افراد سالم هم ماسک بزنند

اگر مردم فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت نکنند، از ماسک استفاده نکنند و اعتقادی به رعایت مسائل بهداشتی نداشته باشند با اوج مجدد بیماری در کشور روبه‌رو خواهیم شد. دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی با تاکید بر این‌که زمان بروز موج دوم و سوم کرونا به رفتار مردم وابسته خواهد بود، گفت: موارد جدید بیماری کووید-۱۹ رو به افزایش است که سه علت دارد. اولا بهبود سیستم بیماریابی در کشور را شاهد هستیم، ثانیا مراجعه مردم به آزمایشگاه‌های تشخیصی برای انجام تست پی سی آر بیش از گذشته شده است و در وهله سوم، افزایش تحرکات اجتماعی است. متاسفانه مردم دچار این تصور شده‌اند که کرونا تمام شده است. وی با ابراز تاسف نسبت به عادی انگاشتن بیماری کووید-۱۹ توسط مردم، ادامه داد: سازمان بهداشت جهانی به‌ویژه برای کشورهایی مانند ما که برخی مردم فاصله‌گذاری اجتماعی را مضحکه قرار داده‌اند، توصیه می‌کند که حتی افراد بدون علامت هم هنگام خروج از منزل از ماسک استفاده کنند./ ایسنا

دکتر حسن طاهری، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش از اثرات زیانبار چاقی و پرخوری بر عملکرد دستگاه گوارش می‌گوید

رابطه مخرب چاقی و رفلاکس

پونه شیرازی
دانش و سلامت

دستگاه گوارش ما دارای پیچیدگی‌ها و حساسیت‌های خاصی است. این حساسیت‌ها از یک سو متأثر از سبک زندگی یعنی نوع تغذیه و تحرک و وضعیت روحی و روانی ماست و از سوی دیگر هر گونه اختلال در سبک زندگی ما که ممکن است با تبعاتی مثل چاقی، افزایش وزن، استرس و اضطراب و بدخوابی همراه باشد اثرات مخربی بر دستگاه گوارشی ما به جا خواهد گذاشت.

این اثرات علاوه بر اثر بر دستگاه گوارش، عملکرد مغز و دستگاه عصبی مرکزی ما را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و حتی می‌تواند بر تغییر رفتار و خلق و خوی ما نیز اثر بگذارد. از جمله عوامل منفی اثرگذار بر کار دستگاه گوارش باید به چاقی و پرخوری اشاره کرد که مهم‌ترین عوامل بازگشت اسید معده به مری یا همان رفلاکس معده محسوب می‌شوند و به گفته دکتر علیرضا هاشمی، رئیس انجمن گوارش و کبد استان فارس، رفلاکس به‌عنوان شایع‌ترین عارضه گوارشی در سراسر جهان و همین طور ایران، بیشتر در مبتلایان به اضافه وزن دیده می‌شود. به این ترتیب چاقی و پرخوری مهم‌ترین عوامل بازگشت اسید معده به مری محسوب می‌شوند. از این رو با دکتر حسن طاهری، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش درباره این موضوع بیشتر گفت‌وگو می‌کنیم.

آیا مشکلات گوارشی می‌تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شود؟

مهم‌ترین عارضه‌های گوارشی منتهی به چاقی عبارتند از بیماری رفلاکس از معده به مری که در درازمدت می‌تواند زمینه‌ساز سرطان‌های بخش تحتانی مری باشد. عارضه‌های دیگر مرتبط با چاقی عبارتند از کبد چرب که در طولانی‌مدت می‌تواند منجر به نارسایی کبد و سیروز شود که به نظر می‌رسد در آینده مهم‌ترین نارسایی کبد باشد. البته با تاثیری که چاقی روی قدرت تحرک و اعتماد به نفس افراد دارد می‌تواند روی تحرکات روده‌ای و بیماری‌های مرتبط با آن و همچنین سندرم روده تحریک‌پذیر نیز تاثیر داشته باشد.

خیلی‌ها تصور می‌کنند که بزرگی شکم‌شان ناشی از رفلاکس معده است. آیا این‌طور است یا این‌که رفلاکس می‌تواند ناشی از بزرگ‌شدن شکم باشد؟

یکی از مهم‌ترین علت‌های رفلاکس، چاقی و بزرگی شکم است. افزایش محتویات شکم به هر علتی که باشد می‌تواند احتمال بروز رفلاکس را افزایش دهد. مثلا در زمان حاملگی، احتمال بروز رفلاکس به شدت افزایش پیدا می‌کند.

