

مصرف لبو از ابتلا به سرطان روده پیشگیری می کند

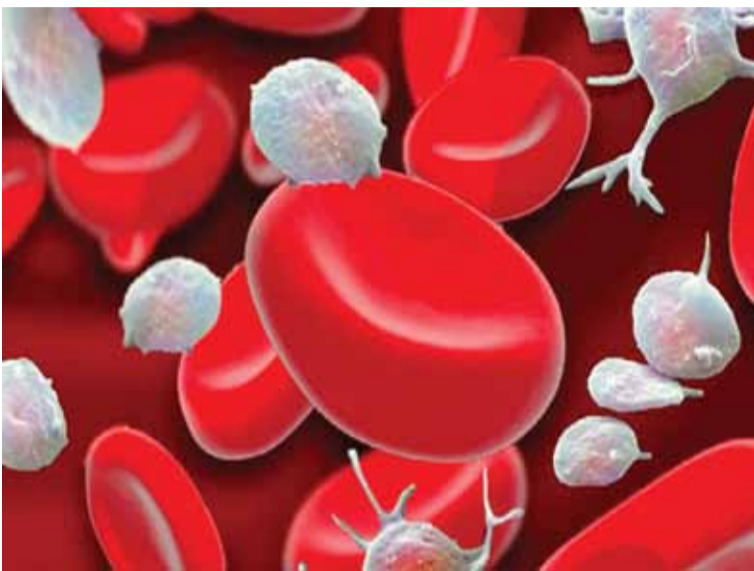


وی افزود: انار منبع غنی آنتی اکسیدان بوده و فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی نیز ویتامین C دارد، بنابراین برای تقویت سیستم ایمنی، کاهش استرس و افزایش مقاومت بدن، مصرف این مواد غذایی توصیه می‌شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: ماهی‌های دریایی حاوی امگا ۳ بوده و در واقع ضدالتهاب به شمار می‌روند، بنابراین به افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی روده، دیابت،

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه لبو حاوی آنتی‌اکسیدان بوده و فیبر نیز دارد، گفت: مصرف این ماده غذایی علاوه بر مقابله با بیماری‌های التهابی از ابتلا به سرطان‌های روده پیشگیری می‌کند. به گزارش فارس، از رتبه‌بندی‌های تخصصی تغذیه، در ارتباط با راهکارهای تغذیه‌ای در مقابله با استرس، اظهار داشت: مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، روی، سلنیوم و ویتامین‌های A و C برای کاهش استرس مصرف آنها توصیه می‌شود که میوه و سبزیجات تازه، همچنین انواع آجیل جزو مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها است.

آفتاب اقتصادی در گفت‌وگو با رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران بررسی کرد

چگونه برای جنگ با کم‌خونی آماده شویم؟



آفتاب اقتصادی - نجمه حمزه‌نیا: کم‌خونی یکی از بیماری‌های شایع خصوصا در زنان است و در سنین مختلف در افراد رخ می‌دهد و در هر فرد علائم مختلفی دارد. درمان کم‌خونی ساده است اما همین درمان ساده خیلی از مشکلات شما را برطرف می‌کند. به دلیل اهمیت بیماری کم‌خونی که به طور مستقیم بر سلامت بدن و فعالیت‌های روزانه فرد تاثیر می‌گذارد آفتاب اقتصادی با دکتر هیت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی، رئیس هیئت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران گفت و گو کرده است.

وی در ابتدا گفت: «کم‌خونی یا آنمی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز و یا هموگلوبین کافی در خون برای رساندن اکسیژن به سایر بافت‌های بدن وجود ندارد.»

دکتر خسرو نیا ادامه داد: «کم‌خونی (آنمی) به دو علت در بدن فرد رخ می‌دهد که عبارتند از فقر آهن و اختلالات دیگر.»

این پزشک متخصص داخلی در پاسخ به این پرسش که چگونه کم‌خونی به دلیل فقر آهن به وجود می‌آید، بیان کرد: «کم‌خونی به دلیل فقر آهن به دلیل سوء‌جذب مواد غذایی، عدم استفاده از مواد غذایی حاوی آهن، خونریزی فعال در بدن به علت وجود برخی بیماری‌ها در بدن مانند بواسیر، زخم معده و... ایجاد می‌شود.»

