



سلامت کبد را جدی بگیرید

مهران بابایی فوق تخصص گوارش و کبد درباره مشکلات بیماری سیروز کبدی اظهار کرد: مردم باید توجه داشته باشند که در زمان شیوع کرونا از سایر بیماری‌های بدن و انجام آزمایش غافل نشوند چراکه بیماری‌های کبدی از جمله سیروز جزو بیماری‌های است که ممکن افراد زیادی به آن مبتلا باشند و ندانند. او ادامه داد: با توجه به اینکه کبد با وزنی حدود ۱/۵ کیلوگرم عضو اساسی بدن و دارای وظایف متعددی از جمله ساختن پروتئین، دفع سموم، تنظیم قند، چربی و پروتئین، ساختن صفرا و ساختن فاکتور انعقادی است اما اگر به جایی برسد که یکی از این کارها را انجام ندهد متوجه می شویم که شخص تغییر شخصیت پیدا کرده است.

فوق تخصص گوارش و کبد اظهار کرد: اهمیت درمان همه بیماری‌های کبدی که در رأس آن کبد چرب قرار دارد، به دلیل جلوگیری از بروز سیروز است، یعنی همه بیماری‌ها تا زمانی که به مرحله سیروز نرسیدند و خط قرمز را رد نگردانند بدن را از کار نمی‌اندازد اما اگر به این مرحله برسد درمان بسیار دشوار است. بابایی ادامه داد: سیروز کبدی به این معناست که بافت غیر طبیعی جای بافت طبیعی کبد را می‌گیرد و بافت را سخت و خشن می کند که به دو شکل جبران نشده و جبران شده بروز می کند.

فوق تخصص گوارش، کبد و مجاری صفراوی با اشاره به اینکه در بسیاری از موارد کبد در حالت فشار است اما همچنان به کار خود ادامه می دهد، گفت: افراد در بحث بیماری‌های کبدی منظر نشود که کبد به شما علامت بدهد شما با آزمایش و سونوگرافی سراغش بروید.

او درباره علائم بیماری کبدی گفت: کبد قبل از اینکه از کار بیفتد به شکلی بیماری خودش را نشان می‌دهد به طور مثال فرد دچار خستگی، ضعف و بی‌حالی می‌شود، گاهی ناخن‌ها تغییر شکل می‌دهد و حالت قاشقی پیدا می‌کند، تغییرات استخوانی پیدا در فرد ظاهر می شود، قرمزی در کف دست، بزرگی سینه ها در آقایان و تغییر اندازه کبد هم ازدیگر علائم بیماری محسوب می‌شود. بابایی اضافه کرد: باید توجه داشته باشیم تمام سموم بدن توسط دو عضو کلیه و کبد از بدن خارج می‌شوند، افرادی که دچار مشکل کلیه می‌شوند شاید بتوان با دیالیز مشکل‌شان را برای مدتی حل کرد، اما در خصوص کبد این طور نیست. البته برای تشخیص مشکلات کبدی تنها سونوگرافی کافی نیست.

عامل جدید خارش کلو را بشناسیم

پایگاه لایو ساینس در گزارشی به وجود کرم انگل در لوزه پرداخت.
شاید برای شما هم این روزها پیش آمده که گلویتان دچار خارش شده باشد. این خارش می‌تواند آلرژی، سوزش و یا حتی ویروس کرونا باشد. اما گزینه دیگری که وجود دارد و شاید اصلا به فکرتان نیز خطور نکند وجود یک کرم در لوزه شماست.

در گزارشی که در نشریه آمریکایی تروپیکال مدیسن منتشر شده، در این باره آمده است: یک زن ژاپنی به دلیل خوردن غذای ساشیمی (ماهی خام) درگیر انگل شد. این زن ۲۵ ساله پس از ۵ روز تحمل درد و خارش در گلو به پزشک مراجعه کرد. پزشکان ژاپنی پس از معاینه متوجه شدند یک کرم انگل به طول ۳ و نیم سانتی متر در لوزه این زن وجود دارد.

پزشکان تشخیص دادند این زن به دلیل مصرف گوشت خام ماهی دچار بیماری کرم انگل شده است. کرم انگل غالباً در معده و دستگاه گوارش پستانداران رشد می‌کند، ولی در این مورد به خصوص، کرم انگل به لوزه این زن وارد و در آنجا رشد کرده بود.

