

وزیر بهداشت گفت: ایران به عنوان یکی از کشورهای موفق و پیشرو جهان در زمینه حذف مالاریا مطرح است. به گزارش مهر و به گفته دکتر سید حسن هاشمی، موارد اولیه بیماری به طور عمده از کشورهای مجاور به خصوص همسایه‌های شرقی و به‌ویژه پاکستان وارد کشور می‌شود و موارد ثانوی این بیماری از طریق گزش پشه به دیگران انتقال می‌یابد. این واقعیت در استان های کرمان، هرمزگان و سیستان و بلوچستان قابل مشاهده است.

# چرا معده سر و صدای می‌کند؟

سر و صدای معده یکی از نشانه هایی است که به شما یادآوری می‌کند بدن چه اندازه سخت کار می‌کند تا هر عضوی عملکرد درست خود را حفظ کند. اگر چه صدای معده ممکن است موجب نگرانی تان شود اما در بیشتر موارد دلیل نگران کننده‌ای برای این موضوع وجود ندارد. انقباض عضلانی به طور مداوم غذا را به سمت پایین حرکت می‌دهد؛ فرآیندی که به آن «حرکات حلقوی» اطلاق می‌شود. سر و صدای معده به واسطه این فرآیند ایجاد می‌شود. همچنین، به همراه مایع و مواد تشکیل دهنده کیموس، گازها و هوانیز وجود دارد. هنگامی که این مواد تحت فشار عضلات معده قرار می‌گیرند تا به ذرات کوچک تر و تکه های قابل گوارش تبدیل شود، گازها و هوا نیز تحت فشار قرار می‌گیرد.

**چرا هنگامی که معده خالی است سر و صدای می‌کند؟** حدود دو ساعت پس از این که معده غذا را هضم می‌کند و خالی می‌شود، هورمون هایی ترشح می‌شود که پیامی را به مغز ارسال می‌کند. مغز نیز دستور از سرگیری فرآیند حرکات حلقوی را به عضلات گوارشی می‌دهد. بر همین اساس، گوارش هر گونه غذای باقی مانده در معده توسط دستگاه گوارش آغاز می‌شود. از سرگیری حرکات حلقوی موجب لرزش هایی می‌شود که احساس گر سنگی را در فرد ایجاد می‌کند.

**چگونه از ایجاد سر و صدای معده جلوگیری کنیم؟** اکنون که می‌دانید چرا معده سر و صدای می‌کند، بهتر است باروش های جلوگیری از آن آشنا شوید.

**از مصرف بیش از اندازه غذاهای گازدار پرهیز کنید**

به گزارش عصر ایران، آنچه می‌خورید روی دستگاه گوارش شما تاثیرگذار است. مصرف مقدار بسیار زیادی از غذاهای تولید کننده گاز یکی از مواردی است که سر و صدای معده را به همراه دارد.

**آب فراوان بنوشید**

برای پیشگیری از سر و صدای معده اندک اندک آب بنوشید. در برخی موارد حتی هنگام حضور در مهمانی یا جلسه نیز نیاز است این کار را ادامه دهید.

**اضطراب را مدیریت کنید**

در بسیاری از مواقع، دلیل سر و صدای معده، چیزی جز نازامی و اضطراب نیست. هنگامی که مضطرب هستید، به طور معمول به فرو بردن هوای بیشتر از راه دهان تمایل دارید که می‌تواند باعث ایجاد سر و صدای معده شود.

**چیزمانی به‌پزشک مراجعه کنید؟**

صدای معده در بیشتر موارد دلیل مهم و نگران کننده‌ای ندارد. اما اگر در کنار سر و صدای معده یا نشانه‌های دیگری مانند تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال مکرر، کاهش وزن بی دلیل، وجود خون در مدفوع، احساس پری و سوزش سر دل مواجه هستید که حتی پس از مصرف دارو همچنان پایدار است، باید به پزشک مراجعه کنید تا علت دقیق این شرایط مشخص شود.

