آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۶۳
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۹•۰۱
۱۶ ربیع الثانی۱۴۴۳/ ۲۲ نوامبر ۲۰۲۱

تغذیه در هوای آلوده

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

در روزهایی که هوا آلوده است بهترین توصیه به مردم استفاده از سبزیجات تازه در رژیم غذایی روزانه است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند آلودگی هوای این روزهای کلانشهرها مشکلات زیادی برای سلامت مردم به‌وجود می آورد، اما برخی باید و نبایدهای تغذیه‌ای می تواند به مقابله با این مشکلات و کاهش اثرات منفی آلاینده‌ها کمک کند. محققان معتقدند سبزیجات غده‌ای همچون بروکلی، گل کلم، کلم و کرفس به‌عنوان آنتی‌اکسیدان خیلی قوی شناخته شده‌اند و در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر ازجمله سرطان به‌عنوان خط‌های دفاعی اول معرفی می‌شوند.

استفاده از سبزیجات

متخصصان تاکید بر استفاده از سبزیجاتی مثل شلغم و لبو در فصل زمستان دارند و توصیه می کنند بهتر است مردم از سبزیجات هم به‌صورت تازه و هم داخل سوپ استفاده کنند، چون مصرف مایعات در زمان آلودگی هوا می تواند به پالایش آلاینده‌ها در بدن کمک کند.

مصرف شیر

متخصصان تغذیه همچنین بر مصرف شیر در روزهای آلودگی تاکید می کنند و معتقدند در فصل سرما بهتر است ماست که طبع سردی دارد را از کنار غذا حذف کرده و شیر را به‌عنوان سهم لبنیاتی روزانه درنظر گرفت. متخصصان تغذیه می گویند شیر را می توان به‌عنوان میان‌وعده و یک‌ونیم ساعت قبل از شام و ناهار مصرف کرد تا تاثیر آلاینده‌ها در بدن کمتر شود و برونش‌های ریه توان بهتری برای انتقال اکسیژن پیدا کنند و اکسیژن بیشتری توسط خون به اندام بدن برسد.

نوشیدنی گرم

نوشیدن مایعات گرم در شرایط آلودگی هوا بسیار موثر و بهتر است افراد در روزهای آلودگی هوا چای کمتری بنوشند، چون درست است چای آنتی‌اکسیدان دارد، ولی به‌خاطر اگزالات و تانن که داخل چای وجود دارد مصرف بیش از اندازه این نوشیدنی می تواند به ساخته شدن سنگ‌های صفراوی و کلیه منجر شود، همانطور که در بیشتر افراد سنگ‌های صفراوی و کلیه از نوع اگزالات کلسیم است؛ یعنی چای یا غذاهای سرشار از اگزلات را همراه لبنیات مصرف کرده‌اند، پس بهتر است در مصرف چای دقت کرد.

غذاهای آب‌پز و بخارپز

متخصصان تغذیه معتقدند در شرایط آلودگی هوا بهتر است افراد از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری کرده و بیشتر غذاهای آب‌پز و بخارپز مصرف کنند، غذاهای سرخ‌شده و همچنین فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده‌ای که مواد نگهدارنده دارند در این روزها باید به حداقل برسد. در هوای آلوده افراد باید تا جایی که امکان دارد از منزل خارج نشوند و در صورتی که برای انجام امور ضروری بیرون می‌روند از ماسک‌های استاندارد و مناسب برای جلوگیری از آلودگی هوا استفاده کنند.

دانستنی‌ها

کم‌کاری تیروئید، علل و درمان

وقتی غده تیروئید به مقدار کافی هورمون تیروئید برای عملکرد نرمال بدن تولید نکند، کم‌کاری تیروئید پدید می‌آید. درمان بیماری کم‌کاری تیروئید نیاز به توجه مداوم دارد که گاهی برای مدت‌طولانی ادامه می‌یابد. تقریبا همه بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید ادامه درمان با یک دارو را در طولانی‌مدت متوقف نمی‌کنند. عملکرد غده تیروئید نیز در بیماران باید هر ۶ تا ۱۲ ماه، طبق دستور پزشک کنترل شود. طبق گفته پزشکان غدد، مصرف قرص‌های هورمون تیروئید به مدت‌طولانی با دوز صحیح و با نظارت منظم هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند.