پزشکان ژاپنی موفق شدند این کرم انگل را از لوزه زن خارج کنند. حال عمومی این زن پس از خارج شدن این کرم مساعد گزارش شد و عوارض وجود انگل نیز از بین رفت.درجه حرارت بالا می‌تواند کرم‌های انگل موجود در مواد غذایی به ویژه گوشت را از بین ببرد. پزشکان تاکید دارند مردم باید از مصرف مواد پروتئینی خام به ویژه گوشت خودداری کنند و پیش از مصرف غذا اطعمیان بایدن که گوشت به طور کامل پخته شده است.همچنین مراکزی که اقدام به تولید گوشت می‌کنند مانند دامداری‌ها باید نکات بهداشتی را رعایت کنند تا انگل از طریق فضولات دام وارد چرخه غذایی نشود.در صورت مصرف گوشت دام آلوده، کرم انگل می‌تواند وارد بدن مصرف کننده شود و در روده رشد و تکثیر یابد. این کرم‌ها می‌توانند در روده تا چند هزار تخم بگذارند و تا ده‌ها سانتی متر رشد کنند.

۲۵۲۱ بیمار جدید مبتلا به کرونا شدند

سیما لاری سخنگوی وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت شیوع بیماری کرونا در کشور گفت: از دیروز تا امروز ۲۴ تیر ۱۳۹۹ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، دو هزار و ۵۲۱ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی شد که یک هزار و ۸۲۰ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۲۶۲ هزار و ۱۷۳ نفر رسید.

وی افزود: متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۱۷۹ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۳ هزار و ۲۱۱ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۲۲۵ هزار و ۲۷۰ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده اند.

نوشیدنی‌های مفید برای افراد مبتلا به دیابت

در این مقاله با ۵ نوشیدنی و دمنوش مفید برای دیابت آشنا خواهید شد. این دمنوش‌ها می‌توانند قند خون را کنترل کنند، حساسیت به انسولین را تقویت کرده و التهاب ناشی از دیابت را کاهش دهند.

۱. چای دارچین
بسیاری از افرادی که دچار دیابت هستند برای کاهش قند خون از مکمل‌های حاوی دارچین استفاده می‌کنند؛ اما تحقیقات نشان داده نوشیدن یک فنجان دمنوش دارچین می‌تواند تأثیری معادل مصرف مکمل‌های دارچین را داشته باشد.
• در تحقیقی که روی ۳۰ نفر بزرگسال با سطح قند خون طبیعی انجام شد، مشخص شد نوشیدن ۱۰۰ میلی گرم دمنوش دارچین قبل از مصرف محلول شکر منجر به کاهش سطح قند خون شده است.

• تحقیق جدید دیگری نشان داده است مصرف یک مکمل شش گرمی دارچین به مدت ۴۰ روز می‌تواند سطح گلوکز قبل از غذا را در خون کاهش دهد.

• چندین روش وجود دارد که دارچین از طریق آن‌ها به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند؛ یکی از این روش‌های پایین آوردن سرعت پخش شدن قند در جریان خون است. دیگری بالا بردن میزان حساسیت به انسولین است.

• در سال ۲۰۱۳ پژوهش‌ها نشان دادند اگر چه دارچین می‌تواند به طرز محسوسی برای قند ناشتا مفید واقع شود؛ اما به نظر نمی‌رسد برای کنترل میانگین قند خون یا موثر باشد. به همین دلیل لازم است تحقیقات بیشتری انجام شود تا نتایج مطمئنی به دست آید.

۲. چای زردچوبه

زردچوبه یکی از پر خاصیت‌ترین ادویه‌هایی است که خوشبختانه در ایران هم به وفور پیدا می‌شود. این ادویه و سنتز گلوکز در بدن را مهار می‌کند،



بسیاری از سنگ های کلیه به اندازه ای کوچک هستند که خودبخود از بدن دفع می شوند. اما برخی از آنها می توانند به اندازه ای بزرگ باشند که جریان ادرار را به طور کامل مسدود کرده و خارج کردنشان نیازمند انجام عمل جراحی است. سنگ های کلیه می توانند یکی از دردناک ترین شرایطی باشند که در طول زندگی خود تجربه کنید. در حقیقت، افراد بسیاری درد ناشی از سنگ های کلیه را با درد ناشی از زایمان مقایسه می کنند. اگر با احساس درد در کلیه خود مواجه هستید و پزشک وجود سنگ در این اندام را تشخیص داده است، اندازه سنگ می تواند عاملی تأثیرگذار در برنامه درمان شما باشد.

