توصیه‌هایی برای کاهش عطش روزه‌داری

براساس توصیه کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمك‌های معدنی بدن می‌شود. در وعده سحری بیشتر از مواد غذایی پرفیبر مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی به خود جذب کرده و بدن می‌تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می‌شود. مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصا بین غذا توصیه نمی‌شود چون موجب رقیق شدن شیره معده و آنزیم‌های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می‌شود. برای کاهش تشنگی می‌توانید از لیمو ترش و سبزی خوردن و سالاد در وعده سحری استفاده کنید. هنگام سحر از خوردن غذاهای خشك و همچنین از مصرف زولبیا، حلواهای شیرین و چرب، غذاهایی که با ادویه‌جات زیاد تهیه می‌شود، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خودداری کنید./ فارس

از هر ۱۰۰ هزار ایرانی ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده مبتلا هستند

تیمار روده بیمار!

پونه شیرازی

دانش و سلامت

بیماری‌های التهابی روده در ۲۰ سال گذشته بسیار افزایش یافته و جزو بیماری‌های مزمنی هستند که افراد جوان به آن مبتلا می‌شوند. آمارها می‌گوید از هر صد هزار ایرانی ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده دچار هستند و این بیماری‌ها شامل کولیت اولسروز و کرون می‌شود. این بیماری‌ها با این اسامی شاید به نظر پیچیده بیایند، اما با عوارض معمول و شایعی چون دل‌درد، تغییر در اجابت مزاج، تب و کاهش وزن همراه هستند و اگر به موقع تشخیص داده شوند، درمان‌های مناسب و جدیدی برای آنها وجود دارد.

تا ۳۰ سال پیش خبری از بیماری‌های التهابی روده در کشور نبود، اما در سال‌های اخیر شیوع پیدا کرده و تخمین زده می‌شود بیش از ۴۰ هزار نفر در کشور دچار بیماری‌های التهابی روده باشند. این مساله ما را بر آن داشت تا با دکتر همایون واحدی، فوق تخصص گوارش به گفت‌وگو بنشینیم.

دکتر واحدی: زایمان سزارین و شیر ندادن به نوزاد، افراد را در معرض ابتلا به بیماری‌های التهابی روده قرار می‌دهد

بیماری‌های التهابی روده زمانی فرد را درگیر می‌کند که وی استعداد ژنتیکی داشته باشد و در مواجهه با عوامل محیطی مناسب برای ایجاد بیماری نیز قرار بگیرد.

در واقع، ممکن است با تغییراتی که در میکروب‌های طبیعی روده ایجاد می‌شود، سیستم ایمنی بدن فعال شده و به بروز بیماری‌های التهابی روده منجر شود.

عواملی که شدت بیماری‌های التهاب روده را می‌تواند بیشتر کند یا افراد را در معرض این بیماری قرار دهد شامل استعمال سیگار، مصرف تریاك، چاقی، کم‌تحرکی، زایمان سزارین، شیر ندادن به نوزاد و مصرف آنتی‌بیوتیك‌ها در کودکان زیر دو سال و کمبود ویتامین D است.

اسهال خونی طولانی را جدی بگیرید

افرادی که در طولانی مدت دچار اسهال خونی هستند، می‌توانند مبتلا به بیماری‌های التهابی روده باشند.

با این حال، علائم شایع در کولیت اولسروز شامل دفع خون، بلغم و بی اختیاری مدفوع، خستگی و کمبود انرژی، اسهال شدید یا خونی و دردشکم می‌شود.

علائم غیرشایع در کولیت اولسروز نیز شامل کاهش وزن، کاهش اشتها و تب می‌شود.

درمان کامل یا عود بیماری

اگر بیماری التهابی روده با درمان به‌موقع و با داروی مناسب کنترل شد، علائم بیماری ازبین می‌رود، بیمار احساس بهبود و سلامت دارد و دفع بیمار طبیعی می‌شود.

به‌علاوه دیگر بیمار تب نمی‌کند و درد شکم نیز ازبین می‌رود.

وقتی بیمار به دلیلی بدون دستور پزشك معالج، داروهایش را قطع یا کم کند یا عوارضی برایش ایجاد شده باشد ممکن است علائم بیماری دوباره عود کند. در واقع از بین رفتن علائم بالینی، طبیعی شدن آزمایش‌ها و بهبود مخاطی روده در کولونوسکوپی و بیوپسی نشان از بهبودی کامل بیماری دارد.

