یادداشت

علت تهوع در سیروز کبدی

سید موید علویان
فوق تخصص کبد

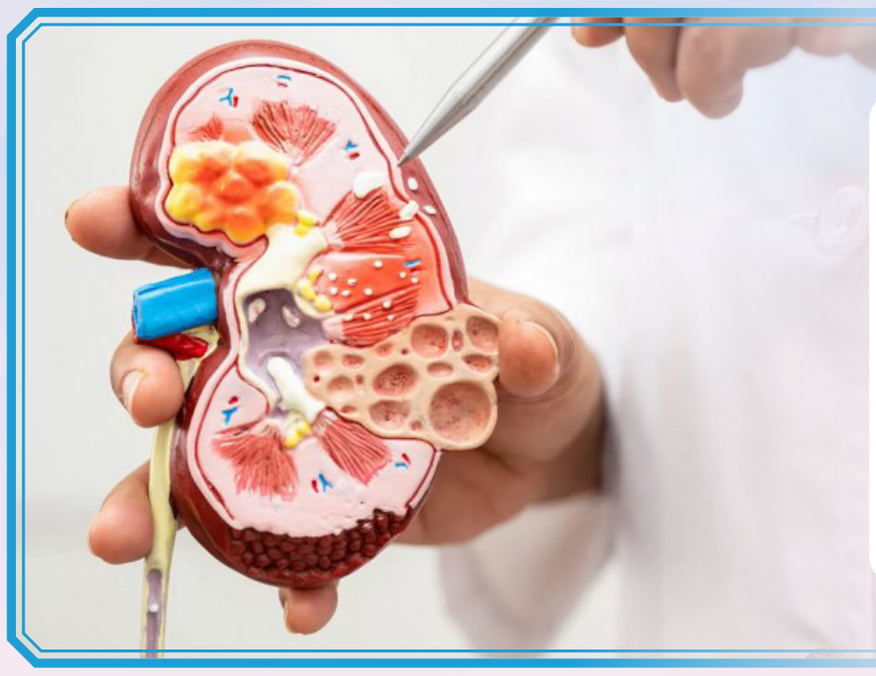
در بیماران مبتلا به سیروز کبدی، تهوع و استفراغ می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. اختلال در عملکرد کبد باعث تجمع مواد سمی در بدن می‌شود که می‌تواند دستگاه گوارش و مرکز کنترل تهوع را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین وجود آسیت و تجمع مایع در شکم با ایجاد فشار بر معده و روده‌ها، تخلیه طبیعی معده را مختل کرده و احساس تهوع ایجاد می‌کند. مصرف برخی داروها، کاهش تحرک دستگاه گوارش، پرخوری و استفاده از غذاهای سنگین، چرب یا پرنمک نیز از عوامل تشدیدکننده تهوع و استفراغ در این بیماران است. برای کاهش این علائم، رعایت اصول تغذیه‌ای نقش مهمی دارد. توصیه می‌شود غذا در وعده‌های کوچک و متعدد مصرف شود و از خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده پرهیز گردد. غذاها باید سبک، ساده، کم چرب و کم نمک باشند و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، پرادویه، تند و فرآوری شده اجتناب شود. مصرف غذاهای نرم و قابل هضم مانند سوپ ساده، برنج ساده، سیب زمینی آب پز، نان تست و ماست کم چرب معمولا بهتر تحمل می‌شود. نوشیدن مایعات شفاف به صورت جرعه جرعه، مانند آب یا چای کم رنگ، به پیشگیری از کم آبی بدن کمک می‌کند. همچنین بهتر است غذا به آرامی مصرف شود و بیمار بلافاصله پس از غذا دراز نکشد. رعایت این توصیه‌ها می‌تواند به کاهش تهوع و استفراغ، بهبود دریافت غذایی و حفظ وضعیت تغذیه‌ای بیماران مبتلا به سیروز کبدی کمک کند.

خبر

توصیه‌های تغذیه‌ای در ماه رمضان

از دیدگاه طب سنتی ایرانی، روزه‌داری می‌تواند بدن را از سموم پاک کند، اما رعایت اصول تغذیه‌ای در این ماه بسیار مهم است. انتخاب غذاهای مناسب برای سحر و افطار می‌تواند از ضعف، سردرد، یبوست و تشنگی جلوگیری کند. وعده سحری: مصرف خوراکی‌های گرم و رطوبتی مثل نان سنگک، عسل، خرما و فرنی. خوردن آب جوش یا دمنوش‌هایی مثل چای بادرنجبویه، زنجبیل یا گلاب برای تقویت معده. پرهیز از غذاهای سنگین، چرب و شور. افطار: بازکردن روزه با آب جوش، مصرف خرما یا شربت عسل و زعفران برای تقویت معده. مصرف سوپ‌های سبک مثل آش ساده، حریره بادام و شله‌زرد. پرهیز از مصرف غذاهای سرد و خام مثل سالاد و ماست در ابتدای افطار، زیرا باعث ضعف گوارش می‌شوند.