سندرم روده تحریک‌پذیر چگونه بر افزایش وزن تاثیر می‌گذارد؟ تغییرات رژیم غذایی چگونه می‌تواند همزمان با کاهش وزن به رفع عوارض این بیماری نیز کمک کند؟

رابطه چاقی و سندرم روده تحریک‌پذیر نتایج مختلفی داشته است. بعضی مطالعات، نشان داده‌اند افزایش شاخص توده بدنی، عوارض روده تحریک‌پذیر را افزایش می‌دهند. اما مطالعاتی هم وجود دارد که این رابطه را نشان نداده‌اند. دیده شده است که تعدادی از غذاهایی که در کنترل سندرم روده تحریک‌پذیر نقش دارند می‌توانند به کاهش وزن هم کمک کنند و این کار را عمدتا از طریق اصلاح میکروبی دستگاه گوارش و کمک به تکثیر میکروب‌های مفید انجام می‌دهند. غذاهایی که فیبر کم، چربی‌های اشباع‌شده و قندهای تخمیرشونده زیاد دارند، می‌توانند به تشدید علائم روده تحریک‌پذیر در افراد چاق کمک کنند.

آیا رژیم‌های لاغری می‌تواند به رفع مشکلات گوارشی کمک کند؟

بله. البته رژیم‌های لاغری در افراد چاق باید به شکلی باشد که خود رژیم‌ها فرد را مستعد بیماری نکند. برای مثال در کسانی که به‌طور بی‌رویه و ناگهانی وزن خود را کاهش می‌دهند، احتمال بروز مشکل در کیسه صفرا افزایش می‌یابد. به‌علاوه رژیم‌های نامناسب طولانی‌مدت در جذب ریزمغذی‌ها و رسیدن حداقل کالری به بدن نقش دارد. کاهش وزن مناسب در کنترل بیماری‌هایی مثل رفلاکس و کبد چرب نقش اساسی دارد. اما کاهش وزن بدن نباید بیش از چهار تا شش کیلوگرم در ماه باشد.

درمان رفلاکس به چه تغییراتی در سبک زندگی وابسته است؟

عمده‌ترین تغییرات عبارتند از کاهش وزن از طریق مصرف کمتر قند و چربی و کمتر مصرف کردن مواد غذایی که فشار اسفنکتر انتهای مری را می‌کاهند مانند غذای چرب، حجیم، مایعات زیاد که احتمال بروز رفلاکس را زیاد می‌کند. همچنین مصرف سبزیجاتی نظیر نعنا با کاهش فشار اسفنکتر، احتمال بروز رفلاکس را افزایش می‌دهند. کمتر مصرف‌کردن سبزیجات تند مانند فلفل، افزودن فاصله خوردن غذا تا زمان خواب نیز به کاهش رفلاکس کمک می‌کند. به‌علاوه در بعضی افراد با رفلاکس شدید بهتر است جای خواب شخص دارای شیب باشد؛ به نحوی که قسمت فوقانی بدن نسبت به قسمت تحتانی بالاتر قرار بگیرد. بعضی داروها هم سبب افزایش علائم رفلاکس می‌شود که باید از مصرف آنها خودداری شود.

آیا رفلاکس منجر به چاقی می‌شود یا برعکس؟

در افراد چاق احتمال بروز رفلاکس بیشتر از افراد لاغر است.

آیا استرس و بدخوابی رفلاکس را تشدید می‌کند؟

استرس و بدخوابی در ایجاد علائم رفلاکس مؤثر است. بدخوابی به‌دلیل مصرف زیاد مواد غذایی و رعایت‌نکردن تناسب میزان غذای مصرفی با زمان خواب ایجاد می‌شود.

درمان قطعی رفلاکس ممکن است؟

ما به جای درمان معمولا از کنترل رفلاکس صحبت می‌کنیم. در بیماران معدودی که به داروها و تغییرات رژیم غذایی جواب ندهند با انجام جراحی می‌توان رفلاکس را از بین برد.

دکتر طاهری: کاهش وزن مناسب در کنترل بیماری‌هایی مثل رفلاکس و کبد چرب نقش اساسی دارد. اما کاهش وزن بدن نباید بیش از ۴ تا ۶ کیلوگرم در ماه باشد

کلینیک اورولوژی

پلاک پیرونی و راه‌های درمان آن

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

یکی از بیماری‌های مزمن و پیش‌رونده در مردان که باعث بروز اختلالات جنسی می‌شود، پلاک پیرونی است. این بیماری با درگیر کردن بافت آلت تناسلی در نعوظ ایجاد اختلال می‌کند و با توجه به سیر پیش‌رونده و مزمن این بیماری، معمولا در نهایت به ناتوانی جنسی کامل منجر می‌شود. ویژگی اتساع‌پذیری بافت اسفنجی آلت موجب می‌شود با ورود خون به آن متسع شده و نعوظ پدید آید. ولی در این بیماری، بافت سیبرنتیک و سفت و شبه‌سنگ در بافت اسفنجی رسوب می‌کند که باعث ایجاد اختلال در عملکرد آن شده و به حدی پیش می‌رود که این بافت ویژه را از کار می‌اندازد.

