

پزشکان معتقدند اتخاذ رژیم غذایی سالم که حاوی میوه، سبزی و غلات کامل است، علایم بیماری ام اس را در مبتلایان به آن کاهش می دهد. به گزارش ایسنا، رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی و غلات کامل با کاهش ناتوانی و تسکین علایم بیماری ام اس در مبتلایان به آن مرتبط است. همچنین سبک زندگی سالم باعث می شود این بیماران ۵۰ درصد کمتر دچار افسردگی شوند و در عین حال میزان خستگی شدید و درد در آنان به ترتیب ۳۰ و ۴۰ درصد کمتر می شود.

بررسی شایع ترین بیماری در میان ستاره های ورزش و هنر

بیماری های ریوی در کمین سلبریتی ها

مهمین ساعدی - بیماری های ریوی یکی از شایع ترین بیماری ها در جهان است که عوامل زیادی مانند سیگار کشیدن، عفونت، ژنتیک، استرس، آلودگی هوا و... در ابتلای به آن موثر است. در سال های اخیر بسیاری از چهره های محبوب ورزشی و هنری مثل

منصور پور حیدری، ناصر حجازی، حسن جوهرچی، بهمن زرین پور، جعفر والی، محمد علی اینانلو (مستند ساز طبیعت)، ماهگل مهر، منوچهر بهروچ و... دچار انواع بیمار های ریوی شدند و در پرونده پزشکی آنان عفونت ریه در کنار دیگر بیماری ها، علت فوت

بوده است. براساس ارزیابی های سازمان جهانی بهداشت (WHO) آمار مبتلایان به بیماری های ریوی به بیش از ۶۴ میلیون نفر در جهان می رسد و تا سال ۲۰۳۰ سومین عامل مرگ و میر معرفی خواهد شد! (منبع: ایرنا)



نمی شود. همچنین، ممکن است متوجه تغییر در رنگ، غلظت، مقدار یا حتی بوی آن شوید. در حقیقت، اگر مخاط از حالت شفاف به زرد یا سبز تغییر رنگ دهد یا حاوی خون باشد، نشانه ای روشن از وجود مشکل در ریه هاست. خون در مخاط می تواند نشانه ای از سرطان ریه، برونشیت مزمن یا آمفیزم باشد.

*** خس خس مداوم:** صدای خس خس نشانه ای از باریک شدن مسیر های هوایی است. به واسطه محدود شدن مسیر های هوایی، هوا با سرعت لازم جریان پیدا نمی کند. این شرایط به شکل گیری صدای خس خس هنگام تنفس منجر می شود. صدای خس خس مداوم می تواند نشان دهنده ابتلا به آسم یا آمفیزم باشد. همچنین، این شرایط می تواند نشانه ای از سرطان ریه باشد.

*** تورم در قسمت پایین بدن:** اگر چه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما تورم، در د و حساسیت در پاها می تواند نشان دهنده وجود مشکل در ریه ها باشد. هنگامی که ریه عملکرد درستی ندارد، سیستم گردش خون، اکسیژن مورد نیاز را برای حفظ سلامت و به گردش درآوردن مایعات در سراسر بدن، به طور کامل دریافت نمی کند. این شرایط می تواند موجب تجمع مایع و شکل گیری تورم در پاها شود.

*** سردرد های صبحگاهی:** اگر پس از بیدار شدن از خواب با سردرد یا سرگیجه مواجه می شوید، باید به

کدام ستاره ها دچار بیماری ریوی هستند؟ ریه های انسان نقش کلیدی در حفظ عملکرد در ست اندام های دیگر بدن دارد. از آن جا که انسان برای ادامه بقا به تنفس وابسته است، ریه های سالم اکسیژن را دریافت و آن را به جریان خون منتقل می کنند تا اکسیژن از طریق خون به اندام ها و سلول های سراسر بدن منتقل شود و هنگام انجام عمل بازدم، ریه های سالم دی اکسید کربن را از بدن خارج می کنند.