این مواد غذایی باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شوند



مدیریت خطر سنگ کلیه به شدت به رژیم غذایی بستگی دارد، با این حال «غذاهای مغذی» خاص که برای تقویت بدن مهم هستند می‌توانند منجر به ایجاد سنگ شوند، زیرا حاوی اگزالات، پورین و کلسیم هستند. در ادامه به غذاهای «سالم» اشاره می‌کنیم که می‌توانند منجر به سنگ کلیه شوند.

اسفناج

اسفناج منبعی از مواد مغذی از جمله آهن، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها است. با این حال، اگزالات اضافی در اسفناج خطر ابتلا به سنگ کلیه اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد، زیرا این ترکیبات با کلسیم ادرار مرتبط شده و سنگ ایجاد می‌کنند. افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند، هنگام مصرف مقادیر زیادی اسفناج خام یا پخته، با خطر بالای ابتلا به سنگ کلیه مواجه می‌شوند، زیرا اسفناج غلظت اگزالات در ادرار آنها را افزایش می‌دهد.

آجیل و کره آجیل

آجیل، از جمله بادام، بادام هندی و بادام زمینی، غذاهای فوق العاده‌ای هستند که حاوی چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر غذایی هستند. مصرف مقادیر زیاد آجیل و کره آجیل، منجر به افزایش سطح اگزالات ادرار می‌شود که احتمال ابتلا به سنگ‌های اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد. کسانی که سنگ کلیه داشته‌اند، باید در مصرف آجیل احتیاط کنند، اگرچه مصرف متوسط آن هیچ ضرری ندارد.

چغندر

چغندر خواص آنتی اکسیدانی دارد که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند. با این حال، محتوای بالای اگزالات در چغندر باعث افزایش سطح اگزالات ادرار می‌شود، زمانی که افراد مقدار زیادی از آن را مصرف می‌کنند که می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود. آب چغندر هم منجر به غلظت بسیار بالای اگزالات در کلیه‌ها می‌شود. افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند باید مصرف چغندر خود را محدود کنند.

چای

چای نوشیدنی محبوبی است که حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که از سلامت قلب و عملکرد مغز محافظت می‌کنند. بسیاری از مردم نمی‌توانند بدون آن زندگی کنند. با این حال، چای سیاه حاوی مقادیر زیادی اگزالات است که منجر به افزایش دفع اگزالات در ادرار می‌شود و در نتیجه افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند باید مصرف چای سیاه خود را با تغییر به چای سبز یا گیاهی کاهش دهند، زیرا این نوشیدنی حاوی سطوح پایین‌تر اگزالات است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

عواملی که ریسک سرطان را افزایش می‌دهند

یک فوق تخصص خون و انکولوژی، به عوامل کلیدی مؤثر بر افزایش ریسک ابتلا به سرطان اشاره کرد. مریم باقریان گفت: شیوع و بروز سرطان در دنیا در حال افزایش است و می‌توانیم این سونامی را به کل جهان تعمیم دهیم. سن ابتلا به سرطان پایین آمده، اما باید در نظر داشته باشیم که جامعه ما نیز جوان است. وی ادامه داد: تلاش ما باید بر این باشد که آموزش‌های مراقبتی را به جمعیت جوان و سایر اقشار جامعه ارائه دهیم تا در صورت بروز بیماری، تشخیص زودتر و درمان راحت‌تری صورت پذیرد. این فوق تخصص خون و انکولوژی تاکید کرد: علاوه بر فاکتور ارثی که نقش پررنگی دارد، فاکتورهای محیطی و اکتسابی که در طول زندگی اضافه می‌شوند، در بروز سرطان مؤثر هستند. باقریان در ادامه افزود: مصرف دخانیات، چاقی، کم تحرکی، استفاده خودسرانه از داروها بدون نظارت پزشک، رژیم غذایی حاوی غذاهای چرب و پرکالری به ویژه غذاهای فست فودی، ثابت شده است که می‌توانند در طولانی مدت در بروز سرطان‌ها، به ویژه سرطان‌های دستگاه گوارش که شیوع بالایی در کشور دارند، نقش داشته باشند.

