سلامت و ایمنی غذا

مراقب تلخی هسته زردآلو باشید

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

با فرارسیدن فصل تابستان، عرضه گسترده میوه لذیذ و پرطرفدار زردآلو در بازار آغاز می‌شود. این میوه حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن، مواد معدنی و همچنین فیبر بوده و لذا ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد.

به علاوه در بسیاری از مناطق جهان از جمله ایران به غیر از بافت گوشتی زردآلو، هسته آن نیز استفاده می‌شود. بسیاری از متخصصان، خواص درمانی متعددی را برای هسته این میوه برشمرده‌اند. از جمله این‌که مصرف هسته زردآلو در تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت پوست و مو، رفع سوءهاضمه و... موثر است.

اما باید دانست که گاهی هسته زردآلو حاوی سم کشنده و خطرناکی به‌نام آمیگدالین است که شاید طی چند ساعت منجر به مرگ انسان شود. بنابراین باید در عین بهره‌مندی از خواص مفید هسته زردآلو، به نکات ایمنی در این خصوص توجه کرد تا سلامت مصرف‌کنندگان به‌ویژه کودکان به خطر نیفتد. به دلیل خطر وجود این سم، سال‌هاست مصرف هسته زردآلو در کشورهای عضو اتحادیه اروپا محدود شده است.

آمیگدالین یکی از مهم‌ترین گلیکوزیدهای سیانوژنیک است که گاهی به‌طور طبیعی در هسته تلخ زردآلو تولید می‌شود. تلخ بودن هسته زردآلو مهم‌ترین نشانه احتمال وجود سم آمیگدالین است؛ بنابراین هسته‌هایی که تلخ نیستند معمولا خطری ندارند. سم آمیگدالین عامل مسمومیت سیانیدی است که مهم‌ترین عوارض آن شامل سردرد، اسهال، استفراغ، درد شکمی و کاهش فشار خون است. مسمومیت سیانیدی در کودکان بسیار خطرناک‌تر از بزرگسالان بوده ممکن است به کاهش سطح هوشیاری، افتادگی پلک، تشنج، کما و حتی مرگ منجر شود. کما این‌که متاسفانه فوت ناشی از مسمومیت سیانیدی در کشور ما نیز اتفاق افتاده است. گفته شده که حتی مصرف پنج تا ده عدد هسته تلخ زردآلو این خطرات را در پی دارد. خانم‌های باردار و مادران شیرده باید در مصرف هسته زردآلو بسیار احتیاط کنند. به‌ویژه آن‌که در صورت وجود سم آمیگدالین در هسته زردآلو، احتمال ورود این سم به شیر مادران و وقوع مسمومیت سیانیدی در نوزادان شیرخوار وجود دارد.

خطر ابتلا به آلزایمر با فشارخون بالا

محققان دریافتند فشارخون بالا با ایجاد تداخل در سیستم مدیریت دفع ضایعات مغز در بروز مشکلاتی نظیر بیماری آلزایمر تاثیر دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد فشارخون، موجب سفتی و از دست رفتن قابلیت ارتجاعی عروق خونی شده که در نتیجه مانع پاکسازی مولکول‌های زائد و اضافی از مغز می‌شود. محققان دریافتند این مشکل بر حرکت مایع مغزی - نخاعی به سلول‌های مغز و مایع بینابینی از سلول‌های مغزی تاثیر می‌گذارد و حجم مغز را کاهش می‌دهد.

فشارخون بالا موجب تداخل در پاکسازی ماکرومولکول‌ها از مغز می‌شود نظیر پروتئین بتا - آمیلوئید که عامل بیماری‌زای آلزایمر است.

مطالعات محققان نشان می‌دهد گروه وسیعی از مبتلایان به آلزایمر، نه به سبب استعداد ژنتیك، بلکه به دلیل آسیب‌های دراز مدت ناشی از فشار خون بالا به این بیماری مبتلا می‌شوند. /مهر

هدایت انگشت به راه راست

کفش‌های پنجه باریك و پاشنه بلند تهدید اصلی برای سلامت پاها هستند

دکتر میعاد:

عامل ایجاد انحراف انگشت شست پا یا ژن‌های منتقل شده از پدر و مادر یا پوشیدن کفش‌های پنجه باریك و پاشنه بلند به اصطلاح فشن است

پونه شیرازی

دانش و سلامت

شاید در ظاهر فقط یك برآمدگی کوچك در کنار شست پا به نظر بیاید که به نوعی باعث بدشکل شدن پاهایت شده باشد. اما این مشکل می‌تواند باعث بروز درد شست پا و ایجاد یك بدشکلی دائمی شود. حتی در برخی مواقع این برآمدگی دردناك هم نیست، ولی با گذشت زمان باعث درهم فشرده شدن انگشتان پا خواهد شد. خلاصه این‌که عارضه هالوکس والگوس یا انحراف شست پا در عین آن‌که خطرناك نیست ولی در بسیاری موارد باید تحت درمان قرار گیرد؛ درمانی که سن و سال نمی‌شناسد و از کودکی تا سالمندی قابل انجام بوده و اثرات درمانی خوبی را برای شخص به همراه خواهد داشت.

