نسخه

بیماری چربی خون در سنین پایین

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

بسیاری از مادران و پدران نگران سلامت کودکان خود هستند و برای حفظ سلامتی آنها مرتب از پزشکان درخواست می‌کنند آزمایش‌های مختلفی را برای کودکشان انجام دهد. واقعیت این است که در بیشتر موارد این کار لازم نیست. به‌عنوان مثال هیچ نیازی نیست که برای یک کودک یا نوجوان سالم آزمایش تیروئید یا آزمایش کارکرد کبد و کلیه‌ها را بدهیم. در مورد چربی خون موضوع فرق می‌کند؛ در مواردی که پدر یا مادر دچار بیماری چربی خون هستند بهتر است فرزندان هم آزمایش شوند. در مواردی که هیچ سابقه‌ای هم وجود ندارد، برای اطمینان یک آزمایش ساده چربی خون قبل از ۲۰ سالگی لازم است. البته در مورد کودکان چاق بهتر است این کار زودتر انجام شود.

درمان کودکان و نوجوانانی که چربی خون بالا دارند بسیار مشکل است. از طرفی توصیه به رژیم‌های کم‌کالری و کم‌چرب می‌تواند باعث کندشدن رشد آنان شود و از طرف دیگر رعایت چنین رژیم‌هایی اصولا به دلیل شرایط سنی تا حدی ناممکن است. مشکل مهم دیگری نیز وجود دارد؛ استفاده از دارو برای درمان چربی خون بهتر است از سنین زیر ده سال شروع نشود و در سنین بالاتر هم فقط در صورتی که رژیم و ورزش نتواند چربی را پایین بیاورد و کلسترول یا تری‌گلیسرید خیلی بالا باشد، دادن دارو مجاز است.

روش‌های درمانی در کودکان مبتلا به بالا بودن کلسترول خون شامل این موارد است:

- کم کردن چربی غذا
- کاهش شدید چربی‌های اشباع و کلسترول شامل اجتناب از مصرف شیر و ماست پرچرب، اجتناب از خامه و بستنی و اجتناب از خوردن چربی گوشت
- ورزش منظم روزانه حداقل ۳۰ دقیقه شامل دویدن، شنا یا ورزش‌های با توپ
- استفاده از روغن‌های گیاهی به میزان کم به‌جای چربی‌های حیوانی
- اجتناب از مصرف قند و شکر و جایگزین‌کردن قندهای ترکیبی مثل توت، خرما و کشمش
- استفاده بیشتر از غذاهای فیبردار مثل هویج، سبزی تازه و سیب

وجود یک عضو درجه یک در خانواده که دچار عارضه قلبی-عروقی شده باشد، موضوع مهمی است که در درمان این کودکان و نوجوانان اهمیت دارد. یعنی اگر کودک یا نوجوان دچار بیماری چربی خون، دارای پدر یا مادر یا خواهر و برادری با سابقه سکته قلبی در جوانی باشد، باید خیلی سریع‌تر چربی خونش درمان شود. وجود چاقی نیز دلیلی برای تشدید دارو درمانی در چنین بیمارانی است.

بی‌خوابی با افزایش ریسک بیماری قلبی و سکته مرتبط است

طبق نتایج مطالعه جدید، افراد مبتلا به بی‌خوابی در معرض ریسک بالای مشکلات عروق کرونر، نارسایی قلبی و سکته قرار دارند. مطالعات مشاهده‌ای قبلی نشان داده‌اند که بین بی‌خوابی و افزایش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و سکته ارتباط وجود دارد. سوزانا لارسون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: مطالعات مشاهده‌ای قادر به تعیین این مسأله نیستند که آیا بی‌خوابی علت مشکل است یا نه و فقط رابطه بین این دو را نشان می‌دهد. محققان ۱/۳ میلیون شرکت‌کننده سالم یا مبتلا به بیماری قلبی و سکته را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند گونه‌های ژنتیکی برای بی‌خوابی با احتمال بیشتر ابتلا به بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی و سکته ایسکمیک مرتبط بود اما با فیریلاسیون دهلیزی ارتباطی نداشت. لارسون در این باره می‌گوید: «شناسایی دلیل بی‌خوابی و درمان بسیار مهم است. خواب یک عادت است که از طریق عادات جدید و کنترل استرس قابل تغییر است.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند./ مهر

نحوه بسته‌بندی و فرآیندهای حرارتی روی کمپوت‌های قوطی شده، نیاز این محصول به مواد نگهدارنده را منتفی می‌کند

آیا مصرف کمپوت‌ها برای بیماران، کودکان و سالمندان ضرر ندارد؟

کمپوت با طعم افزودنی!

