کنترل قندخون با آب گیلاس

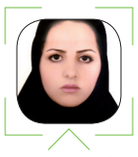
آب گیلاس به دلیل داشتن مواد مغذی ضروری نظیر پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها، دارای خواص متعددی برای سلامت است.

آب گیلاس سرشار از قدرتمندترین آنتی‌اکسیدان‌ها نظیر کورستین است. از این‌رو نوشیدن آب گیلاس بسیار برای سلامت قلب مفید است.

همچنین آب گیلاس دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی است که به کاهش حوادث ناشی از آسیب به ماهیچه‌ها در حین ورزش کمک می‌کند و همچنین در درمان درد عضلانی تأثیر دارد. خواص آنتی‌اکسیدانی آب گیلاس می‌تواند به کاهش درد و التهاب ناشی از پوکی استخوان کمک کند. آب گیلاس به کاهش میزان کلسترول و مقابله با چربی شکمی نیز کمک می‌کند. البته این نوشیدنی نباید حاوی مواد شیرین‌کننده و افزودنی‌ها باشد، چراکه به جای کنترل انسولین و قندخون موجب افزایش آنها می‌شود. تحقیقات زیادی نشان داده این مواد شیمیایی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد سیستم ایمنی داشته باشند./ مهر

جام خوراک

روش‌های خانگی برای شست‌وشوی میوه و سبزیجات



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

در صورت دسترسی نداشتن به مواد ضد عفونی‌کننده، بهترین روش شست‌وشوی طبیعی میوه و سبزیجات در خانه عبارت است از:

- سرکه سفید کاملا طبیعی است و ارزش غذایی و طعم میوه و سبزی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. کافی است چند قطره از آن را به یك ظرف پر از آب اضافه کنید. با این محلول می‌توانید از نابودی تمامی میکروب‌ها اطمینان خاطر حاصل کنید.
- آب لیموی طبیعی به دلیل ویژگی‌های اسیدی خود دارای اثرات ضد باکتریایی است. تغییری در طعم میوه یا سبزی ایجاد نمی‌کند، اما ممکن است دست شما خاصیت اسیدی آن را حس کند. با توجه به حجم مواد، آب یك یا چند لیمو را در آب ریخته و به مدت ده دقیقه اجازه ماندن در این محلول را بدهید سپس با آب شست‌وشو کنید.
- محلول روغن درخت چای یك ترکیب ضد باکتریایی قوی است. چند قطره از این روغن را به یك ظرف بزرگ آب اضافه کنید و مواد را در آن بخیسانید. این محلول نه تنها میکروارگانیسم‌ها، بلکه بقایای علف‌کش‌ها یا هر ماده شیمیایی دیگر را از سطح میوه یا سبزی می‌زداید.
- جوش شیرین تمامی گل و لای باقیمانده و باکتری‌ها را از سطح جدا و آن را کاملا ضدعفونی می‌کند. یك قاشق سوپخوری از جوش شیرین را به آب ولرم بیفزایید و ده دقیقه مواد را در آن بخیسانید سپس آبکشی کنید.
- پراکسید هیدروژن را به نسبت یك به سه با آب مخلوط و به مدت پنج دقیقه مواد را در آن قرار دهید.
- سرکه سیب می‌تواند برخی باکتری‌ها و نیز مواد شیمیایی باقیمانده در سطح میوه و سبزی را از بین ببرد. برای این منظور نصف لیوان از آن را به یك ظرف پر از آب بیفزایید. همچنین از این محلول می‌توانید به صورت اسپری استفاده کنید.
- نمك دریا نیز دارای اثرات باکتری کشی است اما طعم شور آن اغلب در سبزیجات باقی می‌ماند. از نمك برای شستن سبزیجاتی استفاده کنید که می‌خواهید آنها را در پخت مواد غذایی به کار ببرید.
- استفاده از مایع ظرفشویی برای شست‌وشوی سبزیجات برگی، اشتباه است، چراکه باقیمانده آنها در سطح سبزیجات ممکن است باعث بروز مسمومیت به‌ویژه در کودکان و زنان باردار شود. علاوه بر این سبزیجات طراوت و تازگی خود را از دست داده و خیلی سریع پلاسیده می‌شوند.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هموفیلی هستند؟

