

بالاخره آمیبوه صنعتی بخوریم؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که آمیبوه‌های صنعتی باعث افزایش قند و افت انرژی می‌شوند و به‌دلیل میزان بالای قند می‌توانند منشأ خیلی از بیماری‌ها باشند. اما به هر حال مردم آنها را مصرف می‌کنند و برخی از خواصش هم می‌گویند. کوروش جعفریان، متخصص تغذیه درباره ویژگی‌های آمیبوه‌های صنعتی و اینکه اساسی توان خاصیتی برای آنها متصور شد، به چند نکته اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.

به گفته جعفریان، آمیبوها ۱۲ دسته هستند؛ طبیعی و غیر طبیعی. برخی از آمیبوها قند دارند، برخی دیگر خیلی حاوی قند نیستند؛ یعنی قندی جز قند میوه به آنها اضافه نمی‌شود؛ بنابراین مصرف کننده باید به این نکته توجه داشته باشد که چه نوع آمیبوهی را انتخاب می‌کند. اگر آمیبوه با قند افزودنی باشد، به احتمال زیاد به معنی آن است که میوه آن نیز کم است. تنوع آمیبوه‌های صنعتی در حال حاضر زیاد شده؛ برخی را می‌توان صد درصد طبیعی عنوان کرد و برخی دیگر نیز به‌دلیل کمبود نوع میوه یا هزینه بالای تولید، ممکن است فقط حاوی درصدی از آمیبوه طبیعی باشد. او با تأکید بر اینکه آمیبوه بدون قند نداریم، ادامه می‌دهد: در برخی مواقع روی بر چسب آمیبوه‌ها می‌نویسند قند صفر یا Sugar Zero که واقعیت ندارد؛ چرا که خود میوه هم حاوی قند است. این بر چسب‌ها فقط نشان‌دهنده این است که آمیبوه شکر افزودنی ندارد.

جعفریان در پاسخ به این سؤال که آیا آمیبوه‌های صنعتی باعث افت انرژی می‌شوند، توضیح می‌دهد: قندهای ساده موجود در آمیبوه‌ها در بدن تبدیل به گلوکز یا فروکتوز می‌شوند. گلوکز قند خون را سریع بالا می‌برد؛ در حالی که فروکتوز قند خون را با یک فزای تأخیر بالا می‌برد. فروزد شکراری که این قند را مصرف می‌کند، قندش زیاد بالا نمی‌رود اما فردی که ورزش نمی‌کند پس از مصرف آمیبوه صنعتی قند خوش بالا می‌رود چون بلافاصله انسولین در بدنش ترشح می‌شود. در افرادی که آمیبوه‌های صنعتی مصرف می‌کنند به‌دلیل بالا رفتن‌های مکرر قند و تکرار ترشح انسولین پانکراس خسته می‌شود و خطر ابتلا به دیابت در طولانی مدت می‌تواند این افراد را تهدید کند.

او درباره خاصیت آمیبوه‌های صنعتی بیان می‌کند: آمیبوه صنعتی، خوراکی با خاصیتی نیست. البته اگر فردی تشنه و در جایی است که آب آشامیدنی وجود ندارد، اگر آمیبوه صنعتی بخورد اشتباه نکرده، اما مطالعات نشان داده که یکی از دلایل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، همین مصرف آمیبوه‌های صنعتی است. البته چرخ‌های صنعت نیز باید بچرخد؛ به همین دلیل بهتر است صنعت آمیبوه‌سازی به سمت تولید نوشیدنی‌های طبیعی و پروبیوتیک برود که به باکتری‌های روده هم کمک می‌کند.

