

یادداشت

بوتاکسی معده پایدار نیست



سعید سینا
متخصص لاپاراسکوپی

با وجود رواج تزریق بوتاکس معده در ایران، متخصصان جراحی لاغری این روش را غیراستاندارد دانسته و تأکید کردند تنها راهکارهای علمی شامل اصلاح سبک زندگی و در موارد خاص، جراحی های لاغری است. تا به امروز تزریق بوتاکس به معده در هیچ مرجع علمی به عنوان روش درمان جاقی تأیید نشده و همچنان در مراحل تحقیقاتی است. متأسفانه در کشور ما این روش به عنوان راه حلی سریع معرفی می شود، در حالی که اثربخشی آن یا بسیار ناچیز است یا در صورت بروز، کاملاً موقت خواهد بود. عوارض گوارشی مانند زخم معده، ریفلاکس شدید، تهوع و استفراغ در بیماران که بوتاکس معده انجام داده اند شایع است و حتی در مواردی شاهد بازگشت وزنی بیشتر از وزن اولیه بوده ایم. و مهم تر آن که بازگرداندن اثرات سم بوتاکس تقریباً غیرممکن است و تکرار تزریق، تنها به معنای ورود دوباره یک ماده خطرناک به بدن خواهد بود.

بوتاکس معده می تواند عوارض سیستمیک مهلکی همچون؛ بروز مشکلات شدید عصبی - انتشار سم در کل بدن - التهاب و ورم معده - و نیاز به تزریق های مکرر برای حفظ اثر بوتاکس ایجاد کند. اطلاعات مورد نیاز درباره انواع جراحی های لاغری در آدرس <https://slimybeauty.clinic> قابل مشاهده است، روند درمانی جاقی از طریق انجام بوتاکس معده سلامت بیماران را به خطر می اندازد و نباید به عنوان یک روش درمانی توصیه شود. بوتاکس معده با این گستردگی در هیچ نقطه ای از جهان انجام نمی شود. درمان های مورد تأیید جهانی برای جاقی، جراحی های اسلیو و بای پس معده هستند که اثربخشی ماندگار و عوارض بسیار کمتری دارند.

البته جراحی تنها برای بیماران خاصی توصیه می شود؛ افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ یا کسانی که با BMI بین ۳۰ تا ۳۵ به بیماری های جدی مانند دیابت، فشارخون بالا، کبد چرب یا مشکلات مفصلی دچار هستند. سلامت بیماران نباید قربانی روش های تبلیغاتی و غیراستانداردی مانند بوتاکس معده شود. این روش نه تنها پایدار نیست، بلکه می تواند به بهای سنگینی برای بیماران تمام شود. اولین و مهم ترین گام در کاهش وزن، اصلاح سبک زندگی است. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم همیشه باید خط مقدم درمان باشد. جراحی، تنها آخرین گزینه و در شرایط خاص انجام می شود.

این میوه ها و سبزیجات را با پوست بخورید

بسیاری از ما عادت داریم پوست میوه و سبزیجات را دور بریزیم، در حالی که بخش زیادی از فیبر، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها در همین پوست ها نهفته است. آشنایی با پوست های خوراکی می تواند به بهبود تغذیه و پیشگیری از بیماری ها کمک کند.

کدوسبز

پوست کدو سبز حاوی فیبر، پتاسیم، ویتامین C و آنتی اکسیدان هایی مثل لوتئین و زآگزانتین است. می توان تلخی آن را با ترکیب در سالاد با غذا کاهش داد.

کیوی

پوست کیوی کمی زیر است، اما آنتی اکسیدان، فلاونوئید و ویتامین C فراوانی دارد. می توانید پیرزهای آن را بتراشید و همراه با میوه مصرف کنید.

سیب زمینی

پوست سیب زمینی سرشار از فیبر، ویتامین های C و B، پتاسیم، کلسیم و آهن است.

سیب

پوست سیب بیش از گوشت آن فیبر و ویتامین دارد. همچنین آنتی اکسیدانی به نام کوآرستین در پوست سیب وجود دارد که به سلامت مغز و ریه ها کمک می کند.

پرتقال

پوست پرتقال دو برابر گوشت آن ویتامین C دارد. چون هضمش دشوار و طعمش تلخ است، بهترین راه مصرف آن استفاده به صورت رنده (زست) در سالاد، دسر یا حتی کنار شکلات است.