از سرطان نترسید

وی با اشاره به اهمیت غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان‌ها، بیان کرد: خوشبختانه برخی از سرطان‌های شایع مانند سرطان پستان در خانم‌ها، روش‌های غربالگری مشخصی دارند که در ایران و جهان جدی گرفته می‌شود. آموزش معاینات شخصی و شناسایی علائم هشدار، به بیمار کمک می‌کند تا زودتر به درمان برسد. این فوق تخصص خون و انکولوژی با بیان اینکه از واژه «سرطان» نترسید، افزود: دانستن علائم هشدار و روش‌های پیشگیری و مراقبتی، هم می‌تواند بیمار را نجات دهد و هم اگر در آینده سرطانی رخ دهد، تشخیص در مراحل پایین‌تر درمان را بسیار راحت‌تر کرده و طول عمر فرد را افزایش می‌دهد. وی تصریح کرد: سرطان پستان در خانم‌ها و آقایان، سرطان‌های دستگاه گوارش (شناسایی اختلالات و ناراحتی‌های طولانی مدت گوارشی) و همچنین هرگونه توده در هر نقطه‌ای از بدن اهمیت دارد. از این رو، غربالگری‌های مربوط به سرطان پستان، دهانه رحم و دستگاه گوارش را جدی بگیرید و هرگاه هر یک از این علائم به صورت طولانی مدت ادامه یافت، حتما به پزشک مراجعه کرده و از مشورت تخصصی بهره‌مند شوید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: عدم مصرف دخانیات، کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، تحرک کافی و کنترل وزن، اساسی‌ترین راه‌های پیشگیری از بروز بسیاری از سرطان‌ها هستند.

نکته

تشخیص التهاب لثه فقط با یک برچسب

یک برچسب که در دهان کاربر قرار می‌گیرد، می‌تواند التهاب لثه را در مراحل اولیه تشخیص دهد. تشخیص بیماری لثه در حال حاضر به دندانپزشکی و معاینه بصری نیاز دارد و اغلب تنها پس از آغاز آسیب بافتی، مشکلات لثه تشخیص داده می‌شوند. پژوهشگران برای تغییر مراقبت از واکنشی به پیشگیرانه، یک حسگر زیستی پوشیدنی و قابل چسبیدن به بافت را مهندسی کرده‌اند که نشانگرهای زیستی التهابی را در دهان با دقت مولکولی تشخیص می‌دهد. یک حسگر چندلایه را ساخته و آزمایش کرده است که می‌تواند در محیط مرطوب دهان عمل کند و هنگام صحبت‌کردن و غذاخوردن همچنان متصل باقی بماند. لایه حسگر تخصصی این چپ، پروتئین «فاکتور نکروز تومور آلفا» را هدف قرار می‌دهد که یک نشانگر زیستی کلیدی برای التهاب است. لایه حسگر ساخته شده از گرافین-مکسین می‌تواند کاوشگرهای خاصی را که فقط به پروتئین مورد نظر متصل می‌شوند، به هم متصل کند. این لایه دارای رسانایی ذاتی است و هنگامی که مولکول‌هایی مانند پروتئین مورد نظر به هم متصل می‌شوند، امکان اندازه‌گیری تغییر بار را فراهم می‌کند. دکتر شائوتینگ لین به توسعه هیدروژل قابل چسبیدن به بافت و هیدروژل نفوذپذیر انتخابی کمک کرد. چسبندگی قوی به بافت، به دقت لایه حسگر نیز کمک می‌کند. لین گفت: اندازه‌گیری‌های حسگر می‌توانند به طور قابل توجهی تحت تأثیر حرکت پویای بافت‌ها قرار بگیرند. پیوند بافتی قوی‌تر، عملکرد قابل اعتمادتری را برای حسگر مستقل از انعطاف‌پذیری آن فراهم می‌کند. لایه نفوذپذیر انتخابی مانند یک شبکه توری عمل می‌کند و فقط به مولکول‌هایی با اندازه خاص اجازه عبور می‌دهد. تعامل شیمیایی بین لایه و نشانگرهای زیستی نیز ممکن است در گزینش‌پذیری نقش داشته باشند. لین ادامه داد: ما به طور سیستماتیک چند مولکول زیستی با اندازه مشابه را آزمایش کردیم. به دلیل تعامل بین مولکول زیستی و شبکه پلیمری اطراف، گزینش‌پذیری افزایش یافته‌ای وجود دارد که انتقال مولکول‌های زیستی گوناگون را متمایز می‌کند. سیریلو گفت: آزمایشگاه من تجربه زیادی در کار کردن با بیماران و مدل‌های حیوانی گوناگون دارد. در این مورد، ما تصمیم گرفتیم از خوکچه هندی استفاده کنیم، زیرا کار با آنها نسبتاً آسان است و تعدادی از ویژگی‌های مشابه با انسان را به‌ویژه در التهاب دهان دارند. پروتئین TNF-α یک سیتوکین است که تقریبا همیشه در التهاب مرتبط با عفونت بافت‌های نرم نقش دارد. هدف این بود که ببینیم آیا این نوع سیستم، امکان تشخیص سریع و در محل مراقبت را فراهم می‌کند. عفونت‌های دهان می‌توانند به بروز مشکلات جدی برای سلامتی مانند بیماری لثه و از دست دادن دندان منجر شوند و در صورت عدم درمان ممکن است شدت آنها افزایش یابد. توانایی تشخیص سریع عفونت‌ها پیش از بروز علائم می‌تواند مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان را از اقدامات واکنشی به اقدامات پیشگیرانه تغییر دهد. حیوانات مورد استفاده در این مطالعه صرفا برای نشان دادن کارآیی این مفهوم به کار رفتند. آزمایش‌های بالینی آینده روی حیوانات و در نهایت روی انسان‌ها، گام‌های بعدی برای این سیستم خواهند بود. با توجه به تطبیق‌پذیری مواد مورد استفاده، پژوهش‌های آینده می‌توانند این نوع حسگر زیستی را با سایر قسمت‌های بدن و با نشانگرهای زیستی گوناگون نیز تطبیق دهند.

