دانستنی‌ها

پروبیوتیک‌ها حامیان کوچک سلامت بدن

رئیس مرکز تحقیقات پروبیوتیک و مکمل‌های غذایی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: پروبیوتیک‌ها در حفظ تعادل و سلامت بدن در هنگام ابتلا به عفونت‌ها مفید هستند، دریافت طبیعی آن از طریق مواد غذایی بدن را از ویژگی‌های سلامت بخش آنها بهره‌مند می‌کند. دکتر هادی پورجعفر در گفت‌وگو با ایسنا اظهارکرد: پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده و فعالی هستند که در یک تعداد مشخص باعث ایجاد یک یا چند اثر مفید در مصرف‌کننده می‌شوند و از باکتری‌های زنده خوب و یا از مخمرهایی ساخته می‌شوند که به طور طبیعی در بدن ما زندگی می‌کنند. وظیفه اصلی آنها حفظ تعادل سلامت بدن در هنگام ابتلا به عفونت‌ها است و وجود آنها به خصوص در دستگاه گوارش و روده‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی ادامه داد: تولید مکمل‌های پروبیوتیک راهی برای افزودن باکتری‌های مفید به بدن است تا از این طریق تعداد باکتری‌های خوب را در بدن بالا ببریم، این باکتری‌ها حامیان کوچک سلامت بدن هستند و عملکرد ایمنی بدن را بهبود می‌دهند و در درمان برخی از مشکلات گوارشی مثل یبوست و سندرم روده تحریک‌پذیر مفید هستند. این پروبیوتیک‌ها در برخی از غذاها، نوشیدنی‌ها وجود دارند و در حالت عادی نیاز به استفاده از مکمل‌های پروبیوتیک‌ها نیست.

باکتری‌های مفید

دکتر پورجعفر اظهارکرد: فواید برخی از پروبیوتیک‌ها شامل درمان اسهال و بیماری‌های گوارشی و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن است. همچنین در بهبود بیماری‌های روحی و روانی، درمان کلسترول بالا، فشارخون پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش علائم آرتروز و عفونت‌های قارچی موثر هستند. دانشیار بهداشت مواد غذایی افزود: در سال‌های اخیر درباره تاثیر پروبیوتیک‌ها بر سیستم عصبی مرکزی مطالعات زیادی شده و دستاوردهای خوبی درخصوص تاثیر آن در بهبود برخی از بیماری‌ها و ناهنجاری‌های سیستم عصبی مرکزی مثل آلزایمر به دست آمده است. نوع رایجی از پروبیوتیک‌ها در ماست، محصولات لبنی و برخی از غذاهای تخمیر شده وجود دارد که می‌توان از آن برای درمان اختلالات گوارشی استفاده و به افرادی که نمی‌توانند لاکتوز شیر را هضم کنند، کمک کرد. وی ادامه داد: بعضی از مواد غذایی تخمیر شده مثل ماست، ترشیجات و نوشیدنی‌های تخمیری مثل دوغ‌های تخمیری، کفیر، نان‌های پخت شده با خمیر ترش، پنیر، پروبیوتیک‌های اضافی را بدون نیاز به مصرف مکمل‌های پروبیوتیکی وارد رژیم غذایی کرده و نیاز بدن را تامین کرده و در متعادل کردن باکتری‌های معده و روده نقش به سزایی دارند. این محقق تصریح کرد: کلا 2 نوع غذای پروبیوتیکی وجود دارد، غذاهایی که ذاتا دارای پروبیوتیک هستند و غذاهایی که طی فرایندی به آنها پروبیوتیک‌ها اضافه می‌شوند. هر فرد روزانه باید ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی‌لیتر از این نوع غذاها را استفاده کند تا بتواند از ویژگی‌های سلامت بخش پروبیوتیک‌ها بهره‌مند شود. افرادی که فاقد باکتری‌های سالم روده هستند، اغلب با بسیاری از بیماری‌ها مثل آسم، اختلالات پوستی و سندرم روده تحریک‌پذیر که به‌دنبال به هم خوردن این تعادل اتفاق می‌افتد، مواجه می‌شوند. دکتر پورجعفر ادامه داد: در بازار مکمل‌های پروبیوتیکی داریم که در کنار غذاها و نوشیدنی‌ها مصرف می‌شوند و در واقع راهی برای افزودن باکتری‌های مفید به بدن هستند و پروبیوتیک‌هایی هستند که مراحل سالم بودن را طی کرده و غیر بیماری‌زا هستند. به ویژه اینکه بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها لازم است که از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده شود تا تعادل بدن که در اثر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به هم خورده است به حالت طبیعی خود بازگردد. وی افزود: مکمل‌های پروبیوتیک را نمی‌توانیم دارو بنامیم و لازم است که قبل از مصرف آنها از یک متخصص مشورت گرفت تا اگر برای فردی منع مصرفی وجود دارد، مشخص شود. در افراد با سیستم ایمنی ضعیف پروبیوتیک‌ها باید با احتیاط و با نظارت پزشک مصرف شوند.