فاخره بهبهانی

سلامت

معمولا در فصول گرم سال که میوه در انواع و اقسام مختلف در سطح شهر و روستا عرضه می‌شود افراد کمتر سراغ خرید کمپوت‌ها می‌روند، اما درست در همین زمان فزونی میوه‌ها کارخانجات مشغول خرید و تهیه شربت و کمپوت از میوه‌هایی هستند که امکان تولید آنها در سایر فصول وجود ندارد. با قوطی کردن و کنسرو کمپوت‌ها در کارخانجات می‌توان آنها را به مدت زیادی بدون نیاز به یخچال نگهداری کرد، اما پرسش اینجاست آیا که کمپوت‌های کارخانه فوایدی هم دارند؟ دلیل ماندگاری طولانی مدت آنها چیست؟ مصرف این محصولات برای بیماران، کودکان و سالمندان ضرری ندارد؟ برای دانستن پاسخ چنین پرسش‌هایی با ما همراه باشید.

میوه‌هایی که در شربت قند یا شکر جوشانده و پخته شوند کمپوت نامیده می‌شوند. بر کسی پوشیده نیست که میوه‌های تازه و فصلی در مقایسه با کمپوت‌ها در اولویت مصرف قرار دارند و کمپوت‌های خانگی نسبت به کمپوت‌های کارخانه ارجح هستند. به دلیل این که میزان شکر افزوده به کمپوت‌ها بسیار زیاد است مصرف مداوم آن توصیه نمی‌شود، اما افرادی که مبتلا به بیماری‌های دستگاه گوارش هستند یا تحمل هضم فیبر خام میوه را نداشته و دچار دل درد و اسهال می‌شوند یا سالمندان و کودکانی که قدرت جویدن میوه‌ها را ندارند در صورتی که مبتلا به اضافه‌وزن و دیابت نباشند می‌توانند به صورت محدود از کمپوت‌های کارخانه و در غیر این صورت از انواع کمپوت‌های خانگی، بدون شکر افزوده استفاده کنند. در میوه‌های کمپوت شده دسترسی به ویتامین‌های محلول در آب همچون ویتامین‌های گروه B و C که به حرارت حساس هستند در اثر پخت کم می‌شود، اما از بین نمی‌رود، ولی بقیه ویتامین‌ها که محلول در چربی هستند دستخوش تغییرات چندانی قرار نگرفته و می‌توان از فواید آنها بهره‌مند شد.

به کمپوت‌ها نگه‌دارنده می‌زنند؟

بسیاری از خانواده‌ها و حتی تعدادی از متخصصان در رشته‌های غیرمرتبط بر این باورند که چون کمپوت‌های کارخانه ماندگاری بالایی داشته و خارج از یخچال نگهداری می‌شوند حاوی درصد بالایی مواد نگه دارنده و آلرژی‌زا هستند. خوب است بدانید کمپوت‌ها یک نوع کنسرو محسوب می‌شوند و نحوه تولید و بسته‌بندی آنها نیاز این محصول به مواد نگهدارنده را منتفی می‌کند. نوع دربندی و فرآیند حرارتی پاستوریزاسیون یا استریلیزاسیون روی کمپوت‌ها عامل اصلی حذف همه عوامل بیماری‌زا و ایجادکننده فساد در محصول است به این صورت که در اثر پخته شدن میوه باکتری‌های موجود در آن از بین رفته و شربت آن می‌تواند قابلیت ماندگاری محصول را افزایش دهد. به یاد داشته باشید تاریخ مصرف مندرج روی کمپوت‌ها تا زمانی معتبر است که در محصول باز نشده باشد. در کمپوت‌ها از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌شود، اما بر اساس نوع و خصوصیات میوه از افزودنی‌های مختلف و متنوعی همچون غلظت‌دهنده، شیرین‌کننده، رنگ‌های طبیعی، صمغ‌ها، مواد نشاسته‌ای و... استفاده می‌شود که این ترکیبات می‌تواند احتمال آلرژی‌زایی را در برخی افراد مستعد افزایش دهد.

