



ابدومینوپلاستی و روش های مورد استفاده برای خارج کردن چربی موضعی، از جمله لیپوماتیک، کاربردهای متفاوتی دارند و نمی توان آنها را جایگزین درمان چاقی دانست. در برخی افراد، با وجود وزن نسبتاً پایدار، چربی در قسمت هایی مانند شکم و پهلو تجمع بیشتری پیدا می کند. در چنین شرایطی ممکن است پس از ارزیابی پزشکی، روش های مربوط به کاهش چربی موضعی مورد بررسی قرار گیرد، اما این مسأله با چاقی که وضعیتی عمومی تر و مرتبط با افزایش بافت چربی بدن است، تفاوت دارد. در افرادی که با چاقی قابل توجه یا بیماری های مرتبط با آن مواجه هستند، ممکن است پس از ارزیابی تخصصی، روش هایی مانند اسلیو معده یا بای پس معده به عنوان گزینه های درمانی مطرح شوند. برخلاف لیپوماتیک و ابدومینوپلاستی که عمدتاً با هدف اصلاح فرم بدن انجام می شوند، جراحی های چاقی و متابولیک با هدف کاهش پایدار وزن و بهبود مشکلات مرتبط با چاقی، از جمله دیابت نوع دو، مورد استفاده قرار می گیرند. البته انتخاب این روش ها به شاخص توده بدنی، وضعیت سلامت، بیماری های همراه و شرایط فرد بستگی دارد و انجام جراحی برای همه افراد دارای اضافه وزن ضروری یا مناسب نیست. درباره لیپوماتیک، این اصطلاح در بسیاری از موارد برای اشاره به تکنیک یادستگاه مورد استفاده در فرایند لیپوسکشن به کار می رود. هدف این روش، خارج کردن چربی زیربوستی از نواحی مشخص بدن است و نباید آن را روشی برای کاهش وزن یا درمان چاقی در نظر گرفت. درباره ابدومینوپلاستی، در این عمل، پوست و چربی اضافی ناحیه شکم برداشته می شود و در برخی بیماران، اصلاح عضلات دیواره شکم نیز ممکن است ضرورت داشته باشد. به همین دلیل، این روش بیشتر در شرایطی مطرح است که علاوه بر تجمع چربی، پوست دچار شلی یا افتادگی قابل توجه شده باشد. انتخاب میان این روش ها صرفاً بر اساس میزان چربی قابل مشاهده انجام نمی شود و عواملی مانند وضعیت پوست و خاصیت ارتجاعی آن، میزان افتادگی، شرایط عضلات شکم، وزن فرد، بیماری های زمینه ای و سابقه جراحی باید در تصمیم گیری مورد توجه قرار گیرد. سابقه پزشکی، داروهای مصرفی و بیماری های زمینه ای فرد باید بررسی شود تا مشخص شود انجام جراحی تا چه اندازه با شرایط او سازگار است. در افرادی که اضافه وزن یا چاقی قابل توجه دارند نیز ابتدا باید وضعیت وزن و مشکلات مرتبط با آن ارزیابی شود و اقدامات مربوط به چربی موضعی جایگزین درمان اصولی چاقی نشود.

خطر پنهان مصرف زیاد «امپرازول»

«امپرازول» دارویی است که از آن به عنوان راهکاری نهایی برای درمان رفلاکس اسیدی شدید که میلیون ها نفر را درگیر کرده است، استفاده می شود اما پزشکان تاکید دارند مصرف طولانی مدت این دارو می تواند عوارض گوارشی جدی به همراه داشته باشد. دکتر «مارتین اسکر»، متخصص بیماری های گوارشی در این باره می گوید: یکی از بیمارانی که اخیراً به مطبم مراجعه کرده بود در شرح وضعیت خود نوشته بود، «من نزدیک

به ۳۰ سال است که امپرازول مصرف می کنم، چندین بار سعی کرده ام مصرف آن را قطع کنم اما رفلاکس اسید همیشه بازمی گردد. اخیراً متوجه تغییراتی در عادات اجابت مزاج خود شده ام که گاهی شدید و آزار دهنده است اما نتایج آزمایش های خون و کولونوسکوپی طبیعی بودند. می خواستم بدانم آیا کمبود باکتری های مفید روده می تواند علت این مسأله باشد و آیا مصرف پروبیوتیک ها می تواند کمکی بکند؟»

اینفوگرافیک: آرمان ملی – مهندس نورمسنینی

صبحانه زودتر، سالمندی سالم تر؟

پژوهشگران می گویند زمان صرف صبحانه علاوه بر عادت های روزمره ممکن است با ساعت زیستی بدن و سلامت متابولیک ارتباط داشته باشد؛ موضوعی که با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند.

