



علیرضا دلوری

فوق تخصص گوارش

هر التهابی در کبد هیپاتیت نام دارد که می‌تواند علل ویروسی یا غیرویروسی باشد. استفاده از برخی داروها، مکمل‌ها و هورمون‌های بدنسازی می‌تواند هیپاتیت ایجاد کند، اما آنچه مدنظر ماست، هیپاتیت ویروسی است که چهار ویروس عمده هیپاتیت A، B، C و D را ایجاد می‌کند. انواع هیپاتیت B و C از طریق سرم و خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند. هیپاتیت C درمان قطعی دارد و معمولاً با حدود ۳ تا ۶ ماه درمان دارویی بسته به میزان تاثیر بر کبد درمان می‌شود. هیپاتیت B نوع مزمن هیپاتیت است و می‌تواند باعث کبد را از بین ببرد. اما این نوع هم درمان دارد و مهمتر از آن واکسیناسیون است. در کشور ما به جهت واکسیناسیون عمومی در دو دهه اخیر تعداد مبتلایان به این بیماری روز به روز رو به کاهش است؛ اگرچه هنوز عوارض آن برای بیمارانی که قبلاً مبتلا بوده‌اند وجود دارد. نوع حاد این بیماری به‌خاطر واکسیناسیون کمتر دیده می‌شود. درمان این نوع هیپاتیت حداقل ۵ سال طول می‌کشد و باید در زمان طولانی دارو مصرف شود تا ویروس در بدن سرکوب شود. در ابتدا که بیماری حاد است بیمار با علائم عفونت‌های ویروسی همچون تب، ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ و احتمالاً زردی برای هر دو نوع هیپاتیت B و C مواجه است. اما برخی اوقات بیمار هیچ علائمی ندارد و هیپاتیت در فاز مزمن قرار دارد. توصیه می‌شود افرادی که در خانواده افراد هیپاتیتی دارند و یا افرادی که در محل کار مثل مطب‌ها با وسایل پزشکی مثل سوزن دچار آسیب شده‌اند و یا معاندان به‌ویژه «تزریقی‌ها» قبل از آنکه دچار سیروز کبدی شوند؛ مورد بررسی از مایشگاهی قرار گیرند. آنزیم‌های کبدی در این نوع بیماری افزایش می‌یابد، ولی خود ویروس هم قابل اندازه‌گیری در خون است اما برای همه توصیه نمی‌شود. آنچه در جامعه ما شایع است کبدچرب است که می‌تواند موجب افزایش آنزیم شود و با چند آزمایش ساده و سونوگرافی می‌توان آن را تشخیص داد. افزایش آنزیم‌های کبدی به‌صورت خفیف معمولاً به‌خاطر کبدچرب است و در این حالت نیازی به بررسی‌های زیاد نیست اما بالابودن آنزیم‌های کبدی در تست‌های روتین سالانه مقدمه‌ای برای چک کردن ویروس‌ها از لحاظ آنتی‌بادی و آنتی‌ژن و در صورت مثبت‌بودن شمارش ویروس است.

بهترین خوراکی‌ها برای داشتن روده سالم

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

می‌دانیم که روده مسئول بسیاری از سلامتی و رفاه ماست. بدیهی است که این یک قسمت اصلی از سیستم گوارش است، اما باکتری‌های موجود در روده نیز ویتامین تولید می‌کنند و با مبارزه با باکتری‌های مضر ما را خوب نگه می‌دارند. در واقع ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن در روده یافت می‌شود! حتی نشان داده شده است که می‌تواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد. بهترین روش برای داشتن روده سالم، رژیم‌های متنوع و پراز غذاهای گیاهی غنی از مواد مغذی است.



میوه‌ها و سبزیجات

سبزیجاتی مانند کنگر فرنگی، کلم‌بروکلی، نخودسبز، سیب‌زمینی شیرین و کدوسبز نیز همینطور. علاوه بر تأمین تغذیه باکتری‌های سالم در روده، یک رژیم غذایی با فیبر بالا از شرایط مزمن نیز محافظت می‌کند.

حبوبات

غذاهایی که فیبر محلول زیادی دارند، هنگام هضم آب را جذب می‌کنند و سپس می‌توانند توسط باکتری‌های خوب روده مصرف شوند. حبوبات منابع بسیار خوبی برای هر دو هستند.

پیاز و سیر

خوردن غذاهای پری بیوتیکی که موجودات سالم روده را زنده نگه می‌دارند به همان اندازه مهم است. خوشبختانه، برخی از سبزیجات اساسی مانند پیاز، سیر و تره‌فرنگی مانند پری بیوتیک‌ها عمل می‌کنند.

ماست

غذاهای پروبیوتیک حاوی ارگانیزم‌های زنده‌ای هستند که مشابه باکتری‌های خوبی هستند که در روده شما زندگی می‌کنند. خوردن پروبیوتیک به افزایش کثرت باکتری‌ها در بدن کمک می‌کند و در کل منجر به داشتن روده سالم می‌شود.