به این بهانه ما با دکتر محمدرضا میعاد، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص جراحی پا و مچ پا به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

یك برآمدگی کوچك به دلیل بدشکلی در استخوان‌های پا که در اثر آن انگشت شست به‌جای مستقیم بودن، به‌طرف انگشت دوم خمیده شده است، ایجاد می‌شود. عامل ایجاد آن یا ژن‌های منتقل شده از پدر و مادر یا پوشیدن کفش‌های پنجه باریك و پاشنه‌بلند به اصطلاح «فشن» است.

هالوکس والگوس بر قسمت درونی پا و در مرکز انگشت شست پا تاثیر می‌گذارد و همچنین می‌تواند بر خارج انگشت شست نیز تاثیرگذار باشد. این عارضه در زنان و مردان رخ می‌دهد اما فراوانی آن در زنان بیشتر است. انحراف شست پا، سن نمی‌شناسد.

انحراف انگشت شست پا در هر سنی امکان بروز دارد و به‌طور کلی در زنان شایع‌تر است، اما در مردان احتمال عود آن پس از جراحی بیشتر است.

این عارضه از ده تا ۸۵ سالگی قابل جراحی است. البته جراحی انحراف انگشت شست پا سخت نیست و به ۱۵۰ روش نیز قابل اجراست. حتی روش‌های کم‌تهاجمی با برش کوچك برای رفع این عارضه وجود دارد.

تشخیص و درمان به‌موقع

انحراف انگشت شست پا اگر به موقع تشخیص و درمان شود نتایج موفقیت‌آمیزی دارد و روی سایر انگشتان نیز اثر نمی‌گذارد و سبب آرتروز نیز نمی‌شود.

نکته مهم آن است که هالوکس والگوس یك تغییر شکل پیش‌رونده است و بی‌توجهی به آن به‌ویژه در مواردی که شدت آن متوسط یا شدید باشد، منجر به درد شدید، تغییر شکل سایر انگشتان، پینه و آرتروز می‌شود.

روش‌های درمان متفاوتی برای این عارضه، البته بسته به‌شدت آن پیشنهاد شده است که شامل استراحت، سرما، تغییر کفش، (استفاده از کفش‌های پنجه‌پهن و پاشنه‌کوتاه)، تزریق داروهای استروئیدی یا جراحی می‌شود. اما استفاده از فاصله‌دهنده‌های انگشتی (پدهای سیلیکونی) مانع پیشرفت این عارضه نمی‌شود و فقط به کاهش فشار از روی مفاصل انگشتان کمك می‌کند.

نگذارید انگشت پا منحرف شود؟

افراد باید توجه کنند که از کفش مناسب و استاندارد که حداکثر دو سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و قسمت جلویی آن پهن و به طور کلی راحت باشد، استفاده کنند.

استفاده از کفش کوچك و تنگ باعث به هم فشرده شدن انگشتان و تحت‌فشار قرار گرفتن شست پا می‌شود. همچنین کفش‌های پاشنه‌بلند یا نوك‌تیز باعث به هم فشرده شدن انگشتان پا می‌شوند. ایستادن به مدت‌زمان طولانی و نیز علائم آرتروز در پاها نیز به تشدید این عارضه کمك می‌کند.

درمان جراحی موثر

جراحی این عارضه سخت نیست (دوره نقاهت آن شش هفته است) و اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، نتایج موفقی دارد و بر دیگر انگشتان اثر نمی‌گذارد و سبب بروز آرتروز نیز نمی‌شود.

این مشکل در هرسنی ممکن است دیده شود و به طور کلی در زنان شایع‌تر بوده و از ده تا ۸۵ سالگی با عمل جراحی قابل درمان است.

توجه به برجستگی کنار انگشت پا

انحراف انگشت شست پا عارضه‌ای پیش‌رونده است که به مرور به ایجاد درد آزاردهنده در پاها منجر می‌شود.