یک باور نادرست در مورد کمپوت‌ها

گفته می‌شود در کارخانجات برای پوستگیری و صیقلی شدن سطح میوه‌ها از مواد شیمیایی زیان‌آور استفاده می‌شود. واقعیت این که در صنعت، روش‌های پوستگیری مختلف است. گاهی پوستگیری برخی میوه‌های پوست نازک مثل گوجه‌فرنگی و هلو از طریق حرارت و بخار انجام می‌شود و گاهی روش انجماد سریع و سپس آب‌جوش کاربرد دارد. روش رایج دیگری هم وجود دارد که پوستگیری با سود (ماده‌ای قلیایی) است که البته پس از پوستگیری با استفاده از اسید سیتریک یا جوهر لیمو باقیمانده و اثرات سود را خنثی کرده و هرگز تهدیدکننده سلامت مصرف‌کننده نخواهد بود.

خوردگی لاک، عامل فساد شیمیایی

توصیه همیشگی متخصصان صنایع غذایی در خصوص غذاهای کنسروی و کمپوت‌ها این است که به محض باز کردن در قوطی به خصوص در مواردی که مازاد غذا یا میوه نیاز به نگهداری دارد محتویات آن را درون ظروف ایمن انتقال دهید، ولی متاسفانه اغلب مصرف‌کنندگان این توصیه را جدی نمی‌گیرند، اما تا چه میزان باید به این نکته توجه کرد. در کارخانجات برای کنسرو کردن مواد خوراکی از قوطی‌های آهنی استفاده می‌شود که جهت جلوگیری از فعل و انفعالات شیمیایی آهن با ماده غذایی روی آن قلع اندود شده و برای ایمنی و سلامت بیشتر از لایه‌ای لاک مخصوص که سازگار با آن میوه، غذا یا چاشنی باشد استفاده می‌شود. وقتی قوطی کنسرو یا کمپوت باز می‌شود لاک پوشاننده جدار داخل قوطی در روند باز شدن مخدوش شده و صدمه می‌بیند و دیواره ظرف در مجاورت با هوا مستعد ایجاد واکنش‌های شیمیایی نامطلوب با ماده خوراکی می‌شود. از طرف دیگر، گاهی به دلیل نامرغوب بودن لاک قوطی یا تماس مواد اسیدی موجود در غذا یا میوه با لاک و گاهی بر اثر تماس آفت‌کش‌های موجود در برخی میوه‌ها با جدار قوطی، خوردگی‌هایی در لاک ایجاد می‌شود و زمینه بروز فساد شیمیایی فراهم خواهد شد. گاهی علت تجمع گاز در برخی کمپوت‌ها یا طعم فلز در ماده خوراکی عامل تشخیص خوردگی لاک قوطی است.

پیامد آسیب فیزیکی قوطی‌های کنسرو

گاهی دیده می‌شود قوطی برخی کمپوت‌ها و غذاهای کنسروی در قسمت‌هایی دچار زنگ زدگی شده یا آثاری از له‌شدگی در بدنه آنها دیده و در اغلب موارد چنین محصولاتی در برخی فروشگاه‌ها به حراج گذاشته می‌شود. آیا چنین اتفاقی می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مشکل ساز باشد؟ احتمال این که بر اثر آسیب بدنه قوطی، لحیم‌کاری و پرس درزهای جانبی و برخی اتصالات قوطی به خصوص در قسمت‌های بالا و پایین ظرف باز شده باشد و به سوراخ‌شدگی هرچند ناچیز و نفوذپذیری و فساد محصول منجر شود، وجود دارد که بهتر است از خرید چنین محصولاتی خودداری کنید.

حل سودوکو ۳۳۹۰

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۹۱

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

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

						۶		
						۸		۵
						۱		۶
						۷	۳	
						۸		۵
						۸	۶	
			۶	۷				
			۸		۳			
			۴		۳			

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو

آداب صحیح آفتاب گرفتن

آیا فرد مبتلا به پسوریازیس یا لک و پیس باید از رفتن به استخر منع شود؟

مسؤولان استخر به علت نداشتن آگاهی ممکن است این افراد را منع کنند. البته بقیه افراد ممکن است صاحبان استخر را از این نظر اذیت کنند. پوسته‌ریزی پسوریازیس باعث آلودگی آب نمی‌شود. ویتیلیگو (از دست دادن رنگدانه پوست) هم عفونی نیست. فرد مبتلا به ویتیلیگو آسیبی به دیگران نمی‌زند.

