

پرسش و پاسخ

تئوپر داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت یا متخصص مصرف شود.

دکتر مجید کلاهدوزان

متخصص تغذیه

● می خواستم بدانم بهترین موقع برای وزن کردن چه زمانی است؟

بهترین شرایط برای توزین، صبح ها قبل از خوردن صبحانه، بعد از تخلیه مثانه و روده، بدون لباس یا بالیاس منزل است.

● مقدر می توان به مطالبی که داخل کانال ها سایت ها اینترنیتی در باره در مان چاقی است اطمینان کرد؟

درمان چاقی و اصلاح و بهبود شیوه زندگی، موضوعی کاملاً تخصصی است و باید تحت نظر گروهی متخصص، مشتمل بر پزشک، روان شناس، کارشناس تغذیه و تربیت بدنی انجام شود و اقدامات خودسرانه و غیر کارشناسانه به صدمات جسمی و روحی منجر خواهد شد.

● به وزن ایده آل هر سیدم ولی هنوز شکم و چربی زیاد در ان دارم حتی ورزش هم می کنم.

باید رژیم کم چرب داشته باشید و همچنین مقدار گوشتی را که در برنامه غذایی برایتان مشخص شده است حتماً استفاده کنید زیرا در مصرف نان و برنج و قند های ساده باعث چاقی شکمی می شود. در باره مصرف برخی مواد غذایی مانند حبوبات نیز باید گفت نحوه پختن آن ها و نگه داشتن تعادل بسیار مهم است. بهتر است قبل از پختن، حبوبات را خیس کنیم آب آن را دور بریزیم و سپس بپزیم و از طرفی آن را بیش از حد مصرف نکنیم. از طرفی اصولاً باید سعی کنیم سرعت خوردن غذا را کم کنیم، آهسته تر بخوریم تا مغز فرصت دریافت سیگنال های سیری را داشته باشد و کسانی که دارای چاقی شکمی هستند هم باید حتماً در ابتدای غذا، سالاد و سبزیجات بخورند تا حجم زیادی از معده شان که بزرگ شده است پر شود و سپس اقدام به خوردن غذای اصلی کنند. چاقی را نه هم با ورزش تا حدودی رفع می شود و تغذیه نیز در این موضوع بسیار مؤثر است. افزون بر این چاقی را تا حد خیلی کمی می تواند به ژنتیک بستگی داشته باشد.

پزشکی

کاهش خطر عفونت های ادراری با غذاهای گیاهی

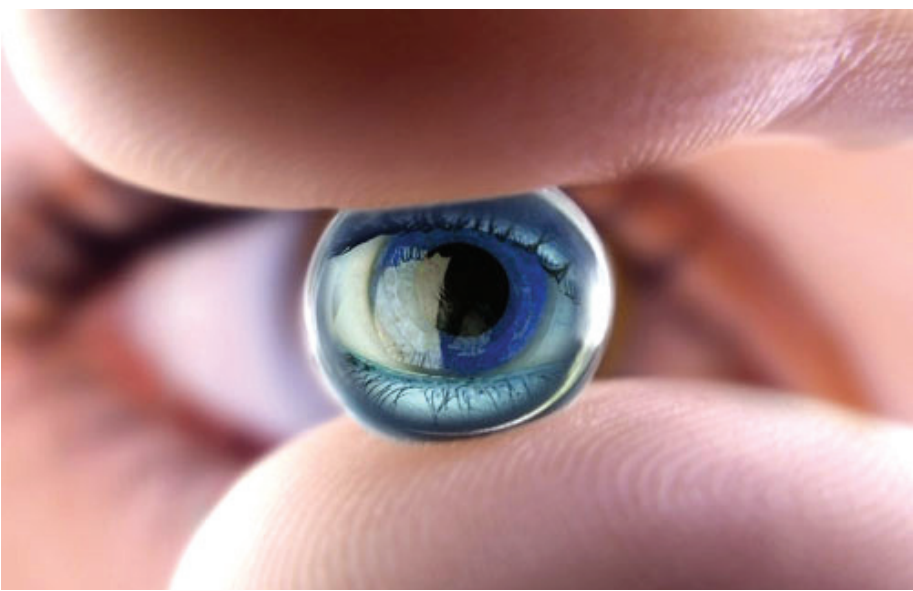
نتایج یک مطالعه تخصصی نشان می دهد که مصرف غذاهای گیاهی با کاهش خطر ابتلا به عفونت های ادراری مرتبط است. بررسی های انجام شده حاکی از آن است که مصرف رژیم های غذایی گیاه خوری می تواند به کنترل خطر ابتلا به عفونت های ادراری کمک کند.

