

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ بر اساس جدیدترین تحقیقات پژوهشگران دانشگاه روتردام، هلند که نتایج آن در مجله "انجمن شیمی" به چاپ رسید، پوشش بسته بندی که برای جلوگیری از یخش شدن روغن و سس در خوراکی های آماده مانند پیتزا و همبرگر مورد استفاده قرار می گیرد، حاوی موادمسمی است. پوششی که دور پیتزا و همبرگر قرار داده می شود حاوی فلئوئور است که در ظروف تفلون برای جلوگیری از چسبیدن مواد غذایی به دیواره ظرف استفاده می شود. وجود این ماده می تواند باعث کندی رشد در کودکان، مشکلات باروری در زنان و مردان و حتی بروز انواع سرطان شود.

۵ علامت هشداردهنده ترکیدن آپاندیس

می گذارد که به تهوع و استفراغ منجر می شود.

تکرر بیش از حد ادرار:

در برخی افراد، آپاندیس در قسمت پایین ترو در لگن قرار دارد و خیلی نزدیک به مثانه است.

هنگامی که مثانه با آپاندیس ملتهب تماس پیدا می کند، مثانه نیز ملتهب می شود. در نتیجه، احساس نیاز به دفع مکرر ادرار پیدا می کنید که دردناک نیز است. البته، این حالت می تواند از علایم عفونت لوله ادراری باشد اما زمانی که با علایم دیگری همراه است می تواند نشانه آپاندیسیت باشد.

تب و لرز:

تب و لرز به معنای التهاب در جایی از بدن است. زمانی که آپاندیس ملتهب می شود، این حالت می تواند به شکل درد موضعی و با تب و لرز بروز کند، بنابراین اگر درد معده بدتر شد و یا این که دچار تب شدید به پزشک مراجعه کنید.

گیج هستی:

حالت گیجی می تواند نشانه بدتر شدن عفونت باشد؛ حتی ممکن است عفونت وارد جریان خون شده باشد و منابع زیادی از بدن مانند اکسیژن را مصرف کند به طوری که مغز به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کند و عملکرد مناسبی ندارد.



این علایم رو به رو نخواهد شد. اما اگر دچار حالت تهوع و درد شدید حتما به پزشک مراجعه کنید. زیرا التهاب آپاندیس گاهی اوقات آثاری روی دستگاه گوارش و سیستم عصبی معده باشد؛ از طرفی هر فردی که آپاندیسیت دارد، لزوماً با

حالت تهوع، استفراغ و بی اشتها بی:

باید دانست که این علایم می تواند نشانه وجود باکتری معده باشد؛ از طرفی هر فردی که آپاندیسیت دارد، لزوماً با

مترجم: علیرضا همه ما حداقل یک تا دو بار دچار مشکلات گوارشی مانند یبوست و اسهال و همچنین مسمومیت غذایی یا ویروس معده شده ایم. این در حالی است که آپاندیسیت کمتر شایع است و در نهایت حدود ۵ درصد از جمعیت دچار آن می شوند. افرادی که در این گروه قرار می گیرند باید سریع عمل کنند، زیرا در صورت سهل انگاری احتمال پارگی کشنده وجود دارد.

به نقل از سایت نیوزویک و به گفته متخصصان، هر مورد آپاندیسیت به ترکیدن آن منجر نخواهد شد، اما تأخیر در درمان، احتمال خطر را افزایش می دهد.

در ادامه مطلب به برخی از علایم هشداردهنده آپاندیسیت اشاره شده است که در صورت بروز باید فوری به پزشک یا بیمارستان مراجعه شود.

معده در دیبشتر از همیشه:

آپاندیسیت معمولاً باعث درد شدید می شود که از ناف به سمت راست و پایین شکم پخش می شود. اگر چه این حالت لزوماً به معنای ترکیدن آپاندیس نیست اما ممکن است به سستی اسکن نیاز باشد. به گفته متخصصان، برخی از بیماران دچار ناراحتی های متفاوت می شوند. درد هنگام راه رفتن، سرفه کردن، عبور از دست انداز جاده، می تواند نشانه ملتهب بودن کل دیواره شکم باشد.

در این شرایط آپاندیس در آستانه ترکیدن است.

