

یادداشت

نوشیدنی‌هایی برای کبد چرب

سید موید علویان

استاد پیشکسوت

گوارش و کبد



شروع روز با نوشیدنی مناسب می‌تواند تأثیر قابل توجهی در سم‌زدایی کبد، کاهش التهاب و بهبود متابولیسم چربی‌ها داشته باشد. آب‌گرم با لیمو تازه: ترکیبی طبیعی و مؤثر برای تحریک تولید صفرا، کمک به هضم چربی‌ها و پاکسازی کبد. لیمو سرشار از ویتامین سی و آنتی‌اکسیدان است. صبح‌ها با معده خالی مصرف شود. چای سبز: یکی از غنی‌ترین منابع کاتچین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که در کاهش چربی کبد، کنترل التهاب و بهبود آنزیم‌های کبدی نقش دارد. روزانه ۲ تا ۳ فنجان توصیه می‌شود. دمنوش زردچوبه و زنجبیل: این دو ماده ضدالتهاب طبیعی، عملکرد آنزیم‌های کبدی را بهبود می‌بخشند و از تجمع چربی در سلول‌های کبدی جلوگیری می‌کنند. برای جذب بهتر کورکومین (زردچوبه)، مقداری فلفل سیاه یا روغن زیتون به آن اضافه کنید. آب چغندر تازه: منبع عالی از نیتрат‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان‌ها و بتائین؛ که به سم‌زدایی، بهبود جریان خون کبد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. یک توصیه مهم اینکه از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند نوشابه‌ها و انرژی‌زاها به طور کامل پرهیز کنید؛ این موارد دشمن اصلی کبد شما هستند.

ویژه

غذاخوردن بیماران سرطانی

سوء تغذیه خطراتی بر سلامت بدن بیماران مبتلا به سرطان دارد. دکتر «برونو رینارد» استاد متابولیسم گفت: هر بیمار مبتلا به سرطان نیاز به مشاوره در رژیم غذایی دارد. وی ادامه داد: ضروری است به بیماران مبتلا به سرطان چگونه غذاخوردن آموزش داده شود زیرا درمان‌های سرطانی باعث اختلال در غذاخوردن آنها می‌شود و سوء تغذیه خطراتی برای سلامت آنها دارد. برای نیروبخشیدن و انرژی بیشتر، باید غذاهایی توصیه شوند که کالری و پروتئین بالایی داشته باشند و مواد غذایی مانند کره، پنیر، روغن زیتون، گوشت، زرده تخم مرغ یا سیب زمینی له شده، سوپ، ماکارونی، خامه به رژیم غذایی بیمار اضافه شوند. باید آجیل (بادام زمینی، گردو، بادام، پودر بادام) به بیمار داده شود؛ به بیماران توصیه می‌شود از کشیدن سیگار خودداری کنند، شخص بیمار باید روزانه ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کند، به سالن بدنسازی برود و... ناگرسنه شود و غذا بخورد. لاغرشدن برای این بیماران اتفاق خوبی نیست.

اهمیت تشخیصی زود هنگام اختلالات تکاملی

یک فوق تخصص مغزو اعصاب کودکان گفت: علائم هشداردهنده تکاملی وجود دارد که اگر کودک در سنین مشخص به آن‌ها نرسد، می‌تواند نشان دهنده عقب‌ماندگی تکاملی از نظر نورولوژی باشد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد. دکتر شیمیا شکرکی اظهار کرد: مراجعه زود هنگام خانواده‌ها در صورت مشاهده علائم هشداردهنده تکاملی، امکان انجام اقدامات تشخیصی و مداخلات درمانی مؤثر را فراهم می‌کند.

وی بیان کرد: انتظار می‌رود نوزاد در بازه سنی ۲ تا ۴ ماهگی کنترل‌گردن را به دست آورد، بنابراین اگر تا ۲ ماهگی شروعی در این زمینه مشاهده نشد یا تا ۴ ماهگی گردن‌گیری کامل شکل نگرفت، مراجعه به پزشک ضروری است. شکرکی با بیان اینکه تکامل حرکتی و گفتاری در سال اول زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد، افزود: در یک‌سالگی کودک باید توانایی ایستادن داشته باشد، در این سن دایره واژگان کودک باید غنی‌تر شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پول‌ها - آماده‌سازی - سنگ آسمانی ۲- از حکومت‌های محلی در تاریخ کهن ایران - خسته‌کننده و دردناک ۳- ترس و بیم - فشارسنج - آینده ۴- بزرگ قبیله - آش زیره - اسب پهن پشت - خاشاک ۵- دوست صمیمی - صف‌ورديف - آوازدهنده ۶- بزدل - حقوق بگیر - بریدگی سطحی پوست ۷- چهارمن تیریزی - کوره آجرپزی - فزون‌شونده - به‌جاآوردن عهد ۸- دندان‌های نیش - سرداربان اشکانی ۹- سوغات کرمانشاه - سوره ۱۹قرآن کریم- وصف‌نوعی سرو- مکان ۱۰- مسکن - کشته‌شدن - دندانساز ۱۱- حماسی - متعصب - پایتخت جمهوری چک ۱۲- مخالف - از ماکیان - یکی از خدایان باستانی تمدن بابل است - قومی ایرانی ۱۳- جاده‌ومسیر - شهری در استان کرمان - سرپیچی کردن ۱۴- شهری در استان بوشهر- مکانی پر از کوه ۱۵- هیزم - از خاندان‌های حکومت‌گر در شمال ایران - سست و مانده

