کلینیک چاقی

اگر فتق درمان نشود...

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

اگر فتق درمان نشود، ممکن است بخشی از روده شما در دیواره شکم به دام بیفتد. اگر قسمت گیر کرده روده شما جریان خون کافی دریافت نکند، این امر باعث می‌شود بافت روده، سیاه یا پاره شود. علائم ایسکمی (کاهش خون‌رسانی) و کم خونی و احتمال پارگی روده شامل درد کل شکم، تب، تهوع و استفراغ شدید و عفونت خونی است که بیمار حتما باید تحت جراحی قرار گیرد.

لذا بیمار مبتلا به فتق گزینه‌های کمی پیش رو دارد:

- استفاده از فتق بند به‌ندرت تجویز می‌شود و معمولا بی‌اثر است.
- بیشتر مواقع فتق نیاز به جراحی دارد.

جراحی به یکی از دو روش زیر انجام می‌شود:

جراحی باز: که در آن یک برش هشت تا ده سانتی‌متری در ناحیه کشاله ران یا ناحیه مبتلا به فتق ایجاد می‌شود. این برش در درون پوست و چربی‌های زیر پوستی آنقدر پیش می‌رود تا جراح به سطح فتق و پارگی لایه‌های شکم دسترسی پیدا کند. روش‌های متنوعی برای ترمیم فتق در روش باز وجود دارد.

ممکن است جراح از یک مش (توری یا پرده مصنوعی) برای ترمیم ضایعه یا سوراخ فتق استفاده کند.

جراحی به روش لاپاراسکوپی: تکنیکی است که با ایجاد سه تا چهار برش کوچك پنج تا ده میلی‌متری و استفاده از دوربین و ابزار لاپاروسکوپی و قراردادن مش (توری یا پرده مصنوعی) بر پارگی‌هایی که در دیواره شکم (عضله) انجام می‌شود. به جراح این امکان را می‌دهد که فتق و بافت‌های اطراف آن را در یك نمایشگر مشاهده کند. در این روش فتق از ناحیه پشت دیواره شکم ترمیم می‌شود. در این روش بیمار با درد و ناراحتی کمتر، زودتر به کار و فعالیت‌های روزمره خود باز می‌گردد.

تنها بعد از یك معاینه کامل و دقیق، جراح شما می‌تواند تعیین کند آیا لاپاراسکوپی برای شما مناسب است یا نه؟ این روش ممکن است برای برخی کسانی که قبلا جراحی‌های شکم داشته‌اند یا تحت شرایط درمانی خاصی هستند مناسب نباشد. روش لاپاراسکوپی برای بیماران چاق، فتق‌های دوطرفه کشاله ران و فتق‌هایی که عود کرده و قبلا با روش جراحی باز ترمیم شده بود توصیه می‌شود. با استفاده از این روش ابتلا به انواع عفونت‌ها، خونریزی و دردهای مزمن کاهش می‌یابد. اما انجام لاپاراسکوپی می‌تواند ریسك آسیب به سایر نواحی بدن را افزایش دهد و نیاز است که این عمل تنها توسط پزشکی متخصص و مجرب صورت گیرد که در طول سال تعداد زیادی عمل فتق توسط روش لاپاراسکوپی انجام داده باشد.

سالانه ۱۰ هزار ایرانی سرطان معده می‌گیرند

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ارتباط با سرطان معده با اشاره به این‌که سالانه ده هزار مورد جدید ابتلا به سرطان معده در کشور گزارش می‌شود، اظهار کرد: عفونت هلیکوباکترپیلوری رژیم غذایی، سبك زندگی نامناسب و عوامل ژنتیك دلایل عمده ابتلا به سرطان معده محسوب می‌شود.

دکتر میترا احدی افزود: حدود ۷۰ درصد مردم ما مبتلا به هلیکوباکترپیلوری هستند، اما برای همه افراد بررسی این باکتری توصیه نمی‌شود، چراکه درمان همه افراد آلوده ضروری نیست و ضمن این‌که مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیك موجب مقاوم شدن این میکروب به آنتی‌بیوتیك‌ها می‌شود.

وی تاکید کرد: رژیم غذایی سالم شامل کم کردن مصرف نمك، مصرف فراوان میوه‌جات و سبزیجات، ترك الکل و سیگار و مشاوره پزشکی اعضای خانواده فرد مبتلا به سرطان معده باید جدی گرفته شود./ جام‌جم دیلی

در زمان آلودگی هوا چطور به خودمان امدادرسانی کنیم؟

آلوده‌گیری با غذا...!