**دم کرده زیره سبز، سردی روده‌ها را برطرف می‌کند**
بروز صُف و سردی در روده‌ها و به دنبال آن ضعف هضم نیز



می‌تواند از عوامل ایجاد کننده صدای معده باشد. افرادی که با این مشکل مواجهند بهتر است غذای کم حجم بخورند و برای تقویت و گرم کردن دستگاه گوارش وروده‌های خود، دم کرده زیره سبز یا انیسون را بعد از غذا مصرف کنند. همچنین مراجعه این افراد به پزشک برای بررسی کامل‌تر ضروری است.

به گفته دکتر ریحانه معینی، متخصص طب سنتی، مصرف غذاهای نفاخ مانند لوبیا، انواع فست‌فود و ضعف سیستم

گوارش سبب ایجاد صداهای شکمی در افراد می‌شود. این افراد باید از مصرف غذاهای نفاخ، مخلفات مانند سبزی، سالاد، دوغ، ماست و آب و نوشابه همراه غذا بپرهیزند و با مصرف منظم غذاهای کم حجم در زمان معین، افزایش تحمل گرسنگی، دست کشیدن از خوردن پیش از احساس سیری کامل و جویدن کامل لقمه‌های غذا دستگاه هاضمه خود را تقویت کنند چرا که رعایت این موارد سبب کاهش نفخ و رفع صدای شکم خواهد شد.

برای کنترل عوامل خطر ساز این بیماری بود.

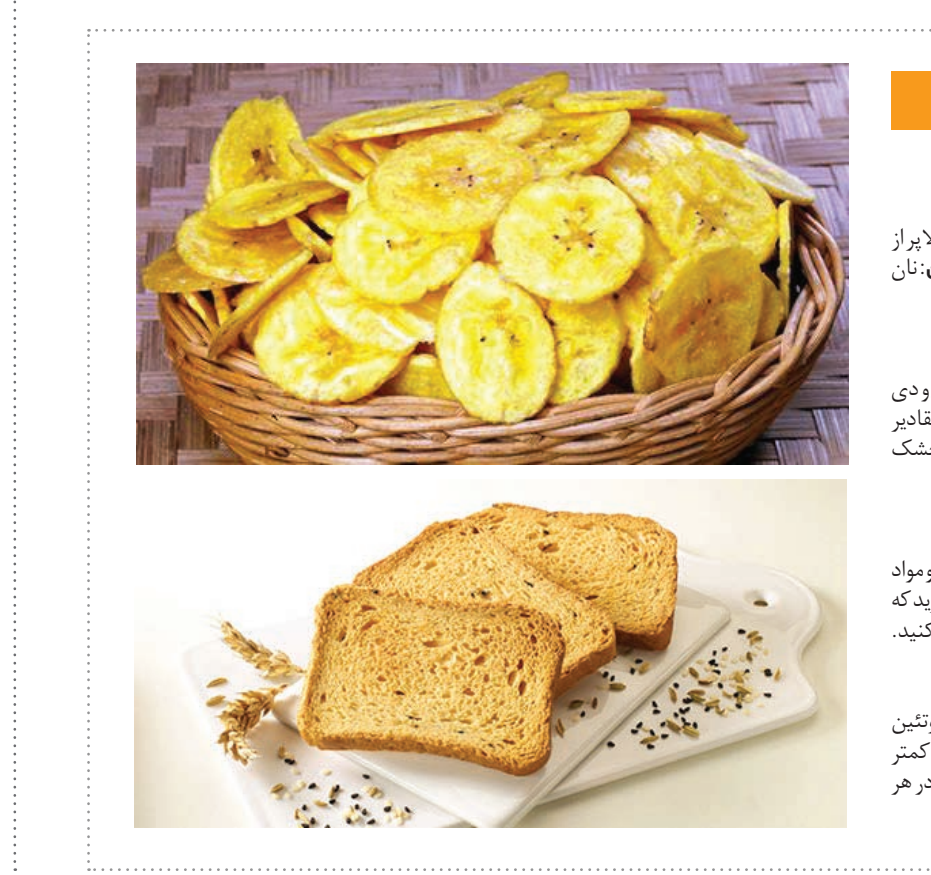
مهم‌ترین استراتژی برای بیماری‌های غیر واگیر آگاهی و اطلاع‌رسانی به جامعه است. وی افزود: باید بدانیم که بیماری آسم قابل درمان و ریشه‌کنی نیست، اما می‌توان آن را کنترل کرد و بیمار می‌تواند با رعایت برخی نکات، زندگی مطلوبی داشته باشد.

