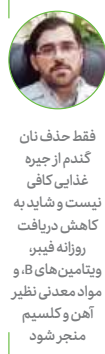




خبر سلامت

هفت دانستنی جالب سلامت

یاسمین مشرف واقعیت‌ها و شگفتی‌های سلامتی زیادی را در مورد بدن ما آشکار کرده‌اند. بسیاری از این واقعیت‌ها با سلامت



فقط حذف نان گندم از جیره غذایی کافی نیست و شاید به کاهش دریافت روزانه فیبر و ویتامین‌های B، و مواد معدنی نظیر آهن و کلسیم منجر شود

مرتبط هستند. چند دانستنی جالب در این زمینه را ادامه می‌خوانید.
 ❖ ریختن شکر روی زخم می‌تواند آن را خشک و درمان کند؛ ریختن شکر همچنین باعث رشد بافت‌های جدید می‌شود و باکتری‌های ایجادکننده عفونت را دچار کمبود آب کرده و به این طریق آنها را از بین ببرد.
 ❖ استرس بالا مغز را عملاً می‌کشد. مطالعات نشان داده است به مدت طولانی قرار داشتن در معرض استرس با تحریک ناامنی نورون‌ها بر توانایی مغز در یادگیری، کنترل محرک‌ها، استدلال پایه یا به یاد آوردن تأثیر می‌گذارد.

❖ اگر هنگام گرفتن عکس با دوربین از یک کودک، یکی از مردمک‌های چشم به جای قرمز شدن سفید شود، ممکن است نشانه وجود تومور در شبکیه باشد. در حالت طبیعی، رنگ‌های خونی باعث قرمز دیده شدن مردمک در اثر انعکاس فلش دوربین می‌شوند.

❖ غرق شدن ثانویه یا غرق شدن در خشکی در عرض یک ساعت بعد از خروج از آب اتفاق می‌افتد. تا ۴۲ ساعت بعد از غوطه‌ور شدن در آب در آب‌سازمان بروز علائم وجود دارد. علائم آن مشکل که معمولاً برای کودکان اتفاق می‌افتد می‌تواند باعث مرگ آن‌ها شود. شامان حسنگی، اختلالات تنفسی و تغییرات رفتاری است. آب باقیمانده در شش‌ها تانسین را مشکل ساخته و در نهایت به مرگ منجر می‌شود.



❖ استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست میزان باکتری‌ها را تا ۴۵٪ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد. این در حالی است که خشک کردن دست با دستمال خشک‌کن، افزایش باکتری‌ها را تا ۲۴۵ درصد به دنبال دارد.
 ❖ بر اساس یک مطالعه بعد از ابتلا به آنفلوآنزا، فرد از نظر اجتماعی فعال‌تر می‌شود. این تغییر در رفتار، دو واقع و کنش به تلاش ویروس برای بافتن میزبان‌های بیشتر است.
 ❖ کاملاً راست نشستن روی صندلی هنگام کار و به مدت طولانی می‌تواند به سلامت کمر آسیب برساند. محققان می‌گویند کمری متمایل بودن به عقب، (یک زاویه ۳۵ درجه‌ای) حالت مناسب‌تری است.

منبع: unbelievable-facts.com

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ‌تر ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

شیوع عفونت ویروسی در پاییز

با آغاز فصل پاییز موارد ابتلا به عفونت سینوسی همچون آنفلوآنزا شیوع پیدا می‌کند. عفونت سینوس که با آب‌ریزش بینی و گرفتگی گوش‌ها همراه است بیشتر عامل ویروسی دارد اما در برخی مواقع باکتری‌ها نیز در بروز آن نقش دارند. محققان می‌گویند، وقتی افراد از فشار سینوس صحبت می‌کنند دچار احتقان بینی

هستند. در صورتی که احتقان دو طرفه باشد فرد دچار عفونت ویروسی یا باکتری است. اگرچه شدت است. در این شرایط بیمار پس از اتمام دوره بیماری بهبود پیدا می‌کند. همچنین در مواقعی که فشار سینوس یک طرفه باشد فرد دچار عفونت باکتریایی شده است. در این شرایط بیمار به مصرف آنتی‌بیوتیک توصیه می‌شود.



