

بیماری باقلا در فصل بهار

فاووسم یا بیماری باقلا نوعی اختلال کم‌خونی زنجبیلی است که به علت کمبود یکی از آنزیم‌های گلبول‌های قرمز به نام G6PD یا گلوکز-۶ فسفات می‌باشد. این بیماری عمدتاً کودکان را دربر می‌گیرد. فاووسم در جهان شایع بوده و حدود ۶۰ میلیون نفر به‌ویژه در مناطقی از مدیترانه، یونان، بلغارستان، چین، هند و نواحی گرمسیری آفریقا درگیر هستند. فاووسم در ایران بیشتر در فصل بهار و در استان‌های شمالی رخ می‌دهد. گاهی شیوع فاووسم در اطراف ایرانی تا حدود ۵ درصد گزارش شده است. گفنی است مصرف داروهای ضمه‌مالی از طریق ذات‌مبارک G6PD موجب تشدید فاووسم می‌شود.

باقلا از ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در اروپای شمالی پرورش داده شد و گاهی به آن لوبیای یا لوبیای آسیبی نیز می‌گویند. باقلا حاوی دو ترکیب گلیکوزیدی به‌نام‌های ویسین و کونویسین است که اکسیدان بوده و در صورت فقدان آنزیم G6PD موجب همولیز یا تخریب گلبول‌های قرمز می‌شوند. حدود پنج تا ۲۴ ساعت پس از خوردن باقلا علامت‌های بیماری شامل کم‌خونی، زردی، تیرگی رنگ ادرار، تعرق، زنگ‌ریزگی، تهوع، درد شکم، تب و لرز، تندی نفس و سرگیجه آغاز می‌شود. البته استنشاق کرده باقلا در مزارع این گیاه نیز خطرناک است.

نژاد تولیدکننده آنزیم G6PD وی کروموزوم X قرار دارد. مردان و زنان به ترتیب دارای یک و دو کروموزوم X هستند. بنابراین نقص نژاد آنزیم منکوحور در تنها کروموزوم X در مردان موجب بیماری می‌شود. اما برای ایجاد بیماری در زنان باید هر دو کروموزوم X آنان ناقص باشد. لذا احتمال بیماری در مردان به مراتب بیشتر از زنان است.

حرارت پخت یا اتجماد هیچ‌تاثیر قابل توجهی بر پیشگیری از فاووسم ندارند. این بیماری درمان مشخصی نداشته و مهم‌ترین اقدام لازم، قطع مصرف باقلا توسط مبتلایان است. در موارد بروز کم‌خونی شدید، تزویز الکترولیت‌ها از طریق سرم و در موارد اورژانسی انتقال خون لازم است. فاووسم گاهی با هماهنگی و بی‌روسی اشتباه می‌شود، زیرا بروز زردی در علائم مشترک هر دو بیماری است. اگر بین اعضای خانواده سابقه ابتلا به این بیماری ارثی وجود دارد، کودکان زیر شش سال در آن خانواده نباید باقلا بخورند. همچنین در صورت ابتلا نوزادان، مادران شیرده باید از مصرف باقلا خودداری کنند و در صورت مصرف اتفاقی باقلا باید شیردهی تا سه روز قطع شود تا ترکیبات باقلا از شیر مادر خارج شوند.



توصیه‌هایی برای کاهش عطرش روزه‌داری

براساس توصیه کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی بدن می‌شود. در وعده سحری بیشتر از مواد غذایی پر فیبر مثل موه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید. مواد غذایی پر فیبر آب زیادی به خود جذب کرده و

از هر ۱۰۰ هزار ایرانی ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده مبتلا هستند
تیمار روده بیمار!

بیماری‌های التهابی روده در ۲۰ سال گذشته بسیار افزایش یافته و جزو بیماری‌های مزمنی هستند که افراد جوان به آن مبتلا می‌شوند. اما راهی که گویا از هر صد هزار ایرانی ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده دچار هستند و این بیماری‌ها شامل کولیت اولسروز و کرون می‌شود. این بیماری‌ها با این اسامی شاید به نظر پیچیده بیایند، اما با عوارض معمول و شایعی چون دل‌درد، تغییر در اجابت مزاج، تب، کاهش وزن همراه هستند و اگر به موقع تشخیص داده شوند، درمان مناسب و جدیدی برای آنها وجود دارد.