۲ زمان غذا خوردن و سلامت متابولیک

مطالعات نشان داده اند که صرف وعده های غذایی در ساعات دیرتر روز با وضعیت نامطلوب تر سلامت متابولیک ارتباط دارد و ممکن است با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن همراه باشد. این یافته ها در حوزه «زمان زیستی تغذیه» بررسی می شوند که به مطالعه ارتباط میان زمان غذا خوردن، ساعت زیستی بدن و سلامت می پردازد.



۴ اهمیت در دوران سالمندی

با افزایش سن، عواملی مانند محدودیت حرکتی و کاهش ارتباطات اجتماعی نیز می توانند تغییرات بیشتری در ریتم شبانه روزی ایجاد کنند. پژوهشگران این احتمال را مطرح کرده اند که حفظ زمان زودتر و منظم تر برای خوردن صبحانه بتواند به تنظیم بهتر ساعت زیستی سالمندان کمک کند. با این حال، هنوز به پژوهش های بیشتری نیاز است تا مشخص شود آیا زودتر خوردن صبحانه مستقیماً به افزایش طول عمر منجر می شود یا این ارتباط تحت تأثیر عوامل دیگری قرار دارد.



۱ ارتباط صبحانه زودهنگام با طول عمر

در یک مطالعه طولی روی نزدیک به سه هزار سالمند در بریتانیا (۱۹۸۳ تا ۲۰۱۷)، نتایج نشان داد با افزایش سن، افراد تمایل بیشتری پیدا می کنند که صبحانه را در ساعات دیرتری بخورند. شرکت کنندگان به طور متوسط ۳۱ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب صبحانه می خوردند و میانگین زمان شروع صبحانه در آن ها ساعت ۸:۲۲ صبح بود.



۳ ساعت زیستی بدن چه نقشی دارد؟

زمان غذا خوردن با ریتم شبانه روزی بدن ارتباط دارد. این ریتم که چرخه های تقریباً ۲۴ ساعته خواب، بیداری و فعالیت های فیزیولوژیک را تنظیم می کند، تحت تأثیر نشانه های محیطی قرار دارد و زمان دریافت غذا یکی از این نشانه ها است.



ورزش اشتباه می تواند قند خون شما را به خطر بیندازد

یک متخصص پزشکی ورزشی گفت: برخلاف تصور عموم، ورزش خودسرانه برای پایین آوردن قند خون بالاد را فردی که انسولین استفاده می کنند، می تواند بسیار خطرناک باشد. لیلا استاد محمدی، در گفتگو با رادیو سلامت، باورهای غلط در مورد کنترل قند خون از طریق ورزش را اصلاح و بر اهمیت اندازه گیری دقیق قند خون پیش از فعالیت بدنی تاکید کرد. وی افزود: برخلاف تصور عموم، ورزش خودسرانه برای پایین آوردن قند خون بالاد افراد استفاده کننده از انسولین می تواند

بسیار خطرناک باشد. استاد محمدی با اشاره به تفاوت های میان دیابت نوع یک و دو، خاطرنشان کرد: افرادی که به دلیل عدم پاسخگویی بدن به داروهای خوراکی، ناچار به استفاده از انسولین هستند، باید دقت ویژه ای در مدیریت سطح قند خون خود داشته باشند. وی تصریح کرد: یک باور بسیار غلط میان بیماران وجود دارد که تصور می کنند با انجام ورزش می توانند قند خون بالای خود را به سرعت کاهش دهند، در حالی که این اقدام ممکن است منجر به عواض جبران ناپذیر شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- سهل انگاری- کبوتر صحرایی- پیامبر صبور- سخت و مشكل-۳- مرشد- تکیه دادن- پیمانه- آموزشگاه عالی-۴- زن دیرنشین- فیلسوف فرانسوی- دوباره بیمار شدن-۵- نوعی ترشی- گریبان لباس- آب منجمد-۶- بنا نهادن- داوری-۷- سلاح انفجاری- برجستگی لاستیک- ضربه سر در فوتبال- دستگاه کنترل از راه دور-۸- پرنده شانه به سر- بوی خوش- زودباور و ساده لوح-۹- نوکران و خدمتکاران- خیس- از فلزات- شهرها-۱۰- پایتخت ایران- بی دام-۱۱- غرور و تکبر- وسیله احتیاطی اضافی- نمایشی-۱۲- از ماه های سال میلادی- رودی در اردن- سرمست-۱۳- سنگ مرمر- همسر خروس!- همراه فراوان!- پیام آسمانی-۱۴- تازه کار- نوعی کشمش- یکای وزن ۴۵۴ گرمی-۱۵- از ماه های سال قمری- شرط بستن

