تهدید سلامت روان با رژیم‌های لاغری

روزانه در جهان ۲۳ نفر بر اثر عوارض جانبی اختلالات تغذیه‌ای جان خود را از دست می‌دهند. اختلالات تغذیه‌ای از جمله مشکلات سلامت روان هستند که خطرناک بوده و زندگی فرد مبتلا را تهدید می‌کنند. همچنین در سراسر جهان تعداد افرادی که به این اختلال مبتلا می‌شوند رو به افزایش است. کارشناسان انجمن اختلالات تغذیه‌ای خاورمیانه معتقدند افزایش روی آوردن به رژیم‌های لاغری و کاهش وزن با گسترش شبکه‌های اجتماعی و رژیم‌های غذایی که به هنجار و نرم اجتماعی تبدیل شده‌اند، مرتبط است. این اختلال، نگرانی جدی در حوزه سلامت به حساب می‌آید، زیرا عملکردهای حیاتی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. محدودیت غذایی و گرسنگی، افراط در ورزش، تلاش برای دفع غذاهای هضم شده از طریق روش‌های خطرناک از میان تمام اختلال‌های سلامت روان کشنده‌ترین هستند و بیش از ۲۰ درصد مبتلایان به این عارضه از مشکلات ناشی از اختلال خوردن جان خود را از دست می‌دهند./ایسنا

سلامت‌وایمنی‌غذا

پیشگیری از اپیدمی بهاره کرم کبدی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در مواقع بارندگی‌های شدید و بروز سیل، تغییرات اکوسیستم و بقایای آب‌های راکد موجب افزایش احتمال بروز برخی از بیماری‌های انگلی می‌شود که یکی از شاخص‌ترین آنها کرم کبدی است. با توجه به این‌که از ابتدای فروردین سال جاری شاهد وقوع گسترده سیل در اکثر مناطق کشور بوده‌ایم، لذا به منظور پیشگیری از احتمال خطر اپیدمی بهاره کرم کبدی لازم است نکات پیشگیرانه بهداشتی مدنظر قرار گیرند.

فاسیولا هپاتیکا نام علمی نوعی کرم کبدی بومی در ایران است که در مناطق مرطوب کشور شیوع بسیار بالایی دارد. به‌عنوان مثال چند سال پیش در استان گیلان در یك اپیدمی بزرگ بیش از ده هزار نفر از ساکنان استان گیلان مبتلا به کرم کبدی شدند. حلزون میزبان واسط این انگل است. رشد و تکثیر حلزون‌ها در محیط‌های مرطوب مجاور برکه‌ها و آب‌های راکد افزایش می‌یابد و به همین دلیل شیوع این انگل در استان‌های شمالی بیشتر است. با این حال با توجه به وقوع سیلاب‌های اخیر در اقصی نقاط ایران، احتمال افزایش خطر شیوع این بیماری انگلی در سایر مناطق به‌ویژه غرب کشور نیز وجود دارد.

علائم بیماری کرم کبدی فاسیولا متنوع بوده و نظیر استفراغ، دل درد، تب، کسالت، از دست دادن اشتها و تعریق شدید است. با توجه به استقرار کرم در کبد انسان، آسیب‌هایی به بافت کبد وارد شده که می‌تواند سبب التهاب و بزرگ شدگی کبد و همچنین کم خونی شود.

انگل فاسیولا عمدتا از طریق مصرف سبزیجات خام آلوده به انسان منتقل می‌شود. شست‌وشوی انواع سبزی خوردن و به‌طور ویژه کاهو باید به خوبی انجام شود. سبزی‌های خورشتی و کوکویی خطری ندارند، زیرا حرارت پخت غذا انگل را کاملا نابود می‌کند.

مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری، انجام کامل مراحل پاکیزه‌سازی و شست‌وشوی سبزیجات است. به‌طور ویژه باید مرحله انگل‌زدایی با استفاده از غوطه‌وری سبزیجات داخل محلول حاوی سه قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب انجام شود و سبزیجات به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در این محلول قرار داده شده و در ادامه به‌خوبی آبکشی شوند. باید دقت کرد که گرچه استفاده از محلول حاوی نمك و سرکه اثر باکتری کشی دارد، اما قادر به نابودی کامل انگل‌ها نیست؛ بنابراین انجام مرحله غوطه‌وری سبزیجات در محلول حاوی مایع ظرفشویی و سپس آبکشی نهایی ضرورت دارد.