اصولا پیشگیری از عود بیماری در اغلب موارد به دقت‌نظر و اهمیت دادن خود بیمار به درمانش و مهارت و تجربه پزشك بستگی دارد.

روال زندگی طبیعی می‌شود

در صورتی‌که بیمار، پیگیری‌های مناسب، درمان به موقع و مراقبت کافی از بیماری داشته باشد، عوارض بیماری‌اش به حداقل می‌رسد و کیفیت زندگی مناسب و طول عمر طبیعی خواهد داشت.

با کنترل بیماری، کیفیت زندگی، کار و سفر مناسب خواهد شد. البته بیشتر سفرهای هوایی پیشنهاد می‌شود. البته درباره آن باید با پزشك معالج مشورت شود و لازم است بیماران بعد از هر یك تا دوساعت در هواپیما قدم بزنند و آب و مایعات بیشتر مصرف کنند.

بارداری در بیماران کولیت اولسروز یا بیماری کرون در حالت خاموشی، معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند. ولی بیمار قبل از بارداری بهتر است با پزشك معالج مشورت کند و تقریبا تمام داروهای لازم را (به‌جز متوترکسات) می‌تواند مصرف کند.

غذای مناسب روده‌های بیمار

در بیمارانی که بیماری التهابی روده در آنها کنترل شده باشد رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. ولی در بیمارانی که اسهال شدید یا اسهال خونی دارند مصرف مایعات پیشنهاد می‌شود. همچنین در بیمارانی که حساسیت به شیر و فرآورده‌های آن دارند، لازم است از شیر کم لاکتوز یا ماست استفاده کنند.

به‌علاوه توصیه می‌شود بیماران کرون با تنگی روده که علائم انسداد نسبی دارند از یك رژیم غذایی کم فیبر استفاده کنند. هدف از این رژیم غذایی به حداقل رساندن درد شکم ناشی از فشار مرتبط با هضم غذاهایی با فیبر بالا و همچنین جلوگیری از انسداد روده است. همچنین قطع یا مصرف نکردن دخانیات الزامی است.

حفظ بیماری در فاز خاموشی

روش درمانی بیماری‌های التهابی روده بر اساس خاموش کردن بیماری فعال یا نگهداری بیمار در حالت خاموشی بیماری است.

در همه بیماری‌ها از جمله بیمارهای التهابی روده پزشکان از داروهایی استفاده می‌کنند که حداقل عوارض و حداکثر فایده را داشته باشد، ولی در بعضی موارد، عوارض ناخواسته دارویی ممکن است ایجاد شود که در مورد آن باید بیمار را در جریان سیر درمان گذاشت و اطلاع‌رسانی کرد. البته جراحی هم جزئی از درمان بیماران است، ولی باید به‌موقع و با تجویز و تصمیم‌گیری تیمی پزشك متخصص گوارش و مشورت با جراح متخصص انجام شود.

سلامت و ایمنی غذا

بیماری باقلا در فصل بهار

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

فاویسم یا بیماری باقلا نوعی اختلال کم‌خونی ژنتیکی است که به علت کمبود یکی از آنزیم‌های گلبول‌های قرمز به‌نام G6PD یا گلوکز.۶.فسفات دهیدروژناز رخ می‌دهد. این بیماری عمدتا کودکان زیر شش سال به‌ویژه پسران را درگیر می‌کند. فاویسم در جهان شایع بوده و حدود ۴۰۰ میلیون نفر به‌ویژه در مناطقی از مدیترانه، یونان، بلغارستان، چین، هند و نواحی گرمسیری آفریقا درگیر هستند. فاویسم در ایران بیشتر در فصل بهار و در استان‌های شمالی رخ می‌دهد. گاهی شیوع فاویسم در اطفال ایرانی تا حدود ۵ درصد گزارش شده است. گفتنی است مصرف داروهای ضدمالاریا از طریق مهار آنزیم G6PD موجب تشدید فاویسم می‌شود.

باقلا از ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در خاورمیانه پرورش داده شد و گاهی به آن لوبیای پهن یا لوبیای اسبی نیز می‌گویند. باقلا حاوی دو ترکیب گلیکوزیدی به‌نام‌های ویسین و کونویسین است که اکسیدان بوده و در صورت فقدان آنزیم G6PD موجب همولیز یا تخریب گلبول‌های قرمز می‌شوند.

