

نظای تخصصی

مقابله با ضعف
روزهداری در ماه رمضان

عوارض دیابت بارداری

چوپانی که مخترع قلب
مصنوعی شد

واکسن ضد کلسترول

امگا ۳، نجات بخش ریه های
فیبروزی

زندگی با هیپاتیت خودایمن

داروی دیابت و کاهش خطر
سرطان کولورکتال

محافظت از باروری در مردان





آرامش سالت را با ملت تضمین کن

بیمه ملت توانگرترین شرکت بیمه کشور



www.melat.ir
۰۲۱-۸۵۳۳۳



به نام خدا

سرمقاله

مثل همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است.

در واپسین روزهای سال رفت و آمد مردم در بازارها و مراکز خرید بیشتر می شود و هم زمان احتمال تشدید بیماری های مسری افزایش می یابد. از چندین ماه قبل احتمال بالا رفتن موارد آنفولانزا و کرونا پیش بینی شده بود، اما متأسفانه این روزها شاهد موارد زیادی از بیماری هایی با علائم آنفولانزا و کرونا هستیم که حاکی از گسترش بالای این بیماری هاست. با توجه به شرایط مساعد برای شیوع این بیماری ها در خریدهای عید و دیدوبازدیدهای سال نو، خطر شیوع آن ها بیش از پیش شده و کنترلشان دشوارتر می شود. گذشته از این با مسافرت های نوروزی احتمال گسترده شدن این بیماری ها در کشور بازم بیشتر خواهد شد. با توجه به هزینه هایی که این بیماری ها به خانواده ها و جامعه تحمیل می کنند و به ویژه خطرات و عوارض بالای آن ها در افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای، لازم است تا تمهیداتی اندیشیده شود.

از جنبه فردی، رعایت بهداشت شخصی برای همگان، به ویژه هنگام حضور در مکان های شلوغ ضروری است. از جنبه حاکمیتی، اطلاع رسانی گسترده به جامعه بسیار مهم است. از سوی دیگر با توجه به وضعیت اقتصادی، تزریق واکسن آنفولانزا برای بخش قابل توجهی از جامعه به دلایل اقتصادی در اولویت قرار ندارد. هرچند مقادیر محدودی واکسن به رایگان در اختیار بخشی از کادر درمان، برخی از افراد حساس و افراد تحت پوشش بهزیستی قرار می گیرد، اما به اذعان مسئولان این مقادیر کافی نیست. به همین علت پیشنهاد می شود تا در زمان مناسب بودجه لازم برای واکسیناسیون رایگان آنفولانزا، دست کم برای تمامی سالمندان و بیماران درگیر بیماری های زمینه ای تخصیص داده شود یا با استفاده از روش های حمایتی از جمله اختصاص پارانه یا استفاده از ظرفیت بیمه ها امکان بهره مندی تعداد بیشتری از افراد جامعه به واکسیناسیون فراهم شود.

ندای تندرستی امیدوار است در آستانه بهار طبیعت و در ماه مبارک رمضان تمامی هم وطنان و هموعان در تندرستی به سال نو وارد شوند.

مدیر مسئول و سردبیر

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال پنجم، شماره ۲۰ و ۲۱ - دی و اسفند ۱۴۰۲

ندای تندرستی نشریه ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر مهدیه زکی خان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مشاور رسانه: دکتر علیرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان ها و شرکت ها دارد، برای هماهنگی با شماره

۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرایی: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح های گرافیکی مجله، تنها

با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهدی،

خیابان طالقانی، پلاک ۲۷

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان

منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات

ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با

هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت

منتشر شده است. این اطلاعات نمی تواند جایگزین

توصیه های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند.

بنابراین ندای تندرستی هیچ گونه مسئولیتی در قبال عواقب

به کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی گیرد.

همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر

اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی ها و نیز مصاحبه افراد در مجله

به عهده آگهی دهندگان و مصاحبه شوندگان است.

برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.comما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimagبا ما در
ارتباط
باشیداز وبسایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

۱۶

پنج راهکار برای
محافظت از باروری
در مردان

۴ امگا ۳ نجات بخش ریه‌های فیبروزی

۵ تحولی در آینده پزشکی با واکسن ضد
کلسترول

۶ قدرت اشک زنان

۹ ۱۱ نکته برای جلوگیری از خشکی پوست
در روزهای سرد

۱۱ داروی دیابت و کاهش خطر سرطان
کولورکتال

۱۲ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری،
قسمت پانزدهم: هپاتیت خودایمنی؛
بخش سوم: عوامل خطر و زندگی با
هپاتیت خودایمن

۷

آیا عسل به اندازه
داروی سرفه،
آرام‌کننده است؟

۱۵

کلسترول «خوب» ممکن است چندان
هم خوب نباشد





۲۶

تهیه غذای سالم بدون از بین بردن طعم غذا

۱۸ دیابت؛ بخش هفتم؛ دیابت بارداری؛ قسمت دوم: عوارض

۲۱ هشدار: استفاده از آزیست فراتر از محدوده سلامت

۲۳ ۲۰ دقیقه فعالیت متوسط روزانه، سدی در برابر افسردگی افراد مسن

۲۴ کودک چوپانی که مخترع قلب مصنوعی در جهان شد

۲۸ رمضان، ماه سلامت و پاک‌سازی بدن

۳۲ روزه‌داری و سیستم ایمنی بدن

۳۰

نکاتی برای مقابله
با ضعف روزه‌داری
در ماه رمضان



امگا ۳ نجات بخش ریه‌های فیبروزی

مصرف زیاد امگا ۳، چربی سالم موجود در ماهی، آجیل و بذرکتان با عملکرد بهتر ریه و بقای طولانی‌تر، بدون نیاز به پیوند ریه ارتباط دارد.

محققان دانشگاه ویرجینیا ارتباط بین میزان اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در خون و پیشرفت فیبروز ریوی و نیز مدت زمانی که بیماران می‌توانند بدون نیاز به پیوند به زندگی ادامه دهند را بررسی کردند. محققان دریافتند در بیمارانی که میزان بالاتری از امگا ۳ را طی چندین هفته در رژیم غذایی خود دریافت می‌کردند، عملکرد ریه بهتر بود و بدون پیوند ریه مدت طولانی‌تری زنده می‌ماندند. قبلاً مشخص شده بود که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید زیادی برای سلامت دارند. به‌عنوان مثال، آن‌ها می‌توانند خطر بیماری قلبی، لخته شدن خون و سکته مغزی، سرطان سینه و سایر سرطان‌ها، بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهند. پژوهشگران می‌خواستند مشخص کنند که آیا امگا ۳ می‌تواند نقش محافظتی در بیماری فیبروز ریوی را نیز ایفا کند یا خیر. فیبروز ریوی یک بیماری غیرقابل برگشت است که در آن ریه‌ها قادر به تبادل درست اکسیژن و دی‌اکسیدکربن نیستند. فیبروز ریوی می‌تواند باعث تنگی نفس، ضعف، ناتوانی در انجام ورزش و مجموعه‌ای از علائم دیگر شود. سیگار یک عامل خطر اصلی در بروز فیبروز ریوی است.

محققان دریافتند که میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا ۳ در پلاسما خون سبب تبادل بهتر اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در ریه فرد بیمار شده و عمر بیمار بدون نیاز به پیوند ریه طولانی‌تر می‌شود. این نتیجه فارغ از سیگاری بودن و داشتن سابقه بیماری قلبی عروقی در افراد مورد آزمایش بود. آن‌ها امیدوارند که مشخص کنند آیا مداخلات مرتبط با تغذیه می‌تواند تأثیر مثبتی بر فیبروز ریوی داشته باشد یا خیر. پژوهشگران معتقدند که لازم است آزمایش‌های بالینی بیشتری در این زمینه انجام شود.

منبع:

CHEST (2023), doi:10.1016/j.chest.2023.09.035

تحولی در آینده پزشکی با واکسن ضد کلسترول

کلسترول بالا و درمان نشده می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی و سکته شود که این دو از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند؛ تا جایی که طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، بیماری‌های قلبی عروقی سالانه جان نزدیک به ۱۸ میلیون نفر را می‌گیرد.

واکسن جدیدی که توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه نیومکزیکو ساخته شده می‌تواند تحول جدیدی ایجاد کرده و روشی ارزان برای کاهش کلسترول بد یا همان LDL ارائه کند. کلسترول بد سبب ایجاد پلاک‌های خطرناکی می‌شود که می‌تواند عروق خونی را مسدود کند.

محققان گزارش دادند که واکسن کلسترول LDL تقریباً به اندازه داروهای کاهنده کلسترول یا همان مهارکننده‌های PCSK9، مؤثر هستند. داروهایی که هم اکنون استفاده می‌شوند، گران هستند. دانشمندان با این رویکرد تلاش می‌کنند تا افراد هزینه کمتری متحمل شوند، به طوری که حتی کشورهای کم‌درآمد نیز بتوانند از درمان‌های کاهنده کلسترول بهره‌مند شوند. به این ترتیب واکسن کلسترول می‌تواند تأثیر جهانی عمیقی بر سلامت افراد گذاشته و گزینه درمانی در دسترس‌تر و مقرون به صرفه‌تر در اختیار بشر قرار دهد. یک متخصص قلب که خود کلسترول بالایی دارد می‌گوید: «من متخصص قلبم و کلسترول بالایی دارم. کلسترول من زمانی که جوان و در سن ۱۶ سالگی بودم تشخیص داده شد و از آن زمان از درمان‌های مختلفی مانند استاتین‌ها - که نزدیک به ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از آن‌ها استفاده می‌کنند - و نیز تزریق آنتی‌بادی مونوکلونال علیه PCSK9 استفاده کرده‌ام.» او افزود این یک داروی جدیدتر است که پروتئین PCSK9 را هدف قرار می‌دهد و متابولیسم کلسترول LDL را کاهش می‌دهد.

هرچه بدن شما PCSK9 بیشتری بسازد، کلسترول LDL شما بالاتر خواهد بود. پزشک فوق گفت که طی درمانی که از گذشته انجام می‌داده، تزریق‌های دوبار در ماه برای مهار این پروتئین داشته است و توانسته کلسترول بد بدن خود را تا حدود ۶۰ درصد کاهش دهد، اما این داروها گران هستند و نیاز به تجویز پزشک دارند.

این گروه تحقیقاتی با همکاری سایر محققان در سراسر آمریکا واکسنی جدیدی ساخته‌اند که به طور خاص PCSK9 را هدف قرار می‌دهد. این واکسن بر اساس یک ذره ویروس غیرعفونی ساخته شده است و بخش‌های کوچکی از پروتئین PCSK9 به سطح این ویروس‌ها متصل شده است. بنابراین پس از تزریق به بدن، سیستم ایمنی یک پاسخ آنتی‌بادی قوی علیه این پروتئین ایجاد می‌کند، به طوری که میزان آن در بدن و به دنبال آن میزان کلسترول بدن کاهش می‌یابد. محققان طی ۱۰ سال گذشته، این واکسن را به موش‌ها و میمون‌ها تزریق کردند و شاهد کاهش شدید میزان کلسترول تا ۳۰ درصد بودند. به گفته آن‌ها این میزان کاهش در کلسترول بد با کاهش خطر بیماری قلبی همراه است. سرپرست این گروه تحقیقاتی گفت که گام بعدی انجام آزمایش‌های بالینی بر روی انسان است. این فرآیند می‌تواند سال‌ها به طول بیانجامد و همراه با صرف چندین میلیون دلار باشد که البته از نگاه او و همکارانش ارزش آن را دارد که واکسنی خالص، ایمن و مقرون به صرفه تولید کنند. وی امیدوار است که در ۱۰ سال آینده این واکسن را با کمتر از ۱۰۰ دلار به بازار عرضه کند.

منبع:

npj Vaccines(2023),

doi: 10.1038/s41541-023-00743-6

قدرت اشک زنان

احساسی زنان را استشمام می‌کردند، رفتار پرخاشگرانه و انتقام‌جویانه آنان بیش از ۴۰ درصد کاهش یافت. هنگامی که این آزمایش با تصویربرداری MRI عملکردی تکرار شد، تصویربرداری نشان داد دو ناحیه از مغز که با پرخاشگری ارتباط دارند طی بازی در زمان خشمگین شدن مردان فعال‌تر می‌شدند. با این حال، وقتی در موقعیت مشابه، مردها اشک‌ها را استشمام می‌کردند، این بخش‌ها به اندازه قبل فعال نمی‌شدند. در طول بازی هر چه فعالیت این بخش‌های مغزی کمتر بود، بازیکنان کمتر انتقام می‌گرفتند. یافتن این ارتباط بین اشک، فعالیت مغز و رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهد که پیام‌رسانی شیمیایی اجتماعی در پرخاشگری انسان نیز نقش دارد و تنها مسئله‌ای عجیب و نادر در دنیای جانوران نیست.