نوجوانان ۱۰ درصد و در بزرگسالان ۹ درصد است.

وی گفت: چهار استراتژی اصلی را برای پیشگیری و کنترل آسم در نظر گرفتیم که از جمله آنها افزایش دانش همگانی در زمینه بیماری آسم، ایجاد نظام مراقبت بیماری آسم، استانداردسازی خدمات تشخیص، درمان و مراقبت بیماری آسم و افزایش همکاری‌های بین بخشی

## بستنی سنتی مغزدار

آشپزی من	مواد لازم
<p>شکر - ۶۰۰ گرم</p> <p>پودر کاکائو - ۵۰ گرم</p> <p>شکلات تخته‌ای - ۵۰ گرم</p> <p>مغز پسته - ۵۰ گرم</p> <p>مغز گردو - ۵۰ گرم</p>	<p>شیر پر چرب - یک و نیم لیتر</p> <p>گلاب - نصف استکان</p> <p>خامه صبحانه - یک بسته</p> <p>زعفران حل شده - دو قاشق غذاخوری</p> <p>نُعلب - یک قاشق چای خوری</p> <p>وانیل - یک دوم قاشق چای خوری</p>
<p>اطراف به مرکز هم برزنی‌دو در فریزر بگذارید.</p> <p>بعد از این زمان به بستنی وانیلی خامه فریز شده و مغز گردو اضافه کنید.</p> <p>می‌توانید به بستنی زعفرانی خامه فریز شده و پسته بیفزایید و به بستنی کاکائویی شکلات تخته‌ای رنده شده اضافه کنید.</p> <p>ته‌یک قالب نایلون پهن کنید. ابتدا لایه‌ی کاکائویی بعد زعفرانی و در آخر وانیلی را در قالب بریزید و به مدت سه تا چهار ساعت داخل ظرف در بسته داخل فریزر نگهداری کنید.</p>	



طرز تهیه

۱ ابتدا خامه را با کمی شیر رقیق کنید و ته یک سینی پهن کنید و داخل فریزر بگذارید تا یخ بزند.

شکر و نُعلب را با هم خوب مخلوط کنید و طی چند مر حله به شیر اضافه کنید و مدام با همزن هم برزید تا مواد خوب مخلوط شود. مواد را به سه قسمت تقسیم کنید. به اولی و انیل برزید.

به دومی گلاب و زعفران اضافه کنید و خوب هم برزید.

به سومی هم پودر کاکائو برزید و مخلوط کنید.

## سلامت مواد غذایی که فقط به ظاهر سالم است!

به سختی می‌توان فقط غذاهای سالم مصرف کرد، اما همه مادوست داریم بدانیم که چه محصولاتی برای بدن ما مفید است. در این میان مواد غذایی وجود دارد که ما به غلط آن‌ها را سالم می‌دانیم.

**چیپس موز**

تولید کنندگان معمولاً به چیپس موز طعم‌های مصنوعی و شکر اضافه و گاهی هم آن را سرخ می‌کنند. **جایگزین:** چیپس موز خانگی که در فر یا در هوا خشک شده باشد.

**نان سوخاری**

بعضی از انواع آن حاوی روغن‌های مضر است.

**جایگزین:** ترکیب آنها را به دقت مطالعه کنید. نباید خمیر ترش، نشاسته، نگهدارنده، رنگ یا آنتی‌اکسیدانت داشته باشد. بهترین نان سوخاری از آرد سنگک یا سوسدار درست شده است.

