

مضرات اسیدهای چرب ترانس در غذا

❖ اسیدهای چرب ترانس انواعی از اسیدهای چرب غیراشباع است که پیوند دوگانه دارد. پیوند دوگانه در اسیدهای چرب غیراشباع گاهی به صورت سیس و گاهی ترانس است که نوع ترانس می تواند مضراتی برای سلامتی داشته باشد. در آمریکا سالانه ۳۰ هزار تا صد هزار نفر به علت بیماری های ناشی از مصرف روغن های جامد حاوی اسید چرب ترانس فوت می کنند. مقدار اسید چرب ترانس در غذا ترجیحا باید صفر باشد. اما در بسیاری از کشورها نظیر ایران حد مجاز ۲ درصد را تعیین کرده اند. اسیدهای چرب ترانس اغلب از طریق هیدروژنه کردن ناقص و غیر اصولی روغن های گیاهی در کارخانجات حین فرآیند تبدیل اسید چرب غیراشباع به اشباع ایجاد می شود. گرچه روغن جامد یا هیدروژنه قابلیت نگهداری بیشتری داشته و نسبت به حرارت و نور مقاومت زیادتری دارد، اما گاهی تا ۶۰ درصد حاوی اسید چرب ترانس بوده و لذا مصرف آنها به هیچ وجه توصیه نمی شود. البته مقدار اندکی اسید چرب ترانس در اثر فعالیت باکتری های داخل شکمبه نشخوارکنندگان نظیر گاو و گوسفند تولید می شود؛ اگرچه شیر و گوشت نیز حاوی ۲ تا ۵ درصد اسید چرب ترانس هستند، اما خطر چندانی برای سلامتی ندارد.

اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن های گیاهی و مارگارین و همچنین محصولات غذایی حاوی روغن گیاهی نظیر کیک، سیب زمینی سرخ کرده، چپیس و ذرت بوداده مضر است. اسیدهای چرب ترانس عمدتاً بر پایه اسید واکسنیک و اسید الاینیدیک بوده و سبب بیماری های قلبی عروقی، سرطان روده و پستان، زایمان زودرس، اختلال بینایی در اطفال، دیابت، چاقی و آلرژی می شود.

به طور کلی باید از زیاده روی در مصرف مواد غذایی چرب یا سرخ شده اجتناب کرد. زیرا طبق یک تحقیق، برخی از نمونه های کره، پنک، اسنک و پنیر پیتزا در تهران حاوی مقادیر غیرمجاز اسید چرب ترانس بودند. چنین وضعیتی در بعضی از نمونه های کباب لقمه در کرمانشاه و مارگارین در ارومیه گزارش شد.

هیدروژنه کردن روغن در کارخانجات در دمای بالاتر از ۲۰۰ درجه سانتی گراد موجب افزایش تولید اسیدهای چرب ترانس می شود. همچنین سرخ کردن غذا در دمای زیاد چنین اثری داشته و لذا حین سرخ کردن غذا در منزل نیز باید از داغ کردن بیش از حد روغن اجتناب کرد. همچنین استفاده چندباره از باقیمانده روغن سرخ کردنی خطرناک است. بنابراین مواد غذایی سرخ شده نظیر فلافل، سوسیس، نسیموسه و... فقط باید از مراکز عرضه مجاز و بهداشتی تهیه شوند.



اگر استخوان بیمار باشد

مقاومت آن کاهش می یابد



دکتر محمدجواد مرتضوی: زمانی که استخوان بیمار باشد می تواند سبب ضعف استخوان شود و مقاومت آن کاهش یابد و در نتیجه استخوان دچار شکستگی پاتولوژیک شود



پونه شیرازی دانش و سلامت

رعایت فاصله اجتماعی باید تا سال ۱۴۰۱ ادامه یابد

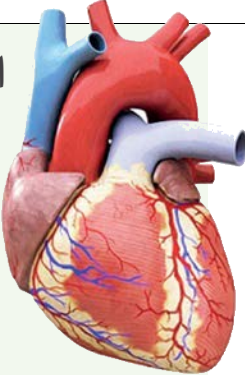
گروهی از محققان دانشگاه هاروارد معتقدند برای جلوگیری از شیوع دوباره بیماری کووید-۱۹ مردم جهان باید فاصله اجتماعی را به طور متناوب تا سال ۱۴۰۱ شمسی/۲۰۲۲ میلادی رعایت کنند. دانشمندان در مقاله‌ای که روز سه‌شنبه ۲۶ فروردین در نشریه ساینس منتشر شد، هشدار دادند برداشتن همه