درمان پرکاری

همه بیماران مبتلا به پرکاری غده تیروئید به داروهای ضدتیروئیدی برای کنترل تولید بیش از حد هورمون نیاز دارند. به گفته متخصصان ۴۰ درصد بیماران ممکن است تنها با درمان پزشکی طی ۱۸ تا ۲۴ ماه به طور کامل بهبود یابند.

ید و هورمون تیروئید

ید برای تولید طبیعی هورمون‌های تیروئیدی ضروری است. کمبود ید در رژیم غذایی ممکن است منجر به تولید کم هورمون تیروئید و تورم غده تیروئید شود، که به‌نام بیماری گواتر شناخته می‌شود، از این‌رو مصرف نمک یددار بسیار مهم است اما به گفته ویگنش متخصص تغذیه از نظر میزان ید موجود در نمک، سنگ نمک هیمالیا (نمک صورتی) نسبت به نمک‌های سفید یددار هیچ مزیت دیگری ندارد.

گواتر

بیماران تیروئیدی می‌توانند از یک رژیم غذایی معمولی پیروی کنند. همانطور که قبلا تصور می‌شد، نیازی به محدودکردن مصرف موادغذایی در بیماران تیروئیدی وجود ندارد. همچنین برای درمان اختلالات تیروئیدی نیازی به مصرف مکمل‌ها و مواد مغذی اضافی نیست.

تیروئید و بارداری

هورمون تیروئید برای رشد مغز جنین به‌ویژه در سه ماهه اول بارداری ضروری است. بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید هورمون درمانی تیروئید را در طول بارداری ادامه دهند. در دوران بارداری، معمولا نیاز به افزایش هورمون‌های تیروئیدی وجود دارد.

باورهای رایج و اشتباه

بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید نمی‌توانند وزن کم کنند و حتی با درمان مناسب با هورمون تیروئید تا آخر عمر چاق می‌مانند. مشکلات تیروئیدی همیشه ارثی است. مصرف طولانی‌مدت قرص تیروئید (هورمون تیروئید) ممکن است بر اندام‌های داخلی مانند کلیه‌ها، قلب، کبد و... تاثیر بگذارد.

نکته

آلودگی هوا و سرایت بیماری‌های ویروسی

دکتری فیزیولوژی پزشکی گفت: آلودگی هوا می‌تواند باعث پخش ذرات ویروس شده و از این طریق سرایت بیماری‌های ویروسی را افزایش دهد. محمدرضا رئوفی در خصوص اینکه تاثیر آلودگی هوا بر بیماری کووید ۱۹ عنوان کرد: آلودگی هوا احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی، قلبی‌وعروقی، سکته قلبی، مغزی، فشارخون و دیابت را افزایش می‌دهد. وی توضیح داد: در حقیقت آلودگی هوا فاکتورهای التهابی در بدن را تشدید و عوامل استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد و این امر سیستم ایمنی بدن را برای ابتلا به بیماری‌های مختلف مستعد می‌کند. رئوفی تاکید کرد: همچنین بیماری‌های قلبی‌وعروقی، فشارخون و دیابت نیز فاکتورهای خطری برای ابتلا به کرونا بوده و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری را نیز افزایش خواهند داد. بنابراین حضور طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا، در صورت ابتلا به کرونا، سبب وضعیت شدید بیماری و افزایش احتمال جانباختگی می‌شود. این موضوع در مطالعات مختلف در کشورهای متعدد دنیا هم نشان داده شده است. این متخصص ویروس‌شناسی در ادامه در خصوص این پرسش که آیا آلودگی هوا احتمال ابتلا به بیماری را هم افزایش می‌دهد، گفت: در خصوص این پرسش نمی‌توان به‌طورقطعی اظهارنظر کرد. اما براساس برخی از شواهد موجود، آلودگی هوا می‌تواند ذرات ویروس را پخش کرده و از این طریق سرایت بیماری‌های ویروسی را نیز افزایش دهد. رئوفی تصریح کرد: براساس نتایج شماری از تحقیقات، این اتفاق در خصوص اغلب ویروس‌ها اعم از خانواده کروناویروس‌ها نیز می‌تواند رخ دهد، اما پاسخ دقیق به افزایش احتمال ابتلا به کرونا از طریق آلودگی مستلزم ادامه تحقیقات علمی خواهد بود.