نویسندگان بیان کردند: «ما متوجه شدیم که درست مانند موش‌ها، اشک‌های انسان حاوی پیام‌رسانی شیمیایی است که مانع از پرخاشگری مردان می‌شوند. این امر برخلاف این تصور است که اشک‌های احساسی منحصر به انسان هستند.»

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اشک زنان حاوی موادی شیمیایی است که مانع پرخاشگری در مردان می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که بوییدن اشک منجر به کاهش فعالیت مغزی مرتبط با پرخاشگری می‌شود که نتیجه آن کاهش رفتار تهاجمی است.

پیش از این مشخص شده است که در جوندگان بوییدن اشک موجود ماده، مانع از پرخاشگری موجودات نر می‌شود. این نمونه‌ای از پیام‌رسانی شیمیایی اجتماعی است. این فرآیند در حیوانات رایج است؛ اما در انسان کمتر رواج دارد یا کمتر شناخته شده است. پژوهشگران برای تعیین اینکه آیا بوی اشک در افراد تأثیر یکسانی دارد یا خیر، گروهی از مردان را در زمانی که یک بازی دو نفره انجام می‌دادند، در معرض اشک‌های احساسی زنان یا محلول آب نمک قرار دادند. این بازی برای برانگیختن رفتار پرخاشگرانه علیه بازیکن دیگر طراحی شده بود؛ به گونه‌ای که افراد باور می‌کردند طرف مقابل در حال تقلب است. هنگامی که این فرصت به افراد داده می‌شد، می‌توانستند کاری کنند تا بازیکن مقابل پول از دست دهد و این‌گونه انتقام بگیرند. مردان نمی‌دانستند چه چیزی را بو می‌کنند و نمی‌توانستند بین اشک یا محلول آب نمک که هر دو بی‌بو بودند تمایز قائل شوند. در طول بازی زمانی که بازیکنان اشک حاصل از گریه‌های

منبع:

sciencedaily.com- 21 Dec 2023

آیا عسل به اندازه داروی سرفه، آرام‌کننده است؟

نوشیدن چای یا آب لیموترش گرم مخلوط با عسل، روشی ارزشمند برای تسکین گلودرد است. اما عسل به تنهایی ممکن است یک سرکوب کننده مؤثر سرفه نیز باشد.

در یک مطالعه، به کودکان ۱ تا ۵ ساله مبتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، قبل از خواب تا ۲ قاشق چایخوری (۱۰ میلی‌لیتر) عسل داده شد. به نظر می‌رسید که عسل باعث کاهش سرفه‌های شبانه و بهبود خواب آن‌ها می‌شود.

در واقع، در این مطالعه نشان داده شد که عسل به اندازه دکسترومتورفان، یک ماده سرکوب‌کننده سرفه، در دوزهای معمولی مؤثر است. از آنجایی که عسل ماده‌ای طبیعی و در دسترس است، ارزش امتحان کردن را دارد.

با این حال، به دلیل خطر بوتولیسم در نوزادان که مسمومیت غذایی نادر ولی خطرناک است، هرگز به کودکان زیر از یک سال عسل ندهید.

و به یاد داشته باشید: به طور کلی سرفه خیلی هم بد نیست. سرفه در واقع واکنشی است برای پاکسازی راه هوایی از مخاط؛ ولی در صورتی که سرفه‌ها اذیت‌کننده و مزمن شدند و درمان‌های طبیعی کمک‌کننده نبودند باید به پزشک مراجعه کنید.





۱۱ نکته برای جلوگیری از خشکی پوست در روزهای سرد

شما می‌توانید یک ظرف مرطوب‌کننده در کنار سینک ظرف‌شویی خود قرار دهید و نیز یک مرطوب‌کننده هنگام بیرون رفتن یا برای سفر به همراه خود داشته باشید.

۲. روزانه ضد آفتاب بزنید

حتی در زمستان، نور مضر UV همچنان می‌تواند بر سد رطوبت پوست شما که برای حفظ سلامت و آبرسانی پوست حیاتی است، ضرر داشته باشد. پس سعی کنید هر روز صبح بعد از استفاده از مرطوب‌کننده، یک لایه ضد آفتاب به پوست خود بزنید. انجمن آکادمی پوست آمریکا استفاده از کرم ضد آفتاب با پوشانندگی (SPF) حداقل ۳۰ را توصیه می‌کند.

۳. از درمان‌های شبانه استفاده کنید

درمان‌های شبانه یک راه عالی برای احیا یا جلوگیری از خشکی پوست هستند. نرم‌کننده‌ها برای آبرسانی عالی هستند. با این حال، از آن جایی که کرم‌ها نوع سنگین‌تری هستند، جذب آن‌ها در پوست شما بیشتر طول می‌کشد. با مالیدن یک نرم‌کننده به پوست در طول شب، پوست شما زمان لازم را خواهد داشت تا بتواند آن را جذب کند. پس از آن، دست یا پای خود را که به نرم‌کننده آغشته کرده‌اید را با کیسه یا دستکش بیچید تا از پخش شدن آن روی ملحفه یا روتختی خود جلوگیری کنید.

۴. روال مراقبت از پوست خود را تنظیم کنید

اگر به نظر می‌رسد پوست صورت شما به دلیل هوای خشک و سرد حساس یا تحریک شده است، ممکن است بخواهید فعلاً برنامه مراقبت از پوست خود را ساده کنید. به خاطر داشته باشید که سد رطوبتی پوست شما باید سالم باشد تا به سرم‌ها، تونرها و سایر وسایل زیبایی پاسخ دهد.

همچنین، اگر پوست شما تحریک شده است، ممکن است به موادی مانند عطر و الکل حساس‌تر باشد. این بدان معنی است که محصولات آنی که به طور معمول روی صورت شما احساس خوبی ایجاد می‌کنند، می‌توانند به محرک تبدیل شوند. سعی کنید روال مراقبت از پوست خود را ساده نگه دارید. صبح‌ها فقط

همان‌طور که می‌دانید پوست شما اغلب در ماه‌های سرد خشک‌تر و پوسته‌پوسته‌تر می‌شود. هوای سرد، گرمای خشک داخل خانه، سطح رطوبت کم و باد شدید زمستانی همگی می‌توانند رطوبت پوست شما را از بین ببرند. این امر می‌تواند باعث شود که پوست شما درخشندگی بسیار کمتری از حد معمول داشته باشد. این اتفاق نه تنها در صورت شما، بلکه دست‌ها، پاها و سایر مناطقی که در معرض هوا هستند رخ می‌دهد. اقداماتی وجود دارند که حتی زمانی که دما پایین می‌آید و هیچ راه فراری از هوای خشک و سرد وجود ندارد، می‌توانید برای حفظ سلامت پوست خود انجام دهید.

علائم خشکی پوست چیست؟

برخی از رایج‌ترین علائم و نشانه‌های خشکی پوست عبارتند از: پوسته‌پوسته شدن، قرمزی پوست، خشن شدن بافت پوست، خارش، ترک در پوست، ایجاد سوزش. علائم فوق ممکن است از نظر شدت متفاوت باشد و بسته به ناحیه‌ای از بدن شما که تحت تأثیر قرار گرفته متفاوت به نظر برسد.

چگونه از خشکی پوست در روزهای سرد جلوگیری کنیم؟

شما مجبور نیستید که با خشکی پوست در روزهای سرد دست و پنجه نرم کنید. با ایجاد برخی تغییرات در رژیم و عادات مراقبت از پوست خود و استفاده از محصولات مناسب، ممکن است بتوانید پوست خود را حتی در فصل زمستان نرم، صاف و شاداب نگه دارید.

بیایید نگاهی دقیق‌تر به ۱۱ نکته‌ای بیندازیم که ممکن است به شما در تقویت سلامت پوست در ماه‌های سرد سال کمک کند.

۱. بلافاصله پس از شستشو پوست خود را مرطوب کنید

هر زمان که صورت، دست‌ها یا بدن خود را می‌شوید، چربی طبیعی پوست خود را پاک می‌کنید. از آن جایی که چربی‌های پوست به حفظ رطوبت کمک می‌کنند، جایگزین کردن آن‌ها ضروری است. به همین دلیل مهم است که هر زمانی که پوست خود را می‌شوید، به خصوص در فصول سرد سال از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

رز، روغن جوجوبا یا محصولات با پایه نفتی مانند وازلین و آکوافور استفاده کنید. کافی است این مواد را یک یا دو بار در روز بعد از مرطوب کردن استفاده کنید.

۹. از داخل آبرسانی کنید

یکی دیگر از مراحل کلیدی برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست این است که مطمئن شوید در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید. مصرف نکردن مایعات کافی می‌تواند ظاهر پوست شما را تحت تأثیر قرار دهد و همچنین آن را مستعد خشک شدن می‌کند. علاوه بر آن، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۳ استفاده کنید. این مواد مغذی می‌توانند از سلول‌های شما در برابر آسیب‌های محیطی محافظت کنند و به بدن شما در ساخت سلول‌های سالم از جمله سلول‌های پوست کمک کنند.

۱۰. پارچه‌های غیرتحریرکننده را انتخاب کنید

یک قانون خوب هنگام برخورد با هر مشکل پوستی این است که از پوشیدن مواد خشن خودداری کنید و پوست خشک نیز از این قاعده مستثنی نیست. اگر پوست بدن شما بیش از حد خشک است، سعی کنید از پارچه‌های گشاد، راحت و طبیعی استفاده کنید تا خطر تحریک فیزیکی اضافی را کاهش دهید. همچنین از شستن لباس‌های خود با مواد شوینده معمولی خودداری کنید. به دنبال شوینده‌هایی باشید که برای پوست‌های حساس ساخته شده‌اند که احتمالاً عاری از مواد شیمیایی و عطرهای خشن هستند.

۱۱. دستکش بپوشید

دستکش‌ها مانع فیزیکی نهایی در برابر عوامل محیطی هستند که می‌توانند پوست دست‌های شما را خشک کنند. برای محافظت از دستان خود، هنگام بیرون آمدن در هوای سرد دستکش گرم بپوشید و هنگام شستن ظروف از یک جفت دستکش سیلیکونی استفاده کنید. با کمتر قرار گرفتن در معرض هوای خشک و استفاده کمتر از آب داغ هنگام شستشو، می‌توانید به صاف نگه داشتن دست‌ها و مرطوب نگه داشتن آن کمک کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر با درمان‌های خانگی باز علائم خشکی پوست شما بدتر شد یا بهبود نیافت، می‌توانید با متخصص پوست تماس بگیرید. آن‌ها توصیه‌هایی برای درمان‌های بدون نسخه و نسخه‌ای دارند که این علائم را بهبود می‌بخشند.

از یک مرطوب‌کننده و ضدآفتاب و در شب از یک پاک‌کننده ملایم با مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۵. از مرطوب‌کننده استفاده کنید

مرطوب‌کننده‌ها به بازگرداندن رطوبت به پوست کمک می‌کنند، مخصوصاً زمانی که داخل منزل از لوازم گرمایش بیشتر استفاده می‌شود. همچنین مرطوب نگه داشتن هوا می‌تواند به عنوان مرطوب‌کننده طبیعی پوست عمل کرده، از خشکی پوست جلوگیری کند و آن را تسکین دهد. با توجه به توصیه مراجع علمی، تنظیم رطوبت ۶۰ درصد در زمستان می‌تواند رطوبت را در لایه بالایی پوست شما جبران کند.

۶. دما را کاهش دهید

یک دوش آب گرم یا حمام آب گرم در پایان یک روز سرد می‌تواند آرامش بخش باشد. برای این کار بهتر است دمای آب را نزدیک به ولرم نگه داشت. آب داغ می‌تواند چربی‌های طبیعی پوست را سریع‌تر از آب ولرم از بین ببرد و حتی ممکن است باعث آسیب به پوست شود.

همچنین بعد از حمام یا دوش گرفتن به جای مالش شدید، به آرامی پوست خود را با یک حوله نرم خشک کنید و اجازه دهید مقداری از رطوبت در لایه بالایی پوست شما وجود داشته باشد و آن را مرطوب نگه دارد.

۷. از لایه‌بردارها و اسکراب‌ها به‌طور مناسب استفاده کنید

لایه‌برداری با حذف سلول‌های مرده از سطح پوست، می‌تواند به صاف و شاداب نگاه داشتن پوست شما کمک کند؛ اما اگر این کار را زیاد انجام دهید یا از محصولات نامناسب استفاده کنید، ممکن است پوست خود را بیش از حد لایه‌برداری کنید. اگر پوست شما خشک یا پوسته‌پوسته به نظر می‌رسد، می‌توانید از لایه‌بردار شیمیایی ملایم به جای اسکراب فیزیکی استفاده کنید. اسکراب‌های خشن تر با ذرات درشت به احتمال زیاد سد رطوبت پوست شما را می‌شکنند و باعث آسیب خواهند شد. اگر پوست شما ترک خورده یا تحریک شده است، بهتر است تا زمان بهبودی پوست از لایه‌بردار استفاده نکنید.