هاشیموتوی درونت را بشناس

بیماری هاشیموتو به‌تدریج پیشرفت می‌کند و در نهایت باعث کم‌کاری تیروئید می‌شود

پونه شیرازی

سلامت

خیلی‌ها براساس نتایج آزمایش خون سالانه، درمی‌یابند که مبتلا به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید نیستند، اما زمینه ابتلا به بیماری هاشیموتو را در آینده دارند! هاشیموتو نوعی بیماری خود ایمنی تیروئیدی است که علت فعال شدن سیستم ایمنی علیه غده تیروئید در آن به‌درستی مشخص نیست، اما عواملی چون عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، عوامل تغذیه‌ای، عوامل محیطی و استعداد ژنتیکی را مسؤول این اختلال می‌دانند. اگر شما هم در معرض این بیماری شناخته شده‌اید، گفت‌وگوی ما را با دکتر حسین دلشاد، متخصص بیماری‌های داخلی، فوق تخصص بیماری‌های غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بخوانید.

استعداد ژنتیکی، جنس و سن از عوامل مهم تعیین‌کننده ابتلا به بیماری هاشیموتو هستند.

ابتلا به سایر بیماری‌های خودایمنی ازجمله آرتریت روماتوئید، بیماری لوپوس و دیابت نوع یك، شانس ابتلا به بیماری هاشیموتو را افزایش می‌دهند.

افراد در معرض تشعشعات هسته‌ای در محیط نیز ریسك بالاتری برای ابتلا به بیماری هاشیموتو دارند.

کم‌کاری تیروئید سوار بر هاشیموتو

هاشیموتو یك بیماری خودایمنی غده تیروئید محسوب می‌شود که از علل شایع کم‌کاری غده تیروئید به‌خصوص در مناطق با دریافت ید کافی محسوب می‌شود.

البته کم‌کاری تیروئید می‌تواند به‌طور مادرزادی یا در مناطق با کمبود ید شدید، بعد از برداشتن غده تیروئید با عمل جراحی یا به‌دنبال مصرف ید رادیو اکتیو بروز کند.

توقف در ایستگاه کم‌کاری تیروئید

بیماری هاشیموتو به‌تدریج طی چند سال پیشرفت می‌کند و در نهایت باعث کم‌کاری تیروئید می‌شود. در مراحل اولیه که عملکرد تیروئید طبیعی است فرد مبتلا هیچ‌گونه علائم و نشانه‌ای ندارد و در برخی از این افراد غده تیروئید ممکن است بزرگ شده و فرد اصطلاحا دچار گواتر شود. بنابراین بزرگی غده تیروئید می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه بیماری هاشیموتو باشد.

بیمار در صورت بروز کم‌کاری تیروئید دچار احساس خستگی، حساسیت به سرما، یبوست، پوست رنگ‌پریده و خشك، صورت پف‌آلود، شکنندگی ناخن، ریزش مو، افزایش وزن، دردهای عضلانی و مفصلی، ضعف عضلانی، افسردگی، فراموشی و در خانم‌ها افزایش طول دوره خونریزی ماهانه می‌شود. بیماری هاشیموتو به‌طور شایع در زنان میانسال دیده می‌شود، اما مردان و زنان در هر سنی و حتی کودکان نیز ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

مهر هاشیموتو بر تیروئید

چون این بیماری تا مدت‌های طولانی بدون علائم و نشانه بالینی است بنابراین تشخیص آن ممکن است به تاخیر افتد. گواتر می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه این بیماری باشد. در صورت بروز کم‌کاری تیروئید بیمار علائم و نشانه‌های بالینی کم‌کاری تیروئید را نشان می‌دهد. انجام آزمایش‌های عملکرد تیروئید (اندازه‌گیری هورمون‌های تیروئید، هورمون تیروتروپین یا TSH و آنتی‌بادی ضدآنزیم پراکسیداز که اصطلاحا Anti-TPO نام دارد) در تشخیص این بیماری کمك‌کننده است.

وجود آنتی‌بادی ضدآنزیم پراکسیداز (Anti-TPO) ملاك تشخیص بیماری هاشیموتو است.

درمان همیشگی با یك قرص

در صورت وجود گواتر یا وجود علائم و نشانه‌های بالینی کم‌کاری تیروئید که با انجام تست‌های تیروئید به اثبات رسیده باشد لازم است بیمار تحت درمان با قرص لوتیروکسین قرار بگیرد. چون این بیماری به‌طور دائم همراه بیمار است، لذا درمان این بیماران نیز مادام‌العمر خواهد بود.

