

با کارشناس

سنگی که ایرانی ها را بیشتر تهدید می کند

سنگ کلیه در ایران بسیار شایع است و به‌طور کلی ۶/۶ درصد احتمال ابتلا به سنگ کلیه برای هر فرد ایرانی وجود دارد و در حال حاضر هم ۲/۲ درصد ایرانی‌ها مبتلا به سنگ کلیه هستند؛ عددی که نشان می‌دهد بار بیماری بسیار بالاست و می‌تواند منجر به درد، عفونت و نارسایی کلیه هم بشود. دکتر امیر حسین کاشی، فلوشیپ جراحی درون‌بین کلیه، مجاری ادراری و تناسلی و دبیر علمی بیست و هشتمین کنگره جامعه اورولوژی در این‌باره به همشهری می‌گوید: «به شکل سنتی ایران در منطقه کمربند سنگ قرار دارد و با توجه به گرم و خشک بودن آب و هوای منطقه، شیوع سنگ کلیه هم بسیار بالاست. البته این آمار بالاتر از کشورهای دیگر نیست و تقریباً در تمام دنیا ۳ تا ۱۵ درصد آمار شیوع سنگ کلیه گزارش می‌شود.» این متخصص اورولوژی درباره مهم‌ترین توصیه برای پیشگیری از بروز سنگ عنوان می‌کند: «مهم‌ترین، پایدارترین و موفق‌ترین توصیه افزایش مصرف آب است. یکی از عواملی که به‌ویژه در مناطق کویری منجر به سنگ‌سازی بیشتر می‌شود، محدودیت مصرف آب است. ضرورت دارد که افراد ۵ تا ۳ لیتر ورودی آب در طول روز داشته باشند. البته نباید تمام آب مصرفی به روز محدود شود و بخشی را هم باید در شب مصرف کرد، چون خوردن این میزان آب در یک بازه زمانی کوتاه فایده ندارد. کاشی درباره برخی توصیه‌ها به مصرف آب معدنی هم بیان می‌کند: «هیچ توصیه‌ای برای مصرف آب معدنی به‌عنوان یک نوشیدنی مناسب‌تر و جایگزین نداریم. برخی ادعاها درباره بهتر بودن آب‌های حاوی PH هم مطرح می‌شود که کذب است. به‌طور کلی آب شرب شهری مورد تأیید است و نیازی هم به استفاده از آب معدنی نیست.»

او البته به شایع‌ترین سنگ در ایران هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که سنگ اسیداوریک در کشور ما نسبت به سایر نقاط جهان بیشتر است که هم به راحتی درمان می‌شود و هم به دارو و رژیم‌های غذایی بدون گوشت پاسخ می‌دهد. تقریباً ۴۲ درصد در تهران و ۴۷ درصد در شیراز و اصفهان نوع سنگ‌ها اسیداوریکی است. این بررسی‌ها جدید است و باید در آینده مطالعات بیشتری درباره دلایل آن انجام شود. البته به‌طور کلی درمان‌های مرتبط با این حوزه را در اختیار داریم و ۹۰ درصد جراحی‌ها به شکل غیرتهاجمی برای درمان سنگ انجام می‌شود.»

تغذیه

فست فود با مغز ما چه می کند؟

مطالعه‌ای در دانشگاه سیدنی نشان داد، افرادی که سطوح بالایی از قند تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده را مصرف می‌کنند، در به یساد آوردن مکان یک شیء پنهان پس از آزمایش‌های متعدد به‌طور قابل توجهی عملکرد بدتری داشتند. البته بهتر است بدانید که تنها تأثیر مخرب غذاهای ناسالم این اختلال نیست و فست‌فودها به‌عنوان منبع بیش از حد قند، چربی‌های ناسالم و نمک، اثرات منفی مختلفی روی مغز دارند. در بخشی از مقاله دانشگاه سیدنی به چند اثر منفی این محصولات غذایی اشاره شده که در ادامه می‌خوانید.

۱ اثرات کوتاه‌مدت

این چربی‌ها می‌توانند منجر به تشکیل پلاک‌های بتآلیپولئید در مغز شوند که نشانه‌بیماری آلزایمر است.