۸. کرم‌های چرب‌کننده را به روال خود اضافه کنید

اگر متوجه شدید که نرم‌کننده‌ها به اندازه کافی خشکی پوست شما را رفع نمی‌کنند، می‌توانید از کرم‌های چرب‌کننده در مراقبت‌های روزانه از پوستتان استفاده کنید.

این مواد یک مانع فیزیکی برای مسدود کردن رطوبت در پوست شما ایجاد می‌کنند. برای این منظور می‌توانید از کرم‌های با پایه کره مانند کره کاکائو یا با پایه روغن‌هایی مانند روغن گل

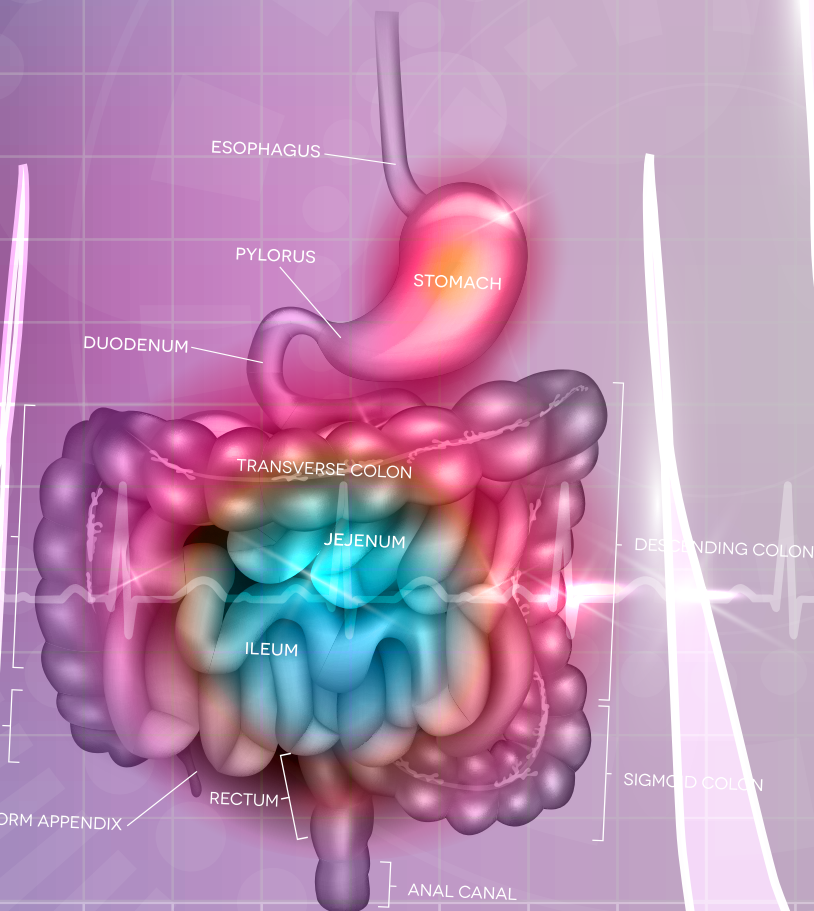
داروی دیابت و کاهش خطر سرطان کولورکتال

مطالعه‌ای پیشگامانه در یکی از دانشگاه‌های آمریکا نشان می‌دهد که دسته‌ای از داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت نوع ۲ ممکن است خطر ابتلا به سرطان کولورکتال (CRC) را کاهش دهند. این مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف آگونیست‌های پپتید-۱ شبه گلوکاگون (RAS-GLP 1) که برای کنترل قند خون در افراد دیابت نوع ۲ و نیز کنترل چاقی و اضافه وزن تجویز می‌شوند، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را حتی بیشتر از داروهای رایج متفورمین و انسولین کاهش دهند.

همچنین در پژوهش فوق، محققان این اثر را هم در بیماران دیابتی چاق و هم در بیماران دیابتی بدون اضافه وزن مشاهده کردند. این آزمایش نشان می‌دهد که لازم است تا برای روشن‌تر شدن اثر داروهای فوق بر جلوگیری از بروز یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان، آزمایش‌های بالینی انجام شود.

آگونیست‌های پپتید-۱ شبه گلوکاگون به صورت تزریقی تجویز می‌شوند و می‌توانند سطح قند خون را کاهش داده، حساسیت به انسولین را بهبود بخشیده و به مدیریت وزن کمک کنند. همچنین نشان داده شده که این نوع دارو میزان بیماری‌های قلبی عروقی و نیز سایر انواع سرطان‌های مرتبط با چاقی و دیابت را کاهش می‌دهند.

البته در جهان به دلیل گران بودن قیمت آگونیست‌های پپتید-۱ شبه گلوکاگون، پزشکان تجویز داروهایی مانند متفورمین را برای افراد دارای دیابت نوع ۲ ترجیح می‌دهند.



منبع:

JAMA Oncology (2023),
doi:10.1001/jamaoncol.2023.5573



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت پانزدهم:
هپاتیت خودایمنی! بخش سوم: عوامل
خطر و زندگی با هپاتیت خودایمن

دکتر مهدیه زکی‌خان

بدون هشدار و بدون ایجاد علائم قابل توجهی عود کند. پزشک می‌تواند میزان فیبروز (آسیبی که منجر به ایجاد اسکار می‌شود) در کبد فرد را از طریق الاستوگرافی یا همان فیبرو اسکن (نوعی تصویربرداری) غیرتهاجمی بررسی کند. اگر دوباره علائم شروع شد، سریعاً باید به پزشک مراجعه کرد.

بیمار باید مراقب رژیم غذایی خود باشد: رژیم غذایی سالم برای افراد مبتلا به بیماری کبد بسیار مهم است. در مورد هپاتیت خودایمن، مطالعات نشان می‌دهد که تا ۳۰ درصد از افراد علائم بیماری کبد چرب غیر مرتبط با الکل را دارند. این بدان معناست که بدن فرد تمایل به ذخیره چربی اضافی در کبد دارد که یکی از دلایل آن وجود التهاب است. فرد می‌تواند با حفظ وزن سالم و کاهش قند و چربی‌های اشباع‌شده در رژیم غذایی خود با این مشکل مقابله کند. این روش می‌تواند به بهبود نتایج درمانی نیز کمک کند.

بیمار باید از سیستم ایمنی خود مراقبت کند: هم بیماری‌های کبدی و هم داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی هر دو سیستم ایمنی فرد را ضعیف می‌کنند. این بدان معناست که برای جلوگیری از بیمار شدن، فرد باید از خود مراقبت بیشتری کند. پزشک ممکن است مکمل‌های ویتامین و واکسن‌های خاصی را برای محافظت از بیمار در برابر عفونت‌ها توصیه کند. باید توجه داشت که استفاده از بیماران از مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود.

از مصرف الکل باید اجتناب شود: الکل سیستم ایمنی فرد مصرف‌کننده را مختل می‌کند و به کبد نیز آسیب می‌رساند.

جمع‌بندی:

هپاتیت خودایمن یک بیماری جدی است، اما بیشتر بیماران به خوبی به درمان پاسخ می‌دهند. بیماری در بیشتر بیماران پس از حدود ۳ سال درمان، تحت کنترل قرار می‌گیرد. در این شرایط ممکن است درمان متوقف شود. بیماری در تعدادی از افراد مجدد عود می‌کند. اگر علائم فرد عود کرد، درمان باید دوباره شروع شود. در برخی دیگر ممکن است بیماری سال‌ها بعد عود کند یا اصلاً عود نکند. درمان ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد، اما با مراجعه مرتب به پزشک، مراقبت از رژیم غذایی و مراقبت از سیستم ایمنی، فرد می‌تواند زندگی نسبتاً طبیعی داشته باشد. هنگامی که درمان مؤثر نیست، پیوند کبد یک گزینه منطقی است.

منابع:
who.int
webmd.com
britishlivertrust.org.uk
mayoclinic.org
my.clevelandclinic.org

همان‌گونه که طی دو شماره گذشته مجله ندای تندرستی اشاره شده است، هپاتیت خودایمنی عارضه‌ای است که در اثر واکنش سیستم ایمنی بدن علیه سلول‌های کبدی ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند سبب التهاب مزمن و آسیب در عملکرد حیاتی اندام کبد شود. این عارضه درمان قطعی ندارد، ولی با درمان‌های موجود می‌توان بیماری را کنترل کرد و امید به زندگی را به طور قابل توجهی افزایش داد. در این شماره عوامل خطر و زندگی با هپاتیت خودایمن بررسی خواهد شد.

عوامل خطر

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به هپاتیت خودایمن را افزایش دهند عبارتند از:

زن بودن: اگرچه هم مردان و هم زنان می‌توانند به هپاتیت خودایمن مبتلا شوند، این بیماری در زنان شایع‌تر است.

سابقه عفونت‌های خاص: هپاتیت خودایمن ممکن است پس از آلوده شدن فرد به سرخک، هرپس سیمپلکس یا ویروس ایشیتین بار ایجاد شود. این بیماری همچنین با عفونت هپاتیت‌های A، B، یا C مرتبط است.

وراثت: شواهد نشان می‌دهد که استعداد ابتلا به هپاتیت خودایمن ممکن است در خانواده‌ها وجود داشته باشد.

داشتن یک بیماری خودایمنی: افرادی که قبلاً یک بیماری خودایمنی مانند بیماری سلیاک، آرتریت روماتوئید، پرکاری تیروئید (بیماری گریوز) یا تیروئیدیت هاشیموتو دارند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به هپاتیت خودایمن باشند.

آیا می‌توان از هپاتیت خودایمن پیشگیری کرد؟

به طور کامل مشخص نیست که چه چیزی باعث هپاتیت خودایمن می‌شود و مشخص نیست که آیا می‌توان برای پیشگیری از آن کاری انجام داد یا خیر. البته دانستن عوامل خطر می‌تواند به افراد در تشخیص و درمان زود هنگام بیماری کمک کند.

آیا هپاتیت خودایمن بیماری مسری است؟

خیر. ویروس‌های مسری می‌توانند باعث هپاتیت ویروسی (مانند هپاتیت A، هپاتیت B یا هپاتیت C) شوند. این عفونت‌ها می‌توانند گسترش یابند، اما هپاتیت خودایمن یک عفونت نیست و نمی‌تواند به افراد دیگر سرایت کند.

زندگی با هپاتیت خودایمن باید چگونه باشد؟

بیمار باید به طور منظم توسط پزشک معاینه شود: فرد بیمار باید مرتب به پزشک خود مراجعه کند و تا پایان عمر زیر نظر متخصص کبد باشد. حتی اگر مدتی فرد بهبود یافته بود، ارزیابی‌های پزشک باید مستمر انجام شود، زیرا بیماری می‌تواند



کلسترول «خوب» ممکن است چندان هم خوب نباشد

میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر بود که به‌عنوان میزان HDL بالا منظور شد.

این افزایش خطر کاملاً ملموس است و هنگامی که عواملی مانند سن، جنس، تحصیلات، مصرف الکل و ورزش روزانه در بررسی‌ها در نظر گرفته شد، باز هم این ارتباط به شکل معناداری وجود داشت. با این حال، این امر اثبات نمی‌کند که کلسترول خوب بالا سبب افزایش زوال عقل می‌شود، بلکه تنها نشان می‌دهد که ارتباطی وجود دارد.

یک متخصص همه‌گیرشناسی در دانشگاه موناخ، می‌گوید: «در حالی که می‌دانیم کلسترول HDL برای سلامت قلب و عروق مهم است، این مطالعه نشان می‌دهد که برای درک نقش کلسترول HDL بسیار بالا در زمینه سلامت مغز به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.»

پژوهشگران هنوز سازوکار زیستی دخیل در ارتباط بین کلسترول HDL بالا و زوال عقل را بررسی نکرده‌اند. این موضوع می‌تواند در مطالعات آینده مورد بررسی قرار گیرد. آنچه می‌دانیم این است که همه چیز در بدن ما از جمله قلب و مغز ارتباط نزدیکی با هم دارند.

متخصصان هنوز به‌طور دقیق مطمئن نیستند که زوال عقل چگونه آغاز می‌شود، بنابراین این قبیل یافته‌ها به هدایت پژوهش‌ها در جهت درست کمک می‌کند. علاوه بر این، به‌طور بالقوه می‌تواند به توسعه درمان‌ها یا روش‌های پیشگیرانه و شناسایی اینکه چه کسی ممکن است به زوال عقل مبتلا شود و چه کسی ممکن است مبتلا نشود کمک کند.

این متخصص همه‌گیرشناسی می‌گوید: «ممکن است در نظر گرفتن میزان کلسترول HDL بسیار بالا در الگوریتم‌های پیش‌بینی خطر زوال عقل مفید باشد.»

