آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۷۷
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۱۱•۰۴
۰۲ رجب ۱۴۴۴/ ۲۴ ژانویه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

تغذیه در مبتلایان «سنگ کیسه صفرا»

استادیار دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رعایت رژیم غذایی کم‌چرب در بیماران مبتلا به سنگ‌های کیسه صفرا را ضروری دانست. دکتر غزاله اسلامیان ضمن بیان این مطلب، گفت: در بیماران مبتلا به سنگ‌های صفراوی که دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند، نباید کاهش‌وزن سریع رخ دهد. به گفته وی، رژیم‌های کاهش‌وزن شدید، سبب تجزیه سریع بافت‌ها و آزادشدن کلسترول موجود در غشای سلول‌ها می‌شود که این امر می‌تواند منجر به افزایش ورود کلسترول به داخل صفرا و افزایش احتمال تشکیل سنگ‌های صفراوی شود. این استادیار دانشگاه، مقادیر زیاد چربی در رژیم غذایی را سبب افزایش انقباضات کیسه صفرا، جابه‌جایی سنگ‌های صفراوی و بروز درد عنوان کرد. وی افزود: در بیماران مبتلا به سنگ‌های کیسه صفرا تا زمانی که عمل جراحی یا شکستن سنگ یا حل‌شدن سنگ‌ها با تجویز دارو انجام شود، بیماران باید از رژیم‌های غذایی کم‌چرب استفاده کنند. اسلامیان خاطرنشان کرد: بیماران مبتلا به سنگ‌های صفراوی معمولا وعده‌های غذایی کم حجم با تعداد دفعات بیشتر را بهتر تحمل می‌کنند و غذاهای نفاخ را کمتر تحمل می‌کنند. به گفته این دکترای تخصصی علوم تغذیه، بعد از عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا، برای بیمار رژیم مایع صاف شده کم‌چرب تجویز می‌شود. سپس رژیم غذایی بیمار به تدریج به رژیم غذایی معمولی کم‌چرب تغییر می‌یابد. وی اظهار کرد: دریافت غذاهای چرب و شیرینی بعد از جراحی کیسه صفرا می‌تواند منجر به افزایش شدت نفخ، التهاب و اسهال در این افراد شود. این استادیار دانشگاه به این بیماران توصیه کرد: رژیم غذایی کم‌چرب را به مدت یک ماه ادامه دهند، وعده‌های غذایی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و در تعداد وعده‌های بیشتری میل کنند. زیرا دریافت مقدار زیاد غذا در یک وعده می‌تواند باعث ایجاد گاز و نفخ شود. او با اشاره به مواد غذایی ممنوعه در رژیم غذایی این بیماران پس از عمل، بیان داشت: این بیماران باید از مصرف مواد غذایی نظیر لبنیات پرچرب مانند بستنی، پنیر و شیر کامل، غذاهای سرخ شده مانند سیب‌زمینی سرخ شده، سس‌های خامه‌ای، سوپ خامه‌ای، کره، غذای فراوری شده مانند سوسیس، آبگوشت، پیتزا، همبرگر، انواع شیرینی، کروسان، بیسکویت، دونات، چیپس، پفک، غذاهای تند و کافئین و الکل ترجیحا به مدت یکماه پس از عمل جراحی اجتناب کنند. وی همچنین مصرف موادغذایی نظیر میوه و سبزیجات، پروتئین کم‌چرب مانند مرغ و ماهی بدون پوست، یا گوشت کم چرب، لبنیات کم‌چرب (شیر کم‌چرب یک درصد)، سفیده تخم‌مرغ (زرده تخم‌مرغ دو بار در هفته)، حبوبات، غلات سبوس‌دار، جو، جودو سر را در این افراد توصیه کرد. اسلامیان تاکید کرد: این بیماران باید مقدار مصرف فیبر را به تدریج افزایش دهند. زیرا مصرف بیش از حد فیبر می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود. همچنین از مصرف سبزی‌های نفاخ مثل انواع کلم، انواع ترب، بادنجان، پیاز، خیار و ذرت پرهیز کنند. بنابر اعلام دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در خاتمه بیان کرد: رژیم غذایی کم‌چرب به مدت یکماه در این افراد توصیه می‌شود و یک هفته بعد از جراحی می‌توانند به تدریج فیبر غذایی مصرفی خود را افزایش دهند.

