

ظروف تفنون احتمال بروز بیماری سلیاک را افزایش می دهد

مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک نشان می دهد افزایش سطح مواد شیمیایی ناشی از آفت کش ها، ظروف تفنون و مواد ضد حریق در خون، احتمال بروز بیماری سلیاک را به ویژه در جوانان افزایش می دهد. به گزارش پایگاه خبری ساینس دیلی، سلیاک نوعی اختلال خود ایمنی ژنتیکی است که سبب می شود سیستم ایمنی بدن بر اثر مصرف یک پروتئین به نام گلوتن، به پرزهای روده کوچک حمله کند و باعث اختلال در جذب مواد غذایی شود. در بیماری سلیاک بر اثر آسیب به پرزهای جذب کننده مواد غذایی، مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز از جمله آهن، فولات، کلسیم، ویتامین D، پروتئین و چربی در اختیار بدن قرار نمی گیرد و بیمار به سوء تغذیه دچار می شود. گندم و جو حاوی پروتئین گلوتن هستند. کم خونی، خستگی و اختلالات گوارشی از جمله نفع و اسهال مهمترین علائم این عارضه است. بر اساس مطالعات جدید افزایش سطح مواد شیمیایی حاصل از ظروف تفنون، انواع آفت کش و مواد ضد حریق در خون نیز می تواند احتمال بروز این بیماری را افزایش دهد.

افرادی که به کبد چرب مبتلا شده اند درست غذا نمی خورند، فعالیت بدنی مناسب ندارند و قند زیادی مصرف می کنند؛ بنابراین ماه مبارک رمضان برای افرادی که به کبد چرب مبتلا هستند، فرصت مناسبی است تا با بهبود تغذیه خودشان و محدودیت در خوردن غذا، بیمار خود را درمان کنند

صبح سالم سلامت

شنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۹۹۹ سال سی و پنجم | شماره ۴۰۳۹
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

روزه داری برای کدام بیماران مجاز نیست؟

گروه سلامت //

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: افرادی که به بیماری های خاصی مبتلا هستند و روزه گرفتن ممکن است آسیب جدی به سلامتیشان وارد کند، نباید روزه بگیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لنگانی، فوق تخصص گوارش و کبد درباره انتشار اخبار مربوط به کرونا در برخی صفحات مجازی اظهار کرد: برخی از توصیه های بهداشتی برای پیشگیری ابتلا به کرونا در صفحات مجازی بی نام و نشان منتشر می شوند که پایه و اساس علمی ندارند. او افزود: جویدن آدامس، نوشیدن مرتب آب، مصرف برخی ویتامین ها و داروها که برای پیشگیری از کرونا توصیه شده، مورد تایید متخصصان نیست و هیچ تاثیری در تقویت سیستم ایمنی بدن ندارد.

لنگانی به چند توصیه بهداشتی برای مقابله با کرونا اشاره کرد و گفت: مهم ترین عامل برای پیشگیری از ابتلا به کرونا فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت فردی است. در طول روز باید تماس های خود را کاهش دهید و حتما اصول بهداشتی را رعایت کنیم.

● **تاثیر استفاده از ماسک در بحران کرونا**

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به تاثیر استفاده از ماسک در بحران کرونا تصریح کرد: زدن ماسک در هر مکانی مورد تایید سازمان جهانی بهداشت نیست، اما در فضاهای بسته که تهویه مناسبی ندارند مانند وسایل نقلیه عمومی و آسانسور ممکن است استفاده از ماسک در کاهش ابتلا به کرونا موثر باشد. لنگانی با بیان اینکه استفاده صحیح از ماسک از نکات اصلی و ضروری برای پیشگیری از ابتلا به کروناست، تاکید کرد: ماسک باید حتما روی دهان و بینی را بپوشاند و به صورت مرتب آن را لمس نکنیم؛ زیرا باعث انتقال ویروس به دهان می شود. استفاده از ماسک فیلتردار برای کسانی که به ویروس کرونا مبتلا هستند، توصیه نمی شود زیرا باعث پخش شدن ویروس در فضا خواهد شد.

● **بیمارانی که نباید روزه بگیرند**

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به بروز برخی بیماری هایی که افراد را از گرفتن روزه سلب می کنند، گفت: افراد مبتلا به مرض قند، مجبور به استفاده از انسولین هستند زیرا کنترل قندشان طبیعی نیست و باید دارو مصرف کنند. به این افراد توصیه می شود، روزه نگیرند. او افزود: افراد مبتلا به بیماری های



کبدی و نارسایي مزمن کلیه به علت ناتوان بودن در روزه داری محروم از روزه گرفتن هستند. همچنین افرادی که سرطان دارند و تحت شیمی درمانی هستند به علت اینکه دارو برای آنان حکم غذا دارد، نباید روزه بگیرند. لنگانی ادامه داد: افرادی که پیوندهای کبدی انجام داده اند و باید داروهای منظمی برای درمان بیماری خود مصرف کنند، نباید روزه بگیرند.

