

یادداشت

علامت ابتلا به کبد چرب

محمود اسحاق حسینی

فوق تخصص گوارش و کبد

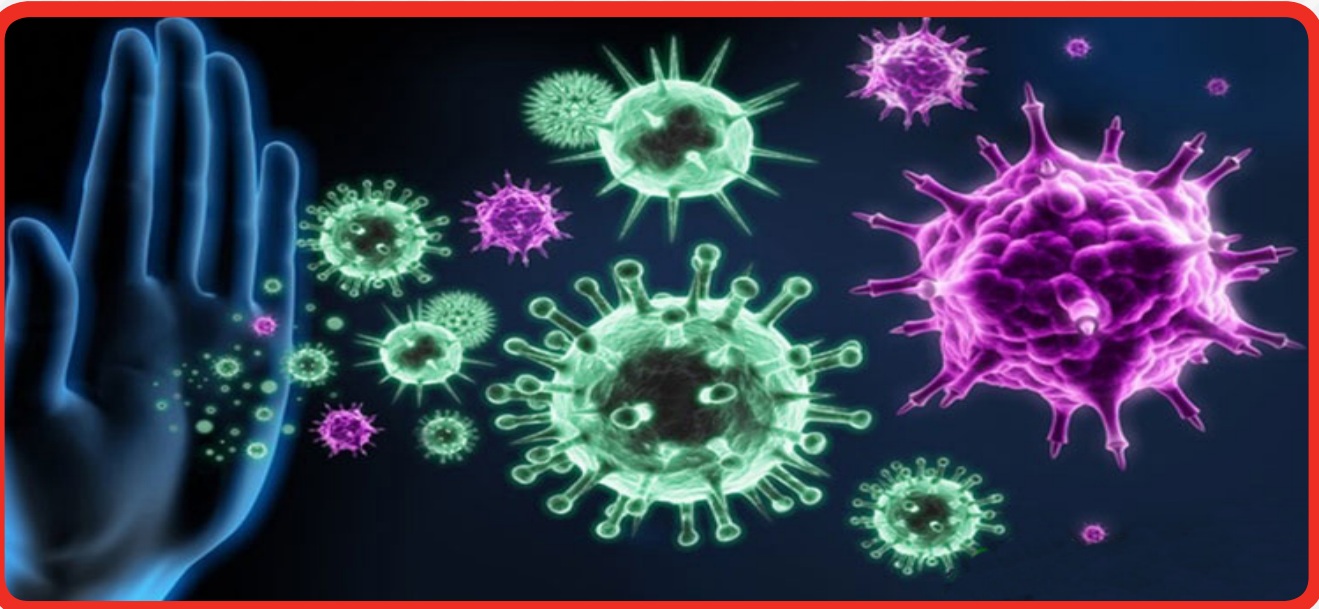


کبد چرب از بیماری های شایع زندگی ماشینی است که با مصرف دارو در کنار ورزش، کاهش وزن و تغییر سبک زندگی کنترل می شود اما هیچگاه به صفر نمی رسد. کبد چرب صرفا با دارو کنترل نمی شود بلکه مصرف دارو باید در کنار فاکتورهای دیگری همچون کاهش وزن، ورزش کردن، کنترل بیماری های زمینه ای مثل دیابت و چربی بالا وجود داشته باشد.

روش های طبیعی تقویت سیستم ایمنی بدن

ایفوق کرافیک: آرمان ملی / علی کریچی

برای پیشگیری از بیمار شدن و تقویت سیستم ایمنی بدن با راهکارهای طبیعی آشنا خواهید شد. استرس، توانایی قوی ماندن بدن را رفته رفته تضعیف می کند. اگر در زندگی عوامل استرس زای کوچک یا بزرگ دارید، سیستم ایمنی شما مدام در حال مبارزه با آن استرس هاست.



رژیم غذایی متعادل

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای سلامت نگه داشتن بدن ضروری است. بهترین رژیم غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، رژیم غذایی متعادلی است که شامل میوه ها، سبزیجات، غلات، پروتئین های بدون چربی و کربوهیدرات های پیچیده نظیر برنج قهوه ای است.