متخصصان تایوانی معتقدند عفونت های ادراری معمولاً از باکتری های روده مانند اکولای E.coli ناشی می شود که وارد مجرای ادرار می شود و کلیه ها و مثانه را تحت تأثیر قرار می دهد.

به گفته این متخصصان رژیم های غذایی حاوی فیبر بالا از رشد E.coli در روده جلوگیری می کند و با اسیدی تر ساختن روده خطر ابتلا به عفونت ادراری را کاهش می دهد.

پروتئینی که می تواند عامل نابینایی باشد

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند که تجمع نوعی پروتئین در چشم می تواند به نابینایی منجر شود



در جدیدترین بررسی های چشم پزشکی مشخص شد، پروتئینی که به ته نشین شدن کلسیم در مینای دندان منجر می شود، می تواند عامل انباشته شدن کلسیم در چشم افرادی باشد که به «تباهی لکه زرد» یا «دژنراسیون ماکولا» (AMD) مبتلا هستند.

پژوهشی که در «مؤسسه ملی بینایی» (NEI) آمریکا انجام شده است، نشان می دهد که این پروتئین موسوم به «آملوتین» می تواند یک هدف درمانی برای بیماری های چشمی باشد. دکتر «گرام ویستو» از نویسندگان این پژوهش گفت: ما توانستیم با استفاده از یک مدل ساده کشت سلولی در چشم، نشان دهیم که آملوتین، تحت فشار فعال می شود و نوعی کلسیم را شکل می دهد که معمولاً مشابه آن، در استخوان و دندان دیده می شود. هنگامی که ما چشم افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولای خشک را بررسی کردیم، همین نوع کلسیم را دیدیم.

● تقسیم بندی تباهی لکه زرد

دژنراسیون ماکولا، به دو نوع مرطوب و خشک تقسیم می شود. اگر چه در مان هایی برای کند کردن روند پیشرفت دژنراسیون ماکولای مرطوب وجود دارد اما هم اکنون هیچ درمانی برای دژنراسیون ماکولای خشک ارائه نشده است.

در دژنراسیون ماکولای خشک، کلسترول، لیپید، پروتئین ها و مواد معدنی در پشت چشم انباشته می شود. انباشته شدن این عناصر می تواند مانع عملکرد لایه سلولی موسوم به «لایه رنگدانه شبکیه» (RPE) شود که سلول های بینایی شبکیه را تغذیه می کند و در نهایت به نابینایی منجر می شود.

پژوهشگران در بررسی های اخیر خود، یک ترکیب معدنی موسوم به «هیدروکسیل آپاتیت» (HAP) را در چشم بیماران مبتلا به دژنراسیون ماکولای خشک یافتند. هیدروکسیل آپاتیت، یک ترکیب اصلی در مینای دندان و استخوان است. پژوهشگران، هیدروکسیل و آملوتین را فقط در چشم افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولای خشک یافتند. آملوتین نیز فقط در قسمت هایی وجود داشت که فاقد مواد خارج سلولی انباشته شده موسوم به «دروسن» (Drusen) بودند. از آن جا که این پروتئین معمولاً در دندان وجود دارد، یافتن آن در چشم بیماران واقعاً غیرمنتظره بود.

