۹۰ درصد داروهای درمان کبد چرب عارضه دار دیعنی برای کبد چرب دارو می دهیم اما بعضی از مطالعات نشان داده است که این داروها خطر بروز سرطان پروستات را زیاد می کند. به گزارش ایرنا، امیر علی سهراب پور فوق تخصص گوارش و کبد با بیان این مطلب گفت: کبد چرب دارو ندارد، تنها راه کنترل آن ورزش و تغذیه سالم است. شیوع این بیماری نیز در شمال ایران بیشتر است و علت مهم آن سفره های رنگین و چاقی بیشتر است. وی تاکید کرد: تا امروز در دنیا یک دارو که بتواند کبد چرب را کامل از بین ببرد، نداریم.

عوارض کمتر شناخته شده استعمال دخانیات

مترجم: علیرضا – به گفته متخصصان استعمال سیگار تاثیر منفی روی تمامی ارگان های بدن می گذارد. علاوه بر آن فرد را در معرض خطر بیماری های قلبی قرار می دهد. سیستم های گردشی و تنفسی آسیب بیشتری از دود سیگار می بیند. به نقل از سایت ام اس ان، دود سیگار سرشار از مواد سرطان زاست و به همین دلیل است که استعمال دخانیات می تواند باعث بروز سرطان در هر قسمت از بدن شود. همه ما از عمده عوارض استعمال دخانیات آگاهی داریم اما اگر قصد دارید این عادت را ترک کنید، خوب است با عوارضی که احتمالا کمتر درباره آن شنیده اید هم آشنا شوید.

تضعیف استخوان:
متخصصان می گویند، نیکوتین و ماده سمی دیگر موجود در دود سیگار باعث بروز پوکی استخوان یعنی باعث نرم و ضعیف شدن استخوان می شود. نتایج مطالعات نشان می دهد که استعمال دخانیات روند تولید سلول های جدید استخوانی را کند می کند. افرادی که دچار پوکی استخوان هستند در معرض شکستگی استخوان قرار می گیرند.

تضعیف حس چشایی
آیا توجه کرده اید که غذایی که مورد علاقه شماست دیگر مزه قبلی را ندارد؟ این جای تعجب ندارد زیرا مصرف دخانیات مانع از عملکرد درست حس چشایی می شود. اگر سیگار را ترک نکنید زمانی می رسد که هر چه را می خورید مزه مقوا می دهد.

پوست لاستیکی:
به چند دلیل استعمال سیگار می تواند برای پوست مضر باشد؛ اول این که باعث اختلال در گردش خون می شود بنابراین پوست شما اکسیژن و ماده مغذی کمتری دریافت می کند. این امر باعث می شود پوست لاستیکی شود. با از بین رفتن انعطاف پذیری، خط های ریز و چین و چروک روی صورت بارزتر می شود. اگر می خواهید جوان بمانید به دنبال اکسیر جوانی نگردید بلکه از استعمال سیگار دست بکشید.

نازک شدن مو:
به دلیل استعمال سیگار، مواد مغذی متعددی از جمله کلسیم، منیزیم، روی و ویتامین های B که همه آن ها برای مو لازم است و در بدن موجود است، از بین می رود. با از بین رفتن این مواد مغذی و اختلال گردش خون در پوست سر، پیاز مو صدمه می بیند و در نتیجه فرد دچار ریزش مو می شود.

ضعف بینایی:
برخی از سموم موجود در تنباکو دود سیگار تباهی لکه زرد ایجاد می کند. لکه زرد بازوال ماکولا، قسمت کوچک و مرکزی شبکیه چشم، به وجود می آید. تباهی لکه زرد می تواند به کاهش شدید دید منجر شود.

مشکلات جنسی:
به گفته متخصصان، زنانی که سیگار می کشند در معرض خطر اختلالات تخمک قرار دارند. به همین دلیل احتمال بارداری آن ها کاهش پیدا می کند. به اتمام نرسیدن ۹ ماه کامل بارداری در زنان سیگاری امری غیرعادی نیست. در مردان استعمال دخانیات می تواند مشکلات نعوظی به وجود بیاورد. این امر مربوط به تاثیر مخرب دود سیگار بر رگ های خونی و گردش خون است.