پاسخ به سؤالات پزشکی | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چرا فشار خون می‌گیریم؟

فشار خون به نیرویی درونی اطلاق می‌شود که خون روی رگ‌های خونی بدن شما وارد می‌آورد. وقتی این نیرو بالاتر از محدوده طبیعی باشد، نشان‌دهنده فشار خون بالاست که به‌طور اختصار به آن فشار خون نیز می‌گویند. فشار خون بالا یک وضعیت خطرناک است که می‌تواند منجر به نارسایی قلبی، بیماری کلیوی یا سکته شود. به گزارش هلتی لایف قامبلی مدیسین، اگر چه برخی از عوامل خطر اجتناب‌ناپذیر برای فشار خون بالا مانند سن یا ژنتیک وجود دارد، تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا فشار خون شما در محدوده طبیعی نگه داشته شود. در این مطلب ۸ عاملی که امکان دارد در افزایش فشار خون شما نقش داشته باشد را بررسی می‌کنیم.

فشار خون بالا مانند سن یا ژنتیک وجود دارد، تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا فشار خون شما در محدوده طبیعی نگه داشته شود. در این مطلب ۸ عاملی که امکان دارد در افزایش فشار خون شما نقش داشته باشد را بررسی می‌کنیم.

۱ **استعمال دخانیات:** یکی از اثرات منفی سیگار کشیدن بر سلامت، افزایش موقت فشار خون است.

۲ **رژیم غذایی نامناسب:** سدیم (نمک) بیش از حد به‌خودی خود باعث فشار خون بالا نمی‌شود، اما زمانی که فشار خون بالا باشد می‌تواند شرایط شما را پیچیده کند.

۳ **مصرف الکل:** مصرف الکل به‌طور منظم باعث افزایش فشار خون می‌شود.

۴ **زندگی بی‌تحرک:** فعالیت بدنی قلب شما را سالم نگه می‌دارد و به حفظ فشار خون طبیعی کمک می‌کند. افزودن روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط، پایه‌ای مناسب برای سلامتی فراهم می‌کند.

۵ **اضافه وزن:** چاقی یا اضافه وزن باعث می‌شود که قلب و سیستم گردش خون شما سخت‌تر کار کنند که منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

۶ **استرس:** استرس مزمن شما را در معرض خطر بیماری‌های متعددی از جمله فشار خون بالا قرار می‌دهد.

۷ **سایر شرایط بهداشتی:** برخی از مشکلات پزشکی، از جمله دیابت، کلسترول بالا و آپنه خواب، بر نحوه کنترل میزان مایعات و سدیم در خون تأثیر می‌گذار.

۸ **داروهای خاص:** برخی داروها می‌توانند حفظ فشار خون در سطح سالم را برای بدن دشوارتر کنند. داروهای بدون نسخه مانند داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) یا ضداحتقان‌ها می‌توانند باعث افزایش فشار خون شوند. قرص‌های هورمونی ضدبارداری نیز می‌توانند خطر ابتلا را افزایش دهند.