● **کدام بیماری ها با روزه داری بهبود می یابند؟**

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه روزه گرفتن در بعضی بیماران، روند بهبود بیماری را سریع تر می کند، اظهار کرد: افراد مبتلا به مرض قند که برای کنترل قند خود احتیاج به انسولین ندارند و از قرص های خوراکی استفاده می کنند، در ماه مبارک رمضان اگر در وعده سحر و افطار غذای مناسبی مصرف کنند، نیازشان به قرص کاهش پیدا می کند. او افزود: البته شرط اصلی این است که از غذای مناسب استفاده کنند، یعنی از خوردن قندهای ساده پرهیز کنند، بیشتر از مواد فیبردار استفاده کنند و از نوشیدنی های خیلی شیرین، گازدار و میوه هایی که به صورت مصنوعی شیرین شده اند، استفاده نکنند. با رعایت این الگوهای تغذیه ای ممکن است حتی در زمان روزه داری بهبود پیدا کنند و نیازشان به مصرف قرص ها کاسته شود. این کاهش نیاز تا ماه ها بعد از روزه داری هم به شرط اینکه اضافه وزن مجدد پیدا نکنند، وجود دارد. لنگانی درباره ارتباط بیماری کبد چرب با روزه داری گفت: کبد چرب بیماری است که در

روزه بگیرند؛ چراکه گرسنگی باعث می شود کبدشان نتواند مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کند، ولی افرادی که کبد چرب متوسط و ملایم دارند، روزه داری یکی از دلایل برای درمان بیماری شان است. این فوق تخصص گوارش و کبد درباره روزه گرفتن بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی گفت: بیماری روزه تحریک پذیر از جمله بیماری های گوارشی است که با روزه داری بهبود می یابد. این بیماری به علت انقباضات و حرکات دودی شکل نامنظم در قسمت های مختلف دستگاه گوارش به وجود می آید و آستانه تحریک پذیری در این بیماری پایین می آید. این بیماری با حالات روحی و روانی، تنش های روحی، با مصرف برخی مواد غذایی به خصوص غذاهای نفاخ یا بد خوردن ارتباط نزدیکی دارند و می تواند باعث بدتر شدن بیماری شود.

● **ماه مبارک رمضان فرصت مناسب برای اصلاح الگوی تغذیه است**

لنگانی با بیان اینکه ماه مبارک رمضان فرصتی است تا تغذیه خود را مناسب تر و سالم تر کنیم؛ تاکید کرد: روزه داری اسلامی که همراه با مصرف افطاری و سحری است در کنار پرهیز از پرخوری یکی از عواملی است که می تواند روزه تحریک پذیر را کنترل کند و تنش های روحی را کاهش دهد.

● **روش های درمانی برای مبتلایان به کبد چرب**

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به رعایت چند نکته برای آن دسته از افراد روزه داری که به روزه تحریک پذیر مبتلا هستند، بیان کرد: بهترین گزینه این است که این افراد از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوباتی که خوب پخته نشده اند، شیر زیاد، کاهو، شلغم و... پرهیز کنند و در صورت تمایل به مصرف حبوبات، حتما ۲۴ ساعت قبل از خوردن، آنها را در آب خیس کنند و بعد در زودپز بپزند. او با بیان اینکه در طول تاریخ روند غذا خوردن تغییر پیدا کرد است، تاکید کرد: مصرف غذا از روند فیزیولوژیک به یک روند منظم تغییر یافته است، یعنی به جای اینکه در زمان گرسنگی غذا بخوریم حتما آن را در ساعت مشخصی مصرف می کنیم و همین عامل باعث شده است که در قرون اخیر به ویژه در قرن ۲۱ با شیوع بیماری های غیرواگیر رو به رو باشیم. این فوق تخصص دستگاه گوارش و کبد تصریح کرد: بسیاری از بیماری های غیرواگیر ناشی از تغذیه نامناسب و عدم تحرک بدنی یا مصرف دخانیات و الکل است که در تشدید این بیماری ها نقش مهمی دارند.

