

پرشن و پاسخ

توبوز داروها تنها با عاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

علت کاهش وزن ناگهانی چیست؟

دکتر امیر سعید صادقی

فوق تخصص گوارش و کبد

به نظر خانواده‌ام من وزن کم کرده‌ام اما علت آن را نمی‌دانم؟

کاهش وزن ناگهانی ممکن است برای هر فردی اتفاق بیفتد. بروز این اختلال در افراد مسن می‌تواند عوارض جدی‌تر و خطرناک‌تری را به همراه داشته باشد. حتی کاهش وزن ناگهانی، کمتر از پنج درصد وزن بدنی می‌تواند نشانه‌ای باشد از یک اختلال جدی‌تر که باید بررسی شود. کاهش وزن ناگهانی می‌تواند خفیف یا شدید باشد و علل فیزیکی و فیزیولوژیکی داشته باشد. از جمله این علل می‌توان به: پرکاری و کم‌کاری تیروئید، کار غده تیروئید، تنظیم دمای بدن، کنترل ضربان قلب و متابولیسم است. سرطان، بیماری کرون (التهاب روده) و مشکلات قلبی اشاره کرد. بیماری آدیسون: اختلالی که در آن میزان کافی هورمون کورتیزول و آلدوسترون از غدد فوق کلیه ترشح نمی‌شود، بیماری پارکینسون، مشکلات مربوط به معده و روده مانند زخم معده یا کولیت اولسراتیو، بیماری سلایک (حساسیت به گلوتن)، عفونت‌های انگلی، اختلالات خوردن تشخیص داده نشده و مشکلات بلع را هم می‌توان از جمله علل برشمرد.

در صورتی که فردی، طی شش تا ۱۲ ماه بدون آن که بخواهد، بیشتر از پنج درصد وزن بدنی لاغر شود، باید به پزشک مراجعه کند به ویژه اگر این کاهش وزن با علائم دیگری همراه باشد.

مناسبتی

خوراکی‌های شب یلدا



شب یلدا یکی از قدیمی‌ترین رسوم ایرانی‌ها به حساب می‌آید که با چیدن سفره‌هایی مملو از خوراکی‌های رنگارنگ در این شب معروف شده اما چه خوب است اگر این سفره‌های پر رنگ و لعاب ضرری به اعضای خانواده وارد نکند. در این مطلب، توصیه‌های مهمی ارائه شده است.

✓ برای نوشیدنی از یخ، آب، دوغ، نوشابه گازدار و شربت خنک پرهیزید و به جای آن، با عرق نعنای با عرق بهار نارنج و عسل، شربت مقوی و گرم‌بخش به مهمانان خود بدهید یا با گل‌گاوزبان، به و سیب‌بادارچین و... دمنوش بسازید و به جای قند با عسل یا خرما، توت یا کشمش و میوه، به مهمانان خود تعارف کنید تا حتی آنان که دیابت دارند، شب خوشی را تجربه کنند.

✓ کنار هندوانه، از خوردن خیار، کیوی ترش، انار ترش، مرکبات ترش، کاهو و گوجه‌فرنگی جدا بپرهیزید و در مقابل انار شیرین و مرکبات را با مصلح، مثلاً گلپر میل کنید؛ سیب، به‌ویژه خرمالوی رسیده، لپو و شلغم و کنار آن‌ها انواع حلوا به‌عنوان شام یا چاشنی و نیز خوردن تنقلاتی مانند بادام، بادام زمینی، فندق، پسته، گردو، کشمش، میوه و کنجد را بیش از هندوانه جدی بگیرید.

✓ مطالعات زیادی نشان می‌دهد که مصرف مناسب مغزهایی مثل گردو، بادام، پسته و... ریسک بیماری‌های قلبی عروقی را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. همچنین این مواد کاهنده خطرات دیابت هستند و مصرف مداوم مغزها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله پروستات، ریه و سینه را کاهش می‌دهد و حتی در کنترل فشارخون موثر است. انواع مغزها در گروه گوشت و حبوبات قرار می‌گیرند. مصرف انواع مغزها و چربی موجود در آن‌ها بسیار مفید است. از طرف دیگر مصرف آجیل در افراد در معرض افزایش وزن، باعث چاقی می‌شود. همچنین مصرف آجیل نمک‌دار به‌ویژه به مقدار زیاد توصیه نمی‌شود. انواع مغزها نمی‌توانند جایگزین غذای اصلی شوند. این در حالی است که مصرف مغزها قبل از وعده‌های اصلی غذایی اشتهای فرد را می‌گیرد.

