

خطرات سبوس فله‌ای در نان‌تولایی‌ها



دکتر امیرحسین حاضرمحمدی
بارس‌الجمین میوه و سبزی به عنوان منابع اصلی فیبر مطلوب نیست. آرد کامل توصیه می‌شود؛ زیرا در ایران میانگین سرانه مصرف میوه و سبزی به عنوان منابع اصلی فیبر مطلوب نیست. آرد کامل (با سبوس کبری ۱۷ تا ۱۸ درصد) برای نان سنگک، آرد معمولی یا خبازی (با سبوس کبری ۱۲ تا ۱۵ درصد) برای نان‌های لواش و تافتون، آرد ستاره (با سبوس کبری ۱۸ تا ۲۰ درصد) برای نان بربری و باکت، و آرد نول (با سبوس کبری ۲۳ تا ۲۵ درصد) برای قنادی استفاده می‌شود.



آرد کامل مورد استفاده برای نان سنگک دارای بیشترین میزان سبوس بوده و لذا مصرف این نان توصیه می‌شود. اما باید توجه داشت آرد کامل کارخانه‌ای جوی سبوس متفاوت است با آردی که در نان‌تولایی به صورت دستی به نان سبوس فله‌ای اضافه شده است. شهرریور ۹۷ سبوس غذا و دارو اعلام کرده که سبوس فله‌ای موجود در نان‌تولایی‌ها تصفیه شده نبوده و سلامت آنها مورد تأیید وزارت بهداشت نیست. لذا افزودن سبوس فله‌ای به آرد توسط نان‌تولان مجاز نیست. وجود میکروب‌ها و سموم قارچی سرطان‌زا در سبوس تصفیه نشده فله‌ای محتمل است. از طرفی، سبوس تصفیه نشده دارای یک ماده ضدتغذیه‌ای به نام اسید فیتیک است. اگرچه تخمیر کامل خمیر موجب کاهش اسید فیتیک می‌شود، اما گاهی فرآیند و زمان تخمیر در نان‌تولایی ناقص انجام شده و لذا اسید فیتیک در نان حضور پیدا می‌کند. اسید فیتیک پس از ترکیب با کلسیم و آهن، مانع جذب آنها شده. لذا موجب پوکی استخوان و نیز کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود. بویژه این‌که در ایران به دلیل پایین بودن میانگین سرانه مصرف شیر و گوشت، کمبود کلسیم و آهن در برخی اقشار بویژه کودکان، دختران جوان و زنان باردار شایع است. همچنین اسید فیتیک موجب فرسوس فله‌ای تصفیه نشده ممکن است موجب از دست رفتن آهن موجود در آرد‌های غنی شده شود. خرده‌های قابل رویت سبوس در سطح زیرین نان بویژه بربری باید با فرچه برداشته شوند. برای مصارف خانگی سبوس نیز فقط باید انواع تصفیه شده از فروشگاه‌های معتبر تهیه شده و نباید از نان‌تولایی سبوس فله‌ای خریداری شود.



هر حساسیتی به گندم، سلایک نیست

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، حساسیت غیرسلایکی وابسته به گندم را تشریح کرد و گفت: این بیماری باعث ایجاد علائم مشابه با بیماری سلایک می‌شود. ولی برای تشخیص قطعی آن نمی‌توان از آنتوسکوپ و تست تناسلی آزمایشگاهی استفاده کرد.



پیشگیری از ابتلا به زگیل تناسلی با واکسیناسیون و تست غربالگری

زیرنقاب ویروس پاپیلوما

چندماه پیش بود که به دنبال بخش یکی از قسمت‌های برنامه تلویزیونی ماه عسل یک بیماری ویروسی که شایع‌ترین عفونت مقاربتی است تحت عنوان آلودگی با ویروس پاپیلوم ویروس پاپیلوما انسانی که به آن اچ‌پی‌وی (HPV) گفته می‌شود به همراه نگران‌ان از خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم به خیرسازترین موضوع حوزه سلامت کشور تبدیل شد. این چالش خبری از جنبه‌های مثبت و منفی در حوزه سلامت و بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند. البته ناگفته نماند که مسئولان و وزیر بهداشت اسلام کرده‌اند محققان دو شرکت دانش بنیان ایرانی، به پیشرفته‌های زیادی در تولید واکسن اچ‌پی‌وی (پاپیلوم انسانی) رسیده‌اند و نخستین واکسن ایرانی این بیماری را خواهد شد. با این اوصاف و براساس رسالتی که مفسه سلامت مام‌چرم بر عهده دارد با دوفنر از محققانی که درباره این بیماری در کشور و خارج از ایران تحقیق می‌کنند، دکتر سارا آقاکیلو، پژوهشگر در زمینه بهداشت زنان و دکتر علیرضا غفاریه، فوق تخصص سیتوپاتولوژی (شاخه‌ای از علم پاتولوژی که به بررسی و تشخیص بیماری‌ها در سطح سلولی می‌پردازد) از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی دربار اچ‌پی‌وی، حقایق مربوط به آن و چگونه پیشگیری از ابتلا به این بیماری مقاربتی گفت و گو کردیم.