در شهرهای بزرگ و چند میلیون نفری که حالا اسمش را گذاشته‌ایم کلانشهر! همیشه باید منتظر هر اتفاقی بود؛ از آلودگی هوا تا هر اتفاق منتظره و غیرمنتظره دیگر. دلیل آن هم شاید از تنوع اقوام تا تنوع وسایل نقلیه و شیوه زندگی و هزار و یک مساله دیگر باشد. در بین همه اتفاقات، شاید آلودگی هوا یکی از همان عوامل نگران‌کننده باشد. به این دلیل که به‌طور مستقیم با جان مردم ساکن شهرها مرتبط است. در این بین، در بعضی از فصل‌های سال، بیش از فصل‌های دیگر باید منتظر معلق شدن ذرات ناخوشایند در هوا بود. در کشور ما و در کلانشهرها، اصولا از نیمه پاییز باید منتظر آلودگی هوا بود. گرچه امیدواریم امسال با این مشکل روبه‌رو نشویم، اما نزدیک شدن به نیمه پاییز بهانه‌ای شد تا توصیه‌های دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره آلودگی هوا و تغذیه مناسب بشنویم.

مهتاب خسروشاهی

سلامت

> در زمان آلودگی هوا به‌دلیل این‌که هضم و جذب آنها سخت‌تر از حالت عادی می‌شود باید غذاهای چرب را به‌طورکامل از سبدغذایی حذف کرد

شاید بهتر باشد از آنهایی که نباید بخوریم شروع کنیم. در واقع در زمان آلودگی هوا بهتر است بعضی از خوراکی‌ها از سبد غذایی ما حذف شوند. دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: یکی از اثرهای منفی آلودگی هوا، اختلال در هضم و جذب موادغذایی یا دقیق‌تر بگوییم، اختلالات گوارشی است. بنابراین باید از خوردن غذاهای سنگینی که هضم آنها سخت است خودداری کرد. دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: گرچه همیشه باید در مصرف خوراکی‌های چرب جانب احتیاط را رعایت کرد، اما در زمان آلودگی هوا به‌دلیل این‌که هضم و جذب آنها سخت‌تر از حالت عادی می‌شود، باید آنها را به‌طور کامل از سبدغذایی حذف کرد. از این خوراکی‌ها می‌توان به انواع غذاهای سرخ‌شده، غذاهای فرآیند شده، انواع تنقلات چرب و... اشاره کرد. این مساله درباره نوشیدنی‌های پرچرب مانند شیر نیز صادق است.

از شیرین بگذرید

گرچه در هوای سرد پاییز، همیشه یک فنجان چای یا قهوه همراه با یک تکه کیک میان‌وعده یا عصرانه دلپذیری است، اما در زمان آلودگی هوا باید کمی از دلخواه‌ها دست بکشیم. دکتر کوروش جعفریان در این‌باره می‌گوید: خوراکی‌ها با شیرینی غیرطبیعی مانند انواع کیک، دسر، شیرینی‌های خامه‌ای و... به‌دلیل آن که در زمان آلودگی هوا دیرتر از حالت عادی، هضم و جذب می‌شوند، بنابراین این گروه از خوراکی‌ها را هم باید از گردونه خارج کرد. حتی گاهی خوردن غذاهای شیرین هم می‌تواند احساس سنگینی و پری را تشدید کند. او ادامه می‌دهد: حلوا، خرما، شعله‌زرد و... هم در گروه خوراکی‌های ممنوع در زمان آلودگی هوا هستند.

محرک نباشید

التهاب، یکی از مشکلات ناشی از آلودگی هواست. این التهاب در پوست، شش‌ها، چشم‌ها و بافت‌هایی که مخاط دارند، بیشتر دیده می‌شود. دلیل آن هم ناسازگاری وضعیت هوا با شرایط بدنی ماست. بنابراین بهتر است عاملی برای تحریک سلول‌ها و بافت‌های بدن نباشیم. دکتر جعفریان در این‌باره توضیح می‌دهد: بعضی از خوراکی‌ها زمینه‌ساز تشدید التهاب هستند. برای مثال انواع خوراکی‌های حاوی ادویه به‌ویژه آنهایی که ادویه محرک مانند فلفل، دارچین و... دارند. بنابراین برای جلوگیری از تشدید التهاب، باید از خوردن خوراکی‌های حاوی این ادویه‌ها خودداری کرد. ضمن این‌که بهتر است ادویه‌های محرک را به غذا یا نوشیدنی اضافه نکنیم.

ترش‌ها خوب هستند

میوه‌های ترش، ویژگی‌های خاص‌تری دارند. دکتر جعفریان در این‌باره می‌گوید: از آنجا که در زمان آلودگی هوا، امکان ابتلا به بیماری‌های مختلف دور از انتظار نیست، بنابراین باید به عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک کرد. برای این منظور خوردن میوه‌های ترش به دلیل ویتامین C بالایی که دارند، مفید هستند. این میوه‌ها ضمن بهبود عملکرد سیستم ایمنی، به تعدیل محیط اسیدی-قلیایی معده نیز کمک می‌کنند. او ادامه می‌دهد: نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی با طعم ترش و یا خود میوه‌ها، می‌تواند باعث درمان و کنترل عوارض ناشی از آلودگی هوا مانند حالت تهوع و سرگیجه شود.