❖ همیشه از کودکی به ما می گفتند، شیر بخورید تا استخوان های محکمی داشته باشید و با هر زمین خوردنی دچار شکستگی آسیب استخوانی نشوید. این توصیه به ظاهر ساده از نظر علمی تا اندازه زیادی درست است، زیرا هرچه استخوان ها قوی تر باشند، در سنین بالاتر کمتر دچار آسیب های ناشی از ضربه و نیز پوکی استخوان در سنین بعد از میانسالی قرار می گیرند. با این حال، گاهی اوقات استخوان به دلیل ابتلا به بیماری به حدی ضعیف می شود که بدون آن که ضربه ای به آن وارد شود و صرفاً اثر نیروهایی که در زندگی روزمره به آن وارد می شود دچار شکستگی می شود که اصطلاحاً آن را شکستگی پاتولوژیک یا مرضی می نامند. تشخیص این نوع شکستگی با ارائه شرح حال درست از سوی بیمار به پزشک ممکن است و در درمان به موقع بسیار اهمیت دارد. از این رو پای صحبت های دکتر محمد جواد مرتضوی، عضو هیات مدیره انجمن جراحان ارتوپدی ایران و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران نشستیم تا شکستگی های پاتولوژیک را بهتر بشناسیم.

علائم شکستگی پاتولوژیک مانند دیگر شکستگی هاست. البته گاهی بیمار مدتی قبل از این که شکستگی ایجاد شود از درد اندام احساس ناراحتی می کند و در زمانی مشخص ناگهان شدت دردش افزایش پیدا می کند، تا جایی که او را مجبور به مراجعه پزشکی می کند. به بیان دیگر وقتی یک بیماری استخوان را ضعیف کند، موجب شکستگی

دیگر شکستگی ها متفاوت است، می گوید: اگر استخوان بیمار باشد مقاومت آن کاهش می یابد. شکستگی هایی که به دلیل تروما های شدید و حوادث رخ می دهد اکثراً از نوع شکستگی های شناخته شده بوده و در استخوان های سالم بروز می کند، اما این نوع شکستگی شامل همه انواع شکستگی نمی شود. دکتر مرتضوی می افزاید: زمانی که



انسداد عروق تنها نشانه بیماری قلبی نیست

محققان در مطالعه جدید خود به بررسی این موضوع پرداختند که اگر شریان های اصلی خون مسدود نمی شوند، پس چه چیزی از جریان خون به قلب ممانعت می کند؟ محققان دریافتند بروز مشکلات در لایه رگ های خونی به نام اندوتلیوم می تواند مانع از عملکرد صحیح عروق شود. وقوع اسپاسم ها و عملکرد بد در عروق خونی نازک که شاخه هایی از شریان های بزرگ تر هستند از شایع ترین علل عدم وجود بیماری انسدادی عروق کرونر است. فشارخون بالا، دیابت، سیگار کشیدن، کلسترول بالا، بیماری درجه قلب، و اختلال های التهابی نظیر لوپوس مانع از عملکرد درست عروق خونی می شوند که بسیاری از افراد مبتلا به بیش از یکی از این مشکلات هستند. محققان مؤسسه قلب اسمیت لس آنجلس معتقدند: این افراد دارای مشکل عملکردی هستند نه مشکل آناتومی. شریان های خونی در زمان لازم، قادر به رقیق کردن خون نیستند. /مهر

تشخیص دیسک کمر و تومور مغزی به صورت مجازی ممکن است؟

❖ این روزها که خارج نشدن از منزل برای مهار انتشار ویروس کووید-۱۹ توصیه می شود، انجام مشاوره های پزشکی به صورت تلفنی یا در شبکه های اجتماعی می تواند بسیار کمک کننده باشد. بیان نوع علامت، شدت، طول مدت و بسیاری از موارد دیگر هر کدام نشانه ای هستند تا بتوان از کنار هم قرار دادن آنها و یافته های تصویربرداری به تشخیص بیماری رسید و درمانی را پیشنهاد داد.