حدود پنج تا ۲۴ ساعت پس از خوردن باقلا علائم بیماری شامل کم‌خونی، زردی، تیرگی رنگ ادرار، ضعف، رنگ‌پریدگی، تهوع، درد شکمی، تب و لرز، تنگی نفس و سرگیجه آغاز می‌شود. البته استنشاق گرده باقلا در مزارع این گیاه نیز خطرناك است.

ژن تولیدکننده آنزیم G6PD روی کروموزوم X قرار دارد. مردان و زنان به ترتیب دارای یك و دو کروموزوم X هستند. بنابراین نقص ژن آنزیم مذکور در تنها کروموزوم X در مردان، موجب بیماری می‌شود؛ اما برای ایجاد بیماری در زنان باید هر دو کروموزوم X آنان ناقص باشد، لذا احتمال بیماری در مردان به مراتب بیشتر از زنان است.

حرارت پخت یا انجماد باقلا هیچ تاثیر قابل توجهی بر پیشگیری از فاویسم ندارند. این بیماری درمان مشخصی نداشته و مهم‌ترین اقدام لازم، قطع مصرف باقلا توسط مبتلایان است. در موارد بروز کم‌خونی شدید، تجویز الکترولیت‌ها از طریق سرم و در موارد اورژانسی انتقال خون لازم است.

فاویسم گاهی با هپاتیت ویروسی اشتباه می‌شود، زیرا بروز زردی از علائم مشترك هر دو بیماری است. اگر بین اعضای خانواده سابقه ابتلا به این بیماری ارثی وجود دارد، کودکان زیر شش سال در آن خانواده نباید باقلا بخورند. همچنین در صورت ابتلای نوزادان، مادران شیرده باید از مصرف باقلا خودداری کنند و در صورت مصرف اتفاقی باقلا باید شیردهی تا سه روز قطع شود تا ترکیبات باقلا از شیر مادر خارج شوند.

دانستنی‌ها

خواب کمتر از ۷ ساعت، ریسك بیماری قلبی را به همراه دارد

محققان عنوان می‌کنند کم‌خوابی مزمن با افزایش ریسك لختگی عروق خونی، بیماری قلبی و افزایش مرگ و میر همراه است. بیماران باید قبل از ابتلا به بیماری، عادت‌های نادرست زندگی‌شان را تغییر دهند. در افراد بزرگسالی که به‌طور منظم کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند، میزان میکرو آران‌ای کمتر بود. میزان کمتر این مولکول‌ها با بیماری قلبی مرتبط است، از این‌رو می‌تواند به عنوان نشانه‌ای برای تعیین میزان آسیب‌پذیری در برابر بیماری به‌کار گرفته شود. براساس نتایج تحقیقات، نوسان در میزان میکرو آران‌ای می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای در مورد مرحله و پیشرفت بیماری قلبی باشد./ مهر

خبر سلامت

راه‌های ساده حفظ سلامت قلب

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

معمولا راه‌های شناخته‌شده زیادی مثل فعالیت جسمی، ترك سیگار، ورزش کردن، کنترل وزن و فشار خون برای حفظ سلامت قلب یا کاهش مشکلات قلبی توصیه می‌شود. اما همه چیز به این راه‌ها ختم نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ما می‌توانیم از راه‌های کوچك و بزرگ دیگری که شاید تصورشان را هم نمی‌کنیم به تقویت سلامت قلبمان کمك کنیم:

مصرف روزانه شکلات سیاه: شکلات تلخ به دلیل داشتن ترکیبات آلی که از نظر بیولوژیکی فعال هستند، به کاهش فشار خون و بهبود جریان خون کمك می‌کند. پلی فنول‌ها و فلاوانول‌های موجود در شکلات تلخ با کاهش طبیعی فشار خون و تصفیه جریان خون به بهبود سلامت قلب کمك می‌کنند.

درآغوش گرفتن: تحقیقات نشان می‌دهد در آغوش گرفتن کسانی که دوستشان داریم، باعث آزادشدن اکسی‌توسین در بدن می‌شود. اکسی‌توسین هورمون کاهش‌دهنده استرس است که به کاهش فشار خون کمك می‌کند.

خندیدن: طبق تحقیقات دانشگاه مریلند آمریکا خندیدن رگ‌های خونی را ۲۲ درصد گشادتر می‌کند و با افزایش جریان خون، فشار خون را کاهش می‌دهد.