رنگارنگ باشید

در فصل پاییز تنوع میوه کم نیست؛ آن هم میوه‌هایی که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. دکتر جعفریان درباره تاثیر مصرف میوه‌ها در جلوگیری از ابتلا به مشکلات ناشی از آلودگی هوا می‌گوید: سبد میوه‌های منزل شما هرچه تنوع رنگی بیشتری داشته باشند، بهترند. به این دلیل که اولا ویتامین‌های مختلف و مفید در اختیار شما قرار می‌گیرد و دوما، رنگ هر میوه نشانگر وجود نوعی آنتی‌اکسیدان خاص در آن است؛ ماده‌ای که برای جلوگیری از تاثیر عوارض آلودگی هوا در بدن، بسیار مفید است. بنابراین سعی کنید از انواع میوه‌ها در سبد غذایی روزانه داشته باشید.

او ادامه می‌دهد: این مساله درباره سبزی‌ها هم صادق است. سبزی‌ها علاوه بر این، حاوی فیبر فراوانی هستند. بنابراین به دستگاه گوارش کمک کرده و با دفع منظم، سموم احتمالی موجود در بدن نیز دفع می‌شود.

با لبنیات دوست باشید

گرچه خوردن انواع پرچرب این خوراکی‌ها مفید نیست، اما انواع بدون چربی آن، یکی از بهترین گزینه‌ها برای جلوگیری از ابتلا به مسمومیت ناشی از آلاینده‌ها است. دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: ماست و دوغ بهترین خوراکی‌ها برای از بین بردن تاثیر منفی آلاینده‌ها در بدن هستند. اما باید دقت کرد انواع بدون چربی یا کم چرب آنها را انتخاب کنید. از دیگر محصولات لبنی هم می‌توان استفاده کرد اما تاثیر ماست و دوغ بیش از بقیه است. در صورتی که شیر کم‌چرب یا بدون چربی باشد نیز نوشیدنی بسیار خوبی در روزهای آلوده است.

سیراب شوید

نوشیدنی خاصی نیست و ما اغلب نوشیدن آن را فراموش می‌کنیم. اما آب، یکی از بهترین نوشیدنی‌هاست. دکتر جعفریان در این‌باره می‌گوید: علاوه بر این‌که تمام فعالیت‌های سلولی در حضور آب انجام می‌شود و سلول‌ها نباید به‌هیچ‌وجه احساس تشنگی شدید داشته باشند، دفع سموم نیز توسط آب انجام می‌شود. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: با نوشیدن آب کافی، عملکرد دستگاه دفع تسریع شده و سموم زود از تن زدوده می‌شوند. از سوی دیگر سلول‌های پوست که در معرض آلودگی هوا، خسته و آسیب‌دیده می‌شوند، با نوشیدن آب کافی طراوت‌شان حفظ می‌شود؛ بنابراین نوشیدن آب را همیشه و به‌ویژه در روزهای آلوده، فراموش نکنید.

با چربی‌های خوب دوست باشید

اسیدهای چرب به‌ویژه اسیدهای چرب امگا۳، یکی از بهترین ترکیب‌ها برای حفظ سلامت بدن است. بنابراین در زمان آلودگی هوا، دانه‌های روغنی سالم مانند دانه کنجد، آفتابگردان، ذرت و... را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این دانه‌ها سرشار از فیبر و فیتواستروژن‌ها نیز است. بهتر است این دانه‌ها را به شکل غیربوداده میل کنید.

آمارها چه می‌گویند

مکث

نخستین تاثیر آلودگی هوا، بالا رفتن آمار مرگ و میر تا ۱۶ درصد است. آمار ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی تا ۲۷ درصد، مرگ ناشی از مشکلات ریوی تا ۲۸ درصد و خطر بروز حمله قلبی تا ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. بنابراین می‌توان گفت، آلودگی هوا گرچه مانند سیل و زلزله و... سر و صدای خاصی ندارد، اما به همان نحو بی‌صدا هم بسیاری را به کام مرگ یا بیماری‌های مهلک می‌کشاند. این آمارها جدا از آمارهای ابتلا به مشکلات دیگر مانند کم یا بی‌اشتهایی، عصبانیت، پرخاشگری، ابتلا به اختلال‌های روانی مانند افسردگی و... است.