افزایش مرگ‌ومیر

محسن فرهادی، معاون فنی سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم ۱۳ آبانماه در این باره گفته بود: آلودگی هوا سیستم ایمنی بدن را به‌دلیل ذرات وارونگی هوا افزایش و ابتلا به کرونا و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری را افزایش می‌دهد. براساس نتایج برخی از مطالعات جدید نیز میزان عوارض شدید کووید ۱۹ با آلودگی هوا در ارتباط است و حضور در معرض آلودگی هوا، در صورت ابتلا به کرونا سبب وضعیت شدید بیماری خواهد شد. براساس نتایج این مطالعات، هر افزایش تماس با ذرات آلاینده ۲.۵ میکرومتری هوا با بیش از سه برابرشدن احتمال استفاده از دستگاه کمک تنفسی و دو برابرشدن احتمال بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان همراه خواهد بود. عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز ۲۹ آبان با بیان اینکه اکنون ۱۶ ایستگاه در تهران در وضعیت «ناسالم برای همه گروه‌ها» قرار دارند، بیان داشت: شاخص این ۱۶ ایستگاه بالای ۱۵۰ بوده و در منطقه دو شدیدترین وضعیت آلودگی را شاهد هستیم، کیفیت هوا در این منطقه بسیار ناسالم و آلودگی هوا اکنون به معضل جدی در پایتخت تبدیل شده است، در همین راستا کارگروه شرایط اضطرار استان تهران باید نسبت به تصمیم عاجل اقدام کرده و گروه‌های حساس همچون سالمندان، بیماران تنفسی و قلبی، زنان باردار و کودکان تا حد امکان در سطح شهر تردد نکنند.

یادداشت

هلیکوباکتری یا میکروب معده

پژمان علوی‌نژاد
فوق‌تخصص گوارش و کبد

هلیکوباکتری میکروبی است که برای رشدونمو در معده انسان به‌عنوان یک محیط اسیدی تطابق پیدا کرده است. این میکروب با ورود به معده از راه حفره دهانی، شروع به رشدونمو می کند و در بسیاری از افراد عارضه خاصی ایجاد نمی کند اما گاهی منجر به التهاب معده، تغییرات بافتی منجر به تخریب، زخم معده و حتی بدخیمی معده می‌شود. این میکروب معمولا در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و سوءهاضمه در بیشتر مواقع به دلیل وجود میکروب هلیکوباکتر است. در کشورهای در حال توسعه افراد از سنین کودکی مبتلا می‌شوند که ازدحام جمعیت، حضور در مکان‌های شلوغ و استفاده از لوازم مشترک منجر به انتقال میکروب در بین افراد خواهد شد در نتیجه رعایت بهداشت فردی اهمیت دارد. برخی افراد در سنین کودکی مبتلا به هلیکوباکتری شده اما علائم در بزرگسالی بروز می کند که از سوءهاضمه تا زخم معده و بدخیمی معده را شامل می‌شود. با بروز علائم گوارشی باید درمان آغاز شود و به‌دلیل مقاوم‌بودن باکتری نیازمند رعایت شیوه‌نامه‌های مشخصی است که معمولا از ترکیب دو یا سه آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود. از آنجا که در جوامع مختلف افراد خودسرانه اقدام به مصرف آنتی‌بیوتیک می کنند گاهی این میکروب در برابر آنتی‌بیوتیک مقاومت پیدا می کند. وقتی میکروب به‌دنبال مصرف برخی رژیم‌ها و درمان‌ها همچنان رشدونمو پیدا کرده و از بین نرود دچار مقاومت آنتی‌بیوتیکی شده و با روش‌های مختلف از جمله کشت میکروب برای تعیین مقاومت آنتی‌بیوتیکی به هدف ریشه‌کنی میکروب دست پیدا می کنیم.