نکته

همه خواص «زیتون»

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می‌شود.

کاهش التهاب

التهاب می‌تواند عامل موثر در بسیاری از بیماری‌های مهم محسوب شود. افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مصرف زیتون سطح گلوتاتیون را افزایش می‌دهد که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی شناخته می‌شود.

ویژگی ضدباکتری

گلوکوزید تلخ در زیتون‌های سبز دارای الوروپین است که در برابر عفونت‌های باکتریایی هم از درون و هم از بیرون از بدن محافظت می‌کند.

پیشگیری از سرطان

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می‌شود. روغن زیتون نشان داده است که از اثرات ضدتومور سود می‌برد.

محافظت در برابر سرطان پستان

مشخص شده است که پوست زیتون دارای ویژگی‌هایی است که از ابتلا و توسعه سرطان پیشگیری می‌کنند. اسیداولئیک، اسیدچرب تک غیراشباع اصلی موجود در روغن زیتون، توانایی خود در توقف رشد سلول‌های سرطانی در پستان را نشان داده است.

پیشگیری از سرطان روده

اریترودیول یکی از ترکیبات موجود در زیتون است که توانایی توقف رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ را دارد.

سرکوب رشد باکتری‌ها

نتایج یک مطالعه نشان داده است که زیتون دارای مواد تشکیل‌دهنده‌ای است که در برابر باکتری‌هایی که موجب عفونت‌های معده و مسیرهای هوایی می‌شوند، به‌عنوان سد دفاعی عمل می‌کنند.

کاهش آلرژی‌های فصلی

زیتون دارای ویژگی‌های ضدالتهاب است که می‌تواند آلرژی‌های فصلی را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که هیدروکسی تیروزول، یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند که در عصاره روغن زیتون وجود دارد، می‌تواند در برابر آلرژی‌ها بسیار مفید باشد.

کاهش سکته مغزی

در مطالعه‌ای با حضور ۷,۶۲۵ شرکت‌کننده ۶۵ ساله و پیرتر بدون تاریخچه سکته مغزی در سه شهر فرانسه، مشخص شد که خطر سکته‌مغزی برای افرادی که به‌طور منظم از روغن زیتون برای پخت و پز، چاشنی سالاد یا به‌همراه نان استفاده می‌کردند، ۴۱ درصد کمتر بوده است.

خوراکی‌هایی برای کاهش اثرات آلودگی هوا

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

آلودگی هوا، بزرگترین تهدید زیست‌محیطی برای سلامت انسان است که متأسفانه ساکنان شهرهای صنعتی و پرجمعیت را به شدت تهدید می‌کند. بررسی وضعیت روزانه آلودگی هوا در منطقه زندگی می‌تواند کمک‌کننده باشد تا زمانی که سطح آلودگی بالا رفت از ورزش در فضای باز خودداری کنید یا هنگامی که هوا بد است به‌جای رفتن به مرکز خرید یا باشگاه ورزشی، در داخل خانه قدم بزنید و ورزش کنید. در این مواقع توصیه می‌شود چوب یا زباله را نسوزانید چرا که سوزاندن هیزم و زباله یکی از منابع اصلی آلودگی است و به کسی اجازه ندهید در داخل خانه سیگار بکشد. همچنین برخی موادغذایی هم وجود دارند که برای کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن می‌توانید آنها را بیشتر مصرف کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن است، یک آنتی‌اکسیدان که به‌عنوان یک لایه محافظ برای سیستم تنفسی در برابر ذرات گرد و غبار موجود در هوا عمل می‌کند.

زردچوبه

کورکومین موجود در زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان شناخته شده است و گفته می‌شود که به محافظت از ریه‌ها در برابر اثرات سمی آلاینده‌ها کمک می‌کند و سموم کبد را نیز کاهش می‌دهد.

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو سرشار از ویتامین C هستند. مصرف منظم مرکبات به کاهش اثرات مضر و حفظ سلامت ریه‌ها کمک می‌کند.