✓ مصرف آجیل یا میوه باید یک ساعت و نیم پس از شام باشد. همچنین هندوانه و آجیل همزمان مصرف نشود.

✓ بهتر است مغزها و آجیل را به صورت له و خرد شده به کودک خود بدهید.

آش انار برای یلدای خوشمزه

انار میوه خوش‌رنگ پاییز و زمستان است که از آن برای تهیه غذا هم استفاده می‌شود



آش انار انواع ویتامین‌های A، C، E گروه ویتامین‌های B1، B2، B3، B6، B9

کریویدرات، سدیم، پتاسیم، فیبر، قند، پروتئین، کلسیم، آهن، منگنز، منیزیم، روی (زینک)، سلنیم، اسید فولیک و لیپوئیک، فسفر، آنتی‌سپانین‌ها، پلی‌فسول، کلاژن، ال‌اس‌تین و کوآنزیم Q10 را دارد. انار یکی از میوه‌های بسیار موثر در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی و سرطان است. خوردن انار چربی بدن و سموم بدن را دفع می‌کند. پوسته‌های سفید داخل انار معده را پاک می‌کند، برای همین توصیه می‌شود انار را با پیه آن مصرف کنید. در ادامه برای شمارش روش تهیه آش انار را آورده‌ایم.



روش تهیه

پیاز داغ باید کاملاً ریز و خشک باشد. پس وقتی پیاز را خرد کردید در روغن فراوان که از قبل داغ شده است سرخ کنید سپس آن را روی توری قرار دهید تا روغن اضافی آن کاملاً گرفته شود. آب گوشت، مرغ یا سبزیجات از حرارت دادن استخوان‌ها به همراه سبزیجات ساقه‌ای و تعداد محدودی ادویه تهیه می‌شود.

رب انار از جمله چاشنی‌های بسیار محبوب و خوشمزه‌ای به شمار می‌رود که طرفداران زیادی دارد رب انار خالص خیلی سفت و غلیظ نیست. لپه و عدس را از شب قبل خیس کنید بعد با آب سرد تمیز بشویید چند بار در طول ۲۴ ساعت آب آن را عوض کنید برنج را هم از چند ساعت قبل تمیز بشویید و در آب سرد خیس کنید در تهیه این آش برنج در فرایند پخت باید کاملاً له شود پس از برنج نیمه دانه هم می‌توانید استفاده کنید. داخل قابلمه مناسب کمی روغن بریزید سپس پیاز داغی را که از قبل آماده کرده

ایده داخل قابلمه بریزید زردچوبه را هم تفت دهید و به آن اضافه کنید زردچوبه را به اندازه‌ای تفت دهید که رنگ آن برگردد بعد هم نعنای خشک و تخم گشنیز پودر شده را به مواد اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید. آب گوشت را به مواد اضافه کنید. لپه و عدسی را که از قبل خیس کرده‌اید و چند بار آب آن را عوض کرده‌اید، به مواد اضافه کنید وقتی لپه و عدس پخت، برنج را هم اضافه کنید وقتی برنج کاملاً باز شد آب انار و رب انار را اضافه کنید اجازه دهید چند دقیقه روی حرارت بماند تا به جوش بیاید. وقتی آب مجدد به جوش آمد سبزی‌آش را اضافه کنید قبل از این که سبزی را اضافه کنید، یک قاشق چای‌خوری نمک اضافه کنید نمک باعث می‌شود رنگ سبزی به آش پس ندهد بعد از این که سبزی را اضافه کردید اجازه دهید حدود نیم ساعت با حرارت متوسط روبه بالا با در باز بجوشد. همچنان که آش در حال آماده شدن است می‌توانید کوفته قلقلی‌ها را درست کنید.