افراد بسیاری در سراسر جهان به مشکلات ریوی دچارند ولی از بیماری خود آگاه نیستند، افرادی که سیگار می کشند یا قبلا سیگاری بوده اند و افرادی که به طور مکرر با عوامل تحریک کننده دستگاه تنفسی تماس دارند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری های ریوی قرار دارند. عفونت ها و قرار گرفتن در معرض مواد حساسیت زا (مانند پوست حیوانات خانگی و گرد و غبار)، آلودگی هوا، آلودگی های فضای کار و خاکاره هم در ابتلا به بیماری های ریوی موثر است.

چهره ها و ستاره های زیادی مثل مهراپ قاسمخانی، جمشید مشایخی، پیحی گل محمدی، سیند امیر سلیمانی، شیرین یزدان، اسماعیل شنگله، رضا ایرامنش و سروش جمشیدی باز یگر نقش «قیمت» در برنامه دور همی، دچار بیماری های ریوی شده و با آن دست و پنجه نرم کرده اند.

برای سالم نگه داشتن ریه ها، شما باید از نشانه های بروز مشکل در این اندام ها، آگاه باشید چون هر چه زودتر به آن ها رسیدگی کنید، می توانید ریه های خود را از آسیب های شدیدتر محافظت کنید و خطر بیماری مزمن ریوی و همچنین سرطان ریه را کاهش دهید.

نشانه های ابتلا به بیماری های ریوی

*** سرفه مداوم:** سرفه به محافظت از مسیر های هوایی در برابر تحریک کننده های استنشاقی کمک می کند و دراز بین بردن خلط (مخاط) در گذرگاه های تنفسی نقش دارد. اما سرفه مداوم نشانه ای از وجود وضعیت غیر عادی ریه هاست. در حقیقت، یکی از نخستین نشانه های ریه های ناسالم، سرفه مداوم است که حتی پس از مصرف دارو نیز بهبود نمی یابد.

*** تنگی نفس:** اگر حتی هنگام انجام فعالیت های عادی روزانه با دشواری در تنفس مواجه می شوید، این نشانه روشن دیگری از بروز مشکل در ریه هاست. تنگی نفس را نادیده نگیرید و برای مثال، افزایش سن را عامل این شرایط ندانید.

*** افزایش مخاط:** سرفه به طور معمول با تولید مخاط یا خلط مرتبط است. مخاط از گیر افتادن میکروب ها، گردوغبار، گرد و باکتری ها در ریه جلوگیری می کند. اما اگر تولید مخاط در نتیجه سرماخوردگی یا بیماری های شایع دیگر نباشد، نشانه خوبی محسوب

همراه غذا پیاز بخورید

پیاز سرشار از گوگرد است که باعث بوی تند آن می شود. ترکیبات گوگرد در پیاز باعث خاصیت ضد انعقادی آن می شود. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ترکیبات گوگرد پیاز می تواند میزان کلسترول و تری گلیسرید خون را کاهش دهد و باعث بهبود عملکرد غشای سلولی در سلول های قرمز خون شود. مزایای پیاز باعث پیشگیری از حمله قلبی می شود.

پیاز برای استحکام استخوان بسیار مفید است
نتایج مطالعات نشان می دهد که پیاز به افزایش تراکم استخوان کمک می کند، به ویژه در زنانی که در سنین یائسگی و در حال از دست دادن تراکم استخوان هستند. به علاوه، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد در زنانی که به سن یائسگی می رسند و پیاز

مصرف می کنند، احتمال شکستگی لگن بسیار کم است بنابراین همواره روزانه از پیاز استفاده کنید. به گزارش مجله پزشکی مادر، مصرف روزانه پیاز برای افزایش تراکم استخوان بسیار مفید است. علاوه بر این گوگرد موجود در پیاز باعث استحکام و همبندی استخوان ها می شود. پیاز چه نیز فواید زیادی دارد که اغلب آن مشابه پیاز است.