در مورد بیمارانی که فاقد گواتر یا کم‌کاری تیروئید بوده و فقط آنتی‌تیروئید پراکسیداز مثبت دارند، تجویز لوتیروکسین لزومی نخواهد داشت و لازم است بیمار هر شش تا ۱۲ ماه از نظر احتمال بروز کم‌کاری تیروئید، تست تیروئید انجام دهد، اما برای خانم‌هایی که در سن باروری بوده و اقدام به بارداری می‌کنند قرص لوتیروکسین باید تجویز شود.

متاسفانه هیچ‌گونه درمان قطعی برای بیماری هاشیموتو وجود نداشته و فقط کنترل بیماری با مصرف قرص لوتیروکسین امکان‌پذیر است. هیچ رژیم غذایی خاصی در بهبود یا تشدید بیماری دخالت ندارد.

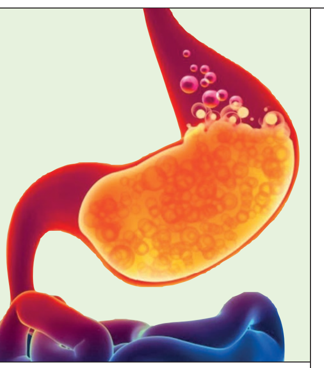
عوارض بی‌توجهی به درمان

بیماران مبتلا به بیماری هاشیموتو که دچار کم‌کاری تیروئید شده‌اند در صورت عدم درمان، دچار علائم و نشانه‌های بالینی تیروئید می‌شوند که زندگی روزمره آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بعلاوه عدم درمان خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و نارسایی قلب و افسردگی را افزایش داده و در زمان بارداری می‌تواند به سقط جنین، تولد نوزاد مرده، زایمان زودرس، ناهنجاری‌های جنینی، مسمومیت بارداری و افزایش فشار خون شریانی مادر منجر شود. نوزادانی هم که از این مادران به دنیا می‌آیند در معرض خطر عقب‌افتادگی ذهنی - روانی و تاخیر رشد فیزیکی خواهند بود.

> **دکتر دلشاد:** در مراحل اولیه که عملکرد تیروئید طبیعی است فرد مبتلا هیچ‌گونه علائم و نشانه‌ای ندارد و در برخی از این افراد غده تیروئید ممکن است بزرگ شده و فرد اصطلاحا دچار گواتر شود

دانستنی‌ها



خطر مصرف طولانی مدت داروی سوزش معده

نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت داروهای سوزش و ریفلاکس معده منجر به بروز بیماری‌های قلبی، کلیوی و سرطان معده می‌شود. محققان دانشگاه واشنگتن دریافتند مصرف طولانی مدت داروهای موسوم به PPI مانند (امپرازول) که معمولا برای درمان سوزش معده، زخم معده و ریفلاکس اسید معده تجویز می‌شود، منجر به موارد مرگبار بیماری قلبی - عروقی، بیماری مزمن کلیوی و سرطان دستگاه گوارش فوقانی می‌شود. همچنین این محققان دریافتند بروز این خطرات با طول مدت مصرف این داروها مرتبط است. مصرف داروهای PPI در طول ماه‌ها یا سال‌ها ایمن نیست./مهر

بدون مرگ مغزی

نگاهی به پشت سر خود بیندازید!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

امروز در مسیر خود به منزل و محل کار در تاکسی، مترو، اتوبوس و آسانسور یا شب در کافه و رستورانی که برای استراحت می‌روید، نگاهی سریع به اطرافیان بیندازید؛ درصد قابل ملاحظه‌ای از دوستان، همکاران، شهروندان و خانواده خود را درحال جست‌وجو در صفحات اجتماعی و سایت‌ها در گوشی‌های تلفن همراهشان خواهید دید. جذابیت بصری و تنوع مطالب در شبکه‌های اجتماعی گاهی نه‌تنها باعث می‌شود شما حتی برای دقایق کوتاهی حاضر به بلند کردن سرخود نباشید، بلکه برای پلك زدن هم ممکن است به شما زمان ندهد. حال بعد از این‌که نگاهی به پشت سر و گردن اطرافیانتان انداختید و زاویه خم‌شدگی گردن به جلو را دیدید، خود را در وضعیت فعلی‌تان که مشغول مطالعه این مطلب هستید، دریابید.