با دیابت یا بیماری قند بیشتر آشنا شوید

کافه سلامت

در دیابت، توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد. از این رو میزان قند خون افزایش می یابد که به آن هایپر گلیسمی می گویند. افزایش قند در دراز مدت، سبب تخریب رگ های بسیار ریز در بدن می شود که می تواند اعضای مختلف بدن مانند کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کند. دیابت با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی دارد.

بیماری دیابت انواع مختلفی دارد که معمولاً در هنگام تشخیص متمایز می شود؛ بنابراین تعیین نوع دیابت وابسته به شرایطی است که بیماری خود را بروز می دهد. بعضی از بیماران به راحتی در یکی از دسته های مشخص دیابت جای نمی گیرند، فردی که دچار دیابت بارداری شده ممکن است بعد از پایان بارداری همچنان دچار دیابت باشد لذا نوع دیابتش به نوع ۲ تغییر داده می شود. تقسیم بندی دیابت به دو نوع وابسته به انسولین و غیر وابسته به انسولین در سال ۱۹۷۹ انجام شد و در دهه های ۸۰ و ۹۰ به طور گسترده به کار رفت اما این شیوه مشکلاتی را در درمان به وجود آورد که در نتیجه انجمن دیابت آمریکا به تقسیم بندی جدید آن شامل: دیابت نوع یک، نوع ۲، سایر انواع و دیابت حاملگی در سال ۱۹۹۷ مبادرت کرد. این تقسیم بندی با این که اشکالاتی دارد اما همچنان مورد استفاده است.

انجمن دیابت مفتاح

سوء تغذیه جنین، چاقی در بزرگسالی را در پی دارد

کودک

سوءتغذیه جنین، خطر ابتلا به دیابت، چاقی، سرطان و بیماری های قلبی و عروقی را در بزرگسالی افزایش می دهد. به گزارش فارس، زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: در یک دوره ۱۰ ساله اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر پنج سال دو برابر شده است و در نوجوانان نیز روند افزایش چاقی را شاهد هستیم.
از پیامدهای چاقی کودکان افزایش ابتلا به چاقی در بزرگسالی و افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان و دیابت نوع ۲ است. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یادآور شد: سوء تغذیه در دوران جنینی و وزن کمتر از ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم نوزاد، خطر اضافه وزن و چاقی، دیابت نوع دو و سندروم متابولیک را افزایش می دهد چون اگر جنین به سوءتغذیه دچار شود، برنامه رشد وی با اختلال مواجه می شود.

ده‌ها تن از بازیکنان فوتبال در زمین آلوده به بیماری سرطان مبتلا شدند

تازه ها

به تازگی در سایت دیلی میل خبری منتشر شده که حاکی از ابتلای بیش از ۵۰ بازیکن یک تیم فوتبال دانشگاهی به سرطان، به دلیل مواد شیمیایی موجود در زمین چمن مصنوعی است. «امی گریفین»، مربی تیم فوتبال دانشگاه واشنگتن زنان، ادعا می کند ۵۳ بازیکن سابق و فعلی که عمدتاً دروازه بان هستند، به طرز مرموزی پس از پیوستن به تیم به این بیماری مبتلا شده اند. این تعداد یک هشتم از ۲۳۷ نفر بازیکن فوتبال را که اغلب دروازه بان تیم های سراسر جهان بودند و به همین سرنوشت گرفتار شده اند، تشکیل می دهد. زمین چمن مصنوعی، از الیاف مصنوعی و خرده لاستیک ساخته می شود که اغلب برای ورزش های در فضای باز استفاده می شود. نتایج مطالعات حاکی از آن است که الیاف مصنوعی خطری ایجاد نمی کند اما لاستیک بازیافتی که در ساخت چمن مصنوعی از آن استفاده می شود حاوی ترکیبی از مواد شیمیایی سمی از جمله کربن سیاه است که ثابت شده است باعث تحریک رشد تومور می شود.
در این زمینه ورزشکاران مطرح و مربیان می گویند که باید بررسی های بیشتری انجام شود تا چگونگی ورود مواد شیمیایی و مواد سرطان زا به جریان خون بازیکنان مشخص شود. صدها نفر از بازیکنان فعلی و سابق فوتبال می گویند بازی روی چمن های مصنوعی باعث ابتلای آن ها به سرطان شده است. زمین مصنوعی با توجه به مقاومت در برابر آب و هوا، هزینه کم و نیاز نداشتن به آبیاری محبوبیت و کاربرد زیادی دارد. برخی از کارشناسان صنعت چمن استدلال می کنند که این چمن های مصنوعی باعث ترویج ورزش می شود و حتی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. اما امی گریفین نظر دیگری دارد. وی با اشاره به وجود خرده لاستیک روی زمین بازی، از ابتلای تعدادی از بازیکنان فعلی و سابق این تیم به سرطان خبر می دهد. به گفته محققان قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی موجود در خرده لاستیک، باعث نقص هنگام تولد، مشکلات عصبی، مشکلات در رشد و گاهی نیز باعث بروز سرطان می شود. لاستیک خرد شده شامل بنزوتیازول است که سم منتشر می کند و یک محرک تنفسی و حساسیت زای پوستی است. همچنین، کربن سیاه حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد از خرده لاستیک را تشکیل می دهد و به عنوان یک ماده شیمیایی سرطان زا شناسایی شده است. در سال ۲۰۱۴، این مربی فوتبال فهرستی از بازیکنان دانشگاه که اغلب به سرطان خون، از جمله لوسمی، لنفوم غیر هوچکین و لنفوم هوچکین مبتلا شده بودند، تهیه کرد. بیش از ۶۰ درصد از بازیکنان دروازه بان بودند زیرا پوست آن ها با علف مصنوعی تماس بیشتری پیدا می کند.