این موارد را آویزه گوش کنید

مکث

برای این‌که برنامه مراقبت از بدن در مقابل آلودگی هوا کامل شود، به این موارد هم دقت کنید:

- اوایل صبح، همه پنجره‌ها را باز کنید تا هوا عوض شود. اما در طول روز از باز کردن پنجره‌ها خودداری کنید.
- مانع از سیگار کشیدن دیگران در فضای بسته خانه شوید.
- از رفتن در مکان‌هایی که تراکم خودرو و در نتیجه آلودگی هواست، خودداری کنید.
- تا حد ممکن از روشن کردن وسایل گرمایشی خودداری کنید تا آلودگی چند برابر نشود.
- در شرایط آلودگی هوا، ورزش و تحرک بدنی نداشته باشید. به این دلیل که نیاز بدن به اکسیژن بالاست اما به جای آن عوامل آلاینده را نفس می‌کشید.

حل سودوکو ۳۴۴۰

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

سودوکو ۳۴۴۱

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.

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

دستچین

لزوم توجه به تولید نان‌های رژیمی روگن

فاخره بهبهانی

سلامت

چندی پیش یکی از فامیل‌هایمان پس از چند سال سکونت در کشور آلمان به ایران برگشته بود که به دیدارش رفتیم. بسیار مایل بودم که درخصوص صنعت غذای آن کشور اطلاعاتی کسب کنم. بحثی درخصوص محصولات غذایی پرطرفدار در کشور آلمان پیش کشیدم که قرعه به نان روگن افتاد. او درخصوص این نان می‌گفت علاقه آلمانی‌ها و سایر کشورهای دیگر به روگن به‌دلیل ارزش غذایی و رژیمی بودنش به‌قدری زیاد است که حتی بیشتر از نان گندم از آن استفاده می‌کنند. اما متاسفانه در ایران چاودار که غله مصرفی این نان است کمتر تولید شده و نان‌هایی که با نام روگن تهیه می‌شود، اصل نیست.

لازم است بدانید چاودار از خانواده غلات و مقاوم‌ترین گیاه به سرماست که در خاك‌های ضعیفی که گندم رشد نمی‌کند، قابلیت پرورش دارد. پروتئین چاودار کمتر از گندم ولی املاح معدنی آن به‌خصوص منیزیم و ویتامین‌های گروه B به‌خصوص B1 و خواص آنتی‌اکسیدانی بیشتری دارد. از چاودار اغلب در تولید غذاها و نان‌های رژیمی روگن استفاده می‌شود و چون نان روگن رنگ تیره، بافت خشن و خشك و طعم تلخی دارد با ذائقه ایرانی‌ها سازگار نبوده و کمتر تولید می‌شود و در صورت تهیه با ۳۵-۳۰ درصد آرد گندم مخلوط می‌شود تا مشتری‌پسند شود.

از ویژگی‌های متمایز چاودار رژیمی بودن آن است. این غله به دلیل دارا بودن ترکیبی کربوهیدراتی به نام پنتوزان می‌تواند تا پنج برابر حجم خود آب جذب کند و با پر کردن معده، سبب سیری کاذب و کنترل اشتها و وزن شود. همچنین فیبر نامحلول چاودار می‌تواند با سهولت در روند خروج مواد زاید روده به کاهش اسیدهای صفراوی و کلسترول خون کمك کرده و سلول‌ها را نسبت به انسولین حساس و قند خون را تنظیم کند. این ویژگی‌های خاص چاودار و کالری بسیار پایین آن می‌تواند برای مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و دچار افزایش چربی خون حائز اهمیت باشد. چاودار هضم سختی دارد و باید به‌خوبی پخته شود و می‌توان آن را در قالب بیسکوئیت و کراکرها و غلات صبحانه رژیمی نیز استفاده کرد اما به‌دلیل هضم پایین تزئین سطح نان‌ها با این غله توصیه نمی‌شود.

از ویژگی‌های نان‌های چاودار این است که با جوش‌شیرین و حتی مخمر قابلیت تخمیر نداشته و فقط با خمیر ترش که عطر و طعم دلپذیری به محصول می‌دهد، تهیه می‌شود. نگهداری این نان مشابه نان گندم است و در دمای یخچال به سرعت بیات می‌شود. برای کوتاه مدت می‌توانید آن را در محیط خشك و خنك به دور از رطوبت و در درازمدت در فریزر نگهداری کنید. خوب است بدانید قارچ مستعد رشد و نمو بر روی دانه‌ها یا فرآورده‌های حاصل از چاودار ارگوت نام دارد که زمینه را برای بروز بیماری ارگوتیسم که نوعی حساسیت با علائم مختلف است، فراهم می‌کند. چاودار به‌دلیل دارا بودن ترکیبات و مشتقات گلوتن مشابه گندم برای مبتلایان به سلیاك منع مصرف دارد.

امید است با افزایش اطلاعات درخصوص چاودار و افزایش سطح زیر کشت آن بتوانیم ما نیز همچون سایر کشورها از خواص درمانی و مواد مغذی این نان بهرمند شویم.