

متخصصان معتقدند مصرف گوشت فرآوری شده علایم آسمر تشدید می کند. نتایج مطالعه انجام شده بین هزار فرانسوی نشان می دهد مصرف بیش از چهار وعده گوشت فرآوری شده در هفته خطر است. به گزارش ایسنا وجود ماده نکه دارنده نیتريت در گوشت های فرآوری شده تاثیر منفی در مجاری تنفسی دارد. کارشناسان با بیان این که گوشت فرآوری شده با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است، به افراد توصیه می کنند هموار رژیم غذایی سالم و متنوع را دنبال کنند. همچنین افراد برای حفظ سلامت خود نباید روزانه بیش از ۷۰ گرم گوشت قرمز و فرآوری شده مصرف کنند.

# مقابله با کیست سینه

**مترجم: علیرضا-** زمانی که پزشک پس از معاینه اعلام می کند برآمدگی که در سینه دارید تنها یک کیست است و نه تومور، گویی که دنیا را به شما داده اند. زیرا کیست ها بی ضرر است و در واقع به هیچ گونه درمانی هم نیازی ندارد و هر از گاهی بر حسب چرخش قاعدگی یا میزان هورمون با آن روبهرو خواهید شد. آيا هنوز هم اين کیست های بی ضرر باعث نگرانی شما می شود؟ به نقل از سایت ام اس ان و به گفته محققان با اتخاذ یک برنامه غذایی سالم می توانید از آن ها رهایی پیدا کنید.



## چند نشانه سرطان روده بزرگ

کافه سلامت

برخی بیماری های خانوادگی زمینه بروز سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. دکتر مهیار منصوری فوق تخصص خون و سرطان اظهار کرد: در قسمت انتهایی روده بزرگ هضم غذا انجام نمی شود و نقش روده بزرگ گرفتن آب غذا، کم کردن چمپ و راندن و خارج کردن آن از بدن است. وی با بیان این که تومور هایی که به وجود می آید در سطح داخلی روده بزرگ ایجاد می شود، افزود: قسمت عمده سرطان های روده بزرگ از سلول های پوششی سطح داخلی روده بزرگ است. سرطان روده بزرگ در بیشتر موارد در افراد سن بالا بروز می کند و نقطه شروع آن ۴۷ سال به بالا تا ۷۰ و ۸۰ سالگی است؛ البته پیک آن بین ۵۰ تا ۶۰ سال است. این فوق تخصص خون و سرطان بزرگسالان

افزود: در برخی موارد درد دچار خونریزی دستگاه گوارش یا کم خونی می شود، که در این حالت خون به تدریج وارد روده می شود؛ به گونه ای که فرد متوجه خونریزی نمی شود، اما با کم خونی، ضعف و بیماری مواجه می شود که این کم خونی ممکن است مؤید این باشد که خونریزی مخفی در دستگاه گوارش وجود دارد. منصوری اضافه کرد: در برخی موارد دیبوزست از علایم سرطان روده بزرگ است؛ البته بیوزست مزمن و پایدار از نشانه های سرطان روده بزرگ است. این هماتولوژیست و آنکولوژیست ادامه داد: گاهی اوقات اسهال بی دلیل، درد شکم، کاهش وزن و اشتهاء و لاغر شدن علایمی از یک بیماری حتمی دستگاه گوارش به ویژه روده بزرگ است.

پزشکی

## تاثیر پرکاری و کم کاری تیروئید در ناباروری

پرکاری و کم کاری تیروئید هر دو از علل ناباروری محسوب می شود و بهتر است در صورت ناباروری ابتدا مشکلات تیروئید فرد بررسی شود.

مهران زمان زاده متخصص غدد و داخلی در گفت و گو با فارس، در ارتباط با دیابت و عوارض آن نیز اظهار کرد: دیابت با بسیاری از عوارضی مرتبط است که باعث تشدید ضربان قلب می شود. به همین دلیل دیابت مشکلاتی را در پی تحرک زیاد و فعالیت های جسمی به وجود خواهد آورد و کار را برای بیماران سخت تر می کند همچنین دیابت با مرض چاقی ارتباط دارد.

زمان زاده همچنین با اشاره به دیابت بارداری ادامه داد: این بیماری معمولاً بعد از هفته ۲۸ بارداری در فرد ایجاد می شود و این افراد ممکن است قبل از بارداری نشانه ای از دیابت نداشته باشند و بعد از بارداری هم اغلب دیابت آن ها از بین خواهد رفت و دیگر نیازی به تزریق انسولین نخواهند داشت.