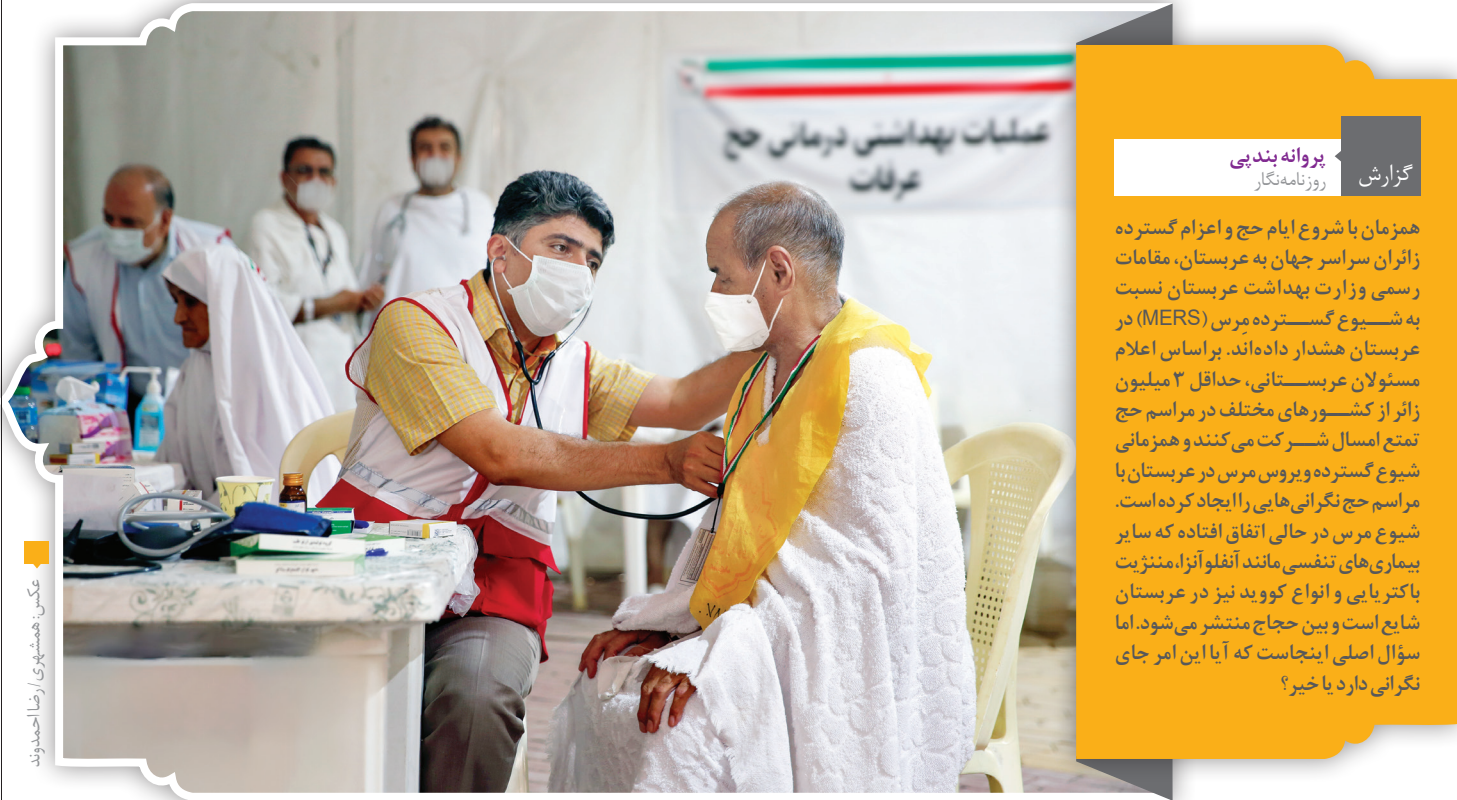
قیمت‌ها باید منطقی شوند

وزیر بهداشت معتقد است که اگر قیمت دارو و تجهیزات پزشکی منطقی شود، می‌تواند موجب تقویت تولید داخلی و حمایت از کارخانه‌ها و تولیدکنندگان فعال در این حوزه شود. به گفته محمدرضا ظفرقندی، در راستای تحقق شعار سال و تسهیل مسیر سرمایه‌گذاری در حوزه بهداشت، درمان و دارو... نیز اقداماتی انجام شده است.



نگران «مرس» باشیم؟

ویروس مرس این روزها در عربستان سعودی دیده شده است



پروانه بندی

روزنامه‌نگار

همزمان با شروع ایام حج و اعزام گسترده زائران سراسر جهان به عربستان، مقامات رسمی وزارت بهداشت عربستان نسبت به شیوع گسترده مرس (MERS) در عربستان هشدار داده‌اند. براساس اعلام مسئولان عربستانی، حداقل ۳ میلیون زائر از کشورهای مختلف در مراسم حج تمتع امسال شرکت می‌کنند و همزمانی شیوع گسترده ویروس مرس در عربستان با مراسم حج نگرانی‌هایی را ایجاد کرده است. شیوع مرس در حالی اتفاق افتاده که سایر بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا، مننژیت باکتریایی و انواع کووید نیز در عربستان شایع است و بین حجاج منتشر می‌شود. اما سؤال اصلی اینجاست که آیا این امر جای نگرانی دارد یا خیر؟

