یادداشت

نکاتی درباره بیماری کرون



سمیه خیاطیان
فوق‌تخصص گوارش و کبد

بیماری کرون می‌تواند زخم‌های نفوذی ایجاد کند که اگر در مراحل ابتدایی کنترل نشود، منجر به ایجاد فیبروز می‌شود. این بیماری‌ها شامل کولیت اولسراتیو یا همان زخم روده بزرگ و همچنین بیماری کرون هستند. بیماری کرون می‌تواند زخم‌های نفوذی ایجاد کند که اگر در مراحل ابتدایی کنترل نشود، منجر به ایجاد فیبروز شده و در نهایت ممکن است نیاز به مداخلات بسیار سنگین یا عمل جراحی پیدا کند. این روند می‌تواند باعث ناتوانی جدی برای بیمار شود. خبر خوب این است که این بیماری‌ها کاملاً قابل کنترل هستند؛ مشروط بر اینکه بیمار در مراحل اولیه به پزشک مراجعه کند، مراجعات مکرر داشته باشد، درمان‌های تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک انجام دهد و آزمایش‌ها و کلونوسکوپی‌ها را در زمان‌های مشخص انجام دهد. این وضعیت مشابه مدیریت بیماری فشار خون است که بیمار باید در طول عمر خود داروهایش را منظم مصرف کند و مراجعات دوره‌ای داشته باشد تا پزشک بتواند مناسب بودن دوز دارو را بررسی کند. بیمارانی که در مراحل خفیف هستند و داروهای مشخصی مصرف می‌کنند نیز باید مدام با پزشک در ارتباط باشند تا مشخص شود آیا دوره‌های بهبودی وجود دارد یا خیر و آیا التهاب خاموش شده است یا خیر.

ویژه

کمبود ویتامین D

در مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۴۳ هزار بزرگسال انجام شد، دانشمندان رابطه میان سطح ویتامین D و مقادیر ناسالم چربی‌ها در خون از جمله کلسترول و تری‌گلیسیریدها را مورد بررسی قرار دادند. بیشتر ما ویتامین D را به دلیل نقشش در تقویت استخوان‌ها می‌شناسیم. این ویتامین به بدن در جذب کلسیم کمک می‌کند؛ اما پژوهشگران همچنین در پی آن هستند که بدانند آیا ویتامین D در سایر جنبه‌های سلامت از جمله نحوه مدیریت کلسترول و سایر چربی‌های خون توسط بدن نیز نقش دارد یا خیر. برای بررسی این موضوع، پژوهشگران داده‌های سلامت بیش از ۴۳ هزار بزرگسال در شرق چین را تحلیل کردند. آن‌ها سطح ویتامین D شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری کرده و افراد را در سه گروه دسته‌بندی کردند: دارای سطح کافی، سطح متوسط، و دچار کمبود. حدود سه چهارم شرکت‌کنندگان دارای سطوح ناسالمی از کلسترول یا سایر چربی‌ها در خون خود بودند. احتمال بروز این مشکل در افرادی که سطح ویتامین D بالاتری داشتند، کمتر بود.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

چرا با وجود ورزش منظم وزن ما کم نمی‌شود

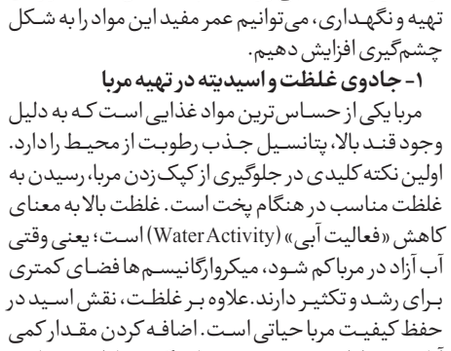
ورزش کردن لزوماً به معنای کاهش وزن نیست و گاهی ثابت ماندن عدد روی ترازو به معنای بی‌فایده بودن فعالیت بدنی نیست، بلکه می‌تواند ناشی از تغییرات در ترکیب بدن یا مدیریت اشتباه کالری‌ها باشد. ریحانه خزایی، متخصص پزشکی ورزشی در برنامه «به زندگی سلام کن» رادیو سلامت درباره دلایل ثابت ماندن وزن با وجود فعالیت بدنی توضیح داد و گفت: برای کاهش وزن اصلی‌ترین اصل این است که میزان انرژی مصرفی بدن باید بیشتر از انرژی دریافتی از غذا باشد و این اختلاف همان کسری انرژی نامیده می‌شود. وی، عوامل مختلفی را که باعث می‌شود با وجود ورزش وزن کم نشود برشمرد و افزود: یکی از این عوامل شدت و مدت تمرین است به عنوان مثال بیست دقیقه پیاده‌روی آرام با بیست دقیقه تمرین هوازی با شدت متوسط یا بالا از نظر میزان مصرف انرژی کاملاً متفاوت است.

