نسخه

اکسیدان و آنتی‌اکسیدان‌ها

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

استفاده روز افزون از مواد شیمیایی به عنوان طعم‌دهنده و نگهدارنده مواد غذایی از دلایل زیاد شدن رادیکال‌های آزاد هستند. هرچه از شهرها دور شویم و در محیط‌های بدون آلودگی‌های شیمیایی و فیزیکی زندگی کنیم و هر قدر از استرس‌های روزمره دور شویم و میزان کالری مصرفی‌مان را متناسب با فعالیت‌های روزانه تنظیم کنیم در واقع مانع از ایجاد انواع رادیکال‌های آزاد در بدنمان می‌شویم. البته مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان عواملی برای افزایش طول عمر از سال‌ها قبل مورد مطالعه بوده است.

کسانی که در سبد غذایی‌شان میوه و سبزیجات تازه و ماهی بیشتر از گوشت و مرغ است، کمتر به بیماری‌های قلبی و سرطان مبتلا می‌شوند و سالم‌تر زندگی می‌کنند. این نوع رژیم غذایی که به‌عنوان رژیم سبزی-ماهی در علم تغذیه معروف است به بسیاری از افراد که تازه به دیابت، فشار خون یا تنگی عروق کرونر مبتلا شده‌اند، توصیه می‌شود. در واقع در این نوع سبد غذایی، ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی و بسیاری از ریز مغذی‌های دیگر موجود است که به عنوان افزایش دهنده طول عمر و پیشگیری‌کننده از سرطان، سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی و آلزایمر مطرح و اثبات شده‌اند. علت اصلی فایده این نوع رژیم غذایی وجود همین آنتی‌اکسیدان‌ها در آنهاست که می‌توانند با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد از پیشروی دیابت و اتواسکلروز جلوگیری کنند. در اینجا چند ماده مهم با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و غذاهایی که حاوی آنها هستند، نام برده می‌شود.

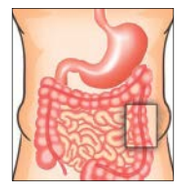
ویتامین C: یك ویتامین محلول در آب با خاصیت آنتی‌اکسیدان قوی است. پرتقال و دیگر مرکبات، بروکلی، کلم قرمز، انواع فلفل‌ها، کیوی و گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.

سلنیوم: شاید دلیل اصلی این‌که غذاهای دریایی را در زمره غذاهای مفید می‌دانیم همین سلنیوم باشد که در انواع ماهی‌ها و میگو و خرچنگ وجود دارد.

ویتامین E: این ویتامین هم مثل ویتامین C خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و همین طور باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. تفاوت مهم ویتامین E با ویتامین C این است که باید محدود باشد و نباید بی‌رویه مصرف شود. روغن آفتابگردان، روغن ذرت، روغن زیتون، بادام، فندق و نارگیل حاوی ویتامین E هستند.

بتاکاروتن: این ماده نیز خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و در سیب‌زمینی، هویج، اسفناج، کلم پیچ و کدو به فراوانی موجود است.

درمان موثر بیماری‌های روده با داروی تولید داخل



یك فوق‌تخصص گوارش و کبد گفت: بیماری‌های کولیت زخمی و کرون بیشتر افراد جوان را درگیر می‌کند به طوری که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ و همچنین دهه‌های ۵۰ و ۶۰ زندگی افراد قابل مشاهده است.

دکتر سیاوش ناصری‌مقدم با اشاره به اثربخشی داروهای تولید داخلی در درمان بیماری‌های التهابی روده اظهار کرد: خوشبختانه تغییرات عمده‌ای در روند درمان بیماری‌های التهابی روده به وجود آمده است به این معناکه به جای داروهای گران‌قیمت خارجی داروهای تولید داخلی با قیمت بسیار مناسب که اثربخش بوده در اختیار بیماران التهابی روده قرار می‌گیرد.

وی خاطرنشان کرد: دل درد، تغییر در اجابت مزاج، تب، کاهش وزن و... از جمله نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های التهابی روده است که اگر به موقع تشخیص داده شود درمان‌های مناسب و جدیدی برای آنها در نظر گرفته شده است./ جام جم

خسته نباشید!