چای سبز

چای‌سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، می‌تواند به شما کمک کند تا از شر سموم بدن خلاص شوید. مصرف دو فنجان از این چای در روز مؤثر است.

یادداشت

نکاتی در مورد «سرگیجه»

متخصص مغز و اعصاب
فرهاد عصارزادگان

در پزشکی ۲ مبحث داریم که باهم اشتباه گرفته می‌شوند، یک سرگیجه ورتیگو (سرگیجه حقیقی) و دومی، گیجی و اکثرا دومی را بیماران، سرگیجه می‌نامند و خیلی نگران‌کننده نیست. تفاوت این دو در اهمیت آنهاست که کدام جدی گرفته شود و کدام جدی گرفته نشود. سرگیجه یا همان گیجی، خیلی جدی نیست و جای نگرانی ندارد و علائم خیلی زیادی دارد و به‌راحتی درمان می‌شود، سرگیجه یا گیجی، احساس عدم تعادل را برای بیمار دارد یا بیمار سبکی سر و یا سیاهی چشم‌ها داشته باشد و اینها خیلی نگران‌کننده نیستند؛ ولی سرگیجه حقیقی، جای نگرانی دارد و باید بررسی شود. سوال کلیدی که از بیمار پرسیده می‌شود این است که آیا احساس چرخش خود و اتاق را به دور خود داشتی یا خیر و این نگران‌کننده است. پس نکته کلیدی در چرخش است. سرگیجه حقیقی، حس چرخشی است که بیمار احساس می‌کند و بعد از معاینه‌ها، باید دید علت آن چیست. سرگیجه‌ها دو دسته هستند، سرگیجه‌های محیطی که مرجع آنها مربوط به گوش است و سرگیجه‌های مرکزی که مرجع آنها مربوط به مغز هستند که سرگیجه‌های مرکزی در حیطه پزشکان متخصص مغز و اعصاب است. سرگیجه‌های محیطی خطر کمتری دارند؛ ولی سرگیجه‌های مرکزی می‌توانند منشاهای بزرگ‌تری داشته باشند مانند سکته‌های مغزی. همرا با سرگیجه، تاری‌دید، دوبینی و یا اختلال تکلم همراه با سرگیجه داشته باشند؛ اینها علائم سرگیجه‌های مرکزی هستند و باید سریعا به پزشک مراجعه شود اما سرگیجه‌های محیطی این علائم‌ها را ندارند. شدت علائم به منظور بدبودن نیست و شاید سرگیجه‌ها خوش‌بین باشند و موقت از بین بروند. سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم است یعنی بیماران معمولا با یک تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده سرگیجه می‌گیرند و موقت است و رفع می‌شود. اینها همه به‌دلیل درگیری مجاری نیم دایره‌ای در گوش است که خیلی در علت ایجاد آن اتفاق‌نظر نیست و تئوری‌های مختلفی وجود دارد؛ اما به‌راحتی درمان‌پذیر است ولی ممکن است باز برگردد. التهاب گوش داخلی هم باعث سرگیجه می‌شود و باید درمان شود تا سرگیجه از بین رود. اگر کسی سرگیجه حقیقی داشته باشد، خوراکی‌ها کمک‌کننده نیستند ولی برای سرگیجه، ممکن است دلیل افت قند باشد و آب قند کمک‌کننده باشد؛ ولی ممکن است کمک‌کننده هم نباشد. باید دید سرگیجه چه نوع سرگیجه‌ای است.

