

غذاهایی که باعث گرسنگی زود هنگام می شوند

◆ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه گفت: استفاده از موادی که قند مصنوعی دارند افراد را در معرض خطر چاقی و افزایش میل به غذا قرار می دهد.

کرووش صمد پور متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران، درباره غذاهایی که باعث گرسنگی زود هنگام می شوند، اظهار کرد: برخی غذاها هستند که باعث ایجاد حس گرسنگی و خوردن در بین افراد می‌شود؛ از این رو مصرف آنها به کسانی که قصد کاهش وزن دارند، توصیه نشده و بهتر است مصرف آن را کاهش دهند.

وی ادامه داد: از جمله مهمترین غذاهایی که گرسنگی پیش از موعد را به همراه دارد می‌توان به نان سفید اشاره کرد؛ نان سفید نانی است که تمام سبوس آن گرفته شده و به اصطلاح پزشکی گلاسیمی بالا دارد، به این معنا که با بالا بودن مقدار قند آن باعث ترشح انسولین و ورود آنها به سلول های بدن می شوند، این امر در نهایت به گرسنگی زودهنگام سلول ها و در نتیجه افزایش میل به غذا منجر خواهد شد. صمد پور بیان کرد: کسانی که قصد کنترل و کاهش وزن را دارند بهتر است نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید کنند تا از ورود قند

از جمله مهمترین غذاهایی که گرسنگی پیش از موعد را به همراه دارد می‌توان به نان سفید اشاره کرد؛ نان سفید نانی است که تمام سبوس آن گرفته شده و به اصطلاح پزشکی گلاسیمی بالا دارد، به این معنا که با بالا بودن مقدار قند آن باعث ترشح انسولین و ورود آنها به سلول های بدن می‌شوند، این امر در نهایت به گرسنگی زودهنگام سلول ها و در نتیجه افزایش میل به غذا منجر خواهد شد



اضافی به بدنشان جلوگیری شود.

این متخصص تغذیه گفت: از دیگر موادی که باعث افزایش حس گرسنگی و افزایش وزن می شود باید به آبمیوه ها اشاره کرد؛ اگر آبمیوه های صنعتی را به دلیل مشکلاتی که به همراه دارند، کنار بگذاریم آبمیوه های طبیعی نیز باعث افزایش وزن خواهد شد چرا که تمامی فیبر آن ها گرفته شده و علی رغم فواید متعدد که به همراه دارند به ترشح انسولین و ایجاد حس

غذاهایی که باعث گرسنگی زود هنگام می شوند

صمدپور اظهار کرد: بررسی های علمی نشان داده است که افرادی که بیش از دیگران به سراغ میان وعده های شور و نا سالم مانند چیس و پفک می روند بیشتر در معرض خطر چاقی قرار دارند، همچنین کسانی که از مواد غذایی مانند نوشابه های بدون قند که قند مصنوعی دارند استفاده می کنند در معرض خطر چاقی و افزایش میل به غذا قرار می گیرند. مصرف قندهای مصنوعی باعث می شود مغز انسان نیاز به کربوهیدارت ها پیدا کند و با توجه به اینکه هیچ نوع کربوهیدارتی در مواد قند مصنوعی وجود ندارد میل فرد به مصرف انواع غذاها افزایش پیدا می کند.

این متخصص تغذیه گفت: یکی از عوامل مهم در افزایش میل به مصرف غذا غلات حجیم شده صبحانه هستند که علاوه بر شکر فراوانی که دارند فیبر خیلی کمی در آن ها وجود دارد از این رو باعث افزایش میل به غذا خوردن و ایجاد سیری کوتاه مدت می شود.

وی تاکید کرد: اگر قصد کاهش و کنترل وزن خود را دارید سعی کنید مواد ذکر شده را از وعده های غذایی خود کم کنید تا بتوانید مدت طولانی تری احساس سیری کنید و از خوردن غذاهای کاذب دوری کنید.

خطر سرطان زایی تریاک

از سیگار و تنباکو بیشتر است

◆ گروه سلامت //

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به مضرات مصرف تریاک، گفت: تریاک از سیگار و تنباکو سرطان زا تر است.