عفونت‌ها، اختلال در سیستم ایمنی، هورمون‌ها و البته فشار خون بالا در ابتلا به سندرم خستگی مزمن موثر هستند

سهیلا فلاحی

دانش و سلامت

به ستوه آمده است. تقریبا شش ماه است که احساس خستگی و کرختی مداوم رهایش نمی‌کند. فرقی نمی‌کند چقدر استراحت و تفریح کرده باشد. همچنان بی‌حال و بی‌رمق است. درمانده شده است و دیگر نمی‌داند چه ویتامینی مصرف کند یا چند سفر دیگر برود تا روزهای شادابی و اشتیاق به زندگی به جانش بازگردد. با درماندگی به فهرست کارهایی که برای رهایی از این خستگی ناشناخته انجام داده، نگاه می‌کند، اما چرا هنوز بی‌جان است و بی‌انگیزه؟ این بار تصمیم دارد حتما مشکلش را با پزشك در میان بگذارد. احساس ناتوانی ناشی از این وضعیت باعث کاهش فعالیت‌های شغلی، شخصی و اجتماعی‌اش شده است و عملا دارد به یك فرد منزوی و ناتوان تبدیل می‌شود. دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب در گفت‌وگو با جام جم به تشریح دلایل بروز این نوع خستگی می‌پردازد که با مطالعه ادامه مطلب می‌توانید از اظهارات این متخصص بهره‌مند شوید.

گاهی افراد در دهه ۴۰.۵۰ زندگی خود با بیماری تحت عنوان سندرم خستگی مزمن مواجه می‌شوند که این مساله با خستگی معمولی روزانه متفاوت است. فرد مبتلا به این سندرم احساس ناتوانی در اداره امور زندگی شخصی و شغلی می‌کند.

محققان هنوز به علت پزشکی مشخصی به عنوان عامل ابتلای فرد به این بیماری دست نیافته‌اند، اما بررسی‌ها نشان می‌دهند؛ عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، اختلال در سیستم ایمنی بدن و هورمون‌ها، برخی بیماری‌های مغز و اعصاب، ویروس هرپس، استرس مداوم و البته فشار خون بالا در ابتلا به این بیماری یا تشدید این سندرم موثر هستند.

نشانگان بیماری در دل خستگی

این بیماری در زنان بیش از مردان شایع است. مبتلایان به این بیماری با اختلالاتی در حافظه، تمرکز، گلودرد، التهاب غدد لنفاوی، سردرد، اختلالات خواب و حساسیت خلقی، خستگی مداوم و عودکننده بدون دلیل، بیدار شدن از خواب صبحگاهی با خستگی، اختلال در قضاوت، تحریك‌پذیری و خواب‌آلودگی، اختلال بینایی و تاری دید، کمبود انگیزه و انرژی، سیستم ایمنی ضعیف یا سرکوب شده مواجه هستند.

کاهش هماهنگی دست‌ها و چشم‌ها، درد مفاصل بدون تورم و قرمزی، ناتوانی در فعالیت‌های روزمره، خستگی بیش از حد برای کارهای منزل، کاهش اشتها، عرق کردن شبانگاهی، درد عضلات، خستگی بیش از ۲۴ ساعت، افزایش حساسیت به نور، صداها و بوها، اختلال قلب و عروق، مشکلات گوارشی و روده تحریك‌پذیر دیگر علائمی است که توجه به آنها اجتناب‌ناپذیر است.

انواع خستگی

معمولا افراد بعد از ابتلا به یك دوره بیماری، ممکن است با احساس خستگی و بی‌رمقی مواجه شوند. این نوع خستگی کوتاه‌مدت است و به مرور فرد به حالت عادی برمی‌گردد، اما میان خستگی ناشی از ابتلا به سندرم و سایر بیماری‌ها باید تفکیك قائل شد.

اشتراك احساس خستگی و بی‌رمقی به عنوان عوارض برخی از بیماری‌ها کار تشخیص سندرم خستگی مزمن را دشوار می‌کند. به همین دلیل در صورتی که فردی بیش از شش ماه علائم مذکور را در خود مشاهده کرد، حتما به یکی از متخصصان داخلی، مغز و اعصاب یا روانپزشك مراجعه کند تا بررسی‌های اولیه در رابطه با اختلالات خواب، سندرم آپنه، کم‌خونی، آزمایش‌های هورمونی و اختلالات روان‌تنی انجام شود.

در صورتی که خستگی فرد ناشی از بیماری‌های ثانویه نباشد، در آن صورت تشخیص سندرم خستگی مزمن داده و درمان آغاز می‌شود.

بازتاب سندرم در بیماری‌های مختلف

سندرم خستگی مزمن در افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای دیگری مبتلا هستند به اشکال مختلف نمایان می‌شود. در مبتلایان به دیابت علی‌رغم بالا بودن قندخون، سندرم به شکل ضعف و بی‌حالی و نارسایی کلیه با ضعف عمومی بدن همراه است.