اما همواره تعیین مرزی مشخص بین علائم مهم و غیرمهم میسر نیست؛ خصوصاً این که «معاینه بالینی» که می تواند شواهدی را در اختیار پزشک قرار دهد و بدون داشتن آنها گاهی هرگز نمی توان به تشخیص رسید را در ارتباطات مجازی در اختیار نداریم. به علاوه، کیفیت تصاویر مانند ام آرآی و سی تی اسکن انتشار یافته از طریق شبکه های اجتماعی ممکن است برای تشخیص و تصمیم گیری پزشک مناسب نباشند. در شرایطی که نتوان مرزی بین مهم و غیرمهم بودن یک علامت قائل شد، لازم است بیمار به صورت حضوری ویزیت و معاینه شده و مدارکش به دقت بررسی شود.

اکنون که حضور در مکان های عمومی مانند مطب ها و درمانگاه ها می تواند سبب انتشار عفونت شود، هنوز برخی افراد به دلیل علائمی که قبلاً هم بارها داشته اند و برای آن به پزشک مراجعه کرده و بررسی شده اند باز هم از خانه خارج شده و سلامتی خود و دیگران را در معرض خطر قرار می دهند. از سوی دیگر، گاهی می بینیم فردی که علائم هشدار تومور مغزی یا دیسک کمر شدیداً بیرون زده یا خونریزی مغزی بعد از سقوط از ارتفاع را دارد، از ترس ابتلا به کرونا از مراجعه به پزشک، انجام عکسبرداری و آزمایش پرهیز می کند و سلامتی خود را به آسانی به خطر می اندازد.

وسواس بیش از حد سبب اضطراب و اختلال در عملکرد فردی و اجتماعی انسان می شود و با زندگی سالم اطرافیان نیز تداخل ایجاد می کند. پس اگر با جست وجو در اینترنت یا مشورت غیر حضوری با پزشک خود به این نتیجه رسیدید که علائم شما فعلاً به بررسی اورژانسی نیاز ندارد. بی مورد از منزل خارج نشوید و برعکس اگر پزشکتان به شما توصیه کرد معاینه شوید یا این که سی تی اسکن یا ام آرآی در اولین فرصت انجام دهید. با اتلاف وقت به بیماری احتمالی، مجال پیشرفت ندهید و برای خودتان، محدودیت زمانی در درمان آن را ایجاد نکنید. ❖

شناسایی بیماران می تواند ویروس را ریشه کن کند. این همان کاری است که برای ریشه کنی ویروس سارس انجام شد که در سال ۱۳۸۲ شیوع پیدا کرده بود. اما محققان یادآوری می کنند که با رسیدن تعداد مبتلایان به ویروس کرونا به دومیلیون نفر در جهان، چنین نتیجه ای دور از ذهن به نظر می رسد. / ایرنا

بیماری های ضعیف کننده



همان طور که می بینید، وقتی از شکستگی پاتولوژیک صحبت می کنیم ناشی از ضعیف شدن استخوان است. حال، برخی بیماری ها مثل پارائتیوئید سبب ضعیف شدن استخوان می شود.

برخی تومورها نیز ممکن است سبب درگیری استخوان شوند. اگر بیماری، درد استخوان دارد باید از این نظر بررسی شود. به بیان دیگر افرادی که تومورهای شناخته شده دارند به محض احساس درد در نواحی مختلف استخوان باید به پزشک مراجعه کنند.

وی می افزاید: اما نوع دیگری از شکستگی بر اثر بیمار شدن بخشی از استخوان به دلیل درگیری توسط تومورهای اولیه استخوان یا تومورهای دیگر نقاط بدن مثل تومورهای سینه، ریه و پروستات و به صورت ثانویه، اتفاق می افتد. البته این نوع شکستگی لزوماً دلالت بر بدخیم بودن تومور نمی کند.