خیار

بیشتر مواد مغذی خیار در پوست سبز تیره آن است؛ سرشار از فیبر، پتاسیم، ویتامین K و آنتی اکسیدان. البته اگر خیار مومی یا غیرآبکاریک باشد، بهتر است پوستش گرفته شود.

موز

پوست موز تلخ و سفت است اما سرشار از پتاسیم، آنتی اکسیدان و آمینو اسید تربیتوفان (مفید برای خلق و خو) است. می توانید آن را بجوشانید و خشک کنید تا در چای یا اسموتی استفاده شود.

بادمجان

پوست بادمجان به ویژه انواع بنفش آن، سرشار از آنتی اکسیدان است؛ هرچند ممکن است کمی سفت به نظر برسد.

دانشتنی ها

ارتباط دو چرخه سواری با کاهش آنزایمر

یک مطالعه گسترده نشان می دهد دو چرخه سواری با کاهش ۱۹ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل و کاهش ۲۲ درصدی خطر آلزایمر مرتبط است. متخصصان همچنین گزارش کرده اند که دو چرخه سواری افزایش حجم هیپوکامپ، ناحیه ای از مغز که مسئول حافظه و یادگیری است را به دنبال داشت و می تواند در پیشگیری از زوال شناختی نقش مهمی ایفا کند. فعالیت بدنی مدت هاست که در مطالعات متعدد با کاهش خطر زوال عقل مرتبط دانسته شده است تا جایی که یکی از ۱۴ عامل موثر در پیشگیری یا به تاخیر انداختن حدود ۲۵ درصد موارد زوال عقل معرفی شد. در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می کنند و پیش بینی می شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ تقریباً سه برابر شود. در این مطالعه که روی نزدیک به ۴۸۰ هزار نفر میانگین سنی شرکت کنندگان ۵۶.۵ سال بود. این افراد بر اساس شیوه های اصلی جابه جایی روزمره به جز مسیر رفت و آمد به کار در گروه های غیرفعال، پیاده روی، ترکیبی از پیاده روی و غیرفعال، دو چرخه سواری و ترکیبی از دو چرخه سواری با سایر روش ها دسته بندی شدند. در دوره پیگیری ۱۳.۱ ساله، ۸۸۴۵ نفر به زوال عقل و ۳۹۵۶ نفر به آلزایمر مبتلا شدند. نتایج نشان داد پیاده روی و ترکیب آن با روش های دیگر با ۶ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه بود اما به شکل شگفت انگیزی، خطر آلزایمر را ۱۴ درصد افزایش داد. در مقابل، دو چرخه سواری و دو چرخه سواری ترکیبی بیشترین ارتباط را با افزایش حجم هیپوکامپ داشت. البته این مطالعه محدودیت هایی هم داشت. داده های مربوط به نوع جابه جایی فقط یکبار و به صورت خوداظهاری ثبت شدند و تغییر عادات افراد در طول زمان مشخص نیست. بیشتر شرکت کنندگان هم سدید پوست و در آغاز مطالعه سالم تر از میانگین جمعیت بودند، بنابراین نتایج لزوماً قابل تعمیم به همه جوامع نیست. همچنین این یک مطالعه نمی تواند رابطه علت و معلولی میان دو چرخه سواری و کاهش خطر زوال عقل را ثابت کند. طبق گزارش نویسندگان، کسانی که روش های فعال برای جابه جایی را انتخاب کرده بودند، بیشتر زن، غیرسیگاری، تحصیل کرده، از نظر بدنی فعال تر، دارای شاخص توده بدنی کمتر و بیماری های مزمن کمتر بودند. در مقابل، گروه های دو چرخه سواری یا دو چرخه سواری ترکیبی بیشتر مردان و افراد با سبک زندگی سالم تر و شرایط جسمی بهتر بودند. ارتباط بین خطر بالاتر آلزایمر و ترجیح پیاده روی هم می تواند ناشی از این باشد که برخی از این شرکت کنندگان از قبل مشکلات تعادل یا یاراندگی داشته اند. سرعت پیاده روی نیز اهمیت دارد.