- * کاهش قند خون
- * کاهش کلسترول خون بالا
- * کاهش التهاب
- * کاهش فشار خون
- * کاهش خطر پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان ها

تفت می دهیم و بعد از بلند شدن عطر آن رب انار را اضافه می کنیم. * مواد را بلافاصله هم می زنیم چون به سرعت می سوزد. در انتها آب انار را اضافه می کنیم. در تابه یا قلمبه را می گذاریم و اجازه می دهیم مخلوط جوش بیاید و بعد تکه های مرغ را اضافه می کنیم. * رنگ آب خوراک در طول پخت تیره تر می شود، حرارت را کم می کنیم تا مرغ ها کاملا بپزد و خوراک به روغن بفتد. * حدود یک ربع آخر پخت، دانه های انار را اضافه می کنیم. در این مرحله در ظرف را نمی بندیم تا رنگ دانه های انار عوض نشود. می توانیم از چاشنی های متفاوتی برای این غذا استفاده کنیم برای مثال از آبغوره یا آب نارنج و اگر شیرین تر می پسندید از شکر یا آلو

مواد لازم:
ران مرغ- سه تکه (حدود ۶۰۰ گرم)
پیاز - یک عدد بزرگ
سیر تازه - دو حبه

روش تهیه:

* بعد از شستن مرغ ها آن ها را مزه دار می کنیم، به این ترتیب که تکه های مرغ را داخل یک ظرف مناسب در دار قرار می دهیم و به اندازه دلخواه نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و ادویه مورد علاقه را همراه با یکی دو قاشق روغن زیتون، روی تمام مرغ می مالیم و بعد از گذاشتن در ظرف آن را به مدت حداقل یک ساعت داخل یخچال قرار می دهیم.

* بعد از گذشت زمان کافی، مرغ ها را همراه مقدار کمی روغن سرخ می کنیم تا هنگام پختن متلاشی نشود.

* مرغ ها را از تابه خارج می کنیم و در همان روغن، پیازی را که به صورت خالای ریز خرد کرده ایم، سرخ می کنیم و اجازه می دهیم به مرحله کاراملی شدن برسد. بعد سیرا کمی



پزشش و پاسخ
دکتر فرهاد قبیلی، متخصص کودکان - پزشکی امروز

س: رنگ طبیعی مدفوع نوزاد چیست؟ آیا تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک رنگ مدفوع را تغییر می دهد؟

برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، رنگ زرد مدفوع و شل بودن آن طبیعی است. وقتی صحبت از مدفوع کودک می شود، باید به رنگ آن نیز توجه شود.

سبز تیره: بعد از تولد، اولین مدفوعی که دفع می شود سبز رنگ متمایل به سیاه و به شکل قیر است. این مدفوع را مکنونیم Meconium می نامند.

سبز-قهوه ای: از زمانی که بدن نوزاد شروع به هضم شیر مادر می کند، مدفوعی به رنگ سبز-قهوه ای جای مکنونیم را می گیرد و سپس مدفوع به رنگ زرد-قهوه ای در می آید.

زرد: حدود پنج روز بعد از تولد، مدفوع نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود معمولا به شکل دانه دانه و شل و به رنگ زرد، زرد-سبز است.

قهوه ای: در صورتی که نوزاد با شیر خشک تغذیه شود، رنگ مدفوعش قهوه ای روشن و قوام آن خمیری خواهد شد.

رنگ های دیگر: وقتی کودک، خوردن غذای جامد را آغاز می کند، رنگ مدفوع ممکن است قهوه ای تیره شود ولی گاهی امکان دارد رنگ های عجیبی نیز دیده شود. برای نمونه ممکن است بعد از خوردن لبو، رنگ مدفوع قرمز شود.

گاهی نیز ممکن است رنگ مدفوع کودک سبز و نارنجی شود.

گاهی نیز در مدفوع کودک تکه های غذای هضم نشده دیده می شود.

بیشتر نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند دارای مدفوع شل و آبکی هستند. البته مدفوع آبکی ممکن است نشانه اسهال باشد و دفع مدفوعی که شبیه ریگ و دانه دانه است نشانه بیوست است.

مراجعه به پزشک در صورت وجود حالات زیر ضروری است:

- ادامه یافتن مدفوع سیاه با گذشت چند روز از تولد

- مدفوع قرمز یا خونی

- سفیدی یا خاکستری

- قوام آبکی

- دفع دایمی مدفوع زیاد، سفت یا دشوار

ممکن است زودتر از گذشته خسته شوید.

*** مشکلات خواب:** اگر به واسطه مشکلات تنفسی در به خواب رفتن مشکل دارید یا خوابیدن روی یک

صندلی برای شمارا سخت تر است، این می تواند نشانه ای

از وجود مشکل در ریه ها باشد.

