تاثیر باکتری‌های روده‌ای در چاقی کودکان

رئیس انجمن گوارش و کبد خراسان با بیان این‌که مایکروبایوتاها امروزه عضوی از بدن مانند قلب، ریه و کبد تلقی می‌شوند و در روده انسان میلیاردها، میلیارد باکتری مختلف اعم از هوازی بی‌هوازی وجود دارد، گفت: بر اساس برخی تحقیقات مایکرو بایوتاهای روده‌ای می‌توانند سبب ابتلا به اتیسم و چاقی در کودکان شود. دکتر حسن سعادت‌نیا، اظهار کرد: مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها یا رژیم‌های غذایی نامناسب می‌تواند روی این میکروب‌های روده‌ای اثر بگذارد و سلامت فرد را به خطر اندازد. وی خاطرنشان کرد: با دستکاری این باکتری‌ها ممکن است بتوانیم اقدامات زیادی برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌های مرتبط انجام داد. محققان پیش از این نیز دریافته بودند باکتری روده کودکان چاق معمولا بر هضم کربوهیدرات‌ها تاثیر بیشتری دارد. کودکان چاق در مقایسه با کودکان دارای وزن طبیعی، میزان بالاتری اسید چرب با زنجیره کوتاه دارند که این اسیدهای چرب با تولید چربی در کبد مرتبط هستند./ جام‌جم‌دیلی

کلینیک جراحی

مراقبت‌های قبل از جراحی چاقی

دکتر شهاب شهابی

متخصص جراحی چاقی و متابولیک

متقاضیان جراحی چاقی با ادامه سبک تغذیه نادرستی که بیشتر مردم جهان در پیش گرفته اند روزبه‌روز بیشتر می‌شود. پیش از اقدام برای جراحی چاقی ضروری است مواردی را رعایت کنید تا نتیجه مطلوب‌تری از جراحی بگیرید. این موارد عبارتند از:

در مورد جراحی چاقی مطالعه کنید

به این منظور می‌توانید از کتاب‌ها یا وبگاه‌های معتبری که درباره جراحی چاقی هستند، کمك بگیرید. گول تبلیغات را نخورید. در انتخاب جراح خود دقت کنید و با افرادی که قبلا تجربه این عمل را داشته‌اند صحبت کنید تا از روند و خطرات جراحی و تغییر رویه زندگی اطلاع پیدا کنید.

پرهیز از مصرف مواد ممنوعه

هشت هفته پیش از عمل باید از مصرف هرگونه نوشیدنی الکلی، سیگار و قلیان پرهیز کنید.

داروها

داروهایی که مصرف می‌کنید را حتما به جراح اطلاع دهید. داروهای فشارخون، چربی خون، تیروئید و داروهای قلبی و دیابت تا شب قبل از عمل طبق دستور قبلی استفاده شود. مصرف داروهای ضدانعقاد خون نظیر آسپیرین و وارفارین طبق نظر پزشك معالج باید پنج روز قبل از عمل قطع شود.