وقتی سدی برای خون نیست

دکتر بقایی‌پور: با استفاده از داروهای نسل جدید زندگی فرد هموفیلی در ابعاد گوناگون متحول می‌شود و بیماران قادر خواهند بود با صرف زمان کوتاه‌تری و آسودگی خیال بیشتر برای درمان، زندگی خود را سپری کنند و همواره از کیفیت بهتر زندگی خود خوشحال‌تر باشند

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

خون برای زندگی تك‌تك ما خیلی مهم که سرازیر شدن آن و بند نیامدنش حتی اگر آسیبی به ما نرساند، محرك ترس و نگرانی است. خونریزی در ارگان‌های مختلف و در یك کلام مشکل در انعقاد این ماده حیاتی مسأله‌ای است که بیماران هموفیلی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. بخش اعظم شیوع این بیماری با جلوگیری از تولد نوزاد هموفیلی قابل پیشگیری است. این‌که چه افرادی در معرض خطرند و تازه‌های دارویی بیماری هموفیلی موضوعی است که روزنامه جام جم در قالب گفت‌وگو با دکتر محمدرضا بقایی‌پور، متخصص کودکان، فلوشیپ هموفیلی به آن پرداخته است.

هموفیلی بیماری ارثی است که به فرزند منتقل می‌شود؛ البته گاهی بدون این‌که ژن معیوبی در پدر یا مادر وجود داشته باشد، به صورت ناخودآگاه نیز بروز پیدا می‌کند. گرچه هموفیلی در بیشتر موارد ارثی است، اما گاه در زمینه برخی بیماری‌ها مانند نقص ایمنی یا بدخیمی در سنین بالا دیده می‌شود.

تعریفی ساده از هموفیلی

در این بیماری پروتئین‌های انعقادی، مقدارشان کاهش می‌یابد یا عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهند و بیمار مستعد خونریزی می‌شود. خونریزی ممکن است در هر اندامی مانند مغز، شکم، مفصل، مخاط یا خونریزی‌های زنان اتفاق بیفتد و تظاهرات خود را نشان بدهد. در حدود ۲۰ درصد موارد تولد نوزاد هموفیلی هیچ سابقه‌ای در پدر و مادر و خانواده وجود ندارد. به زبان ساده با برنامه پیشگیری ژنتیك می‌توان در حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد هموفیلی را شناسایی کرد.

پیشگیری از هموفیلی ممکن است؟

متخصصان ژنتیك، ازدواج را منع نمی‌کند، اما توصیه‌های لازم و بررسی‌های ژنتیك را انجام می‌دهد. بیماری هموفیلی هم مانند تمام بیماری‌های ارثی دیگر در ازدواج‌های فامیلی بروز بیشتری دارد. طی روند پیشگیری از تولد نوزاد هموفیلی، متخصص ژنتیك شرح حالی از سابقه بیماری‌های موجود در خانواده زوج تهیه می‌کند و با بررسی اولیه ژنتیك یا مشاهده آزمایش‌های بیمارانی که در خانواده هر یك وجود دارند، آزمایش‌های لازم را تجویز می‌کند و درنهایت تشخیص می‌دهد. متخصص می‌تواند با دسترسی به نقص ژنتیکی در دوران بارداری مادر در حدود هفته هفتم تا دهم با انجام آزمایش‌هایی معین کند، آیا جنین مبتلا است یا خیر. تشخیص بیماری در دوران جنینی راهی به درمان ندارد؛ بلکه بر اساس قوانین کشور و با تشخیص این‌که نوع و شدت هموفیلی، برای پیشگیری از تولد نوزاد بیمار در بعضی موارد اجازه ختم بارداری داده می‌شود.

