حفظ سلامت زنان با مصرف اسید فولیک



اسید فولیک شکلی از ویتامین B است که برای زنان، به‌خصوص در زمان بارداری یا در سنین باروری مهم است.

مصرف اسید فولیک به پیشگیری از نقایص مادرزادی هنگام تولد در مورد مغز و نخاع موسوم به نقایص لوله عصبی کمک می‌کند. این ویتامین به شکل مکمل موجود است و به طور طبیعی در سبزیجات برگدار سبز، پرتقال و لوبیا یافت می‌شود. همچنین در مواد خوراکی تصفیه شده نظیر نان‌ها، پاستا و غلات هم یافت می‌شود.

طبق اعلام اداره سلامت زنان، مصرف حدود ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز به زنان توصیه می‌شود و زنان باردار باید روزانه بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم از آن مصرف کنند. علاوه بر حفاظت در مقابل نقایص هنگام تولد، اسید فولیک از آنمی یا کم‌خونی که در زنان در سن باروری بسیار شایع است نیز پیشگیری می‌کند./ مهر

سلامت و ایمنی غذا

خطر سم زرالنون در سبوس



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

سم زرالنون توسط کپک فوزاریوم بویژه گونه‌های گرامینارووم و کالموروم تولید می‌شود. این سم انواع دانه‌ها و غلات نظیر ذرت، گندم، برنج، جو و... را آلوده می‌کند و خطر آلودگی در مناطق مرطوب بیشتر است. زیرا بارش باران‌های شدید در مزارع کشاورزی موجب افزایش رشد کپک فوزاریوم و آلودگی غلات قبل از درو محصول می‌شود. همچنین رطوبت بالا در انبارها نقش مهمی در آلودگی غلات دارد. اگرچه ذرت مهم‌ترین ماده غذایی مستعد آلودگی به سم زرالنون است، اما امکان آلودگی گندم نیز وجود دارد. از آنجاکه گندم در کشور ما قوت غالب است، لذا پیشگیری از آلودگی گندم به این سم قارچی بسیار حائز اهمیت است.



سم زرالنون اثر استروژنیک دارد و موجب اختلال در عملکرد غدد درون‌ریز بدن انسان می‌شود. این سم ممکن است سبب اختلالات تولیدمثلی نظیر ناباروری یا سقط جنین شود. در گذشته بلوغ زودرس دختران در برخی مناطق کشورهای ایتالیا و مجارستان مرتبط با وجود سم زرالنون در جیره غذایی ساکنان این مناطق وجود داشته است. حد مجاز سم زرالنون در مواد غذایی معادل ۲۰۰ میکروگرم بر کیلوگرم است. طبق برخی پژوهش‌های انجام‌شده در کشور ما حدود ۸ درصد از نمونه‌های گندم در استان گلستان و ۵ درصد از نمونه‌های آرد نانوایی‌های خرم‌آباد حاوی مقادیر بیش از حد مجاز این سم بودند.

سم زرالنون نسبت به حرارت بسیار مقاوم بوده و دمای معمول طبخ غذا قادر به نابودسازی آن نیست. این سم بیشتر در پوسته گندم یا همان سبوس تجمع پیدا می‌کند. حتی‌المقدور باید از خرید سبوس‌های فله‌ای اجتناب کرد زیرا بسیاری از سبوس‌های فله‌ای، تصفیه‌شده نیستند. در استان‌های شمالی کشور که رطوبت هوا زیاد است، احتمال رشد کپک و تولید سم زرالنون در سبوس گندم افزایش می‌یابد پس باید بیشتر احتیاط کرد. برای مصارف خانگی سبوس باید از انواع سبوس‌های کارخانه‌ای تصفیه‌شده موجود در فروشگاه‌های معتبر استفاده شود. همچنین باقیمانده سبوس مورد استفاده در منزل نیز باید در داخل بسته‌بندی نفوذناپذیر و در جای خشک و به دور از هرگونه رطوبت قرار داده شود.