تغییر رژیم غذایی

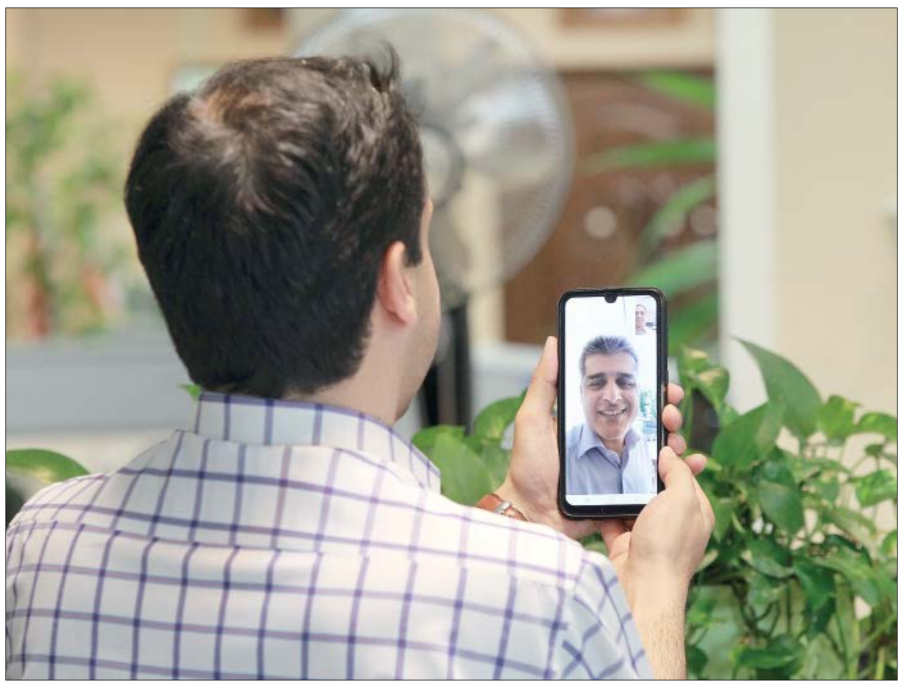
از دو تا چهار هفته قبل از عمل، تغییر در رژیم غذایی خود را آغاز کنید و رژیم کم‌کالری (حدود ۸۰۰کیلو کالری) داشته باشید و تا حد امکان خوردن شیرینی‌جات، غذاهای پرچرب، فست‌فود و غذاهای رستورانی را حذف یا محدود کنید. بدانید حتی یك کیلوگرم کم کردن وزن قبل از عمل در نتایج عمل نقش به‌سزایی دارد. آب بیشتری بنوشید و مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آبمیوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را کاهش دهید.

تمرین تعهد و اراده

چاق نشدن در دوره آمادگی برای عمل بسیار مهم است. از پرخوری و زیاده‌خواری غذاهای مورد علاقه پیش از شروع رژیم غذایی و تغییر در رویه زندگی بپرهیزید. اگر ورزش نمی‌کنید سعی کنید فعالیت فیزیکی هر چند کوتاه اما پیوسته‌ای در برنامه روزانه‌تان بگنجانید.

شب قبل از عمل

بیماران لازم است پیش از عمل استحمام کنند و شام سبك بخورند. ضمنا بیماران باید پیش از عمل جوراب واریس زیر زانو کلاس ۲ تهیه و بپوشند.



تماس تصویری در این روزها بهترین راهکار برای ادامه معاشرت‌هاست

عکس: مجید آزاد جام جم

با وجود فاصله‌گذاری اجتماعی، چطور روابط موثر خودمان با دیگران را حفظ کنیم؟

ادامه زندگی با حفظ فاصله

دکتر خطیبی: بچه‌ها در ساعت‌هایی از روز که در مدرسه بوده و ساعت‌هایی را به‌عنوان زنگ تفریح به بازی و تفریح اختصاص می‌داده‌اند، از طریق تماس تلفنی یا تصویری با دوستان، این نیاز را برطرف کنند

مهتاب خسروشاهی

سلامت

جمعه عصر را با تمام دلگیری‌اش می‌سپاریم به چرخ‌های ماشین و حالا جلوی در کافه‌ای هستیم. کمی آن‌سوتر در فضای پارک، دو خانواده نشسته‌اند و چند قدم آن‌طرف‌تر، چهار نفر روی نیمکت پارک سر موضوعی، به گمانم فیلمی، بحث داغی دارند. دوستانمان رسیده‌اند و با شادی از دور دست تکان می‌دهند و... حالا پشت میز نشسته‌ایم و سرها را داخل منو برده‌ایم تا خوراکی انتخاب کنیم و برسیم به حرف‌های‌مان...

سه ماهی است این تصویرها را گم کرده‌ایم. دلمان برای بعضی کارها لك زده و اگر همین ارتباط‌های تصویری و صوتی هم نبود، کاملا زندانی شده بودیم! با این‌که پس از عید سعید فطر بسیاری از مشاغل و رستوران‌ها فعالیت خود را از سر گرفته‌اند، اما با ادامه شیوع کووید-۱۹ کماکان حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی الزامی است. شکی نیست که این وضعیت روی روان و حتی جسم همه ما اثر گذاشته است. از این رو با دکتر هدی خطیبی، روانپزشك گپی زده‌ایم تا راهکارهای موثر حفظ ارتباط و مراقبت‌های عاطفی-ارتباطی از بچه‌ها و سالمندان را در این دوران ویژه برای ما توضیح دهد.