زندگی نوزاد بانشان هموفیلی

با وجود پیشرفت علم و تشخیص بیماری هنوز برخی خانواده‌ها ترجیح می‌دهند تا جنین بیماری را به دنیا آورند. بروز علائم در نوزاد هموفیلی بسته به نوع و شدت بیماری می‌تواند خیلی زود (حتی در یك ماه اول زندگی) یا گاهی خیلی دیر و با گذشت چند سال ایجاد شود.

هموفیلی در موارد شدید با خونریزی‌هایی در اعضایی مانند بند ناف، جان نوزاد را می‌گیرد، در شرایط دیگر هنگامی که شیرخوار شروع به راه رفتن می‌کند و طبیعتا بیشتر به زمین می‌افتد، علائم به اوج خودش می‌رسد.

معجزه درمان زیر جلدی

درمان‌های نگه‌دارنده مانند قرص‌ها یا کپسول‌ها وجود دارند، اما درمان اصلی جایگزین کردن پروتئین انعقادی است که در بیمار به میزان کافی وجود ندارد. فرآورده‌های انعقادی معمولا به صورت تزریق وریدی است، هرچند در سال‌های اخیر داروهای جدیدی نیز به بازار آمده که صورت زیر جلدی استفاده می‌شوند که می‌توان از آنان به عنوان انقلابی در درمان نام برد.

به طور کلی برای بیماران هموفیلی دو نوع درمان مطرح است:

- هرگاه دچار خونریزی شدند، از فرآورده وریدی استفاده می‌کنند.
- به صورت پیشگیری هفته‌ای یك تا چند بار فاکتور انعقادی مصرف می‌کنند تا سطح مناسبی از فاکتور در خون آنها ایجاد شود و مانع بروز خونریزی شود. روش استاندارد در دنیا شیوه دوم است که فرد منتظر بروز خونریزی نماند تا بیمار بتواند به فعالیت‌های اصلی زندگی خود ادامه دهد یا حتی توانایی این را داشته باشد که ورزش مورد علاقه خود را نیز پی بگیرد.

تشخیص هموفیلی خط اول درمان

درمان بیماری هموفیلی دو جنبه مهم دارد:

- در قدم اول پیدا و شناخته شود که شعار روز جهانی هموفیلی امسال نیز همین است.
- درمان کافی در دسترس بیماران باشد که بتوانند از داروها به عنوان عامل پیشگیری بهره جویند، که در این صورت هیچ مشکلی در بیماران ایجاد نمی‌شوند و قادر خواهند بود تا زندگی طبیعی در جامعه داشته باشند، ازدواج کنند و کار داشته باشند.

در قدیم داروهای این بیماری در همه دنیا در دسترس نبود، اما دارو به تدریج در کشورهای دیگر نیز ساخته شد و اکنون سال‌هاست که در ایران هم وجود دارد و حتی کشور ما در ساخت بعضی از داروها به سمت خودکفایی پیش می‌رود. هموفیلی به خودی خود کوتاه کننده عمر نیست؛ در واقع مشکل زمانی بروز پیدا می‌کند که خونریزی در اندام‌های مهمی مانند مغز رخ دهد. در مقایسه با افرادی که دیابت دارند و مجبورند، انسولین تزریق کنند و در دراز مدت با عوارض آن دست و پنجه نرم کنند، در بیشتر موارد اگر دارو به صورت مناسب دریافت شود و برنامه پیشگیری به درستی جاری شود، بیمار می‌تواند مانند یك فرد معمولی عمر کند.