ویژه

ارتباط بین «آلزایمر» و شدت کرونا

در یک مطالعه دانشمندان به ارتباط ژنتیکی بین ابتلا به آلزایمر و عوارض شدید کووید۱۹ پی بردند. دکتر «درویس.صالح»، گفت: «التهاب گسترده‌ای در مغز وجود دارد که اهمیت سیستم ایمنی بدن در آلزایمر را برجسته می کند.» در این مطالعه، سلول‌های IRM به پروتئین‌های اینترفرون که بدن برای مبارزه با عفونت‌های ویروسی مانند کرونا آزاد می کند، پاسخ می‌دهند. محققان در این مطالعه، گونه‌ای از ژن‌ها را شناسایی کردند که می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را ۱۱ تا ۲۲ درصد افزایش دهد. دانشمندان نشان دادند که OAS1، که پروتئین‌های التهابی را تنظیم می کند، با ریسک ژنتیکی مرتبط با عوارض شدید کووید۱۹ مرتبط است.

چاقی و خطر ابتلا به بیماری «لثه»

براساس تحقیقات، التهاب مزمن ناشی از چاقی ممکن است باعث رشد سلول‌هایی شود که بافت استخوانی را تجزیه می کنند، از جمله استخوانی که دندان‌ها را در جای خود نگه می‌دارد. از دست‌دادن استخوان یکی از علائم اصلی بیماری لثه است. «کیت.کرکوود»، می گوید: «اگرچه رابطه واضحی بین میزان چاقی و پریودنتال وجود دارد، اما مکانیسم‌ها درک نشده است.» وی می‌افزاید: «این تحقیق این مفهوم را ترویج می کند که گسترش MDSC در طول چاقی برای تبدیل‌شدن به استئوکلاست در طی پریودنتال با افزایش تخریب استخوان آلوئولار مرتبط است.

رژیم گیاهی و تسکین «میگرن»

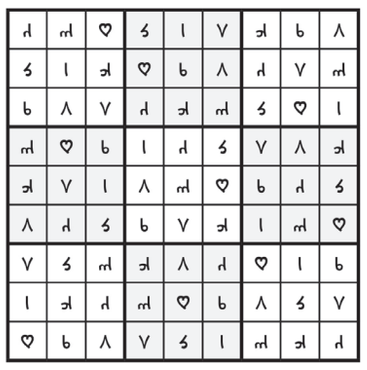
افراد مبتلا به میگرن، از سردردهای ضرباندار، حساسیت به نور و صدا، حالت تهوع و استفراغ رنج می‌برند. محققان در این مورد به رژیم غذایی گیاهی روی آوردند. محققان مشاهده کردند سردردهای این افراد به‌سرعت تسکین یافت. «دیوید.دونایف»، گفت: «رژیم گیاهی ممکن است یک درمان موثر و دائمی برای معکوس کردن میگرن مزمن باشد.» بیش از یک‌میلیارد نفر در جهان به میگرن مبتلا هستند که به‌عنوان سردردهای ضرباندار یکطرفه تعریف می‌شود که گاهی با علائم دیگر بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. برخی از میگرن‌ها دوره‌ای هستند، به این معنی که کمتر از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهند.

استرس موجب تشدید کرون روده

یک ارتباط احتمالی بین استرس روانی و تشدید بیماری کرون روده توسط محققان شناسایی شده است. محققان دریافتند که هورمون‌های استرس سیستم ایمنی را سرکوب می‌نماید. کلید ایمنی ذاتی، سد محافظ سلول‌های اپیتلیال در روده است که به سیگنال‌های مولکولی سلول‌های ایمنی برای جلوگیری از ورود میکروب‌های مضر، ترمیم دیواره سلولی و ترشح مخاط متکی هستند. «برایان.کومبز»، گفت: «راهکار اصلی این است که استرس روانی توانایی بدن را برای مبارزه با باکتری‌های روده که ممکن است در بیماری کرون دخیل باشند، مختل می کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