درد ایجادشده با انگشت شست منحرف، می‌تواند راه رفتن را دشوار کند. همچنین منجر به پیدا نشدن کفشی هم‌اندازه پای شخص می‌شود.

از سوی دیگر با کاهش انعطاف‌پذیری انگشت شست پا و گاهی ایجاد یك توده بزرگ در کنار و یا روی مفصل انگشت شست پا همراه است که به ایجاد التهاب و ورم، درد و حساسیت در ناحیه مفصل منجر می‌شود. پس نباید به درمان آن بی‌توجه بود.

پیشگیری از هالوکس والگوس با ورزش

در بسیاری از اوقات، ورزش با پا می‌تواند به کاهش درد و ارتقای انعطاف‌پذیری کمك کند و پیشرفت این ناهنجاری را به تاخیر اندازد، بنابراین دیگر نیازی به عمل جراحی نخواهد بود.

روش‌های زیر برای تقویت عضلات پاها در این عارضه وجود دارد:

کشیدن انگشت شست: کشیدن شست پا باعث نرم شدن شست و کاهش درد آن می‌شود. زمانی که شست خود را می‌کشید به مدت پنج ثانیه به صورت مستقیم نگه دارید و سپس به سمت پایین خم کنید و به مدت پنج ثانیه نگه دارید. این تمرین را ده مرتبه تکرار کنید.

خم کردن انگشت شست: انگشت شست خود را روی زمین فشار دهید، طوری که به سمت عقب خم شود. سپس به مدت ده ثانیه نگه دارید و رها کنید این حرکت را چندبار تکرار کنید.

استفاده از حوله: شما می‌توانید با انداختن یك حوله برروی زمین و جمع کردن حوله وکشیدن آن به سمت خود به انگشت شست قدرت دهید این حرکت را پنج مرتبه تکرار کنید.

انعطاف و انقباض انگشت شست: انگشت خود را روی یك سطح سخت مانند دیوار فشار دهید و سپس انگشت خود را خم کنید و بکشید و آن را برای ده ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه یا چهار مرتبه تکرار و سپس آن را برخلاف جهت خم کنید.

غلتاندن توپ: برروی یك صندلی بنشینید توپ کوچکی را روی زمین قرار دهید و با ناحیه پایین پا توپ را روی زمین غلت دهید و این حرکت را به مدت دو دقیقه انجام دهید.

دانستنی‌ها

ناسازگاری مصرف زیاد تخم مرغ با قلب

محققان هشدار می‌دهند مصرف بیش از دو تخم مرغ در روز می‌تواند خطر مرگ و ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش دهد. محققان دانشگاه ماساچوست دریافته‌اند کلسترول موجود در تخم مرغ زمانی که به میزان زیاد مصرف می‌شود با بروز مشکلات سلامت مرتبط است. طبق اعلام وزارت کشاورزی آمریکا، یك تخم مرغ بزرگ حاوی حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول است که تقریباً میزان کلسترول آن معادل یك استیك ۲۲۵ گرمی است. به گفته محققان، مصرف بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول در روز با افزایش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی و ۱۸ درصد خطر بالاتر مرگ مرتبط است. / مهر

بدون مرگ مغزی

بیمارستان دولتی یا خصوصی؟!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

وقتی بیماری نیاز به انجام جراحی پیدا می‌کند دو سوال برایش مطرح خواهد شد: کدام جراح و کدام بیمارستان: دولتی یا خصوصی؟ اما گاهی انتخاب بیمارستان بسیار دشوار می‌شود؛ خصوصا وقتی صحبت از جراحی‌های سنگین مغز و اعصاب و ستون فقرات در میان باشد. واضح است که هزینه بیمار در این دو نوع بیمارستان و با توجه به نوع بیمه بسیار متفاوت خواهد بود، ولی این عامل اگرچه بسیار مهم و تعیین‌کننده است اما همه چیز نیست.

بیمارستان‌های دولتی غالباً هم درمانی و هم آموزشی هستند؛ به عبارتی قسمتی از اقدامات تشخیصی و درمانی توسط افراد تحت آموزش انجام می‌شود، اما از سوی دیگر، در این مراکز معمولا پزشك شما عضو هیات علمی دانشگاه است و انتظار می‌رود هر بررسی تشخیصی و هر نوع درمانی کاملا براساس دانش روز صورت گیرد.

