختل است.



بروز سرطان خون واقعیت ندارد

انسولین، ضرورتی برای دیابتی ها

دکتر حسین معین توکلی | متخصص غدد بزرگسالان

عقوت های مکرر مانند عقوت های پوستی واداری، کاهش می یابد و گاهی هرگز تولید نمی شود. به این ترتیب قند خون جذب نمی شود و بالا می رود.

امار مبتلایان به دیابت در کشور ۷ تا ۱۰ درصد است و در بهترین سیستم بهداشت و درمان یک سوم جامعه از دیابت خود آگاهی نداشته و تحت درمان نیستند. خانواده هایی که دیابت دارند ۲۵ درصد درآمد خود را باید برای درمان دیابت صرف کنند.

دیابت نوع ۲ دیابت غیر وابسته به انسولین بوده که در سنین بالای ۳۰ سال مبتلا به این نوع دیابت هستند. دیابت نوع یک دیابت وابسته به انسولین بوده که ۵ تا ۱۰ درصد جامعه بیماران دیابتی را تشکیل می دهند. زفانی که هنگام زایمان نوزادانی بالای ۴ کیلوگرم داشتند و افرادی که مبتلا به تخمدان پلی کیستیک هستند در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. بر همین اساس تمام افراد از ۴۵ سالگی به بعد باید هر چند وقت یکبار نسبت به دیابت غربالگری انجام دهند.

تشنگی زیاد، افزایش ادرار، احساس خستگی،

بیشترین قشر افراد دیابتی در جامعه از نوع ۲ این بیماری هستند. ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت از نوع ۲ هستند که شایع ترین علامت این نوع دیابت بی علامتی آن است.

دیابت هر سال سبب مرگ بیش از ۵ میلیون نفر می شود و هر ۱۰ ثانیه در کل دنیا ۶ نفر در اثر ابتلا به دیابت از دنیا می روند. بیشتر هزینه های دیابت صرف درمان عوارض آن می شود؛ عوارضی نظیر مشکلات قلبی و عروقی، چشم، کلیه و پا.

شایع ترین علت قطع پا بعد از تصادفات ناشی از دیابت است. با ترویج زندگی سالم می توان بیش از ۷۰ درصد موارد ابتلا به دیابت را پیشگیری کرد. اگر دیابتی مشکلات و عوارض جدی به دنبال دارد، بنابراین توصیه می کنم بیماران دیابتی هیچگاه به صحبت های افراد غیر متخصص و عوام توجه نکرده و برای انجام هر کاری با پزشک خود مشورت کنند.

در حال حاضر حدود ۴۰۰ میلیون نفر در کل جهان مبتلا به دیابت هستند که پیش بینی می شود این رقم تا سال ۲۰۳۵ به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر افزایش یابد.

تزریق انسولین در بیماران دیابتی، سرطان خون ایجاد نمی کند.

تزریق انسولین در بیماران دیابتی ضرورت داشته و هیچگاه نباید داروی دیگری را جایگزین انسولین کنند.

برخی بیماران دیابتی تصور می کنند تزریق انسولین به مرور زمان موجب بروز سرطان خون می شود. در حالی که این موضوع واقعیت نداشته و هنگام ایجاد هر گونه تردید و سوال بهتر است از متخصصان این حوزه سوال شود.

تزریق انسولین مانند نفس کشیدن برای بدن بیمار دیابتی لازم بوده و عدم تزریق آن در بیماران دیابتی مشکلات و عوارض جدی به دنبال دارد. بنابراین توصیه می کنم بیماران دیابتی هیچگاه به صحبت های افراد غیر متخصص و عوام توجه نکرده و برای انجام هر کاری با پزشک خود مشورت کنند.

در حال حاضر حدود ۴۰۰ میلیون نفر در کل جهان مبتلا به دیابت هستند که پیش بینی می شود این رقم تا سال ۲۰۳۵ به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر افزایش یابد.

مطب

شدت علائم آسم در فصل سرما

دکتر علی معینی | فوق تخصص ریه

علائم بیماری آسم در فصول پاییز و زمستان شدت بیشتری می یابد.