روش تهیه کوفته قلقلی

گوشت، پیاز رنده شده، فلفل سیاه

زردچوبه، نمک و ادویه کاری را با هم مخلوط کنید کاملاً با دست روز دهید ادویه کاری در گرفتن بوی زهم گوشت بسیار موثر است پس آن را فراموش نکنید. اگر دوست داشتید می‌توانید به کوفته قلقلی‌ها سبزی‌های معطر مثل نعنای هم اضافه کنید. اگر وقت دارید گوشت را در ظرف در بسته چند ساعت در یخچال استراحت دهید سپس کوفته‌ها را درست کنید. از گوشت به اندازه گردو بردارید در دستانتان فرم دهید سپس در ظرف مد نظر چند قاشق روغن بریزید و روی حرارت متوسط روبه بالا قرار دهید و اجازه دهید گوشت خودش را بگیرد. تا وقتی که گوشت خودش را نگرفته با قاشق هم نزنید فقط هرازگاهی به کمک دسته تابه گوشت‌ها را جا به جا کنید که نسوزد بعد از این که گوشت خودش را گرفت حرارت را متوسط کنید و اجازه دهید گوشت خوب سرخ شود. چون گوشت خودش را گرفته می‌توانید با قاشق آن را هم بزنید وقتی گوشت خوب سرخ شد و پخت، کوفته قلقلی‌های شما آماده است به کوفته‌ها برای این که بپزد آب

اضافه نکنید، چون گوشت آب می‌اندازد پس اجازه دهید با آب خودش بپزد.

نکته

در فرایند پخت گوشت بعضی افراد وقتی پیاز را رنده می‌کنند کاملاً آب پیاز را می‌گیرند و اصطلاحاً فقط تفاله‌های پیاز را به گوشت اضافه می‌کنند، اما بعد از پخت با این مشکل مواجه می‌شوند که گوشت بوی زهم می‌دهد؛ بنابراین نباید آب پیاز را کامل بگیرید بلکه وقتی پیاز را رنده کردید چند دقیقه آن را کنار بگذارید آب را که از پیاز جد می‌شود، بگیرید و بقیه پیاز را به گوشت اضافه کنید اصلاً نیازی به فشار دادن پیاز و گرفتن تمام آن نیست. کوفته قلقلی‌ها را اگر به این روش تهیه کنید به هیچ عنوان باز نمی‌شوند بنابراین می‌توانید نیم ساعت پایانی به آش اضافه کنید یا این که بگذارید وقتی آش را از روی حرارت برداشتید به آن اضافه کنید. نیم ساعت بعد از این که سبزی‌آش را اضافه کردید گلپر را اضافه کنید و با دانه‌های انار نعنای داغ، پیاز داغ و کوفته قلقلی تزیین کنید.

مواد لازم برای ۴ تا ۵ نفر

- لپه خیس کرده - یک چهارم پیمانه
- عدس خیس کرده - یک چهارم پیمانه
- برنج خیس کرده - یک دوم پیمانه
- سبزی‌آش - ۵۰۰ گرم (جعفری ۱۰۰ گرم اسفناج ۱۰۰ گرم، تره ۱۵۰ گرم، گشنیز ۱۵۰ گرم)
- پیاز داغ - ۴ قاشق سوپ خوری
- آب انار ترش - ۱ لیتر
- عصاره گوشت - کمی
- رب انار - ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
- نعنای خشک - ۱ قاشق سوپ خوری
- تخم گشنیز پودر شده - ۱ قاشق غذاخوری
- گلپر آسیاب شده - ۱ قاشق سوپ خوری
- زردچوبه - ۲ قاشق چای خوری
- ادویه کاری - ۱ قاشق چای خوری
- دانه انار - ۱ پیمانه
- نمک - به میزان لازم
- فلفل سیاه - به میزان لازم
- روغن مایع - به میزان لازم
- گوشت چرخ شده - ۲۵۰ گرم
- پیاز - ۱ عدد

بیشتر بدانیم

سلامت

گوگرد موجود در هوا تا چه میزان خطرناک است؟

دی‌اکسید گوگرد سنگین‌تر از هواست و وقتی بدن در محیطی بسته و مملو از آن قرار می‌گیرد، در مواردی حتی می‌تواند باعث خفگی و مرگ شود. به گزارش برنا؛ بیژن مونسان، متخصص بیماری‌های عفونی-داخلی با تاکید بر این که آلودگی هوای می‌تواند سلامت شهروندان را به خطر اندازد، گفت: وجود گوگرد احتمالی در بنزینی که ماشین‌ها در شهر استفاده می‌کنند زنگ خطری برای سلامت افراد است. البته گوگرد مانند هر عنصر دیگری اگر به میزان مورد نیاز بدن دریافت شود، مفید هم خواهد بود اما زمانی که بیش از حد مورد نیاز باشد باعث مسمومیت می‌شود. مسمومیت با گوگرد از طریق تنفس رخ می‌دهد. از طرفی تماس مداوم با گوگرد، تحریک غشاهای مخاطی را به دنبال دارد. همچنین قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض این ماده می‌تواند فرد را مبتلا به برونشیت، سرفه‌های مکرر و ناراحتی‌های تنفسی کند. گوگرد همچنین با اثر روی چشم‌ها، ممکن است تاری دید ایجاد کند.



