

فست‌فودی‌ها لبنیات پروبیوتیک‌بخورند



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

است محققان دانشکده پزشکی جان هاپکینز دریافتند افراط در مصرف فست‌فود باعث نوعی اختلال روانی به نام شیدایی همراه با سرخوشی کاذب و توهم می‌شود. در کارخانجات سوسیس و کالباس به منظور نابودی باکتری مسمومیت‌زای کلستریدیوم بوتولینوم، از یک ماده شیمیایی باکتری‌کش به نام نیتريت استفاده می‌شود. حد مجاز نیتريت معادل ۱۲۰ میلی‌گرم در کیلوگرم است. اما متأسفانه گاهی به دلایلی نظیر زیادبودن آلودگی میکروبی مواد خام اولیه یا جهت خوشرنگ و قرمزتر شدن سوسیس و کالباس از مقادیر بیش از حد مجاز نیتريت استفاده می‌شود. مثلاً طبق برخی از تحقیقات، فراوانی موارد حاوی مقادیر غیرمجاز نیتريت در نمونه‌های سوسیس عرضه‌شده در شهرهای تهران، کرمانشاه، بیرجند و سبزوار به ترتیب برابر با ۱۰، ۲۴، ۲ و ۴ درصد بوده است. مقادیر غیرمجاز ترکیب ضد میکروبی نیتريت ممکن است موجب نابودی باکتری‌های مفید روده انسان شود. طبق یافته‌های جدید دانشمندان، نابودی برخی از باکتری‌های مفید روده به‌طور غیرمستقیم سبب تغییراتی در پیام‌رسان‌های عصبی مغز و مسیرهای سیستم اعصاب بدن می‌شود و لذا در درازمدت خطر اختلال روانی شیدایی را به دنبال خواهد داشت.

برای پیشگیری از عوارض یادشده باید از مصرف بی‌رویه سوسیس و کالباس پرهیز شود و حداقل یک یا دو بار در ماه مصرف‌گردد. گفتنی است که در حین سرخ‌کردن سوسیس، ترکیب شیمیایی نیتريت عمدتاً در داخل روغن تجمع می‌یابد. لذا برای اجتناب از مصرف روغن اضافه موجود در سوسیس سرخ‌شده، باید سوسیس‌های سرخ‌شده را بلافاصله مدت کوتاهی داخل یک بشقاب به صورت شیب‌دار قرار داد تا روغن اضافه از داخل سوسیس به بیرون تراوش کند.

مصرف مستمر لبنیات پروبیوتیک یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به شیدایی بر اثر خوردن افراطی سوسیس و کالباس است. لبنیات پروبیوتیک حاوی باکتری‌های مفید و مورد نیاز روده است؛ بنابراین متعاقب مرگ برخی از باکتری‌های مفید روده بر اثر مصرف بی‌رویه فست‌فودها، مصرف لبنیات پروبیوتیک موجب جایگزینی باکتری‌های مفید می‌شود. دوع کفیر از مفیدترین انواع لبنیات پروبیوتیک بوده و مصرف منظم کفیر برای سلامت بدن بسیار مفید است.



گول تبلیغات جراحی زیبایی را نخورید

دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ضمن هشدار در مورد تبلیغات اغواکننده جراحی زیبایی در فضای مجازی گفت: در صورتی که جراح بینی حاذق نباشد مشکلات مختلف تنفسی، بدشکلی و بدفرمی بینی پس از جراحی بروز می‌کند. دکتر بابک نیکومرام اظهار کرد: مرگ و میر ناشی از این جراحی بستگی به



دکتر هاشمی:

انجام ام‌آرآی برای بیماران قلبی و ریوی منعی ندارد. کمالین که در حال حاضر ام‌آرآی قلب، نقش ارزشمند و قابل توجهی در تشخیص بیماری‌های قلبی دارد

مروری بر باید و نباید ام‌آرآی به بهانه روز جهانی رادیولوژی

ام‌آرآی ترس ندارد



پونه شیرازی

دانش و سلامت



دکتر صانعی:

