سلامت و ایمنی غذا

بهداشت زولبیا و بامیه در ماه مبارك رمضان

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

درکشور ما مصرف زولبیا و بامیه یکی از عادت‌هاي غذایی روزه‌داران در ماه مبارك رمضان است. ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات برای همه هموطنان عزیز، به برخی از نکات بهداشتی در مورد زولبیا و بامیه در ذیل اشاره می‌شود. سینی حاوی زولبیا و بامیه باید تمیزی ظاهری داشته و کلیه قسمت‌های سینی باید عاری از زنگ زدگی باشد. حتما باید زولبیا و بامیه درون سینی و با روکش سلفون پوشیده باشد. عدم استفاده از پوشش سلفون موجب آلودگی میکروبی این محصولات و فاسد شدن روغن آنها می‌شود. کیفیت جعبه‌های مورد استفاده برای قرار دادن زولبیا و بامیه اهمیت زیادی دارد. سطوح داخلی جعبه‌های مقوایی حتما باید دارای پوشش پلی اتیلنی بوده و همچنین جعبه‌ها باید دارای آرم بهداشتی سازمان غذا و دارو باشد.

رنگ زولبیا و بامیه باید ترجیحا روشن باشد. قهوه‌ای رنگ بودن بیش از حد این محصولات نشان‌دهنده کاهش کیفیت آن است. رنگ قهوه‌ای تیره ممکن است ناشی از استفاده از حرارت شدید و بیش از حد برای پخت زولبیا و بامیه باشد. در صورت استفاده از حرارت بیش از حد در حین پخت زولبیا و بامیه، ممکن است یك ترکیب شیمیایی خطرناك به نام آکریلامید تولید شود که خطر ناباروری، عفونت چشم و تضعیف سیستم ایمنی بدن را در پی دارد.

نخریدن زولبیا و بامیه از دستفروش‌ها و مراکز سیار یك اصل بهداشتی بسیار مهم است، زیرا مراکز سیار اغلب غیرمجاز بوده و به علت نداشتن پروانه بهداشتی، نظارتی روی بهداشت آنها وجود ندارد. در چنین شرایطی ممکن است آلودگی و فساد زولبیا و بامیه تشدید شود؛ چرا که این محصولات در مراکز سیار، بیشتر در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند و از سویی باقیمانده ترکیب شیمیایی خطرناك پراکسید در آنها افزایش می‌یابد. گاهی ممکن است در مراکز سیار از رنگ‌های مصنوعی غیرمجاز یا روغن‌های چندبار مصرف شده و سوخته استفاده کنند که سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد. بهترین توصیه، خرید زولبیا و بامیه از قنادی‌هاست. زیرا در قنادی‌ها نظارت بهداشتی توسط بازرسان وزارت بهداشت به طور مستمر انجام می‌شود. همچنین در حد امکان بهتر است از خریدن زولبیا و بامیه از سوپرمارکت‌ها پرهیز شود.

درمان ریزش ارثی موی مردانه با ترکیبات کافئین

محصولات حاوی ترکیبات کافئین می‌تواند برای درمان ریزش ارثی موی سر آقایان موثر باشد. محققان مرکز تحقیقاتی دکتر کورت ولف آلمان می‌گویند: نوشیدن قهوه با مصرف موضعی کافئین تفاوت زیادی دارد. هنگام نوشیدن قهوه ابتدا نوشیدنی مصرف شده از سیستم گوارشی گذر کرده و سپس توسط سایر اعضای جذب و در بدن توزیع می‌شود. در این فرایند مقدار بسیار کمی کافئین در پوست سر و ریشه‌های مو جذب می‌شود که ناکارآمد است و به‌هیچ‌وجه با ورود موضعی کافئین به پوست سر برابری نمی‌کند. حتی مصرف روزانه ۵۰ فنجان قهوه نیز نمی‌تواند کافئین مورد نیاز ریشه موها را تأمین کند. این پژوهشگران تاکید می‌کنند: هرچه زمان ماندن شامپوها و لیکوئیدهای حاوی ترکیبات کافئین روی پوست سر بیشتر باشد، کافئین تأثیر خود را بهتر نشان خواهد داد. البته فردی که دچار ریزش موی شدید است باید سه تا چهار ماه درمان خود را با استفاده از شامپوهای حاوی کمپلکس کافئین به صورت منظم ادامه دهد. / جام جم

دکتر منشادی: پیوند مغز استخوان یك درمان حیات‌بخش برای انواع سرطان خون محسوب می‌شود و می‌تواند به طور قابل توجهی عمر بیماران را افزایش دهد

محققان ایرانی برای اولین بار در خاورمیانه موفق به پیوند مغز استخوان به بیمار آلوده به ویروس اچ.آی.وی مثبت مبتلا به سرطان خون شدند

نسخه ایرانی درمان سرطان خون

پونه شیرازی

دانش و سلامت

وقتی در اوایل دهه ۸۰ میلادی، دنیا با اپیدمی بیماری ایدز روبه‌رو شد فقط می‌شد عاقبتی تلخ و مرگبار را به‌دلیل نقص ایمنی ناشی از این ویروس، ابتلا به عفونت‌های شدید و نیز بدخیمی‌های مرتبط با اچ.آی.وی در مبتلایان انتظار داشت.

