



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد حذف وعده صبحانه می تواند ساعت درونی بدن را مختل کند و موجب اضافه وزن شود، حتی اگر فرد در طول روز بیش از اندازه مواد خوراکی مصرف نکند. به گزارش مهر، عادت بی نظمی در غذا خوردن مانند حذف وعده صبحانه اغلب با چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری قلبی -عروقی مرتبط است. زمان بندی مناسب وعده های غذایی نظیر صرف صبحانه قبل از ساعت ۹ صبح، می تواند به بهبود کل متابولیسم بدن منجر شود، وزن را کنترل کند و مشکلات مرتبط با دیابت نوع ۲ و دیگر اختلالات مرتبط با سن را به تاخیر بیندازد.

# چربی کبد فقط کبد را درگیر نمی کند



چاقی مهم ترین عامل کبد چرب است و چربی کبد هم فقط کبد را درگیر نمی کند. چاقی سبب می شود رسوب چربی در قلب و ورگ های مغزی هم ایجاد شود و احتمال سکته های قلبی و مغزی را چندین برابر افزایش می دهد.

همچنین در پنج درصد افراد لاغر هم که تحرک کافی ندارند، شاهد کبد چرب هستیم. محمد امانی فوق تخصص کبد و گوارش، با اشاره به تهدید بیماری کبد چرب گفت: ۵۰ درصد افراد در کشور اضافه وزن دارند و بیشتر این افراد دچار چاقی شکمی هستند که ارتباط مستقیم با کبد چرب دارد؛ در حالی که افراد می توانند با انجام ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز خطر بیماری کبد چرب را از خود دور کنند. بیماری کبد چرب علامت خاصی ندارد و معمولاً با خستگی و تمایل به مصرف شیرینی همراه است اما می توان با یک آزمایش ساده سونوگرافی از سلامت کبد اطمینان حاصل پیدا کرد. این بیماری در صورت بی توجهی به درمان، موجب التهاب کبد می شود و فرد به نارسایی کبد مبتلا خواهد شد.

بدون شک وجود کبد چرب نشانه ای از سهل انگاری در رژیم غذایی و تغذیه است؛ افراد باید با اتخاذ رژیم غذایی مناسب و خوردن سبزیجات، مواد غذایی طبیعی و حاوی فیبر بالا، میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهند. مصرف خوراکی های حاوی کربوهیدرات ها می تواند به احساس سیری و تامین انرژی کمک کند. عملکرد کبد، در واقع بررسی هر غذا و نوشیدنی است

که مصرف می کنیم. این کار به منظور تصفیه مواد خطرناک است. اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، این فرایند دچار مشکل می شود. کبد چرب (Fatty liver) یا استئاتوز اصطلاح کلی برای اشاره به جمع شدن چربی در کبد است. هر چند وجود چربی در کبد طبیعی است اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد باشد، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. کبد چرب یک بیماری درمان شدنی است ولی بعضی اوقات می تواند عوارض خطرناکی داشته باشد. در بعضی از مواقع کبد چرب باعث التهاب یا ایجاد خم های کبدی می شود که در شدیدترین حالت، فرد به نارسایی کبدی دچار می شود. کبد چرب به سه دسته کلی کبد چرب غیر الکلی، کبد چرب الکلی و کبد چرب حاد بارداری تقسیم می شود. این بیماری خاموش، در مراحل اولیه نشانه ای ندارد اما زمانی که پیشرفت کند، می تواند علایمی همچون خستگی، کاهش وزن یا کاهش اشتها، ضعف، حالت تهوع، گیجی، مشکل در تصمیم گیری یا تمرکز به همراه داشته باشد. احساس درد در مرکز یا سمت راست قسمت بالایی شکم یا بزرگ شدن کبد از دیگر علایم پیشرفت این بیماری است.

## پرسش و پاسخ

مرجان مخترع  
فوق تخصص گوارش و کبد - فارس

س: من عادت دارم غذایم را سریع می خورم به همین دلیل دچار سوءهاضمه شده ام. لطفاً راهنمایی ام کنید؟

ج: سوءهاضمه به دودسته اختلال حرکتی دستگاه گوارش و اختلال زخم دستگاه گوارش (علایم شبیه به زخم) تقسیم بندی می شود. دسته اول که با اختلالات حرکتی همراه است به صورت تهوع، احساس پیری زودرس، احساس سیری و احساس برجسته شدن ناحیه معده بعد از غذا خوردن بروز می کند. در دسته دیگر علایم بیشتر مشابه زخم های معده است، در حالی که زخمی وجود ندارد. سوءهاضمه با درد معده بعد از غذا خوردن یا حتی دردی که بدون غذا خوردن در ناحیه معده وجود دارد، خود را نشان می دهد و شاید بعضی از بیماران مبتلا به این بیماری هر دو این علایم را باهم داشته باشند.