آب

اگر به‌طور ناگهانی مقدار فیبر در رژیم خود را افزایش دهید، ممکن است نفخ شکم داشته باشید، اما نوشیدن آب اضافی می‌تواند به شما کمک کند تا ضمن تنظیم، این مشکل را خنثی کنید.

ماهی‌های چرب

التهاب زمانی ایجاد می‌شود که بدن برای محافظت از شما در برابر عفونت با سموم، گلبول‌های سفید تولید کند. برخی از غذاها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به آرامش التهاب کمک می‌کنند.

مشکلات شناختی در کووید ۱۹

مطالعات نشان داد افرادی که تست کووید ۱۹ شان مثبت است، هشت ماه بعد مشکلات شناختی را گزارش می‌دهند. محققان نشان دادند بازماندگان کووید ۱۹ در مقایسه با افرادی که تست کرونا‌شان منفی است، ۳ برابر بیشتر مشکلات حافظه‌ای را در طول هشت ماه بعد گزارش کردند. ولی حدود ۴ درصد از افرادی که تست منفی داشتند مشکلات مشابهی را گزارش کردند. محققان با ابزار نگرانی در مورد این یافته‌ها می‌گویند ممکن است این ویروس یک بیماری خفیف نباشد و در درازمدت بر افراد تاثیر بگذارد. تحقیقات گذشته نشان داده است که حدود ۸۰ نفر از افراد مبتلا به موارد جدی کووید ۱۹ دچار مشکلات شناختی می‌شوند.

این افراد هرگز خربزه نخوردند

یک متخصص تغذیه خوردن خربزه برای برخی افراد را مضر می‌داند. «اولگا کوروا» نوشت: «خربزه با وجود کالری کمی که دارد به‌خوبی هضم می‌شود، خربزه را نباید با معده خالی یا با غذای دیگر یا با میوه دیگر خورد، زیرا باعث ایجاد گاز یا اسهال می‌شود. به گفته وی، در صورت تشدید پانکراتیت حاد (التهاب لوزالمعده)، کوله سیستیت (التهاب کیسه صفرا)، زخم معده، باید از خوردن خربزه اجتناب شود. این متخصص هشدار داد: «از آنجا که خربزه به‌عنوان یک ملین ملایم عمل می‌کند، در صورت بروز هرگونه اختلال در کار روده‌ها نیازی به مصرف آن نیست؛ این محصول می‌تواند مشکلات روده را تشدید کند.»

چای داغ «سرطان» را بالای می برد

مطالعات نشان داده است مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ مانند چای باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان مری می‌شود. بر اساس یک پژوهش محققان تلاش کردند تا نگاه دقیق‌تری بر این ادعا که گفته می‌شود چای داغ سبب سرطان مری می‌شود، داشته باشند. محققان اقدام به بررسی ۱۰ سال داده کردند و روش نوشیدن چای را بررسی کردند. آنها دریافتند افرادی که معادل ۵۷۱ گرم چای روزانه با درجه ۱۴۰ درجه فارنهایت یا بیشتر می‌نوشند، خطر ابتلا به سرطان مری را تا ۹۰ درصد افزایش می‌دهند. دانشمندان معتقدند که نوشیدنی‌هایی در این درجه حرارت، می‌تواند باعث آسیب دائمی به دیواره مری و موجب سرطان شود.

نکته

چربی‌های مفید برای بدن

همه چربی‌هایی که مصرف می‌کنیم مضر نیستند و لازم است که برای سالم‌تر بودن چربی‌ها را نیز در برنامه روزانه خود قرار دهیم. در ادامه چربی سالم که برای بدن لازم و مفید هستند، آمده است:

آفتابگردان و کدو

تخمه آفتابگردان و تخمه کدو هر دو سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که مشابه اسیدهای چرب ماهی‌های چرب عمل می‌کنند.

گردو

گردو منبع خوب چربی‌های مفید است که باید در برنامه غذایی گنجانده شود. گردو سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع پلی و اسیدهای چرب امگا ۳ است، در نتیجه یک ماده غذایی فوق‌العاده برای گیاهخوارانی محسوب می‌شود که ماهی و روغن ماهی مصرف نمی‌کنند و به دنبال یک منبع گیاهی امگا ۳ هستند.

ماهی‌های چرب

این ماده غذایی منبع خوب چربی مفید مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب، چشم‌ها و مفاصل موثر هستند. از آنجایی که ماهی سفید یک منبع خوب و فوق‌العاده پروتئین‌های کم‌چرب است، ماهی‌های چربی مانند آزاد، خال‌مخالی، ساردین... میزان بیشتری امگا ۳ دارند.

تخم کتان

یکی دیگر از منابع چربی‌های سالم تخم کتان است. این دانه‌های ریز مانند تخمه کدو و آفتابگردان حاوی میزان قابل ملاحظه‌ای چربی‌های غیراشباع است. علاوه بر این تخم کتان را منبع گیاهی و فوق‌العاده امگا ۳ بدانید.