حل جدول

۲۳۱۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۴	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹
۶	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۷	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹
۸	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۹	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹
۱۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴
۱۱	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹
۱۲	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۱۳	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹
۱۴	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴
۱۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹

عمودی

۱- بلوز آستین کوتاه- شکوفه درخت نارنج-۲- چوپان- ستایش- شهری در آلمان-۳- از آثار تاریخی استان اصفهان- واحد پول بنگلادش-۴- یار غم- امر به آمدن- زیرک- قوم باستانی ایران-۵- دومین شهر بزرگ فلات تبت- رجولیت- برکت برنج-۶- دهان- کشوری در غرب قاره آفریقا- گرمی اثر-۷- حرف پیروزی- شیره خرما- پایتخت یونان- فرستاده خدا-۸- سفارش- آتش را می گویند- آش ماست-۹- برقرار و دایر- پیاله و جام- ریزه های ورق طلا- بازی نفس گیر-۱۰- پهن- همگام- پاپیون-۱۱- دست عرب- سنگینی و متانت- خوشحال-۱۲- چاشنی آش رشته- ابزار لحیم کاری- تیره و کدر- پوشش پرندگان-۱۳- روح و جان- انحصار طلب-۱۴- رود جاری در فارس و بوشهر- فرزند- خواری مسیحی-۱۵- همسر امام حسن عسکری (ع)- به سوی خود آوردن

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۴	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۵	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۶	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۷	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۸	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۹	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۱۰	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۱۱	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۱۲	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۱۳	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۱۴	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۱۵	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲

دانستنی ها

خطر زیاده روی

در مصرف زیاد مواد غذایی سالم

در فرهنگ عمومی سلامت، مواد غذایی طبیعی همواره نماد بی خطری مطلق تلقی می شوند، اما یافته های علمی مدرن یادآور این اصل بنیادین پزشکی است که حتی غنی ترین مواد غذایی نیز در صورت مصرف افراطی به اندام های حیاتی بدن را دارند. در ادامه، فهرستی جامع از مواد غذایی بسیار مقوی و سالم بررسی شده است که افراط در گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه می تواند سلامت انسان را با چالش های جدی مواجه سازد.

۱. کلم بروکلی و مخاطرات غده تیروئید

در گام نخست، یادآوری این نکته ضروری است که بخش بزرگی از جامعه حتی به حداقل استانداردهای دریافت سبزیجات روزانه نیز دست پیدا نمی کنند؛ بنابراین هشدارهای تخصصی نباید دستاویزی برای کنار گذاشتن سبقاب های سبز باشد، بلکه دعوتی برای رعایت تنوع غذایی و مصرف رنگین کماتی از سبزیجات است. کلم بروکلی یک ماده غذایی بی نظیر سرشار از آنتی اکسیدان های قوی است که نقشی اثبات شده در کاهش ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی ایفا می کند. با این حال، لیزی لاکتوس و تاهی لاکتوس شیمز، متخصصان سرشناس تغذیه، هشدار می دهند زیاده روی شدید در مصرف بروکلی می تواند کارکرد طبیعی غده تیروئید را مختل کرده و به کم کاری تیروئید منجر شود.

۲. آب لیمو و فرسایش مینای دندان

نوشیدن یک لیوان آب لیمو در ساعات آغازین صبح به عادت محبوب میان مربیان تناسب اندام و فعالان حوزه سلامت بدل گشته است. این نوشیدنی سبک با کالری ناچیز، فرد را به آبرسانی منظم تشویق کرده و مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین سی و آنتی اکسیدان های محافظ سلولی را وارد جریان خون می سازد.

با این حال، تداوم تماس مکرر دندان ها با محیط اسیدی آب لیمو اثرات تخریبی برگشت ناپذیری بر جای می گذارد.

