صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

بدون نگرانی از زخم معده سبزیجات بخورید

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت باور نادرست درباره ارتباط مصرف سبزیجات با زخم معده را رد و اعلام کرد که سبزیجات بخش ضروری از یک رژیم غذایی سالم هستند. افرادی که زخم‌معده دارند، سبزیجات با بافت فیبری کمتر یا قابل هضم‌تر مانند سبزیجات پخته باید استفاده کنند.

یک دلیل دیگر برای مصرف امگا ۳

پیش‌تر ثابت شده که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید بالقوه متنوعی برای سلامتی دارند ازجمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، زوال عقل و برخی از انواع سرطان. حالا در تحقیقی جدید، مشخص شده که امگا ۳ ممکن است به جلوگیری از ابتلا به نزدیک‌بینی در کودکان هم کمک کند.

خبر روز

پزشک خانواده برای ۳۰میلیون ایرانی

احمدرضا ریحانی، مدیرکل دفتر بازرسی و مدیریت عملکرد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اجرای برنامه پزشک خانواده برای ۳۰میلیون ایرانی در شهرهای کوچک در ماه‌های پیش رو خبر داد. ریحانی گفت: یکی از سیاست‌های کنونی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اجرای کامل برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع است و پیش‌بینی شده طی ماه‌های آینده شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و مجموعا ۳۰ میلیون نفر از جمعیت کشور تحت پوشش این برنامه قرار گیرند.
وی افزود: ارائه خدمات سطوح یک و ۲ به مردم از اهداف مهم اجرای این طرح است. احداث مراکز و خانه‌های بهداشت، زیرساخت‌ها و نیازهای اولیه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور را برای اجرای این طرح تامین خواهد کرد. وی با تأکید بر تشویق مردم به مسئولیت‌های اجتماعی گفت: در شرایط کنونی و محدودیت‌های مالی، بهره‌مندی از مشارکت خیران در حوزه سلامت و ایجاد انگیزه برای آنان مهم و ضروری است.

هشدار کارشناس

به رژیم‌های غذایی هوش مصنوعی اعتماد نکنید

رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به خطرات استفاده از ظرفیت هوش مصنوعی در رژیم درمانی، هشدار داده است که نباید به رژیم‌های غذایی ارائه شده توسط آن اعتماد کرد؛ چون ممکن است پیامدهای جدی داشته باشد.
جلال‌الدین میرزای رزاز گفت: هوش مصنوعی در حوزه تغذیه می‌تواند در شناسایی الگوهای غذایی، تحلیل میزان مصرف کالری، تشخیص کمبودهای تغذیه‌ای و پیشنهاد گزینه‌های غذایی اولیه نقش مؤثری ایفا کند.
او هشدار داد: صرفه‌جویی در کوتاه‌مدت با استفاده از هوش مصنوعی ممکن است در آینده به هزینه‌های درمانی بیشتر، مشکلات مزمن و کاهش کیفیت زندگی منجر شود. سلامت، یک سرمایه بلندمدت است و نباید به راحتی به ابزارهای غیرمتخصص واگذار شود.
او گفت که افراد می‌توانند از مراکز بهداشتی دولتی، بیمارستان‌ها یا دانشگاه‌های علوم پزشکی که مشاوره تغذیه ارائه می‌دهند استفاده کنند؛ همچنین مشاوره‌های آنلاین نیز گزینه مناسبی هستند که زمان‌بر هم نیستند.

آمپول لاغری بزنیم یا نه؟

چند نکته درباره تب مصرف داروهای نسل جدید درمان دیابت و چاقی در تلویزیون اینترنتی همشهری

گزارش

گروه تندرستی | تب مصرف نسل جدید داروهای درمان دیابت که در ادامه آثارشان در کاهش وزن هم تأیید شده، سراسر جهان و حتی ایران را گرفته است. اوزمپیک و مانجارو جزو معروف‌ترین برندهای این محصولات هستند که به شکل غیرقانونی به ایران هم وارد شده‌اند. البته یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی به تازگی نمونه مشابه مانجارو را در داخل کشور تولید کرده تا ایران بعد از آمریکا، دومین کشور سازنده این دارو باشد. آمپول‌های لاغری سوژه برنامه تندرستی همشهری بود و سیدموید علویان، فوق تخصص گوارش و کبد و ساغر براتی، متخصص داروسازی بالینی با حضور در تلویزیون اینترنتی همشهری به نکات جالبی اشاره کرده‌اند که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