پدیده شیرازی

دانش و سلامت

تا ۳۰ سال پیش خبری از بیماری‌های التهابی روده در کشور نبود، اما در سال‌های اخیر شیوع پیدا کرده و تخمین زده می‌شود بیش از ۴۰ هزار نفر در کشور دچار بیماری‌های التهابی روده باشند. این مساله ما را بر آن داشت تا با دکتر همایون واحدی، فوق تخصص گوارش به گفت‌وگو بنشینیم.

بیماری‌های التهابی روده زمانی فرد را درگیر می‌کند که وی استعداد ژنتیکی داشته باشد و در مواجهه با عوامل محیطی مناسب برای ایجاد بیماری نیز قرار گیرد. در واقع ممکن است با تغییراتی که در میکروبیوم طبیعی روده ایجاد می‌شود، سیستم ایمنی بدن فعال شده و به بروز بیماری‌های التهابی روده منجر شود. عواملی که شدت بیماری‌های التهابی روده را می‌تواند بیشتر کند یا افراد را در معرض این بیماری قرار دهد شامل استعمال سیگار، مصرف تریاک، چاقی، کم‌تحرکی، رژیم‌های سبزی، شیر ندادن به نوزاد و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در کودکان زیر دو سال و کمبود ویتامین D است.

اگر بیماری‌های التهابی روده با درمان موعومع و با داروی مناسب کنترل شود، علامت بیماری از بین می‌رود، بیمار احساس بهبودی و سلامتی دارد و دفع بیمار طبیعی می‌شود. به‌علاوه دیگر بیمار تب نمی‌کند و درد شکم نیز از بین می‌رود. وقتی بیمار به دلیل بدون دستور پزشک معالج، داروهایش را قطع یا کم کند یا عوارضی برایش ایجاد شده باشد ممکن است علامت بیماری دوباره عود کند. در واقع از بین رفتن علامت با بیانی طبیعی شدن آزمایش‌ها و بهبود مخاطی روده در کولونوسکوپی و بیوپسی نشان از بهبودی کامل بیماری دارد.

اصولاً پیشگیری از عود بیماری در اغلب موارد به دقت نظر و اهمیت دادن خود بیمار به درمانش و مهارت و تجربه پزشک بستگی دارد. در صورتی که بیمار، پیشگیری‌های مناسب، درمان به موقع و مراقبت کافی از بیماری داشته باشد، عوارض

عده سحری استفاده کنید. هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک و همچنین از مصرف زولبیا، حلواهای شیرین و عرب، غذاهایی که با ادویه‌جات زیاد تهیه می‌شود، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خودداری کنید. / فارس

بیماری‌اش به حداقل می‌رسد و کیفیت زندگی مناسب و طول عمر طبیعی خواهد داشت. با کنترل بیماری، کیفیت زندگی، کار و سفر مناسب خواهد شد. البته بیشتر سفرهای هوایی پیشنهاد می‌شود. البته درباره آن باید با پزشک معالج مشورت شود و لازم است بیماران بعد از هر یک تا دو ساعت در بازوایم‌ها قدم بزنند و آب و مایعات بیشتر مصرف کنند. باید برای بیماران کولیت اولسروز و بیماری کرون در حالت خاموشی، معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند. ولی بیمار قبل از بارداری بهتر است با پزشک معالج مشورت کند و تقریباً تمام داروهای لازم را (به جز متوترکسات) می‌تواند مصرف کند.

باید رژیم غذایی خاص نیاز نیست. ولی بیماران که بیماری‌های التهابی روده در آنها کنترل شده باشد رژیم غذایی خاص نیاز نیست. ولی بیماران که اسهال خونی دارند صرف مایعات پیشنهاد می‌شود. همچنین

در همه بیماری‌ها از جمله بیماری‌های التهابی روده پزشکان از داروهای استفاده می‌کنند که حداقل عوارض و حداکثر فایده را داشته باشد. ولی در بعضی موارد، عوارض ناخواسته دارویی ممکن است ایجاد شود که در مورد آن باید بیمار را در جریان سیر درمان گذاشت و اطلاع‌رسانی کرد. البته جراحی هم جزئی از درمان بیماران است. ولی باید موعومع و با توجه به تصمیم‌گیری تیمی پزشک متخصص گوارش و مشورت با جراح متخصص انجام شود. [



