

جراحی بینی در چه صورت با عارضه همراه است

استاد تمام جراحی پلاستیک و زیبایی و رئیس بخش فک و صورت دانشگاه علوم پزشکی ایران، درباره عوارض احتمالی جراحی بینی، توضیحاتی ارائه داد. به گزارش مهر، فرهاد حافظی، استاد تمام جراحی پلاستیک و زیبایی و رئیس بخش فک و صورت دانشگاه علوم پزشکی ایران در سومین وبینار ماهانه بزرگان رینوپلاستی ایران اظهار داشت: در این وبینار درباره عوارض باقی مانده جراحی بینی در بیمارانی که در کودکی دچار شکاف لب بوده‌اند و نیاز به جراحی بینی و لب داشته‌اند، بحث و گفتگو شد. وی افزود: این افراد گاهی علاوه بر مشکلات مربوط به جراحی بینی گرفتار مشکلات مادرزادی لب و بینی هستند و از آنجایی که ترمیم وضعیت صورت آنها نیاز به تجربه کافی دارد در این وبینار دانش و تجربیات میان جراحان پلاستیک و زیبایی مورد بحث و گفتگو قرار گرفت تا شاهد به دست آوردن نتایج بهتری برای بیماران باشیم. این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی با اشاره به اینکه در حال

سلامت گیاه خواران تهدید می شود

♦ گروه سلامت //

استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: گیاه خواران ممکن است در دراز مدت با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه شوند.

به گزارش مهر، ازیثا حکمت دوست ، ضمن تعریف گیاه خواری، اظهار کرد: گیاه‌خواری یا سبزی‌خواری به معنای پرهیز از خوردن گوشت جانوران است که ممکن است شامل پرهیز از غذاهایی مانند شیر، فرآورده لبنی، تخم‌مرغ و عسل که خاستگاه جانوری دارند نیز بشود.

وی افزود: چندین نوع گیاه‌خواری وجود دارد که بسته به نوع آن، جهت‌گیری گیاه‌خواران در برابر حیوانات دامی و فرآورده‌های دامی متفاوت است، عده‌ای از گیاه‌خواران در کنار نخوردن یا کمتر خوردن فرآورده‌های جانوری با کشتار آن‌ها نیز مخالفتند. حکمت دوست ادامه داد: برخی از گیاه‌خواران از پوشیدن لباس‌هایی مانند چرم، ابریشم و خز که از کشتن جانوران به دست آمده نیز پرهیز می‌کنند. این متخصص تغذیه افزود: گیاه خواران مطلق صرفاً از منابع گیاهی استفاده می‌کنند. این استاد دانشگاه با بیان اینکه در وگانیزم (Veganism) که گاهی «گیاه‌خواری مطلق» هم نامیده می‌شود از همه فرآورده‌های جانوری، چه از کشتن جانوران به دست آمده باشند و چه با بهره‌گیری از آنها مانند لبنیات، تخم‌مرغ و عسل پرهیز می‌شود، خاطرنشان کرد: در پیش گرفتن رژیم گیاه‌خواری به شیوه‌های گوناگونی امکان‌پذیر است اما وجه مشترک تمام این شیوه‌ها پرهیز از خوردن گوشت جانور است.

وی با اشاره به اینکه طیف دیگری از گیاه خواران، منابعی همانند لبنیات و تخم‌مرغ را نیز در سبد غذایی خود می‌گنجانند تأکید کرد: این گروه از گیاه خواران در واقع ترکیباتی که از حیوانات به دست می‌آید را به استثنای گوشت حیوان مصرف می‌کنند. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه منبع

غنی ویتامین B۱۲ فقط توسط منابع حیوانی جذب بدن می‌شود، تأکید کرد: گیاه خواران ممکن است در دراز مدت با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه شوند بنابراین اگر برای تهیه مواد مغذی موجود در منابع حیوانی از طریق منابع گیاهی چاره‌ای اندیشیده نشود، به زودی کمبود پروتئین، B۱۲، کلسیم، ویتامین D می‌تواند مشکلات جدی را برای بدن به وجود بیاورد. حکمت دوست مصرف قرص و داروهای مکمل حاوی ویتامین B۱۲ را به افرادی که صرفاً از منابع غذایی گیاهی استفاده می‌کنند توصیه کرد و گفت: گروه‌هایی از گیاه خواران که از شیر و تخم‌مرغ استفاده می‌کنند، کمتر از گروه‌های دیگر دچار کمبود ویتامین B۱۲ می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه رژیم‌های گیاهی می‌توانند سالم باشند، افزود: پیروی از رژیم گیاه خواری باید با حفظ تعادل بین گروه‌های مختلف مواد غذایی و استفاده از مکمل‌های رعایت شود. با این حال، حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی گیاهی می‌تواند باعث کاهش مصرف برخی از مواد مغذی ضروری می‌شود و ممکن است بر سوخت و ساز سیستم استخوانی بدن تأثیر بگذارد.

