



شهریار نیک پور

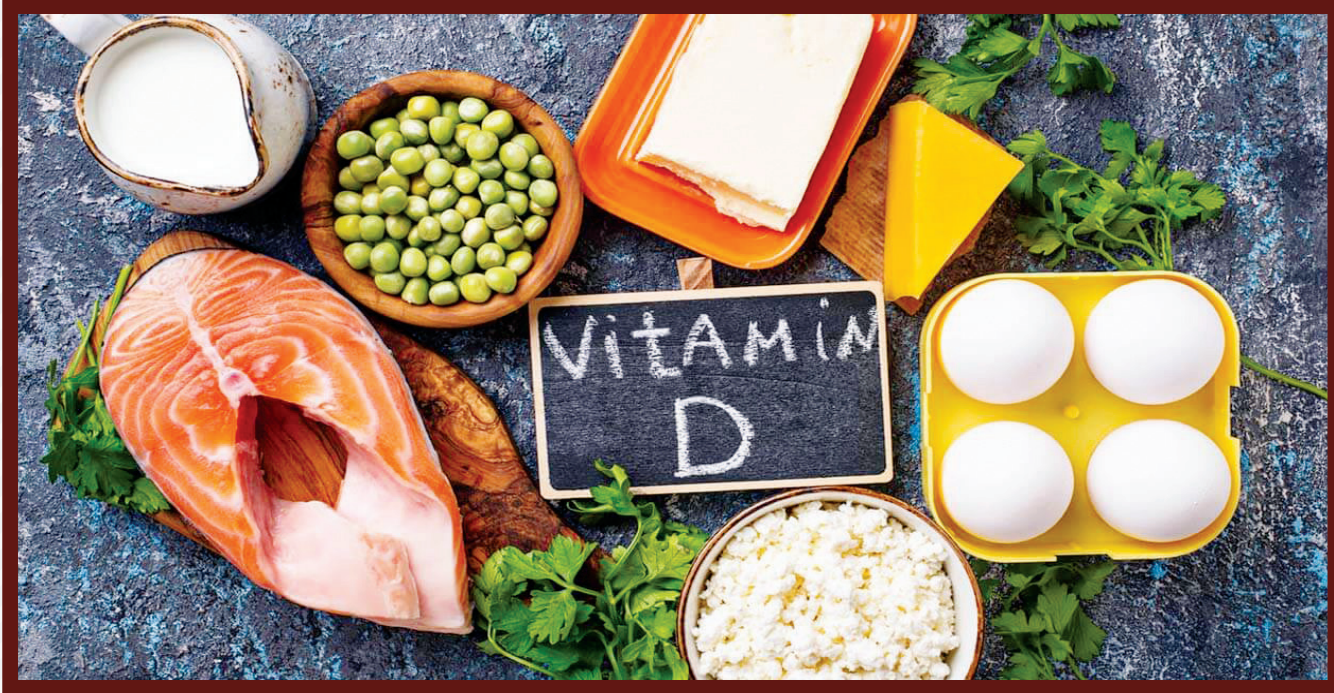
فوق تخصص گوارش و کبد

کیسه صفرا حجمی حدود ۳۰ تا ۵۰ سی سی دارد و در زیر دنده سمت راست در قسمتی از بستر کبد قرار دارد. صفرا ساخته شده توسط کبد از طریق مجرای صفرا از کبد خارج شده و وارد کیسه صفرا می شود. وقتی غذای پر چرب و پروتئینی استفاده می کنیم کیسه صفرا منقبض می شود و صفرا را به داخل اثنی عشر می ریزد. شایع ترین مشکل صفرا، سنگ های کیسه صفراست. سنگ های صفراوی و سنگ های کلیوی از نظر مکانیسم ایجاد و نوع آن هیچگونه ارتباطی باهم ندارند. ۸۰٪ کیسه صفرا در ۹۰ درصد سنگ های کیسه صفرا از نوع کلسترولی هستند. نوع دوم سنگ های صفراوی سنگ های پیگمانته یا رنگی هستند و مختص کسانی است که به لیز (تخریب) گلیکول فرمز مبتلا هستند. کلسترولی که از کبد به درون صفرا ترشح می شود، مستعد رسوب است. دو عامل مزاحم برای رسوب کلسترول وجود دارد؛ یکی خود اسید صفراوی است که مانع رسوب کلسترول و تشکیل سنگ می شود و دیگری، چربی از نوع فسفولیپیدهاست که اجازه رسوب به کلسترول را نمی دهد. اگر ترشح کلسترول به داخل سیستم صفراوی زیاد شود، این دو عامل نمی توانند از رسوب کلسترول جلوگیری کنند و باعث رسوب کلسترول و تولید سنگ می شود. شایع ترین علت ایجاد سنگ کیسه صفرا، جنسیت است. این بیماری در جنس زن بیشتر دیده می شود. استروژن در بانوان باعث ترشح بیشتر صفرا و ایجاد سنگ کیسه صفرا می شود. دومین علت ایجاد سنگ کیسه صفرا، چاقی است. بارداری، مصرف قرص های هورمونی، (ضد بارداری) باعث افزایش ترشح کلسترول در کیسه صفرا می شود؛ کاهش وزن ناگهانی و همچنین نوسان زیاد وزن، یکی دیگر از فاکتورهای ایجاد کننده سنگ کیسه صفراست. استفاده زیاد از غذای کم کالری، تحرک کیسه صفرا را کم می کند که در این صورت، زمینه سازی مناسب برای تولید سنگ کیسه صفرا محسوب می شود. کم تحرکی نیز از