بیماری های ویروسی و سرماخوردگی در فصل پاییز علائم بیماران مبتلا به آسم را شدت می دهد. بیماری های ویروسی همچنین می توانند در افرادی که زمینه ابتلا به آسم دارند، ایجاد بیماری آسم کنند. در هر فصلی امکان ابتلا به بیماری آسم وجود دارد. در فصول سرد سال به دلیل وجود عفونت های ویروسی علائم آسم با شدت بیشتری ظاهر می شود. سرفه، خس خس و تنگی نفس از جمله علائم شروع آسم است. افراد در صورت مشاهده این علائم باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند. همچنین افرادی که سابقه بیماری آسم دارند باید برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

هر چند این واکسن به طور ۱۰۰ درصد از ابتلا به سرماخوردگی و عفونت های ویروسی پیشگیری نمی کند، اما در صورت ابتلا تا حد زیادی از شدت علائم آن می کاهد.



در هر سنی امکان ابتلا به آسم وجود دارد. در حال حاضر نیز با تجویز دارو به راحتی می توان علائم بیماری آسم را کنترل کرد.

اقدام

کمک کنید کودکان راحت بخوابند

برخی از کودکان هنگام خواب با ترس و توهمای و بیهوشی می شوند که بر کیفیت خواب آنها تأثیر سوومی گذارد.

این ترس ها که برخی کودکان از ابراز آن امتناع می کنند منجر به تشدید اضطراب در آنها شده و خواب راحت را از کودک می گیرد.

سایت هلث دی نیوز در یک مقاله جدید



راهکارهایی را به والدین پیشنهاد می کند تا بتوانند وقت خواب را برای فرزندشان مناسب و آرام سازند:

– در مورد ترس فرزندتان با او صحبت کنید و او را مطمئن سازید که موجودات خیالی در ذهن او واقعی نیستند.

– برای فرزندتان قوت قلب باشید اما او را متقاعد سازید که در تخت خود بخوابد و با جایزه دادن، او را به این کار تشویق کنید.

– در طول روز حس اعتماد به نفس و ارزشمند بودن را در فرزندتان تقویت کنید.

– مطمئن شوید که کودک کتان در زمان رفتن به رختخواب طبق برنامه عادی هر شب آرام و شاد باشد و موضوع نگران کننده و دلهره آوری ذهن او را مشغول نگرداند.

– حتماً در اتاق فرزندتان چراغ خواب قرار دهید.

بررسی

متوقف کردن یک زن سرطان را

متخصصان توانستند در بررسی های آزمایشگاهی خود فعالیت یک ژن اصلی سرطان را در بدن را متوقف سازند. متخصصان با متوقف ساختن فعالیت این ژن سرطان را که پروتئینی به نام KRAS است امیدوارند روزی بتوانند در تولید داروهای موثر برای این بیماری به موفقیت هایی دست پیدا کنند. پروتئین KRAS مولکول هشدار دهنده ای است که وقتی چشم می یابد موجب بروز مجموعه ای از فن آفریندهای می شود و تقسیم سلولی را به همراه دارد و در نهایت به سلول های سرطانی اجازه می دهد رشد کرده و بقا پیدا کنند. چشم پروتئین KRAS در ۳۰ درصد سرطان های انسانی به خصوص سرطان های ریه، روده، پانکراس و تیروئید وجود دارد. «چاد پیکوت» از دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای شمالی گفت: پروتئین KRAS یکی از ژن های اصلی سرطان زاست که اکنون شناسایی شده اند. انسان برای چند دهه است که سعی دارد آن را پیدا کند اما موفق نبوده است. در این بررسی پیکوت و همکارانش به شیوه جدیدی برای متوقف ساختن آنکوژن KRAS دست یافته اند. آنان به قطعات مصنوعی RNA نیاز داشتند که تنها مانع از رشد سرطان های روده و ریه در کشت سلولی موش ها شده اند بلکه از گسترش سلول های سرطانی به دیگر بخش های بدن نیز جلوگیری می کنند.

درمان

راهکارهای کاهش چربی دور شکم

دکتر مینوروزانی | دکترای تغذیه



اگر فردی وزن کلی و «تناسب وزن به قد» مناسبی داشته باشد اما با مشکل تجمع چربی شکمی مواجه باشد، همچنان در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ قرار دارد. اگر می خواهید چربی های بدن خود را کاهش دهید و این کاهش ماندگار باشد، از یک برنامه کاهش وزن تدریجی پیروی کنید.