ورزش

ورزش می تواند به سلامت عمومی بدن از جمله سیستم ایمنی کمک کند. با ورزش کردن گردش خون تقویت می شود و این اتفاق به سلول ها و اجزای سیستم ایمنی اجازه می دهد آزادانه در بدن حرکت کنند.



نوشیدن مایعات

سعی کنید پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بخورید؛ چرا که بدن بعد از خواب شبانه کم آب می شود و این یک روش عالی برای جبران کمبود آب بدن است. در طول روز جای های بدون کافئین را امتحان کنید.

مصرف پروبیوتیک ها

پروبیوتیک را به عنوان «میکروارگانیزم های زنده» توصیف می کنند. تحقیقات حاکی از آن است که پروبیوتیک ها جزو بهترین غذاها برای تقویت ایمنی هستند.



خواب کافی

خواب فرآیندی حیاتی کننده برای بدن است. اگر دچار کمبود خواب شوید، سلول های ایمنی یا گلبول های سفید کاهش یافته و سیستم ایمنی ضعیف می شود.



اجتناب از استرس

استرس توانایی قوی ماندن بدن را رفته رفته تضعیف می کند. یک راه از بین بردن استرس این است که برای مراقبت از خودتان وقت صرف کنید. شاید برای یک فرد این انرژی با خواندن یک کتاب خوب تامین شود و برای دیگری با ماساژ گرفتن یا ورزش، یا دعاخواندن هم می توانند در باز یافت انرژی افراد موثر باشند.



«میکرون» چقدر خطرناک است؟

«میکرون»، نام یک سویه از ویروس کروناس که اخیرا در بوستون در جنوب آمریکا شناسایی شده و به نظر می آید در این کشور به ویژه در استان شمالی گائوتنگ با دو کلانشهر پورتو ریلا و ژوهانسبورگ، شیوع یافته است. این سویه بسیار واگیر دار با کد گذاری B.1.1.529. شناسایی شده که سازمان جهانی بهداشت آن را «میکرون» نامیده است. تاکنون مواردی از ابتلا به این سویه حتی در چندین بیمار خارج از قاره آفریقا از جمله در چند کشور اروپایی نیز شناسایی شده و منجر به برخی اقدامات و تدابیر محتاطانه و کنترل مرزها و ورود و خروج مسافران از سوی برخی کشورها شده است. سوزان هاپکینز، پژوهشگر امپریال کالج لندن این سویه جدید را نگران کننده ترین سویه ای که تاکنون مشاهده شده توصیف کرد. او درباره علت این نگرانی عمیق می گوید: در طول هفته های گذشته شمار مبتلایان جدید در آفریقای جنوبی در سطحی نسبتا پایین بوده است اما به ویژه در استان گائوتنگ به ناگهان در مدتی کوتاه شمار بیماران جدید به شدت رو به افزایش گذاشت. با آزمایش هایی که روی نمونه ها صورت گرفت مشخص شد که تقریبا در تمام موارد، این بیماری ناشی از آلودگی به یک سویه کرونای جدید با کد B.1.1.529 بوده است. همچنین هلموت هنگل، رئیس بخش ویروس شناسی در کلینیک دانشگاه فرایبورگ آلمان، این سویه ویروس را بسیار جدی تلقی می کند اما افزود که نباید زیادی بر شیوع هشدار دهید. او می گوید: از قرار معلوم این سویه از کرونا سریع تر از سویه دلتا در آفریقای جنوبی سرایت یافته اما هنوز پژوهشی علمی در مورد میزان سرایت آن منتشر نشده و ارزیابی های خیلی کلی و موقت است. از سوی دیگر ریچارد رهر، رئیس گروه پژوهشی تکامل ویروس ها و باکتری ها در دانشگاه بازل، اظهار کرد: کاملا قابل تصور است که سویه جدید موسوم به میکرون سرایت پذیری بالایی داشته باشد. به نظر می آید که سویه جدید در آفریقای جنوبی بر سویه دلتا غلبه کرده است. اما شمار مبتلایان جدید در آفریقای جنوبی هم اکنون نسبتا پایین است و به همین دلیل ارزیابی را دشوار می سازد. در این لحظه هنوز مشخص نیست که این سویه جدید در چه شرایطی سریع تر از سویه دلتا سرایت پیدا می کند و امیدواریم بتوانیم طی روزهای آینده پاسخی برای آن بیابیم.