ریفلاکس اسید معده را جدی بگیرید

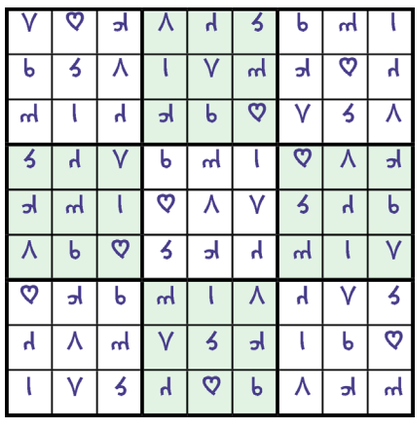
یک متخصص هشدار داد که اگر به‌طور مکرر سوزش معده دارید یا فکر می‌کنید ممکن است به بیماری ریفلاکس اسیدمعده مبتلا باشید، به متخصص مراجعه کنید. دکتر «جیمز ایست»، متخصص گوارش گفت: «بیماری ریفلاکس معده زمانی اتفاق می‌افتد که آسیب اسیدی و شیمیایی به پوشش مری وارد می‌شود.» «ایست» خاطرنشان کرد: «سوزش سردل یکی از علائم اصلی بیماری ریفلاکس است. علائم دیگر می‌تواند شامل احساس توده در گلو، مشکل در بلع، درد قفسه‌سینه، سرفه یا بدتر شدن علائم شبه‌آسم باشد.» وی افزود: «با گذشت زمان، بیماران باید نگران «مری بارت» باشند، وضعیتی که در آن، پوشش مری در اثر ریفلاکس اسید آسیب ببیند.» فاکتورهای پرخطر شامل: سابقه خانوادگی مری‌بارت یا سرطان مری و سیگارکشیدن است. اقدامات شیوه زندگی و دارو می‌تواند به کاهش ریفلاکس اسید کمک کند. برای شروع، مصرف قهوه، سیگار و... را کنار بگذارید.

مهربانی کردن افراد افسرده نوعی کمک به خودشان است

محققان گزارش دادند: افرادی که از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند ممکن است بتوانند با کمک به دیگران، به خودشان کمک کنند. مطالعه بر روی ۱۲۲ فرد مبتلا به علائم افسردگی، کسانی که شروع به اعمال مهربانی‌های کوچک در روز کردند، علائم‌شأن بهبود یافت. تحقیقات گذشته نشان داده است که اعمال محبت‌آمیز نظیر نوشتن یک یادداشت حمایتی برای یک دوست یا خریدن یک فنجان قهوه، نه تنها می‌تواند احساس خوبی در گیرنده ایجاد کند، بلکه برای سلامتی هدیه‌دهندگان نیز مفید است. محققان، ۱۲۲ بزرگسال را که در مقیاس استاندارد افسردگی و اضطراب نمرات بالایی داشتند، انتخاب کردند. در این مطالعه به یک گروه گفته شد که سه بار در روز به مدت دو روز از هر هفته اعمال محبت‌آمیز انجام دهند. براساس ارزیابی‌های انجام شده در هفته ۱۰ تأثیر مهربانی کردن افراد افسرده بیشتر مشهود بود.

جدول سودوکو

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



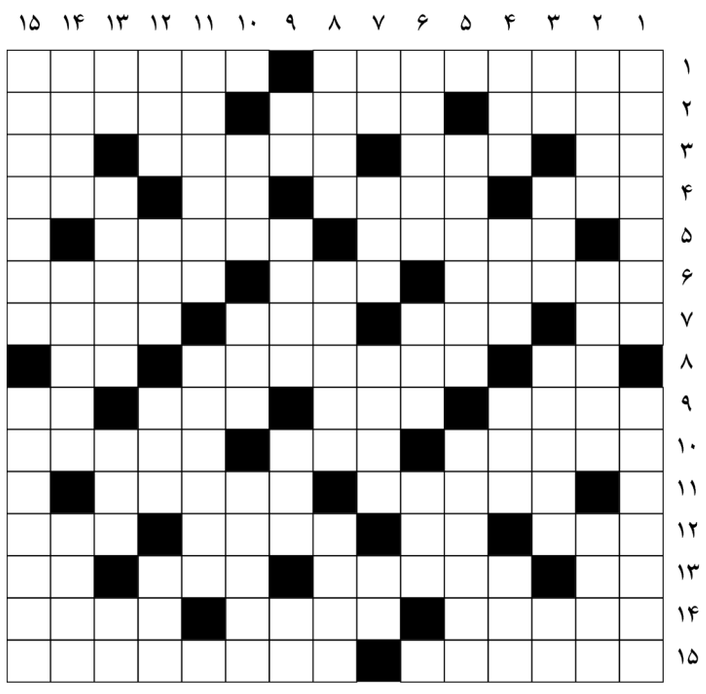
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۴۷۷