پیامد های مصرف کم و زیاد ویتامین D

مصرف بیش از حد ویتامین D بدون نظر پزشک، نشانه هایی همچون کمبود آن را در بدن به جامی گذارد. هادی اسماعیلی، متخصص داروسازی بالینی و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: کمبود ویتامین D از مشکلاتی است که در پی قرار نگرفتن در معرض نور طبیعی آفتاب به میزان کافی اتفاق می افتد. وی افزود: کمبود مواد غذایی حاوی ویتامین D و از طرفی آلودگی های جوی سبب شده است تا میزان تابش نور طبیعی آفتاب به پوست افراد کاهش یابد و در ایران نیز همچون سایر نقاط جهان، مردم دچار کمبود

کافه سلامت

ویتامین D هستند. این متخصص داروسازی بالینی با بیان اینکه کمبود ویتامین D سبب کاهش چگالی کلسیم در استخوان ها می شود، عنوان کرد: فقر ناشی از این ویتامین فرد را مستعد ابتلا به بیماری های خودایمن مانند دیابت نوع یک، آرتریت روماتوئید، ام اس و اختلالات قلبی و عروقی می کند.

برای اندازه گیری میزان ویتامین D در بدن، روش های مختلفی وجود دارد، بنابراین باسنش متابولیت های این ویتامین، میزان آن در بدن افراد مشخص می شود.

اطفال تا ۱۰ سالگی باید روزانه ۴۰۰ واحد، زنان قبل از سن یائسگی ۶۰۰ واحد، پس از سن یائسگی ۸۰۰ واحد و سالمندانی که بیشتر اوقات را در محیط های بسته و فاقد

نور خورشید به سر می برند، باید یک هزار واحد ویتامین D دریافت کنند تا دچار عوارض ناشی از کمبود این ویتامین نشوند.

این متخصص داروسازی بالینی تصریح کرد: اگر میزان ویتامین D در بدن شخصی پایین تر از ۲۵ یا در مطالعات اخیر ۳۰ باشد، باید به مدت شش تا هشت هفته، هر هفته ۵۰ واحد ویتامین D و پس از آن میزان مورد نیاز روزانه را دریافت کند.

اسماعیلی در باره کودکانی که دچار کمبود ویتامین D هستند، اظهار کرد: این گروه از افراد باید ۲ هزار واحد را به مدت شش تا هشت هفته و سپس مقدار مجاز روزانه را دریافت کنند. وی توصیه کرد: افراد باید از مصرف بیش

از حد خودسرانه ویتامین D (که محلول در چربی است) خودداری کنند زیرا ویتامین D اضافی در بدن ماندن یک ماده سمی عمل می کند، مقادیر بالاتر از ۹۸ تا ۱۰۰ واحد ویتامین D در بدن سمی محسوب می شود.

این متخصص داروسازی بالینی با بیان این که اطفال باید از استفاده از مگا دوز (دوز بالا) ویتامین D پرهیز کنند، افزود: مصرف بیش از حد ویتامین D علایم کمبود این ویتامین (مانند شکستگی استخوان) را نشان می دهد. اسماعیلی یادآور شد: مصرف بیش از حد ویتامین D سبب رسوب کلسیم در ارگان های حیاتی، عروق و در نتیجه اختلالات قلبی و عروقی، آرترواسکلروز (تصلب شرایین)، ناراحتی های کبد، ریه و کلیه می شود.

خوردنی هایی برای تقویت بینایی در کودکان

گنجاندن مواد غذایی که باعث تقویت بینایی کودکان می شود، در برنامه غذایی ضروری است. قدرت بینایی کودکان با مصرف برخی مواد مغذی و غذاها، بهبود می یابد و چشم آن ها تقویت می شود. کمبود برخی مواد مغذی خاص می تواند در آینده به کاهش بینایی و ضعیف شدن چشم ها منجر شود.

کودکان علاوه بر تغذیه باید هر روز چشم های خود را ورزش بدهند، برای مدت زمان طولانی جلوی رایانه ننشینند و به صفحه آن چشم ندوزند، برای برطرف شدن خستگی چشم، مدتی آن را بسته نگاه دارند. به گزارش زندگی آنلاین همه این موارد به تقویت چشم کمک می کند و لی از همه مهم تر مصرف مواد غذایی مفید در این زمینه است.

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز مثل اسفناج، بروکلی، کاهو و کلم، همگی سرشار از ویتامین های A، C و کلسیم است.