عوامل دیگر ایجاد کننده سنگ کیسه صفراست. «بی علامتی» شایع ترین علامت سنگ کیسه صفراست و اغلب به صورت تصادفی یافت می شوند. شایع ترین محل درد، زیر دنده سمت راست و روی معده است؛ البته احتمال دارد افرادی با درد شانه و پشت نیز مراجعه کنند. برای درمان سنگ کیسه صفرا بعد از علامت دار شدن نیاز به جراحی دارد. پس از برداشتن کیسه صفرا هیچگونه مشکلی از نظر هضم و جذب چربی رخ نمی دهد و مجرای صفراوی وظایف صفرا را انجام می دهند.

راهکارهایی برای دریافت «ویتامین D»

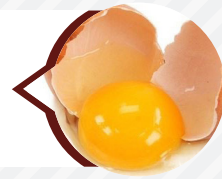
اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

ویتامین D خواص متعددی دارد از جمله آنکه میزان جذب کلسیم در بدن را افزایش می دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و راهی برای کاهش التهاب در بدن است. می توان با اتخاذ راهکارهای تغذیه ای میزان دریافت ویتامین D در بدن را افزایش داد. ویتامین D به وفور در مواد غذایی وجود ندارد، روش های آسانی برای دریافت مقدار مناسب از این ویتامین در طی روز پیشنهاد شده است.



زرده تخم مرغ

استفاده از زرده تخم مرغ یک راه مناسب برای جذب ویتامین D مورد نیاز است. یک عدد زرده تخم مرغ حاوی ۴۰ واحد ویتامین D است؛ یک عدد تخم مرغ حاوی ۲۰۰ میلی گرم کلسترول است، توصیه این است که در مصرف آن احتیاط شود.



نور خورشید

میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب باید روزانه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه باشد و اگر شما دارای پوست تیره هستید، میزان این قرار گیری در معرض آفتاب را باید افزایش دهید.



شیر غنی شده

تقریباً تمام محصولات شیر گاوی غنی شده با ویتامین D در هر ۸ اونس، حداقل ۱۰۰ واحد از میزان نیاز به این ویتامین را تأمین می کنند. برخی از انواع شیر سویا و شیر بزیغ نیز با ویتامین D غنی شده اند.