پزشک مراجعه کنید. یک مشکل ریوی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه می تواند دلیل سردرد های صبحگاهی باشد.

*** خستگی:** احساس خستگی بیش از اندازه حتی

پس از خواب کافی از دیگر نشانه های بروز مشکل در بدن است. هنگامی که ریه عملکرد درستی ندارد، شما

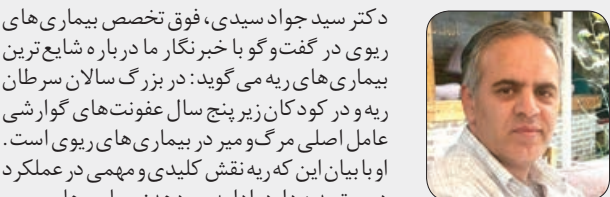
سرطان ریه شایع ترین علت مرگ بیماران ریوی

آمبولی ریه در انتظار افراد کم تحرک

دکتر سیدی با بیان این که بیماری های عروقی ریه با علایمی مثل خلط خونی، سرفه همراه با خون و... دیده می شود، می افزاید: آمبولی یا انسداد ریه نوع دیگر بیماری ریوی است که بیشتر در افراد سالمند دیده می شود و زمانی اتفاق می افتد که فرد بیمار تحرک ندارد یا در اثر مصرف برخی دارو ها دچار لخته خونی چسبیده به بافت ریه می شود و در نهایت هم بخشی از ریه را از بین می برد.

کیست های عفونی ریه، نوع دیگری از بیماری های ریوی است و بیشتر در افرادی که با احشام و حیوانات در ارتباط هستند یا سبزی های آلوده مصرف می کنند، به وجود می آید. برخی از بیماری های ریوی به ژنتیک مربوط است، مثل افرادی که نمی توانند ترشحات داخل کلورا خارج کنند یا در نوجوانی دچار عفونت های مکرر می شوند.

سیدی در توضیح علایم بیماری های ریوی با اشاره به سرفه به عنوان اصلی ترین نشانه بیماری های ریوی، می گوید: سرماخوردگی های ساده که همراه با آبریزش بینی، سوزش ته حلق یا تنفس سخت است و بیش از سه روز طول می کشد، تب یا علت ناشناخته، دمو بازدم سخت و همراه با مصرف انرژی زیاد، ناتوانی در بلع غذا، تب و لرز زیاد و سیاه شدن ناخن ها و دور لب، تنفس با حالت سوت زدن، خس خس سینه، گرفتگی صدا و... از نشانه های اصلی بیماری های ریوی است.



دکتر سید جواد سیدی، فوق تخصص بیماری های ریوی در گفت و گو با خبرنگار ما در باره شایع ترین بیماری های ریه می گوید: در بزرگسالان سرطان ریه و در کودکان زیر پنج سال عفونت های گوارشی عامل اصلی مرگ و میر در بیماری های ریوی است. او با بیان این که ریه نقش کلیدی و مهمی در عملکرد درست بدن دارد، ادامه می دهد: بیماری های ریوی به انواع مختلفی تقسیم می شود و در دو قسمت فوقانی و تحتانی به وجود می آید. عفونت های ریوی که بیشتر در قسمت فوقانی دیده می شود شامل برونشیت، عفونت حلق، سینوزیت، ذات الریه (سینه پهلوی)، مننژیت و... است. بیماری هایی مثل آسم و حساسیت هم به صورت عطسه، تنگی نفس و سوزش بینی خودش را نشان می دهد؛ بهتر است فرد حساس از مصرف کاکائو، ادویه، خوراکی های حساسیت زا و... بپرهیزد. وی با اشاره به بیماری های مادرزادی که بیشتر در اطفال دیده می شود، می افزاید: نوع دیگر بیماری های ریوی شامل سرطان است و بیشتر افرادی به آن مبتلا می شوند که سیگاری یا قلیانی هستند یا در معرض دود سیگار، مواد صنعتی، بنزین، سرب و... قرار دارند، سرطان ریه چون معمولا دیر تشخیص داده می شود، بیشترین آمار مرگ و میر در بیماری های ریوی را دارد.



داده های تصویری

گام های موثری برای پیشگیری از بیماری های حاد تنفسی