حکمت دوست با بیان اینکه منابع غنی آهن از گوشت و ترکیبات حیوانی بدست می‌آیند



خاطرنشان کرد: ترکیباتی همانند گوشت، مرغ و ماهی منبع اصلی این ویتامین‌ها هستند. استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مصرف مواد غذایی همانند آجیل، حبوبات و غلات را برای تأمین نیازهای ضروری بدن گیاه خواران مورد تأکید قرار داد و افزود: به رغم این که حتی بعضی از سبزیجات حاوی مقادیری از آهن هستند، ولی آهنی که در گوشت، مرغ و ماهی وجود دارد منبع غنی از آهنی است که جذب آن راحت‌تر و در مقادیر بالاتری نیز وجود دارد.

حکمت دوست با بیان این که گیاه خواران باید از منابع پروتئینی و مواردی که آهن قابل توجهی دارند استفاده کنند خاطرنشان کرد: دانه سویا، حبوبات، گوچه فرنگی از بهترین منابع آهن هستند که باید در برنامه غذایی گنجانده شود. وی پرهیز از مصرف چای با مواد غذایی حاوی آهن را خواستار شد و افزود: مصرف چای خصوصاً همراه مواد غذایی حاوی آهن باعث می‌شود که آهن مورد نیاز جذب بدن نشود. این استاد گروه تغذیه بالینی با بیان اینکه انسان موجودی همه چیز خوار است افزود: بدن انسان طوری طراحی شده که باید از تمامی منابع غذایی استفاده کند. حکمت دوست تأکید کرد: سلامت انسان با مصرف تمامی گروه‌های مواد غذایی تضمین

می‌شود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه بهتر است بیشتر مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان توسط گیاهان و سبزیجات تأمین شود ادامه داد: منابعی که ضرورت دارد از منابع حیوانی استفاده شود در بدن خیلی زیاد نیست و باید مقادیر کمتری از این منابع را دریافت کنیم. حکمت دوست با بیان این که منابع گیاهی حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند تأکید کرد: این مواد غذایی در عین حال که دارای کالری کمتری هستند منبع غنی فیبر هم محسوب می‌شوند، بنابراین لازم است برای تغذیه‌ای سالم از منابع گیاهی سرشار و به نسبت مقادیر کمتری از منابع حیوانی استفاده کنیم. وی با اشاره به اینکه تصواتی مبنی بر اینکه گیاه خواران از طول عمر بیشتری در مقایسه با سایر افراد برخوردارند را تصور غلطی دانست و تأکید کرد: گیاه خواران عمدتاً با دو کمبود مواد غذایی B۱۲ و آهن مواجه هستند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ادامه ضمن مقایسه گیاه خواران و خام گیاه خواران نیز توضیح داد: در واقع خام گیاه خواران همه چیز را خام مصرف می‌کنند و برای باورند که سبزیجات و گیاهان زمانیکه خام مصرف می‌شود دارای خواص بیشتری هستند که البته این نظریه تا حدودی درست است. وی ادامه داد: به طور مثال ویتامین سی بعد از پخته شدن مقادیر زیادی از ویتامین‌های موجود را از دست می‌دهد ولی در مورد برخی از مواد غذایی مثل سویا اگر چنانچه پخته نشوند دسترسی به برخی از ویتامین‌ها در آن‌ها کاهش می‌یابد. سویا اگر چنانچه پخته نشود دسترسی به ویتامین B۱ کمتر می‌شود. این متخصص تغذیه گفت: بدن انسان بسیاری از مواد غذایی را نمی‌تواند به صورت خام هضم و جذب کند، و این فاکتور هم یکی از مشکلات پیروی از رژیم غذایی خام گیاه‌خواری است. حکمت دوست ادامه داد: بسیاری از مواد غذایی گیاهی تا زمانی که پخته نشوند، جذب نمی‌شوند و بدن آنزیم‌های لازم را برای هضم و جذب آنها ندارد.