امروزه افزایش چشمگیر مراجعانی را شاهد هستیم که از درد گردن، گزگز دست‌ها و شانه و درد پشت سر شکایت دارند. اگر ده پانزده سال قبل ما فقط برای خواندن کتاب و انجام کارهای اداری و درست کردن غذا ناچار به خم کردن سر به پایین برای دقایقی بودیم؛ امروزه گاهی برای ساعت‌ها در این وضعیت قرار می‌گیریم، زیرا کنکاش در دریای بیکران مطالب شبکه‌های اجتماعی زمانی بیش از کارهای روزمره را به خود اختصاص داده است. این در حالی است که به‌طور متقابل، زمان کمتری را برای استفاده از طبیعت و نگاه به دور دست‌ها، ورزش و حتی استراحت بدون این‌که تلفن همراه در دست داشته باشیم، صرف می‌کنیم و عضلات پشت گردن ما همواره در وضعیت کشیده قرار دارند و برای نگه داشتن وزن جمجمه سنگین انسان در وضعیت خم به جلو انرژی زیادی مصرف می‌کنند و به قیمت آسیب به عناصر دیگر مثل مفصل‌ها، دیسك‌ها و عصب‌ها ما می‌توانیم تعداد صفحات بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی ورق بزنیم. تحقیقات ثابت کرده‌اند که در وضعیت مستقیم سر و گردن نسبت به تنه، عضلات گردن وزن حدود ۵/۵ کیلوگرمی جمجمه را تحمل می‌کنند و با خم شدن بیشتر و بیشتر سر تا ۶۰ درجه، این وزن معادل تحمل بار ۳۰ کیلوگرمی خواهد شد. گرچه در جوانی و در سال‌هایی که استخوان‌ها و دیسك‌ها و عضلات قوی و سالم هستند متوجه این فشار نمی‌شویم، اما با بالا رفتن سن، عوارض فشارهای مداوم و مکرر روزمره روی ستون فقرات گردنی خود را به صورت دردها و خواب‌رفتگی‌ها نشان می‌دهند. برای پیشگیری از این اتفاق که درمان آسانی ندارد، به وضعیت سر و گردن خود در طول روز بیشتر دقت کرده و ورزش را فراموش نکنید.

خبر سلامت

راهکارهای حفظ سلامت چشم

صدف دژآلود

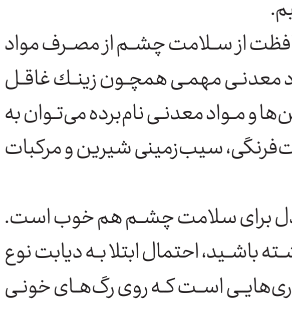
مترجم

بینایی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت است. هرگونه آسیبی به چشم می‌تواند زندگی روزمره‌مان را تحت تأثیر قرار دهد.

در ادامه از چند راهکار ساده برای حفظ سلامت چشم برایتان می‌گوییم.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: برای محافظت از سلامت چشم از مصرف مواد غذایی دارای ویتامین A، C و E و مواد معدنی مهمی همچون زینك غافل نشوید. ازجمله منابع غذایی ویتامین‌ها و مواد معدنی نام‌برده می‌توان به هویج، فلفل قرمز، بروکلی، اسفناج، توت‌فرنگی، سیب‌زمینی شیرین و مرکبات اشاره کرد.

ورزش: جالب است بدانید وزن متعادل برای سلامت چشم هم خوب است. وقتی به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته باشید، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمتر می‌شود. دیابت ازجمله بیماری‌هایی است که روی رگ‌های خونی چشم اثر می‌گذارد.



قانون ۲۰-۲۰-۲۰: بسیاری از ما مدت زیادی از روز را به صفحه رایانه نگاه می‌کنیم، اما متأسفانه یادمان می‌رود نشستن پای رایانه همان‌طور که پشت و کمرمان را خسته می‌کند، برای چشم‌مان هم به‌نوعی خسته‌کننده است. برای استراحت چشم‌ها قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را مدنظر داشته باشید. یعنی هر ۲۰ دقیقه چشم از صفحه بردارید و به‌مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متری) نگاه کنید تا خستگی چشم‌تان گرفته شود.

ترك سیگار: از مضرات سیگار برای ریه‌ها، قلب، پوست و دندان‌ها حتما زیاد شنیده‌اید. اما آیا می‌دانید سیگار برای سلامت چشم هم مضر است؟ سیگاری‌ها بیش از سایر افراد در معرض ابتلا به آب‌مروارید و برخی دیگر از بیماری‌های چشمی قرار دارند.

شست‌وشوی دست‌ها: رعایت بهداشت هم برای سلامت چشم ضروری است. پس هرگز با دست نشسته چشم‌تان را لمس نکنید. اگر از لنز تماسی استفاده می‌کنید نیز برای دست‌زدن به لنز حتما باید دست‌تان را خوب شسته باشید.

منبع: medicaldaily

حل سودوکو ۳۳۲۵

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

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 ۳۳۲۶

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