سنگ های کوچک‌تر از چهار میلیمتر بی نیاز از درمانی خاص باید خودبخود از بدن دفع شوند. سنگ هایی به اندازه چهار تا شش میلیمتر، نیازمند درمان هستند، اما

راه های مقابله با عارضه های پوستی استفاده از ماسک

الهام بهرنگی، گفت: ماسک زدن برای برخی افراد، مشکلات پوستی به وجود آورده است که امیدواریم این قبیل افراد با رعایت نکات بهداشتی، مراقب پوست خود باشند.

وی افزود: طی پاندمی کرونا ویروس، استفاده از ماسک یک راه مقابله در برابر انتشار ویروس است. البته پوست صورت به علت پوشیدن و تماس طولانی با ماسک ممکن است دچار مشکلات متعددی شود.

بهرنگی ادامه داد: به علت ایجاد رطوبت و بخار و ماندن ذرات بزاق و مخاط داخل ماسک این عوامل به عنوان محرک برای پوست عمل می کنند و بالانس طبیعی پوست اطراف دهان را مختل می کند که به شکل قرمزی و پوسته ریزی همراه سوزش و خارش پوست اطراف بینی و دهان و گاهی به شکل جوش های چرکی گروهی در پوست این ناحیه خود را نشان می دهند.

وی با طرح این سؤال که بهترین راه جلوگیری از کاهش تحریک پوست در هنگام استفاده از ماسک چیست، گفت: اگر شما جزء کار درمانی و پزشکی نیستید از زدن ماسک طی زمان طولانی

سیمای سخنگوی وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت شیوع بیماری کرونا در کشور گفت: از دیروز تا امروز ۲۴ تیر ۱۳۹۹ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، دو هزار و ۵۲۱ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی شد که یک هزار و ۸۲۰ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۲۶۲ هزار و ۱۷۳ نفر رسید.

وی افزود: متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۱۷۹ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۳ هزار و ۲۱۱ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۲۲۵ هزار و ۲۷۰ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده اند.

بیشتر به دلیل خواص آنتی اکسیدانی فراوان و قدرت کاهش التهاب‌ها مورد توجه است. ماده کرکیومین به عنوان ماده موثر موجود در زردچوبه هم به عنوان یکی از مواد کاهش دهنده قند خون شناخته شده است.تحقیقات نشان میدهند کرکیومین می‌تواند از طریق بهبود حساسیت نسبت به انسولین منجر به تقویت سطح قند خون سالم شود،
• تحقیق جدیدی که در سال ۲۰۲۰ روی انسان و حیوان انجام شد، نشان داد دریافت کرکیومین به طرز واضحی روی کاهش قند و چربی خون اثر گذار است،
• تحقیقات دیگری هم مدعی شده‌اند کرکیومین موجود در زردچوبه منجر به کاهش تخریب سلولی، تقویت عملکرد کلیه و کاهش التهابات می‌شود.
• دمنوش زردچوبه را می‌توانید با استفاده از زردچوبه درست کنید یا سریع انواع آماده آن در بازار بروید. جالب است بدانید ماده پایبرین که یکی از ترکیبات اصلی فلفل سیاه است، باعث بهبود عملکرد کرکیومین می‌شود؛ بنابراین می‌توانید کمی فلفل سیاه را به دمنوش زردچوبه اضافه کنید تا از خواص بیشتر آن بهره‌مند شوید.