آشپزی من

کیک خیس پرتقالی

مواد لازم

تخم مرغ - ۵ عدد
آرد سفید - ۲ لیوان
آرد سمولینا - ۱ لیوان
پودر نارگیل - نصف لیوان
بکینگ پودر - ۲ قاشق غذاخوری
ماست - نصف لیوان
آب پرتقال - نصف لیوان
روغن مایع - یک لیوان
پوست پرتقال رنده شده - یک عدد
شکر - دو سوم لیوان

مواد لازم برای شربت

آب - یک لیوان
آب پرتقال - یک لیوان
شکر - یک و نیم لیوان

طرز تهیه

فر را روی درجه ۱۸۰ تنظیم و قالب را چرب می کنیم. آرد و بکینگ پودر را سه بار الک می کنیم. تخم مرغ ها و شکر را با همزن خوب می زنیم تا پف کند. روغن و ماست را اضافه می کنیم و هم می زنیم. پوست رنده شده پرتقال و آب پرتقال و پودر نارگیل را اضافه می کنیم و هم می زنیم و همزن را خاموش می کنیم و کنار می گذاریم. در آخر آرد الک شده را کم کم به مایه کیک اضافه می کنیم و با لیسک هم می زنیم و داخل قالب چرب شده می ریزیم و در فر که از قبل گرم کرده ایم، قرار می دهیم. برای تهیه شربت، شکر و آب و آب پرتقال را روی حرارت می گذاریم تا آرام غلیظ شود سپس زیر آن را خاموش می کنیم تا سرد شود. کیک را از فر در می آوریم کمی که سرد شد، برش می زنیم و شربت را روی آن می ریزیم. سپس به دلخواه تزیین می کنیم

نکته: اگر آرد سمولینا در دسترس نبود، مقداری آرد سفید به آن اضافه کنید. حتما کیک و شربت هر دو باید ولرم باشد اگر داغ باشد کیک خمیر می شود.

سلامت

اشتباهات حین پخت ماهی

همه می دانیم که باید حداقل هفته ای دو بار ماهی خورد اما خیلی از ما هر بار که ماهی را آماده می کنیم، غذایمان عطر و طعم دلخواه را ندارد! در این مطلب به نقل از سایت هلث نیوز، به چند اشتباه در پخت ماهی اشاره شده است.

از نداشتن استخوان مطمئن نشدید:
قبل از آماده کردن ماهی حتی اگر هنگام خرید به شما گفته شده باشد که ماهی بی استخوان است آن را بررسی کنید و در صورت داشتن استخوان آن را در بیاورید. برای این کار می توانید از یک موچین تمیز استفاده کنید.

از نمک بیش از حد استفاده کردید:
اگر چه نمک برای طعم دادن ماهی ضروری است، اما باعث شکستن پروتئین می شود. از طرفی استفاده بیش از حد از نمک، گوشت ماهی را لهیده و خشک می کند.

قبل از پخت ماهی را خشک نکردید:
برای این که ماهی تردو طلایی شود آن را قبل از پخت خشک کنید.