هنگامی که صحبت از کلسترول می‌شود، معمولاً آن را بر اساس تأثیری که می‌تواند بر سلامت قلب بگذارد، به دو نوع «خوب» و نوع «بد» تقسیم می‌کنند؛ اما اکنون نتایج مطالعه‌ای جدید نشان داده است این تقسیم‌بندی «خوب» و «بد» ممکن است چندان دقیق نباشد؛ چراکه این مطالعه نشان می‌دهد افزایش نوع «خوب» کلسترول می‌تواند خطرات دیگری برای سلامت بدن داشته باشد.

نوع خوب کلسترول را لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) می‌نامند و آخرین تحقیقات، بیش بود آن را با خطر بالاتر زوال عقل در افراد مسن مرتبط می‌دانند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که این خطر برای افراد مسن ترا از ۷۵ سال، ۴۲ درصد افزایش می‌یابد.

این پژوهش را گروهی از دانشگاه موناخ در استرالیا انجام دادند. این گروه اطلاعات بیش از ۱۸ هزار بزرگسال بالای ۶۵ سال در استرالیا و آمریکا را بررسی کردند. به‌طور کلی، خطر زوال عقل در افرادی که میزان کلسترول HDL بالایی داشتند، به‌طور متوسط ۲۷ درصد بیشتر بود. این افراد به‌طور میانگین بیش از ۶ سال تحت نظر بودند.

پژوهشگران در مقاله خود می‌نویسند: «این جامع‌ترین مطالعه‌ای است که میزان کلسترول HDL بالا و خطر ابتلا به زوال عقل در افراد مسن را گزارش می‌کند.» آن‌ها اضافه می‌کنند: «یافته‌ها نشان داد که کلسترول HDL بالا با خطر زوال عقل مرتبط است و این خطر با افزایش سن افزایش می‌یابد.»

بیشتر کلسترول موجود در بدن ما از نوع لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا همان نوع «بد» کلسترول است و اگر مقدار زیادی از آن در خون وجود داشته باشد، می‌تواند سبب ایجاد انسداد در عروق و افزایش خطر بیماری قلبی و سکته شود. مزیت اصلی کلسترول HDL کنترل میزان LDL است.

میزان طبیعی کلسترول HDL در خون برای مردان ۴۰ تا ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و برای زنان ۵۰ تا ۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر در نظر گرفته می‌شود. در مطالعه فوق میزان HDL حدود ۱۵ درصد از شرکت‌کنندگان (بیش از ۲۷۰۰ نفر) در شروع مطالعه ۸۰



پنج راهکار برای محافظت از باروری در مردان

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعداد اسپرم مردان در سراسر جهان رو به کاهش است و سبک زندگی و عوامل محیطی می‌توانند از جمله علل کاهش باروری مردان باشند. بیشتر علل ناباروری مردان قابل پیشگیری نیستند، با این حال مهم است که بدانید چگونه اسپرم خود را تا حد امکان سالم نگه دارید. در این مقاله پنج نکته مهم ذکر شده است که مردان می‌توانند برای افزایش باروری خود انجام دهند:

۱- سعی کنید وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنید

چاقی سبب تغییرات هورمونی می‌شود که اثرات منفی روی مایع منی از جمله تعداد کل اسپرم، توانایی اسپرم برای حرکت، تعداد اسپرم زنده و تعداد اسپرم با شکل طبیعی دارد. این مشکلات، شانس

در اغلب موارد ناباروری به عنوان مشکلی زنانه در نظر گرفته می‌شود، با این حال مشکل ناباروری در مردان بخش قابل توجهی از مراجعات مراکز درمان ناباروری را تشکیل می‌دهد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که صرف نظر از علل ناباروری، مردان مزدوج نابارور نسبت به مردان بارور، علائم افسردگی، اضطراب و ناراحتی روانی عمومی بیشتری دارند و کیفیت برخی از جنبه‌های زندگی در آن‌ها بدتر بوده و عزت نفس پایین‌تری دارند.

مردانی که برای تناسب اندام خود استروئیدهای آنابولیک مصرف می‌کنند، ضربه جبران‌ناپذیری به باروری خود می‌زنند

۴- مصرف دخانیات و ویپ را ترک کنید

همه می‌دانیم که دود تنباکو برای سلامت کلی ما بسیار خطرناک است، اما اکنون شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سیگار کشیدن برای باروری و توانایی‌های تولیدمثلی مردان نیز مضر است.

در دهه گذشته، استفاده از ویپ به‌طور فزاینده‌ای به‌ویژه در میان بزرگسالان جوان محبوب شده است. بیش از ۵۰۰ برند سیگار الکترونیکی و ۸ هزار طعم وارد بازار شده‌اند. در حال حاضر شواهد رو به رشدی از مطالعات حیوانی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از ویپ می‌تواند به سلامت باروری مردان آسیب برساند و متخصصان توصیه می‌کنند هنگام تلاش برای فرزندآوری از مصرف ویپ اجتناب شود.

۵- مواجهه با مواد شیمیایی محیطی را کاهش دهید

ما در زندگی روزمره خود در معرض مواد شیمیایی محیطی بسیار متفاوتی هستیم. این مواد از طریق محصولات که استفاده می‌کنیم، غذایی که می‌خوریم و هوایی که تنفس می‌کنیم به بدن ما می‌رسند. مواد شیمیایی موسوم به مختل‌کننده غدد درون‌ریز، می‌توانند کیفیت اسپرم را کاهش داده و مشکلاتی را در باروری ایجاد کنند؛ زیرا ممکن است از نظر ساختاری مشابه هورمون‌های جنسی مردانه باشند یا مانع از عملکرد آن‌ها شوند.

اجتناب کامل از این مواد شیمیایی غیرممکن است، چراکه ما را کاملاً احاطه کرده‌اند؛ اما می‌توان قدم‌های ساده‌ای برای کاهش قرارگیری در معرض این مواد برداشت. از جمله می‌توان کارهای زیر را انجام داد:

- شستن میوه‌ها و سبزیجات
- مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده، کنسرو شده یا از پیش بسته‌بندی شده
- نوشیدن از بطری‌های شیشه‌ای یا پلاستیکی سخت، به جای نوشیدن از بطری‌های پلاستیکی نرم
- حرارت دادن غذا در بشقاب یا کاسه چینی یا شیشه‌ای که با پوشش کاغذی پوشانده شده است به جای استفاده از ظروف پلاستیکی یا ظروف غذاخوری که با نایلون پوشیده شده‌اند.

لقاح طبیعی و لقاح آزمایشگاهی (IVF) راکاهش می‌دهند. خبر خوب این‌که اثرات نامطلوب اضافه‌وزن در مردان بر باروری قابل‌برگشت است. ورزش منظم و رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش وزن و بهبود کیفیت اسپرم کمک کند. شواهدی قوی وجود دارد که رژیم غذایی سالم سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، لبنیات کم‌چرب و غذاهای دریایی و همچنین کم‌کردن مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با کیفیت بهتر اسپرم همراه است.

۲- از مصرف مواد مخدر حتی به صورت تفریحی پرهیز کنید

مصرف مواد مخدر، سلامت باروری را تضعیف می‌کند. داروهای روان‌گردان مانند کوکائین، بنزودیازپین‌ها، هروئین، تامافتامین، اکسی‌کدون و اکستازی بر عملکردهای تناسلی مردان از جمله میل جنسی، تولید تستوسترون، تولید اسپرم و کیفیت اسپرم تأثیر منفی می‌گذارند.

البته هنوز ارتباط بین مصرف ماری‌جوآنا و کیفیت اسپرم قطعی نیست، با این حال برخی شواهد نشان می‌دهد که استفاده مداوم از ماری‌جوآنا می‌تواند کیفیت اسپرم راکاهش دهد و عامل خطری برای سرطان بیضه باشد.

۳- از استروئیدهای آنابولیک دوری کنید

برخی از مردان برای بهبود عملکرد فیزیکی و ظاهری خود از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کنند. تخمین زده می‌شود در سطح جهان از هر ۱۶ مرد یک نفر (۶/۴ درصد) در طول زندگی خود از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کند. مردان وزنه‌بردار ۲۰ تا ۳۹ ساله، افراد رزمی‌کار و کارکنان امنیتی از عمده‌ترین مصرف‌کنندگان استروئیدهای آنابولیک هستند.

استروئیدهای آنابولیک به رشد ماهیچه‌ها و کاهش چربی کمک می‌کنند، اما بر عملکرد جنسی نیز تأثیر می‌گذارند. این مواد سبب مشکلاتی از جمله کاهش اندازه بیضه‌ها، کاهش یا توقف تولید اسپرم و ایجاد ناتوانی جنسی و ناباروری می‌شوند.

مطالعات نشان می‌دهد که ظرف یک سال پس از قطع استروئیدهای آنابولیک، در بیشتر مردان بار دیگر تولید اسپرم آغاز می‌شود. با این وجود مطالعه‌ای اخیر روی مردانی که در اثر مصرف استروئیدهای آنابولیک نابارور شده بودند، نشان داد که در برخی از افراد آسیب بلندمدتی به تولید اسپرم وارد می‌شود. این مطالعه روی مردانی انجام شده که استفاده از استروئیدهای آنابولیک را متوقف کرده بودند و به منظور بهبود تولید اسپرم، طی دوره‌ای شش‌ماهه هورمون درمانی شده بودند.

نتایج نشان داد که بیش از نیمی از آن‌ها پس از این درمان اصلاً اسپرمی تولید نکردند و برخی از آن‌ها بعد از شش ماه اسپرم بسیار اندکی تولید کردند.

منبع:

theconversation.com- 11 Sep 2023

در شماره پیشین در مورد دیابت بارداری، علل و علائم آن صحبت شد. همان‌گونه که گفته شد به‌طور دقیق مشخص نیست که چه چیزی باعث دیابت بارداری می‌شود، اما سرنخ‌هایی وجود دارد و به نظر می‌رسد هورمون‌های مترشح‌ه از جفت هنگام رشد و نمو جنین با عملکرد انسولین مادر تداخل کرده و سبب ایجاد مقاومت به انسولین می‌شود و بدین ترتیب مادر به انسولین بیشتری نیاز دارد. در ادامه مقاله پیشین به علائم دیابت بارداری و روش تشخیص آن اشاره شد. نظر به اهمیت عوارض دیابت بارداری در این شماره از مجله ندای تندرستی به این موضوع پرداخته می‌شود.

عوارض دیابت بارداری بر جنین

زنان مبتلا به دیابت بارداری معمولاً در طول سه ماهه اول بارداری که جنین بسیار حساس است، سطح قند خون طبیعی دارند. دیابت بارداری معمولاً در حدود هفته بیست و چهارم و در اثر مقاومت به انسولین ناشی از هورمون‌های مترشح‌ه از جفت رخ می‌دهد. دیابت بارداری با افزایش میزان قند خون همراه است. قند خون بالا می‌تواند مشکلاتی را برای مادر و جنین ایجاد کند. دیابت بارداری در صورتی که به دقت مدیریت نشود، می‌تواند منجر به عوارضی شود. در بیشتر موارد می‌توان عوارض دیابت بارداری را کنترل نمود و از آن‌ها پیشگیری کرد. کلید پیشگیری از عوارض، کنترل دقیق میزان قند خون مادر به محض تشخیص دیابت است.

هنگامی که مادر دیابت بارداری داشته باشد، نوزاد وی ممکن است دچار کمبود کلسیم و منیزیم خون باشد؛ اما به‌طور کلی دو عارضه عمده در دیابت بارداری، **ماکروزومی** (وزن بیش از حد نوزاد هنگام تولد) و **هیپوگلیسمی** (افت قند خون نوزاد) هستند که هر دو می‌توانند سبب عوارض جانبی دیگری بشوند.

ماکروزومی (وزن بیش از حد نوزاد هنگام تولد)

ماکروزومی به وضعیتی گفته می‌شود که نوزاد به‌طور قابل توجهی بزرگ‌تر از حد طبیعی (وزن ۴/۱ کیلوگرم و بیشتر) است. هنگامی که مادر دچار دیابت بارداری است، لوزالمعده وی برای تولید انسولین بیش از حد کار می‌کند، اما به دلیل مقاومت به انسولین، میزان گلوکز خون مادر چندان کاهش نمی‌یابد. تمام مواد مغذی که جنین دریافت می‌کند، مستقیماً از خون مادر می‌آید. گلوکز و سایر مواد مغذی از جفت عبور می‌کنند؛ اما انسولین از جفت عبور نمی‌کند. اگر خون مادر بیش از حد گلوکز داشته باشد، این قند خون اضافی از جفت عبور می‌کند و سطح گلوکز خون نوزاد را بالا می‌برد. لوزالمعده جنین مقادیر بالای گلوکز را حس می‌کند و در تلاش برای استفاده از این گلوکز، انسولین بیشتری تولید می‌کند. جنین گلوکز اضافی را به چربی تبدیل می‌کند. حتی زمانی که مادر مبتلا به دیابت بارداری است، جنین قادر است تمام انسولین مورد نیاز خود را تولید کند. ترکیبی از میزان بالای گلوکز خون مادر و میزان بالای انسولین در جنین منجر به تجمع چربی زیاد و رشد بیش از حد جنین می‌شود. بزرگی بیش از اندازه جنین مشکلاتی را ایجاد می‌کند. هنگام تولد نوزاد به

دیابت

بخش هفتم؛ دیابت بارداری قسمت دوم: عوارض

دکتر محمدرضا قرائتی

منابع:
mayoclinic.org
hopkinsmedicine.org
nhs.uk
cdc.gov
diabetes.org
my.clevelandclinic.org



یا خونریزی در مغزو در نتیجه آسیب مغزی) در مادر حین زایمان شود. زنان مبتلا به دیابت بیشتر از زنان بدون دیابت، فشار خون بالا دارند.