در افراد مبتلا به برخی از بیماری‌های مغز و اعصاب خستگی و ضعف یا در ساعات صبح و در برخی دیگر در ساعات عصر با شدت بیشتری خودنمایی می‌کند.

با توجه به این که خستگی یکی از نشانه‌های بیماری ام‌اس است، برخی گمان می‌کنند اگر به سندرم مبتلا شوند حتما به ام‌اس نیز مبتلا می‌شوند که چنین باوری کاملا اشتباه است.

سندرم در مبتلایان به اختلال در غدد آدرنال به شکل اختلالاتی در الکترولیت‌های خون بروز می‌کند، در نارسایی قلبی علاوه بر ضعف همراه با تنگی نفس است.

درمان سندرم خستگی مزمن

محققان تاکنون به روش درمانی قطعی برای بهبود این بیماری دست نیافته‌اند. متخصصان علاوه بر دارو، از رفتار درمانی و ورزش‌درمانی برای بهبود حال فرد کمك می‌گیرند.

به گفته متخصصان، مدت زمان درمان بستگی به شدت بیماری دارد، اما انجام منظم تمرین‌ها و مصرف داروها بدون شك سرعت بهبود را افزایش می‌دهد.

همچنین برای درمان افرادی که زمینه اضطرابی و استرس بالا دارند، داروهای ضد اضطراب تجویز می‌شود.

دکتر اشرافی:
سندرم خستگی مزمن یك بیماری ناشناخته است که علاوه بر علائم فیزیکی، باعث ناتوانی و انزوای فرد می‌شود

سودوکو ۳۲۹۲

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

حل سودوکو ۳۲۹۲

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

دانستنی‌ها

علائم خطر پیش دیابتی شدن را بشناسید

محققان هشدار می‌دهند بالا بودن فشارخون، خطر ابتلا به پیش‌دیابت را افزایش می‌دهد زیرا فشارخون قلب را وادار می‌کند برای جریان خون در تمام اعضای بدن سخت‌تر کار کند؛ در این شرایط بدن به سختی می‌تواند قند اضافی را از جریان خون پاك کند. همچنین هر دو بیماری پیش‌دیابت و دیابت تاثیر منفی بر قدرت بینایی دارند. پیش‌دیابت همچنین می‌تواند ظاهر پوست را تغییر دهد، زیرا سطح انسولین موجود در خون افزایش پیدا می‌کند. همچنین بدن به دلیل دریافت نکردن مواد غذایی مورد نیاز خود به طور مکرر احساس گرسنگی، خستگی و تشنگی مفرط دارد./ ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکترسینا مرادمند، متخصص قلب و عروق

فشار خون‌تان دست‌تان باشد

فشار خون طبیعی چه میزان است؟

بیماری فشار خون در بالای ۹۰ درصد موارد، جنبه ارثی دارد و به علت ژن‌های معیوب که از یك سنی فعال می‌شوند، خودنمایی می‌کند. کسانی که زمینه ارثی فشار خون بالا دارند، موارد ابتلا در خانواده درجه یك یا دو دارند. این افراد باید بیش ازسایرین و بالای ۲۰ سال فشار خون را چك کنند. اگرفشار خون ۱۳۰ روی ۸۰ یا کمتر است، طبیعی است. اگرکسی فشار خونش ۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر است باید با پزشك خود مشورت کند.

علل فشار خون بالا چیست؟

این بیماری علل اولیه و ثانویه دارد. فشار خون در ۹۰ درصد موارد، علل اولیه داشته که این مورد زمینه ارثی دارد. علل فشار خون ثانویه، وجود برخی بیماری‌ها مثل بیماری غدد فوق‌کلیوی است که براساس آزمایشات کشف و مشخص می‌شود.

بهترین راه کنترل فشار خون چیست؟

کنترل چاقی و داشتن وزن مناسب، داشتن تحرك فیزیکی و ورزش مستمر سه بار در هفته به مدت ۴۵ دقیقه تا ضربان قلب افزایش یابد. نمك زیاد باید حذف شود. پرهیز از استرس‌های روانی مورد توجه قرار بگیرد که البته ورزش کردن نیز فرد را از استرس دورمی کند. از دخانیات هم باید پرهیز کرد.