دکتر دباغ:
بیماری‌هایی مثل فشارخون، بیماری قلبی، ریوی و دیابت باید کنترل شوند. به علاوه این مشکلات طی آماده‌سازی برای بیهوش شدن باید مد نظر قرار بگیرند



خطر بیهوشی در کسانی که مشکلات زمینه‌ای دارند بیشتر است

هراس از عواقب بیهوشی



پونه شیرازی

دانش و سلامت

چاره‌ای نیست! باید برای جراحی بیهوشی بگیری، حتی خودت هم ترجیح می‌دهی به‌جای بی‌حسی موضعی از طریق نخاع، بیهوشی عمومی بگیری...، اما بیهوش شدن هم بدون عارضه نیست و تقریبا همیشه ته دل همه، حتی افراد سالم و جوان را کمی می‌لرزاند. وقتی بیهوش می‌شوی دیگر هیچ کنترلی نداری و جانت را اول به پروردگار و بعد به متخصص بیهوشی می‌سپاری. طی زمان بیهوشی، پزشک به کمک داروها، فعالیت مغزی بیمار را کم می‌کند تا واکنش‌های او کم شود. در واقع بیهوشی مساوی است با کاهش سطح هوشیاری، به یاد نیاوردن وقایع هنگام عمل، حرکت نکردن بیمار یا شلی عضلانی و بی‌دردی بیمار. پای صحبت‌های دکتر علی دباغ، فوق تخصص بیهوشی قلب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشسته‌ایم تا به سؤالاتی که اکثر افراد درباره بیهوشی دارند پاسخ داده شود.

معمولا داروهای بیهوشی روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارند. این داروها به صورت استنشاقی، خوراکی یا از طریق تزریق عضلانی یا تزریق در رگ به بدن بیمار وارد می‌شوند. ولی بیشتر داروهای بیهوشی از راه ریه یا رگ وارد بدن بیمار می‌شوند.

در حال حاضر داروهای جدید زیادی برای بیهوشی ارائه شده که کارایی بیشتر و عوارض کمتری دارند.

وقتی جراح در حال جراحی است، متخصص بیهوشی باید همزمان علایم بیمار شامل فشارخون، تنفس و وضعیت بیهوشی را بررسی کند و مراقبت از اندام‌های وی را به‌عهده بگیرد.

بیهوشی پر خطر با بیماری‌های زمینه‌ای

هر بیماری که وارد اتاق عمل می‌شود، بیماری زمینه‌ای خود را نیز وارد اتاق عمل می‌کند. این بیماری زمینه‌ای ممکن است از یک سرماخوردگی جزئی تا حساسیت به داروها، آلرژی، دیابت، فشار خون، بیماری قلبی و عروقی، مشکلات ریوی و تومورهای مغزی متفاوت باشد.

به همین دلیل، خطر بیهوشی در کسانی که مشکلات زمینه‌ای دارند بیشتر است. پس تا حد ممکن بیماری‌هایی مثل فشار خون، بیماری قلبی و ریوی و دیابت باید کنترل شوند.

بعلاوه این مشکلات طی آماده‌سازی برای بیهوش شدن باید مد نظر قرار بگیرد.

بیهوشی، کودکان را کم هوش نمی‌کند

بارها شنیده‌ایم بیهوشی در کودکان زیر چهار سال با عوارض هوشی همراه است، اما تاکنون هیچ‌گونه مطالعه انسانی ثابت نکرده که بیهوشی چنین عارضه‌ای داشته باشد. اما متخصصان توصیه می‌کنند، تا جایی که ممکن است جراحی همراه با بیهوشی طی سه ماهه سوم بارداری و نیز در کودکان زیر سه سال به تعویق بیفتد.

ولی جراحی‌های ضروری در این دسته افراد نیز باید در کودکان زیر سه سال و باردارن انجام شود.

بیهوشی و تشدید خطر آلزایمر

به‌رغم آن که در مواردی مشاهده شده که بیهوشی با تشدید خطر آلزایمر و مشکلات حافظه در سالمندان همراه است، اما این‌که بیهوشی مستقیم خطر زوال عقل یا حافظه را تشدید کند، تاکنون ثابت نشده است. البته یک سری ناملایمات زیستی به‌واسطه مشکلات زمینه‌ای در بیمار ایجاد می‌شود. حال اگر چنین فردی جراحی شود، نباید مشکلات ذهنی‌اش را ناشی از بیهوشی بدانیم.

بیهوشی یا خواب مرگ!

همه ما از مواردی شنیده‌ایم که فرد پس از بیهوشی، دیگر به هوش نیامده و از دنیا رفته است. اولین تصوری که در چنین مواردی به ذهن می‌رسد آن است که مرگ به‌دنبال عوارض داروی بیهوشی یا خطای پزشک اتفاق افتاده است.