● ماکولار چیست؟

ماکولار قسمت حساس شبکیه است که مسئول دید واضح و مستقیم برای انجام کار های دقیق مانند رانندگی و خواندن است. از بین رفتن لکه زرد در چشم به صورت تدریجی انجام می شود و برای پیشگیری از آن نکاتی را پیشنهاد می کنند از جمله:

✓ ترک سیگار

افراد سیگاری چهار برابر افراد دیگر دچار این بیماری می شوند.

✓ مصرف سبزیجات تیره

مواد غذایی غنی از کاروتنوئیدها احتمال این بیماری را تا ۴۳ درصد کاهش می دهد.

✓ مصرف ویتامین ها به اندازه کافی

از آن جا که سالمندان ویتامین و مواد معدنی کافی مصرف نمی کنند با مشورت پزشک نیاز به مصرف مکمل دارند از جمله ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن، مس مصرف اسید های چرب امگا ۳ که در ماهی به میزان فراوانی یافت می شود اثر حفاظتی در مقابل دژنراسیون ماکولا دارد. از سوی دیگر، مصرف اسید های چرب امگا ۶ که در روغن های نباتی یافت می شود خطر ابتلا را افزایش می دهد.

✓ پرهیز از کربوهیدرات های فراوری شده

مواد غذایی به شدت فراوری شده با شاخص گلوکز بالا موجب افزایش قند و انسولین در بدن می شود. نمونه هایی از این موارد شامل نان سفید، سبب مینی های

سود سلامت

سندروم پیکا چیست؟

توان ذهنی و همچنین در افراد دارای مشکلات روحی و روانی دیده می شود. شیوع پیکا در دوران بارداری بین ۶۸ درصد موارد گزارش شده است و بروز آن به منطقه جغرافیایی، نژاد، جنسیت، فرهنگ یا شرایط اجتماعی خاصی محدود نمی شود و حتی تنها محدود به دوران بارداری نیست. هنوز علت پیکا مشخص نشده است ولی برخی فرضیه ها، کمبود مواد مغذی از قبیل آهن، کلسیم، مس، روی را در این موضوع دخیل می داند که به مصرف مواد غیر غذایی حاوی این مواد مغذی منجر می شود.

پیکانوعی اختلال خوردن با علت ناشناخته است و به معنی اشتیاق و تمایل به خوردن مواد غیر غذایی یا دارای ارزش غذایی کم، از قبیل نشاسته، خاک، گل رس، خاکستر، گچ، پودر لباس شویی، مو، صابون، خمیر دندان، قهوه، پلاستیک، خاکستر سیگار، سکه، زغال، سرکبریت سوخته، ته سیگار، کاغذ، رنگ و... است. پیکاه سه دسته کلی تقسیم می شود که شامل خاک خوری، خوردن مواد مضر فاقد مواد مغذی و مواد قندی و نشاسته ای است. پیکا معمولاً در زنان باردار و شیرده، کودکان، افراد کم

سلامت

آلودگی که ریسک فشار خون را افزایش می دهد



زندگی می کنند که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۵، این رقم به ۶۸ درصد برسد. محققان تاکید دارند کاهش قرار گیری در معرض سرو صدا موجب بهبود کیفیت محیط زندگی و سلامت و تندرستی کل جامعه می شود.

سراسر جهان در مناطق شهری پرسرو صدا زندگی می کنند. طبق گزارش اخیر سازمان ملل، جمعیت شهرنشین جهان از ۷۵۱ میلیون نفر در سال ۱۹۵۰ به ۴٫۲ میلیارد نفر در سال ۲۰۱۸ رسیده است. امروزه بیش از نیمی از جمعیت جهان در شهرها

طبق نتایج مطالعه جدید، سروصدا ناشی از ترافیک جاده ای خطر ابتلا به فشار خون بالا و دیابت را افزایش می دهد. محققان موسسه سلامت کانادا در مطالعه خود دریافتند افرادی که طولانی مدت در معرض آلودگی صوتی ناشی از ترافیک جاده ای قرار داشتند با افزایش خطر ابتلا به دیابت یا فشار خون بالا روبه رو بودند. به ازای افزایش هر ۱۰ دسی بل در میانگین سروصدا، جاده ای، موارد جدید ابتلا به دیابت ۸ درصد و موارد جدید ابتلا به فشار خون بالا ۲ درصد افزایش می یابد. محققان دریافتند این رابطه در افراد جوان تر و زنان به مراتب قوی تر است.