از عوامل زخم معده چه می‌دانید؟

در شرایطی که شیوع زخم معده در ایران نسبت به کل جمعیت حدود ۴۱ درصد برآورد می‌شود، به نظر می‌رسد هنوز بسیاری اطلاعات کافی درباره این بیماری ندارند. زخم معده از جمله بیماری‌هایی است که هر چند شیوع بالایی در ایران دارد اما سوءتفاهم‌های زیادی درباره آن وجود دارد و افراد شناخت درستی درباره عوامل خطر ساز این بیماری ندارند. در این مطلب با ما همراه شوید تا با اطلاعاتی در خصوص این بیماری، عوامل ایجاد آن و دو موردی که علائم آن را تشدید می‌کند، آشنا شوید.

افزایش دهد.

از داروهایی که میزان خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می‌دهد می‌توان به آسپرین و مسکن‌های غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن اشاره کرد. متأسفانه این روزها افراد به محض این که دردی داشته باشند، بدون توجه به توصیه‌های متخصصان و بنا به توصیه دوست و آشنا شروع به مصرف مسکن می‌کنند و بر این مبنا این روزها مصرف

مسکنی چون ایبوپروفن که به نام ژلوفن شناخته می‌شود، افزایش یافته است. اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که با هر سردرد و دل‌دردی سراغ این گزینه می‌روید، بهتر است در این زمینه احتیاط بیشتری داشته باشید.

سوءتفاهمی رایج

درباره زخم معده

برخی از عوامل هستند که به صورت سنتی جزو دلایل بروز زخم معده در نظر گرفته می‌شوند، در حالی که در واقعیت آن‌ها نقشی در بروز بیماری ندارند اما می‌توانند علائم بیماری را که شامل سوزش سردل و درد در معده هست به شدت افزایش دهند. دو مورد شناخته شده و معروف این فهرست عبارت است از: غذاهای تند و البته استرس و اضطراب کنترل نشده. مطالعات نشان می‌دهد مصرف غذاهای تند به خودی خود یا داشتن استرس به تنهایی باعث بروز زخم معده نمی‌شود اما اگر کسی به واسطه وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری زخم معده داشته باشد، این دو عامل می‌تواند بروز علائم را افزایش دهد.



زخم معده در واقع آسیب به مخاط داخلی معده است. هر چند بین میزان ترشح اسید معده و آسیب به مخاط ارتباط وجود دارد اما متخصصان بر این باورند که عامل اصلی این بیماری، وجود باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری است.

زمانی که این باکتری در معده فرو وجود دارد در مان نمی‌شود، باعث آسیب به مخاط داخلی معده می‌شود و طی گذشت زمان بیماری

زخم معده بروز می‌کند اما جدای از وجود این باکتری، عوامل دیگری نیز می‌تواند احتمال بروز این بیماری را تشدید کند.

سیگار و قلیان

مطالعات نشان می‌دهد سیگار کشیدن و البته استفاده از قلیان می‌تواند احتمال بروز زخم معده را افزایش دهد و علائم آن را تشدید کند. بد نیست بدانید که در ایران شیوع زخم معده در زنان حدود ۳۰ درصد و مردان حدود ۶۰ درصد است. پژوهشگران عامل اصلی ابتلای دوبرابری مردان به زخم معده در ایران

را میزان مصرف بیشتر سیگار بین مردان می‌دانند. اما این که با توجه به افزایش مصرف قلیان بین مردان و زنان در سال‌های اخیر، در آینده چه تغییری در این آمار رخ می‌دهد، موضوعی است که هنوز از آن اطلاعی نداریم اما پیش‌بینی خوبی از این شرایط نمی‌توان داشت.

مصرف طولانی مدت برخی مسکن‌ها

مطالعات نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت و به ویژه خودسرانه و حساب نشده برخی داروها می‌تواند احتمال بروز زخم معده را