افزایش امید به زندگی با داروهای نسل جدید

داروهای نسل جدید که مرحله تحقیق آنها تمام شده و در بسیاری از کشورهای دنیا به بازار هم آمده‌اند، داروهایی هستند که به صورت زیرجلدی تزریق می‌شوند و حتی این امکان را فراهم کرده‌اند که بیماری هفته‌ای یك یا دو هفته‌ای یك بار و در بعضی موارد حتی ماهی یك بار مورد استفاده قرار بگیرند. ویژگی آنان راحتی استفاده و تاثیر خوب است که پیشگیری را به درستی انجام می‌دهند و بیمار در صورت انجام فعالیت‌های روزمره دچار خونریزی نمی‌شود. البته این داروها در حال حاضر فقط برای هموفیلی نوع A که شایع‌ترین نوع هموفیلی است مورد استفاده قرار می‌گیرد. هموفیلی چند زیر گروه دارد که نوع A ناشی از کمبود فاکتور هشت انعقادی است. تا به حال درمان آن پیشگیری و تزریق بوده است. با استفاده از داروهای نسل جدید زندگی فرد در ابعاد گوناگون متحول می‌شود و بیماران قادر خواهند بود تا با صرف زمان کوتاه‌تر و آسودگی خیال بیشتر درمان خود را سپری کنند و همواره از کیفیت بهتر زندگی خود خوشحال‌تر باشند. این دارو در کشور ما نیز در مرحله کارهای مقدماتی ثبت دارو بوده و قرار است واردات و ثبتش هم انجام شود تا به‌زودی در دسترس بیماران قرار بگیرد.

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.

حل سودوکو ۳۲۹۳

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

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

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

سودوکو ۳۲۹۴

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر فرامرز امیری، متخصص مغز و اعصاب

چرا یادم نمی‌آید...

رادیو سلامت

تعریف آلزایمر چیست؟

آلزایمر اختلال زوال عقل است، اما کارکرد عقل فراتر از حافظه است. آلزایمر یك بیماری است که تمام کارکردهای عالی مغز مانند قضاوت، اختراع، تصمیم‌گیری، جهتگیری، گفتار، نوشتار و برنامه‌ریزی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بعضی وقت‌ها مریض با اختلال حافظه مراجعه نمی‌کند. هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال ابتلا به آلزایمر هم افزایش می‌یابد. آلزایمر مسائل اجتماعی و فردی و خانوادگی ایجاد می‌کند و روابط خانوادگی در آن مختل می‌شود.

تشخیص زودرس آلزایمر چه تاثیری دارد؟ تاخیر در درمان چه پیامدی دارد؟

امروزه ما معتقدیم آلزایمر بیماری تخریب‌کننده مغز است. سلول‌های مغزی در بعضی از نواحی تخریب می‌شوند. آلزایمر شیب تندی دارد و به سمت سرازیری می‌رود. با کمك دارو می‌توان شیب آن را کند کرد. آلزایمر پیشرونده است و بیمار به اندازه سه تا ده سال طول عمر دارد. افرادی که از بیرون با بیمار در ارتباط هستند متوجه مریضی فرد می‌شوند، اما کسانی که با او زندگی می‌کنند متوجه بیماری او نمی‌شوند. اطرافیان فرد باید دقت کنند. چون مشکل ما در تشخیص دیرهنگام بیماری است، ولی درمان قطعی نداریم. دارو سیر بیماری را کند می‌کند و روش‌های غیردارویی هم داریم که کیفیت زندگی آنها را بهبود می‌دهد.

آیا پخت غذا در ظروف آلومینیومی در بروز آلزایمر نقش دارد؟

شایع‌ترین علت زوال عقل آلزایمر است. افرادی که در معدن فلزات سنگین کار می‌کنند مثل معدن منگنز و آلومینیوم با تنفس این فلزات و تجمع این رسوبات در مغزشان در خطر آلزایمر قرار می‌گیرند، اما در تماس خانگی اگر ظرف مورد استفاده استاندارد باشد و تاییدیه داشته باشد، خطری ایجاد نمی‌کند.