اما امروزه به کمك پیشرفت‌های علمی در زمینه تشخیص و درمان عفونت اچ.آی.وی به ویژه با استفاده از درمان‌های ترکیبی داروهای ضدویروسی از اواسط دهه ۹۰ میلادی، طول عمر و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز در بسیاری از جوامع دنیا در حدی نزدیك به طبیعی شده است. در واقع با استفاده از داروهای مؤثر در کنترل تکثیر ویروس، نقص ایمنی بیماران بهبود یافته و عفونت‌های فرصت‌طلب و بدخیمی‌های ناشی از نقص ایمنی در این بیماران نسبت به گذشته بروز کمتری دارند.

اما همچنان بیماران مبتلا به عفونت ایدز در معرض ابتلا به بدخیمی‌های مختلف به ویژه بدخیمی‌های خونی نظیر انواع لنفوم‌ها هستند که با استفاده از داروهای ضدویروسی، انجام شیمی‌درمانی و همچنین پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز، درمان بدخیمی‌های خونی در بیماران مبتلا به عفونت ایدز نیز به‌طور موثر امکان‌پذیر شده است.

بر همین اساس با همکاری مرکز تحقیقات ایدز ایران و بخش عفونی و بخش هماتولوژی و پیوند مغز استخوان مجتمع بیمارستانی امام خمینی در اردیبهشت ۱۳۹۸ اولین مورد پیوند مغز استخوان (HSCT)، پیوند مغز استخوان برای نخستین بار در کشور و نیز خاورمیانه، به بیمار مبتلا به نوعی بدخیمی خونی با موفقیت انجام شد.

به همین منظور با دکتر سیدعلی دهقان منشادی، متخصص بیماری‌های عفونی و استادیار گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو شورای پژوهشی مرکز تحقیقات ایدز ایران گفت‌وگویی انجام داده‌ایم.

طی دو هفته اخیر، پیوند مغز استخوان در یك بیمار اچ.آی.وی مثبت ۴۴ ساله مبتلا به نوعی بدخیمی خونی با موفقیت انجام گرفت و بیمار مذکور با حال عمومی خوب و برنامه پیگیری مستمر ترخیص شد.

سرطان خون با پیوند مغز استخوان درمان می‌شود؟

پزشکان در مورد بیماری‌های بدخیم و غیربدخیم خونی ممکن است پیوند مغز استخوان را تجویز کنند. از بیماری‌های بدخیم به سرطان‌های خون حاد و مزمن می‌توان اشاره کرد. همین‌طور بیماری‌هایی مثل بیماری میلوم متعدد که مغز استخوان را گرفتار می‌کند، بدون این‌که بر خون اثری بگذارد. همین‌طور انواع بیماری‌های لنفوم که به درمان‌های اولیه پاسخ نداده‌اند یا این‌که عود می‌کنند، ممکن است با پیوند مغز استخوان درمان شوند. از بیماری‌های خوش‌خیم نیز می‌توان به انواع بیماری‌های تالاسمی که نیاز به تزریق مکرر خون دارند، اشاره کرد و همین‌طور بیماری‌های نقص ایمنی در اطفال که ممکن است به پیوند مغز استخوان نیاز پیدا کنند.

موفقیت این پیوندها در نوع بیماری، سن بیمار، نوع پیوند مغز استخوان و نیز مرحله بیماری متفاوت است. بنابراین زمان ارجاع بیمار برای انجام این عمل به مراکز پیوند مغز استخوان در بهبودی کامل بیمار بسیار موثر است.

پیوند مغز استخوان در مبتلایان به ایدز

پیشینه انجام پیوند مغز استخوان در بیماران مبتلا به عفونت اچ.آی.وی در دنیا به بیش از دو دهه قبل برمی‌گردد و در مراکز مختلف در دنیا انجام پیوند مغز استخوان برای درمان بیماران مبتلا به بدخیمی‌های خونی در زمینه اچ.آی.وی به شکل معمول انجام می‌شود گرچه این اقدام در کشور ما تا پیش از موفقیت اخیر انجام نشده بود.