احتیاط در مصرف مکمل‌ها

رئیس مرکز تحقیقات پروبیوتیک و مکمل‌های غذایی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: مصرف پروبیوتیک‌ها در برخی از افراد که حساس هستند می‌تواند باعث عوارض کوتاه مدتی مثل سردرد، نفخ و مشکلات گوارشی و در شرایط خاص باعث ایجاد حساسیت شود و این بدین معنی است که پروبیوتیک‌ها نمی‌توانند برای همه افراد مفید باشند. اما سازمان غذا دارو معتقد است پروبیوتیک‌ها برای افرادی که سالم هستند، معمولا بی‌خطر است. این محقق حوزه غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها اظهار کرد: اما برای افرادی که برای اولین بار از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند، بهتر است ابتدا با دز کم مصرف آن را آغاز کنند و به تدریج تا رسیدن به دز مورد نظر آن را افزایش دهند. در نظر داشته باشید که بعضی از پروبیوتییک‌ها حاوی باکتری‌های بسیار شکننده هستند و باید و در دمای مناسب دور از نور و رطوبت نگهداری شوند. وی در خصوص چالش‌های مصرف و تولید مکمل‌های پروبیوتیکی افزود: در مورد مصرف پروبیوتیک با چالش زیادی مواجه هستیم. پروبیوتیک‌ها برای افراد سالم مشکلی ندارند و هر چه افراد بتوانند به صورت روزمره و طبیعی از این محصولات استفاده کنند بهتر بوده و به نفع سلامت آنهاست. وی ادامه داد: چراکه از این طریق دائما میکروارگانیسم‌های مفید در دستگاه گوارش شارژ شده و تعداد آنها بالا می‌رود. به تبع آن اثرات سلامت بخشی که ناشی از تعادل و بهبود جمعیت فلور روده و گوارش است، به سایر ارگان‌ها هم انتقال پیدا می‌کند و فرد از لحاظ سلامتی در سطح بالایی قرار می‌گیرد. دکتر پورجعفر گفت: موضوع مهم این است که مصرف پروبیوتیک‌ها در برخی از افراد باید با احتیاط صورت گیرد. معمولا افرادی که دچار زخم‌های دستگاه گوارش هستند و یا سیستم ایمنی ضعیف و بیماری خاصی دارند، باید با مشورت متخصصان از این مکمل‌ها استفاده کنند.

علائم یک بیماری خودایمنی

«لوپوس منتشر» یا «لوپوس اریتماتوس سیستمیک» در پزشکی با علامت اختصاری SLE، گونه‌ای از انواع بیماری‌های خودایمنی است که در آن سیستم دفاعی بدن، علیه ارگان‌ها و بافت‌های پیوندی خودی عمل کرده و به آنها آسیب می‌رساند. هنگامی که فرد به لوپوس مبتلاست، اتفاقی برای سیستم دفاعی طبیعی بدن (سیستم ایمنی بدن) می‌افتد که باعث می‌شود به درستی کار نکند. سیستم ایمنی به جای اینکه فقط ویروس‌ها و باکتری‌ها را هدف قرار دهد به سلول‌ها و بافت‌های سالم نیز حمله می‌کند. این بیماری اغلب پوست و چندین اندام داخلی را درگیر می‌کند. انواع مختلفی از لوپوس وجود دارد و هر مورد متفاوت است.