دکتر غفاریه:

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

دکتر آریتا گنجی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد اطفال، کرد، علائم غیروارشی حساسیت غیرسلایکی وابسته به گندم همچون کم‌خونی، درد استخوانی و علائمی گچی و منگی و علائم گوارشی شامل درد شکم، تهوع و نفخ است. برای تشخیص این بیماری بعد از قطع عدم وجود سلایک،

دکتر سارا آقاکیلو، پژوهشگر در زمینه بهداشت زنان:

پیشگیری از ابتلا به زگیل تناسلی با واکسیناسیون و تست غربالگری

چندماه پیش بود که به دنبال بخش یکی از قسمت‌های برنامه تلویزیونی ماه عسل یک بیماری ویروسی که شایع‌ترین عفونت مقاربتی است تحت عنوان آلودگی با ویروس پاپیلوم ویروس پاپیلوما انسانی که به آن اچ‌پی‌وی (HPV) گفته می‌شود به همراه نگران‌ان از خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم به خیرسازترین موضوع حوزه سلامت کشور تبدیل شد. این چالش خبری از جنبه‌های مثبت و منفی در حوزه سلامت و بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

دکتر غفاریه:

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

رژیم بدون گلوتن را برای بیماران آغاز می‌کنیم. اگر طی چند روز وضعیت روبه بهبودی رفت و در صورت مصرف مجدد گلوتن، عود مجدد علائم دیده شد، قطعاً باید رژیم را برای بیمار بازبینی کنیم. رژیم بی‌گلوتن برای بیماران مبتلا به بیماری سلیاک می‌شود. ولی برای تشخیص بیماری مطمئن می‌شویم و برای بیماران رژیم غذایی ویژه در نظر می‌گیریم. / م. ج. م

زگیل تناسلی، ترسناک اما قابل درمان

ابتلا به زگیل تناسلی با ایجاد ضایعات گل‌کلی شکل به رنگ قهوه‌ای-صورتی همراه است که امکان انتقال آن به شریک جنسی را زیادتر می‌کند و به احتمال کم، تغییر سلول‌ها به سلول‌های سرطانی را در فرزند مبتلا موجب می‌شود. توجه داشته باشید که زگیل تناسلی متفاوت از تبخال تناسلی است. گرچه عامل ایجادکننده هر دو ویروس هستند، ولی نوع ویروس و پایشان با هم تفاوت دارد و تبخال تناسلی در ایجاد سرطان دهانه رحم نقش ندارد.

تزریق واکسن برای همه ضروری نیست

چالش برانگیزترین مساله در ارتباط با خیرسازشدن آلودگی به ویروس اچ‌پی‌وی، خطر ابتلا به این ویروس در صورت عدم درحالی که براساس مستندات علمی، انجام واکسیناسیون برای همه دختران ضروری نیست و می‌توان با رعایت اصول اخلاقی و بهداشتی و برقراری روابط معتدله، قابل ازدواج از ابتلا به آن کاست.

البته با وجود این مراقبت‌های اخلاقی، خطر آلودگی به صفر پوست به ویروس آلوده است. ویروس انتقال می‌یابد، به بیان دیگر امکان انتقال زگیل از طریق پوست و مخاط ناحیه تناسلی وجود دارد. به همین دلیل، تزریق واکسن در سن ۹ تا ۱۳ سالگی توصیه شده است.

بیشک در کشورمان با توجه به این‌که درصد زیادی از دختران و زنان و پسران این واکسن را دریافت نکرده‌اند، می‌توان حتی بدون تزریق واکسن و با رعایت موارد زیر از ابتلا به ویروس اچ‌پی‌وی و سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد؛ تعهد و رعایت ارزش‌های اخلاقی در روابط جنسی، و پرهیز از تماس جنسی با فردی که زندگی بی‌تعهد و شرکاتی جنسی متعددی دارد. معاینه سالانه و انجام تست پاپ اسمیر قطع مصرف سیگار تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم به درمان موثر آن از طریق شیمی‌درمانی و پروتورمانی و جراحی کمک می‌کند.

بی‌بخت از آلودگی به ویروس اچ‌پی‌وی ترسید

آلودگی به ویروس اچ‌پی‌وی زگیل تناسلی عمدتاً یک بیماری مقاربتی است و از طریق رابطه جنسی نامنظم و به واسطه ایجاد تماس پوستی و مخاطی از فرد مبتلا به دیگری منتقل می‌شود. پس امکان انتقال زگیل تناسلی از طریق استمناء، اینیاسیون، سبیلر ضعیف است و جای نگرانی از جای ثابت وجود ندارد. به‌علاوه در صورت رعایت کامل موارد پیشگیری‌کننده، احتمال ابتلا به ویروس در صورت تزریق نکردن واکسن، کاهش می‌یابد ولی به دلیل شیوع زیاد این بیماری در جوامع و امکان سرایت به افراد دیگر، تزریق این واکسن توصیه می‌شود. برای کاهش دادن ریسک ویروس، رژیم غذایی با کم‌قند، پیش از هر چیز باید ارزش‌های اخلاقی را رعایت کرد.