## 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.

## زنی ۶۸ ساله هستم و می خواهم بدانم آیا ممکن است برای به تاخیر انداختن عمل جراحی لگن که شدید نیست، از کورتیزون استفاده کرد؟

تزریق کورتیزون در صورت وجود التهاب زمینه ای می تواند به مشکلات مفصل ران کمک کند. به ویژه اگر از بورسیت نوعی کیسه ملتهب از مایع در اطراف مفصل رنج می برید یا اگر دچار آرتريت التهابی مانند آرتريت روماتوئید هستید. اما در صورت فرسودگی یا آرتروز که در آن مشکل فرسودگی غضروف است، این تزریق مؤثر نیست. این استروئید معمولاً همراه با یک بی حسی موضعی تزریق می شود که تسکین بیشتری ایجاد می کند. اثر استروئید معمولاً چند هفته می ماند. تزریق استروئید مکرر، تاندون اطراف مفصل را ضعیف و خطر عفونت را بیشتر می کند. به همین دلیل است که پزشکان از تزریق مکرر پرهیز می کنند.

**چند سال پیش عمل جراحی آب مروارید در هر دو چشم داشتم و از آن زمان هنگام شب که از خواب بیدار می شوم شش ابر مانند و قرمز رنگی جلوی دیدم را می گیرم. متخصص معتقد است که ممکن است دلیل آن بلند شدن سریع از روی تخت باشد. نظر شما چیست؟**

آب مروارید کدر شدن عدسی است. عدسی در پشت عنبیه قرار دارد و شعاع های نور روی شبکیه که غشای حساس به نور به حساب می آید، تمرکز می کند. آب مروارید می تواند دید فرد را بیشتر تار کند و همچنین روی ادراک رنگ تاثیر بگذارد.

برای درمان آن این عدسی با عدسی جدید و شفاف جایگزین می شود. غشای پشتی باقی می ماند و عدسی مصنوعی را در جای خود نگه می دارد. برخی افراد پس از عمل سایه یا نورهای عجیبی می بینند و این به دلیل متمرکز شدن نور روی شبکیه از طریق عدسی است. هنگامی که شب از خواب بیدار می شوید ابتدا مردمک چشم کوچک است و باید با گشاد شدن به تاریکی عادت کند همانند بیرون رفتن به یک فضای تاریک از یک اتاق روشن. شاید بهتر باشد هنگام بیدار شدن به مردمک چشم فرصت عادت کردن به نور جدید را بدهید تا دچار کدری دید و سایه نشوید. تازمانی که سایه ها بزرگ تر نشود و فقط برای مدتی کوتاه رخ دهد، جای نگرانی وجود ندارد. اما اگر بزرگ تر می شود یا این حالت در زمان های دیگر از روز اتفاق می افتد، بهتر است دوباره برای بررسی چشم به پزشک مراجعه کنید.



## کوفته بادمجان سوخاری

طرز تهیه

سینه مرغ، پنیر موتزارلا، نمک، زردچوبه، پودر فلفل سفید و قرمز، پودر سیر، پودر خردل و یک عدد تخم مرغ را درون کاسه ای با هم مخلوط کنید. بادمجان را بشوید، سپس از قسمت انتهایی بادمجان به اندازه گلابی (تقریباً ۸ تا ۹ سانتی متر بدون سر) جدا کنید و قسمت پایین آن را کتار بگذارید (در صورت تمایل می توانید پوست بادمجان را بگیرید). سپس آن را داخل تابه ای به همراه مقدار روغن سرخ کنید بعد کتار بگذارید تا سرخ شود. از مخلوط مرغ مقداری با دست بردارید و دور تا دور بادمجان را به صورت کامل بپوشانید. سپس آن را به تخم مرغ (۲ عدد) تخم مرغ که با چنگالی در حد مخلوط شدن زرده سفیده هم زده شده) آغشته کنید و درون پودر سوخاری بغلتانید و به مدت ۱۵ دقیقه کتار بگذارید تا پودر روی آن کمی خشک شود (این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شود).

بادمجان آماده شده را درون روغن داغ و شنار سرخ کنید (اگر داخل تابه پودر سوخاری باقی ماند، روغن را صاف کنید تا هنگام سرخ کردن بادمجان های دیگر نیز خوش رنگ شود).