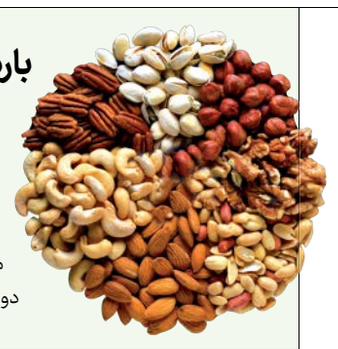
دستیابی به این موفقیت، نوید بخش آن است که بیماران مبتلا به اچ.آی.وی می‌توانند با همکاری منسجم گروهی از خدمات متعدد درمانی مورد نیاز به‌خوبی بهره‌مند شوند.

در کشور ما با وجود اقدامات بسیار خوب انجام شده توسط وزارت بهداشت و زیرمجموعه‌های مرتبط در بهبود کیفیت مراقبت و درمان بیماران مبتلا به اچ.آی.وی، متاسفانه همچنان شاهد محدودیت‌هایی در ارائه خدمات درمانی مناسب به این بیماران از طرف پرسنل بهداشتی درمانی به دلایل مختلفی نظیر انگ اجتماعی بیماری و نیز عدم آگاهی کافی افراد در ارتباط با حقایق مرتبط با بیماری هستیم. امید است با انجام چنین اقداماتی، فرصت‌های ارائه خدمات تشخیص و درمانی پزشکی مطلوب به این بیماران هرچه بیشتر فراهم شود.

ارتقای کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز

طی سال‌های اخیر، پیوند در بیماران اچ.آی.وی مثبت در کشورهای پیشرفته انجام شده که در ارتقای کیفیت زندگی آنان با کنترل و درمان بدخیمی‌های خونی بسیار موثر است. البته انجام پیوند در این بیماران نیاز به دانش و مهارت علمی بسیار بالایی دارد و باید از طرف افرادی که از نظر ساختار ژنتیکی و ایمونولوژیك به بیمار نزدیك هستند بهترین اهداکنندگان مغز استخوان، برادران و خواهران مشابه از نظر سازگاری نسجی با بیمار هستند صورت بگیرد. در مورد انواع سرطان خون نیز پیوند مغز استخوان یك درمان حیات‌بخش محسوب می‌شود که می‌تواند به طور قابل توجهی عمر بیماران را افزایش دهد.

دانستنی‌ها



بارداران مغزگردو و بادام بخورند

طبق نتایج یك مطالعه جدید، زنانی که در دوره بارداری مغزیجات آجیلی مصرف می‌کنند تقویت مغزی کودکشان بهتر است. یافته‌ها نشان می‌دهد امتیاز کودکان متولد شده از مادرانی که در دوره بارداری مصرف مغزیجات آجیلی‌شان زیاد بود (به‌طور میانگین ۷۴ گرم در هفته) به مراتب بالاتر از کودکانی بود که مادرشان مغزیجات آجیلی کمتری مصرف کرده بودند. به همین دلیل به زنان توصیه می‌شود در زمان بارداری حداقل سه بار در هفته مغزیجات آجیلی، به‌خصوص بادام، گردو و فندق مصرف کنند. در مطالعات قبلی نیز بر مصرف مغزیجات آجیلی در دوره بارداری به خاطر میزان پروتئین آن تاکید شده بود. / مهر

حل سودوکو ۳۳۱۲

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

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

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

۵	۴	۹						
۷	۶	۲						
۳	۱	۸						

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

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

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 ۳۳۱۳

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

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

خبر سلامت

مواد غذایی که دردهای آرتروز را تسکین می‌دهد

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

آرتروز از عوامل عمده ناتوانی افراد بالغ به شمار می‌آید. بیش از صد نوع آرتروز وجود دارد که استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید، آرتریت پسوریاتیك، فیبرومیالژی و نقرس از جمله آنهاست. همه انواع این بیماری با درد شدید مفاصل همراه هستند. بیشتر افراد مبتلا به آرتریت علائم بیماری را با داروهای تجویزی درمان می‌کنند، اما این داروها علاوه برگران بودن، عوارض جانبی مختلفی از سردرد و سرگیجه گرفته تا نارسایی کبدی را به همراه دارند. در کنار مصرف دارو، تغذیه یکی از عملی‌ترین راه‌ها برای تسکین دردهای آرتروز است و باید توجه داشته باشیم که رژیم غذایی ما می‌تواند هم علت و هم درمان انواع مختلف آرتروز باشد.