دکتر علیرضا غفاریه، فوق تخصص سیتوپاتولوژی:

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

خبر سلامت

فراخوان سازمان بهداشت جهانی برای کاهش سزارین

در سال‌های اخیر آمار سزارین در دنیا به حدی رشد یافته که نگرانی پزشکان را به دنبال داشته. بدون شك عمل سزارین به عنوان نوعی فرآیند تجزیه‌بخش در مواقع اضطراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما این عمل در این سال‌ها گسترش یافته و دست داده و به‌طور نگران‌کننده‌ای در کشورهای کم‌درآمد و یا درآمد متوسط رو به افزایش است. تجزیه و تحلیل‌های جهانی که صورت گرفته، نشان می‌دهد آمار سزارین سزارین نسبت به سال‌های قبل حدود دو برابر شده و از ۱۳ درصد متولدان در سال ۲۰۰۰ به ۲۱ درصد در سال ۲۰۱۵ رسیده است. سازمان بهداشت جهانی هشدار داده است که چنانچه اقدامی در راستای کاهش این روند صورت نگیرد، زنان و کودکان در معرض خطر قرار می‌گیرند. سزارین بیشتر در مواقعی انجام می‌شود که حین زایمان، مادر یا خونریزی شدید مواجه شود یا چنین دچار مشکل شده یا در وضعیت غیرعادی داخل رحم قرار گرفته باشد. اما همین عمل جراحی مانند هر عمل دیگری با خطراتی همراه است و همچنین دوران بهبودی بعد از آن نسبت به زایمان طبیعی دشوارتر است. عمل سزارین خطر مرگ و میر را نسبت کم تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهد. با هر بار سزارین، زنان موقع زایمان با عوارضی چون خونریزی، حاملگی خارج‌رحمی و تولد نوزادان درده‌ر بیشتر روبه‌رو می‌شوند.

بهداشت عمومی قابل تأمل بوده و هست. از سویی به دختران و زنان و پسران برای پیشگیری از آلودگی به این ویروس، انجام واکسیناسیون و تست‌های غربالگری (پاپ‌اسمیر در زنان) تا حدی که آلودگی از سوی دیگرگسترش نگرانی پیش از حد و ناچاپایی را در صورت عدم تزریق واکسن این بیماری در دختران، پسران و مادرانشان ایجاد می‌کند.

فواید اسیدهای چرب امگا ۳

ماهی‌های چرب از مهم‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ به‌شمار می‌روند

آیا می‌دانید اسیدهای چرب امگا ۳ چقدر برای سلامت مفیدند؟ مطالعات نشان داده است اسیدهای چرب امگا ۳ از خواص ضدالتهابی برخوردارند و التهاب هم دقیقاً همان عاملی است که در بروز بیماری‌های مزمن همچون مشکلات قلبی و آرتروز نقش دارد. امگا ۳ از خطر بیماری‌های قلبی و عروقی نیز می‌کاهد و مرگ ناگهانی ناشی از حملات قلبی را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ حتی برای قلب افراد سالم هم مفید است. علاوه بر اینها مطالعات حاکی است امگا ۳ سطح گلیسیرید خون را پایین می‌آورد و همچنین از خطر ایجاد تپش‌های غیرطبیعی قلب که موجب مرگ ناگهانی می‌شوند، می‌کاهد.



برخی از بهترین منابع غذایی سرشار از امگا ۳ عبارت است از ماهی‌های چرب مثل سالمون، شاه‌ماهی، قزل‌آبی دریاهای سرد، ماهی‌ها و روغن کبد ماهی. اما در صورت عدم دسترسی به این منابع، می‌توان از مکمل‌های امگا ۳ استفاده کرد. البته بیشتر پژوهش‌هایی که در زمینه فواید اسیدهای چرب امگا ۳ انجام گرفته‌اند، نتایج‌شان براساس بررسی جانوران آزمایشگاهی است. برای مثال اخیراً پژوهشگران دانشگاه نیرساکا دریا فواید امگا ۳ می‌تواند در رشد و گسترش سلول‌های سرطان سینه را در موش‌ها به تعویق بیندازد، اما هنوز معلوم نیست روی انسان‌ها نیز دقیقاً همین اثر را داشته باشد. همچنین مشاهده شده نرخ افسردگی در کشورهای کم‌درآمد آنها بیشتر ماهی و سبزیجات می‌خورند کمتر است. توصیه می‌شود اسیدهای چرب امگا ۳ را بیشتر از منابع غذایی دریافت کنید. قرص‌های مکمل، ضمناً به خاطر فواید امگا ۳ هرگز به مصرف خودسرانه مکمل‌های روغن ماهی اقدام نکنید. کودکان و زنان باردار نیز باید از مصرف ماهی‌هایی همچون کوسه و ابرماهی که جویه بالایی دارند اجتناب کنند.