## آشپزی من



مواد لازم

سینه مرغ (چرخ شده) - ۳۰۰ گرم  
بادمجان قلمی - ۶ عدد  
پنیر موتزارلا (رنده شده) - یک پیمانه  
تخم مرغ - ۳ عدد  
نمک - یک هشتم قاشق چای خوری  
پودر سیر - یک دوم قاشق چای خوری  
پودر خردل - یک دوم قاشق چای خوری  
زردچوبه - یک قاشق چای خوری  
پودر فلفل سفید و قرمز - به میزان لازم  
پودر سوخاری - به میزان لازم  
روغن - به میزان لازم

## سلامت



## چگونه مواد غذایی روی بدن تاثیر می گذارد؟

می کند. همچنین، با داشتن آگاهی کافی می توانید آگاهانه غذاهای سالم را انتخاب کنید.

پروتئین

پروتئین موجود در مواد غذایی، به بلوک های ساختمان در بافت های عضلانی تبدیل می شود.

کربوهیدرات

بدون شک کربوهیدرات انرژی بخش است اما قند اضافی ممکن است به چربی دور شکم تبدیل شود. بنابراین، غلات سبوس دار انتخاب و از مصرف هر نوع شیرینی اجتناب کنید.

ویتامین ها،

ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزی ها به حفظ سلامت کلی بدن کمک می کند.

چربی های سالم،

بدن برای این که بتواند درست عمل کند به چربی های سالم نیاز دارد. آجیل و ماهی حاوی چربی های سالم است.

غذای ناسالم،

غذاهای ناسالم علاوه بر این که فاقد هر نوع خاصیت است، باعث افزایش وزن از جمله اضافه شدن چربی دور شکم می شود.



## درمان خانگی مسمومیت

مسمومیت غذایی یکی از بیماری های گوارشی شایع است اما با مصرف برخی مواد غذایی و درمان های خانگی می توانید از علایم بیماری از جمله اسهال و تهوع، رهایی پیدا کنید.

به گزارش ایسنا، مسمومیت غذایی به دلیل وجود باکتری، ویروس یا سموم دیگر در مواد غذایی ایجاد می شود. تهوع، استفراغ، سردرد، سرگیجه، گرفتگی عضلات شکم و اسهال از علایم مسمومیت غذایی است و نباید آن ها را نادیده گرفت. در مسمومیت غذایی این احتمال وجود دارد که بدن آب زیادی از دست بدهد، بنابراین در این زمان باید آب بیشتری نوشید تا سموم بدن زودتر دفع شود. در واقع زمانی که فرد دچار اسهال و استفراغ می شود بهتر است مصرف مایعات و آب را افزایش دهد و از خوردن غذاهای جامد و سنگین اجتناب کند که استفاده از این درمان های خانگی برای مسمومیت مفید است.

زنجبیل

زنجبیل، دارویی بسیار عالی برای درمان تقریباً تمام انواع مشکلات گوارشی و مسمومیت غذایی است، نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل پس از خوردن ناهار یا شام از سوزش سر دل، تهوع و دیگر علایم همراه با مسمومیت غذایی جلوگیری می کند.

برای تهیه چای زنجبیل، یک قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده را در یک فنجان آب به مدت چند دقیقه بجوشانید و کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید.

سرکه سیب

سرکه سیب طبیعی دارای یک اثر قلیایی در متابولیسم بدن است و می تواند نشانه های مختلف مسمومیت غذایی را کاهش دهد. این ماده غذایی با تسکین فوری دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری ها در درمان مسمومیت بسیار موثر است.

دو قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و قبل از غذا آن را بنوشید. همچنین می توانید به طور مداوم دو تا سه قاشق چای خوری سرکه سیب رقیق شده میل کنید.

دانه شنبلیل و ماست

ماست خواص ضد میکروبی دارد و با باکتری های عامل مسمومیت غذایی مبارزه می کند. دانه شنبلیل نیز در درمان دردهای شکمی موثر است. مصرف ترکیب دانه شنبلیل و ماست باعث تسکین فوری درد معده و رفع استفراغ می شود. یک قاشق چای خوری دانه شنبلیل را با یک قاشق چای خوری ماست ترکیب کنید و آن را بخورید. (نیازی نیست که دانه های این گیاه را بجوید)

لیمو

خواص ضد التهاب، ضد ویروسی و خواص ضد باکتریایی لیمو می تواند در درمان مسمومیت کمک زیادی کند، اسید لیمو در از بین بردن باکتری های ایجاد کننده مسمومیت غذایی موثر است. کافی است کمی شکر به یک قاشق چای خوری آب لیمو اضافه کنید و آن را دو تا سه بار در روز بنوشید، همچنین ترکیب آب گرم با لیمو برای تمیز کردن سیستم گوارشی موثر است.

## شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