تمام این ویتامین ها برای تقویت بینایی بسیار مفید است. اسفناج را به صورت ساندویچ به کودک خود بدهید یا اینکه داخل ماست بریزید. با پروکلی و دیگر سبزی ها سوپ های خوشمزه درست کنید. علاوه بر این، در انواع سالادها نیز می توانید از این سبزیجات استفاده کنید. سبزی های دیگری نیز برای تقویت بینایی بسیار مفید است، مثلاً هویج برای شبکیه چشم خوب است و از چشم در برابر اشعه زیانبار خورشید محافظت می کند.

ماهی و تقویت چشم

ماهی حاوی امگا۳ (اسیدهای چرب مفید) است که برای چشم کودکان بسیار مفید است.

اسیدهای چرب امگا ۳، باعث افزایش توانایی و قدرت مغز می شود و به صورت مستقیم عضلات چشم را تقویت می کند و بینایی را بهبود می بخشد.

آجیل ها و تقویت چشم

بادام، گردو، پسته، فندق و... همگی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است البته نه به اندازه ماهی اما نسبت به دیگر مواد غذایی، امگا ۳ بیشتری دارد. می توانید انواع آجیل را با هم ترکیب کنید و هر روز یک مشت به کودکان بدهید.

زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ حاوی لوتئین است البته برای آنکه خواص آن حفظ شود، زرده تخم مرغ را نباید زیاد بپزید.

چند توصیه

در وعده صبحانه به کودکان تخم مرغ بدهید. تخم مرغ حاوی پروتئین کافی است و زرده آن از بیماری های چشم جلوگیری می کند. سیریک نوع ماده غذایی فوق العاده است. سیر از سدسی چشم محافظت می کند.

توجه کنید که کودکان به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنند.

فرزند شما باید هر روز مقدار کافی آب بنوشد تا از خشکی چشم ها جلوگیری شود. شکلات تلخ نیز حاوی فلاوانوئید است که توانایی محافظت از رگ های چشم کودکان را دارد.

آشپزی من

سوپ کدو سبز

مواد لازم	
کدو - سه عدد	شوید خردشده - کمی
آرد - دو قاشق غذاخوری	خامه - چهار قاشق غذاخوری
پیاز - یک عدد	نمک و فلفل - به میزان لازم
آب مرغ - یک پیمانه	
طرز تهیه	

* پیاز را خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم.
* در آن اضافه می کنیم کمی تفت می دهیم، سپس کدوهارا دشت خرد می کنیم.
* با آب مرغ، آب نمک و فلفل می پزیم و پیاز را اضافه می کنیم.
* سوپ را در غذا ساز به خوبی نرم می کنیم.
* خامه را با کمی شیر یا آب مرغ و به سوپ اضافه می کنیم.

سلامت

چربی های مفید

است. این چربی حاوی ماده مغذی لازم برای بدن است.

زیتون سیاه

هریک پیمانه زیتون سیاه حاوی ۱ گرم تک چربی اشباع نشده است. این ماده نوعی فیتونوترینت است که از بروز سرطان پیشگیری می کند. آن را که زیتون حاوی سدیم است توصیه می شود بیشتر از روزی ۱۰ عدد کوچک یا ۵ عدد بزرگ مصرف نشود.

مغز میوه:

مغز میوه ها سرشار از فیبر، چربی، پروتئین، منیزیم و ویتامین E است. نتایج بررسی ها نشان می دهد افرادی که مغز میوه مصرف می کنند سالم ترند و کمتر در معرض بیماری هایی چون دیابت ۲، چاقی مفرط و بیماری قلبی قرار می گیرند. مغز میوه شامل گردو، بادام و... است.

ماست چرب چرب

مصرف متعادل این نوع ماست بسیار مفید است زیرا حاوی همان میزان موادمغذی است که در لبنیات دیگر وجود دارد. همچنین این ماست حاوی پروبیوتیک است. برخی از ماست های کم چرب حاوی شکر است. مصرف ماست برای سیستم گوارشی مفید است و با چاقی مفرط و مشکلات قلبی نیز مقابله می کند.