فاصله‌گذاری اجتماعی و محدودیت‌های ارتباطی، گرچه یکی از بهترین راهکارها برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا است، اما باعث محدود شدن دسترسی ما به یکی از منابع تامین امنیت و احساس آرامش یعنی ارتباط با خانواده، دوستان و نزدیکان شده است. دکتر هدی خطیبی معتقد است: «این محدودیت و کاهش تعاملات اجتماعی می‌تواند باعث تشدید تنش‌های ناشی از بحران کرونا و احساس‌های ناخوشایندی مانند تنهایی، درماندگی، اضطراب و تشویش و... شود.»

او ادامه می‌دهد: «باید سعی کنیم تا حد ممکن، از روش‌های درست و جایگزین استفاده کرده و مانع تشدید پیامدهای جدایی ارتباط‌های فیزیکی شویم. در واقع باید روش‌هایی را اتخاذ کنیم که فاصله‌گذاری اجتماعی، زمینه‌ساز انزوای روانی و تخریب ارتباط‌های عاطفی و اجتماعی نشود.»

«فناوری» پیوستگی می‌آورد

چند بار از دوست و آشنا و خانواده گله کرده‌ایم که دید و بازدید واقعی و فیزیکی را با تلفن و تماس تصویری از هم دریغ کرده‌ایم؟ اما حالا همین فناوری، دوای درد ما شده است! دکتر هدی خطیبی در این‌باره می‌گوید: «اگر تا پیش از این گله‌مند ارتباط‌های مجازی بودیم، اما حالا همین فناوری و ارتباط‌های مجازی، به یکی از بهترین راهکارهای رفع دلتنگی تبدیل شده است.» او می‌افزاید: «ارتباط‌های تلفنی و تصویری زمینه را برای به اشتراك گذاشتن حرف‌ها، درد و دل‌ها، ترس‌ها، نگرانی‌ها، خشم و عصبانیت‌ها و همه احساس‌های عموما ناخوشایند فراهم کرده است. بنابراین برخلاف قبل، نباید این ارتباط‌ها را از زندگی روزانه خود حذف کنیم. گپ و گردهمایی‌های فیزیکی، می‌تواند تاثیر مثبت بر روان ما داشته باشد.»

به دو گروه حساس فکر کنیم

سالمندان و کودکان، دو گروه آسیب‌پذیری هستند که اتفاقا نمی‌توانند به‌راحتی از این روش‌های ارتباطی استفاده کرده و روابط اجتماعی- خانوادگی را به این روش حفظ کنند.» دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: «بنابراین باید به آنها آموزش داده و کمك کنیم تا چگونگی استفاده از این فناوری‌ها را یاد بگیرند. حتی در صورتی که این امکانات در دسترس آنها نیست، باید این امکانات را برایشان فراهم کنیم. این نکته به‌ویژه درباره سالمندان بسیار مهم است.»

تصویر به جای بازی

چند بار فرزند شما از این‌که دوستانش را نمی‌بیند و امکان بازی و تفریح با آنها را ندارد، گله کرده و عصبی و دلخور شده است؟ در برخورد با این خواسته او چه واکنشی داشته‌اید؟ دکتر هدی خطیبی توضیح می‌دهد: «تعطیلی مدارس موجب محروم شدن کودکان و نوجوانان از یکی از مهم‌ترین محرك‌های هیجانی یعنی ارتباط‌های دوستانه شده است. طبیعی است که در این شرایط رفتار و خلق‌وخوی بچه‌ها تغییر می‌کند.» این روانپزشك معتقد است: «باید بچه‌ها در ساعت‌هایی از روز که در مدرسه بوده و ساعت‌هایی را به‌عنوان زنگ تفریح به بازی و تفریح اختصاص می‌داده‌اند، از طریق تماس تلفنی یا تصویری با دوستان، این نیاز را برطرف کنند. البته زمان و نحوه برقراری این ارتباط‌های تلفنی یا تصویری باید از سوی والدین نظارت و کنترل شود.»