۲ نوسانات خلقی و آسیب به سلامت‌روان

بار گلیسمی بالای فست‌فود می‌تواند منجر به تغییرات سریع در سطح قند خون شود و بر تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی تأثیر بگذارد. این عامل می‌تواند باعث نوسانات خلقی و تحریک‌پذیری، اضطراب و حتی بروز علائم افسردگی شود. فست‌فودها که اغلب فاقد مواد مغذی ضروری مانند اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، می‌توانند منجر به کمبودهایی شوند که علائم افسردگی و اضطراب را تشدید می‌کنند و حتی باعث رفتارهای اعتیادآور شوند، یعنی چرخه‌ای از ولع و وابستگی به این خوراکی‌ها ایجاد کنند.

۳ کاهش دامنه توجه

رژیم‌های غذایی سرشار از قندهای تصفیه‌شده و کربوهیدرات‌ها مثل فست‌فودها، می‌تواند منجر به کاهش توانایی تمرکز شود. این تأثیر بر دامنه توجه در کودکان و نوجوانان با توجه به رشد مغزی آنها نگران‌کننده است.

۴ خستگی

درحالی که فست‌فود به‌دلیل کالری بالایی که دارد می‌تواند انرژی سریعی ایجاد کند، اما اغلب با کاهش سریع سطح انرژی نیز همراه است. این خستگی فقط جسمی نیست و بر عملکرد شناختی هم تأثیر می‌گذارد. به این معنا که تمرکز و هوشیاری را سخت‌تر می‌کند.

۵ اثرات بلندمدت

فقدان مواد مغذی ضروری در فست‌فود با گذشت زمان، می‌تواند منجر به تغییراتی در ساختار مغز و بروز اختلالاتی ازجمله افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی و آلزایمر، زوال شناختی و تغییرات ساختار مغز شود.

خوراکی کپک‌زده را دور بریزید

سوگند کاخکی، کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذاوداروی سازمان غذاودارو با تأکید بر دورریز کردن محصولات غذایی دارای کپک‌زدگی، تأکید کرده: «حتی اگر قسمتی از ماده غذایی کپک زده باشد، باید تمام آن را دور بریزید چون احتمال پخش سموم در سراسر ماده غذایی وجود دارد.»



خبرهایی که نمی‌بینید

سالم‌ها مکمل نمی‌خواهند

بیشتر مردم به‌شدت و خودسرانه مکمل مصرف می‌کنند

ضرورت استفاده از مکمل چیست و آیا مکمل‌هایی که می‌خوریم در سلامت ما تأثیر دارند یا خیر، گفت‌وگویی با دکتر رضا همایونفر، متخصص تغذیه و دکترای تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام داده‌ایم که نکته‌های مهم آن را پیش رو دارید.

شاید ضرر هم داشته باشد

همه ویتامین‌ها در بدن تأثیر مثبتی نمی‌گذارند. برخی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها حتی ممکن است ضرر داشته باشند، مثلاً بتاکاروتن یک پیش‌ساز ویتامین A در تست‌ها با افزایش خطر سرطان ریه در سیگاری‌ها همراه بود. همچنین دوز بالای ویتامین A در زنان باردار می‌تواند موجب نقص جنینی شود (اما بتاکاروتن خطری ندارد).

مورد خاص ۳مگا

در مقابل، در بسیاری از بررسی‌ها نشان داده شده امگا ۳ به‌طور نسبتاً خفیفی مرگ‌ومیر حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

نکته بسیار طلایی

افراد سالمی که رژیم غذایی متنوعی دارند، به‌طور روتین نیاز به مصرف مکمل ندارند. توصیه عمومی سازمان‌ها این است که تلاش کنیم نیازهای تغذیه‌ای را از طریق غذا تأمین و فقط درصورت نیاز بالینی مکمل مصرف کنیم.



ویتامین D و نوزادان

نوزادان به‌طور معمول ویتامین D کافی از شیر مادر دریافت نمی‌کنند؛ بنابراین آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند تمام نوزادان از روزهای اول تولد، روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D دریافت کنند. این کار از بروز نرمی استخوان (راشیتیزم) پیشگیری می‌کند. همچنین در سنین بالاتر (یک تا ۱۱ سال) نیاز به ویتامین D حدود ۶۰۰ واحد در روز است.

ویتامین‌های گروه B

با افزایش سن جذب ویتامین‌های گروه B (به‌خصوص B12) کاهش می‌یابد و همچنین خطر کاهش تراکم استخوان بالا می‌رود.