مصرف خودسرانه توصیه نمی‌شود

دکتر ساغر براتی، متخصص داروسازی بالینی

■ آمپول‌های لاغری، هورمون‌هایی به نام GLP-1 را در بدن تقلید می‌کنند. این مکانیسم‌ها برخی فعل و انفعالات از جمله افزایش ترشح انسولین، افزایش احساس سیری و کاهش حرکات دستگاه گوارش دارند که باعث می‌شود فرد غذای کمتری دریافت و مقاومت به انسولین هم در بدن او کاهش پیدا کند.
■ مصرف این داروها به شکل خودسرانه و بدون نظارت پزشک صحیح نیست و قطعا عوارضی را به‌دنبال خواهد داشت. شایع‌ترین عوارض مصرف آمپول‌های لاغری التهاب، تهوع، یبوست و سوءهاضمه است.
■ افراد با حجم توده بدنی (BMI) بالای ۳۰ یا بالای ۲۷ همراه با دیابت بیشترین نفع را از استفاده این داروها می‌برند.
■ افرادی که تحت درمان با این داروها هستند، باید در رژیم روزانه خود پروتئین به میزان حدود یک تا ۲ گرم به ازای هر یک کیلوگرم وزن‌شان دریافت کنند و ورزش منظم هم داشته باشند.
■ برخی افراد تحت تاثیر فضای مجازی این آمپول را به صورت خودسرانه و برای کاهش ۴ تا ۵ کیلو طی یک تا ۲ ماه استفاده می‌کنند که قطعا در معرض آسیب هستند.

فیلم این گفت‌وگو را می‌توانید با اسکن کیوآرکد مشاهده کنید.

کفه چاقی سنگین است

دکتر سیدمؤید علویان، فوق تخصص گوارش و کبد

■ چاقی در حال افزایش است و برخی همزمان دچار فشارخون یا دیابت، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. ثابت شده در افراد چاق، ریسک برخی از سرطان‌ها هم بیشتر است.
■ آمپول‌های لاغری که ابتدا هدف ساخت آنها لاغری نبود، با تحریک هورمون GLP-1 و GIP پیام‌های سیری را به مغز ارسال می‌کنند. بنابراین تخلیه معده کمتر می‌شود و اشتهای فرد از بین می‌رود. به همین دلیل این امید می‌تواند ایجاد شود که با کاهش وزن، شانس ابتلا به بیماری‌های متابولیک در فرد در آینده کمتر شود.
■ به هیچ عنوان نباید این داروها را تبلیغ کرد اما کفه ضرر و زیان چاقی بیش از ضرر آمپول و جراحی لاغری است.
■ اساس درمان چاقی تغییر سبک زندگی است و حتی شرکت‌های تولیدکننده آمپول‌های لاغری هم به همین مسئله توصیه دارند؛ می‌توان گفت، درصدی از مردم جامعه از هر وسیله‌ای هم که استفاده کنند نمی‌توانند لاغر شوند.
■ اکنون جراحی متابولیک تحت پوشش بیمه است و درباره پوشش بیمه‌ای آمپول‌های لاغری می‌توان برای آن دسته از افرادی که داروها نقش جدی در کاهش وزن و عوارض ناشی از چاقی در آنها دارد در نظر گرفت.

۴۰ درصد ایرانی‌ها به بیماری کبد چرب مبتلا هستند که در برخی از آنها ناشی از چاقی است.

۶۰ درصد جامعه ایرانی دارای اضافه وزن است. در دنیا هم یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون نفر دچار اضافه وزن هستند.

یک نگرانی جدی!

عمر زیادی از تولید آمپول‌های لاغری نمی‌گذرد و این نگرانی وجود دارد در آینده عوارض جدیدی از این داروهای نسل جدید درباره مصرف‌کنندگان رخ بدهد اما متخصصان معتقدند کفه چاقی و عوارض ناشی از آن شامل فشار خون، دیابت، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های قلبی و عروقی سنگین‌تر است.
مثال این وضعیت درباره واکسن کروناست و اگر تولید و تزریق نمی‌شد، شاید بشر قادر به عبور از این اپیدمی نبود. به همین دلیل می‌توان تصور کرد در آینده بشر به این نتیجه برسد که کاهش وزن به هر شیوه‌ای از جمله تزریق آمپول‌های لاغری ریسک برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های متابولیک را کاهش داده است.