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ه	ت	ا	ل	ا	ب	د	ر	ب	ن	د	ن
۲	ا	ر	و	ا	ر	ج	ا	ک	ا	ب	و	ک	ی	ی
۳	د	ی	د	ر	و	ا	ی	ا	و	ا	و	ا	و	ا
۴	ی	ا	ب	ی	ش	ک	ر	ج	ا	ن	و	ا	و	ا
۵	ا	ن	ف	ل	و	س	ج	و	ا	ب	ا	ر	ا	ر
۶	ن	و	ر	ا	ی	ر	و	د	ک	ی	م	ج	م	ج
۷	ر	و	ی	ا	ه	ا	ن	د	ا	س	ا	ی	ی	ی
۸	ب	د	ت	ر	م	ی	ک	ی	و	ن	ت	و	ا	ن
۹	ز	ن	ب	ن	ب	ر	غ	و	ر	ا	ی	ر	ا	ی
۱۰	ن	س	ن	ب	ا	ز	ا	ب	ا	ر	و	ا	ر	ا
۱۱	ن	س	ن	ب	ا	ز	ا	ب	ا	ر	و	ا	ر	ا
۱۲	ه	ر	س	ر	و	ی	ا	ن	ا	ن	ب	ن	ب	ن
۱۳	ا	ج	ا	ن	ا	ن	س	ر	ا	ی	ر	ک	ی	ی
۱۴	ا	ر	ب	ی	ا	ی	ر	ا	ر	ا	ر	م	ا	د
۱۵	ر	ن	ج	و	س	ر	م	س	ت	ی	م	ه	ی	ن

راه‌های طبیعی برای کاهش کلسترول



بسیاری از افراد به دنبال راهی طبیعی برای کاهش کلسترول هستند، کلسترول بالا معمولاً هیچ علامت مشخصی ندارد، اما می‌تواند تهدید جدی برای سلامت قلب باشد، داروهای کاهنده کلسترول موسوم به «استاتین‌ها» اغلب برای رساندن سطح کلسترول به محدوده سالم و کاهش خطر بیماری‌های قلبی تجویز می‌شوند. سن، فشارخون، قندخون، وزن بدن و... همگی در تصمیم‌گیری درمانی نقش دارند.

مصرف بیشتر فیبر محلول



فیبر محلول یکی از قوی‌ترین خوراکی‌ها برای کاهش کلسترول است. این نوع فیبر به کلسترول در دستگاه گوارش متصل می‌شود و مانع ورود آن به خون می‌گردد. توصیه‌ها: مصرف روزانه حبوبات، جودوسر یا جو به رژیم غذایی، مصرف میوه و سبزی به‌صورت کامل (نه آب‌میوه)، جایگزینی چربی‌های اشباع (کره، پنیر، گوشت قرمز) با چربی‌های مفید مثل روغن زیتون، مغزها، دانه‌ها و آووکادو.

تحرک و کاهش وزن



وزن بالا معمولاً با کلسترول بالا همراه است. چربی اضافی بدن می‌تواند باعث افزایش کلسترول، قندخون و فشارخون شود. فعالیت بدنی منظم حتی بدون انجام ورزش سنگین می‌تواند کلسترول را کاهش دهد. فشارخون و قندخون را بهبود ببخشید.

مصرف مکمل‌ها



برنج مخمر قرمز: «برنج مخمر» می‌تواند LDL را کاهش دهد، چون عملکردی شبیه استاتین دارد. اما همین موضوع باعث می‌شود عوارضی مشابه استاتین (مانند درد عضلاتی هم داشته باشد. امگا-۳: اسید چرب امگا ۳، LDL را مستقیماً کاهش نمی‌دهد، اما می‌تواند تری‌گلیسیرید را پایین بیاورد و به سلامت قلب کمک کند. با این حال، دریافت امگا ۳ از غذا (گردو، دانه چیا، شاهدانه) ترجیح داده می‌شود.