دکتر «رضا ملک زاده» در گفت و گو با ایرنا افزود: تریاک عامل خیلی مهمی در ابتلا به برخی سرطان ها به خصوص سرطان دستگاه گوارش شامل مری، معده، لوزالمعده و مثانه است. به گفته معاون وزیر بهداشت، نزدیک ۱۰ درصد جمعیت کشور و حدود ۱۸ درصد افراد بالای ۴۰ سال در منطقه شمال شرق کشور، عادت به مصرف تریاک دارند.

وی به شیوع سرطان مری و معده در منطقه شمال شرق ایران اشاره کرد و گفت: مطالعه ای از ۲۰ سال پیش در این منطقه آغاز شده تا دلایل شیوع این سرطان ها در منطقه مشخص شود و در این مطالعه نزدیک به ۵۰ هزار نفر در قالب این طرح تحت مراقبت قرار گرفتند.

ملک زاده، هفت عامل را علت شیوع سرطان مری و معده در این منطقه اعلام کرد و گفت: جای داغ، مصرف تریاک، عدم مصرف میوه و سبزیجات، آلودگی داخل منازل به دلیل سوختن چوب و زغال، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و استفاده از آب غیرلوله کشی یا آب انبار، از جمله دلایل شیوع بالای سرطان مری و معده در این منطقه است.

وی با اشاره به اینکه شیوع سرطان مری در این منطقه کاهش یافته است، گفت: حدود ۴۰ سال پیش هر یکصد هزار نفر ۱۰ نفر مبتلا به این بیماری می شدند که این رقم اکنون به هر یکصد هزار نفر ۲۴ تا ۲۵ نفر رسیده است.

ملک زاده، استفاده از آب لوله کشی، جایگزینی مصرف گاز خانگی به جای مصرف چوب و زغال در منازل و مصرف میوه و سبزیجات را از مهمترین دلایل کاهش سرطان مری در این منطقه اعلام کرد.

وی گفت که هر مایعی از جمله جای که حرارت آن بیشتر از ۶۰ درجه باشد، افراد را مستعد سرطان مری و دهانه معده می کند، لذا به مردم توصیه می شود چای را به صورت ولرم مصرف کنند و از خوردن مایعات داغ به شدت پرهیز کنند.

نقرس

نقرس نوعی التهاب مفصلی است که موجب می‌شود کریستال‌های اسید اوریک در بافت‌های مفصل رشد کند. این عارضه با درد شدید همراه است و می‌تواند نشانه‌ای از خطر پیش‌دیابت باشد.

گرسنگی‌های بی‌دلیل

قند یا گلوکز منبع سوختی بدن به حساب می‌آید. هرچند دریافت مقدار زیادی از آن باعث می‌شود انسولین تولید شده توسط پانکراس به درستی گلوکز را فرآوری نکند. در این شرایط مقدار زیادی قند در جریان خون شناور می‌ماند و به منظور تامین انرژی، مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. در نتیجه بدن به دلیل عدم دریافت مواد غذایی مورد نیاز خود به طور مکرر احساس گرسنگی دارد.

احساس خستگی مفرط

وجود قند بیش از اندازه در خون موجب احساس خستگی می‌شود. زمانیکه بدن با وجود دریافت وعده‌های غذایی، سوخت مورد نیاز خود را دریافت نکند احساس خستگی خواهد داشت. این نشانه ممکن است دیگر فاکتورهای خطرآزای پیش‌دیابت را افزایش دهد.

احساس تشنگی مفرط

احساس تشنگی به خصوص پس از وعده‌های غذایی نشانه پیش‌دیابت است.

افزایش ریسک سرطان روده با مصرف کم گوشت قرمز و فرآوری شده

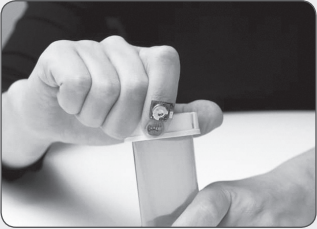
محققان عنوان می کنند حتی مصرف کم و روزانه گوشت قرمز و فرآوری شده هم می تواند ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

به گزارش مهر، محققان دریافتند افرادی که روزانه سه ورقه گوشت فرآوری شده (بیکن) می‌خورند با افزایش ۲۰ درصدی ریسک ابتلاء به سرطان روده روبرو هستند.در این مطالعه حدود ۵۰۰ هزار مرد و زن بریتانیایی در رده سنی ۴۰ تا ۶۹ سال به مدت میانگین ۵.۷ سال تحت نظر بودند.در طول این مدت ۲۶۰۹ نفر مبتلا به سرطان روده شدند.