مبتلایان سعودی: ۹ نفر

براساس گزارش رسمی وزارت بهداشت عربستان، در طول ماه مارس ۲۰۲۵ (اسفند و فروردین ۱۴۰۴) حداقل ۹ نفر در این کشور به ویروس مرس یا «سندرم تنفسی خاورمیانه» مبتلا شده‌اند. از این بین ۲ نفر امروز فوت شده‌اند. ۶ مورد از جدیدترین ابتلاها در میان کارکنان بخش درمان گزارش شده است که همگی در یک بیمارستان در شهر ریاض و از طریق تماس با یک بیمار علامت‌دار آلوده شده‌اند.

ویروسی خطرناک‌تر از کووید

ویروس مرس (MERS-CoV) که از خانواده کووید است، نخستین بار در سال ۲۰۱۲ در عربستان شناسایی شد و از آن سال تاکنون بیش از ۲۶۰۰ مورد ابتلا در جهان ثبت کرده که بیش از ۸۰ درصد این موارد در عربستان بوده است. این ویروس در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند به مرگ منجر شود.

شترهای در دسرساز

منشأ حیوانی این ویروس در ابتدا شترهای آلوده بودند و اکنون از انسان به انسان هم منتقل می‌شود. این ویروس مثل کرونا، قابلیت انتقال از حیوان به انسان را هم دارد؛ مثلاً ممکن است توسط شترها یا از طریق تماس با دیگر حیوانات آلوده و مصرف گوشت یا شیر آنها مبتلا به مرس شود.

چه باید کرد؟

دکتر محرز با اشاره به اینکه مرس هم مثل کووید از راه قطرات تنفسی منتقل می‌شود، می‌گوید: مراقبت‌ها و رعایت پروتکل‌ها در پیشگیری از ابتلا به مرس خیلی تأثیر دارد و پروتکل‌هایش همان پروتکل‌های کووید هستند؛ مثل رعایت فاصله فیزیکی به اندازه یک متر، شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی‌کننده (الکل) و استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و سرپسته.

مورد خاص ۲۰۱۲

به گفته این متخصص بیماری‌های عفونی، این ویروس در سال ۲۰۱۲ که در عربستان اپیدمی شد، خیلی مرگ‌ومیر داشت؛ حتی در میان پرسنل. اما همان سال هم ایران زیاد درگیرش نشد.

سرفه‌های خشک

تنگی نفس

مشکلات گوارشی مثل اسهال

نارسایی تنفسی

نارسایی اعضای بدن به‌خصوص کلیه‌ها

علائم این بیماری



رعایت پروتکل‌های بهداشتی

بهترین راه پیشگیری



همه سهم دارد و طبیعتاً اگر فرد دیابتی خودمراقبتی نداشته باشد، بموقع متوجه دیابتش نشود یا دارو مصرف نکند نارسایی کلیه در او تسریع و تشدید می‌شود.

۶ دکتر سیم‌فروش، فلوشیپ جراحی کلیه در زمینه بزرگ‌ترین اشتباه افراد در مراقبت از کلیه‌ها می‌گوید: بیشتر مردم، قند خون و فشار خون خود را مرتب چک نمی‌کنند و تصور می‌کنند فقط وقتی به این دو بیماری مبتلا شدند، باید آنها را مدام چک کنند، درحالی‌که اگر سالی یکبار حتماً قند خون و اوره را ترکتینه خود را چک کنید یا هر چند هفته یک بار، فشار خون خود را بررسی کنید، می‌توانید بموقع متوجه نارسایی احتمالی کلیه‌های خود شوید. چون همانطور که گفتیم این عارضه در مراحل اولیه علامت ندارد و وقتی خود را نشان می‌دهد که کلیه‌ها دیگر از کار افتاده‌اند.