ویروس کرونا از راه فاضلاب و توالت فرنگی منتقل می شود؟

گروه سلامت //

یک پزشک ژاپنی معتقد است که ویروس ها به سطوح توالت می چسبند و ممکن است از طریق دست زدن به این سطوح، آلوده شویم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از سایت NHK WORLD ژاپن، در جریان شیوع ویروس سارس (سندروم تنفسی حاد) در سال ۲۰۰۳ خبرهای پراکنده ای درباره شیوع این ویروس از طریق نشت لوله فاضلاب منتشر شد، با توجه به اینکه گفته می شود کرونا ویروس جدید شباهت هایی به کرونا ویروس سارس دارد. ویروس کرونایی که باعث سارس شد، نه تنها در گلو و ریه ها بلکه در روده ها نیز تکثیر می شود. زمانی که ویروس سارس در سال ۲۰۰۳ در نقاط مختلف جهان میان مردم گسترش یافت، یک ابتلای دسته جمعی در یک مجتمع مسکونی در هنگ کنگ گزارش شد. این شک وجود داشت که علت این ابتلای گروهی قطرات حاوی ویروس بوده باشد که از لوله های فاضلاب قدیمی نشت کرده بودند. پروفسور کاکو میتسونو از دانشگاه پزشکی و داروسازی توهاکو که در زمینه اقدامات پیشگیرانه در برابر بیماری های مسری تخصص دارد، می گوید: خطر انتشار این ویروس از طریق لوله های فاضلاب در کشورهایی که شرایط بهداشتی نسبتا خوبی دارند، کم است.

او گفت: امکان دارد ویروس ها به سطوح توالت و نواحی اطراف آن بچسبند و شما با لمس کردن آن سطوح آلوده با دستانتان، آلوده شوید. پروفسور کاکو میتسونو معتقد است که مردم باید قبل از کشیدن سیفون درپوش توالت فرنگی را ببندند و مطمئن شوند که پس از استفاده از توالت دستان خود را بطور کامل می شویند. او می گوید: مردم باید برای رعایت موارد بهداشتی در زندگی روزمره خود شیره های آب، روشویی ها و دستگیره های در را به طور کامل ضدعفونی کنند.

نارسایی کلیوی

از عوارض جدی ابتلا به ویروس کووید ۱۹

گروه سلامت //

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بسیاری از بیماران کووید ۱۹ در معرض ریسک بالای نارسایی حاد کلیوی قرار دارند. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه نورث وسترن آمریکا، نارسایی حاد کلیوی یک عارضه جدی بیماری کووید ۱۹ است که کمتر گزارش شده و به خوبی هم علت آن مشخص نیست. طبق اعلام این محققان، نرخ مرگ و میر برای بیماران مبتلا به نارسایی حاد کلیوی حدود ۵۰ درصد است. دکتر «دنیل باتل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بستری شده در بیمارستان، بخصوص در بخش آی سی یو، ۲۵ تا ۳۰ درصد در معرض ریسک نارسایی حاد کلیوی قرار دارند.»

برای این مطالعه جدید، محققان دو مطالعه اخیر در چین را در رابطه با جزئیات مربوط به بافت کلیوی بیماران فوت شده به دلیل کووید ۱۹ بررسی کردند. نوع نارسایی حاد کلیوی در این بیماران پیچیده بود و شامل چندین فاکتوری بود که در بیماران مبتلا به نارسایی حاد کلیوی وجود ندارد. این فاکتورهای منحصربه فرد شامل تهاجم احتمالی کروناویروس به کلیه ها، تمایل به تشکیل لخته های خون، و تشکیل واسطه های فعال التهاب بود. به گفته باتل، «این یافته های جدید متخصصان و پزشکان را وامی دارد که تمرکز بیشتری بر کلیه ها داشته باشند و به اطلاعات درستی در مورد عملکرد و ساختار کلیه ها در بیماران کووید ۱۹ دچار نارسایی کلیه دست یابند.»

فواید حفاظتی مصرف توت و سیب و چای

در برابر آلزایمر

گروه سلامت //

مطالعه نشان می دهد مصرف کم مواد خوراکی سرشار از فلاونوئیدها با افزایش ریسک ابتلا به بیماری آلزایمر در طول ۲۰ سال بعد مرتبط است. به گزارش مهر، محققان دانشگاه تافتس آمریکا