جایگزین‌ها



در افرادی که داروهای استاتین را تحمل نمی‌کنند یا پاسخ کافی نمی‌گیرند، پزشک ممکن است از داروهای دیگر استفاده کند، از جمله: ازیتمایب (Ezetimibe):: کاهش جذب کلسترول. مهارکننده‌های PCSK۹: کمک به پاک‌سازی LDL از خون. بیمیدوتیک اسید: داروی خوراکی جدید، معمولاً در موارد خاص. این داروها معمولاً برای افراد پرخطر یا با کلسترول بسیار بالا تجویز می‌شوند.

سالک یک بیماری پیچیده است

عضو مرکز آموزش و پژوهش بیماری‌های پوست و جدام دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اینکه می‌گویند سالک یک زخم ساده است و خودبه‌خود بهبود می‌یابد، غلط است. علی‌خامسی پور اظهار داشت: سال‌ها تصور می‌شاد اگر تست پوستی لیشمین مثبت باشد، فرد مصون است، اما در مطالعات میدانی در اصفهان و بم نشان دادیم همین افراد هم به سالک مبتلا می‌شوند. وی افزود: لیشمینوز (سالک) بیماری پیچیده‌ای است که به دلیل

شماره ۲۳۰۷

عمودی

۱- بخشنده - انباشتگی و انبوهی - یکبارزدن ۲- ممانعت - عمران و سازندگی ۳- از جانوران دریایی - شخص ونفر- دسته‌وگروه - خراب‌کردن ۴- خطاب بی‌دانه- پاک‌کردن - گروه ورزشی- راه میانبر ۵- مرد نجیب- زن شوهر مرده - گوشه ورزشی ۶- بازگاتان - انگشت سیابه - گمنام ۷- نوعی موشک نظامی - روزنامه معروف آلمان - یک میلیون برابرمتریک ۸- اجبارالزام - گدازه آتش‌فشانی ۹- سنگسازکردن - بیم‌وترس - کار سخت و گران ۱۰- کارانه نمایشی - بیماری خشکی - لامپ صنعتی دوالکترودی ۱۱- حفاظ پله - یارمشهدی - از غذاها ۱۲- پرده توری - قصر - نیمه صورت - طرف و جهت ۱۳- بانگ جانور زنده - جنگ افسانه‌ای یونان باستان - پسوندشباخت - پدآوری ۱۴- خوارشمردن - نگهبان جنگل ۱۵- بینوا - خوشحال و مسرور - نوعی نوشیدنی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

دانستنی‌ها

غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

مدیرکل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به شکل جدید غربالگری ۳ سرطان شایع در کشور، در عین حال درباره غربالگری سایر سرطان‌ها گفت: از آنجاست‌ها معمولاً رانقیمت هستند، اگر سیاست‌گذاران درباره اجرای تست‌های غربالگری سرطان‌های دیگر موافقت کنند و اعتبار کافی برای آنها در نظر گیرند، می‌توانیم سایر سرطان‌ها را نیز به این برنامه وارد کنیم. دکتر جعفر جندقی اظهار کرد: غربالگری سرطان‌های «پستان»، «کلورکتال» و «دهانه رحم»، موضوع جدیدی نیست؛ چراکه غربالگری این سرطان در گذشته نیز انجام می‌شده اما شکل جدیدی برای آن تعریف کرده‌ایم. تمام روندهای مربوط به غربالگری را بازنگاری کرده‌ایم؛ بازنگاری برنامه‌ها، روندی زمان‌بر است. وی ادامه داد: برای غربالگری دانشگاه‌های علوم پزشکی اصفهان، قم و سیستان و بلوچستان را برای اجرای برنامه انتخاب کرده‌ایم و اعتبار لازم را در اختیار این دانشگاه‌ها قرار داده‌ایم. برنامه جامع غربالگری بر «پیشگیری»، «درمان» و «توانبخشی» متمرکز است؛ به نحوی که در این ۳ حوزه فعالیت می‌کنیم و این مولفه‌ها در حال ارتباط با یکدیگر هستند. مدیرکل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: همچنین معاونت‌های «بهداشت» و «درمان»، بخش خصوصی، خیریه‌ها، تمام‌ذی‌نفعان در سه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، قم و سیستان و بلوچستان گرد هم جمع خواهند؛ وضعیت موجود آنها به‌طور کامل مورد سنجش قرار گرفته است. یک کارگاه با حضور دانشگاه‌های علوم پزشکی اصفهان، قم و سیستان و بلوچستان برگزار می‌کنیم و نقشه‌راه مد نظر این دانشگاه‌ها را به بحث و تبادل نظر می‌گذاریم. جندقی در پاسخ به پرسش «آیا وزارت بهداشت برای گسترش غربالگری سرطان‌ها برنامه‌ای دارد؟» توضیح داد: منندهای غربالگری سرطان‌های پستان، کلورکتال و دهانه رحم در دنیا مورد توافق همگان قرار گرفته و اثربخشی روش‌ها نیز مورد تایید است و با روش‌های موجود می‌توان بیماری را خیلی زود هنگام شناسایی کرد. غربالگری سرطان‌های دیگر را نیز مطرح کرده‌ایم، اما راه‌اندازی غربالگری سرطان‌های دیگر بسیار هزینه‌بر است. اگر بخواهیم غربالگری سرطان‌های دیگر را در کشور اجرا کنیم، کارشناسان می‌بایست هزینه اثربخشی را محاسبه کنند. او بیان کرد: به‌طور مثال، برخی تست‌های غربالگری سرطان‌های «پروستات»، «ممانه» و «ریه» بسیار پشرفته هستند و اجرای این تست‌ها به زیرساخت نیاز دارد. اگر سیاست‌گذاران کشور و سیاست‌گذاران حوزه بهداشت درباره اجرای تست‌های غربالگری سرطان‌های دیگر موافقت کنند و اعتبار کافی برای آنها در نظر گیرند، می‌توانیم غربالگری سایر سرطان‌ها را نیز در کشور اجرا کنیم.