عوارض کنارگذاشتن قند طبیعی

عوارض حذف قند یک مشکل شایعی است که بیشتر در افرادی دیده می‌شود که قند را برای کاهش وزن سریعتر حذف می‌کنند. بسیاری از مواد خوراکی مانند میوه، سبزیجات، شیر، پنیر و حتی غلات دارای مقادیری از قند طبیعی هستند. اضطراب: مصرف قند به طور مستقیمی بر مغز شما تأثیر می‌گذارد. قند باعث آزادسازی دوپامین در بدن می‌شود و تحت تأثیر دوپامین شما احساس لذت زیادی را تجربه می‌کنید. بنابراین زمانی که شما مصرف قند طبیعی را کاهش می‌دهید یا محدود می‌کنید، میزان دوپامین در بدن کاهش پیدا می‌کند که می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب زیادی در بدن فرد شود. وقتی شما برای مدت طولانی از قند استفاده می‌کنید در واقع به آن اعتیاد پیدا کرده‌اید. تحریک پذیری یکی از علائمی است که در ترک اعتیاد به مواد مختلف در افراد دیده می‌شود. دلیل اصلی این مسأله به کاهش سطح دوپامین در بدن مربوط است.

تمرین‌های ساده برای رفع خستگی چشم

متخصص چشم پزشکی می‌گوید: «وقتی چشم به مدت طولانی روی صفحه نمایش می‌ماند، عضلات داخل چشم خسته و سیستم اشک سازی سریع‌تر تخلیه می‌شود که این دو عامل منجر به خشکی چشم و خستگی بینایی می‌شود. نشانه‌ها معمولا با تاری دید، سوزش چشم، سردردها و خستگی چشم شروع می‌شود» دکتر ناهید احمدی، برای رفع این مشکلات راهکارهایی را بیان کرد، وی اظهارکرد: تنظیم نور محیط هنگام کار و مطالعه، قراردادن صفحه نمایش در فاصله و ارتفاع مناسب، پلک زدن آگاهانه تا سطح چشم مرطوب بماند. پیروی از قانون ۲۰ ۲۰ ۲۰، یعنی هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله حدود ۶ متر دورتر نگاه کنید. کف دست‌ها را به سرعت به هم بمالید تا کاملا گرم شوند، سپس دست‌ها را به آرامی روی چشمان بسته بگذارید، گرمای دست‌ها چشم را گشاد و خستگی را دفع می‌کند، در ضمن اعصاب چشم را دوباره تنظیم می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