۳. دمنوش بادنرجوبه

بادنرجوبه در کشور ما بیشتر از آنکه به شکل دمنوش مورد استفاده قرار گیرد به عنوان یکی از بهترین انواع عرقیات مفید گیاهی و سنتی استفاده می‌شود و بیشتر هم به دلیل خواص آرامش بخش و قیمت مناسبش هم رده گلاب در نظر گرفته می‌شود؛ اما خوب است بدانید در سایر کشورهای دنیا این گیاه به صورت دمنوش به فروش می‌رسد و برای خواص کنترل قند خون هم شناخته می‌شود.
• محققان می‌گویند استفاده از بادنرجوبه باعث تحریک جذب گلوکز می‌شود و سنتز گلوکز در بدن را مهار می‌کند،

تحقیقی که روی ۶۴ فرد مبتلا به دیابت انجام شد، نشان داد کسانی که به مدت هشت هفته هر روز بعد از صرف هر سه وعده غذایی ۱۵۰ میلی گرم دمنوش بابونه که از سه گرم بابونه تهیه شده بود را نوشیده بودند، به طور مشخصی دچار کاهش سطح انسولین و شدند.

• دمنوش بابونه نه تنها باعث بهبود کنترل قند خون می‌شود؛ بلکه از بدن در



برابر استرس اکسیداتیو مراقبت می‌کند. استرس اکسیداتیو می‌تواند منجر به بروز مشکلات ناشی از دیابت شود.
• همین تحقیقات یادآور می‌شوند کسانی که دمنوش بابونه نوشیده بودند، به طور واضحی با افزایش سطح آنتی اکسیدان رو به رو شدند که نکته بسیار مثبتی است. یکی از این آنتی اکسیدان‌ها به طور خاص به مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

۵. چای سبزهمانطور که در این مطلب می‌خوانید مزایای چای سبز برای سلامت بی‌شمار است؛ در میان این مزایا چای سبز برای دیابت هم به صورت مفید عمل می‌کند. برای مثال چای سبز باعث کاهش تخریب سلولی، التهابات و بهبود کنترل قند خون می‌شود.
• بعضی از ترکیبات موجود در چای سبز شامل ماده‌ای به نام است که به عنوان تحریک کننده جذب گلوکز می‌شود و به همین دلیل سطح قند خون را کاهش خواهد داد.

نسخه طبیعی برای دفع و پیشگیری از سنگ‌های کلیه

کلسیم فسفات) مبتلا شده اید نیز به منظور پیشگیری از عود مجدد آنها اهمیت دارد. اگر از نوع سنگی که به آن مبتلا شده اید، آگاه نیستید، پزشک می تواند در تشخیص نوع آن به شما کمک کند.

احتمال این که به سنگ های کلسیم اگزالات مبتلا شوید، بیشتر است زیرا سهمی تقریبا ۸۰ درصدی از تمام موارد سنگ های کلیه را به خود اختصاص داده است. از جمله اقدامات غذایی برای پیشگیری از ابتلا به این نوع سنگ کلیه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نوشیدن چای سباه و آب فراوان
- محدود کردن مصرف پروتئین حیوانی و نمک

- مصرف کلسیم کافی (۱،۰۰۰ تا ۱،۲۰۰ میلی گرم در روز). جالب است بدانید که یک رژیم غذایی کم کلسیم نیز می تواند یک عامل خطر برای تشکیل سنگ های کلیه باشد، اما این ماده مغذی را باید از مواد غذایی و نه مکمل ها دریافت کنید.

- افزایش مصرف سبزیجات قلیایی‌ساز
- نوشیدن مایعات بیشتر از میوه های خانواده مرکبات مانند لیموناد و آب پرتقال
برای سنگ های اسید اوریک، قلیایی‌سازی ادرار با یک مکمل بدون نسخه مانند سدیم بی کربات، پتاسیم سیترات، منیزیم سیترات یا بیسیترات (اسید سیتریک مونوهیدرات بعلاوه سدیم سیترات دی‌هیدرات) نیز می تواند کمک کند.



نیز قبل از استفاده حتما آن را بشویید. وی افزود: استفاده طولانی مدت از ماسک به علت اصطکاک و بستن منافذ پوست در افراد مستعد به آنکه می تواند باعث ایجاد یا تشدید جوش صورت شود. بنابراین حتما بعد از شستشوی صورت با مرطوب کننده های ملایم قاعد چربی استفاده کنید و در صورت عدم بهبود با متخصص پوست مشورت کنید. بهرنگی، در خصوص ایجاد زخم و تحریک

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۱۷

۲۹تیر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی و خانواده وسلامت

چگونه بسته‌های مواد غذایی در دوران کرونا شست‌و‌شو شوند؟

موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران راهنمای (پاسخ به پرسش چگونه بسته بندی مواد غذایی تمیز و شست و شو شوند) را منتشر کرد.