سرایت پذیری بیشتر از «دلتا»

او می افزاید که ورود اینگونه جدید غیر قابل انتظار بوده و ترکیب جهش ژنی آن بسیار چشمگیر است. هلموت هنگل، ویروس شناس در پاسخ به این پرسش می گوید: هنوز زود است بتوان در مورد سویه جدید اظهار نظر کرد. وی تاکید می کند: میکرون قطعا سویه جدیدی است اما در مجموع دانش علمی در مورد آن هنوز بسیار اندک است. کارشناسان هنوز نمی توانند با اطمینان بگویند که سرایت پذیری این ویروس بیشتر از سویه دلتا است. اگر چه موردها به خطرناک بودن آن اشاره دارند اما ذخیره داده ها در این زمینه اندک است. وی در مورد نتیجه گیری های شتاب زده هشدار می دهد و می گوید: طبیعی است که باید این ویروس را جدی گرفت اما هم زمان باید گفت که دانش ما در این زمینه بسیار اندک است و این طور نبوده که تمام ویروس هایی که از سوی سازمان جهانی بهداشت نگرانی آورده شده اند، حداقل برای ما در آلمان در دسترس شده باشند. از نظر او در لحظه حاضر، مهم این است که شتاب روند واکنش سانسو نباید کند شود. بنابر گزارش دوپچهوله، کریستیان دروستن، ویروس شناس مجتمع پزشکی شاربته در برلین نیز معتقد است که هنوز پرسش های بدون پاسخ زیادی در این زمینه وجود دارد. هنوز مشخص نیست که این سویه جدید کووید ۱۹ سرایت پذیری بالاتر از سویه دلتا دارد یا نه. وی می گوید: در حالی که سرایت ویروس باعث شیوع آن شده است. دروستن می افزاید: در حال حاضر شواهدی در مورد میزان شدت بیماری وجود ندارد. بنابر مطالعات تئوریک و اولیه، تغییرات ژنتیکی این ویروس نشان دهنده آن است که این سویه از دفاع ایمنی بدن فرار می کند. با این حال دروستن تصریح کرد: تغییرات در ژنوم به تنهایی کافی نیست که بتوانیم از یک وضعیت نگران کننده سخن بگوییم. علاوه بر این باید روشن شود که این ویروس سریع سرایت می کند یا ویژگی های تغییر یافته دیگری مانند روند سخت بیماری را به دنبال خواهد داشت. تحقیق و ارزیابی در مورد سویه جدید ویروس هنوز به پایان نرسیده است. بنابر این گزارش، کارشناسان بهداشتی خواستار این هستند که در کنار مشاهده دقیق سرایت این ویروس، سطح واکنش سانسو در کشورهای آلوده شده ای مانند آفریقای جنوبی را باید به طور جدی افزایش داد.

نکته

ورزش موجب کاهش خطر ابتلا به آلزایمر

تحقیقات جدید نشان می دهد که چگونه ورزش با کاهش التهاب از افراد مسن در مقابل زوال شناختی محافظت می کند. فعالیت بدنی ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد و روند زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کند نماید. به گفته محققان، پیروی از پروتکل نورودزنی، مانند بیماری آلزایمر، با افزایش التهاب در مغز ارتباط دارند. مطالعات حیوانی نشان داده اند که فعالیت بدنی ممکن است با کاهش فعال شدن سلول های میکرو گلیال، سلول های ایمنی اولیه در مغز، فواید شناختی به همراه داشته باشد. نتایج یک مطالعه جدید بر روی افراد مسن هم گزارش می دهد که کاهش فعال سازی میکرو گلیال ممکن است به حمایت از اثرات محافظتی فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی کمک کند. کاهش در برخی از توانایی های شناختی، مانند حافظه و توجه، با افزایش سن اتفاق می افتد. با این حال، برخی از افراد ممکن است دچار زوال عقل شوند، که شامل کاهش شدید توانایی های شناختی است و عملکرد روزانه را مختل می کند. مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور منظم ورزش می کنند کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل هستند. علاوه بر این، فعالیت بدنی می تواند پیشرفت زوال شناختی را کاهش دهد. مطالعه اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد که کاهش التهاب در مغز ممکن است از فواید شناختی فعالیت بدنی باشد. دکتر «کاتلین کاسالتو»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بسیاری از مطالعات نشان می دهند که فعالیت بدنی با سلامت بهتر مغز و شناخت مرتبط است. به عنوان مثال، برآوردها نشان می دهند که عدم تحرک به تنهایی عامل ۱۳ درصد از موارد ابتلاء به آلزایمر در سراسر جهان است.»