برای تهیه تصاویر با کیفیت بالا لازم است در مدت زمان انجام ام‌آرآی بیمار کاملاً بی حرکت باشدو فضاهای بسته ترس دارند بیهوشی انجام می‌شود

ام‌آرآی نوعی تصویربرداری با ایجاد میدان مغناطیسی است که بیمار در داخل این میدان قرار داده می‌شود و توسط ارسال امواج صوتی رادیویی و دریافت آن، امواج از بدن بیمار تصویرهایی می‌سازد و با پردازش رایانه‌ای پیشرفته به تصاویر آناتومیک بدن تبدیل می‌شود. دستگاه‌های ام‌آرآی در حال حاضر با شدت میدان

مغناطیسی ۱/۵ تا سه تسلا در حال استفاده هستند که هرچه تسلا‌ی آن زیادتر باشد قدرت تشخیص بالاتری دارند.

چرا باید ام‌آرآی بشوید؟

دکتر حسن هاشمی، دبیر بود رادیولوژی تهران در این باره می‌گوید: ام‌آرآی یک روش تصویر برداری از بدن است که با امواج رادیویی در



مروری بر باید و نباید ام‌آرآی به بهانه روز جهانی رادیولوژی

قرار است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در محفظه دستگاه ام‌آرآی که شبیه تونل تنگ و باریکی می‌ماند کاملاً بی حرکت باشید و از صدای دستگاه و حرکت تخت هم هراسی به دل راه ندهد تا تشخیص دقیقی از بیماری‌تان با بهره‌گیری از تصاویر ام‌آرآی ممکن شود.

حال اگر از آن دسته افرادی هستید که هنگام قرارگیری در مکان‌های تنگ و باریک دچار هراس و اضطراب یا لرزش می‌شوید یا به دلیل درد نمی‌توانید بی حرکت بمانید، باید نسبت به انجام ام‌آرآی آگاهی‌های لازم را کسب کنید. به بهانه روز جهانی رادیولوژی (۱۷آبان) با دو نفر از متخصصان رادیولوژیست دکتر حسن هاشمی، دبیر بود رادیولوژی تهران و دکتر مرتضی صانعی‌طاهری، مدیر گروه رادیولوژی شهید بهشتی به گفت‌وگو نشستیم. ایم.

مغناطیسی ۱/۵ تا سه تسلا در حال استفاده هستند که هرچه تسلا‌ی آن زیادتر باشد قدرت تشخیص بالاتری دارند.
ام‌آرآی برای اسکن بدن جهت دیدن آسیب‌های وارد شده و نیز پیدا کردن مشکلات مربوط به بیماری‌های قلبی- عروقی، تصویربرداری ستون فقرات، مشاهده دقیق بافت‌های سرطانی و حتی در تشنخ‌ها انجام می‌شود.

یک میدان مغناطیسی قوی انجام می‌گیرد و چون دارای اشعه ایکس و پرتوهای یونیزان نیست، عوارض آنها را هم ندارد.
ام‌آرآی برای اسکن بدن جهت دیدن آسیب‌های وارد شده و نیز پیدا کردن مشکلات مربوط به بیماری‌های قلبی- عروقی، تصویربرداری ستون فقرات، مشاهده دقیق بافت‌های سرطانی و حتی در تشنخ‌ها انجام می‌شود.

وزوز نشانه اصلی تومور گوش

پیرگوشی در سنین بالا دلیل عمده وزوز گوش است ولی در هر شرایط باید این مساله جدی گرفته شود و برای تشخیص علت آن اقدام بموقع انجام داد.

دکترعلی افتخاریان، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: اکثر تومورهای گوش باکم‌شنوایی و صداهای اضافه در گوش همچون وزوز گوش همراه هستند و علائم دیگری همچون درد، کمتر در مراحل اولیه با آن همراه است. وی ادامه داد: درمان تومورهای گوش از طریق جراحی است و به ندرت درمان‌های دیگر برای آن صورت می‌گیرد البته تشخیص بموقع در درمان موفقیت‌آمیز این بیماری حائز اهمیت است. / جام‌جم

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

داستان بدن ما و کالری‌ها

یکی از اخبار پر سر و صدای هفته گذشته این بود که بر اساس بررسی‌های پژوهشگران انگلیسی برخی از غذاهای پرکالری نه تنها چاق‌کننده نیستند بلکه برای سلامت بدن مفیدند.