کنترل سلایک را در دست بگیرید

این‌که عده‌ای از لذت خوردن نان هم محروم باشند اتفاقی است که برای مبتلایان به سلایک می‌افتد

❖ برای اکثر افراد دو طعم نان داغ پخته شده از گندم از لذت‌بخش‌ترین چیزهایی است که می‌شود تجربه کرد اما افراد همیشه در طول زندگی خود باید از این لذت محروم بمانند.... این افراد مبتلا به بیماری سلایک هستند. یک بیماری خودایمنی که باعث می‌شود تا پس از مصرف مواد غذایی دارای گندم نظیر نان، ماکارونی، آرد، شکلات و بیسکویت، گلیادین یا نوعی از پروتئین گندم (گلوتن) وارد گردش خون شده و واکنش سیستم ایمنی بدن را به دنبال داشته باشد. به بیان دیگر بدن افراد مبتلا، پروتئین گندم را یک عامل مضر و ناشناخته تلقی کرده و با آزاد کردن آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های T در مقابل آن واکنش حساسیتی شدیدی نشان می‌دهد.

بیماری سلایک نوعی آلرژی به مصرف گندم و مشتقات آن است. این بیماری از زمان یونان باستان در قرن دوم میلادی شناخته شده بود. اما علت دقیق بیماری در قرن ۱۸ کشف شد. حدود یک درصد از مردم جهان مبتلا به سلایک هستند. بیماری در کشورهای توسعه‌یافته شایع‌تر است. به طوری که ۸۰ درصد سلایک در برخی از کشورهای اروپایی تا ۲۰ درصد می‌رسد و همچنین در ایالات متحده بیش از دو میلیون نفر مبتلا هستند.

سلایک: اثرهایی زنجیری

سلایک مانند اغلب حساسیت‌های غذایی، به سبب تئوری خودآلود

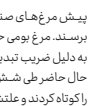
❖ ممنوعیت در مصرف گندم و جو عامل دقیق بیماری سلایک، یک ترکیب گلیادین نوعی گوشت بوده و از دسته پروتئین‌ها محسوب می‌شود و حاوی مقادیر زیادی اسیدآمینه‌های پروتئین و گلیادین است. البته گلوتن در پروتئین‌ها در انواع دیگر غلات نظیر جو نیز وجود دارند. اما گلیادین بیشتر در گندم یافت می‌شود. پس سلایک عمدتاً بر اثر مصرف نان گندم رخ می‌دهد، اما گاهی ممکن است نان جو نیز موجب بیماری شود. بیشترین مقدار گلوتن به ترتیب در گندم، جو، جو دوسر، چاودار، ذرت و برنج است که از این آنها فقط ذرت و برنج برای مبتلایان قابل مصرف است.

❖ اختلالات گوارشی تاکیدی علائم گوارشی سلایک شایع‌ترین بوده و شامل اسهال، دل‌درد، تهوع، استفراغ، و نفخ است. در طولانی مدت گاهی اختلالات مغزی از جمله عدم تعادل، سیریزوفنی، و شنج رخ می‌دهد. همچنین بروز اختلالات خونی نظیر

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر امیرعلی امیری، دامپزشک آیامرغ‌ها هورمون دارند؟

❖ این باور غلط که مرغ‌ها هورمون دارند را کدام‌ه است؟
 این باور از آنجا شکل گرفت که سرعت رشد مرغ در مرغداری‌ها از آنچه مردم در روستاها و خانه‌هایشان دارند، بیشتر است. در ۳۰-۴۰ سال



پیش مرغ‌های صنعتی طی ۸۰-۷۵ روز رشد می‌کردند تا به وزن دلخواه برسند. مرغ بومی حتی بعد از ۴۰ روز در خانه به وزن بالاتر نمی‌رسید. اما به دلیل ضرب تبدیل بیشتر و دوره پرورش بیشتر راندمان بالاتر شده و در حال حاضر طی‌شن دوره می‌توانیم پرورش مرغ داشته باشیم؛ یعنی زمان را کوتاه کردند و علتش به مسائل ژنتیکی و تغذیه‌ای برمی‌گردد.

❖ چرا مرغ بومی از صنعتی لذیذتر است؟
 مرغ بومی از آن جهت لذیذتر است، مرغ بومی را ممکن است در سن پایین‌تر ذبح کرده باشند.