سن شایع این بیماری در میانسالی است و معمولا در دهه پنجم و ششم زندگی ایجاد می‌شود. همچنین این اختلال در افراد مبتلا به دیابت شایع‌تر است.

نشانه‌های ابتدایی پلاک پیرونی معمولا به‌صورت نعوظ دردناک رخ می‌دهد؛ خصوصا به صورت موضعی و نقطه‌ای در تنه آلت تناسلی و در ادامه با پیشرفت پلاک، فرد دچار انحنای آلت می‌شود؛ به‌گونه‌ای که آرام‌آرام این انحنا بیشتر می‌شود و حتی در برقراری رابطه اختلال جدی پدید می‌آورد. در ادامه فرد ماه به ماه و با گذشت زمان دچار اختلال در نعوظ می‌شود تا حدی که حتی با داروهای کمکی نیز قادر به برقراری ارتباط نیست.

نکته مهم در این اختلال توجه به شروع هرچه سریع‌تر روند درمان است. البته با توجه به ماهیت مزمن و ناشناخته آن، هنوز درمان قطعی که به‌صورت کامل بهبود ایجاد کند وجود ندارد ولی با مجموعه درمان‌های متفاوت، می‌توانیم علائم را کنترل و عملکرد را بهبود نسبی ببخشیم. اولین جزء درمان، داروهای خوراکی است که می‌تواند با کاهش درد و بهبود خون‌رسانی، به وضعیت کمک کند. دومین جزء درمان، تزریق‌های هفتگی آمپول در بافت فیبروز و پلاک‌های تشکیل شده در آلت است. جزء بعدی درمان، انجام شاک ویو هفتگی است که همزمان با تزریق آمپول صورت می‌گیرد. در این روش با دستگاه مخصوص هر جلسه بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ ضربه به پلاک‌ها وارد می‌شود تا به جذب و بهبود آن کمک کند. آخرین جزء درمان استفاده منظم و روزانه از دستگاه واکیوم است که با بهبود خون‌رسانی، عملکرد آلت را بهبود می‌بخشد. نکته حائز اهمیت، شروع سریع و همزمان همه روش‌های درمانی است تا به نتیجه درمانی قابل قبول برسیم.

دانستنی‌ها

دلتان را به مرغ سبز خوش نکنید!

معاونت سلامت اداره‌کل دامپزشکی البرز گفت: فروش مرغ سبز در مراکز عرضه فرآورده‌های خامی ممنوع است.

علیرضا جمالی اظهار کرد: فروش مرغ سبز یا ارگانیک در مراکز عرضه فرآورده‌های خام دامی ممنوع شده و در صورت مشاهده ضبط خواهد شد.

وی افزود: از شهروندان درخواست می‌شود در صورت مشاهده فروش مرغ سبز موضوع را به بازرسی دامپزشکی گزارش دهند تا برخورد لازم با واحد متخلف صورت بگیرد.

وی تاکید کرد: با توجه به مصرف بالای مرغ در کشور مقرر شد کشتارگاه‌های طیور رتبه‌بندی شوند. از این پس، مرغ‌های درجه یک (+A) در بسته‌های سبزرنگ، مرغ با کیفیت A در بسته‌بندی آبی و کیفیت B هم در بسته‌های نارنجی به متقاضیان عرضه می‌شود./ ایسنا

جام خوراک

نکات مهم در نگهداری و خرید زردآلو

دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

تابستان با عطر و طعم میوه‌های رنگارنگ و زیبای تابستانی همه را وسوسه می‌کند. یکی از میوه‌های خوشمزه، پرطرفدار و پرخاصیت تابستانی زردآلو است که در ادامه به نکاتی برای خرید و نگهداری آن می‌پردازیم.

انتخاب زردآلو: زردآلوی رسیده دارای رنگ طلایی- نارنجی بوده و برخی قسمت‌های آن قرمز است. زردآلوهایی که سفت بوده و دارای رنگ زرد متمایل به سبز هستند را انتخاب نکنید. زیرا حتی اگر اجازه بدهید مراحل رسیدن را در خانه طی کنند، باز هم عطر و طعم طبیعی زردآلو را ندارند. زردآلوهای بسیار نرم هم مدت‌زمان نگهداری پایینی دارند پس بهتر است خریداری نشوند. همچنین زردآلوهایی که پوست چروکیده دارند را انتخاب نکنید زیرا احتمالا زمان زیادی از چیدن آنها گذشته یا بیش از حد رسیده‌اند. اندازه زردآلو عامل تعیین‌کننده‌ای در زمان خرید نیست زیرا گاهی زردآلوهای کوچک خوشمزه‌تر هستند. علت این است که این زردآلوها بیش از حد آبیاری نشده‌اند و در نتیجه غلظت ترکیبات عطر و طعم آنها بالاتر است.