عنوان می کنند سالمندانی که مقادیر کم مواد خوراکی سرشار از فلاونوئیدها نظیر انواع توت ها، سیب و چای مصرف می کنند، دو تا چهار برابر افراد با مصرف بالاتر این مواد خوراکی، با احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل های دیگر در طول ۲۰ سال مواجه هستند. محققان در این مطالعه، ۲۸۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا را از لحاظ رابطه طولانی مدت بین مصرف مواد خوراکی حاوی فلاونوئیدها و ریسک بیماری آلزایمر بررسی کردند. در این مطالعه طولانی مدت، افراد مدت ۲۰ سال تحت نظر بودند. فلاونوئیدها مواد طبیعی موجود در میوه و سبزیجاتی نظیر گلابی، سیب، توت ها، پیاز و نوشیدنی های گیاهی نظیر چای هستند. فلاونوئیدها فواید مختلفی برای سلامت از جمله کاهش التهاب دارند. شکلات تلخ منبع دیگر فلاونوئیدها است. تیم تحقیق به سرپرستی «جین مایر» دریافت مصرف کم سه نوع فلاونوئید در مقایسه با مصرف بالا آن، با ریسک بالاتر ابتلا به زوال عقل مرتبط است؛ - مصرف کم فلاونول ها (سیب، گلابی و چای) با ریسک دو برابری ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مرتبط است. - مصرف کم آنتوسیانین ها (بلوبری و توت فرنگی) ریسک ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل را چهار برابر افزایش می دهد. - مصرف کم پلیمرهای فلاونوئید (سیب، گلابی و چای) با افزایش دو برابری ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مرتبط است.



توصیه های تغذیه ای برای کودکان و نوجوانان

گروه سلامت //

مدیر برنامه های تغذیه نوجوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره تغذیه کودکان و نوجوانان در روزهایی کرونایی توضیحاتی ارائه کرد.

مریم زارعی مدیر برنامه های تغذیه نوجوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: اگر چه گزارش های اولیه کشور چین حاکی از احتمال کم ابتلای کودکان و نوجوانان به بیماری کووید- ۱۹ بوده است، اما آخرین تحقیقات علمی منتشر شده نشان می دهد که کمتر از ۳ درصد بیماران مبتلا به کرونا، افراد زیر ۱۵ سال هستند.

او افزود: با توجه به ناشناخته بودن ویروس کرونا، احتمال ابتلای کودکان و نوجوانان به بیماری کووید- ۱۹ را نباید از نظر دور داشت. آموزش کامل اصول بهداشتی و نکاتی که در تغذیه نوجوانان باید رعایت شود، در پیشگیری از ابتلا به این بیماری و تسریع روند بهبودی حائز اهمیت است.

زارعی بیان کرد: گروه سنی نوجوانان در دوران رشد هستند و به دلیل کم اشتهاپی و تغذیه نامناسب در زمان ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ در معرض خطر سوء تغذیه و اختلال رشد نیز قرار خواهند گرفت؛ لذا باید کودکان و نوجوانان وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز را به طور منظم مصرف کنند.

مدیر برنامه های تغذیه نوجوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: توصیه می شود برای وعده صبحانه تخم مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی در نظر گرفته شود. همچنین روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند: انواع میوه ها و سبزی ها از جمله انواع مرکبات، کیوی، لفل های دلمه ای، سبزی های برگ سبز، انواع کلم ها، انواع جونه ها و پیاز استفاده شود.

او تاکید کرد: توصیه می کنیم کودکان و نوجوانان روزانه از منابع غذایی سرشار از ویتامین D مانند: زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پاستوریزه و انواع ماهی های چرب استفاده کنند. مکمل ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحدی به طور ماهانه می تواند

میزان مورد نیاز روزانه ویتامین D را برای کودکان و نوجوانان تامین کند. ویتامین D باعث کاهش التهاب شده و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. زارعی گفت: بهتر است نوجوانان روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی مانند: گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار، جگر، ماهی و حبوبات استفاده کنند. او ادامه داد: به دلیل اینکه دختران در سنین بلوغ نیاز بیشتری به آهن دارند، استفاده از هفته ای یک عدد قرص فروس سولفات در ایام تعطیلی مدارس برای آن ها مفید خواهد بود. در روزهایی که مدارس دایر هستند مطابق با دستورالعمل وزارت بهداشت این قرص در دبیرستان های دخترانه توزیع می شود.

● **بهترین زمان مصرف قرص آهن در روزهای قرنطینه**

زارعی اضافه کرد: خانواده ها می توانند مکمل آهن را از داروخانه تهیه کرده و به مدت ۱۶ هفته در سال آن را به نوجوانان دختر و پسر بدهند.

دقت شود که قرص آهن را نباید با معده خالی مصرف کرد. مصرف همزمان قرص آهن با چای و یا شیر هم از جذب آن جلوگیری می کند. در دوران قرنطینه خانگی بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از نهار و یا شام است. مدیر برنامه های تغذیه نوجوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مثل انواع میوه ها و سبزی ها، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ باعث افزایش سوخت و ساز بدن در تمام سلول ها و افزایش سطح ایمنی بدن می شود. همچنین باید روزانه مقدار کافی آب و مایعات به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی استفاده شود.

زارعی ادامه داد: کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر تقویت سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود. او یاد آوری کرد: ورزش منظم و با شدت متوسط، خطر ابتلا به عفونت را در مقایسه با سبک زندگی بی تحرک کاهش می دهد.