ا ر م ا ن م ل ی

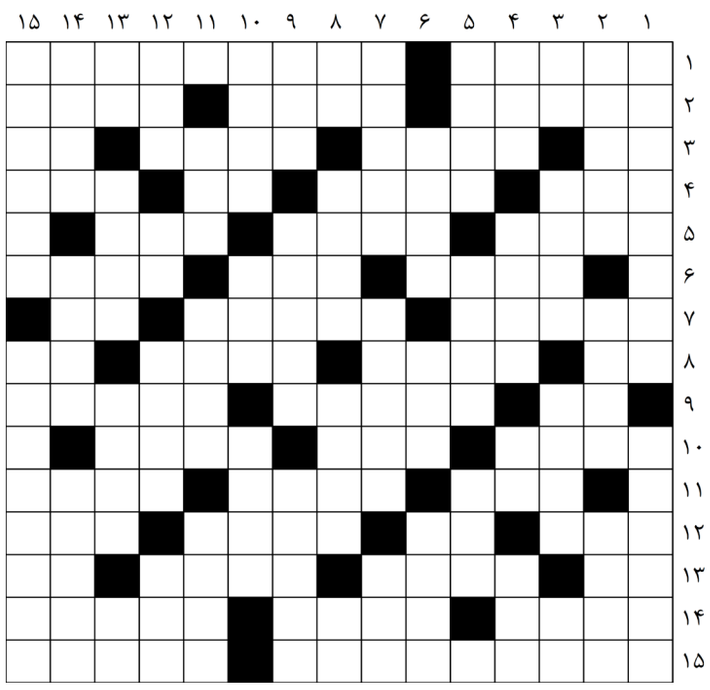
شماره ۲۳۳۳

افقی

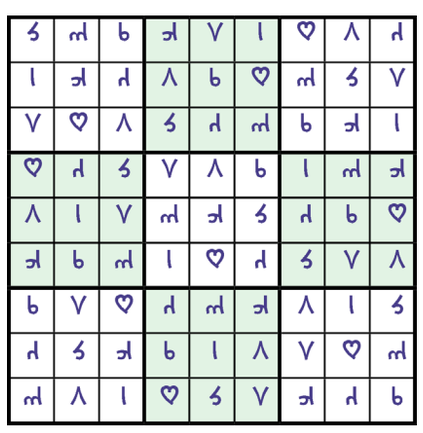
۱- کلمه تحسین- دگرگون شدن اوضاع و احوال ۲- در حال انجام خدمت وظیفه عمومی- بسیار ظلم‌کننده- زبانه آتش ۳- حرف فاصله- پایتخت هندوستان- از وسایل بنایی- دودلی و تردید ۴- پدر آذری- اسپری مو- گرداگرد لب و دهان- نیک و پسندیده ۵- قبل از ورزش انجام می‌دهند- نوعی ساز- نهیب ۶- عرض- خوردنی متعجب- متعارف و معمول ۷- شعاع تابش- همسر رابین هود- علم پزشکی ۸- علامت مفعولی- ازروزگار درمی‌آورند- شهری درلرستان- صدای درد ۹- آب بند- شهرکوه سنگی- صبور و بردبار ۱۰- نازا- ماست چکیده- پایتخت لیدیه ۱۱- رشته کوهی در اروپا- شهری در خراسان رضوی- صاحبخانه ۱۲- ماله بنایی- کشنده بی صدا- جسارت- بالای پا ۱۳- سایه‌گاه- قالی نامرغوب- فرودین وزیرین- نوعی رنگ مو ۱۴- حیوان دورگه- بیرون رفتن- در حقیقت ۱۵- کشوری آمریکایی- از توابع استان تهران

عمودی

۱- والی حکومتی- دارای عیب و ایراد ۲- جلوتر- گناهکار- زخم پشت گوش ۳- گوجه پخته شده- واحد شدت جریان الکتریکی- کاشف دماغه امیدنیک- پنهان‌کردن ۴- ذهن و خاطر- گواهان، ناظران- صابون خیاطی- سبک معماری یزد ۵- خوشی و خرمی- صوت و آواز- دختر نیست ۶- خودروی روسی- آرزو- تسخیرشده ۷- کاری که انسان مکلف به انجام آن باشد- یکی از خدایان باستانی بابل- ناشنوایی ۸- فرمان اتومبیل- کرم کدو- درخت سرو کوهی- قورباغه ۹- طایفه- اسب اصیل- امیدواری ۱۰- فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر- چشم چران- خونریز ۱۱- محکم و استوار- درس نویسندگی- ظرف خمیردندان ۱۲- وقت و زمان- فتنه و بدی- گرامی‌تر- کشتی جنگی ۱۳- آبکی- چوب تراش- ترکیب ید با عنصر دیگر- استان حومه تهران ۱۴- نوعی صندلی- ویران و خراب- توده مردم ۱۵- فیلمی از کیومرث پوراحمد- تذکر و یادآوری



حل جدول ۲۳۳۲

جدول سودوکو

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