انجام زایمان با جراحی (سزارین). در صورت ابتلا به دیابت بارداری، احتمال سزارین بیشتر است. زمانی که نوزاد با سزارین به دنیا می‌آید، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا مادر پس از زایمان بهبود یابد.

اثرات طولانی‌مدت دیابت بارداری

همان‌گونه که پیش‌ازاین اشاره شد، به‌طور معمول دیابت بارداری پس از زایمان از بین می‌رود؛ اما زمانی که این بیماری را داشته‌اند بیشتر در معرض ابتلا به موارد زیر هستند:

دیابت بارداری در بارداری‌های آتی. مادرانی که دیابت بارداری را تجربه کرده‌اند با احتمال بیشتری در بارداری‌های بعدی خود دچار دیابت بارداری می‌شوند. توجه به عادت‌های سالم به‌ویژه تغذیه سالم و حفظ وزن در بازه مناسب از جمله راه‌کارهای پیشگیری از بروز مجدد این وضعیت است که در شماره آتی بیشتر به آن خواهیم پرداخت.

ابتلای مادر به دیابت در آینده. با آنکه معمولاً قند خون مادر پس از تولد نوزاد به حالت عادی بازمی‌گردد؛ احتمال بیشتری وجود دارد که مادر دچار دیابت بارداری، با افزایش سن، به دیابت نوع ۲ دچار شود. در واقع حدود ۵۰ درصد از زنان مبتلا به دیابت بارداری به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. مادران مبتلا به دیابت بارداری می‌توانند پس از زایمان با رسیدن به وزن سالم، خطر ایجاد دیابت را در خود کاهش دهند. توصیه می‌شود که مادران دچار دیابت بارداری، ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان برای بررسی دیابت آزمایش خون دهند و در صورت طبیعی بودن قند خون، هر سال یک‌بار برای بررسی دیابت، آزمایش خون انجام دهند.

علاوه بر این، در صورت بروز علائم قند خون بالا، مانند افزایش تشنگی، نیاز به ادرار کردن بیشتر از حد معمول و خشکی دهان، نیاز است تا به پزشک مراجعه شود و نباید تا آزمایش بعدی منتظر ماند.

حتی در صورت نبود علائم فوق‌بهتر است آزمایش‌های دیابت به‌طور منظم انجام شوند، زیرا بسیاری از افراد مبتلا به دیابت هیچ علامتی ندارند. همچنین توصیه می‌شود با حفظ وزن سالم، خوردن یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد.

در شماره آتی مجله ندای تندرستی به پیشگیری و درمان دیابت بارداری اشاره خواهد شد.

دلیل بزرگی، احتمال بیشتری دارد که در کانال زایمان گیر بیفتد، آسیب‌های زایمانی داشته باشد یا مادر نیاز به سزارین پیدا کند.

هیپوگلیسمی (افت قند خون نوزاد)

هیپوگلیسمی در اینجا به کاهش قند خون نوزاد بلافاصله پس از زایمان اطلاق می‌شود. این مشکل در صورتی بروز می‌یابد که میزان قند خون مادر به‌طور مداوم بالا باشد. این امر سبب می‌شود جنین میزان زیادی انسولین در گردش خون خود داشته باشد. پس از زایمان، میزان انسولین کودک همچنان بالاست، اما دیگر قند اضافی موجود در خون مادرش را دریافت نمی‌کند و در نتیجه سطح قند خون نوزاد بسیار پایین می‌آید. قند خون نوزاد پس از تولد بررسی می‌شود و اگر میزان آن خیلی پایین باشد، ممکن است لازم باشد نوزاد گلوکز وریدی دریافت کند.

از سایر عوارضی که ممکن است جنین را تحت تأثیر قرار دهد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تولد نارس. قند خون بالا ممکن است خطر زایمان زودرس (زایمان قبل از هفته ۳۷ بارداری) و زایمان قبل از موعد مقرر را افزایش دهد؛ یا ممکن است به دلیل بزرگی جنین، زایمان زودرس توصیه شود.

پلی‌هیدرآمنیوس. وجود مایع آمنیوتیک (مایع اطراف نوزاد) به میزان بیش از اندازه در رحم که می‌تواند باعث زایمان زودرس یا مشکلاتی در زایمان شود.

بروز مشکلات تنفسی جدی. نوزادانی که زود به دنیا می‌آیند ممکن است سندرم زجر تنفسی را تجربه کنند. این وضعیتی است که تنفس را دشوار می‌کند.

چاقی و دیابت نوع ۲ در ادامه زندگی نوزاد. نوزادانی که با انسولین اضافی متولد می‌شوند، به کودکانی تبدیل می‌شوند که در معرض خطر چاقی قرار دارند و ممکن است در بزرگسالی در معرض خطر دیابت نوع ۲ قرار گیرند.

مرده زایی. دیابت بارداری درمان نشده می‌تواند منجر به مرگ نوزاد قبل یا کمی بعد از تولد شود. البته این مسئله‌ای نادر است.

عوارض دیابت بارداری بر مادر

دیابت بارداری می‌تواند خطر ابتلا به موارد زیر را در مادر نیز افزایش دهد:

پرفشاری خون و پره‌اکلامپسی. دیابت بارداری خطر ابتلا به فشار خون بالا و همچنین پره‌اکلامپسی را افزایش می‌دهد. پره‌اکلامپسی عارضه‌ای جدی در بارداری است که باعث پرفشاری خون و عوارض دیگری می‌شود. این عارضه می‌تواند زندگی مادر و جنین را تهدید کند و نیاز به نظارت دقیق و مدیریت توسط پزشک دارد. فشار خون بالا می‌تواند منجر به تولد زود هنگام نوزاد شود و همچنین می‌تواند سبب تشنج یا سکته (لخته شدن خون



هشدار:

استفاده از آزبست فراتر از محدوده سلامت

فقط شرکت‌ها را ملزم می‌کند که پیش از تولید یا واردات این قبیل محصولات به آژانس اطلاع دهند. روسیه و قزاقستان ۸۰ درصد از تولید جهانی آزبست را دارند و این مواد را به بیش از ۲۵ کشور با درآمد کم و متوسط صادر می‌کنند. هند، چین، اندونزی، ازبکستان، سریلانکا، ویتنام و تایلند بزرگترین واردکنندگان آزبست هستند و تقریباً ۹۰ درصد از فروش جهانی آزبست را به خود اختصاص می‌دهند. هزاران کارگر در طول ساخت محصولات سیمانی حاوی آزبست در صدها کارخانه کوچک در هند، ویتنام و سایر کشورها در معرض الیاف آزبست معلق در هوا هستند. همچنین ده‌ها هزار کارگر ساختمانی هنگام نصب سقف‌های سیمانی و تعبیه لوله‌های سیمانی حاوی آزبست در معرض این ماده خطرناک قرار می‌گیرند. این در حالی است که حتی قرار گرفتن کوتاه مدت و متناوب با آزبست با خطرات سلامت قابل توجهی همراه است. پیش از این نشان داده شده که آزبست باعث التهاب و سرطان ریه می‌شود.

الیاف آزبست معلق در هوا، ۵۰ برابر از حد مجاز فراتر می‌رود. یک مطالعه تحقیقاتی اخیر نشان داده است که استفاده از محصولات سیمانی حاوی الیاف آزبست که معمولاً منجر به فرارگیری افراد در معرض آزبست می‌شود، بسیار فراتر از محدوده‌های مجاز سلامت است. این مطالعه نشان داد که وقتی لوله‌ها و ورق‌های سیمانی حاوی آزبست بریده می‌شوند، میانگین فرارگرفتن در معرض آزبست بین ۲۴ تا ۵۰ برابر از حد مجاز (تعیین شده در مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه ای مشاغل آمریکا) می‌شود. محصولات سیمانی حاوی آزبست شامل لوله، ساییدینگ (ورق‌های سیمانی طرح چوب) و سقف بیش از ۹۰ درصد مصرف جهانی آزبست را تشکیل می‌دهند. تحقیق فوق نشان می‌دهد که استفاده از آزبست در صنعت، ایمن و مسئولانه نیست. محققان اذعان می‌کنند که نیاز است تا به فوریت استفاده از تمام محصولات سیمانی حاوی آزبست که در بسیاری از کشورها خرید و فروش می‌شوند ممنوع شود، زیرا هنوز این محصولات در میلیون‌ها خانه و ساختمان تجاری نصب می‌شوند. اگرچه بیش از ۶۰ کشور استفاده از آزبست را ممنوع کرده‌اند، آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا به تازگی در حال بررسی ممنوعیت کامل محصولات سیمانی حاوی آزبست است. در حال حاضر این آژانس

منبع:

Annals of Work Exposures and Health (2023),
doi:10.1093/annweh/wxad066



۲۰ دقیقه فعالیت متوسط روزانه، سدی در برابر افسردگی افراد مسن

۱۶ درصدی علائم افسردگی و کاهش ۴۳ درصدی احتمال ابتلا به افسردگی بالینی همراه بود.

- میزان فعالیت بدنی با محافظت از افسردگی و علائم آن رابطه مستقیم داشت، به طوری که فعالیت بدنی متوسط تا شدید بیشتر با محافظت بیشتر از افسردگی همراه بود.
- دانشمندان در بررسی خود عوامل مرتبط با سلامت مانند جنسیت، تحصیلات، سن، سیگار و الکل، چاقی، مصرف داروهای ضد افسردگی را در نظر گرفتند و با این حال باز هم نتایج حاکی از آن بود که فعالیت بدنی از فرد در برابر افسردگی محافظت می‌کند.
- این یافته‌ها به طور کلی برای افراد مسن مبتلا به بیماری‌های مزمن یا فاقد بیماری‌های مزمن یکسان بود.

به گفته نویسنده، با توجه به شیوع بالای افسردگی در جمعیت سالخورده این مطالعه بسیار حائز اهمیت است. فعالیت بدنی به میزان کمتر از توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای سلامت کلی بدن، می‌تواند در برابر علائم افسردگی و افسردگی بالینی نیز محافظت کننده باشد.

سعی کنید حداقل پنج روز در هفته هر روز دست کم به مدت ۲۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط داشته باشید. در صورت فعالیت بیشتر، مزایای بیشتری مشاهده می‌شود.

نویسنده مقاله افزود: «سعی کنید فعالیت بدنی را با سرگرمی‌ها یا فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید به صورت عادت روزمره درآورید و تلاش کنید آن را به شکل تعاملی-اجتماعی و همراه با دیگران انجام دهید. تعاملات اجتماعی، به ویژه با فعالیت بدنی، می‌توانند مزایای سلامت روانی نیز داشته باشند. به خاطر داشته باشید که این تنها یک جزء است و تغذیه و سبک زندگی سالم علاوه بر فعالیت بدنی، فواید بیشتری نیز خواهند داشت.»

این یافته‌ها به ویژه برای افراد مسن غیرفعال حائز اهمیت است و نشان می‌دهد که درگیر کردن این افراد با فعالیت بدنی حتی کمتر از مقادیر توصیه شده برای سلامت کلی می‌تواند برای سلامت روان آن‌ها مفید باشد. البته میزان فعالیت بیشتر، محافظت بیشتری در برابر افسردگی ایجاد می‌کند.

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که تنها ۲۰ دقیقه انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی سریع، در هر روز می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به افسردگی را در افراد مسن کاهش دهد. این تحقیق نشان داد که مزایای ورزش با فعالیت بیشتر افزایش می‌یابد. از سوی دیگر نشان می‌دهد حتی فعالیت بدنی حداقلی می‌تواند در برابر افسردگی محافظت کننده باشد.

بر اساس پژوهش محققان ایرلندی، فقط ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز (به مدت پنج روز در هفته) با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی سریع، سبب می‌شود تا علائم افسردگی کمتر بروز یابند. متأسفانه افسردگی در میان افراد مسن به طور فزاینده‌ای شایع است. افسردگی عامل خطر قابل توجهی برای بیماری‌های مزمن مهمی از جمله زوال شناختی، دردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و افزایش خطر مرگ و خودکشی است.