چگونه می‌توان پیشگیری کرد؟

داشتن فعالیت ذهنی، تغذیه و فعالیت فیزیکی مناسب از بیماری پیشگیری می‌کند. با افزایش سن اعضا بدن نیز پیر می‌شود و حافظه نیز کاهش می‌یابد؛ اما آلزایمر یك اختلال حافظه نامتناسب با سن و سال است. اختلال حافظه از دو جنبه مهم است؛ یکی این‌که پیشرونده است و دیگری مختل‌کننده زندگی روزمره است.

راه تشخیص این بیماری چیست؟

با کمك تست‌های تشخیصی با ضریب اطمینان بالای ۹۵ درصد تشخیص می‌دهیم. تست‌ها ۳۰ نمره‌ای است. اگر زیر ۲۷ باشد تشخیص آلزایمر می‌دهیم.

کلینیک اورولوژی

بزرگی پروستات؛ بیماری شایع مردانه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی، کلیه و مجاری ادرار

از سؤالات شایع مراجعان کلینیك اورولوژی، انواع بیماری‌های درگیرکننده پروستات و ارزیابی آنها، علائم درگیری پروستات و نحوه پیشگیری از ابتلا و راه‌های درمان است.

پروستات ، غده سازنده و ترشح‌کننده اصلی مایع نگه دارنده اسپرم است که عملکرد آن برای باروری الزامی است. این غده در همه آقایان وجود دارد و بعد از سن بلوغ شروع به رشد می‌کند، به گونه‌ای که یك مرد ۲۰ ساله معمولا پروستاتی با حجم ۱۵ تا ۲۰ سی‌سی دارد. با افزایش سن فرد، سالانه به‌طور متوسط یك سی‌سی به حجم آن افزوده می‌شود. بنابراین به طور مثال حجم ۴۰ سی‌سی پروستات در یك مرد ۴۰ تا ۴۵ ساله، غیرطبیعی محسوب نمی‌شود.

بیماری‌های درگیرکننده پروستات

- پروستاتیت (التهاب پروستات): این بیماری به‌صورت معمول در آقایان ۲۰ تا ۴۰ ساله رخ می‌دهد و ناشی از ورود میکروب از طریق مثانه یا مجرای ادراری به پروستات است. از علائم این بیماری می‌توان به سوزش و تکرر ادرار و سختی در ادرار کردن و درد در ناحیه تناسلی و تب (در موارد التهاب حاد پروستات) اشاره کرد که نیازمند درمان ضدمیکروبی حداقل به مدت دو هفته است.
- بزرگی خوش‌خیم پروستات: در افراد میانسال، با افزایش اندازه پروستات، خروجی ادرار از مثانه تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است فرد دچار سختی و انسداد در ادرار کردن شود. همچنین بیمار در مراحل پیشرفته‌تر دچار تکرر ادرار روزانه و شبانه و سوزش ادرار می‌شود.

در این مرحله، بعد از معاینات اولیه و آزمایشات مورد نیاز، معمولا پزشك برای بیمار داروهای شل‌کننده و کوچك‌کننده پروستات را تجویز می‌کند که در اکثر موارد مفید واقع می‌شود، ولی نکته مهم در این موارد، لزوم مصرف دائمی این داروهاست. در صورت عدم بهبود علائم علی‌رغم مصرف دارو یا وجود سنگ، وجود عفونت ادراری مقاوم یا بروز خونریزی مکرر ادراری، قدم بعدی درمان جراحی است. در حال حاضر با توجه به پیشرفت‌های پزشکی در این زمینه، علاوه بر جراحی‌های باز از جراحی‌های کم‌تهاجمی و بسته پروستات نیز استفاده می‌کنیم که با استفاده از لیزر یا جریان الکتریسیته، بافت پروستات به‌راحتی برداشته می‌شود.

- سرطان پروستات: شایع‌ترین سرطان در مردان است که با افزایش سن، شیوع آن بالاتر می‌رود. با توجه به موارد متعدد این سرطان توصیه می‌شود همه مردان بالای ۴۵ سال به‌صورت سالانه تست خون سرطان پروستات (PSA) بدهند و جهت بررسی آن به کلینیك اورولوژی مراجعه کنند.