چنین فردی فقط دیالیز یا پیوند کلیه است که هر کدام از اینها هم مشکلات خاص خود را دارند.

۴ به گفته این فوق تخصص جراحی کلیه، نارسایی کلیه هیچ علامت خاصی ندارد و علائم آن زمانی ظاهر می‌شود که کلیه‌ها از کار افتاده‌اند و دیگر راه برگشتی وجود ندارد.

۵ خیلی‌ها می‌پرسند عوامل ژنتیک بیشتر در ابتلا به نارسایی کلیه و از کار افتادن آن نقش دارد یا عوامل محیطی و سبک زندگی نادرست؟ دکتر فاطمه پورزافقی، فوق تخصص بیماری‌های کلیه بزرگسالان (نفرولوژیست) در این زمینه به همشهری می‌گوید: عوامل ژنتیک و سبک زندگی ناسالم هر دو در نارسایی کلیه‌ها نقش دارند. بستگی به‌علت بیماری و بیماری‌های زمینه‌ای فرد دارد. وقتی دیابت نوع ۲ شایع‌ترین علت نارسایی کلیه‌هاست، این یعنی ژنتیک

آغاز طرح ملی پیشگیری از دخانیات

طرح ملی پیشگیری از دخانیات در ۴۰ منطقه کشور شروع شده است. به گفته حمیدرضا شاهسون، دبیر اجرایی طرح پاد، تمرکز این طرح بر آموزش و آگاهی‌سازی دانش‌آموزان، اولیا، مربیان و جامعه محلی خواهد بود. این طرح با مشارکت آموزش و پرورش و جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات انجام خواهد شد.

نکته روز

علی ملائکه؛ روزنامه‌نگار

چرا حواس پرت شده‌ایم؟

اگر این روزها به سادگی حواستان پرت می‌شود و نمی‌توانید تمرکز کنید، تعجب چندانی ندارد. این اتفاق حتی برای کودکان و نوجوانان هم رخ داده و به یکی از چالش‌های جدی برای والدین تبدیل شده؛ چون فرزندانشان نمی‌توانند روی درس خواندن تمرکز کنند. نکته عجیب اینکه مجموعهای از پژوهش‌ها نشان داده که میانگین زمان توجه یک فرد به صفحه نمایش ۴۷ ثانیه است که نسبت به ۵۰۵ دقیقه در سال ۲۰۰۴ کمتر شده است. یکی از نکات مهم در این باره پاندمی کرونا است که منجر به مختل شدن درک زمان بسیاری از مردم شده چون استفاده از صفحه نمایش را به‌طور بی‌سابقه‌ای افزایش داده ست. البته به تأکید محققان، فناوری تنها چیزی نیست که بر توجه ما اثر دارد، اما اثرات آن اعلان‌های مزاحم یا ساعت‌ها گشتن در ویدئوهای ۳۰ ثانیه‌ای در این باره را نمی‌توان رد کرد. درعین حال خبر امیدوارکننده اینکه شیوه‌هایی وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توانید زمان خود را بهبود بخشید. درباره این روش‌ها در ادامه بخوانید.

۱ کارشناسان می‌گویند وقته‌های «فعال» از بهترین راه‌ها برای آموزش دادن دوباره ذهن و توجه شما هستند. این وقته‌ها فقط حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشند و می‌توانند به سادگی پیاده‌وری حین توجه به چیزهای اطراف یا رفتن به اتاق دیگری برای ناهار باشند. این وقفه باید شامل یک فعالیت جسمی یا ذهنی باشد و گوشه همراه نداشته باشید.