تابه به اندازه کافی گرم نیست:
هنگام پخت ماهی نباید عجله کرد و باید بگذارید تابه و روغن خوب گرم شود اما دود نکند. تابه سرد نه تنها باعث می شود ماهی یکسان نپزد بلکه باعث چسبیدن آن نیز می شود.

زود برگرداندن ماهی هنگام پخت:
برای برگرداندن ماهی عجله نکنید و صبر کنید تا خود را ول کند. این امر مانع از هم پاشیدن ماهی می شود.

زمان پخت طولانی:
پخت طولانی باعث خشک و بی مزه شدن ماهی می شود. بر حسب نوع ماهی پخت هر دو طرف نباید به طور معمول بیش از ۳ تا ۵ دقیقه طول بکشد.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

سوال

مقدار زیادی خون در ادرار می بینم و تخلیه شکمم نامنظم شده است. همچنین احساس سوزش در معده دارم، آیا این علایم می تواند به سنگ کلیه ارتباط داشته باشد؟

جواب

بدون شک سنگ کلیه می تواند باعث بروز درد قابل توجهی در ناحیه شکم و احساس ناراحتی و همچنین وجود خون در ادرار شود. درد یا مصرف مسکن ها نیز باعث ایجاد بی نظمی در تخلیه روده می شود و یبوست ایجاد می کند. با این حال، برخی از این علایم می تواند نشانه مشکلات پزشکی دیگری باشد. با توجه به این علایم، بهترین کار مراجعه به پزشک برای ارزیابی کامل و معاینه فیزیکی است. علاوه بر معاینه فیزیکی، شاید لازم باشد آزمایش خون و ادرار نیز بدهید تا در صورت داشتن علایم عفونت در دستگاه ادراری یا مشکل در کلیه، این موارد مشخص شود. سابقه پزشکی شما نیز می تواند به پزشک معالج برای تشخیص بیماری کمک کند. علایمی را که ذکر کردید، جدی بگیرید.

سوال

دختر هفت ساله ای دارم که مشکل شنوایی در گوش چپ دارد. به متخصص اطفال که مراجعه کردیم، پس از معاینه اعلام کرد که کودکم دچار چسبندگی گوش شده است اما نیاز به درمان ندارد.

جواب

در ابتدا باید بگویم، یک متخصص اطفال بهتر می تواند به این سوال ها پاسخ دهد. به طور کلی چسبندگی گوش، اصطلاحی است برای اشاره به وجود مایعاتی در فضای گوش میانی یک کودک که دچار عفونت گوش مزمن شده است. استخوان کوچک گوش که به شنوایی کمک می کند، از کانال خارجی گوش از طریق پرده گوش جدا شده است. هنگامی که عفونت مکرر در گوش کودک رخ می دهد، ممکن است مایع در این فضای بین پرده گوش و گوش داخلی تجمع پیدا کند. با گذشت زمان این مایع می تواند بسیار غلیظ و چسبناک شود و در شنوایی کودک اختلال ایجاد کند. در بیشتر موارد چسبندگی گوش خود به خود، بدون مداخله پزشکی رفع می شود. با این حال، در برخی موارد پاک سازی مایع در گوش و جلوگیری از بازگشت، ممکن است به جراحی نیاز داشته باشد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

مصرف برنج خیس کرده خطر سرطان را کاهش می دهد

تغذیه

محققان توصیه می کنند قبل از خوردن برنج، یک شب آن را در آب خیس کنید تا خطر بیماری قلبی، دیابت و سرطان کاهش یابد.
به گزارش ایران اکونومیست، به گفته محققان، مواد شیمیایی ناشی از سموم صنعتی و کودهای شیمیایی موجود در خاک موجب آلودگی برنج می شود. خیس کردن برنج در آب در طول شب، میزان ماده سمی آرسنیک را تا ۸۰ درصد کاهش می دهد. طی یک مطالعه سه شیوه پخت برنج بررسی شد. در روش اول، از دو قسمت آب به همراه یک قسمت برنج استفاده شد و آب در طول پخت کاملا بخار شد. در دومین روش، پنج قسمت آب با یک قسمت برنج بود که آب اضافی بیرون ریخته شد و میزان آرسنیک موجود تقریبا نصف شد. در روش سوم، برنج به مدت یک شب در آب خیسانده شد که در این حالت میزان ماده سمی آن تا ۸۰ درصد کاهش یافت.