بیش فعالی ممکن است خطر زوال عقل را افزایش دهد

متخصصان مغز و اعصاب پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۰۵۰، ۱۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل دچار خواهند شد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که احتمال بروز افت شناختی یا ابتلا به آلزایمر در مراحل بعدی زندگی، در افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی یا اوتیسم، بیشتر از همتایان آن‌ها با عملکرد عصبی معمول است. برای نمونه، یک مطالعه که شامل سوابق پزشکی و داده‌های ژنتیکی بیش از ۱۸۷ هزار بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر از جمله ۱۰۷ هزار زن بود، نشان داد که احتمال تشخیص افت شناختی خفیف یا زوال عقل در افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی، حدود چهار برابر بیشتر است. حتی زمانی که پژوهشگران به‌طور خاص بر روی زوال عقل تمرکز کردند، باز هم شاهد افزایش خطر بودند. همچنین، حتی در غیاب تشخیص پزشکی ثبت‌شده، افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض خطر بالاتر ابتلا به اختلال بیش فعالی بودند، نسبت به سایرین، احتمال بیشتری برای تجربه افت شناختی داشتند.

دانستنی‌ها

راز کپک نزدن ترشی، رب گوجه و مربا



هیچ چیز ناامیدکننده‌تر از این نیست که پس از ساعت‌ها تلاش و عشق برای تهیه یک مربای خانگی یا رب گوجه‌فرنگی تازه، چند روز بعد بالایه‌ای از کپک روبرو شوید و تمام زحماتتان به باد برود. اما آیا می‌دانستید دلیل اصلی این اتفاق، لزوماً کیفیت مواد اولیه نیست، بلکه ناشی از اشتباهات کوچک است؟ یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های خانه‌داران، به‌ویژه در فصل‌های خاص سال، حفظ کیفیت و طعم مواد غذایی تهیه شده در منزل است. فرآیند کپک‌زدن، که در واقع ناشی از فعالیت قارچ‌ها و میکروارگانیسم‌هاست، می‌تواند تمام زحمات و هزینه‌های تهیه مواد غذایی مثل مربا، رب گوجه و ترشی را به باد بدهد. اما آیا می‌دانستید که جلوگیری از این اتفاق، لزوماً نیازی به مواد نگهدارنده شیمیایی ندارد؟ با درک صحیح از تغییرات شیمیایی و رعایت چند اصل ساده در زمان تهیه و نگهداری، می‌توانیم عمر مفید این مواد را به شکل چشم‌گیری افزایش دهیم.

۱- جادوی غلظت و اسیدیته در تهیه مربا

مربا یکی از حساس‌ترین مواد غذایی است که به دلیل وجود قند بالا، پتانسیل جذب رطوبت از محیط را دارد. اولین نکته کلیدی در جلوگیری از کپک‌زدن مربا، رسیدن به غلظت مناسب در هنگام پخت است. غلظت بالا به معنای کاهش «فعالیت آبی» (Water Activity) است؛ یعنی وقتی آب آزاد در مربا کم شود، میکروارگانیسم‌ها فضای کمتری برای رشد و تکثیر دارند. علاوه بر غلظت، نقش اسید در حفظ کیفیت مربا حیاتی است. اضافه کردن مقدار کمی آبلیمو در اواخر پخت، نه تنها رنگ مربا را درخشان‌تر می‌کند، بلکه با پایین آوردن سطح pH، محیط را برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها نامناسب می‌سازد. اسیدیته بالا، یکی از طبیعی‌ترین و کارآمدترین روش‌های محافظت از مواد غذایی است.

۲- بهداشت در جابجایی و استفاده

بسیاری از اوقات، کپک‌زدن مربا نه به دلیل نقص در پخت، بلکه به دلیل آلودگی ثانویه اتفاق می‌افتد. زمانی که ما از یک ظرف بزرگ، با قاشق‌های مرطوب یا ناپاک استفاده می‌کنیم، میکروارگانیسم‌ها را مستقیماً وارد محیط محافظت‌شده می‌کنیم. بنابراین، همیشه باید از قاشق‌های کاملاً خشک و تمیز استفاده کرد و سعی داشت از انتقال رطوبت محیط به داخل ظرف خودداری نمود.