افسردگی تنها در اروپا عامل بیش از ۵ تا ۱۰ درصد همه بیماری‌ها بوده و هزینه اقتصادی آن در کشوری مانند آمریکا بیش از ۲۱/۵ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. شناسایی راه‌حل‌های ساده و کم هزینه که می‌تواند خطر افسردگی را کاهش دهد، اولویت بسیاری دارد.

تحقیقات اخیر نشان داده است که فعالیت بدنی متوسط تا شدید با بهبود افسردگی ارتباط دارد.

نویسنده این مقاله توضیح داد که هنوز مشخص نیست چقدر فعالیت بدنی در مقابل افسردگی محافظت می‌کند یا این مسأله در میان بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن چه تفاوتی دارد. پژوهشگران در این تحقیق، از داده‌های ۱۰ ساله مربوط به مطالعه دیگری در ایرلند در مورد پیری استفاده کردند که شامل اطلاعاتی در مورد افسردگی، فعالیت بدنی متوسط تا شدید و سایر متغیرهای کلیدی مرتبط با سلامت مانند بیماری، عوامل سبک زندگی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی بود.

نویسنده این مطالعه افزود که ما به دنبال آن بودیم تا کمترین میزان فعالیت بدنی متوسط تا شدید را مشخص کنیم که در برابر افسردگی بالینی و بروز علائم آن محافظت کننده باشد. وی افزود که این میزان بر اساس وجود بیماری مزمن در افراد متفاوت است. یافته‌های کلیدی این مطالعه عبارت بودند از:

- میزان فعالیت بدنی متوسط تا شدید (پیاده‌روی سریع) معادل ۲۰ دقیقه در روز به مدت پنج روز در هفته با کاهش

منبع:

JAMA Network Open (2023),

doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.224893



منابع:
بنیان چهره‌های ماندگار
رادیو فرهنگ
همشهری آنلاین

کودک چوپانی که مخترع قلب مصنوعی در جهان شد

مهندسی مکانیک خود را بگیرد. او علاوه بر تلاش در مسیر علم و دانش، از زندگی شخصی خودش هم غافل نشد و در کانادا ازدواج کرد و صاحب دو فرزند شد. او سال‌ها سمت‌های متعددی را به عنوان مهندس برعهده داشت.

بعد از نقل مکان با همسر و دو پسرش به کیولند در اوهایو دوباره به دانشگاه برگشت و در رشته پزشکی در دانشگاه آکرون و کالج پزشکی شمال شرقی دانشگاه اوهایو ادامه تحصیل داد و دکترای پزشکی و فوق تخصص جراحی قلب خود را دریافت نمود. اینجا ابتدای مسیری بود که پروفسور موسیوند در آن گام برداشت؛ یعنی تلفیق مهندسی و علوم پزشکی.

اختراعات برجسته و ایجاد شغل در کانادا

با قدم گذاشتن در مسیر بین‌رشته‌ای و تلفیق علوم مهندسی و پزشکی او به دانش نوینی در زمینه اعضای مصنوعی دست یافت و توانست بعد از مدتی قلب مصنوعی انسان را اختراع کند. بعد از سه سال کار در کلینیک کیولند، دکتر ویلیام کلون از انستیتو قلب اوتاوا از او درخواست کرد تا سرپرستی گروه تحقیقاتی قلب مصنوعی انستیتو را برعهده بگیرد. پروفسور موسیوند توانست با جدیدترین فناوری‌های علمی،

پسر بچه‌ای که تا ۱۴ سالگی چوپانی می‌کرد، بعدها پروفسور و مخترع نخستین قلب مصنوعی در جهان شد.

پروفسور توفیق موسیوند متولد ۱۳۱۵ در روستای زیبای «ورکانه» در همدان و در دامنه جنوبی زاگرس بود. شغل خانوادگی آن‌ها دامپروری بود. او تا سن ۱۴ سالگی برای کمک به خانواده‌اش چوپانی کرده و هر روز مسیر طولانی ورکانه تا همدان را برای تحصیل می‌پیمود؛ اما تلاش و پشتکار موجب شد تا همین کودک روستایی به عنوان دانشمند برتر جهان شناخته شود و نام ورکانه را به عنوان روستایی نخبه‌پرور ثبت کند.

از دامپروری در روستای ورکانه تا پروفیسوری در کانادا

دکتر موسیوند از همان کودکی مشتاق آموختن بود و همین ویژگی به او کمک کرد تا از محیط روستا خارج شده و به دانشگاه تهران برود و در رشته مهندسی کشاورزی تحصیل کند. سپس با بورسیه‌ای که به دست آورد، به دانشگاه آلبرتا در کانادا رفت. سال‌های ابتدایی زندگی او در کانادا بسیار سخت گذشت. او علاوه بر یادگیری زبان و تحصیل، برای امرار معاش شب‌ها در رستوران ظرفشویی می‌کرد. تا اینکه بالاخره دکتر موسیوند موفق شد مدرک کارشناسی ارشد

بیمارستانی بزرگ در کیش با هزینه شخصی اش اعلام کرده بود. موسیوند در مدت کوتاه اقامت خود در ورکانه با صرف هزینه شخصی، چهره زادگاه خود را کاملاً تغییر داد. کوچه‌های مسطح، چراغ‌های رنگارنگ در پشت بام‌ها و کوچه‌ها و نیز احیای ساختمان‌ها و خانه‌های متروک و ویران، هدیه او به خانواده و مردم روستایش بود.

با یاد کودکی آرامش پیدا می‌کنم

علاقه این دانشمند برجسته ایرانی به زادگاه و وطنش آنقدر بود که او در همایش بین‌المللی بوعلی سینا پشت تریبون گفت: «آمده‌ام تا سری به زادگاهم، ورکانه بزنم و گله‌گوسفندها را ببینم و به آسمان صاف و پرستاره خیره بشوم و بار دیگر به سال‌های دور کودکی‌ام بازگردم و آن نقطه عزیمتی را ببایم که هرگز فراموشش نکرده و نمی‌کنم. راستش من با یاد کودکی آرامش پیدا می‌کنم. آن جا هم همیشه دنبال خاطراتی بوده‌ام که در دنیای مدرن و پیچیده به من آرامش بدهد که آن‌ها را در چوپانی و همان شب‌های مهتابی می‌یافتم. چوپانی انسان را به اصل خود و خدا و طبیعت نزدیک می‌کند». او درباره کودکی خود گفته بود: «خانواده شلوغی بودیم، ساده زندگی کردن را دوست دارم، گله چرانی و دعوا و آشتی و عید نوروز... من خیلی خوشبخت بودم که پدرم گذاشت درس بخوانم، فرصتی که نصیب خواهرانم نشد!...»

اهالی روستای زیبای ورکانه که نام آن در فهرست آثار ملی ایران قرار دارد، برای آشنایی بیشتر گردشگران با افتخار روستا و کشورشان، فروشگاه گیاهان دارویی که نام توفیق بر سر در آن نقش بسته را راه‌اندازی کردند و نیز تابلویی در مقابل منزل پدری پرفسور قرار دادند که شرح مختصری از زندگی پرفسور توفیق موسیوند را به نمایش گذاشته است.

متأسفانه در دی ماه سال جاری (۱۴۰۲) این دانشمند برجسته در سن ۸۷ سالگی، پس از عمری تلاش در عرصه علم و دانش، دار فانی را وداع گفت و به دیار باقی شتافت. به دنبال درگذشت پرفسور موسیوند مؤسسه قلب دانشگاه اتاوا در کانادا در پیامی فقدان این دانشمند برجسته ایرانی را تسلیت گفت. این مؤسسه در بخشی از پیام تسلیت خود نوشت: «مؤسسه قلب دانشگاه اتاوا از درگذشت دکتر توفیق موسیوند، دانشمند مشهور بین‌المللی غمگین است. دکتر موسیوند به دلیل کمک‌هایش به علم، فناوری و پزشکی به یاد خواهد ماند که بسیاری از آنها حال و آینده دستگاه‌های پزشکی را شکل داده‌اند و تأثیرات عمده‌ای را بر مراقبت‌های بهداشتی در سطح جهانی داشته‌اند. امروز همکاران، هم‌سالان و دوستانش از او به عنوان یک رهبر پر از شوق و افتخار، حل‌کننده مشکلات، آموزگار، انسان دوست و مبتکر تجلیل می‌کنند.»

مجله ندای تندرستی نیز به نوبه خود تلاش‌های این دانشمند برجسته را ارج می‌نهد، یادش را گرامی می‌دارد و فقدانش را به اهالی علم، ایرانیان و دوستدارانش در سراسر جهان تسلیت می‌گوید.

قلب مصنوعی ساخته خود را به بهترین سطح استاندارد آینده جهان برساند. او گفته بود: «من انسان‌های بسیاری را دیده‌ام که در سنین مختلف جوانی، نوجوانی، میان‌سالی و پیری دچار سکت قلبی می‌شوند و می‌میرند. این جمله‌ی بسیار تلخ و سختی است هنگامی که دکتر می‌گوید قلب بیمار از کار افتاده است و دیگر به صورت طبیعی و خوب کار نمی‌کند و من از آن بسیار بسیار متأثر و ناراحت می‌شوم. همین دلیلی شد تا به فکر راه‌حلی برای این مشکل بزرگ باشم.»

سالانه ۵ میلیون نفر در جهان به دلیل نارسایی‌های قلبی می‌میرند که رقم بسیار بالایی است و درمان‌های دارویی به آن‌ها کمک زیادی نمی‌کند. همچنین سالانه ۴ میلیون قلب اهدایی به بیماران قلبی وجود دارد که پاسخگوی تعداد بیماران نیست. این‌ها دلایل کافی برای نیاز روزافزون به قلب مصنوعی در دنیای پزشکی است و پرفسور موسیوند، موفق شد که به این فناوری دست پیدا کرده و آن را به بشریت تقدیم کند.

وی سپس ریاست بسیاری از هیأت‌های علمی و تخصصی و نیز سمت استادی رشته‌های جراحی و مهندسی در دانشگاه‌های اوتاوا و کارلتون را برعهده گرفت. فعالیت‌های تحقیقاتی او سالیانه هزار شغل در کانادا ایجاد کرد و سبب بیش از ۲۰۰ میلیون دلار سرمایه‌گذاری خارجی طی ۱۰ سال در این کشور شد.

دکتر موسیوند اختراعات بسیاری را به ثبت رساند که مهم‌ترین این اختراعات، ساخت قلب مصنوعی کنترل از راه دور است که پس از قرارگیری در بدن بیمار این امکان وجود دارد تا از طریق ماهواره، اینترنت و تلفن بتوان از وضعیت سلامت بیمار آگاه شد. همچنین این دستگاه به‌گونه‌ای طراحی شده تا با سیستم الکترومغناطیسی امکان شارژ آن در بدن بدون ایجاد سوراخ وجود داشته باشد. سایر اختراعات این دانشمند برجسته عبارتند از: ثبت اطلاعات ژنتیکی با استفاده از اثر انگشت بدون نیاز به خون‌گیری، بای‌پس قلبی ریوی، ساخت زیرپیراهنی کنترل‌کننده فشارخون و عملکرد قلب در کسانی که قلبشان خوب کار نمی‌کند و نیز تعداد بسیاری اختراعات پزشکی دیگر.

او جوایز داخلی و بین‌المللی متعددی دریافت کرد. وی صاحب عنوان عالی‌ترین مقام علمی جهان از انجمن سلطنتی کانادا و بریتانیا و عضو برگزیده آکادمی علوم انجمن سلطنتی کانادا شد. او در سال ۲۰۱۳ نیز مدال الماس «جوبیلی» را از ملکه انگلستان، الیزابت دوم دریافت کرد. این شخصیت برجسته عضو انجمن دانشمندان نیویورک، بنیان‌گذار درمان پزشکی از راه دور، رئیس بخش قلب و عروق انسیتو تحقیقات قلب دانشگاه اتاوا و عضو افتخاری فرهنگستان علوم پزشکی ایران نیز بود.

آمده‌ام تا سری به زادگاهم، ورکانه بزنم

پرفسور موسیوند پس از ۳۷ سال و در سال ۱۳۸۱ برای شرکت در همایش بین‌المللی بوعلی سینا به زادگاهش آمد و با خانواده‌اش دیدار کرد. او در این سفر، آمادگی خود را برای تأسیس دانشگاه و

تهیه غذای سالم بدون از بین بردن طعم غذا

طعم خوبی داشته باشند.» یافته‌های این گروه نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان دستورپخت‌های غذایی را ترجیح می‌دهند که در آن، چربی‌های اشباع شده و نمک اضافی با گیاهان و ادویه‌جات جایگزین شده‌اند. این یافته از این نظر اهمیت دارد که مشخص می‌کند چگونه افراد، علاقمند به مصرف غذای سالم، کم‌نمک و کم‌چرب می‌شوند.