بر اساس این بررسی‌ها تقریباً همه افراد غذاهای چرب و به اصطلاح بی‌خاصیت که هرگز نمی‌تواند در بدن تولید انرژی کند را غذای پرکالری می‌دانند. به عنوان مثال نان بدون سیوس و بدون ویتامین‌های گروه B تنها قند را وارد خون می‌کند، قند بدون ویتامین تولید انرژی نمی‌کند و فقط به چربی تبدیل می‌شود بنابراین چاق‌کننده است. با این حساب نباید



خوردن نان معمولی را به منزله تولید کالری در بدن ارزیابی کرد. همچنین برنج سفید نه منبع ویتامین‌هاست و نه انرژی‌زا و فقط قند وارد خون می‌کند و قند بدون ویتامین به انرژی تبدیل نمی‌شود. پس نباید برنج را غذای پرکالری نامید. کیک، کلوچه، شیرینی قنادی و ماکارونی بدون ویتامین‌های گروه B فقط و فقط چاقی می‌آورند و چربی‌زا هستند که به اشتباه پرکالری نامیده می‌شوند در حالی که هرگز این غذاها انرژی تولید نمی‌کنند و فقط اضافه وزن ایجاد می‌کند. در مقابل میوه‌ها هم قند کافی وارد بدن می‌کنند و هم ویتامین کافی با این حساب میوه‌ها کالری‌زا هستند. خرما، انجیر و کشمش و حتی سیب پرتقال و نارنگی هم قند فراوان وارد خون می‌کنند و هم ویتامین کافی و چنین قندی که با ویتامین همراه وارد خون می‌شود، تولید انرژی می‌کند و کالری‌زا هستند و سهم بزرگی در چاقی افراد ندارند. بسیاری از مردم زود بیمار می‌شوند و بدنشان قدرت مقابله با ویروس‌ها و میکروب‌ها را ندارد یا این‌که آستانه تحمل پایینی دارند و بلافاصله عصبانی می‌شوند. یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع این است که بدن انرژی مناسبی ندارد. بنابراین ماجرای کالری را باید به طور کامل از مواد مضر چاق‌کننده جدا کنیم و کالری‌زا بودن لزوماً به معنی ناسالم بودن نیست.

جراح مورد نظر را از طریق مراجعه به وبگاه نظام پزشکی، وبگاه انجمن جراحان پلاستیک و وبگاه انجمن جراحان گوش و حلق و بینی بررسی کنند و نکته دیگر این که مطمئن باشند عمل جراحی در کلینیک جراحی محدود و بیمارستان‌های معتبر انجام می‌گیرد. / جام‌جم

برای ام‌آرآی آماده‌هستی؟

به گفته دکتر هاشمی، اگر قبل از ام‌آرآی با بیمار

صحبت شود و از بی‌ضرری آن بیمار را مطلع کنیم بیمار فرایند انجام آن را بهتر تحمل خواهد کرد. از سوی دیگر، چون بیمار هنگام ام‌آرآی صداهای بلندی می‌شنود، ممکن است نتواند تحمل‌کند و همیشه نیاز به گذاشتن پنبه در گوش وجود دارد. گاهی نیز به دلیل ترس بیمار نسبت به این صداها و نیز ترس از محوطه تنگ (clastrophobia) ممکن است احتیاج به بیهوشی برای تحمل زمان تصویربرداری باشد.

جالب است بدانید که از کودکان هم در هر سنی می‌شود ام‌آرآی گرفت. طی سه ماهه دوم و سوم بارداری نیز در صورت ضرورت، منعی برای ام‌آرآی وجود ندارد، ولی از انجام ام‌آرآی با تریزیک در حاملگی باید پرهیز کرد مگر راه دیگری برای تشخیص نباشد.