**غذاهای بدون گلوتن**

گلوتن نوعی پروتئین است که در غلات وجود دارد و باعث می‌شود آرد با آب مخلوط شود. گلوتن فقط برای کسانی مضر است که به آن حساسیت دارند و فقط یک درصد جمعیت جهان از این دسته هستند. بقیه مردم نباید از مصرف این پروتئین پرهیز کنند، مگر

## نابیدهای استفاده از فویل آلومینیمی در پخت و پز

بیشترین میزان آلومینیم مصرفی انسان از غذا سر چشمه می‌گیرد. با این وجود، نتایج مطالعات نشان داده‌اند که فویل، ظروف پخت و پز و ظروف

**بیشتر بدانیم**

نگهدارنده آلومینیمی می‌تواند موجب افزایش محتوای آلومینیم غذا شود. به گزارش جام جم آنلاین، فویل آلومینیمی از جمله وسایل پرکاربرد آشپزخانه است که اغلب در پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی ادعا می‌کنند که استفاده از فویل آلومینیمی در پخت و پز موجب نفوذ آلومینیم به داخل غذای می‌شود و سلامت انسان را در معرض تهدید قرار می‌دهد. با این وجود، برخی دیگر معتقدند استفاده از آن کاملاً امن است.

**مقادیر کمی آلومینیم در غذا وجود دارد**

آلومینیم به طور طبیعی در مواد غذایی از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت، ماهی، غلات و محصولات لبنی وجود دارد. در برخی مواد غذایی بیش از دیگر مواد آلومینیم را جذب و در خود جمع می‌کند، موادی مانند برگ چای، قارچ، اسفناج، ترپچه، افزون بر این، مقداری از آلومینیمی که مصرف می‌کنید از افزودنی‌های غذایی مانند مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و قوام‌دهنده‌ها ناشی می‌شود. غذاهایی که به صورت تجاری تولید می‌شود و حاوی افزودنی‌های غذایی است، ممکن است آلومینیم بیشتری از غذاهای خانگی داشته باشد.

**پخت و پز با فویل آلومینیمی ممکن است میزان آلومینیم غذا را افزایش دهد**

بیشترین میزان آلومینیم مصرفی انسان از غذا سر چشمه می‌گیرد. با این وجود، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از فویل، ظروف پخت و پز و ظروف نگهدارنده آلومینیمی می‌تواند موجب افزایش میزان آلومینیم غذا شود. این به معنای آن است که پخت و پز با فویل آلومینیمی ممکن است میزان آلومینیم رژیم غذایی شما را افزایش دهد.

**خطرات بالقوه مصرف بیش از اندازه آلومینیم**

آلومینیم یک عامل بالقوه در ابتلا به بیماری آلزایمر معرفی شده است. بیماری آلزایمر یک وضعیت عصبی ناشی از نابودی سلول‌های مغزی است. افراد مبتلا به این بیماری، حافظه خود را از دست می‌دهند و دچار کاهش عملکرد مغز می‌شوند.

**چگونگی کاهش مواجهه با آلومینیم هنگام پخت و پز**

حذف کامل آلومینیم از رژیم غذایی غیر ممکن است، اما می‌توانید اقدام‌هایی را برای به حداقل رساندن مواجهه با آن انجام دهید.

بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و داروی آمریکا میزان کمتر از ۲ میلی گرم آلومینیم در هر یک کیلوگرم از وزن انسان در هفته بعيد است که موجب بروز مشکلات جسمی شود.

اداره ایحی‌نی مواد غذایی اروپا شرایطی محافظه کارانه‌تر دارد و میزان

یک میلی گرم در هر یک کیلوگرم وزن بدن در هفته را امن می‌داند.

برای به حداقل رساندن مواجهه با آلومینیم می‌توانید گزینه‌های زیر را مد نظر قرار دهید. **اجتناب از پخت و پز با حرارت بالا:** در صورت

امکان غذاهای خود را در دماهای پایین‌تر بپزید. **استفاده کمتر از فویل آلومینیمی:** استفاده از فویل آلومینیمی را برای پخت و پز، به‌ویژه اگر از مواد غذایی اسیدی مانند گوجه‌فرنگی یا لیمو استفاده می‌کنید، کاهش دهید. **استفاده از ظروف غیر آلومینیمی:** برای پخت و پز از ظروف غیر آلومینیمی مانند ظروف شیشه‌ای یا چینی استفاده کنید.