باورهای نادرست در باره تخم‌مرغ

رنگ پوسته هیچ ارتباطی با محتویات درون و کیفیت تخم‌مرغ ندارد.

در حقیقت برخی تولید کنندگان از باور غلط استفاده کرده و تخم‌مرغ تولیدی مرغ داری خود را با استفاده از تکنیک‌هایی به رنگ قهوه‌ای تبدیل کرده و به این روش برای خود تبلیغات می‌کنند. رنگ پوسته تخم‌مرغ در اصل وابسته به نژاد مرغی است که آن تخم را گذاشته و تخم‌مرغ به هر رنگی که باشد ترکیب آن تقریباً یکسان بوده و حاوی ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۷۰ کالری انرژی است.

♦ تاریخ انقضای تخم‌مرغ

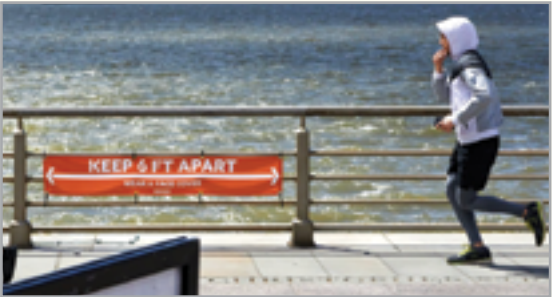
تخم‌مرغ پس از گذشت زمان مشخصی فاسد می‌شود. شستن پوسته و از بین بردن لایه محافظ در برابر باکتری‌ها و میکروب‌ها، این زمان را کوتاه‌تر می‌کند؛ هر چند اگر تخم‌مرغ در یخچال و در دمای پایین قرار داده شود، این فرآیند بسیار کندتر اتفاق می‌افتد.

تخم‌مرغ شسته شده را می‌توان تا سه هفته یا یک ماه پس از تاریخ انقضای درج شده بر روی آن هم استفاده کرد و از نظر مواد مغذی، تخم‌مرغ تازه با تخم‌مرغ کهنه هیچ تفاوتی ندارد.

♦ لکه‌های قرمز رنگ خون در تخم‌مرغ

این گزارش می‌افزاید: دیدن خون در غذا هر کس را به وحشت می‌اندازد. ولی در مورد تخم‌مرغ باید به یاد داشته باشید که این لکه‌های خونی خطرناک نیستند. وجود خون به دلیل پاره شدن رگ‌های خونی مرغ در هنگام تشکیل تخم‌مرغ است. البته هر میکروب و آلودگی که در خون وجود داشته باشد توسط سلول‌های سفید موجود در تخم‌مرغ از بین می‌رود و در نتیجه لکه خونی مشاهده شود خطرناک نیست. برخی هم تصور می‌کنند وجود لکه خونی به معنی بارور شدن تخم‌مرغ است که این تصور هم درست نیست.

چهارشنبه ۲۴ دی ۹۹ | سال سی و ششم | شماره ۴۲۳۳
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