در حالی که در چنین مواردی نمی‌توان به‌طور دقیق گفت مرگ بیمار به مشکلات داروی بیهوشی یا عدم مهارت متخصص مربوط بوده است.

به بیان دیگر، ممکن است داروهای بیهوشی اثراتی داشته باشند که چندان خوشایند نباشند، اما مستقیم نمی‌توانیم بگوییم مشکلات حین عمل به اثرات این داروها بازمی‌گردد.

بیهوشی ممنوع!

مهم‌ترین اصل در انتخاب روش درمان، حفظ جان بیمار است. پس اگر پای ضرورت برای حفظ جان شخص در میان باشد در انجام جراحی و گرفتن بیهوشی نباید تعلل کرد.

اما در شرایط غیر اضطراری توصیه می‌شود باردارن در سه ماهه سوم بارداری داروی بیهوشی نگیرند.

همچنین در مورد برخی سالمندان نیز گاهی ریسک جراحی آن قدر زیاد است که اطرافیان و تیم پزشکی ترجیح می‌دهند بیمارشان بیهوشی نگیرد، اما گرفتن چنین تصمیمی بستگی به این دارد که منافع جراحی برای شخص بیش از ضررهای آن نباشد.

به بیان دیگر، گرفتن بیهوشی در هر سنی نیازمند آن است که عوارض خطرناک احتمالی بیماری سنجیده و روش‌های درمانی و خطر بیماری در صورت اجرا نشدن درمان جراحی بررسی شود.

حل سودوکو ۳۲۳۱

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۳۲

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.

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

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

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

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

دانستنی‌ها



نور خورشید، سلامت می‌آورد

متخصصان دریافته‌اند قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز و نور کمتر در شب به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند. بررسی متخصصان حاکی از فواید قرار گرفتن در معرض نور خورشید به ویژه در طول روز و بهبود خلق و خو، افزایش سطح هوشیاری و متابولیسم است. همچنین نور طبیعی در مقایسه با نور مصنوعی فواید بیشتری دارد که یکی از معمول‌ترین آنها تامین ویتامین D از طریق قرار گرفتن در معرض آفتاب است. علاوه بر این، بسیاری از افراد احساس می‌کنند ساعاتی را که در فضاهای باز می‌گذرانند آرامش بیشتر و خلق و خوی بهتری دارند./ ایسنا

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

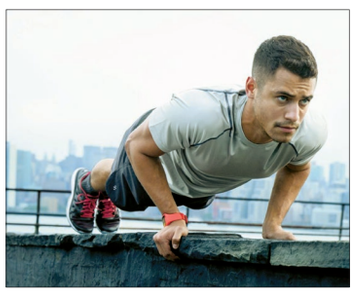
با یک جلسه ورزش لاغر شوید!

پریسا اصولی

جام جم

همیشه متخصصان توصیه می‌کنند برای کاهش وزن باید رژیم بگیرید و ورزش کنید.