چرا فشار خون از میزان ۱۵۰ روی ۹۰ به ۶۰ یا ۷۰ می‌رسد. علت این نوسان چیست؟

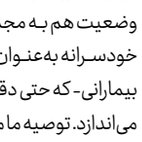
دستگاه اندازه‌گیری فشار خون دیجیتال خوب است، اما درصد خطای آن نسبت به نوع جیوه‌ای بیشتر است. مخصوصا اگرپشت سرهم از آن استفاده کنیم. نوع جیوه‌ای را هرکسی نمی‌تواند استفاده کند و بعد از دستگاه جیوه‌ای، نوع عقربه‌ای و بعد دیجیتال درصد خطای بیشتری دارد. نوسان فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون وجود دارد. همچنین باید مراقب استرس، نمك و سیگار باشید. داروها را نابه‌جا مصرف نکنید. خیلی از بیماران مسن که تنها زندگی می‌کنند، معلوم نیست داروهایشان را مصرف می‌کنند یا خیر.

چند بار روزانه باید فشار خون اندازه‌گیری شود؟

به دفعات زیاد نباید فشار خون گرفته شود. وسواس داشتن باعث افزایش فشار خون می‌شود. چون استرس فشار خون را بالا می‌برد. کسی که فشار خون دارد مستعد این است که فشار خونش بیشتر شود. اگر پزشك فاصله‌ای را تعیین کرد یعنی مثلا گفت هفته‌ای سه بار، همان کافی است.

الواورژانس

ردپای ضعف و بی‌حالی در سالخوردگی



دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

ضعف و بی‌حالی علت عمده مراجعات اورژانس بیمارستانی در افراد سالخورده است. این وضعیت بالینی بیماران می‌تواند تظاهر پایانی تعداد زیادی از بیماری‌هایی که وجه اشتراکی با یکدیگر ندارند، باشد؛ مثلا از یك عفونت ادراری یا ریوی گرفته تا خونریزی مخفی گوارشی یا علل قلبی مثل نارسایی قلب. گرچه شکایت بیمار و همراهان فقط ضعف و بی‌حالی است، ولی علائم دیگری که شاید از دید همراهان و حتی خود بیمار دور مانده است، می‌تواند در تشخیص علت بیماری کمك‌کننده باشد. مثلا بی‌حالی همراه تورم اندام‌ها و کاهش حجم ادرار می‌تواند علائمی از نارسایی کلیه باشد یا در بیماری که اخیرا دارویی برای وی تجویز شده است مصرف نامناسب دوز دارو عامل ضعف و بی‌حالی باشد.

متاسفانه بیماران سالخورده‌ای که تنها زندگی می‌کنند و مراقب مناسبی ندارند یا در خانه سالمندان زندگی می‌کنند شرح حال خوبی از وضعیت چند روز گذشته آنها در دسترس نیست و این می‌تواند در تشخیص بیماران اختلال ایجاد کند. این‌گونه بیماران معمولا تغذیه مناسب ندارند و گاهی بعد از چند روز از شروع علائم به مراکز درمانی ارجاع می‌شوند. مراجعاتی که ضعف و بی‌حالی آنها با علائم حیاتی طبیعی همراه است مثلا فشار خون و تعداد ضربان قلب مناسبی دارند، فرصت انجام آزمایش‌های مورد نیاز وجود دارد و می‌توان بر اساس آنها به تشخیص مناسبی دست یافت، ولی زمانی‌که بیمار علائم حیاتی طبیعی ندارد باید در کنار بررسی پاراکلینیك و آزمایش‌ها، درمان را براساس علل محتمل با بررسی وضعیت بالینی بیمار و معاینات و شرح حال وی آغاز کرد و این همان کاری است که همکاران من شبانه‌روز در اورژانس به‌خوبی انجام می‌دهند.

یکی از خطرناك‌ترین اقدامات دلسوزانه همراهان بیماران سالخورده، زمانی که با ضعف و بی‌حالی مفرط وی مواجه می‌شوند این است که در بیماری که توان بلعیدن ندارد سعی در خوراندن مواد غذایی می‌کنند. در این حالت نه‌تنها مشکلی برطرف نمی‌شود، بلکه با انتقال مواد غذایی به داخل ریه، عفونت ناشی از این وضعیت هم به مجموعه مشکلات بیمار اضافه می‌شود. یا درمان‌های دارویی خودسرانه به‌عنوان داروهای تقویتی که فقط زمان را برای تشخیص و درمان بیمارانی- که حتی دقایق ممکن است برای آنها اهمیت داشته باشد- به تعویق می‌اندازد. توصیه ما مراقبت مناسب از سالمندان و انجام آزمایش‌های غربالگری و دوره‌ای مربوط به آنها برای پیشگیری از بیماری‌ها و مراجعه به موقع به مراکز درمانی در صورت بروز علائم خطری است که در این یادداشت شرح داده شد.

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 ۳۲۹۳

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

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

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

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