کوتاه‌تر از گزارش

ساخت پوست انسانی با درخشش دانشمندان ایرانی

دکتر کیارش خسرو تهرانی (راست) و دکتر عباس شفیعی

محققان دانشگاه کوئینزلند، با هدایت ۲دانشمند ایرانی، پوست کاملا کارآمد انسان را با موفقیت در آزمایشگاه پرورش داده‌اند. دکتر عباس شفیعی و پروفسور کیارش خسروتهرانی، ۲محقق اصلی پروژه «کشت کامل پوست انسان در آزمایشگاه» هستند.
تیم تحقیقاتی مؤسسه فریزر دانشگاه کوئینزلند از سلول‌های بنیادی برای ایجاد یک ماکت از پوست انسان همراه با رگ‌های خونی، مویرگ‌ها، فولیکول‌های مو، لایه‌های بافت و سلول‌های ایمنی استفاده کردند.
به گزارش ان‌زد دکتر، دکتر عباس شفیعی گفت که پیشرفت‌های اخیر در تحقیقات سلول‌های بنیادی به آنها اجازه داده تا مدل‌های آزمایشگاهی سه‌بعدی پوست ایجاد کنند. دکتر شفیعی در ادامه درباره این ماکت پوست انسانی توضیح داد: این شبیه‌ترین مدل به پوست انسان است که تاکنون در جهان توسعه داده شده است. این محقق ایرانی افزود: با یک مدل پوستی مانند این، که پوست واقعی انسان را به دقت تقلید می‌کند، می‌توانیم بیماری‌ها را با دقت بیشتری مطالعه کنیم، درمان‌ها را آزمایش کنیم و درمان‌های جدید را به‌طور مؤثرتری توسعه دهیم. دکتر شفیعی در توضیح چگونگی انجام این پروژه تحقیقاتی گفت: ما سلول‌های پوست انسان را گرفتیم و آنها را به سلول‌های بنیادی برنامه‌ریزی مجدد کردیم که می‌توانند به هر نوع سلولی در بدن تبدیل شوند. سپس از همان سلول‌های بنیادی برای ایجاد رگ‌های خونی ریز استفاده و آنها را به پوست در حال رشد اضافه کردیم. او در ادامه توضیح داد: این پوست درست مانند پوست طبیعی انسان، با لایه‌ها، فولیکول‌های مو، رنگدانه، الگوی زائده‌ها، اعصاب و از همه مهم‌تر خون‌رسانی خاص خود توسعه یافت. پروفسور کیارش خسروتهرانی دیگر محقق ایرانی مسئول این تحقیق گفت که این پوست مهندسی‌شده به بهبود پیوند پوست و درمان اختلالات التهابی پوست مانند پسوریازیس، درماتیت آتوپیک، اسکلرودرمی و سایر بیماری‌های ژنتیک کمک خواهد کرد. پروفسور خسروتهرانی افزود: پیوند پوست برای درمان زخم‌ها و سوختگی‌های بزرگ استفاده می‌شود، همچنین اثربخشی آنها می‌تواند محدود باشد و خطر عفونت بالاست. اما این مدل پوست علاوه بر بهبود زخم، ما را قادر می‌سازد تا پزشکی ترمیمی و پوست‌شناسی دقیق و پیشرفته‌ای داشته‌باشیم.

جدول اعداد | ۵۱۲۳

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

۸					۵		۱	
	۲	۴			۷	۵	۹	
		۵	۳	۹	۸	۶		
	۴		۸					۷
	۵	۹				۱	۸	
۱					۶		۳	
		۸	۴	۱	۳	۲		
	۷	۲	۵			۳	۶	
	۳		۶					۴

متوسط

۶			۹		۵			۷
۱								۶
	۸	۲				۹	۵	
	۳			۴			۱	
۴			۲		۱			۸
	۲			۸			۶	
	۷	۹				۱	۴	
۳								۲
۵			۷		۹			۳

سخت

۷			۹			۵		۱
			۸			۳		
		۴		۱			۲	
	۴	۷			۵			
۱								۴
			۲			۶	۳	
	۵			۷		۸		
		۲			۶			
۴		۶			۹			۲

متوسط

۶	۷	۵	۹	۸	۲	۴	۱	۳
۳	۸	۴	۷	۱	۶	۲	۹	۵
۲	۹	۱	۳	۵	۴	۸	۷	۶
۸	۳	۶	۲	۹	۷	۱	۵	۴
۱	۴	۷	۵	۶	۸	۹	۳	۲
۹	۲	۵	۴	۳	۱	۶	۸	۷
۴	۶	۸	۱	۲	۵	۷	۹	۳
۷	۵	۳	۶	۴	۹	۲	۱	۸
۵	۱	۹	۸	۷	۳	۳	۴	۶

ساده

۶	۵	۷	۱	۸	۹	۲	۴	۳
۱	۹	۳	۴	۶	۲	۸	۵	۷
۸	۲	۴	۵	۷	۳	۶	۱	۹
۹	۶	۲	۸	۱	۴	۵	۷	۳
۳	۷	۸	۶	۹	۵	۱	۲	۴
۴	۳	۵	۷	۲	۱	۹	۶	۸
۷	۸	۱	۹	۳	۶	۴	۳	۵
۲	۱	۶	۳	۵	۷	۷	۸	۱
۵	۴	۹	۲	۴	۸	۳	۹	۲