۳- راز طلایی ماندگاری رب گوجه‌فرنگی

رب گوجه‌فرنگی به دلیل غلظت بالا و رنگ تیره، اگر درست نگهداری نشود، به سرعت در اثر تماس با هوا دچار تغییر رنگ و کپک‌زدگی می‌شود. اولین قدم برای داشتن یک رب ماندگار، اطمینان از «جاافتادن» کامل آن در زمان پخت است. پخت کامل باعث تبخیر حداکثری آب و تمرکز مواد معدنی و اسیدی می‌شود که خود عامل نگهدارنده است.

یک ترفند بسیار کاربردی که بسیاری از حرفه‌ای‌ها از آن استفاده می‌کنند، ایجاد یک لایه محافظ فیزیکی است. پس از ریختن رب در ظرف، ریختن یک لایه نازک روغن سالم روی سطح آن، اکسیژن را از تماس با رب جدا می‌کند. از آنجایی که اکثر قارچ‌ها برای رشد به اکسیژن نیاز دارند، این لایه روغنی حکم یک سد دفاعی عمل کرده و مانع از اکسیداسیون و کپک‌زدگی می‌شود.

۴- مدیریت دمایی در نگهداری رب

باید توجه داشت که حتی با وجود روغن، نگهداری رب گوجه در دمای اتاق می‌تواند ریسک بالایی داشته باشد. دمای پایین یخچال، سرعت واکنش‌های شیمیایی و رشد میکروبی را به حداقل می‌رساند. بنابراین، ترکیب «پخت کامل + لایه روغن + یخچال» مثلث طلایی برای داشتن یک رب خانگی با کیفیت است.

۵- اصول ساختاری در تهیه ترشی‌های خانگی

ترشی‌ها معمولاً بر پایه اسید (سرکه) تهیه می‌شوند، اما این بدان معنا نیست که هیچ‌گونه خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند. اصلی‌ترین دلیل کپک‌زدن ترشی‌ها، وجود رطوبتِ اضافی در مواد اولیه (مثل خیار یا گل کلم) است. اگر مواد اولیه قبل از قرار گرفتن در سرکه، کاملاً خشک نباشند، آن رطوبت اضافی باعث رقیق شدن سرکه و ایجاد محیطی ایده‌آل برای رشد قارچ‌ها می‌شود.

۶- نقش پوشش‌دهی کامل با سرکه

در تهیه ترشی، سرکه تنها یک چاشنی نیست، بلکه عامل اصلی نگهدارنده است. یک اشتباه رایج این است که مواد را در ظرف می‌ریزند و فقط مقداری سرکه روی آن‌ها می‌پاشند. برای جلوگیری از فساد، سطح تمام مواد باید کاملاً زیر لایه سرکه قرار بگیرد. هر بخشی از ماده غذایی که با هوا در تماس باشد، اولین هدف برای کپک‌زدن خواهد بود.

۷- کنترل دما و بسته‌بندی در ترشی

همانند سایر مواد، ترشی نیز به تغییرات دما حساس است. گرما می‌تواند باعث فعالیت باکتری‌های مقاوم شود. استفاده از ظرفهای شیشه‌ای تمیز و بستن محکم درب آن‌ها، از ورود هوا و آلودگی‌های محیطی جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود محیط اسیدی داخل ظرف، تمام مواد را در امنیت کامل نگه دارد. راز ماندگاری مواد غذایی در خانه، نه در مواد شیمیایی، بلکه در مدیریت سه عامل اصلی نهفته است: رطوبت، اکسیژن و pH. با کنترل رطوبت (خشک کردن مواد)، محدود کردن دسترسی به اکسیژن (استفاده از روغن یا بستن محکم درب) و تنظیم اسیدیته (استفاده از لیمو و سرکه)، می‌توانیم کیفیت محصولات خانگی خود را تضمین کنیم. با رعایت این اصول علمی و ساده، دیگر نیازی به نگرانی از فساد زودرس مواد غذایی نیست و می‌توان با اطمینان کامل از طعم اصیل و سلامت دست‌پخت خود لذت برد.