مواد غذایی تحریك‌کننده آرتروز

بعضی از مواد غذایی مانند لبنیات، گوشت گاو، گندم، ذرت و سبزیجات تاجریزی ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیك و نامطلوب در بدن شوند و مبتلایان به آرتروز بهتر است از آنها اجتناب کنند.

مواد غذایی مفید برای آرتروز

برخی مواد غذایی می‌توانند سبب کاهش التهاب و تسکین دردهای آرتروز شوند که عبارتند از:

سیب: سیب حاوی دوبیوفلاونوئید قوی یعنی کوئرستینوروتین است که در جلوگیری از انتشار هیستامین، مبارزه با التهاب، بهبود گردش خون و ارتقای سلامت سلولی نقش دارد.

تخم‌مرغ: تخم‌مرغ سرشار از پروتئینی است که سطح تریپتوفان را در بدن افزایش می‌دهد. تریپتوفان ماده سازنده سروتونین است که در تسکین درد، تقویت روحیه و افزایش سطح آندروفین‌ها یا مسکن‌های طبیعی بدن نقش دارد.

بادام: بادام سرشار از ویتامین E است که غشاهای سلولی را استوار کرده و رشد غضروف را تقویت می‌کند.

گوشت بره: این ماده غذایی منبع خوبی از روی است و براساس اعلام انجمن آرتروز آمریکا کمبود روی در بدن با روماتوئید آرتریت مرتبط است.

ماهی: ماهی‌های آب سرد مثل سالمون، ساردین، تن و ماهی خالمخالی منابع خوب اسیدهای چرب امگا۳، اسید ایکوزاپنتانوئیك و دگزا هگزانوئیك هستند که واکنش‌های التهابی بدن را سرکوب می‌کنند.

منبع: healthyfoodhouse.com

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

لاغری در کنار مادری

پریسا اصولی

سلامت

لاغری بعد از زایمان از جمله مهم‌ترین چالش‌ها برای خیلی‌هاست. به گفته متخصصان در دوران بارداری به طور متوسط شش تا ۱۸ کیلوگرم به وزن مادر اضافه می‌شود و اولین راه برای کاهش وزن، اجتناب از وزن گیری زیاد در طول دوره بارداری است.

متاسفانه تصورات سنتی غلط با جملاتی مانند «تو الان بارداری باید به اندازه دو نفر غذا بخوری» به روند پرخوری کمك می‌کند، اما در مقابل مصرف غذاهای کم‌کالری مثل ماهی، گوشت قرمز، غلات کامل، سبزیجات سبز رنگ، لبنیات کم‌چرب، میوه و کنار گذاشتن نوشیدنی‌های قنددار و آبمیوه‌های آماده در دوران بارداری تا حد زیادی مانع اضافه وزن بیش از حد طبیعی می‌شود. بنابراین بهترین راهکار این است که دفترچه‌ای تهیه کنید و هر روز مواد غذایی مصرفی روزانه خود را درون آن یادداشت کنید تا عادات خوب و بدغذایی خود را به تدریج بشناسید. شش ماه اول پس از زایمان دوره طلایی کاهش وزن است، اما پرخوری به بهانه شیردهی اصلا معقول نیست چون در دوران شیردهی بدن نیازهای تغذیه‌ای مشخصی دارد که دریافت مازاد مواد غذایی مانع کاهش یافتن وزن شما خواهد شد.

در این بین فراموش نکنید ورزش و فعالیت بدنی کاهش وزن را تسریع می‌بخشد پس می‌توانید روزانه یك ساعت ورزش ایروبیك یا یك تا دو ساعت پیاده روی را در برنامه خود بگنجانید، اما تا یك ساعت و نیم پس از ورزش از شیردادن به نوزاد خودداری کنید، چرا که اسید لاکتیك تولیدی ماهیچه‌ها در طی ورزش وارد شیر شده و آن را ترش مزه می‌کند. به طور کلی از چهار تا شش هفته بعد از زایمان انجام ورزش‌های هوازی توصیه می‌شود، اما واقعا برحسب این‌که آمادگی جسمی و روحی مادر چطور باشد، این زمان متفاوت خواهد بود.

در این بین، بهترین ورزش برای مادران شیرده، ورزش‌های هوازی است ولی کار با دستگاه‌ها حداقل تا دو ماه بعد از زایمان توصیه نمی‌شود. همچنین خانم‌هایی که قبلا ورزشکار نبوده‌اند باید ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی سریع و دویدن آهسته را شروع کنند و بعد به‌تدریج بر شدت آن بیفزایند. در نهایت فراموش نکنید برای بازگشتن به فرم بدنی مناسب بعد از زایمان به چند ماه زمان نیاز دارید.