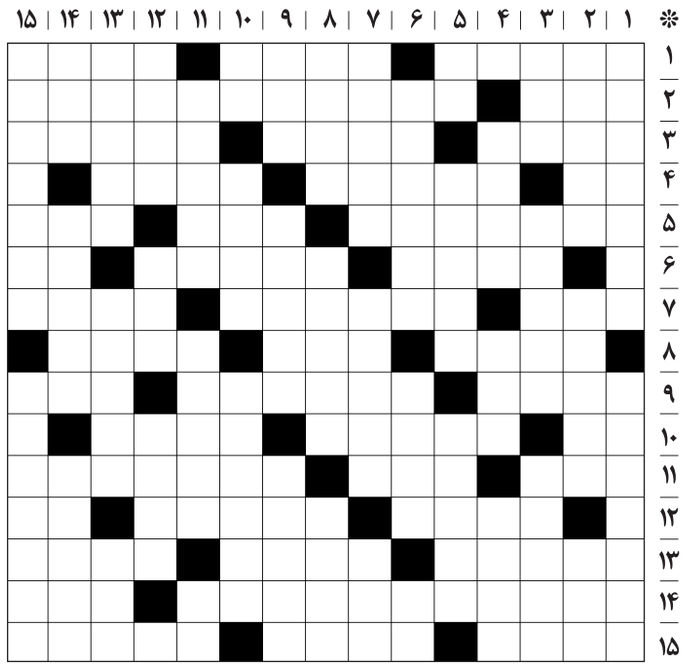
سخت

۱	۸	۶	۵	۹	۱	۷	۲	۴
۹	۶	۲	۷	۱	۴	۸	۱	۵
۴	۷	۱	۸	۲	۵	۹	۶	۳
۸	۲	۵	۱	۴	۲	۶	۷	۹
۶	۹	۷	۲	۸	۳	۱	۵	۴
۳	۴	۸	۶	۷	۹	۵	۲	۱
۷	۱	۳	۹	۶	۸	۲	۴	۷
۲	۵	۹	۴	۳	۷	۶	۸	۱
۵	۳	۴	۸	۱	۶	۹	۷	۲

جدول ۹۴۷۵

افقی:
۱- ویژه- هجوم- ابله
۲- برای بیان درد و آزردگی به‌کار می‌رود- پزشک و نویسنده آمریکایی رمان همکار
۳- سرزنش کننده- سیاه‌رگ- ماه تابستانی
۴- دندانه سوهان- موسیقیدان عصر ساسانی- روز بعد
۵- زنده‌یاد- غذایی بوشهری از گندم- بزرگ قبیله
۶- سرکرده- از تنقلات ترش‌مزه- نور اندک
۷- آذر- نگهبان آتشکده- گازی قابل اشتعال
۸- پهلوان ایرانی و پسر گیو- نام- از ماهیان خلیج‌فارس
۹- از ابزارهای ورودی کامپیوتر- از رنگ‌های گرم- تقویت امواج الکتریکی
۱۰- حرف ربط- تفاوت بین دو چیز- نوعی حساب بانکی
۱۱- کلمه پرسش- نوعی آچار- از غذاهای محلی گیلان
۱۲- نهی‌کننده- یار ژولیت- بله انگلیسی
۱۳- مثل هم- فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتاب- فراخواندن
۱۴- واحد اندازه‌گیری کار و انرژی الکتریکی- مسابقه اتومبیلرانی در مسیر مستقیم
۱۵- از القاب امرای ترک- همسر گزیدن- سزاوار نفرین

عمودی:
۱- بیماری واگیردار که پشه آنوفل منتقل می‌کند- از انواع انرژی
۲- پل قدیمی روی زاینده‌رود- فساد- انتقام
۳- برگزیده- بایگانی- درخشندگی
۴- بنا شده- فیگور- تخمک
۵- کلاس عربی- لانه پرندگان- خوش‌چهره
۶- باصداقت- نوعی زیرانداز- پیش درآمد آشغال
۷- پیشوای دینی زرتشتی- پرنده‌ای شکاری با منقار کوتاه- پلیس سایبری
۸- تازه- داغ داغ- لامپ‌های تزئینی به هم وصل شده
۹- از اقوام آریایی- نفس سرزنش‌کننده آدمی- گرز آهنین
۱۰- اراده- اشاره به چیزی نامعلوم دارد- گرد آمدن
۱۱- دامنه کوه- بالاتر از آن رنگی نیست- پشته خاک
۱۲- تنها- سرمایه جاودانی است- بی‌حرکت شدن
۱۳- تر و تازه- خراب کردن- بهشت زمینی
۱۴- صدای بلند- مأمور تشریفات عصر صفوی- بزرگ‌ترین سرخرگ بدن
۱۵- سبزه‌رو- اتحاد، پیوند یا رابطه متقابل میان چند چیز



حل جدول شماره ۹۴۷۴