❖ غلای مرغ شامل چه موادی است؟
 در کشور ما غذای اصلی مرغ، ذرت و گندم است؛ البته گندم غذای مردم ماست. بنابراین غلای مرغ ذرت و سویا است؛ البته تغذیه اصلی ذرت است.

❖ چرا رنگ زرده تخم‌مرغ زرد در برخی زرده‌ها نارنجی رنگ هستند؟
 علت آن به تغذیه مرغ مربوط می‌شود. اگر ذرت بیشتر استفاده کند یا فصل قرمز، رنگ آن زرد یا نارنجی می‌شود. ۵۰ درصد پروتئین تخم‌مرغ در داخل زرده است. بقیه آن، شامل ویتامین ارجمله و ویتامین D و املاح است.

❖ آیا آنتی‌بیوتیک تریبک تریبک شده به مرغ باعث افزایش ترشح هورمون می‌شود؟
 تخلف کند و آنتی‌بیوتیک تریبک نمی‌شود و واکنش تریبک می‌شود. اگر کسی نمی‌دهیم و واکنش عامل اول موسوم یعنی خود بیماری یا عوارض مشخص درمان ❖ آیا اصلاح نژاد در طیور سرطان‌زا است؟
 اصلاح نژاد از نظر تولید گوشت بهتر و تخم‌مرغ بهتر انجام می‌گیرد و خاصیت سرطان‌زایی ندارد.
 ❖ تخم‌مرغ در چه شرایطی باید نگهداری شود؟
 وقتی تخم‌مرغ تولید می‌شود، چهار تا پنج هفته می‌تواند سلامت باشد. بهتر است در هوای گرم بالای ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری نشود. یادمان باشد تخم‌مرغ را به صورت نشسته داخل یخچال بگذارید. قبل از مصرف حتماً آن را بشویید.

هرچند باید در نظر داشت مصرف آب‌نمی‌بویتیک می‌تواند تأثیرات منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد. همچنین استفاده از محصول نمکی شست‌شوی بینی به انگیزشی مجرای بینی کمک می‌کند. مصرف برخی انواع سبزیجات همچون خاواده کلم به پیشگیری از عفونت‌های ویروسی کمک می‌کند. / اسپنا

برخی داروهای حاوی آنزیم پروتئیناز که گلوتن و گلیادین را در روده تجزیه می‌کنند، مورد توجه قرار گرفته‌اند.

❖ رژیم غذایی خاص در مبتلایان به سلایک محصولات بدون گلوتن، فاقد گندم هستند. بنابراین گاهی ارزش تغذیه‌ای کمتری نسبت به محصولات معادل دارند. مثلاً مقدار پروتئین و اسیدآمینه‌ها در نان تهیه شده از آرد برنج به مراتب کمتر از نان گندم است. بنابراین صرف حذف نان گندم از جیره غذایی کافی نیست و شاید به کاهش دریافت روزانه فیبر و ویتامین‌های B و مواد معدنی نظیر آهن و کلسیم منجر شود. مبتلایان باید با مراجعه به متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسبی را دنبال کنند تا با کمبودهای غذایی روبه‌رو نشوند.

❖ بهترین راه کنترل بیماری است. سال ۱۹۶۱ یک پزشک هلندی پیشنهاد کرد با تولید غذاهای بدون گلوتن می‌توان سلایک را کنترل کرد که از آن زمان به عنوان موثرترین راه حل مطرح است.

❖ امروزه در صنایع غذایی با استفاده از روش‌های حرارتی، آنزیمی یا تخمیری می‌توان تا حدی گلوتن موجود در نان‌ها را کاهش داد، اما معمولاً گلوتن به طور کامل حذف نمی‌شود. لذا برای تولید محصولات بدون گلوتن ضروری است، نان، بیسکویت و شکلات

مکت

کاستی‌ها در تامین نیازهای تغذیه‌ای مبتلایان

❖ انواع محصولات غذایی مخصوص مبتلایان به سلایک توسط کارخانجات کشور تولید می‌شوند که معمولاً در فروشگاه‌های تهران و بیشتر مراکز استان‌ها قابل دسترسی هستند. اما متأسفانه این محصولات در بسیاری از شهرستان‌های کوچک و کم جمعیت در دسترس نیستند.