علایم و درمان این بیماری بسته به نوع اختلالی که بر بیمار غلبه می کند، ممکن است متفاوت باشد؛ این بدین معناست که برخی از مواد غذایی باعث بدتر شدن علایم سوءهاضمه و برخی باعث بهبود آن می شود. به طور کلی عادات میل کردن غذا به تندی و خارج از زمان معین، تأثیرات نامطلوبی در درمان سوءهاضمه می گذارد. استفاده بیش از حد از قهوه و چای پررنگ و خیلی داغ، سیروپیاز خام، سرکه های غلیظ، نوشابه و دوغ گازدار، حبوبات و جودین آدامس به دلیل ایجاد نفخ معده، باعث ایجاد درد می شود. یکی از عمده دلایل ایجاد سوءهاضمه، وجود میکروب هلیکوباکتر پیلوری است که حتماً باید با مراجعه به پزشک متخصص، این موضوع بررسی و در صورت وجود این میکروب برای درمان اقدام شود.

## هفته هفدهم بارداری

چنین کم کم سنگین تر می شود. این سنگینی را در بزرگ شدن شکم و بالا رفتن وزن تن حس می کنید. از این هفته جنین اقدام به لگد زدن های ناگهانی می کند. البته قدرت پایش خیلی هم زیاد نیست فقط دلتان برای حرکاتش ضعف می رود. او در روز چند بار بازی اش می گیرد و سعی می کند شمارا سراسر بگذارد. شما هم از این بازی لذت ببرید!

در این هفته فصل های دستش شکل گرفته است و به راحتی دست و پاهایش را تکان می دهد. غضروف هایش در حال سفت شدن است. این هفته مژه هم روی چشمش گذاشته می شود البته هنوز چشم هایش بسته است. در این هفته اگر جنین شما دختر باشد تخمک ها و اگر جنین پسر باشد اسپرم ها تکامل پیدا می کند.

شماره هفته هفدهم احساس می کنید شکمتان بزرگتر از قبل شده است. ریزش مو در این هفته کمتر می شود و حتی ممکن است موهایتان براق تر و جذاب تر به نظر برسد. البته ناخن های شما شکننده تر می شود. ممکن است در این هفته کمردرد، گرفتگی عضلات، تورم پا و ورگ های واریسی را هم تجربه کنید. با بزرگتر شدن شکم، رحم به همه اجزای داخلی شکم فشار وارد می کند، حرکات ناگهانی باعث کشیده شدن رباط های رحم می شود که این کشش ایجاد درد می کند. اگر در شما آن قدر شدید است که دیگر قادر به تحمل کردن آن نیستید یا همراه با این درد علایمی مثل خون ریزی یا خروج مایع از مهبل و درد شدید دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## بد اخلاق ها، مراقب خودتان باشید!

در این مطلب به چند دلیل اشاره شده است که نشان می دهد کنترل عصبانیت تا چه اندازه برای سلامت فرد مفید است.

### افراد عصبانی و مرگ زود هنگام

محققان دانشگاه ایالتی آیووا در مطالعه ای بین مردان ۲۰ تا ۴۰ ساله متوجه شدند که احتمال مرگ زود هنگام مردان عصبانی در قیاس با افراد آرام تر در ۳۵ سال بعدی زندگی، یک و نیم برابر بیشتر است. استرس های مداوم به دی.ان.ای آسیب می زند و می تواند به بیماری های تهدید کننده زندگی مثل مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس منجر شود.

### بد اخلاقی و اختلال خواب

به گفته محققان علوم اعصاب دانشگاه ماساچوست، افرادی که در معرض تحریکات ناشی از خشم قرار دارند، صرف نظر از چگونگی ایجاد این احساس، بیشتر احتمال دارد که بی خوابی را تجربه کنند.

### عصبانیت و سر درد

به گزارش ایرنا، احساساتی مانند هیجان یا خشم همون های استرس کورتیزول، آدرنالین و تستوسترون را آزاد می کند. این مواد شیمیایی موجب افزایش جریان خون به مغز می شود که تورم رگ های خونی و اعصاب اطراف مغز را در پی دارد.