این گروه با استفاده از یک بانک اطلاعاتی مربوط به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، ۱۰ مورد از محبوب‌ترین غذاهایی را شناسایی کردند که به‌طور معمول مقدار زیادی نمک، قندهای اضافه شده و چربی اشباع شده دارند. این غذاها شامل میت‌لوف (گوشت قالبی)، پای مرغ (chicken pot pie)، ماکارونی و پنیر و براونی بود.

سپس، آن‌ها با کارشناسان آشپزی همکاری کردند تا سه شکل متفاوت از دستور پخت‌های مربوط به این غذاها را تهیه کنند. اولین دستور پخت حاوی مقادیر معمول چربی اشباع، شکر و نمک بود. نسخه دوم دستورالعمل‌هایی بود که با حذف چربی اشباع، شکر و نمک اضافی از نظر تغذیه‌ای بهبود یافتند. نسخه سوم شامل دستور پخت‌هایی بود که از نظر تغذیه‌ای مانند دستورهای نوع دوم سالم بود، اما به آن گیاهان و ادویه‌هایی مانند پودر سیر، دانه خردل زمینی، فلفل قرمز، زیره، رزماری، آویشن، دارچین و عصاره وانیل اضافه شده بود. به‌عنوان مثال، دستور پخت معمولی برای تهیه ماکارونی و پنیر، شامل کره نمک‌دار، شیر ۲ درصد، پنیر آمریکایی و نمک بود. برای دستورالعملی که از نظر تغذیه‌ای بهبود یافته بود، محققان کره نمکی را با کره بدون نمک جایگزین کردند و میزان نمک را در این دستورالعمل تا ۷۵ درصد کاهش دادند. آن‌ها شیر ۲ درصد

پژوهشگران راهی را یافته‌اند تا بدون آنکه طعم و مزه غذای محبوب آمریکایی کاهش یابد، چربی اشباع شده، قند و نمک را در این غذاها با گیاهان و ادویه‌جات جایگزین کنند. آزمون‌های چشایی تأیید کردند که شرکت‌کنندگان غذای اصلاح‌شده فوق را به همان اندازه غذای اصلی، لذت‌بخش می‌دانند. علاوه بر این، مدل‌سازی‌ها نشان می‌دهد در صورتی که این تغییرات به‌طور گسترده انجام شوند می‌توانند مصرف روزانه مواد مغذی ناسالم را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

درواقع به حساس شدن جامعه در مصرف رژیم‌های کم‌چرب در دهه ۱۹۹۰، بسیاری از تولیدکنندگان مواد غذایی، چربی‌های اشباع شده را از محصولات خود حذف و آنها را با قند جایگزین کردند تا طعم غذاها دست نخورده باقی بماند. متأسفانه، محصولات اصلاح‌شده از نسخه‌های اصلی سالم‌تر نبودند و امروزه افراد در جوامع مقدار بیش از حدی از چربی اشباع را مصرف می‌کنند.

اکنون، گروهی از محققان آمریکایی روشی را یافته‌اند تا بدون از دست رفتن طعم و مزه غذای محبوب آمریکایی، بتوان مقادیر چربی اشباع، شکر و نمک را در آن‌ها کاهش داد. این روش شامل جایگزین کردن مقادیر اضافی این مواد مضر با گیاهان و ادویه‌جات سالم است.

استاد علوم تغذیه دانشگاه پنسیلوانیا گفت: «بیماری قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در سطح جهان است و محدود کردن مصرف چربی اشباع و سدیم از توصیه‌های کلیدی کاهش خطر ابتلا به این بیماری است.» وی افزود: «با این حال، می‌دانیم که یکی از موانع اصلی کاهش مصرف این مواد، از بین رفتن طعم غذا است. اگر می‌خواهید مردم غذای سالم بخورند، باید این غذاها



گوشت، شرکت‌کنندگان شکل‌های سالم‌تر و مزه‌دارتر را تقریباً به‌اندازه دستور پخت‌های اصلی دوست داشتند. آن‌ها دستور پخت‌های پیتزای پنیری سالم‌تر و طعم‌دارتر، مک و پنیر و پای مرغ را کمتر از دستور پخت‌های اصلی دوست داشتند.

این گروه با کمک مدل‌سازی بررسی کردند که اگر ۲۵ تا ۱۰۰ درصد مصرف‌کنندگان بزرگ‌سال آمریکایی این دستور پخت‌های غذایی را به جای دستور پخت‌های اصلی استفاده کنند، چه اثرات بالقوه‌ای به همراه دارد. آن‌ها دریافتند که اگر ۲۵ درصد از مصرف‌کنندگان دستور پخت‌های سالم‌تر را استفاده کنند، ۳ درصد کاهش در مصرف چربی اشباع و نمک ایجاد می‌شود و اگر ۱۰۰ درصد مصرف‌کنندگان رژیم سالم را برگزینند، مصرف چربی اشباع و نمک ۱۱/۵ درصد کاهش می‌یابد. در مورد تخمین مصرف شکر افزوده در مدل‌سازی انجام شده، نتایج به این شکل نبود و کاهش کمتری مشاهده شد.

پژوهشگر این مطالعه گفت: «ما نشان دادیم که با اصلاح این ۱۰ دستور پخت می‌توان کاهش قابل ملاحظه‌ای در مصرف بیش از حد مواد غذایی ناسالم ایجاد کرد و این تغییرات از سوی مصرف‌کنندگان پذیرفته می‌شود.» وی گفت: «این امر نشان می‌دهد که باید تحقیقات بیشتری برای اجرای گسترده‌تر این موضوع و چگونگی آموزش مردم برای ایجاد این نوع تغییرات انجام شود. نکته مهم این است که این یافته‌ها را می‌توان در تأمین مواد غذایی به کار برد، زیرا بیشتر غذاهایی که مردم مصرف می‌کنند به صورت آماده می‌خرند. من فکر می‌کنم که این کار تأثیری اساسی بر سلامت مردم خواهد داشت.»

منبع:

Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2023),
doi:10.1016/j.jand.2023.07.025

را با شیر بدون چربی عوض کردند، مقداری از پنیر آمریکایی را با پنیر کم‌چرب جایگزین و نمک اضافی را حذف کردند. پژوهشگران برای دستور پخت سوم، به دستور اصلی که از نظر تغذیه‌ای بهبود یافته بود، گیاهان و ادویه‌ها شامل پودر پیاز، پودر سیر، دانه خردل زمینی، پاپریکا و فلفل قرمز را اضافه کردند.

به گفته محقق این مطالعه هدف این بود تا مشخص شود چقدر می‌توان میزان بیش از حد مواد مضر را کاهش داد، بدون آن‌که در ویژگی‌های کلی غذا از نظر احساس در دهان و ساختار آن تأثیر گذارد. سپس گیاهان و ادویه‌ها برای بهبود عطر و طعم اضافه شدند. در ادامه محققان برای بررسی هر یک از ۱۰ دستور پخت غذایی، آزمایش‌های چشایی انجام دادند. شرکت‌کنندگان هر سه شکل مختلف یک غذا را در یک جلسه ارزیابی کردند. بین ۸۵ تا ۱۰۷ شرکت‌کننده هر آزمایش را تکمیل کردند. شرکت‌کنندگان چندین جنبه پذیرش برای هر دستور پخت را، از جمله تمایل کلی و دوست داشتن ویژگی‌هایی مانند ظاهر غذا، طعم و بافت ارزیابی کردند. سپس شرکت‌کنندگان غذاها را به ترتیب اولویت، رتبه‌بندی کردند. محقق این طرح گفت: «ما دریافتیم که اضافه کردن گیاهان و ادویه‌جات، باعث شد ۷ مورد از ۱۰ مورد دستور پخت غذایی، همانند دستور پخت غذای اصلی‌شان دوست داشته شوند.» وی افزود: «در واقع، شرکت‌کنندگان برخی از دستور پخت‌ها را حتی بیشتر از دستور پخت اصلی دوست داشتند.»

به طور خاص، شرکت‌کنندگان نسخه‌های سالم‌تر و پرطعم‌تر براونی‌ها و مرغ در سس خامه را به‌طور قابل توجهی بیشتر از دستور پخت‌های اصلی دوست داشتند. برای پنج مورد از غذاها شامل میت‌لوف، چیلی، پای سیب، ماکارونی با سس گوشت و تاکوی



رمضان، ماه سلامت و پاک‌سازی بدن

وحید عرفانی

- روزه‌داری برای افزایش اراده مؤثر است. انتخاب روزه به قدرت ذهنی و توانایی مقاومت در برابر خواسته‌های کوتاه‌مدت برای پیگیری اهداف بلندمدت نیاز دارد. هنگامی که تصمیم می‌گیرید در چنین تمرین چالش برانگیزی شرکت کنید و موفق شوید، به احتمال زیاد رضایت زیادی و موفقیت را تجربه خواهید کرد.
- روزه‌داری در تقویت عملکرد ذهنی مؤثر است. هنگامی که روزه می‌گیرید، در بدن شما مواد زائد کمتری در خون و سیستم لنفاوی جریان می‌یابد. به علاوه هنگام روزه‌داری، انرژی که معمولاً برای هضم غذا استفاده می‌شود را در دسترس مغز قرار می‌دهد. احتمالاً تا چند روز اول روزه‌داری، متوجه این تغییر

روزه به پرهیز از مصرف تمام یا مقداری غذا و نوشیدنی برای مدت معینی می‌گویند. با وجودی که روزه‌داری به عنوان یکی از رژیم‌های غذایی امروزی رایج شده است، قدمت آن به قرن‌ها قبل برمی‌گردد و تصور می‌شود که یکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمانی در پزشکی باشد. روزه‌داری در همه ادیان به اشکال مختلف وجود دارد. امروزه ثابت شده است که روزه‌داری علاوه بر اثرات معنوی و انجام وظیفه شرعی فواید زیادی برای سلامت دارد. برای مثال کمک به کاهش وزن، بهبود کنترل قند خون، کاهش التهاب و افزایش سلامت قلب از جمله این موارد هستند. در این مقاله به برخی از این موارد اشاره شده است:

منابع:

healthline.com- 22 Sep 2023
 mayoclinic.org- 21 Nov 2023
 nutritionstudies.org- 24 Dec 2018
 bbcgoodfood.com- 23 Jun 2023
 draxe.com- 13 Mar 2024
 webmd.com- 25 Oct 2021
 www.ugm.ac.id- 29 April 2020
 seattlechristiancounseling.com- 02 Feb 2021
 eghtesadnews.com- 24 Esfand 1402
 iribnews.ir- 24 Esfand 1402

را از بین برده و از طریق تولید هورمون رشد، سبب رشد ماهیچه شود.

- روزه‌داری به‌سادگی، یک فرصت استراحت فیزیولوژیکی عمیق؛ به‌ویژه برای اندام‌های گوارشی ایجاد می‌کند. این دوره استراحت به بدن شما کمک می‌کند تا قدرت عملکردی خود را بازسازی کند.
- بر اساس مطالعات متعدد، روزه‌داری در مبارزه با سرطان مؤثر است. روزه گرفتن می‌تواند با کمک به کاهش رشد تومور و مقاومت در برابر گسترش سلول‌های سرطانی، خطر ابتلا به سرطان را کم کند. همچنین روزه گرفتن برای بیماران که تحت شیمی‌درمانی هستند مفید است؛ بنابراین، روزه می‌تواند سلاحی برای مبارزه با سرطان باشد.
- روزه‌داری در درمان بیماری‌های التهابی مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که روزه می‌تواند چندین نشانگر التهابی را کاهش دهد.

توصیه‌های مهم:

- در صورتی که درگیر بیماری‌های خاصی مانند سنگ کلیه، رفلاکس معده، دیابت یا سایر مشکلات پزشکی هستید، نیاز است برای روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر داروهایی وجود دارد که باید هر روز مصرف کنید، مانند داروهای دیابت، لازم است قبل از شروع روزه‌داری در مورد روش مصرف آن داروها با پزشک خود مشورت کنید.
- توصیه می‌شود قبل از اینکه روزه بگیرید، رژیم غذایی خود را بررسی کنید. مثلاً اگر شما در یک رژیم غذایی کم‌کالری هستید، ممکن است لازم باشد تا پیش از روزه‌داری روش رژیم غذایی خود را با نظر متخصص بررسی نمایید.
- روزه‌داری برای بسیاری از افراد بی‌خطر است، اما برای همه مناسب نیست. اگر بارداری یا در دوران شیردهی هستید، حذف وعده‌های غذایی ممکن است برای شما مناسب نباشد. پس لازم است تا با پزشک خود مشورت کنید.
- در طول روزه‌داری فعالیت خود را کاهش دهید. سعی کنید حرکات سنگین و ورزش سخت نکنید.
- با مواد قندی و شکر خداحافظی کنید! غذاها و شیرینی‌های تهیه‌شده با شکر در ابتدا می‌توانند احساس سیری در شما ایجاد کنند، اما وقتی قند خونتان پایین می‌آید، ممکن است گرسنه و ضعیف شوید. به جای این خوراکی‌ها می‌توانید از غذاهایی مانند ماکارونی سبوس‌دار، برنج، گوشت، لوبیا و سیب‌زمینی در وعده‌های سحر و افطار استفاده نمایید.
- اگر روزه بگیرید و به یک رژیم غذایی کامل، سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌های بدون چربی، چربی‌های سالم و لبنیات کم‌چرب (شیر، ماست، پنیر) پایبند باشید، تغییراتی در افزایش سلامتتان مشاهده خواهید کرد.