مصرف نکردن گوشت: مطالعه‌ای که در دانشگاه آکسفورد انجام شد، نشان داد ریسك حملات قلبی تا ۳۲ درصد در گیاهخواران کمتر است.

ایستادن: نشستن در ساعت‌های زیادی از روز به میزان قابل توجهی خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. برای تقویت قلب بهتر است بعد از یکی دو ساعت نشستن بایستید یا مقداری راه بروید.

خواب مناسب: خواب مناسب از شدت فعالیت قلب می‌کاهد. درمقابل، خواب نامناسب مقاومت به انسولین را که یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است، افزایش می‌دهد.

خواب ناکافی همچنین پروتئین واکنشی سی (CRP) را که هنگام استرس و التهاب آزاد می‌شود، افزایش می‌دهد. میزان بالای این پروتئین یکی از عوامل خطر بیماری‌های قلبی است.

مصرف کافئین: کافئین به تثبیت ضربان قلب در کسانی که مشکل ضربان قلب غیرعادی دارند، کمك می‌کند.

دورماندن از جاده: مطالعات نشان می‌دهد ریسك حمله قلبی با صدای ده دسی‌بلی ترافیك جاده‌ای، ۱۲ درصد افزایش می‌یابد.

منبع: mnn.com

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

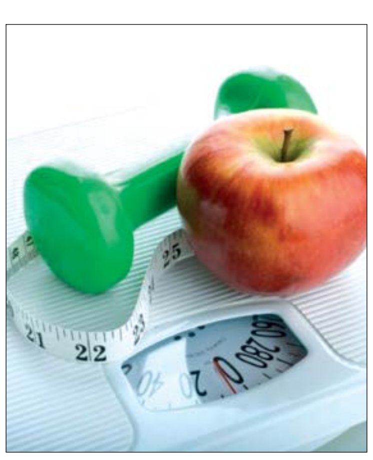
راز چاق نشدن بعد از رژیم لاغری

پریسا اصولی

سلامت

از جمله سوال‌های بسیار مهم در رژیم‌های کاهش وزن این است که چه عواملی باعث می‌شوند یك فرد موفق در کاهش وزن بتواند وزن خود را در طولانی مدت ثابت نگه دارد؟

احتمالا می‌دانید افزایش وزن نتیجه نبود تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن است و افرادی که موفق به کاهش وزن طی یك یا چند دوره رژیم می‌شوند با تغییر شیوه زندگی خود از یك طرف سطح انرژی دریافتی خود (از طریق غذاخوردن) را کاهش داده و از طرف دیگر با افزایش فعالیت بدنی سعی می‌کنند سوخت و ساز یا همان متابولیسم بدنشان را افزایش دهند تا کالری‌های اضافه را بهتر بسوزانند.



حالا چرا بعضی این وزن کاهش یافته را می‌توانند نگه دارند و بعد از قطع برنامه رژیم‌شان وزن چندانی اضافه نمی‌کنند، اما خیلی‌ها ناموفق هستند و دوباره چاق می‌شوند؟

از مهم‌ترین عوامل برای تثبیت کاهش وزن این است که بتوانیم میزان و نحوه غذا خوردنمان را پس از پایان رژیم تحت کنترل داشته باشیم. از طرفی اگر طی دوران رژیم کاهش وزن ورزش می‌کردیم و پس از رسیدن به وزن ایده‌آل ورزش را کنار بگذاریم به سرعت به وزن اولیه برمی‌گردیم.

براساس آمار حدود ۹۵ درصد افراد موفق برای تثبیت وزن، ورزش و فعالیت بدنی را طی دوران رژیم و پس از آن به طور مداوم انجام می‌دهند. جالب این‌که بیشتر این افراد پیاده‌روی را به عنوان ورزش اصلی در برنامه روزانه‌شان دارند. پس این بهانه که وقت رفتن به باشگاه را ندارید قابل قبول نیست چون یك ساعت پیاده‌روی روزانه در هر ساعتی از شبانه‌روز قابل انجام است.

با این حساب افرادی که پس از پایان رژیم لاغری دنبال یك رژیم تثبیت وزن هستند باید بدانند چنین رژیمی وجود ندارد و راز دوباره چاق نشدن فقط پیشگیری از پرخوری و داشتن تحرك روزانه است.

حل سودوکو ۳۳۰۸

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

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 ۳۳۰۹

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