پیشگوا آفیک: آرمان ملی - موسسه یازده

عوامل اختلال خواب شبانه

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه... گفت: مصرف نوشیدنی های کافئین دار و بی توجهی به زمان بندی وعده های غذایی می تواند خواب شبانه را مختل کند. سعید هادی، افزود: مصرف چای پررنگ، قهوه، شکلات و نوشابه در ساعات پایانی روز می تواند تأثیر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد. وی با تأکید بر نقش تغذیه در بهبود خواب شبانه ادامه داد: آداب تغذیه ای صحیح، از جمله زمان بندی مناسب وعده ها، اهمیت زیادی دارد. نباید با فاصله پس از صرف شام به رختخواب رفت، زیرا این کار می تواند خواب نامطلوبی ایجاد کند. هادی در ادامه بیان کرد: حداقل دو تا سه ساعت فاصله بین شام و خواب توصیه می شود تا دستگاه گوارش فرصت کافی برای هضم داشته باشد. مصرف همزمان غذاهای جامد و مایع، نوشیدن آب وسط غذا، یا خوردن میوه همراه با وعده غذایی می تواند عملکرد گوارش را مختل کرده و بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد.

زنان باردار لبنیات فله ای مصرف نکنند

رافزایش می دهد. همچنین شیرهای خام و غیر پاستوریزه می توانند عامل انتقال بیماری هایی مانند تب مالت و سل باشند. وزارت بهداشت تأکید کرد: شیر کم چرب پاستوریزه به دلیل دارا بودن کلسیم، فسفر و ویتامین های محلول در آب با قابلیت جذب بالاتر، ارزش غذایی بیشتری نسبت به شیر پرچرب دارد. بر این اساس، توصیه می شود لبنیات فله و پرچرب از سید غذایی زنان باردار حذف و لبنیات پاستوریزه کم چرب جایگزین شود.

خودسرانه «گیاهان دارویی» مصرف نکنید

استفاده از گیاهان دارویی در چند سال اخیر بین مردم افزایش یافته است و مردم به این باورند که چون منشأ گیاهی دارند، هیچ زبانی ندارند و با مصرف خودسرانه داروهای گیاهی ممکن است دارو عوارض دیگری مانند بیماری کبدی، قلبی، ریوی و تنفسی را ایجاد کند. احسان محمودی، داروساز در مورد داروهای گیاهی می گوید: امروزه به آثار سوء و عوارض جانبی مصرف این داروها توجه چندانی نمی شود و اکثریت مردم به غلط می پندارند که این داروهای زیان و بدون نظر پزشک در هر شرایطی قابل استفاده هستند در حالی که مصرف داروهای گیاهی نمی تواند خودسرانه و بی حد و مرز باشد. برای تجویز یک داروی گیاهی ابتدا باید بیمار توسط پزشک ویزیت شود و سپس بیماری وی مشخص و بر اساس آن، داروی گیاهی مورد نظر به مقدار و دوز مشخص و مدت زمان معین، مصرف شود زیرا در غیر این صورت با مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، ممکن است داروی گیاهی نه فقط برای آن بیماری مناسب نباشد بلکه عوارض دیگری ایجاد کند. وی می افزاید: گیاهان دارویی مثل زیره یا دارچین دارای خواص درمانی هستند. این داروساز اظهار داشت: به عنوان مثال مصرف بیش از حد آویشن موجب سردرد، تهوع، استفراغ، و حساسیت پوستی می شود. ضمانتی توان داروهای گیاهی را در تمام موارد جایگزین داروهای شیمیایی کرد. داروهای شیمیایی از برخی جهات نسبت به داروهای گیاهی برتری دارند. اما می توان از داروهای گیاهی به عنوان طب مکمل و همراه دیگر داروهای شیمیایی استفاده کرد. برخی درمان های گیاهی تأثیر شیمی درمانی سرطان را کاهش می دهند. از این رو به بیماران توصیه شده قبل از استفاده از داروهای گیاهی پزشک خود را مطلع کنند و از پزشکان نیز خواسته شده پیش از شروع شیمی درمانی در این باره از بیماران سوال کنند. وی با بیان اینکه اگر بیماران به تأثیر داروهای گیاهی اطمینان ندارند از مصرف آنها پرهیز کنند، خاطر نشان می کند: برخی از داروهای گیاهی ممکن است در درمان های هورمونی و شیمی درمانی سرطان اختلال ایجاد کنند یا زمان انعقاد خون را افزایش دهند که باعث تأخیر در بهبود زخم و به جاماندن جای زخم می شود. برای مثال: بررسی ها نشان داده است که قرص های گیاهی حاوی سیرو زنجبیل ممکن است بهبود زخم را در این بیماران به تأخیر بیندازند. بیماران یا مراقب هایشان به دنبال درمان های مکمل و جایگزین باشند اما باید آگاه باشند که برخی از این درمان ها، ضررشان بیش از نفع شان است. به عنوان مثال: برخی درمان های مکمل ممکن است در درمان های طبیی اختلال ایجاد کنند؛ مثلاً در دوره شیمی درمانی باید از برخی خوردنی ها و نوشیدنی ها مثل گریپ فروت خودداری کرد چون در تجزیه دارو در بدن تأثیر می گذار. سال گذشته شایعی در بین بیماران که شیمی درمانی می کنند به وجود آمده بود که مغز چاقاله بادام تلخ سرطان را از بین می برد. متأسفانه این غلط مصطلاح در بین مردم جافانده است که هرداروی گیاه طبیعی خوب و سالم است و هر داروی شیمیایی به علت غیرطبیعی بودن بد است. این در حالی است که بسیاری از سموم کشنده در طبیعت وجود دارند و طبیعی اطلاق می شوند در حالی که واکسن ها، پنی سیلین، آسپرین مصنوعی هستند و عدم استفاده از آنها سلامت انسان ها را به مخاطره می اندازد. متأسفانه چندی است که مردم جذب استفاده از گیاهان دارویی و طب سنتی شده اند و به جای درمان اصولی و علمی به سمت حجامت و... می روند که نه تنها درمان نمی شوند بلکه زمان طلایی بهبود از نیز از دست می دهند. محمودی تأکید کرد: مردم همزمان که از داروهای شیمیایی استفاده می کنند از گیاهان دارویی هم استفاده می کنند و نمی دانند که آیا این داروها باهم تداخل دارند یا نه؟