البته خیلی‌ها هر طور شده با رژیم غذایی و کم‌خوری کنار می‌آیند اما وقتی صحبت از ورزش روزانه می‌شود، عطای لاغری را به لقایش می‌بخشند. اگر شما هم جزو این افراد هستید با خواندن این خبر شگفت‌زده خواهید شد و همین امروز تصمیم می‌گیرید وزن کم کنید چون دست‌کم انگیزه من برای افزایش فعالیت بدنی و ادامه روند کاهش وزن دو برابر شده است. حالا این تحقیق خوشحال‌کننده چه می‌گوید؟ بر اساس پژوهش‌های محققان کانادایی، برای کاهش وزن باید در طول هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید اما خبر خوب این‌که نیازی نیست این ورزش در طول هفته انجام شود بلکه می‌توانید تنها یک روز را به این کار اختصاص دهید. در واقع تا پیش از این گفته می‌شد برای کاهش وزن باید حداقل در هفته سه جلسه و هر بار یک ساعت ورزش کنید اما بر اساس بررسی‌های اخیر می‌توانید بی‌خیال ورزش هفتگی شوید و تنها در یک جلسه ۱۵۰ دقیقه‌ای ورزش کرده و لاغر شوید. البته توصیه می‌شود این جلسه در آخر هفته یا برای ما ایرانی‌ها روز شنبه باشد چرا که در طول تعطیلات احتمال پرخوری افراد بیشتر است و به این ترتیب می‌توانید کالری‌های اضافه را بسوزانید و با آب کردن چربی‌های اضافه خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سکته مغزی را نیز کاهش دهید. در این بین فراموش نکنیم بر اساس بررسی‌های محققان اگر می‌خواهید وزن کم کنید، حتما باید در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید چرا که براساس آمار ۸۰ درصد افراد برای ورزش کردن در خانه انگیزه کافی ندارند و دنبال بهانه‌های مختلفی برای ورزش نکردن می‌گردند اما با ثبت‌نام در باشگاه و به دلیل هزینه‌ای که پرداخت کرده‌اید، مجبور به کالری‌سوزی می‌شوید. همچنین ورزش دسته‌جمعی انگیزه رسیدن به تناسب اندام را افزایش می‌دهد. البته دوربودن سالن ورزشی از خانه یا محل کار به مرور زمان افراد را از رفتن به سالن منصرف می‌کند. بنابراین سالن ورزشی در شرایط ایده‌آل نباید فاصله‌ای بیش از ۱۵ دقیقه تا خانه یا محل کارتان داشته باشد تا انگیزه لازم برای رفتن به باشگاه را داشته باشید.



خبر سلامت

راه‌های علمی کاهش وزن بدون رژیم غذایی

یاسمین مشرف

مترجم

در کنار رژیم‌های لاغری که به گفته کارشناسان در بیشتر موارد با شکست مواجه می‌شوند، راه‌های علمی غیررژیمی و ساده‌تری نیز برای کاهش وزن اصولی وجود دارند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

نوشیدن آب کافی: مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۶ در آمریکا روی ۱۸ هزار نفر انجام شد، نشان داد کسانی که به‌طور مستمر آب بیشتری می‌نوشند روزانه کالری‌های کمتری مصرف می‌کنند. این افراد همچنین مصرف چربی، نمک و کلسترول پایین‌تری دارند.

خواب کافی: حقیقتی که سال ۲۰۱۳ در ژورنال Nature Communications منتشر شد، نشان داد کسانی که خواب کافی ندارند مواد غذایی پرکالری‌تری مصرف می‌کنند. دلیلش این است که خواب آلودگی عملکرد قسمتی از مغز را که مسؤول اعلام سیری است، کند می‌کند.

مصرف حبوبات بیشتر: محققان دانشگاه مک‌مستر کانادا نشان دادند مصرف ۱۳۰ گرم لوبیا در شش هفته باعث کاهش اشتها می‌شود و به ما در از دست دادن ۰/۳ کیلوگرم وزن کمک می‌کند. لوبیا، نخود فرنگی، نخود و عدس همچنین دارای مقدار زیادی پروتئین و فیبر هستند و کربوهیدرات‌های موجود در آنها به اندازه کربوهیدرات نان، سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد.

مصرف روزانه لبنیات: مطالعات نشان می‌دهد مصرف محصولات لبنی به کاهش وزن کمک می‌کند. مایکل زیمل، استاد تغذیه و دارو در دانشگاه تنسی آمریکا می‌گوید افرادی که سه بار در روز محصولات لبنی مصرف می‌کنند، سریع‌تر از کسانی که عادت به مصرف لبنیات ندارند وزن کم می‌کنند.

غذا خوردن در نور بیشتر: نور ملایم با ایجاد احساس سستی و آرامش، باعث می‌شود تمایل بیشتری به غذا خوردن داشته باشیم. شنیدن موسیقی نیز سرعت غذا خوردن را افزایش می‌دهد. اگر در نور بیشتر غذا بخورید و موسیقی را نیز خاموش کنید، از نتیجه کار شگفت‌زده خواهید شد.

مصرف روزانه دارچین: مشخص شده است که مصرف روزانه دارچین گرسنگی و اشتها را کاهش می‌دهد. تحقیقات دانشگاه آکسفورد نشان می‌دهد دارچین متابولیسم کربوهیدرات‌ها را کنترل می‌کند. کسانی که همراه با کربوهیدرات‌ها، دارچین مصرف می‌کنند، سیری طولانی‌تری دارند.

منبع: brightside.me