آیا فتوتراپی به مبتلایان به این دو بیماری توصیه می‌شود؟

فتوتراپی برای این بیماری درمان خوبی است. البته آفتاب در کوتاه مدت اشکال ندارد، اما در طولانی مدت اشکال دارد. برای ویتیلیگو نمی‌توانیم به فرد توصیه کنیم جلوی آفتاب بخوابد چون جایی که رنگدانه پوست ندارد، ممکن است با اشعه آفتاب بسوزد و اسکار و تاول ایجاد شود. اما برای پسوریازیس استفاده کم و با دقت ممکن است کمک کند. اما فتوتراپی با اندازه مشخص و در شرایط مشخص برای هردو بیماری انجام می‌دهیم.

ما در درمان بیماری‌های پوستی مثل ویتیلیگو و پسوریازیس یا سرطان‌های پوست از اشعه فرا بنفش استفاده می‌کنیم. در این خصوص ما دوز تجمعی را حساب می‌کنیم. مرز آن تا عدد صد یا ۱۲۰ است و بالاتر از این میزان خطر سرطان را چند برابر می‌کند.

آیا آفتاب گرفتن برای پیشگیری از کمبود ویتامین D به افراد توصیه می‌شود؟

ثابت شده افراد با رفت و آمد روزانه، ویتامین D مورد نیاز روزانه در پوست‌شان ساخته می‌شود، مگر این که فرد در طول یک ماه بیرون نرفته یا منزل اصلا نور نداشته باشد.

آیا مواجهه بیشتر با نور آفتاب، ساخت ویتامین D را افزایش می‌دهد؟

خیر. همچنین ضدآفتاب ساخت ویتامین D را کاهش نمی‌دهد. آفتاب گرفتن باعث می‌شود شکل سرطان پوست در آینده تغییر کند. سرطان پوست از صورت و دست‌ها در آینده به تنه می‌رسد. استفاده از سولار در دنیا انجام نمی‌شود. در ایران هم ممنوع است. ولی متاسفانه متداول است.

سولار هشت تا ده برابر آفتاب پرتوفرابنفش دارد و برای برنزه کردن روش خیلی سریع تری است. خطر آفتاب دربرابر سولار کمتر است. خطر سولار قبل از ۱۸ سالگی بیشتر است. همچنین سولار، پیری زودرس پوست ایجاد می‌کند. پرتوفرابنفش خورشید در درازمدت تغییرات سلولی و سرطان و همچنین پیری پوست و شلی پوست و چروک‌های سطحی پوست ایجاد می‌کند.

خبر سلامت

سزارین خطر ابتلا به اوتیسم را یک سوم افزایش می‌دهد

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد نوزادانی که به روش سزارین متولد می‌شوند ۳۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلال اوتیسم هستند. محققان با مطالعه روی اطلاعات مربوط به ۲۰ میلیون تولد دریافتند که زایمان به روش سزارین می‌تواند خطر ابتلا به اختلال اوتیسم را در نوزاد حدود ۳۳ درصد افزایش دهد. همچنین یافته‌های به‌دست آمده که بر اساس بررسی ۶۱ مطالعه از ۱۹ کشور جهان بوده حاکی از آن است که کودکان متولد شده به روش سزارین ۱۷ درصد بیشتر احتمال دارد به اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی مبتلا شوند.

محققان این مطالعه از موسسه کارولینسکا در سوئد و استرالیا اظهار داشتند: تولد به روش سزارین به طور چشمگیری با ابتلا به اختلال‌های اوتیسم و کم‌توجهی- بیش‌فعالی مرتبط است. هرچند در این مطالعه این موضوع تایید نشد که وضع حمل به روش سزارین چه به صورت برنامه‌ریزی‌شده و چه به شکل اضطراری به طور مستقیم بر خطر ابتلا به این دو نوع اختلال تاثیر دارد.

محققان می‌گویند عواملی همچون بالا بودن سن مادر یا خطر زایمان زودهنگام که به این نوع جراحی منجر می‌شود می‌تواند توضیح‌دهنده این ارتباط باشد.

سازمان بهداشت جهانی قبلاً درخواست کرده بود که تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد تولد کودکان باید از طریق سزارین انجام شود اما در سال ۲۰۱۰ این توصیه را پس گرفت و اعلام کرد هیچ دلیل تجربی برای تعیین درصد مطلوب برای انجام سزارین وجود ندارد. سال گذشته، در یک تحقیق که در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شد آمده بود که تعداد موارد شناسایی شده جدید ابتلا به اوتیسم پس از تغییراتی در دهه ۱۹۹۰، ثابت مانده است.

اوتیسم نوعی اختلال رشدی از نوع روابط اجتماعی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود./ ایسنا