آووکادو

برخلاف اکثر میوه‌ها که حاوی قند و کربوهیدرات‌های زیادی هستند آووکادو منبع خوب اسیدهای چرب مفید برای سلامتی است. در واقع حدود ۷۷ درصد چربی مفید دارد که بیش از اکثر منابع حیوانی است.



شماره ۱۰۷۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- وسیله قهوه‌خوری - قهوه‌گو ۲- اکثر اوقات - پایتخت اتریش - شهری در مازندران ۳- فضاپیما فاتح ماه - پایتخت آذربایجان ۴- برج فرانسه - از افعال ربطی - صیاد - قوم باستانی ایران ۵- دشمنی‌ها - گریه‌نوحه - راه‌میانبر ۶- بخیه درشت - آگاهی - بنظرمی‌سلیقه ۷- گوشه - نوشیدنی داغ - کنیز - بلندمرتبه ۸- قلاب‌سنگ - دوچرخه‌دار - فیلسوف قربانی شوکران ۹- سخن‌گفتن - خودروی کره‌ای - از القاب اروپایی - قومی ایرانی ۱۰- گرانمایه - بهشت‌ها - گل به‌حوض ۱۱- حرف همراهی - از پادشاهان ساسانی - منطقه‌ای در لهستان ۱۲- نرمی‌نازکی - نقشه‌کش - قطار - خون از آن می‌گذرد ۱۳- خرامان - همسر ملکشاه سلجوقی ۱۴- آهوه‌وزال - دریاچه‌ای در ترکیه - بیرون کردن ۱۵- پایتخت ساحل عاج - ثمره دوستاورد

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

- ۱- شیون - از غذاهای ایرانی ۲- سومین شهر بزرگ ایتالیا - سبزی پولوی - ضدضغفا ۳- مقابل عقب - کالای دست‌نخورده - حرف اول فارسی - زنده‌جویی ۴- رساندن خیر - سنگ آتش‌زنه - کشتی جنگی ۵- افسر نیرو دریایی - آگاهی - گردآورد لب‌دهان ۶- نگهبان - علم‌موختن ۷- همان دارو است - روش‌ناپی - شایعه - قورباغه در ختی ۸- آفریدگار - شهری در استان خراسان شمالی - صفت روباها ۹- میزکار آهنگر - مغز - غرور و تکبر - رب‌النوع سومریان ۱۰- پیوسته‌همواره - جمعیه مقوایی ۱۱- حرف هشتم لاتین - مرگ‌مرگی ستور - قدیمی‌ترین نوازنده سنستور در موسیقی ایرانی ۱۲- خالص - هر زمان - معرفت ۱۳- درود و تحیت - سنگ‌زنده - اثر چربی بر روی پارچه - خیسی ۱۴- نمای ساختمان - خواب کودکانه - جریان داشتن و روان بودن ۱۵- فراغ بال - کمد

حل جدول ۱۰۷۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ب	ا	د	ک	ی	ا	ی	ا	د	ک	ی	ا	ر
۲	ا	ت	ا	ن	ف	ا	ر	ا	ر	ا	س	ا	ت	ا
۳	غ	و	ک	ف	ا	ک	س	ا	م	ا	م	ا	د	ی
۴	م	س	ن	ی	ل	ل	ا	ع	ل	ا	م	و	و	و
۵	ف	و	ل	ن	ا	س	ا	ن	س	ا	د	ه	د	ا
۶	ر	ا	ش	ی	خ	ف	ا	س	ک	ی	ک	پ	ی	ی
۷	ا	ی	ا	ی	س	ج	ل	ی	ن	ا	ن	ا	ن	ا
۸	ز	ی	ا	و	ا	س	ا	ر	ی	و	ل	ن	ا	ن
۹	ر	ن	ک	ش	ف	ر	ا	م	و	ش	ی	ا	ر	م
۱۰	م	ی	ا	ل	ی	و	ز	ت	ر	م	ش	م	ش	م
۱۱	م	ی	ا	ل	ی	و	ز	ت	ر	م	ش	م	ش	م
۱۲	ی	ا	س	ی	ا	م	ی	ا	ش	د	غ	غ	غ	غ
۱۳	ن	ش	ا	ل	م	و	ا	م	و	ا	م	و	ا	م
۱۴	ا	ت	ی	ل	ن	م	و	ا	م	و	ا	م	و	ا
۱۵	ل	ی	ت	و	ا	ن	ی	ا	ف	ا	ر	ی	ا	ر

جدول سودوکو

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

۴	۷	۷	۸	۶	۴	۸	۱	۸
۸	۱	۴	۸	۷	۴	۶	۷	۸
۸	۶	۸	۸	۱	۷	۴	۷	۴
۴	۷	۴	۶	۸	۸	۷	۸	۱
۸	۸	۷	۴	۸	۱	۷	۴	۶
۱	۸	۶	۷	۴	۷	۸	۸	۴
۶	۴	۱	۷	۷	۸	۴	۸	۸
۷	۸	۸	۴	۴	۸	۱	۶	۷