ویتامین D

بسیاری از سالمندان به‌ویژه پس از ۶۵ سالگی دچار کمبود ویتامین D می‌شوند؛ از این‌رو دریافت یک مکمل ویتامین D (و گاهی کلسیم) توصیه می‌شود تا از پوکی استخوان پیشگیری شود.

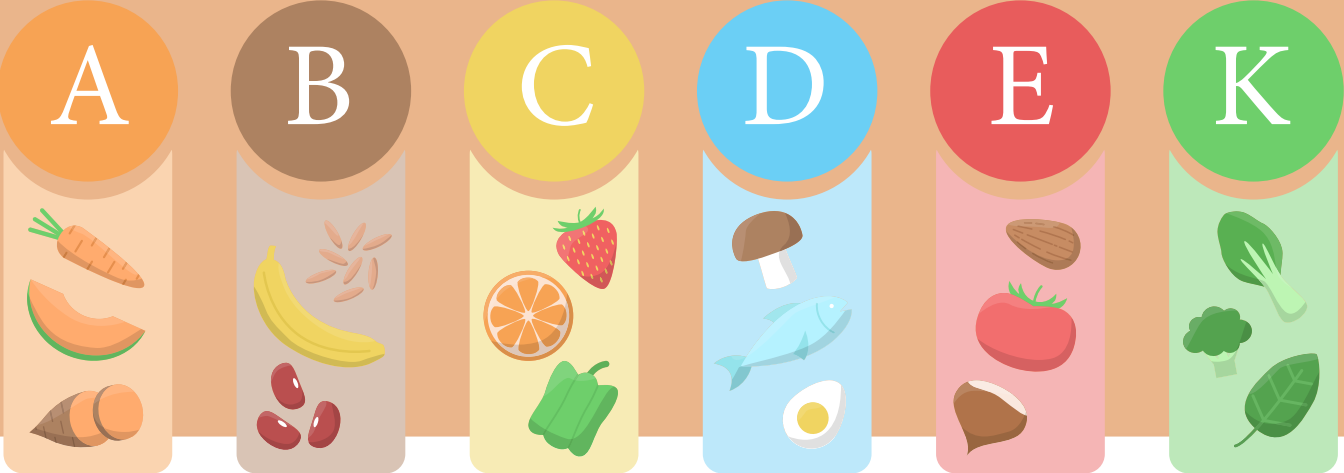
ویتامین B12

کمبود B12 به‌دلیل کاهش اسید معده در سالمندان شایع است و می‌توان با مصرف مکمل B12 آن را جبران کرد.

نکته کنکوری

مکمل‌ها صرفاً برای درمان وضعیت‌های عمومی گوارشی یا معده نیستند؛ بلکه در بسیاری از کمبودهای اختصاصی بدن (مثلاً کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی ناشی از فقر روی یا کرختی عصبی ناشی از کمبود ویتامین‌های خاص) نیز کاربرد درمانی دارند.

ویتامین‌های موجود در مواد غذایی



سروکله کرونا پیدا شد

علیرضا ربیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت بر ضرورت استفاده صحیح و مستمر از ماسک به‌ویژه در فضا‌های بسته و پرجمعیت تأکید کرده و گفته که رصدهای صورت‌گرفته در سامانه‌های دیده‌وری و مراقبت غیردیده‌وری حاکی از افزایش موارد ابتلا به ویروس کرونا و گردش ویروس‌های تنفسی در هفته‌های اخیر است.

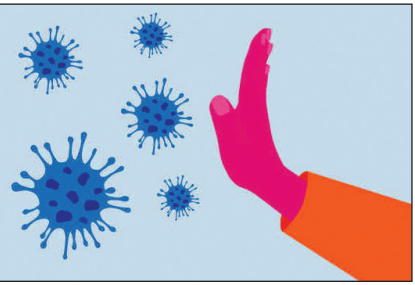
هشدار کارشناس

متهم ردیف اول، دست‌های آلوده

دست‌ها شاید مهم‌ترین راه انتقال بیماری‌ها باشند. البته خیلی‌ها نقش دست‌ها را در انتقال عفونت و میکروب‌ها جدی نمی‌گیرند و این در حالی است که این عضو از بدن مهم‌ترین راه انتقال بیماری‌هاست. محمدعلی نیلغروش‌زاده، عضو انجمن متخصصان پوست درباره خطر دستان آلوده، مهم‌ترین وسایل و نقاط آلوده، اهمیت شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون یا جایگزینی مواد ضدعفونی‌کننده به چند سؤال همشهری پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