وی می‌افزاید: «حتی می‌توانید شرایطی را برای ورزش گروهی، همراه با دوستان فرزندتان با کمك تماس تصویری، در منزل فراهم کنید.»

از مدار خارج شده است

شب‌ها چه ساعتی می‌خوابید؟ صبح چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید؟ زندگی همه ما، با وجود کرونا، دچار تحول و دگرگونی عجیبی شده است. گویی همه‌چیز از نظم خارج شده و زندگی روی مدار دیگری قرار گرفته است! دکتر خطیبی درباره تغییر در روند عادی زندگی می‌گوید: «شرایط پیش‌آمده باعث شده تا رفتارهای عادی زندگی از نظم و آهنگ طبیعی خود خارج شده و فرصت برای انجام بعضی از کارها کمتر یا بیشتر شده است. این اختلال ایجادشده در ساختار یا نظم زندگی، خود عاملی برای تشدید سردرگمی، آشفتگی و اضطراب است.»

دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: «باید در همین شرایط هم زندگی را روی نظم و ترتیب مناسب پیش برد؛ برای مثال تنظیم زمان خواب و بیداری، خوردن وعده‌های غذایی، مطالعه، ورزش و... به این ترتیب می‌توان تا حد زیادی از میزان استرس و اضطراب اضافی، کاست.» این روانپزشك تصریح می‌کند: «نباید مدت زمان زیادی را در فضای مجازی یا چت و ارتباط تلفنی یا تصویری گذراند، به این دلیل که خود این رفتارها اضطراب‌زا هستند. بنابراین باید زمان مشخصی در روز را به معاشرت‌های تلفنی یا تصویری فردی یا گروهی اختصاص داد. این معاشرت‌ها باید با سالمندان خانواده و برای کودکان نیز درنظر گرفته شود.»

دورچین‌ها را فراموش نکنید

بسیاری از ما به دلیل شرایط پیش آمده تا روزهای اخیر دورکاری کرده‌ایم و با اوج‌گیری احتمالی و مجدد کووید-۱۹ ممکن است این شرایط ادامه یابد. از سوی دیگر فرزندان ما نیز هنوز از منزل، آموزش و تحصیل را به شکل برخط (آنلاین) ادامه می‌دهند. این کارها قطعا باید در زمان مشخص انجام شوند. اما درکنار آنها، نیازمند معاشرت نیز هستیم.

دکتر خطیبی اشاره می‌کند: «معاشرت تلفنی، خوردن میان‌وعده، ورزش، تفریح‌هایی مثل بازی‌های رایانه‌ای و... باید در بین کارهای اصلی قرار گیرد. به این ترتیب هم زندگی روال مشخصی خواهد داشت و هم این‌که یکنواخت و خسته‌کننده نخواهد بود.»

از شرایط فاصله‌گذاری اجتماعی استفاده کنید

اگر درست زمان‌بندی کرده باشیم، حتما فرصت‌های خالی بیشتری در این دوران به دست آورده‌ایم. دکتر خطیبی درباره این زمان‌ها می‌گوید: «فرصت بیشتر در نتیجه انجام نشدن یك سری فعالیت‌ها را فقط به استراحت و خواب اختصاص ندهید. مطالعه، ورزش انفرادی یا گروهی در منزل، فراگیری هنرهای جدید، گلکاری و باغبانی و... از کارهایی است که می‌تواند اوقاتی که به دلیل فاصله‌گذاری اجتماعی نصیب هر یك از ما شده است را به‌خوبی پر کند.»

دکتر خطیبی در پایان یادآور می‌شود: «انجام این کارها باعث نظم در روال زندگی، دوری از استرس و اضطراب و احساس هدفمندی در زندگی منجر شده و گذر از این بحران و دوران خاص را آسان‌تر کنند.»