۲ از خلاقیت نترسید. فهرستی از فعالیت‌های جایگزین تهیه کنید یا به‌طور تصادفی ایده‌هایی را انتخاب کنید. پروژه‌های صنایع دستی، یک مدیتیشن کوتاه، درست کردن یک وعده غذایی سریع یا صحبت کردن در مورد پیاده‌روی در بیرون را امتحان کنید. اگر بتوانید یک دوست را نیز درگیر کنید، بهتر. ۳ وقتی مغز کمتر از حد معمول تحریک می‌شود و به‌دنبال تغییر است، در این حالت معمولاً به نخستین چیزی که می‌بیند چنگ می‌زند و تلفن هوشمند شما ماشینی است که به‌طور مداوم از این تغییر ایجاد می‌کند.

۴ اعلان‌های غیر ضروری تلفن‌تان را خاموش کنید و از حالت مزاحم نشود (Do not disturb) استفاده کنید؛ به‌خصوص قبل از خواب. بهتر است گوشی خود را در اتاق دیگری قرار دهید.

۵ چندوظیفگی می‌تواند احساس کار بیشتری به شما دهد اما متخصصان مغز توصیه می‌کنند که این کار را نکنید. آنها می‌گویند بهتر است یک فرد تک‌وظیفه‌ای باشید و یک زمان، برای یک دوره زمانی مشخص، روی یک چیز کار و شروع به پیشرفت کنید. یک روش برای دست یافتن به این هدف «تکنیک پومودورو» است که در آن شما یک تایمر تنظیم می‌کنید و قبل از استراحت ۵ دقیقه‌ای، به‌مدت ۲۵ یا ۳۰ دقیقه روی چیزی کار می‌کنید.

۶ انتخاب چیزی که از آن لذت می‌برید نیز مفید است. لازم نیست که حتماً از خواندن کتاب‌های غیر داستانی سنگین یا رمان‌های طولانی را شروع کنید. اگر از خواندن یک رمان سبک پلیسی لذت می‌برید، با آن شروع کنید.

۷ با خودتان مهربان باشید. هر کسی روزهای خوب و بد دارد و میزان نیازش به تمرکز متفاوت است.

۸ نکته کلیدی، تلاش آگاهانه است. توانایی ذهنی برای تمرکز از بسیاری جهات شبیه به توانایی یک عضله است؛ به این معنا که می‌توانیم آن را با تمرین و ورزش دادن تقویت کنیم. برعکس، اگر آن را ورزش ندهیم، ضعیف می‌شود.



طب ایرانی

افزایش ۳۰ درصدی احتمال بارداری

خانم‌ها پیش از بارداری باید حداقل ۳ تا ۶ ماه، سبک زندگی و تغذیه خود را اصلاح کنند چون مراقبت‌های ویژه پیش از بارداری می‌تواند عوارضی مانند وپار شدید، فشار خون یا دیابت بارداری را کاهش دهد و با بهبود کیفیت اسپرم و تخمک، احتمال تولد فرزند سالم را افزایش دهد.

مریم یزدیان، پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان این مطلب گفت: ناباروری به یک بحران اجتماعی تبدیل شده و استرس زیادی به زوجین وارد می‌کند. این بحران موجب کاهش اعتماد به نفس شده و حتی ممکن است به مشکلات زناشویی بینجامد. البته طب ایرانی با رویکرد جامع‌نگر خود، ظرفیت‌های قابل توجهی برای درمان ناباروری دارد. به گفته این پزشک، در طب ایرانی، به‌دنبال علل ریشه‌ای می‌گردیم چون ناباروری ممکن است ناشی از مشکلات معدوی، کبدی یا کلیوی باشد که با یک اصلاح سبک زندگی و تغذیه یا درمان سوزم‌زاج، می‌توان به نتایج شگفت‌انگیزی دست یافت.

تقویت قوای جسمانی زوجین، رعایت اصول حفظ الصحة، بررسی دقیق وضعیت مزاجی و حتی توجه به کیفیت رابطه زناشویی از جمله مواردی است که برای درمان ناباروری مورد توجه قرار می‌گیرد.