دست‌ها چقدر خطرناکند؟

برخی ویروس‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-۱۹ از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شوند؛ اما اگر این قطرات روی سطوح بنشینند و فرد با دست آن را لمس کند و سپس به دهان یا بینی بزند، امکان انتقال وجود دارد. هیانیت A هم از راه دهانی-مدفوعی منتقل می‌شود و دست آلوده، به‌ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی و شستن ناکافی دست‌ها، می‌تواند عامل انتقال باشد. اسهال‌های ویروسی یا باکتریایی نظیر نوروویروس هم از طریق دست آلوده به مدفوع یا غذای آلوده منتقل می‌شوند. در مورد کرم‌های رودهای مانند کرمک هم تخم انگل‌ها می‌تواند از راه دست آلوده وارد دهان شود. برخی عفونت‌های پوستی همچون استافیلوکوک اورئوس مقاوم، ممکن است در تماس دست با زخم باز یا پوست آلوده منتقل شوند. برخی بیماری‌های تنفسی مانند ویروس سنسشیال تنفسی (RSV) یا دنوویروس هم می‌توانند به‌صورت غیرمستقیم و از طریق دست آلوده منتقل شوند.



به‌طور کلی آلوده‌کننده‌های دست چه چیزهایی هستند؟

برخی از آلوده‌ترین سطوح و وسایلی که روزانه با آنها در تماسیم عبارتند از دستگیره درها در اماکن عمومی، دکمه‌های آسانسور، پول نقد و کارت‌های بانکی، تلفن‌های همراه، شیرهای آب در مکان‌های عمومی، ترده‌های پله‌برقی، صندلی‌ها و میله‌های داخل وسایل نقلیه عمومی، صفحه کلید کامپیوتر و موس، خودکارهای عمومی مانند آنهایی که در بانک‌ها استفاده می‌شود و حتی دسته سبدهای خرید در فروشگاه‌ها. این وسایل به‌دلیل تماس مکرر افراد مختلف می‌توانند به محل تجمع انواع میکروب‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها تبدیل شوند.

با این حجم از موارد آلوده‌کننده آیا دست‌ها باید دائم شسته شوند؟

دست‌ها باید در مواقع ضروری شسته شوند؛ قبل از خوردن غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، بعد از عطسه یا سرفه، پس از تماس با حیوانات یا زباله و پس از لمس سطوح آلوده در اماکن عمومی. شستن افراطی دست‌ها مثلاً بیش از ۲۰ بار در روز به‌صورت وسواس‌گونه می‌تواند باعث خشکی پوست، ترک‌خوردگی، خارش و حساسیت شود، و در مواردی هم زمینه بروز عفونت‌های پوستی را فراهم کند.

آیا محصولات ضدعفونی‌کننده مؤثرند؟

مواد ضدعفونی‌کننده حاوی الکل زمانی مؤثرند که دست آلوده نباشد. در شرایطی مانند حضور در خیابان یا مکان‌هایی که دسترسی به آب و صابون وجود ندارد، می‌توان از آنها استفاده کرد. اما شست‌وشوی دست با آب و صابون، به‌خصوص در مواقعی که دست‌ها چرب یا آغشته به آلودگی فیزیکی هستند، مؤثرتر است.

نکته روز

تأثیر سبک زندگی بر طول عمر بازمانده‌های سرطان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خطر مرگ در متاوتشدگان و بازماندگان سرطان با رعایت دستورالعمل‌هایی نظیر رژیم غذایی مناسب و ورزش توصیه‌شده کاهش پیدا می‌کند.

نتایج یافته‌های منتشرشده در ژورنال مؤسسه ملی سرطان آمریکا نشان می‌دهد که نجات‌یافتگان غیرسیگاری دارای اضافه‌وزن از بیماری سرطان، درصورتی که توصیه‌های سبک زندگی انجمن سرطان آمریکا را پس از درمان اتخاذ کنند، به‌طور کلی کمتر در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند. در بخشی از این توصیه‌ها آمده است، هر هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۰ تا ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت شدید یا ترکیبی از اینها داشته باشید. رفتار کم‌تحرك را کاهش دهید. سزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید. گوشت قرمز و فراوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای بسیار فراوری‌شده و غلات تصفیه‌شده را محدود یا حذف کنید. از نظر وزن، سالم باشید و الکل مصرف نکنید.