ارتباط، زمان دارد

اشاره شد که برقراری تماس‌های مکرر تصویری یا صوتی یا گشت زدن در فضای مجازی خود می‌تواند عاملی برای احساس بطالت و استرس باشد. پس در این راستا باید چه کار کرد؟ دکتر خطیبی در این باره می‌گوید: «برای ارتباط تصویری یا صوتی زمان مشخصی درنظر بگیرید. از سوی دیگر اگر در روز مشخصی به سالمندان خانواده سر می‌زدید، در همان روزها و ساعت‌ها، تماس تصویری با آنها برقرار کنید. سعی کنید در مکالمات، صحبت‌های خوب و شاد داشته باشید. از تکرار خبرها یا توصیه‌های استرس‌زا پرهیز و سعی کنید در مدت مکالمه تصویری، از این حضور مجازی، لذت ببرید و شاد شوید.»

تنهاتر از تنها

به دلیل تاکید بر مراقبت‌ها، فاصله‌گذاری اجتماعی باعث شده تا تنهایی سالمندان تشدید شده و این تنهایی تبدیل به خطر جدی برای سلامت روان آنها شود. دکتر خطیبی تأکید می‌کند: «فاصله‌گذاری اجتماعی نباید باعث قطع ارتباط یا کاهش ارتباط با سالمندان شود؛ بلکه باید با راهکارهای درست، در این شرایط خاص، مانع از ایجاد و تشدید حس تنهایی در سالمندان شویم.»

حل سودوکو ۳۵۷۳

۵	۲	۸	۶	۱	۷	۳	۹	۴				۳	۹	۴	۱	۲	۶	۷	۵	۸
۱	۶	۷	۴	۳	۹	۵	۲	۸				۱	۸	۵	۴	۹	۷	۲	۳	۶
۴	۳	۹	۵	۸	۲	۷	۱	۶				۶	۲	۷	۸	۵	۳	۹	۴	۱
۶	۸	۵	۹	۷	۱	۴	۳	۲				۵	۴	۱	۳	۶	۲	۸	۹	۷
۹	۴	۳	۸	۲	۵	۶	۷	۱				۸	۷	۳	۵	۱	۹	۴	۶	۲
۲	۷	۱	۳	۶	۴	۹	۸	۵				۹	۶	۲	۷	۴	۸	۳	۱	۵
۳	۱	۲	۷	۵	۶	۸	۴	۹	۷	۳	۱	۲	۵	۶	۹	۸	۴	۱	۷	۳
۷	۹	۶	۱	۴	۸	۲	۵	۳	۶	۸	۴	۷	۱	۹	۲	۳	۵	۶	۸	۴
۸	۵	۴	۲	۹	۳	۱	۶	۷	۹	۲	۵	۴	۳	۸	۶	۷	۱	۵	۲	۹
						۹	۱	۴	۵	۶	۸	۳	۲	۷						
						۵	۳	۸	۲	۱	۷	۹	۶	۴						
						۷	۲	۶	۴	۹	۳	۱	۸	۵						
۹	۶	۴	۷	۱	۲	۳	۸	۵	۱	۷	۹	۶	۴	۲	۹	۷	۳	۸	۱	۵
۲	۵	۳	۸	۴	۹	۶	۷	۱	۸	۴	۲	۵	۹	۳	۶	۱	۸	۴	۷	۲
۸	۱	۷	۵	۶	۳	۴	۹	۲	۳	۵	۶	۸	۷	۱	۴	۲	۵	۶	۹	۳
۶	۹	۲	۱	۳	۸	۷	۵	۴				۷	۱	۸	۲	۵	۹	۳	۶	۴
۴	۳	۸	۲	۵	۷	۱	۶	۹				۹	۳	۶	۷	۸	۴	۲	۵	۱
۵	۷	۱	۴	۹	۶	۲	۳	۸				۴	۲	۵	۳	۶	۱	۹	۸	۷
۱	۲	۶	۹	۷	۵	۸	۴	۳				۲	۸	۷	۵	۳	۶	۱	۴	۹
۷	۴	۵	۳	۸	۱	۹	۲	۶				۱	۵	۴	۸	۹	۲	۷	۳	۶
۳	۸	۹	۶	۲	۴	۵	۱	۷				۳	۶	۹	۱	۴	۷	۵	۲	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۷۴