علائم و نشانه‌ها

خستگی شدید، تب، مشکل در تنفس، به‌راحتی کبودشدن، درد مفاصل، سفتی و تورم، دردهای عضلانی، بثورات پوستی روی صورت یا بدن، حساسیت به خورشید، کاهش وزن، درد قفسه سینه، زخم شدن بینی، دهان یا گلو، بزرگ شدن غدد لنفاوی، گردش خون ضعیف در انگشتان دست و پا، طاسی و ریزش مو.

علائم کمتر شایع

گیجی، تشنج، کم خونی، سرگیجه، سردرد. علائم بیماری در ابتدا اغلب بدتر می‌شوند و سپس بهبود می‌یابند. همچنین برخی علائم ممکن است کاملا از بین بروند، اما برخی دیگر ممکن است بهبود نیابند.

زمان مراجعه به پزشک

همیشه علائم جدیدی را که دارید به پزشک خود بگویید. پزشک می‌تواند برای مدیریت شرایط به شما کمک کند. همچنین در صورت بدترشدن علائم با پزشک خود تماس بگیرید.

توصیه‌ها

استفاده از کرم ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی (SPF) بالا.
فعال ماندن بدون خسته کردن خود.
استفاده از روش‌های تمدد اعصاب برای دورکردن استرس.
کمک گرفتن از دوستان، خانواده و کارفرما.
حفظ یک برنامه غذایی متعادل و غنی از ویتامین D و کلسیم.
همچنین ترک سیگار و پرهیز از قرارگرفتن طولانی مدت در معرض نورهای روشن و آفتاب.

یادداشت

درمان جوش سر سیاه

فاطمه عندلیب
متخصص پوست و مو

جوش‌های سر سیاه گونه‌ای از جوش‌ها هستند که در سطح پوست رشد می‌کنند. این عارضه هنگامی به‌وجود می‌آیند که چربی و باکتری‌ها، زیر پوست شما به دام افتاده‌اند. در ادامه با راهکارهای درمانی برای این جوش‌ها آشنا می‌شوید. لیزر درمانی: در این روش درمان جوش سرسیاه پرتوهای لیزر وارد لایه‌های زیرین پوست می‌شوند و باکتری‌ها و چربی‌های اضافی را از بین می‌برند. لایه‌برداری شیمیایی پوست: در این روش مواد شیمیایی با خاصیت لایه‌برداری و پاک‌کنندگی قوی روی پوست قرار می‌گیرند و بعد از گذشت چند دقیقه برداشته می‌شود. تخلیه جوش‌های سرسیاه: گاهی اوقات نیز می‌توان از روش تخلیه و در آوردن جوش‌های سر سیاه استفاده کرد که توسط متخصص پوست و دستگاه‌های مخصوص انجام می‌شود. روش میکرودرم ابریژن: میکرودرم روشی است که طی آن، لایه شاخی و خارجی سطح پوست تراشیده شده و با ایجاد مکشی خاص، باعث از بین رفتن جوش‌های سرسیاه می‌شود تا پوست تازه و سالم رشد یابد. راه‌هایی برای پیشگیری: 2 بار در روز صبح و شب صورت‌تان را بشویید. البته اگر بیرون کار می‌کنید، از مواد آرایشی استفاده کرده‌اید و یا بر اثر انجام تمرینات ورزشی عرق کرده‌اید، بهتر است باز هم صورتتان را بشویید. لایه‌برداری فیزیکی پوست از طریق ماسک‌های لایه‌برداری خانگی می‌تواند یک راه مؤثر در عدم تشکیل توده‌های جوش سرسیاه باشد. تمیز نگه‌داشتن دست و ناخن احتمال انتقال چربی و جرم را به منافذ پوست به حداقل می‌رساند. تار موهای شما به‌طور مستقیم با پوست صورتتان در تماس است. برای اینکه چربی و گرد و خاک روی موها به پوست صورتتان منتقل نشود، باید مدام آن را بشویید. در استفاده از داروهای جوش و آکنه زیاده‌روی نکنید. این محصولات معمولا حاوی سالیسیلیک اسید، سولفور و مواردی از این دست هستند. این عناصر عامل خشکی پوست محسوب می‌شوند. در نتیجه با خشک‌شدن پوست سلول‌ها سعی در تولید سبوم بیشتر کرده تا پوست را هیدراته کنند. علاوه بر آب، خوردن سبزیجات و میوه‌های زرد و سبز تیره، غلات کامل و اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت پوست شما را ارتقا می‌دهد. یک راه ساده برای حفظ بهداشت و سلامت پوست، دست‌نزدن به آن است. حتی اگر برای تخلیه جوش‌هایتان وسوسه شده‌اید، هرگز این کار را نکنید.