شاید باور آن سخت باشد که گاهی در بهترین مراکز خصوصی پایتخت ممکن است اصول علمی به درستی رعایت نشوند و فاکتور تعیین‌کننده در این میان، پزشك و جراح مسؤول بیمار است که اگر فردی قابل مسؤولیت‌پذیر و با دانش به روز باشد در هر دو نوع بیمارستان، اقدامات تشخیصی درمانی بر پایه اصول علمی خواهند بود و با نظارت صحیح وی، خطر بروز خطای پزشکی توسط دانشجوها و دستیاران بسیار کاهش می‌یابد. در مراکز دولتی معمولا مدت انتظار بیمار و بستری و درمان او طولانی‌تر است، تعداد نیروهای پرستاری و ارائه دهنده خدمات به بیماران کمتر از مراکز خصوصی و ملزومات ارائه خدمات مناسب یا همان «هتلینگ» محدودتر هستند و این موارد به اصطلاح «حاشیه‌ای» برای برخی افراد بسیار مهم و تعیین‌کننده خواهند بود.

مدت بستری در بعضی بیماری‌ها اصولا طولانی است، مثل آبسه مغز یا ستون فقرات که درمان آنتی‌بیوتیکی طولانی مدتی نیاز دارند و بستری طولانی در یك مرکز خصوصی هزینه زیادی را به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر، گرچه برای جراحی دیسك کمر و تومور مغزی از یك تا چند روز ممکن است زمان نیاز باشد، ولی یك عارضه ساده و غیرقابل پیش‌بینی مثل عفونت ادراری یا ریوی ممکن است این زمان را افزایش دهد و شما باید احتمال بروز چنین اتفاقاتی را در مورد بستری در مراکز خصوصی درنظر بگیرید تا با مشکل مواجه نشوید.

پس با کمك پزشك خود و در کنار تجهیزات جراحی و هزینه، سایر جوانب را هم درنظر بگیرید و سپس مرکز درمانی را انتخاب کنید.

خبر سلامت

مواد غذایی مناسب برای کاهش علائم قاعدگی

صدف دژآلود

مترجم

قاعدگی برای هر کسی با علائم مختلفی همراه است. ازجمله شایع‌ترین علائم قاعدگی می‌توان به افزایش تمایل به مصرف شیرینی‌جات، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی اشاره کرد، اما چند توصیه غذایی برایتان داریم:

حذف وعده‌های غذایی ممنوع: روزه‌داری منقطع نوعی رژیم یا بهتر بگوییم الگوی غذایی است که این روزها خیلی باب شده، اما معایبی هم دارد. مثلا این‌که چون گرسنه می‌مانید، تمایل بیشتری به هله‌هوله‌خواری پیدا می‌کنید و اگر نتوانید جلوی هوس‌تان را بگیرید، تنظیم قند خون‌تان به هم می‌ریزد و در نتیجه موجب تشدید علائم قاعدگی خواهد شد. بنابراین اگر در دوران قاعدگی تعادل هورمونی ندارید، شاید بهتر باشد که از رژیم روزه‌داری منقطع در این دوران خودداری و درعوض صبحانه، ناهار و شام‌تان را به موقع میل کنید.

مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B: اگر معمولا قاعدگی سنگین دارید یا طول مدت قاعدگی‌تان طولانی است، از مصرف مواد غذایی حاوی آهن، B۶، B۱۲ و فولات ازجمله سبزیجات دارای برگ سبز و گوشت ترجیحا ارگانیك غافل نشوید. این قبیل مواد غذایی اصطلاحا خون‌ساز هستند و مصرف‌شان طی دوران قاعدگی بسیار توصیه می‌شود.

امگا۳: مواد غذایی حاوی امگا۳ شامل سالمون، ساردین یا مغز گردو از خواص ضدالتهابی برخوردارند و به تقویت خُلق و نیز کاهش گرفتگی عضلات در دوران قاعدگی کمك می‌کنند.

سبزیجات فیبردار: مشکل گوارش یکی از شایع‌ترین علائم قاعدگی است که بسیاری از خانم‌ها را درگیر می‌کند، اما مصرف سبزیجات فیبردار در دوران قاعدگی از احتمال بروز مشکلات گوارشی می‌کاهد. فیبر همچنین موجب کاهش قند خون و جلوگیری از یبوست می‌شود. طی این دوران شاید بهتر باشد مصرف سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی را کمتر کنید.

منیزیم: منیزیم در دوران قاعدگی موجب کاهش گرفتگی عضلات، بهبود خواب و تنظیم خُلق می‌شود. در رفع سردرد و تهوع هم مؤثر است. پس اسفناج و بادام‌هندی فراموش نشود.

منبع: medicaldaily

حل سودوکو ۳۳۳۶

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۳۷

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.

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

			۶		۴			
				۸	۴			
			۲		۷			

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

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

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