مکمل ها

مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند سمیت (عارضه) ایجاد کند. میزان نیاز روزانه به ویتامین D در افراد معمولی و افرادی که دچار یوکی استخوان هستند، ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ واحد است.



قارچ

قارچ به خاطر قرار گیری در معرض آفتاب حاوی مقدار زیادی ویتامین D است. محققان توصیه می کنند که نیم تا یک ساعت قبل از مصرف قارچ، می توانید آن را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.



ارتباط آلودگی هوا با خطر بیماری «کلیوی»

داده های اولیه یک مطالعه جدید نشان می دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا ممکن است خطر بیماری کلیوی را افزایش دهد. هر دو عامل ژنتیک و محیط در ایجاد بیماری مزمن کلیه (CKD) نقش دارند. متخصصان داده های ۳۵۰ هزار و ۹۹۴ شرکت کننده را تجزیه و تحلیل کرده اند. داده ها نشان داد که قرار گرفتن در معرض غلظت های بالاتر از اجزای آلودگی هوا با خطرات بالاتر برای ابتلا به بیماری مزمن کلیه مرتبط بوده است.

مادران باردار از نوشیدن کافئین خودداری کنند

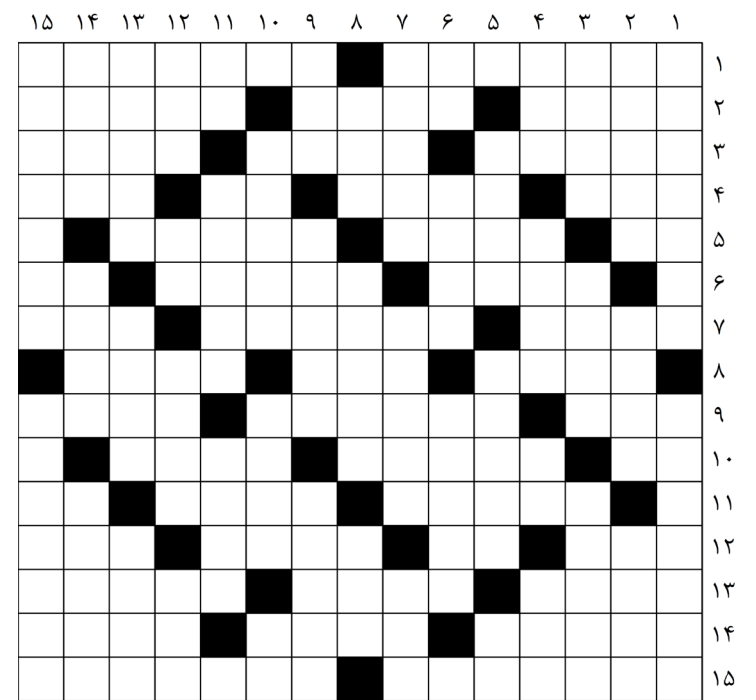
نتایج یک تحقیق جدید نشان داد: مصرف تنها نصف فنجان قهوه در دوران بارداری می تواند باعث کوتاه شدن قد فرزند شود. این کشف بر اساس تجزیه و تحلیل تقریباً ۲۵۰۰ پسر و دختر انجام شد. محققان می گویند: مادران باردار باید از نوشیدن کافئین خودداری کنند. دکتر «کاترین گرانتز» محقق ارشد این مطالعه بیان داشت: یافته های ما درباره قد کودکانی که مادرانشان قهوه می خوردند مشابه کودکانی است