جدول سودوکو

۶		۲	۸	۴	۱	۹		
	۷					۶		
۳				۶	۵	۸		۲
			۳	۱	۴	۵	۶	
۴	۹			۷			۲	
۵							۷	۳
	۳			۵			۹	
۷	۶			۹	۱			
					۷	۸	۵	

۶	۸	۳	۷	۵	۴	۲	۹	۱
۸	۵	۹	۱	۶	۳	۴	۷	۲
۷	۳	۱	۲	۹	۴	۸	۶	۵
۹	۱	۵	۶	۴	۸	۷	۲	۳
۲	۶	۴	۵	۷	۳	۱	۸	۹
۳	۷	۸	۹	۱	۲	۵	۴	۶
۴	۹	۶	۸	۳	۵	۲	۱	۷
۱	۲	۷	۴	۸	۹	۶	۵	۳
۵	۴	۲	۳	۱	۷	۹	۶	۸

جدول کلمات متقاطع

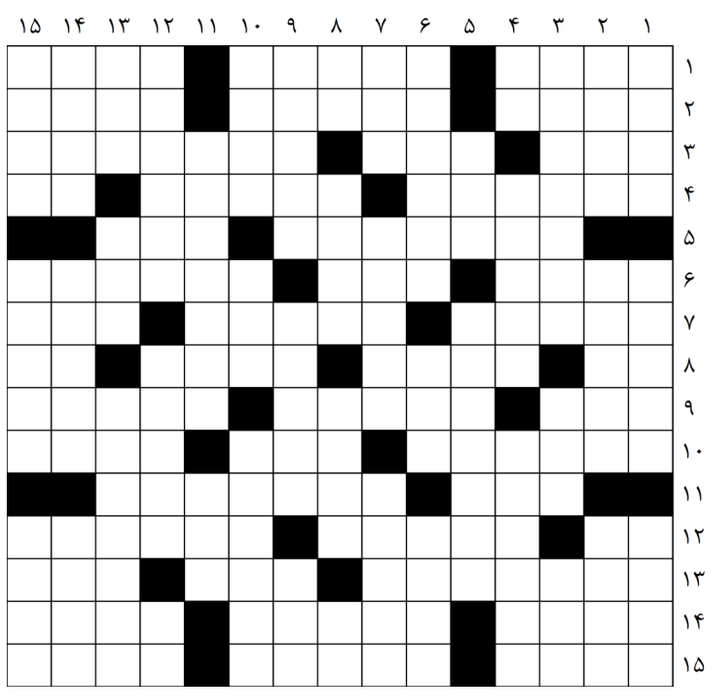
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۴۲۸

افقی

۱- تن‌پرور و کاهل- بهره‌مند- توقف اتومبیل در یک محل ۲- نام گلی زیبا- کوزه‌کوچک سفالی- تنها و بی‌مانند
۳- صورت و چهره- بنای مرتفع- از فیلم‌های مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۴- جرأت و توان داشتن- کمپانی مشهور انیمیشن‌ساز- پایان ۵- کشوری اروپایی به پایتختی کیف- بهشت ۶- برآمدگی که بر بالای معابد و مساجد می‌سازند- خروس مازندرانی- جدانشدنی ۷- شاهکاری از هومر یونانی- زمان‌ها- دریاچه‌ای در استان لرستان ۸- آش- پاندول ساعت- نوعی حریر- گریز آهو ۹- مهربانی شتر- جمع فلک به معنای آسمان‌ها- دریاچه‌ای در آفریقا ۱۰- از انواع تلسکوپ- پدربزرگ و جد- متکبر ۱۱- لال- جای علم آموختن ۱۲- ترش و شیرین- نوعی اره- از بنادر انگلیس ۱۳- دانشگاهی در آمریکا- برکنار کردن- رنج و سختی ۱۴- پناه دادن- ابتدایی- ویران کننده ۱۵- اسب سرکش- از شهرهای استان کرمان- از سوغات ملایر

عمودی

۱- آرام یافتن- کشوری آفریقایی- زمان مرگ ۲- شیرینی سنتی تبریز- فقر و تنگدستی- نوعی زیرانداز ۳- سرزمینی تاریخی در اروپا- عزا و ماتم- ناپاک شرعی ۴- نمک هندی- شهر بندری اوکراین- تنبل ۵- خوش پوش- رود مهمی در آسیا ۶- خلاف هم بودن- دور کردن و راندن- فرزند چهارپایان ۷- کاشف تیفوس- سدی در استان گلستان- آماده سازی چرم ۸- روحانی زرتشتی- کاشف دماغه امیدنیک- میوه سوغات ساوه- واحد سطح
۹- القا- فقیر و ندار- ظرف سفالی ۱۰- هنرمند دوربین به دست- گودال و مغاک- بندر کرواسی ۱۱- آزرده خاطر کردن- کوهی در مدینه ۱۲- یک غذای سوخاری- منطقه سرد روسیه- زوبین ۱۳- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- گشاد نیست- تسکین دهنده ۱۴- مهربانی و دلسوزی- لیست- آب نیمه‌گرم ۱۵- گدایی- شهر زیره- فروغ و روشنی



حل جدول ۲۴۲۷

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