چرا سالاد خوردن برای بدن مفید است؟

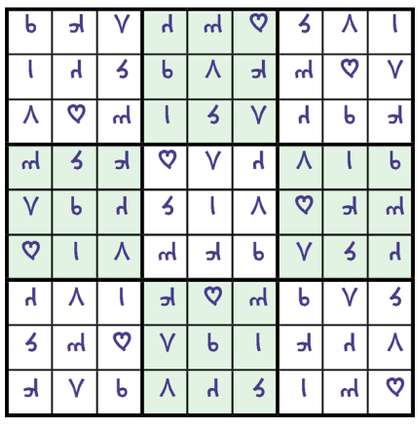
سالاد یکی از وعده‌های غذایی است که نماد کاهش‌وزن، میان‌وعده سالم و مواد مغذی مفیدی است. طبق یک مطالعه مصرف بیشتر نیترات در رژیم غذایی، به‌ویژه به شکل سبزی‌های برگ‌دار، می‌تواند در تقویت قدرت عضلات اندام تحتانی و... موثر باشد. نیترات‌ها با بهبود عملکرد قلب و عروق، سلامت مغز و کاهش خطر دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن، باعث بهبود زمان استقامت در حین ورزش می‌شوند. به‌گفته دکتر کلی جانسون- آربور، سم‌شناس پزشکی نزدیک به 80 درصد از نیترات دریافتی ما از طریق مصرف سبزیجات تامین می‌شود. یک سالاد خوب حاوی پروتئین، فیبر، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های سالم است. افزودن برخی میوه‌ها به سالاد می‌تواند به‌دلیل محتوای ویتامین C مفید باشد. افزودن آجیل‌های غنی از پروتئین مانند بادام‌زمینی، بادام، بادام هندی، پسته و گردو نیز می‌تواند بازی سالاد شما را در مورد قدرت عضلانی افزایش دهد.

توصیه‌ای برای کاهش علائم حساسیت فصلی

کسانی‌که حساسیت فصلی دارند، در فصل بهار به‌علت افزایش میزان غبار و گرده گیاهان و هاگ قارچ‌ها در هوا، با انواع و اقسام ناراحتی‌ها از جمله خارش پوست درگیر می‌شوند. یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباستان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الیاف لباس چسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید. ردشدن از زیر درختان پرشکوفه یا قرارگرفتن در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موها را پر از گرده و غبار کند. پوشاندن سر با کلاه یا سربند کمک می‌کند این گرده‌ها را با خود تا روی بالشتتان نبرید. شست‌وشو با آب و مواد شوینده اکثر گرده‌ها را از پارچه پاک می‌کند اما اگر شرایط شست‌وشوی هرروزه فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را در مکانی نگه داشت.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