❖ تولید محصولات غذایی بدون گلوتن فرآیندی پرهزینه است. اغلب محصولات بدون گلوتن، قیمتی گران‌تر از محصولات حاوی گلوتن دارند. این امر فشار اقتصادی مضاعفی به مبتلایان تحمیل می‌کند و شایسته است ارگان‌های مسئول دولتی برای حل این مشکل تمهیداتی اتخاذ کنند.
 ❖ یکی دیگر از نکات مهم این است که برخی محصولات غذایی بدون گلوتن کیفیت مزه و خوشبختی ندارند و سبکی و نازکی نمت دارند. بنابراین بعضی از محصولات بدون گلوتن به‌ویژه نان ممکن است بافت و رنگی‌های باقی و طعم و مزه، مطابقت و لذیذتری کمتری داشته باشند که این موضوع مورد گلایه برخی بیماران است.

بدون مرگ مغزی

مراقب کاسه‌های داغ‌تر از آتش باشید!

❖ واقعیت این است که در بیمارستان‌ها عده‌ای سلامت خود را به دست می‌آورند و عده‌ای به دست نمی‌آورند؛ نوزادی جسم به جهان می‌گشاید و انسان‌هایی از این جهان رخت می‌پوشند.
 ❖ به عبارت دیگر تا آنجا که برای نجات بیماران از موفقیت کامل، گاهی با موفقیت نسبی که گاهی با شکست مواجه می‌شود.



❖ اگر بیماری سلامت خود را بازیابد می‌توان گفت در این امر سه عامل با هم دخالت داشته‌اند: بیماری، واقع‌گرایان و پزشک و سایر کارکنان درمانی اقدامات لازم را به درستی انجام داده و به‌علاوه در مسیر درمان، اتفاقی غیرقابل پیش‌بینی یا عارضه‌ای که برای یک درمان با عمل جراحی مشخص شناخته شده است رخ نداده. اما اگر درمان به نتیجه نرسد چه علتی داشته؟ قطعاً نمی‌توان به راحتی گفته، هر کدام از شرایطی که بالا ذکر شد ممکن است مهمان نشده باشد مثل عدم استفاده از شرایط بحرانی افرادی می‌شنیدند که با مشکلات درمان بیماری‌هایشان مواجه شده‌اند زیرا شرایط حساسی که در آن گرفتارند راجع به زندگی‌های خود می‌بینند. این افراد پس از شناسایی هم‌راهان بیماری که درمان او با شکست مواجه شده سعی می‌کنند با ایجاد حس همدردی و یاری‌رسانی به آنها نزدیک شوند. قطعاً نمی‌توانند و نمی‌خواهند در مورد عامل اول و دوم یعنی خود بیماری یا عوارض مشخص درمان بیماری اظهار نظر کنند؛ پس عدم انجام اقدامات صحیح توسط کارکنان درمان مسبب بروز مشکلات بیان کرده و خود را به نوعی وکیل بیمار تلقی و با تحریک برای شکایت و تلاش برای اخذ دیه، شناسش را از دست آوردن بخشی از مبلغ احتمالی اطمینان می‌کنند؛ شناسی که هیچ بار مسئولیت یا تنبیه‌ای در شکست با خود ندارد. غافل از این‌که چنین صحبت‌هایی در آن لحظات حساس، چه اثرات مغزینی روی ذهن فردی که غم بیماری را دارد می‌گذارد، چه حس خشم و بی‌اعتمادی منتقلی را در جامعه رقم می‌زند و چه انرژی و زمان‌هایی از کارکنان درمان و بیمار یا همراهانش در این مسیر پرجاش تلف می‌کند. در واقع این احتمال وجود دارد که خطای بیرون درمانی یک بیمار توسط کارکنان درمان رخ دهد. اما قبل از قضاوت ناگهانه و اعتماد به افراد ناشناس و بدون تخصص، در مواجهه با تصمیم‌گیری پرهیز کنید و این مشخص کردن علت شکست درمان خود یا عزیزانتان به‌طور منطقی و بدون پیش قضاوت به صحبت‌های پزشک معالج و پس از آن پزشکان شناخته‌شده و معتمد و گاه‌هوای سلامت گوش فراد دهید تا کمترین آنالاف وقت و نیرو و کمترین زگیری ذهنی به پاسخ‌سوال خود برسید.