❖ فقط با یک ضربه خفیف! شکستگی های پاتولوژیک حتی با پیچ خوردن ساده و گیر کردن پای فرد به گوشه فرش نیز ممکن است، اتفاق بیفتد. این متخصص با تاکید بر این که درمان شکستگی پاتولوژیک، متفاوت از شکستگی معمولی است، اظهار می کند: مهم ترین نشانه این نوع شکستگی این است که به دنبال تروما و ضربه های خفیف اتفاق می افتد که فرد باید به پزشک اطلاع دهد و بی شک، درمان عامل این شکستگی از درمان خود این شکستگی مهم تر است که درمان آن بستگی به نوع تومور و عامل شکستگی دارد. ناگفته نماند که توانایی ترمیم و جوش خوردن استخوان در کسری که دچار شکستگی پاتولوژیک شده است و وجود دارد و شکستگی های این افراد جوش می خورند. گرچه ممکن است این اتفاق با کمی تاخیر صورت پذیرد. ❖

شکستگی و پوکی استخوان

خیلی وقت ها شکستگی بر اثر ضربه های شدید در استخوان های طبیعی اتفاق می افتد. به گفته دکتر مرتضوی، اگر بنا به دلایلی استخوان ضعیف باشد در اثر ضربه های خفیف و گاهی حتی بدون ضربه هم ممکن است شکستگی اتفاق بیفتد. در چنین شرایطی معمولاً شکستگی پاتولوژیک ممکن است ناشی از بیماری های شناخته شده ای مثل پوکی استخوان باشد که بیشتر در ناحیه لگن، اطراف زانو، ستون فقرات و مچ دست اتفاق می افتد.

علائمی برای احتیاط در مصرف شیر

❖ شیر در کنار فوایدی که برای سلامت دارد، می تواند عامل برخی مشکلات سلامت نیز باشد. اگر هر کدام از شرایط سلامت زیر را دارید، در مصرف شیر احتیاط کنید. **خستگی همیشگی:** شیر حاوی مولکول های آرام بخشی است که خواب را القا می کنند، اما این به این معنا نیست که شیر باعث می شود خواب خوبی هم داشته باشید. از آنجا که هضم شیر دشوار است، تلاش بدن برای تجزیه آن، بدن را خسته و چرخه خواب را مختل می کند.

آکنه: مطالعات متعددی نشان می دهند شیر کم چرب شدت آکنه را در نوجوانان و جوانان افزایش می دهد. براساس تحقیقات، تأثیراتی که شیر کم چرب بر هورمون هایی مانند انسولین و IGF-1 دارد می تواند تأثیر منفی بر سلامت پوست داشته باشد.

درد و گرفتگی ماهیچه ها: از آنجا که شیر بسیار اسیدی است، می تواند ایجادکننده التهاب باشد و به مفاصل و ماهیچه ها آسیب برساند. اگر ورزش می کنید و معمولاً از مشکل گرفتگی ماهیچه رنج می برید، مصرف لبنیات را کاهش دهید.

آلرژی و مشکلات پوستی: به دلیل بروز علائم اولیه مشابه مانند پیوست، اسهال و کولیک، آلرژی ناشی از شیر گاهی با عدم تحمل لاکتوز اشتباه گرفته می شود. پنج درصد کودکان به شیر آلرژی دارند، اما این مشکل می تواند در بزرگسالی نیز ایجاد شود. لبنیات همچنین ممکن است تحریک کننده آگزما باشد.

کلسترول بالا: کلسترول موجود در جریان خون مستقیماً از رژیم غذایی تأمین می شود. طبق اعلام اداره کشاورزی آمریکا، ۱۰۰ گرم شیر معمولی گاو حاوی ۱۰ گرم کلسترول است که باعث می شود مصرف زیاد آن به صورت روزانه خطرناک باشد.

استخوان های شکننده: کلسیم برای رشد و سلامت استخوان ها به ویژه در کودکی مهم است. اما همه محصولات لبنی - به طور کلی پروتئین های حیوانی - اسیدی هستند و باعث کاهش دریافت کلسیم می شوند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد، خطر شکستگی استخوان در زنانی که روزانه سه لیوان یا بیشتر شیر می نوشند، بیشتر است.

مقاومت به دارو: اگرچه شیر به خودی خود نقشش در این زمینه ندارد، اما آنتی بیوتیک هایی که به گاوها داده می شود ممکن است به طور غیرمستقیم بر سلامت سمات تأثیر بگذارد و باعث ایجاد باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک شود. اگر می خواهید سریع تر در زمان ابتلا به بیماری ها بهبود پیدا کنید، در مصرف لبنیات احتیاط بیشتری کنید. ❖