محققان مشاهده کردند به ازای هر ۱۰ هزار نفر در مطالعه که روزانه ۲۱ گرم گوشت قرمز و فرآوری شده می‌خوردند، ۴۰ نفر مبتلا به سرطان روده تشخیص داده شدند. این تعداد با مصرف روزانه ۷۶ گرم، به ۴۸ نفر افزایش یافت.طبق دستورالعمل فعلی خدمات بهداشت ملی بریتانیا، مصرف روزانه گوشت قرمز و فرآوری شده نباید بیش از ۷۰ گرم در روز باشد.



نظارت بر علائم بیماری با حسگر ناخن IBM



◆ گروه سلامت //

گروه IBM، حسگرهای ناخن کوچکی برای کمک به تشخیص پزشکان و نظارت بر پیشرفت بیماری‌ها طراحی کرده‌اند. این حسگر به کمک تجزیه و تحلیل

هوش مصنوعی و اندازه‌گیری

قدرت دست کار می‌کند. اما چرا پژوهشگران انگشت دست و ناخن را برای قرار دادن حسگر انتخاب کردند؟

نیروی دست می‌تواند شاخص خوبی برای سلامت باشد. نه تنها برای بیماری‌هایی همچون پارکینسون که به وضوح به نیروی دست مرتبط است بلکه توانایی‌های شناختی و حتی سلامت قلب را اندازه گیری می‌کند. به همین علت، IBM یک حسگر ناخن ایجاد کرده است که می‌تواند قدرت چنگ زدن دست شما را اندازه گیرد و از هوش مصنوعی برای تحلیل آن بهره برد. این دستگاه از مجموعه‌ای فشارسنج برای شناسایی تغییر شکل ناخن هنگام گرفتن اشیاء استفاده می‌کند. این حسگر ظرافت کافی برای شناسایی کارهایی همچون باز کردن یک قوطی، چرخاندن کلید یا حتی نوشتن را دارد. همچنین با توجه به کاربرد دست در زندگی روزمره اندازه‌گیری‌ها به طور پیوسته انجام و تجزیه و تحلیل می‌شود.

این حسگر اطلاعات خود را به یک ساعت هوشمند (در این مورد ساعت اپل) ارسال می‌کند، اینجاست که هوش مصنوعی وارد عمل می‌شود. تجزیه و تحلیل و یادگیری ماشین، الگوهایی از قدرت، لرزش دست و سایر علائم را شناسایی می‌کند. این اساساً یک پنجره رو به چگونگی کارکرد مغز و بدن فرد است. یادگیری ماشین در ساعت می‌تواند علائم مختلف بیماری پارکینسون مانند لرزش، برادیکینزی (کاهش تحرک یا کندی حرکت) و دیسکینزی (کندی حرکات ارادی) را تشخیص دهد. پژوهشگران ادعا می‌کنند که می‌توانند مشکلات مرتبط با توابع شناختی و مهارت‌های حرکتی را تشخیص دهند. هوش مصنوعی نه تنها می‌تواند حرکت‌های غیرطبیعی را شناسایی کند، بلکه بین فعالیت‌های مختلف نیز تمایز قائل می‌شود. این نرم افزار به اندازه کافی دقیق است که می‌تواند نوشتن و حتی ارقامی که کاربر می‌نویسد را تشخیص دهد. این حسگر در ابتدا برای بیماری پارکینسون توسعه داده شد. سپس IBM متوجه طیف وسیعی از کاربردها شد که شامل تشخیص بیماری‌های متعدد و همچنین اثربخشی درمان‌ها است. این فناوری به عنوان پایه و اساس دستگاه ارتباطی برای بیماران کوادری پلژی استفاده شده است.