ذهنی نخواهید شد، زیرا بدن شما به زمان نیاز دارد تا با روزه سازگار شود؛ حتی ممکن است در ابتدا سردرد داشته باشید، اما پس از پاک‌سازی بدن از مواد زائد، مغز شما به جریان خون پاک‌تری دسترسی پیدا می‌کند و در نتیجه افکار شفاف‌تر، حافظه بهتر و وضوح حواس دیگر شما افزایش می‌یابد.

- روزه‌داری می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد؛ بدین صورت که ساخت سلول‌های عصبی را افزایش داده و افراد را در برابر بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون محافظت می‌کند. علاوه بر آن مطالعات نشان داده که محدودیت کوتاه‌مدت کالری ناشی از روزه‌داری، به افزایش مواد شیمیایی ضدافسردگی در مغز کمک می‌کند.
- روزه گرفتن به کاهش اضطراب کمک می‌کند. برخی روان‌پزشکان معتقدند که روزه تأثیر مستقیمی بر کاهش استرس دارد.
- روزه می‌تواند افراد را از خطر بیماری‌های قلبی حفظ کند. تحقیقات نشان می‌دهد که روزه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را که یکی از دلایل حمله قلبی است، کاهش دهد.
- ماه رمضان می‌تواند زمان مناسبی برای ترک عادات بد باشد؛ عاداتی از قبیل سیگار کشیدن و مصرف غذاهای شیرین می‌توانند طی روزه‌داری اصلاح شوند.
- روزه گرفتن می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و به کاهش وزن و چربی بدن کمک کند.
- روزه‌داری می‌تواند سبب کاهش میزان کلسترول بد یا همان LDL و تری‌گلیسیرید خون شود. برخی مطالعات حاکی از آن هستند که در طول روزه‌داری سطح کلسترول بد به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند، در حالی که هیچ تأثیری بر سطح کلسترول خوب یا HDL نمی‌گذارد.
- روزه‌داری می‌تواند پیری زودرس را به تأخیر بیندازد. مطالعات نشان داده‌اند که روزه گرفتن و به‌ویژه در پیش گرفتن یک رژیم غذایی کم‌پروتئین، با افزایش طول عمر همراه است.
- روزه یکی از روش‌های غیردارویی کاهش فشار خون است که می‌تواند به بیماران قلبی کمک کرده و سبب کاهش خطر تصلب شریانی یا سخت شدن دیواره رگ‌ها شود.
- روزه‌داری به کنترل قند خون کمک می‌کند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که روزه گرفتن ممکن است کنترل قند خون را بهبود بخشد. این امر می‌تواند به‌ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت یا بیماری قند هستند مفید باشد.
- روزه‌داری به کارایی ورزشکاران کمک می‌کند. مشخص شده است که روزه‌داری، اثرات مثبتی بر توده بدن و همچنین سایر شاخص‌های سلامت در ورزشکاران حرفه‌ای دارد. روزه‌داری به‌طور مؤثری می‌تواند چربی اضافه بدن

نکاتی برای مقابله با ضعف روزهداری در ماه رمضان

منابع:
livestrong.com
health.harvard.edu
simplysupplements.co.uk

پس از افطار از مکمل‌ها استفاده کنید

در صورتی که احساس ضعف و بی‌حالی شدید طی روزه‌داری بر شما غلبه کرد، می‌توانید از قرص‌ها یا آمپول‌های ویتامین بعد از وعده افطار استفاده نمایید. به این ترتیب مطمئن می‌شوید که این مواد ضروری به بدن شما می‌رسند. یکی از بهترین مکمل‌ها مولتی‌ویتامین‌ها هستند که حاوی انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A «آ» تا E «ای» و انواع ویتامین‌های گروه B «بی» هستند.

الکترولیت‌های مورد نیاز بدن خود را تأمین نمایید

علاوه بر ویتامین‌ها، تأمین الکترولیت‌های موجود در بدن نیز اهمیت زیادی دارد. مهم‌ترین الکترولیت‌های موجود در بدن سدیم و پتاسیم هستند. خیلی مواقع علائم خستگی، سردرد و احساس کم بودن انرژی حین روزه‌داری ناشی از کاهش الکترولیت‌های بدن است. سدیم به راحتی با خوردن اندکی نمک در وعده غذایی تأمین می‌شود. پتاسیم نیز از طریق مواد مغذی نظیر خرما، سبزیجات برگ سبز و صیفی‌جات تأمین می‌شود.

منیزیم مورد نیاز بدن خود را تأمین نمایید

منیزیم یکی از پرمصرف‌ترین مواد معدنی بدن است که در طول روزه‌های روزه‌داری ممکن است مقدار آن در بدن کم شود. منیزیم در سیستم عصبی، ماهیچه‌ها، قلب و سایر اندام‌ها نقش دارد و سبب تولید انرژی در سلول نیز می‌شود. منبع اصلی و مناسب منیزیم، کربوهیدرات‌های سیوس دار مانند نان و ماکارونی است، هرچند مکمل‌های منیزیم نیز وجود دارد و می‌توان با مصرف این مکمل‌ها، میزان منیزیم را در بدن خود بالا نگه داشت. خستگی، ضعف، گرفتگی عضلات، مشکل در تمرکز از جمله عوارض کمبود منیزیم هستند.

رژیم مغذی داشته باشید

مصرف مواد غذایی در فاصله افطار تا سحر که دارای ارزش غذایی مناسب هستند برای عملکرد بهتر بدن در روزه‌های طولانی روزه‌داری ضروری است و می‌تواند بر میزان انرژی شما تأثیر بگذارد. اگر در این زمان میزان زیادی غذاهای فرآوری شده و سرشار از چربی و شکر بخورید، این مواد، انرژی و سلامت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. پس به جای استفاده از مواد چرب و شیرین از مواد غذایی استفاده کنید که هم مواد مغذی مانند آهن بدن شما را تأمین کند و هم انرژی لازم را برای شما فراهم نماید. وعده‌های افطار و سحر که حاوی غذاهای کم‌حجم و سالم باشند، مزیت‌های بسیاری برای سلامت و میزان انرژی شما دارند.

ممکن است روزه‌داری برای برخی از شما روزه‌داران محترم، به‌ویژه در روزه‌های آخر ماه مبارک رمضان، دشوارتر باشد. در این صورت شما در طول روز انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزانه ندارید و این حالت ممکن است همراه با ضعف و سرگیجه باشد. در این مقاله به چند نکته اشاره می‌شود که می‌تواند به افزایش قوای بدن شما برای روزه‌داری در این روزها کمک کند.

خواب کافی داشته باشید

داشتن خواب کافی یکی از مواردی است که به راحتی می‌تواند انرژی ما را افزایش دهد. بهتر است ساعات خواب خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که خواب کافی شبانه را در ساعات پیش و پس از مراسم سحری داشته باشید. کمبود خواب سبب می‌شود احساس بی‌حالی، بدخلقی و خستگی به افراد دست دهد. از سویی برخی به ساعات بیشتری برای خواب نیاز دارند، ولی اگر این امر سبب شود آن‌ها در طول روز ساعات زیادی را بخوابند، این شیوه خواب هم سبب احساس بی‌حالی، ضعف و خستگی می‌شود. پس سعی کنید فعالیت روزانه خود را از صبح آغاز کرده و این زمان را در خواب نگذارید. مطمئن باشید در این صورت کل روز را با انرژی بیشتری سپری خواهید کرد.

وعده سحری را فراموش نکنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که سحری نمی‌خورند و به یک وعده افطار در یک شبانه‌روز اکتفا می‌کنند، به خاطر داشته باشید که خوردن سحری می‌تواند قوای شما را در ساعات طولانی روز تا به هنگام افطار حفظ کند و مانع از ضعف و بی‌حالی شود. به‌ویژه در نظر داشته باشید که مصرف بیشتر مواد پروتئینی، لبنی و غلات در وعده سحری می‌تواند شما را ساعت‌های طولانی‌تری سیر نگه دارد.

در فاصله افطار تا سحر به مقدار کافی آب بنوشید و مایعات بدن خود را تأمین نمایید

بر اساس سن، بدن انسان از ۵۵ تا ۷۵ درصد آب تشکیل شده است. شما از طریق عرق و ادرار آب از دست می‌دهید، ولی به دلیل روزه‌داری نمی‌توانید در طول روز مقدار آب از دست‌رفته خود را جبران کنید. پس باید در ساعات بین افطار تا سحر، حتی در صورت نداشتن احساس تشنگی به اندازه کافی (حدود ۸ تا ۱۲ لیوان) آب بنوشید و میوه‌ها و سبزیجات آبدار مصرف کنید تا به مرور زمان آب آن‌ها در بدن شما آزاد شود.

همچنین برای حفظ آب کافی در بدن، از فرارگیری در مقابل نور آفتاب در طول روز خودداری کنید. کم‌آبی می‌تواند بر عملکرد مغز، سطح انرژی و حوصله شما اثر بگذارد. اگر می‌خواهید بدانید بدن شما دچار کم‌آبی نشده است، می‌توانید به احساس تشنگی و شفاف بودن رنگ ادرار خود دقت کنید.

روزه‌داری و سیستم ایمنی بدن

در یک مطالعه روی ۵۰ بزرگسال سالم که به مدت یک ماه روزه‌داری متناوب داشته‌اند، مشخص شد در این افراد به‌طور قابل ملاحظه‌ای شاخص‌های التهاب کاهش یافت.

مطالعه دیگری بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده است وقتی با رژیم غذایی کم‌کالری شرایطی شبیه روزه‌داری در آن‌ها ایجاد می‌شود، میزان التهاب در بدن این حیوانات کاهش می‌یابد و بیماری ام.اس (شایع‌ترین بیماری التهاب سیستم عصبی) آن‌ها بهبود می‌یابد.

مطالعه دیگری نیز نشان داده است که دوره‌های طولانی مدت امساک از خوردن نه‌تنها سبب حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن شده، بلکه با تحریک سلول‌های بنیادی خون‌ساز که وظیفه تولید خون و سلول‌های دفاعی بدن را دارند، باعث القای بازسازی سیستم ایمنی می‌شود. به عبارتی روزه‌داری طولانی مدت نه‌تنها بدن را مجبور به استفاده از ذخایر گلوکز و چربی می‌کند، علاوه بر آن بخش قابل توجهی از گلبول‌های سفید پیر و آسیب‌دیده را نیز تجزیه می‌کند. این کاهش گلبول‌های سفید باعث تغییراتی می‌شود که سبب تحریک سلول‌های بنیادی شده و آن‌ها وادار به بازتولید سلول‌های جدید سیستم دفاعی بدن می‌شوند.

از مجموعه مطالعات می‌توان دریافت که روزه‌داری از یک سو سبب بازتولید و جوان‌سازی سلول‌های سیستم ایمنی شده و از سوی دیگر با تعدیل عملکرد سیستم ایمنی، بدن را از آسیب‌های ناشی از عملکرد کنترل نشده این سیستم و التهاب می‌رهاند.

سلول‌های سیستم ایمنی بدن هنگام عفونت یا جراحت بخشی از بدن، به آن ناحیه مهاجرت کرده و سبب حالتی تحت عنوان «التهاب» می‌شوند. به عبارتی التهاب پاسخ طبیعی سیستم دفاعی بدن محسوب می‌شود. هنگام التهاب، بدن با افزایش تولید گلبول‌های سفید، سایر سلول‌های ایمنی و موادی تحت عنوان سایتوکین‌ها به دفاع از بدن و زمینه‌سازی برای ترمیم ناحیه آسیب‌دیده می‌پردازد. البته باید توجه داشت التهاب در مدت طولانی، خود سبب عوارض بدی برای بدن می‌شود. برای مثال برخی بیماری‌ها مانند آسم، آرتریت روماتوئید و کولیت ناشی از التهاب هستند. مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری با تعدیل سیستم ایمنی سبب کاهش التهاب در بدن شده و به این ترتیب به ارتقای سلامت ماکمک می‌کند.



منابع:

healthline.com

Cell stem cell (2014),

doi:10.1016/j.stem.2014.05.016

ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه اجتماعی دنبال کنید
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



www.tandorostimag.com



info@tandorostimag.com



instagram: @tandorostimag