۳. شیر بادام و شیرهای گیاهی فراوری شده

بسیاری از افرادی که مصرف شیر گاو را متوقف کرده اند، به شیرهای گیاهی حاصل از بادام، جودوسر، سویا، کنف و برنج روی آورده اند. دکتر کیت-توماس آیوب، استاد بالینی در دانشکده پزشکی آلبرت ایشستین، یادآوری می کند عمده محصولات کارخانه ای موجود در بازار شدیداً فراوری شده بوده و حاوی مقادیر پنهان شکر، غلیظ کننده ها و مواد نگهدارنده هستند.

۴. روغن نارگیل و توهم سلامت چربی های اشباع

برخلاف تبلیغات گسترده در شبکه های اجتماعی پیرامون معجزات درمانی روغن نارگیل، دکتر آیوب تأکید دارد که این ماده به دلیل داشتن حجم متراکمی از اسیدهای چرب اشباع، در دامای اتاق کاملاً جامد است و از منظر بیوشیمیایی تفاوت چندانی با چربی های متراکم زیان آور ندارد.

۵. ماهی تن و مسمومیت عصبی ناشی از جیوه

ماهی تن منبعی اقتصادی، مقوی و در دسترس برای دریافت پروتئین خالص، اسیدهای چرب امگا سه، منیزیم و روی است، اما مصرف مکرر گونه های درشت جثه مانند آلباکو یا استیک های گوشتی ماهی تن در طول هفته، حجم بالایی از جیوه را که نوعی سم عصبی خطرناک به شمار می آید، وارد بدن می کند.

۶. کیمچی، پروبیوتیک ها و بحران فشار خون

کیمچی، یک خوراکی سنتی کره ای، بر پایه کلم تخمیر شده، بمبی از ویتامین های آ و سی و فیبرهای پری بیوتیک مفید برای دستگاه گوارش است. با وجود امتیازات زیستی ارزشمند، سدیم موجود در آن فوق العاده بالاست؛ به طوری که مصرف تنها ۱۰۰ گرم کیمچی حدود ۶۷۰ میلی گرم سدیم دارد.

۷. چای سبز و تداخل در چرخه جذب آهن

چای سبز آکنده از کانچین ها و ترکیبات ضد سرطان قدرتمندی است که رادیکال های آزاد را مهار می سازند. با این وجود، مقادیر قابل توجهی از ماده تانن در این نوشیدنی مانع جذب آهن غیرهم (آهن موجود در منابع گیاهی) در روده می گردد.

۸. گریپ فروت و اختلال در فعالیت داروها

مرکبات خانواده گریپ فروت، دارایی و پوملو حاوی ترکیباتی هستند که فعالیت آنزیم های تجزیه کننده دارو در کبد را متوقف می سازند. مصرف این میوه ها تا ۷۲ ساعت قبل یا بعد از مصرف داروهای چربی خون (استاتین ها) یا آنتی هیستامین ها، غلظت خونی دارو را به سطحی مرکباً افزایش داده یا روند جذب را مختل می کند. همواره هماهنگی با داروساز پیش از مصرف هم زمان مرکبات داروهای تخصصی ضروری است.

۹. غذاهای غنی از فیبر و شوک گوارشی

فیبر گیاهی با متورم شدن در معده، اشتها را مهار کرده و کاهش وزن را تسهیل می نماید. اما ورود ناگهانی حجم بسیار زیاد فیبر به دستگاه گوارشی که به رژیم های کم فیبر عادت داشته، به تولید گاز شدید، نفخ های دردناک و گرفتگی روده می انجامد. افزایش دریافت فیبر باید به شیوه ای گام به گام همراه با نوشیدن آب فراوان انجام گیرد تا فلور میکروبی روده دچار التهاب نشود.

۱۰. کلم پیچ و جوانه ها در تقابل با رقیق کننده های خون

سبزیجات خانواده کلم سرشار از مواد معدنی و آنتی اکسیدان های دفاعی هستند، اما منبعی فوق العاده غنی از ویتامین ک انیز به شمار می روند؛ ویتامینی که نقشی کلیدی در لخته شدن خون بازی می کند. افرادی که داروهای ضد انعقاد نظیر وارفارین مصرف می کنند، در صورت مصرف مقادیر بالا و نوسانی این سبزیجات، اثربخشی داروی نجات بخش خود را خنثی ساخته و خطر بروز لخته های عروقی مرکباً را بالا می برند.

۱۱. برنج قهوه ای و انباشت آرسنیک معدنی

برنج قهوه ای به عنوان یک غله کامل و سالم ستایش می شود، اما به دلیل نوع جذب ریشه ای گیاه، می تواند آرسنیک معدنی موجود در خاک و آب های زیرزمینی را در سیوس خود ذخیره کند.