دونده‌ها
باید ماسک بزنند؟

♦ صبح ساحل // سمیره حنائی

ورزشکاران بدون ماسک اغلب سرزنش می‌شوند. اما آیا ماسک‌زدن حین ورزش واقعا مهم است؟ چند ماه پس از شیوع ویروس کرونا، جدال در مورد زمان و مکان ماسک‌زدن داغ شد. اتحادهای سیاسی جایگزین دستورالعمل‌های بهداشتی شدند. در این میان، استفاده از ماسک در فعالیت‌های مختلفی مانند ورزش به بحث گذاشته شد. دوندگان، واکرها، دوچرخه‌سواران، اسکیت‌بازها شامل این گروه بودند. سوال مهمی که که مطرح شد این بود: «آیا دونده‌ها ملزم به ماسک زدن هستند؟». پاسخ منفی است. هنگامی که شهرها و ایالت‌های آمریکا شروع به ترغیب مردم به استفاده از ماسک، برای کاهش انتقال ویروس کرونا کردند، برخی ورزش‌ها استثنا اعلام شد. بسیاری از ورزشکاران ماسک داشتند اما گفته شد اگر در یک خیابان خالی هستید، مجبور نیستید آن را بپوشید. مسئولان شهر نیویورک به صراحت می‌گویند اگر می‌توانید فاصله خود را حفظ کنید. هنگام راه رفتن، دویدن یا دوچرخه‌سواری نیازی به پوشاندن صورت نیست. مسئولان سانفرانسیسکو نیز از دونده‌ها خواسته‌اند که ماسک به همراه داشته باشند. وقتی ماسک بزنند که فاصله آن‌ها با افراد دیگر از ۹ متر کم‌تر است. مسئولان لس‌آنجلس از اواسط ماه مه سال گذشته از ساکنان خواسته است تا هنگام خروج از خانه، صورت خود را بپوشانند. آن‌ها می‌گویند که استفاده از ماسک در هنگام دویدن و دوچرخه‌سواری تا زمان حفظ فاصله، لازم نیست. دویدن و بالا رفتن ضربان قلب در پوستون نیز بهانه‌ای برای پوشاندن بینی و دهان نیست. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری نیز استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای صورت را در محیط‌های عمومی‌ای توصیه می‌کند که حفظ فاصله اجتماعی دشوار است. این سازمان اما راهنمایی خاصی در مورد ورزش ارائه نمی‌دهد. در کنتاکی، فرماندار «آندی بشیر»، در ۱۱ مه از ساکنان خواست که در حضور دیگران ماسک بپوشند. مانند مقامات دیگر، او تنها برای ورزشکاران استثنا قائل شد. حتی در هنگ‌کنگ، شهری که متعهد به پوشیدن ماسک در حضور دیگران است، از دونده‌ها انتظار کمی برای ماسک زدن، وجود دارد. اما چرا دوندگان نباید ماسک بزنند؟ استفاده از ماسک برای دوندگان بسیار دشوار است. دویدن بسیار دشوارتر از راه رفتن با ماسک است. بسیاری از دونده‌ها با افزایش ضربان قلب، برای استنشاق هوا با چالش مواجه می‌شوند. در مورد اهمیت استفاده از ماسک هنگام ورزش، به دلیل عدم انجام تحقیقات مرتبط کافی، اتفاق نظر علمی وجود ندارد. محققان می‌گویند ماسک‌ها باعث سرعت گسترش ویروس می‌شوند. آن‌ها می‌گویند بهتر است از ورزش کردن در فاصله کم‌تر از یک متر با افراد، در خارج از خانه خودداری شود. «دونالد میلتن»، استاد بهداشت محیط در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مریلند، توانایی ماسک‌ها را در جلوگیری از قطرات تنفسی بررسی کرده‌است. تحقیقات او نشان می‌دهد که ارزش استفاده از ماسک، به محل آن بستگی دارد. او می‌گوید: «فضای باز نسبتاً ایمن است. استفاده از ماسک فقط برای ورزش در مناطق شلوغ یا مکانی مهم خواهد بود که در ارتباط با افراد دیگر است.»

www.nytimes.com

«صبح ساحل» به سوالات شمارده مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد. سوالاتان را به این آدرس ایمیل کنید. Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

برگ ترنج

راه مقابله با سلول‌های سرطانی

♦ گروه سلامت //

دانشمندان دانشگاه کالابریا و سالفورد اعلام کردند که میوه ترنج و برگ‌های آن قادر است، سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک به نقل از مقاله منتشرشده در نشریه Bioenergetics، دانشمندان دانشگاه کالابریا و دانشگاه سالفورد اعلام کردند که ترنج حاوی موادی مانند بروتیریدین و ملیتیدین است که به طور موثر آنزیم‌های کلسترول را سرکوب می‌کند و همچنین در مرگ و توقف تقسیم سلول‌های بنیادی سرطانی نقش دارد.

در عین حال، برخلاف استاتین‌های مورد استفاده در پزشکی، ترنج هیچ عارضه جانبی ندارد. به گفته محققان می‌توان از ترنج به عنوان پایه‌ای برای ایجاد داروهای جدید غیرسمی برای بدن و داروی موثر در بهبود سرطان کمک گرفت.

ترنج یا برگاموت گیاهی بیشتر مدیترانه‌ای است که از اساسین ترنج برای مزه دادن به انواع چای و شیرینی استفاده می‌شود. حاوی مقادیر بسیاری زیادی سیترونال است، این ماده یک ترکیب آرامش دهنده بوده و در درمان بیماران مبتلا به افسردگی و بیماری‌های روانی کاربرد دارد. پیش از این در خبرها آمده بود که دانشمندان موفق شدند با استفاده از عصاره برگ گیاه Cyrtandra nicoabarica در جنگل‌های بارانی گرمسیری جزایر آندامان و نیکوبار در هند رشد می‌کند، نانوميلهایی را برای درمان سرطان ریه بدست بیاورند.