تهیه گردآوری : سید روح الله حسینی

منبع : www.irantelemed.ir – express

نظارت بر علائم حیاتی بدن

با برچسب هوشمند یکبار مصرف

◆ گروه سلامت //

شرکت Vitals ابزارکی نازک و ساده را توسعه داده است که با چسباندن روی بدن فرد می‌توان بر داده‌های حیاتی بدن از راه دور نظارت کرد. هر یک از برچسب‌های یک‌بار مصرف ساخته شده توسط این شرکت امکان نظارت مداوم بر داده‌ها به مدت ۶ روز را فراهم می‌آورد.

این داده‌ها به تلفن همراه هوشمند فرد ارسال و هم‌زمان در پایگاه داده‌های پرونده سلامت الکترونیکی بیمار باگذاری می‌شوند. در حال حاضر محصول این شرکت در یک پروژه آزمایشی در بیمارستان کودکان تکراس درحال استفاده است. این محصول بسیار سبک و راحت است و حتی استفاده از آن برای کودکان امکان پذیر است.محصول این شرکت با نظارت بر علائم حیاتی در محیط‌های درمانی می‌تواند به‌طور قابل توجهی زمان تشخیص زودهنگام را بهبود بخشد، مدت اقامت در بیمارستان را کاهش داده و رضایت بیماران از طول دوره درمان را افزایش دهد. این محصول به‌طور دائمی بر علائمی چون ضربان قلب، حرارت بدن، میزان اکسیژن‌رسانی، خواب و فعالیت نظارت می‌کند. این محصول با باگذاری اطلاعات بیمار در فضای ابری، امکان تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات توسط سیستم مبتنی بر هوش مصنوعی را فراهم می‌آورد. علاوه‌بر این پلتفرم جامع این شرکت یک داشبورد درمانی را در اختیار درمانگران قرار می‌دهد که در آن می‌توانند اعلان‌های فوری، مشاهده روند داده‌ها، مشاهده داده‌های زنده و اضافه کردن یادداشت را انجام دهند.سیستم هوش مصنوعی می‌تواند با نظارت دائم بر داده‌های بیمار، زمانی که داده‌های حیاتی به محدوده هشدار نزدیک می‌شوند، به پزشکان یا مراقبان هشدار دهد تا اقدامات درمانی به‌موقع و با تشخیص دقیق انجام شود. روند تغییرات داده‌های سلامتی بیمار در بازه ۶ روزه به راحتی قابل مشاهده است و کادر درمانگر می‌توانند به طور زنده مشاهده کنند روند درمانی بیماران به چه صورت در حال پیشرفت است. همچنین یادداشت‌ها ونظارت پزشکان متخصص و پرستاران و کادر درمانگر به‌صورت یکجا در داشبورد قابل مشاهده است.

تهیه و گردآوری : فاطمه اترش

منبع : www.irantelemed.ir – express

سکته قلبی بیشتر به سراغ مردان می آید

◆ گروه سلامت //

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بالا بودن میزان ابتلا به سکته قلبی میان مردان، گفت: مردان ۱،۵ تا ۲ برابر زنان دچار این بیماری می شوند.

دکتر سعید علیپور یارسا در گفت و گو با ایرنا، دلایل این افزایش ابتلا به سکته در مردان را عوامل ژنتیکی و هورمونی اعلام کرد.وی اظهار داشت: همچنین بروز سکته قلبی در زنان بالاتر از ۵۵ سالگی، به مردان نزدیک می شود.این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه سن بروز سکته قلبی کاهش یافته است، گفت: در سال های گذشته افراد بالاتر از ۴۰ سالگی دچار این بیماری می شدند که در حال حاضر شاهد سکته های قلبی در افراد بالاتر از ۲۰ سال هستیم.وی مصرف سیگار، سابقه دیابت، فشارخون و چربی خون را از عوامل خطر شناخته شده این بیماری اعلام کرد و گفت: بی تحرکی، استرس، رژیم غذایی نامناسب و چاقی از دیگر عوامل خطر این بیماری هستند،هرچه سن بالاتر برود احتمال ابتلا به سکته قلبی بیشتری شود.