به گزارش دانشگاه علوم پزشکی تهران، با توجه به احتمال آلودگی سطوح و ماندگاری ویروس کرونای جدید روی آنها (مقوا تا ۲۴ ساعت، پلاستیک و استیل ۲ تا ۳ روز) و نیز به منظور تأمین آرامش روانی افراد لازم است نکاتی را هنگام استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده در نظر داشت.

دانشگاه جانز هاپکینز در زمینه نحوه استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده توصیه می کند بعد از شستشوی دست ها، محتویات داخل بسته بندی به ظرف یا پلاستیک تمیز دیگری منتقل شود و پلاستیک یا ظرف بسته بندی دور انداخته شود.

البته این نکته را نیز توصیه کرده که می توان با یک دستمال تمیز آغشته به مواد ضدعفونی کننده، سطوح پلاستیکی یا شیشه ای حاوی مواد غذایی را پاک کرد.

سازمان غذا و داروی آمریکا نیز توصیه مشابهی دارد. این سازمان اعلام کرد برای احتیاط با یک دستمال می توان بسته بندی ها را پاک کرد و سپس اجازه داد در هوای آزاد خشک شوند.

در مستند راهنمای بهداشت وزارت بهداشت در مان و آموزش پزشکی در خصوص نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با ویروس کرونا توصیه شده قبل از مصرف محصولات غذایی بسته بندی شده، ظروف آنها را شسته و ضدعفونی کنیم.

با توجه به شواهد موجود بهتر است هنگام استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده، بسته بندی آن‌ها را باز کنید و محتویات را در ظرف دیگری بریزید و در خانه نگهداری کنید. همچنین ظرف بسته بندی باید دور انداخته شود.

توصیه بعدی شستشوی بسته بندی با آب و صابون یا استفاده از یک دستمال آغشته به مواد ضدعفونی برای پاک کردن سطح بسته بندی ها است. باید وقت کرد گوشه ها، لبه ها و درزا به خوبی پاک شوند. بعد از این کار می توان بسته ها را در معرض هوا قرار داد تا خشک شوند. در صورت استفاده از مواد ضدعفونی، نیازی به شستن مجدد بسته ها با آب و صابون نیست. همچنین با توجه به اینکه شواهد علمی برای مدت زمان شستشو یافت نشده، پیشنهاد می شود در صورت شستشو با آب و صابون، تمام سطح با این مواد آغشته شده و سپس کاملاً آبکشی شود.

معجون سحر آمیزی که استرس‌تان را کاهش می‌دهد

نرگس جوردانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره ترکیب عسل با شیر داغ اظهار کرد: طبق مطالعاتی که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی به دست آمده است می‌توان به این نتیجه دست یافت که ترکیب عسل گرم شده در دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد در موادی مانند آب، شیر، چای و ... منجر به تولید و فعال شدن سمی موسوم به HMF (هیدراکسی متیل فورمال) می‌شود و به راحتی باعث ایجاد مسمویت کبدی خواهد شد.

جوردانی افزود: دمای شیر یا هر نوشیدنی دیگری که قرار است عسل به آن اضافه بشود، باید نیمه گرم یا ولرم بوده و از این دما بالاتر نباشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره میزان مصرف شیر و عسل در طول هفته گفت: عسل همانند شکر کالری داشته و مضر است؛ بنابراین باید در میزان مصرف آن حد تعادل رعایت شود. در علم پزشکی محققان به این نتیجه دست یافته اند که مصرف روزانه شیر امری لازم و ضروری برای بدن است که به هیچ عنوان نباید از نوشیدن آن غافل ماند.

جوردانی تصریح کرد: نوشیدن شیر همراه با خرما هیچ منعی برای مصرف نداشته و افراد می‌توانند آن را میل کنند. او در پایان گفت: البته ترکیب شیر و عسل معجون سحر آمیزی است که تأثیر به سزایی بر سلامت و زیبایی بدن دارد. همچنین باعث افزایش نیروی جسمانی کودکان و نوجوانان می‌شود. شیر نیمه گرم و عسل باعث کاهش سطح استرس می‌شود و اعصاب و ذهن شما را آرام می‌کند.