تکنه

یک رژیم غذایی برای حفظ فشارخون

چندین دهه مطالعات پزشکی نشان داده‌است برای حفظ فشارخون سالم، پیروی از نوعی رژیم غذایی موسوم به «دش» (DASH) بسیار موثر است. این الگوی تغذیه‌ای با نام کامل «روش‌های تغذیه‌ای برای توقف پرفشاری خون»، شامل مواد غذایی غنی از پتاسیم از جمله موز، آووکادو، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، انیسوم از لیبیا و سبزیجات دارای برگ سبز تیره است. غذای می‌تواند بر حجم خون، انعطاف‌پذیری شریان‌ها و نحوه تنظیم سدیم و مایعات در بدن تأثیر بگذارد که همه این عوامل در میزان فشار خون نقش دارند. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند برای حفظ فشارخون سالم، مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فیبر را در اولویت قرار دهید. این یعنی رژیم غذایی باید شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات باشد. چهار عنصر تغذیه‌ای برای حفظ فشارخون:

پتاسیم

پتاسیم در کاهش فشارخون نقشی کلیدی دارد زیرا به بدن کمک می‌کند سدیم اضافی را از طریق ادرار دفع کند؛ عاملی که در بسیاری از افراد باعث افزایش فشارخون می‌شود. افزون بر این، پتاسیم با شل‌کردن دیواره رگ‌ها، جریان خون را آسان‌تر و در نتیجه به پایین آمدن فشارخون کمک می‌کند. علاوه بر محدودکردن مصرف نمک، روزانه بین ۳۵۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم از طریق مواد غذایی دریافت کنند. برای درک بهتر این مقدار، می‌توان گفت یک عدد موز متوسط حدود ۴۵۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد، در حالی که یک فنجان سیب‌زمینی شیرین پخته حدود ۵۷۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی را تأمین می‌کند.

منیزیم

منیزیم هم یکی دیگر از مواد کلیدی در رژیم غذایی دش است که مانند پتاسیم در مجموعه‌ای از مواد غذایی مفید برای قلب یافت می‌شود از جمله سبزی‌های برگ‌دار، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و جو دوسر. میزان توصیه‌شده روزانه منیزیم برای بزرگسالان بین ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم است که بسته به سن و جنسیت متفاوت است. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که مکمل‌های منیزیم می‌توانند در افراد مبتلا به فشارخون بالا و کمبود منیزیم به کاهش فشار کمک کنند اما کارشناسان تأکید می‌کنند پیش از مصرف هر گونه مکمل با پزشک مشورت شود.

کلسیم

کلسیم که به‌طور طبیعی در محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر وجود دارد و در آب‌میوه‌ها، توفو و غلات صبحانه نیز یافت می‌شود. کلسیم به انقباض و انبساط مناسب رگ‌های خونی کمک می‌کند که این فرایند موجب کاهش فشارخون و تسهیل پمپاژ خون در قلب می‌شود.

توصیه

بیشتر بزرگسالان روزانه دو تا سه واحد لبنیات کم چرب با بدون چربی مصرف کنند. هر واحد معادل است با یک لیوان (۲۴۰ میلی‌لیتر) شیر یا ماست یا حدود ۴۲ گرم پنیر. فیبر برخلاف پتاسیم، منیزیم و کلسیم، یک ماده معدنی نیست، نوعی کربوهیدرات گیاهی است که عمدتاً در میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود؛ یعنی همان گروه‌هایی که اساس رژیم غذایی دش را تشکیل می‌دهند. فیبر از پشت صحنه به شیوه‌های گوناگون بر فشارخون اثر می‌گذارد.