شماره ۱۴۱۳

جدول کلمات متقاطع

عمودی

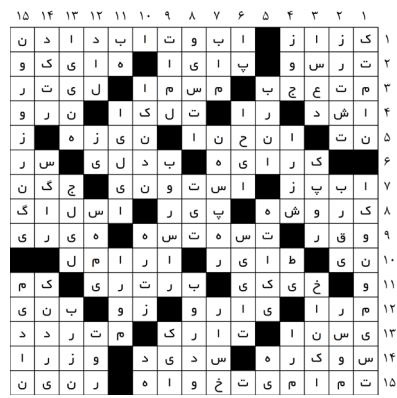
- از مشاغل دستی - سریالی از احمد معظمی - ۲ حکمرانی - مزارها - فیلمی از داریوش مهرجویی - ۳ پارسا - نان شب مانده - بوق - ۴ بسیاری یاد - لوله گیاهی - جنس مذکر - از قطعات ساعت - ۵ افزونی - مشاور - بخاردهان - ۶ دندان ناپایدار - کبوتر صحرایی - فیلمی از سیروس الوند - ۷ جرقه آتش - خفیف پنداشتن - مقابل مادگی - ۸ واحدی در فیزیک - ایالتی در جنوب هند - چوبدستی پیر مردان - ۹ از رنگ های اصلی - از نیروهای نظامی - اندیشمند - ۱۰ گیاهی با برگ های پهن - واپسین - شماری بیگانه - ۱۱ زوبین - از اصول اسلام - گیرنده امواج رادیویی - ۱۲ از کلمات سوالی - واحد پول ژاپن - آقاوسرور - درخت مخروطی شکل - ۱۳ بندری در بلغارستان - آرد گندم - مجموعه آثاری - ۱۴ وقت تلف کردن - شهری در سوئیس - بیماری گوآتر - ۱۵ پایه بسیار استوار - کارگردان «بیک روز بارانی در نیویورک»



افقی

- نوعی بالش نرم - استانی در ارمنستان - ۲ به هم ساییده شده - نزدیک - زالالک - ۳ تاج پادشاهی - دسته - از وسایل آزمایشگاه - ۴ همسرزن - برای اینکه - رمق آخر - بسیار در خشان - ۵ حرف ندا - جمع امام - علم تسخیرات - ۶ پیامبر خاور زمین - طوفان همراه با برف - حرف دوم انگلیسی - ۷ ایمان - انبوه و روی هم جمع شده - دیدنی از رزه - ۸ کاهو - یار «هوی» - ۹ تابستان - ۹ ایزاری برای تولید صدا - از گل های زیبا - فیلمی از زان هارولد - ۱۰ صد متر مربع - نام قدیم کرپلا - آفریدگار - ۱۱ زیانه کشیدن آتش - پرنده سخنگو - خودبین - ۱۲ آب دهان - ضد کهنه - خاندان پیغمبر - نوعی پخت برنج - ۱۳ مهربان - عادل - آتش عدس - ۱۴ از اسباب نانوائی - فیلم پرنده اسکار - ۱۹۷۶ - شیوه - ۱۵ فرمانروایی - توجه کردن

حل جدول ۱۴۱۳



جدول سودوکو

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

تأثیر کرونا تایپ بر متابولیسم

نتایج نشان داد کسانی که تا دیروز بیدار هستند، حین ورزش و استراحت نسبت به افراد سحرخیز چربی کمتری برای انرژی می سوزانند. همچنین آنها به انسولین مقاوم بودند؛ به این معنا که بدن آنها به گلوکز خون واکنش خوبی نشان نمی داد. بنابراین بدن آنها به گلوکز بیشتری نیاز دارد و کربوهیدرات ها را به چربی ها به عنوان منبع انرژی ترجیح می دهند؛ بنابراین این افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت و چاقی قرار می گیرند. پروفسور استیون مالین، محقق ارشد این تحقیق، گفت: تفاوت در متابولیسم چربی بین سحرخیزان و شب زنده داران نشان می دهد ریتم شبانه روزی بدن ما (چرخه بیداری خواب) می تواند بر نحوه استفاده بدن از انسولین تأثیر بگذارد. توانایی حساس یا اختلال در پاسخ به هورمون انسولین پیامدهای عمده ای برای سلامتی ما دارد. این مشاهدات درک ما را از اینکه چگونه ریتم های شبانه روزی بدن بر سلامت ما تأثیر می گذارد، افزایش می دهد.

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