### عصبانیت و بیماری ریه

محققان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد متوجه شدند، افرادی که طبیعت خشن دارند، عملکرد سیستم تنفسی شان ضعیف است.

### خشم و خطر بیماری قلبی

افزایش فشار خون در نتیجه افزایش آدرنالین موجب می شود که قلب سریع تر بزند و خطر ابتلا به ریتم های غیر عادی و بالقوه کشنده قلبی را افزایش می دهد.

### عصبانیت و چین و چروک پوست

متخصصان پوست دانشگاه روچستر می گویند، افزایش دوره های خشم در عملکرد حفاظتی پوست اختلال ایجاد می کند و باعث می شود که آلرژن ها راحت تر نفوذ و مشکلات پوستی مانند درماتیت و پسوریازیس ایجاد کنند.



## ترکیب عسل و لیمو موثرتر از شربت های ضدسرفه برای کودکان

در دوران کودکی به سادگی با استراحت، مصرف مایعات و احتمالاً پاراستامول یا ایبوپروفن بهتر می شود. اما بسیاری از داروهای ضدسرفه و سرماخوردگی حاوی ترکیبات فعالی مانند ضداحتقان های بینی، آنتی هیستامین ها و سرکوب کننده های سرفه است که در دوزهای بالا می تواند عوارض جانبی داشته باشد یا در صورت مصرف در مقادیر زیاد به ویژه در کودکان زیر شش سال که حساس ترند، باعث بروز مسمومیت شود.

**بیشتر بدانیم**  
سرفه موثر و مفیدتر از داروهای ضدسرفه است.

به گزارش ایرنا، دکتر «اولیور بوینگتون» از کالج سلطنتی اطفال و بهداشت کودکان گفت: شربت ها و داروهای ضد سرفه در بسیاری از موارد بدون نسخه پزشک مصرف می شود و این خطر را دارد که به اشتباه به اندازه زیاد مصرف و باعث بروز مسمومیت در کودکان نوپا شود.

وی افزود: بیشتر موارد سرفه و سرماخوردگی

## سلامت

# تغییر شکل اندام کودکان به علت کمبود کلسیم

عضو هیئت مدیره انجمن ترومای ایران با بیان این که بدن انسان به ویژه کودکان روزانه به هزار و ۳۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد، تصریح کرد: کمبود این ماده معدنی سبب تغییر شکل اندام مانند پای پرنترتی یا پای ایکسی در کودکان می شود.

دکتر ذبیح... حسن زاده در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: نیاز روزانه افراد به این ماده معدنی حدود هزار و ۲۰۰ میلی گرم است. علاوه بر تامین کلسیم از طریق مصرف روزانه شیر (در یک لیوان شیر حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد) باید از منابع دیگر غذایی نیز برای تامین این ماده معدنی بسیار مفید و ضروری استفاده شود.

تمام نیازهای کودکان تا زمانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، معمولاً تامین می شود اما بعد از دو سالگی بهتر است با تجویز پزشک مصرف مکمل ها شروع شود. جراحانو و متخصص ارتوپدی گفت: والدین هیچ نگرانی از رسوب کلسیم در بدن نداشته باشند زیرا بدن یک سیستم تنظیم داخلی دارد که وقتی میزان ورودی کلسیم بیش از حد نیاز باشد، از طریق سیستم ادراری آن را دفع می کند.

در هفته ۶۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب می تواند نیاز کودکان به ویتامین دی را تامین کند؛ به طور کلی باید ۸۰۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از طریق نور خورشید تنها ۲۰ درصد از طریق مواد غذایی تامین شود.

اگر مکمل کلسیم دار برای کودکان تهیه می شود، بهتر است حاوی ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد ویتامین دی در میلی لیتر باشد تا این پیش نیاز جذب کلسیم تامین شود.

کودکان علاوه بر تغذیه مناسب و قرار گرفتن در معرض آفتاب، باید فعالیت های بدنی روزانه داشته باشند و بتوانند با دوری از بازی ها و فضای رایانه ای، در فضای آزاد به فعالیت های کودکانه و فیزیکی که به استحکام استخوان ها منجر می شود، بپردازند؛ به این طریق آن ها در زمان ورود به فعالیت های اجتماعی بدنی سالم خواهند داشت و در دوران سالمندی نیز دچار پوکی استخوان و مشکلات متعاقب آن نخواهند شد.