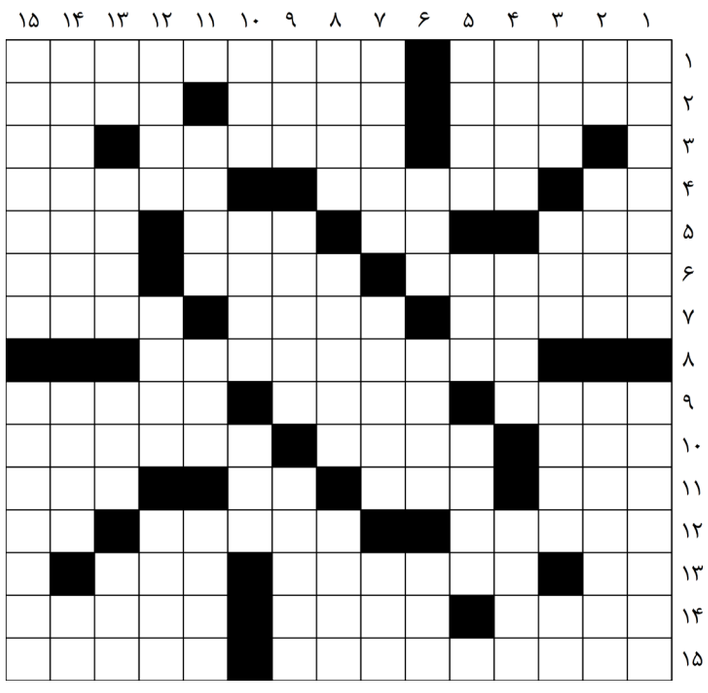
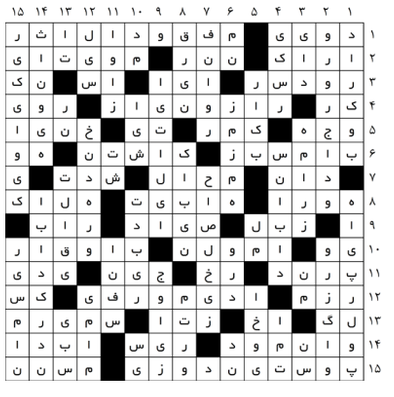
شماره ۱۸۳۰

افقی

۱- زیردمی و رانکی- ریزبین ۲- خاندان نادرشاه- یار پشتک در ژیمناستیک- ماه نو ۳- چین‌خوردگی لباس- ریحان- عادت ۴- بدوزشت- نوعی سگ شکاری- از حکمای یونان باستان ۵- کلام درد- کارگاه بافندگی- جوی آب- عشق بیگانه ۶- عازم‌وروانه- روش‌وطریقه- در اسفناج فراوان است ۷- فروشکوه- بی‌سروصدا- از کشورهای آمریکای مرکزی ۸- اثری از ناهید سلیمانخانی ۹- کسانی که در جایی ساکن شده‌اند- محکم‌واستوار- از حشرات اجتماعی ۱۰- پیامبر- هوس زن باردار- از شهرهای استان کرمان ۱۱- پسوندآغشتگی- دود از آن بلند می‌شود- عددماه- رنگ پوست موز ۱۲- از موادمخدر- آتش گرفتن- پایان ۱۳- کلام پوست‌کنده- نجات‌یافته- مطلع ۱۴- نغمه‌وآهنگ- نوعی‌ظرف آبخوری- شهری در فرانسه ۱۵- اثری از پل استر- انتقادکننده

عمودی

۱- نخستین زن افسانه‌های یونانی- حجار ۲- کلام انزجار- کوهستانی در شمال‌غرب استان کرمانشاه- کوهی در ایلام ۳- حسد- درخت تسبیح- طفل شیرخوار- واحدسطح ۴- شیرجه- امان- بها و قیمت ۵- تشکرفرانسوی- نزاکت‌وتربیت- خوراک کفش! ۶- بزرگ‌تر از روستا- پرچم‌وبیرق- تپیدن ۷- یکی از گوشه‌های دستگاه همایون- کلام آرزو- وقت و زمان ۸- قانون مغولی- از لبنیات- از همسران حضرت ابراهیم(ع) ۹- نوعی پارچه لطیف- بداقبالی- راننده درشکه ۱۰- شهر صنعتی آلمان- الهه تجارت و سفر یونان باستان- ریشه ۱۱- چپاول- گله گوسفندان- دردمندی ۱۲- نوعی معادله در ریاضی- بوی افروخته- واژگون ۱۳- همگی‌وتمام- صاف‌وگوارا- رازنهفته- تلاش و کوشش قوی ۱۴- بازخواست‌واعتراض- نمودارفشرده اطلاعات- سفیدآذری ۱۵- یک شبه‌جزیره بزرگ در جنوب یونان است- اندونزی سابق



حل جدول ۱۸۲۹