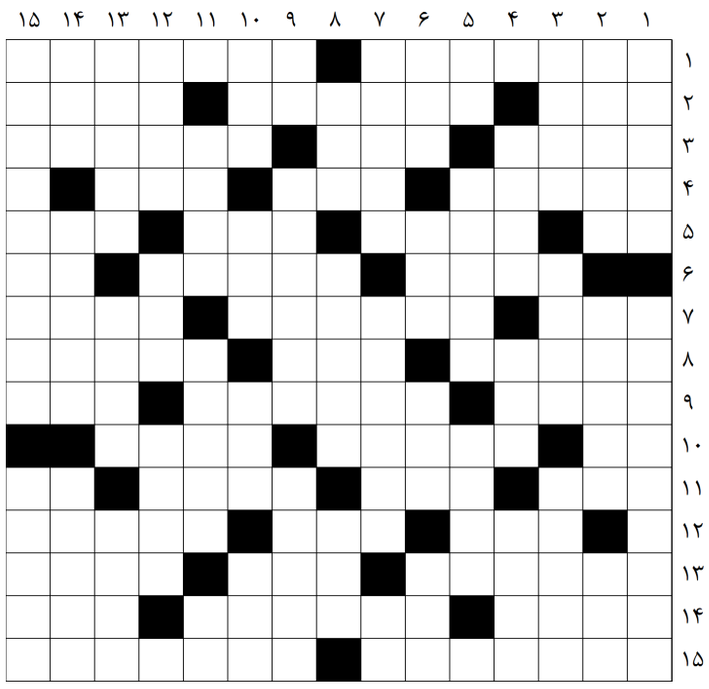
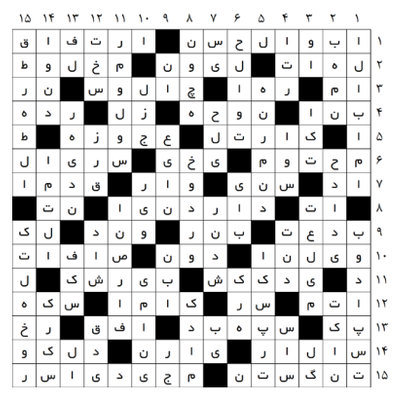
شماره ۱۱۶۳

افقی

۱- نخستین زن افسانه‌های یونانی- کنیه امام‌زمان(عج) ۲- آلوده‌کردن- فیلمی از دنیس دوگان- سازوبرگ اسب ۳- از توابع کاشان- یاری‌کردن- پایتخت تانزانیا ۴- از شهرهای عراق- کلبه ترکمنی- جسد حیوان مرده ۵- بانگ قمری- شمشیرزن- ظرف آب‌پوستی- با دریا جیحون شود ۶- نرده چوبی یا فلزی- فراموشی- دودلی ۷- بیماری غشی- سالوس- قلوب ۸- عطرمایه- درون رگ جاری است- ابزاری در بنایی ۹- بی‌شک- از نرم‌افزارهای گرافیکی- پارچه معیوب ۱۰- بزرگ‌قبیله- کاخ مشهور فرانسه- کفش لاستیکی ۱۱- معجزه‌الهی- نوعی بستنی- روییدن گیاه- انبار کشتی ۱۲- پخش‌وپلا- دستی- از مقاطع تحصیلی ۱۳- گرفتن تمام حق- سطل چاه- کاروانسرا ۱۴- خوب‌وخوش- تاکتیک- کوزه ۱۵- پایه بسیار استوار- کلام پنهان

عمودی

۱- اصطلاحی در فیلم- یکی دیگر از القاب امام‌زمان(عج) ۲- نیم‌تنه گرم‌وضخیم- رهایی- نگاه دزدکانه! ۳- فداکردن- خوراک- گیاه تنباکو ۴- شبیه به نی- کشتی جنگی- رهبرحزب ۵- سوسن زرد- برد تیر- مهربان ۶- پایه‌واساس- بی‌سوادقدیمی- باطل‌کردن- جواب مثبت ۷- صفت‌ها- رنگ زرد مایل به قهوه‌ای روشن- اشاره به‌دور ۸- بیماری‌پوستی- خوبی- پرستار کودک که زن باشد ۹- حرف ندا- برابرفارسی یونیفرم- بی‌دغدغه ۱۰- آگاه به امور- سلطان جنگل- امربه‌نگفتن- پسوندشباهت ۱۱- رودی درروسیه- سختی‌ها- گوجه پخته‌شده ۱۲- شهری در لبنان- صدازدن- قشون‌وسپاه ۱۳- از شهرهای مهم تانزانیا- خطا- لبخندملیح ۱۴- بیست‌وهفتمین حرف فارسی- دیده‌شده- ویرانه ۱۵- دستمزدوکیل- باغبان انگوروخرما



حل جدول ۱۱۶۲