از آن‌جا که غذاهای بسته‌بندی شده در آلومینیم یا غذاهای حاوی مواد افزودنی می‌تواند میزان آلومینیم بیشتری از غذاهای خانگی داشته باشد، افزایش مصرف غذاهای خانگی و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده تجاری می‌تواند به کاهش مصرف آلومینیم کمک کند.

## پرسش و پاسخ

**دکتر شهرام افضلی متخصص بیماری‌های چشم – هفته‌نامه سلامت (۲)**

### در باره روش‌های زیباسازی چشم و پیامدهای آن توضیح دهید؟

دیروز در باره عوارض غیر جراحی زیبایی چشم توضیح دادیم و امروز به روش‌های جراحی‌آن اشاره می‌کنیم.

**روش‌های جراحی**

**کاشت نگین چشم:**

نگین‌های چشم را شرکت‌ها با شکل و ظاهر زیبا تولید می‌کنند. شرکت‌های تولید کننده نگین چشم مدعی هستند که نگین‌ها از مواد خنثی (مثلا پلاتین) ساخته شده است و حساسیتی ایجاد نمی‌کند. البته همین‌طور هم هست و کمتر حساسیت ایجاد می‌کند ولی ممکن است مشکلات مهم‌تری در اثر کاشت نگین ایجاد شود. نگین چشمی زیر ملتحمه و روی قسمت سفیدی چشم (صلبیه) تعبیه می‌شود. نگین‌ها با روش جراحی نصب می‌شود و فقط جنبه زیبایی دارد ولی به‌رحال کاشت نگین عمل جراحی محسوب می‌شود و احتمال عفونت وجود دارد. نگین داخل چشم، در دراز مدت ممکن است باعث چسبندگی شود چون نگین زیر پرده متحرک روی صلبیه نصب می‌شود، (برده‌ای که به راحتی تکان می‌خورد). جوانان بیشتر خواهان کاشت نگین هستند ولی ممکن است با گذشت زمان و بالا رفتن سن دچار بیماری مانند گلوگوم یا آب‌سیاه شوند. جراح چشم برای درمان بیماری گلوگوم به ملتحمه نیاز دارد و اگر ملتحمه دچار چسبندگی باشد، مشکلات زیادی ایجاد خواهد شد.

**تغییر رنگ دائمی چشم:**

رنگ چشم هر فرد، ناشی از رنگدانه‌های داخل عنبیه است. پروتئ‌های رنگی وجود دارد که داخل چشم قرار داده می‌شود. در عمل جراحی تغییر رنگ چشم، بخش داخلی چشم دستکاری می‌شود و احتمال بروز عفونت خیلی بیشتر خواهد شد و اگر این اتفاق بیفتد خطر زیادی چشم را تهدید خواهد کرد. این روش نیز می‌تواند باعث بروز بیماری آب‌سیاه شود. پروتژ داخل چشم باعث می‌شود روند طبیعی تخلیه مایع زلالیه چشم دچار اشکال شود. به همین دلیل احتمال افزایش فشار داخل چشم و بیماری آب‌سیاه بیشتر می‌شود. چنین روشی اصلاً توصیه نمی‌شود و گرچه در بعضی از کشورهای آمریکای لاتین انجام می‌شود، خوشبختانه در کشور ما هنوز خواهان زیادی ندارد. پزشکان وقتی با چنین افرادی مواجه می‌شوند، زمان زیادی را برای صحبت کردن با آن‌ها و بیان عوارض این کار اختصاص می‌دهند تا بتوانند آن‌ها را از این تصمیم منصرف کنند ولی بعضی از افراد اصرار دارند که این کار را انجام دهند. در هر صورت تغییر رنگ قرنی یکی از تهدیداترین و خطرناک‌ترین روش‌ها برای زیباسازی چشم محسوب می‌شود.