چربی شکمی فقط به لایه زیر پوست محدود نمی شود. عمق این چربی ها آن قدر زیاد است که اعضای داخل شکم را نیز احاطه می کند. هر چقدر که چربی زیر پوست از لحاظ زیجایی و تناسب اندام ایجاد مشکل می کند، اما چربی هایی که اطراف اندام های داخلی تجمع پیدا می کنند به مراتب خطرناک تر هستند.

بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان از مشکلاتی است که در اثر وجود این چربی های سلامتی ایجاد می شوند.

رابطه معنی داری میان چربی شکمی و مرگ زودرس وجود دارد. تحقیقات ثابت کرده اند که حتی اگر فردی وزن کلی و تناسب وزن به قد شکمی داشته باشد، اما با مشکل تجمع چربی شکمی مواجه باشد، همچنان در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی - عروقی قرار دارد.

می توانید چربی شکمی خود را از راه های گوناگون از جمله ورزش های موضعی کنترل کنید. انجام ورزش های موضعی تنها راه از بین بردن این چربی ها نیست. توجه داشته باشید که برای کاهش چربی های که اطراف اندام های داخلی شما را پوشانده اند، استفاده از راه هایی که منجر به کاهش وزن کلی بدن می شوند، موثرند.

درمان

کمبود منیزیم باعث پوکی استخوان و دیابت می شود

آسوشیپت پرس |



توصیه می شود که روزانه بین ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم منیزیم مصرف کنند؛ در حالی که این میزان در زنان بالای ۱۴ سال بین ۳۲۰ تا ۳۶۰ میلی گرم است.

منابع منیزیم

مکمل های منیزیم در تمام دارو خانه ها وجود دارند ولی همواره توصیه می شود که این ماده معدنی به صورت طبیعی و همراه با مواد غذایی وارد بدن شود. برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از:

- دانه آفتابگردان
- بادام
- دانه کنجد
- گندم و انواع غلات
- شیر سوپا
- لوبیا سفید و قهوه ای
- بلغور جوی دوسر
- کلم بروکلی
- اسفناج
- نخود
- خیار
- موز
- برنج قهوه ای
- میگو
- کره بادام زمینی
- نان

متخصصان تغذیه توصیه می کنند که از انواع مواد غذایی حاوی منیزیم استفاده شود و تمرکز روی یک منبع و مصرف بیش از اندازه آن صحیح نیست.

مطالعه

کمبود منیزیم باعث پوکی استخوان و دیابت می شود

آسوشیپت پرس |

نتایج مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می دهد که کمبود منیزیم باعث بروز پوکی استخوان، دیابت، سندرم متابولیک و بیماری های قلبی - عروقی می شود.

منیزیم یکی از ۷ ماده معدنی ضروری بدن است. بدن انسان شامل ۲۰ تا ۲۸ میلی گرم منیزیم است. بیش از ۵۰ درصد منیزیم بدن، در سیستم اسکلتی ذخیره می شوند و مابقی در عضلات، بافت های نرم و مایعات بدن قرار دارند.

منیزیم نقش مهمی در واکنش آنزیمی از جمله متابولیسم مواد غذایی و سنتز اسیدهای چرب و پروتئین دارد؛ همچنین این ماده معدنی در انتقال عصبی - عضلانی و فعالیت و استراحت عضلات موثر است. کمبود منیزیم در جوامع مسن بسیار شایع است و یکی از مهم ترین دلایل پوکی استخوان و بیماری های قلبی محسوب می شود.

بدن به چند میلی گرم منیزیم در روز نیاز دارد

- میزان نیاز بدن به منیزیم بسته به جنس و سن متفاوت است. کودکان یک تا ۸ سال به ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم منیزیم در روز نیاز دارند.

۲۴۰ میلی گرم در روز برای کودکان تا ۹ ساله توصیه شده است.

پس از ۱۴ سالگی این نیاز بنا به جنسیت متفاوت است. بدن مردان بیشتر از زنان به منیزیم نیاز دارد. به مردان بالای ۱۴ سال