رسیدن زردآلو: اگر قصد رسیده کردن زردآلو در منزل را دارید حتما از کیسه‌های کاغذی برای این منظور استفاده کنید و در آن را کاملا ببندید تا گاز اتیلن متصاعد شده از میوه در داخل فضا باقی بماند و به رسیدن میوه‌ها کمک کند. هرگز برای این منظور از کیسه‌های پلاستیکی استفاده نکنید زیرا برخلاف کاغذ این کیسه‌ها متخلخل نبوده و هوایی از آن عبور نمی‌کند. در نتیجه ممکن است با زردآلوهای به‌شدت نرم و له‌شده مواجه شوید. برای رسیدن آنها را در یخچال قرار ندهید و کیسه را در دمای اتاق نگهداری کنید. آنها را در تماس مستقیم با نور خورشید یا در نزدیکی منابع حرارتی قرار ندهید. پس از دو روز نگهداری، بو و بافت آنها را چک کنید.

نگهداری زردآلوهای رسیده: زردآلوهای رسیده را حتما در کیسه‌های پلاستیکی و ترجیحا در ظروف دربسته نگهداری کنید. تماس آنها با هوا موجب فساد سریع‌تر یا چروکیده‌تر شدن آنها می‌شود. نگهداری زردآلو در طبقات خیلی سرد یخچال فساد آنها را به تاخیر می‌اندازد، اما ممکن است عطر و طعم آنها را نیز تغییر دهد. بنابراین از طبقات وسطی برای نگهداری زردآلو استفاده کنید. زردآلو در دمای یخچال تا یک هفته قابل نگهداری است. اما بهترین زمان مصرف آن بین دو تا سه روز است. با افزایش مدت‌زمان نگهداری میوه‌ها، چروکیده و عطر و طعمشان از دست می‌رود.

نگهداری در فریزر: زردآلو قابل نگهداری در فریزر است اما بافت آن نرم می‌شود. قبل از نگهداری در فریزر آن را شسته و کاملا خشک کنید. زردآلوهای نگهداری‌شده در فریزر برای تهیه پوره، مربا و شربت مناسب هستند.

شست‌وشوی زردآلو: زردآلو را درست قبل از خوردن بشویید و از نگهداری آن به‌خصوص در حالت مرطوب پرهیز کنید. پس از شست‌وشو حتما اجازه دهید آب اضافی‌اش خارج شده و سپس به آهستگی آن را با دستمال تمیز خشک کنید. زردآلو از میوه‌هایی است که پوست آن در زمان خوردن جدا نمی‌شود بنابراین بهتر است در شستن آن بیشتر دقت کنید. برای شستن زردآلو یک ظرف را پر از آب کرده و به ازای هر چهار پیمانه آب نصف لیوان سرکه سفید استفاده کنید. اجازه دهید میوه‌ها حدود سه تا پنج دقیقه در آن بمانند. سپس آنها را به دقت آبکشی و بعد خشک کنید.

هسته زردآلو: برخی افراد تمایل زیادی برای خوردن مغز هسته زردآلو دارند. دقت کنید مغز زردآلو حاوی ترکیبی به نام آمیگدالین است که این ترکیب در بدن تجزیه شده و سیانید تولید می‌کند. این سیانید می‌تواند منجر به بروز مسمومیت شود. بنابراین از مصرف تعداد زیادی هسته زردآلو پرهیز کنید. آژانس ایمنی غذایی اتحادیه اروپا توصیه کرده است برای بزرگسالان حداکثر سه مغز و برای کودکان حداکثر نصف یک مغز از هسته زردآلو در طول روز بلامانع است.

حل سودوکو ۳۵۸۱

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

۱	۸	۶
۵	۳	۴
۲	۷	۹

۸	۱	۳
۷	۲	۹
۶	۴	۵

۹	۶	۵
۳	۴	۱
۷	۲	۸

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

۲	۷	۴
۸	۶	۵
۹	۱	۳

۷	۳	۹
۵	۸	۲
۱	۴	۶

۲	۵	۴
۱	۶	۹
۷	۳	۸

۶	۸	۱
۷	۴	۳
۵	۹	۲

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

۶	۱	۲
۴	۹	۷
۸	۵	۳

۷	۳	۹
۵	۸	۲
۱	۴	۶

۲	۵	۴
۱	۶	۹
۷	۳	۸

۶	۸	۱
۷	۴	۳
۵	۹	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 ۳۵۸۲

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