همچنین انجام ام‌آرآی برای بیماران قلبی و ریوی منعی ندارد. کما این‌که در حال حاضر ام‌آرآی قلب، نقش ارزشمند و قابل توجهی در تشخیص بیماری‌های قلبی دارد.

ام‌آرآی خطری ندارد

دکتر مرتضی صانعی‌طاهری، مدیر گروه رادیولوژی شهید بهشتی با تاکید بر این‌که ام‌آرآی، خطری برای بیماران ندارد، می‌گوید: با توجه به وجود میدان مغناطیسی قوی لازم است که قبل از وارد شدن به اتاق ام‌آرآی لباس‌ها تعویض شود و هیچ‌گونه فلزی نیز همراه بیمار نباشد.

رود به دستگاه ام‌آرآی بدون فلز

دکتر صانعی درباره ملاحظات قبل از انجام ام‌آرآی توضیح می‌دهد: ورود بیماران با پیس میکِر (باتری) قلبی، استنت‌های فلزی، کلیپس انوریسم مغزی (وقتی خونریزی در یکی از شریان‌های مغزی اتفاق می‌افتد با عمل جراحی، ضایعه عروق را پیدا کرده و با استفاده از کلیپس‌های مخصوص، جلوی آن گرفته می‌شود) و درپچه قلبی مصنوعی اکیدا ممنوع است و سبب آسیب جبران‌ناپذیر به واسطه حرکت اشیای فلزی در میدان مغناطیسی



دانشتنی‌ها

خبر سلامت

برای در امان ماندن از سرطان سینه، امگا۳ بخورید

سرطان سینه را به عنوان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های زنان می‌شناسیم. اما محققان معتقدند که مصرف اسیدهای چرب امگا۳ دریایی می‌تواند از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی پیشگیری کند. رژیم‌غذایی سرشار از امگا۳ عمر مبتلایان را هم افزایش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا۳ معمولاً در غذاهای دریایی، ماهی، دانه‌های خوراکی و آجیل، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی و بعضی غذاهای غنی‌شده یافت می‌شود. محققان با مطالعه‌ای ۱۶ ساله روی نیم میلیون نفر به این نتیجه رسیدند که مصرف ماهی بیشتر و امگا۳، خطر مرگ و میر آنها را کاهش داده و عمر آنها را طولانی‌تر می‌کند.

علاوه بر این، این ماده‌غذایی، عملکرد قلب و عروق را بهبود می‌بخشد، افسردگی را از بین می‌برد و تأثیر مثبتی هم روی سلامت روان افراد دارد. اما تأثیر آن روی سلول‌های سرطانی، تحقیق تازه‌ای است که نتایج جالب توجهی را به دنبال داشته است به طوری که دریافتند رژیم سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ خطر ابتلا به سرطان سینه را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. این ماده، با فعال کردن مسکن‌های طبیعی بدن، سلول‌های سرطانی را متوقف کرده و مانع رشد آنها می‌شود. محققان هم بتازگی دریافتند مصرف این اسید چرب ویژگی‌های ضد سرطانی دارد و مانع رشد و گسترش تومورهای سرطان سینه یا متاستاز آن می‌شود. دانشمندان با آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند موش‌هایی که از روغن ماهی تغذیه کرده‌اند، سلول‌های سرطانی سینه به‌طور قابل توجهی کمتر به غدد سینه سرایت کرده‌اند. تومورهایی که در غدد سینه ایجاد می‌شوند نیز آهسته‌تر رشد می‌کنند که این امر حتی روی اندازه این تومورها هم اثر می‌گذارد. به طوری که این تومورها ۵۰ درصد کوچک‌تر از تومورهای سرطانی در بدن موش‌های دیگری است که با امگا۶ تغذیه شده بودند. امگا۳ در کنار کاهش احتمال گسترش و متاستاز تومورهای سرطانی، احتمال رشد تومورهای ثانویه را نیز در تخمدان‌ها و کلیه‌ها کاهش می‌دهد.