«هانگ چن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «قرار گیری در معرض سروصدا می تواند موجب تحریک چندین نوع واکنش استرسی شود و میزان هورمون های استرس را افزایش دهد. قرار گیری مکرر به مرور زمان در بروز مشکلات متابولیکی و مقاومت انسولین نقش دارد.» این یافته ها بسیار حائز اهمیت است چرا که مردم

تناسب اندام

بدن سالم بسازید

بانوان

داشتن بدن سالم در بین هیاهوی روزمره و کارهای خانه، سخت و غیرممکن به نظر می رسد اما در این جا به شما چند نکته نه چندان سخت و غیرممکن برای سر حال نگه داشتن بدنتان خواهیم گفت.

● رژیم غذایی تان را تغییر دهید

برای سالم نگه داشتن بدنتان لازم است مقدار کافی میوه و سبزیجات بخورید. برنج قهوه ای را جایگزین برنج سفید و پروتئین های سبک مثل ماهی، لوبیا، حبوبات کنید. از خوردن غذاهای فراوری شده خودداری کنید و مصرف شکر و نمک را کاهش دهید.

● هر روز ورزش کنید

هر چه بیشتر فعالیت کنید، سالم تر هستید. فعالیت ورزشی سلامت قلب را افزایش می دهد و باعث عضله سازی و قوی شدن استخوان های می شود. شما می توانید دو نیم ساعت در هفته ورزش هایی سبک مثل پیاده روی انجام دهید و اگر با ورزش های کمی سنگین تر مشکلی ندارید یک و نیم ساعت در هفته می توانید حرکاتی مثل اسکوات، لانگ یا پیلاتس و ورزش هایی مانند دویدن و تنیس انجام دهید. اما اگر خیلی زمان ندارید و شاغل هستید ساعت های کمتری را به ورزش اختصاص دهید. برای مثال ۱۰ هزار قدم در روز بردارید. خودروی تان را در مسیر دورتری پارک کنید و کمی قدم زنید.

● وزن تان را کم کنید

داشتن وزن متناسب باعث می شود خطر بیماری های قلبی در شما کاهش یابد. پس اگر وزن بالایی دارید از همین امروز برای حفظ سلامتی تان، تصمیم بگیرید بین نیم تا یک کیلو گرم در هفته کم کنید. برای این کار باید ۳۰۰ دقیقه در هفته ورزش کنید و رژیم غذایی خود را قطع کردن شکر، نوشابه و کم کردن نان و خوردن آب بیشتر تغییر دهید.

● وقت دکتر بگیرید

لازم است هر چند وقت یک بار بدنتان را به طور کامل بررسی کنید. برای این کار باید نزد دکتر بروید و پزشک با توجه به تاریخچه پزشکی تان شما را بررسی کند.

● استرس را کم کنید

از بین بردن استرس این روزها در زندگی روزانه یک کار غیر ممکن است. اما شما می توانید با استفاده از راهکارهایی مانند نفس عمیق، ماساژ، خوردن غذاهای سالم و صحبت با اعضای خانواده و دوستانتان استرس و فشار عصبی را از خود دور کنید.

● عادت های سالم بسازید

اگر امروز انتخاب های درست داشته باشید خیلی از مشکلات در آینده به وجود نخواهد آمد. بدین منظور یک سری کارهایی را که به سلامتی تان کمک می کند تکرار کنید تا تبدیل به عادت تان شود. از امروز سیگار نکشید، دندان هایتان را دوبار در روز مسواک و نخ دندان بکشید، ۸ ساعت در روز بخوابید، از ضد آفتاب استفاده کنید و کمر بند ایمنی را هنگام رانندگی ببندید.