محمد مهدوی متخصص قلب کودکان و رئیس بخش پیوند قلب اطفال در مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب شهید رجایی - مطب مجازی پارس

پرسش و پاسخ

سوال

برای درمان قلب تک بطن در کودکان باید چه کرد؟ آیا نیاز است این بیماری درمان شود؟

بیماری های تک بطنی جزو پر مخاطره ترین بیماری های قلب مادرزادی است، این بیماران به شکل استاندارد حداقل به سه مرحله عمل جراحی نیاز دارند، که مرحله اول جراحی در سنین دو تا سه ماهگی انجام می شود؛ که شاید اگر در زمان مناسب این بیماری نهایی بین سنین سه تا چهار سالگی انجام می گیرد.

بیماری های قلب کودکان معمولاً در چه سنی قابل تشخیص است؟

بسیاری از بیماری های قلبی کودکان در همان سنین نوزادی قابل تشخیص است، اما متأسفانه در مواردی این بیماری ها در سنین بالاتر تشخیص داده می شود که شاید اگر در زمان مناسب این بیماری تشخیص داده می شد، از ایجاد مشکلات بعدی پیشگیری به عمل می آمد.

به بیماران که دچار لرزش در بچه میترا ل هستند، چه توصیه ای دارید؟

لرزش در بچه میترا ل در واقع جزو بیماری های خطرناک و مخاطره آمیز محسوب نمی شود اما نیاز است که این بیماران تحت نظر پزشک باشند و تا حد امکان از استرس آن ها کاسته شود. این افراد باید از مصرف غذاهایی که باعث افزایش ضربان قلب می شود، پرهیز کنند و اگر محیط شغلی این افراد پر استرس است تا حد امکان تلاش کنند که از استرس ها بکاهند.

اگر لرزش در بچه میترا ل به نارسایی در بچه میترا ل منجر شود و میزان نارسایی از میزان متوسط شدید تر باشد ممکن است، این بیمار ان در آینده به عمل جراحی نیاز پیدا کنند، این بیماران معمولاً بعد از دهه دوم عمر خود به درمان نیاز پیدا می کنند. این بیماران از دردهای ناگهانی قلب به صورت تیر کشنده رنج می برند. تعدادی از گیرنده های قلب این بیماران حساسیت بالا پیدا می کند و این افراد در دراک دیگران متوجه نمی شوند بیشتر احساس می کنند.

آیا می توان عمل کرورنر قلب را دوبار انجام داد؟

بله می توان این عمل را مجدد انجام داد؛ حتی ممکن است این عمل برای بار سوم هم صورت پذیرد. قسمت اعظم این بیماری ها از طریق مداخلات آئزوپگرافی اصلاح و درمان می شود.

سوال

جواب

زنان باردار از خوردن شیرین بیان پرهیزند

باتو

به گفته محققان، زنان باردار باید از مصرف مقادیر زیاد شیرین بیان در طول بارداری پرهیز کنند. به گزارش مهر،

مطالعات نشان می دهد جوانانی که در دوران جنینی در معرض مقادیر بالای شیرین بیان در رحم قرار داشتند در مقایسه با دیگران عملکرد ضعیفی در تست های استدلال شناختی داشتند. همچنین طبق یافته محققان، افرادی که در دوره جنینی بیشتر در معرض شیرین بیان بودند، مشکلات بیشتری از نوع اختلال بیش فعالی داشتند. دختران نیز زودتر از موعد به بلوغ می رسند. در این مطالعه محققان دانشگاه هلسنیکی فنلاند ۳۷۸ نوجوان ۱۳ ساله را که مادرشان مقادیر زیاد شیرین بیان با مقادیر کم شیرین بیان را در طول بارداری مصرف کرده بود، مقایسه کردند. منظور از مقادیر بالا، مصرف بیش از ۵۰۰ میلی گرم و منظور از مقدار کم مصرف کمتر از ۲۴۹ میلی گرم گلیسیریزین، ترکیب اصلی موجود در شیرین بیان، در هفته بود. ۵۰۰ میلی گرم گلیسیریزین معادل میانگین ۲۵۰ گرم شیرین بیان است.

محققان توصیه می کنند زنان باردار یا زنانی که قصد بارداری دارند، باید از تأثیرات مضر محصولات حاوی گلیسیریزین بر جنین آگاه باشند.

تحقیقات گذشته نشان داد که گلیسیریزین موجب بالا رفتن فشار خون و کوتاه تر شدن مدت بارداری در انسان می شود. معمولاً از شیرین بیان برای شیرین کردن محصولات خوراکی استفاده می شود.