ویتامین D موجب توقف التهاب کرونا

دانشمندان پی بردند که نوعی ویتامین D می تواند به کاهش التهاب ریه در کرونایها کمک کند. محققان در مورد مصرف بیش از مقدار توصیه شده ویتامین D به افراد به امید جلوگیری از عفونت کووید ۱۹ هشدار می دهند. دکتر «بهاداد افشلی»، گفت: «ما تصمیم گرفتیم نگاهی به سلول های ریه کرونایی ها داشته باشیم.» محققان سلول های ریه ۸ فرد کوویدی را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که در این سلول ها، بخشی از پاسخ ایمنی به کرونا، افزایش یافته و التهاب در ریه ها را تشدید می کند. پس از به کارگیری ویتامین D در آزمایشات لوله آزمایش، آنها کاهش التهاب سلول های ریه را مشاهده کردند.

«صبحانه» ۷صبح موجب افزایش عمر

صبحانه مهمترین وعده غذایی است، محققان بر این باورند که خوردن این وعده در صبح زود می تواند به داشتن عمر طولانی تر کمک کند. محققان اطلاعات بیش از ۳۴۰۰ نفر را بررسی کردند. داوطلبان زمان خوردن غذا را ثبت کردند نتایج نشان داد کسانی که بین ساعت ۶ تا ۷ صبح صبحانه می خوردند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری های مهمی مانند بیماری قلبی باس رطبان هستند. محققان معتقدند نخوردن صبحانه یا دیر هنگام خوردن آن، «ساعت غذا» بدن (برنامه ریزی داخلی بدن که ترشح هورمون های مرتبط با تغذیه مانند انسولین را کنترل می کند) را مختل می کند.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Includes 10 horizontal and 10 vertical clues.

حل جدول ۱۱۶۸

Solved crossword puzzle grid with Persian words filled in.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with some numbers pre-filled.

Another 9x9 Sudoku grid with some numbers pre-filled.

شماره ۱۱۶۹

عمودی

- ۱- توانایی ها برای کار- سروصدا ۲- نام سابق رامسر- ضروری لازم- یکبار زن ۳- توبه کننده- نوعی پارچه لطیف- از انواع شورت در ایران ۴- مکان سرد سیاره زمین- زنجبده خاطر- پرنده تنها- حرف تنبیه ۵- مثل ومانند- حواری خائن- نوعی مدل مو ۶- اسب آذری- کنکاش- رنج دیده ۷- حیوان استرالیایی- شاعر غزنوی- پایتخت یونان ۸- جدا کردن- باج و خراج- هم زغن و هم سراب ۹- بخشودن- جمع جماعت مردم- سازی کلاویه ای ۱۰- از وسایل آشپزخانه- ایالتی در آمریکا- خم پارچه ۱۱- سستوبی حال- از نام های مردانه- پرخاش ودر ششی ۱۲- بلاوصدمه- سنگ آسیاب- حس بویایی- ضربه شدید روحی ۱۳- آتش ها- شکست ورزشی- حریف ۱۴- در توضیح کلام استفاده می شود- گوشه ورزشی- آهنگری ۱۵- بازیگر آمریکایی فیلم دور افتاده- چتر

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

Grid for vertical crossword puzzle.