افقی

۱- از آثار دیدنی سمنان- شلیل ۲- دانش سرشماری- سیاهرگ- هلاک ۳- گذرگاه خون- خشت پخته- استانی در جنوب- لحظه ۴- گودال عمیق- اشاره- خودپسند- چه مکانی؟ ۵- فلک‌وسپهر- حاکم مغول فاتح بغداد ۶- نوعی شیرینی از کاکائو- جمع امت- جای گرفته ۷- حرارت بالابدن- بازداشتن- کوچکترین ذره- مرسوم و متداول ۸- گریزآهو- ربع- شامل همه شود ۹- فراهم‌ومهیا- زشت‌وناپسند- نوعی یقه- بالای فرنگی ۱۰- از ذرات بنیادی- محوطه اصلی زورخانه- فیلسوف بنام یونانی ۱۱- واحد پول عراق- مشابه ۱۲- کالبد- کالای دست‌نخورده- اندوهیگن- گندم سوده ۱۳- بارش به منزل نرسد- تخته بزرگ بریده شده- خطا- گندم ۱۴- دیپلماتیک- ژاله- ازقاره‌ها ۱۵- تب همیشگی از سل- کارگردان «رؤیای سهراب»

عمودی

۱- از آثاربیرجند- پیام‌نما ۲- ازذرات بنیادی- عظمت خداوندی- اصیل- نشانه مفعولی- قسمتی از خانه- خسته- حرکت اسب در شطرنج ۴- زنگ چهارپایان- بازدیدازرژه- رفوزگی- پسوندشباهت ۵- آلبومی با صدای محمدرضا شجریان- تجزیه‌وتحلیل ۶- حصیر- از کمیت‌های فیزیکی- بازگشت صدا ۷- مقابل ماده- کوهی در مکه- ازپرندگان سیاه- ازغذاهای ایرانی ۸- نوعی جامه ابریشمی- زیباچهره- چهارضلعی ۹- عددورزشی- مثل‌ومانند- طبل‌بزرگ- برج فرانسه ۱۰- کاروپیشه- ضمیرمفعولی- فصلی ۱۱- نابودکردن- نامه‌نگاری ۱۲- واحدپول ایتالیا بود- شکستن- پشت‌سر- ازحروف فارسی ۱۳- برگ برنده- کم‌ارتفاع- روشنایی- بله ایتالیایی ۱۴- بچه چهارپایان- واحدسنجش الماس- پرچم ۱۵- یکی از الحان باربد- جشن ۵ روز آخر آبانماه ایرانیان



حل جدول ۱۴۷۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ق	ا	ف	ل	ه	ز	ن	■	س	ن	گ	ت	ر	ا	ش
۲	ه	چ	ر	ا	ن	■	ق	ب	ر	■	ا	ف	ی	و	ن
۳	و	ا	ن	ک	■	م	ش	ه	د	س	ر	■	ت	ل	ا
۴	ه	ن	ک	■	و	ا	■	ت	ا	ب	■	ت	م	ا	س
۵	ت	ب	■	ت	ح	م	ل	■	ب	د	د	ل	■	د	ا
۶	ل	■	م	ق	د	و	ن	ی	ه	■	ر	ا	س	■	ی
۷	خ	ط	ا	■	ت	ر	س	و	■	ط	و	ف	ا	ن	ی
۸	■	ب	ل	ح	■	ی	ر	■	خ	ا	■	ی	خ	ی	■
۹	ن	ی	م	د	س	ت	■	ح	د	ق	ه	■	ت	ش	ک
۱۰	ک	■	و	ا	و	■	س	ر	ش	ک	س	ت	ه	■	ل
۱۱	و	■	ت	ق	ط	و	ر	■	ه	س	ت	ه	■	م	ا
۱۲	ه	ن	د	ل	■	د	ک	م	■	ر	ی	■	ف	ا	س
۱۳	ی	و	ک	■	ب	ا	ر	ا	ن	ی	■	م	ت	م	م
۱۴	د	ر	ا	س	ت	■	م	چ	ی	■	ت	ر	ا	و	ا
۱۵	ن	ه	ن	ک	ا	ب	ی	■	ا	د	م	و	ن	ت	ن