۷						۴		۳				۶						۱		۹
	۵					۸	۶						۹					۳	۵	
۸	۳	۶		۱		۹						۱	۴	۳		۸		۷		
			۸		۹										۴		۳			
		۳				۲								۱				۵		
			۱		۷										۸		۷			
		۴		۷		۵	۸	۲						۷		۴		۸	۲	۵
	۱	۵					۴						۵	۹					۴	
۶		۸						۹		۷		۲		۴						۷
									۶		۸									
								۵				۴								
									۷		۲									
۶						۴		۳		۹		۷						۴		۹
	۵					۹	۶						۴					۷	۶	
۳	۱	۹		۴		۲						۹	۳	۶		۷		۱		
			۷		۹										۵		۹			
		۱				۸								۳				۸		
			۴		۵										۳		۴			
		۴		۲		۷	۸	۵						۸		۲		۵	۳	۴
	۳	۲					۴						۷	۵					۲	
۸		۵						۹				۴		۹						۱

دستچین

بخور جوش‌شیرین در درمان کرونا موثر است؟

فاخره بهبهانی

سلامت

در پی انتشار کلیپی که یك فرد درمان‌شده بیماری کووید-۱۹ از بهبودی خود و چند نفر دیگر با استفاده از بخور جوش‌شیرین صحبت می‌کرد کنجکاو شدم در مورد صحت و سقم این موضوع اطلاعاتی کسب کنم. در این خصوص با دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشك متخصص طب سنتی ایرانی گفت‌وگو کردم که در ادامه توضیحات این پزشك را درباره ادعای اثربخشی بخور جوش‌شیرین بر کرونا را می‌خوانیم.

جوش‌شیرین با نام علمی بی‌کربنات سدیم، پودری سفیدرنگ و محلول در آب است که خواص قلیایی ضعیفی دارد و در مصارف خانگی و طبی و صنعتی به کار می‌رود. در تحقیقات مشخص شده که جوش‌شیرین در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد به گاز دی‌اکسیدکربن، آب و کربنات سدیم تجزیه می‌شود. در زمان بخور جوش‌شیرین به روش سنتی به نظر می‌رسد آنچه وارد دستگاه تنفس می‌شود گاز دی‌اکسیدکربن همراه با بخار آب است و ماده موثره جوش‌شیرین که همان بیکربنات سدیم است تنفس نمی‌شود. مشابه این موضوع در بخور آب‌نمك است که پس از حرارت دادن آن فقط آب بخار شده و نمك ته‌نشین می‌شود.

اما پژوهش‌های اثرات مطلوب بخور جوش‌شیرین در بهبودی بیماری‌های تنفسی حاکی از چیست؟ در این پژوهش‌ها روش بخور دادن جوش‌شیرین با فرم و دستگاه مخصوصی بوده که با بخور به شیوه سنتی ما متفاوت است. برای اطلاع صاحب‌نظران، نام این دستگاه نبولایزر و از فرم آئروسلی جوش‌شیرین استفاده شده است. در روش دستگاهی ماده موثره جوش‌شیرین به مجاری تنفسی راه پیدا می‌کند هر چند برخی متخصصان، بخور به روش دستگاهی را نیز موثر و ایمن نمی‌دانند.

بنابراین با توجه به مطالعات انجام شده، بخور جوش‌شیرین به روش سنتی نه‌تنها موثر نبوده بلکه ایمن هم نیست. استنشاق گاز دی‌اکسیدکربن که از تجزیه جوش‌شیرین حاصل می‌شود در غلظت‌های بالا به بدن و از جمله سیستم تنفس آسیب می‌رساند. حتی مواجهه در حد چند دقیقه با غلظت ۴ درصد گاز دی‌اکسیدکربن باعث افزایش فشار خون، تنگی نفس، سرگیجه و سردرد می‌شود و تا حصول نتایج قطعی به‌کارگیری بخور جوش‌شیرین به روش سنتی توصیه نمی‌شود.