خواب کمتر از ۷ ساعت، ریسک بیماری قلبی را به همراه دارد

محققان عنوان می‌کنند کم‌خوابی مزمن با افزایش ریسک لخته‌گی عروق خونی، بیماری قلبی و افزایش مرگ و میر همراه است. بیماران باید قایل از ابتلا به بیماری، عادت‌های نادرست زندگی‌شان را تغییر دهند. در اکثر بزرگسالی که به طور منظم کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند، میزان میکرو آر‌ان‌ای افزایش می‌یابد. میزان کمتر این مولکول‌ها با بیماری قلبی مرتبط است. از این رو می‌تواند به عنوان نشانه‌ای برای تعیین میزان آسیب‌پذیری در برابر بیماری به‌کار گرفته شود. براساس نتایج تحقیقات، نوسان در میزان میکرو آر‌ان‌ای می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای در مورد مرحله و پیشرفت بیماری قلبی باشد. / مهر

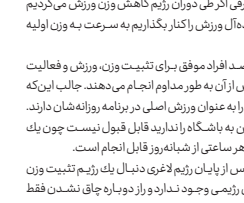
راز چاق نشدن بعد از رژیم لاغری

از جمله سوال‌های بسیار مهم در رژیم‌های کاهش وزن این است که چه عواملی باعث می‌شوند یک فرد موفق در کاهش وزن شود. و نوزاد خونی در طولانی مدت ثابت نگه دارد؟

احتمالاً می‌دانید افزایش وزن نتیجه نبود تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن است و افرادی که موفق به کاهش وزن طی یک یا چند دوره رژیم می‌شوند با تغییر شیوه زندگی خود، از یک طرف سطح انرژی دریافتی خود (از طریق غذا خوردن) را کاهش داده و از طرف دیگر با افزایش فعالیت بدنی سعی می‌کنند سوخت و ساز یا همان متابولیسم بدنشان را افزایش دهند تا کالری‌های اضافه‌ای بهتر بسوزانند.

حالا چرا بعضی این افراد پس از کاهش وزن موفق می‌توانند نگه دارند و بعد از قطع برنامه رژیم‌شان وزن چندانی اضافه نمی‌کنند، اما خیلی‌ها ناموفق هستند و دوباره چاق می‌شوند؟ از مهم‌ترین عوامل برای تثبیت کاهش وزن این است که بتوانیم میزان نحوه غذا خوردنمان را و پس از پایان رژیم تحت کنترل داشته باشیم. از طرفی اگر طی دوران رژیم کاهش وزن ورزش می‌کردیم و پس از رسیدن به وزن ایده‌آل ورزش را کنار بگذاریم به سرعت به وزن اولیه برمی‌گردیم.

براساس آمار حدود ۹۵ درصد افراد موفق برای تثبیت وزن، ورزش و فعالیت بدنی را طی دوران رژیم و سپس از آن به طور مداوم انجام می‌دهند. جالب این‌که بیشتر این افراد پیاپی به روان عوارض ورزش اصلی در برنامه روزه‌شان دارند. پس این بهانه که وقت رفتن به باشگاه را ندارم قابل قبول نیست چون یک ساعت یو‌دو روزی در هر ساعتی از شبانه‌روز قابل انجام است. با این حساب افرادی که پس از پایان رژیم لاغری دنبال یک رژیم تثبیت وزن هستند باید بدانند چنین رژیمی وجود ندارد و از دوباره چاق نشدن فقط پیشگیری از برخورداری و داشتن تحرک روزه‌شان است. [



داستانی‌ها

بررسی‌اصولی سلامت

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

خبر سلامت

راه‌های ساده حفظ سلامت قلب

مترومچ با سیمین سلامت

روان زندگی طبیعی می‌شود

حل سودوکو ۳۳۸۸

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

سودوکو ۳۳۹

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

سودوکو ۳۳۹

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

سودوکو ۳۳۹

	۹										
	۷										
	۵										
	۳										
	۱										
	۹										
	۷										
	۵										
	۳										

سودوکو ۳۳۹

	۹										
	۷										
	۵										
	۳										
	۱										
	۹										
	۷										
	۵										
	۳										

سودوکو ۳۳۹

	۹										
	۷										
	۵										
	۳										
	۱										
	۹										
	۷										
	۵										
	۳										

سودوکو ۳۳۹

	۹										
	۷										
	۵										
	۳										
	۱										
	۹										
	۷										
	۵										
	۳										