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- پایتخت روسیه- اثری از ژان پل سارتر- جانور حمام- ۲- پایتخت سودان جنوبی- لرزنده- انتظار و نگرانی- ۳- قوم ترکمنی- به روایت واداشتن- آب بند- دست عرب- ۴- نازک نازنجی- رخوت وضعف- تیزو قاطع- ۵- دادگاه بین المللی- انبار هیزم- ۶- گرداگرد- حرف نازی ها- وسط و بین- ۷- سوغات گجرات- از کشورهای باستانی- نام کوچک ماندلا- ۸- بهشت- نیزه کوچک- ستاره دنباله دار- ۹- نوحه- کثرت آموشد- قوت و قدرت- ۱۰- رودی در فرانسه- پنهان کردن- فلزی گرانبهاتر از طلا- ۱۱- کتابی پر فروش از خاور برکمنت- داستان بلند- ۱۲- جیوه- آب حاصل از ذوب یخ- همکاران- ۱۳- مقابل زیر- غوزه پنبه- شبیه به نی- واحدی در وزن- ۱۴- جناح لشکر- ازدواج کننده- هنگامی- ۱۵- وسیله طبخ جای- استان مرزی کشورمان- آشیانه

حل جدول

۲۲۱۴

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- اجازه دهنده- تمام کننده- نازک و کم پهنای- ۲- کشتی زاپنی- مروت و جوانمردی- بیماری خشکی- ۳- آبی سیر یا بنفش پررنگ- از گیاهان دارویی که از آن برای تسکین و رفع درد و ناراحتی گوارش بهره می گیرند- واحد سطح- ۴- آخرین نبرد ناپلئون- خداحافظی- سرپرست و قسیم- ۵- نفی کننده- قلندر- ۶- رویاروی و مقابل- خشم و قهر- قیمت- شما و من- ۷- گرفتگی و مانع- از شهرهای آلمان- رئیس قبیله دوران مادها- ۸- پوست گندم- هاله ماه- عاشق- ۹- متربسک- آبشاری در حومه کاشان- ۱۰- نفس بلند- گروه ورزشی- جنس مذکر- حمله کننده- ۱۱- نفره گون- نشان و مدال- ۱۲- آقا و مولای- خرمن ماه- فیلمی از نظام فاطمی- ۱۳- طرف و جهت- ورزش آمادگی جسمانی- شیرینی سنتی تبریز- ۱۴- زن گندمگون- مارکی بر خودروهای سنگین- ۱۵- خرید غیر نقدی

جدول سودوکو

جدول سودوکو

جدول سودوکو