وی خاطر نشان کرد: «برخی دیگر از دلایل ایجاد کم‌خونی در بدن وجود بیماری‌های بدخیم، اسهال، استفراغ، استفاده از رژیم‌های نامناسب و بارداری در خانم‌ها است.»

رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران عنوان کرد: «برخی بیماری‌های

برای پیشگیری از ایجاد کم‌خونی افراد باید تغذیه مناسب داشته باشند و از مواد غذایی حاوی حیویات، نان سبوس‌دار، گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات و... که خونساز هستند بهره ببرند و از جذب آن در بدن مطمئن شوند و در صورتی که بیماری دارند که در بدن ایجاد خونریزی کرده سریعاً پیگیری و جهت رفع آن اقدام کنند

مصرف کرد، زیرا ابتدا باید پزشک با انجام آزمایشات مناسب علت را دریابد و جهت رفع آن اقدامات لازم را به بیمار توصیه کند.»

این پزشک متخصص داخلی بیان کرد: «از دیگر علایم افراد کم‌خون این است که احساس خستگی زودرس، رنگ‌پریدگی و تمایل به خوردن مهر نماز، خاک، برنج خام و یخ دارند.»

وی عنوان کرد: «برای پیشگیری از ایجاد کم‌خونی افراد باید تغذیه مناسب داشته باشند و از مواد غذایی حاوی حیویات، نان سبوس‌دار، گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات و... که خونساز هستند بهره ببرند و از جذب آن در بدن مطمئن شوند و اگر بیماری دارند که در بدن ایجاد خونریزی کرده سریعاً پیگیری و جهت رفع آن اقدام کنند.»

میوه‌هایی که زندگی شما را تغییر می دهند



است. همچنین منبع غنی از ماده‌ای موسوم به لیکوپن است که از پوست در برابر تشعشعات UV حفاظت می‌کند و برای مقابله با مشکلات پروستات نیز مفید است. ذخیره ویتامین A موجود در گوجه‌فرنگی تاثیر ترکیبات سرطان‌زا را کاهش داده و برای حفاظت در برابر سرطان ریه مفید است. گوجه‌فرنگی همچنین با پیشگیری از یبوست و اسهال، دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارد. کیوی: کیوی میوه‌ای ابدار و خوشمزه است که منبع غنی از ویتامین C محسوب می‌شود و به همین دلیل به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و برای از بین بردن مولکول‌های آزاد که عامل التهاب و سرطان هستند، کاربرد دارد. کیوی به تقویت سیستم ایمنی کمک



ذکر شده در بالا را داشته باشند و بنابراین با گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه خود می‌توانید زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری داشته باشید: آووکادو: این میوه خواص فراوانی دارد. آووکادو سرشار از فیبر خوراکی، ویتامین K و اسید فولیک (فولات) است. این میوه دو برابر موز پتاسیم دارد و به این ترتیب به سلامت قلب کمک می‌کند. همچنین خواص ضد التهابی دارد. البته با وجود تمام این مزایا آووکادو نباید هر روز خورده شود، چون می‌تواند موجب بروز حساسیت غذایی شود و بنابراین بهتر است که به شکل متنوع در رژیم غذایی گنجانده شود. گوجه‌فرنگی: گوجه یک منبع خوراکی سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و مواد معدنی



خوردن میوه مفید است و خواص بسیاری برای بدن دارد. مصرف میوه به کنترل فشارخون، کاهش خطر تشکیل سنگ کلیه و کاهش تحلیل رفتن و ضعف استخوان‌ها کمک می‌کند و همچنین برای حفاظت از بدن در برابر حمله قلبی و سکته مغزی مفید است. به گزارش ایسنا، میوه‌های تازه منابع غنی و سرشار از انواع ویتامین‌ها، املاح و مواد معدنی هستند و براساس مطالعات گوناگون، افرادی که میوه را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف می‌کنند کمتر با خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن روبرو می‌شوند. اگرچه تمام انواع میوه‌ها و سبزیجات برای بدن ضروری و مفیدند اما در این مقاله به چند مورد از آنها اشاره شده که می‌توانند تقریباً تمام خواص

با این غذاها سرما خوردگی را ضربه فنی کنید



پوستان خوب مراقبت نکنید، می‌تواند زمینه‌ی مساعدی برای بیماری‌ها و باکتری‌ها باشد. بینی چاق و سیر هم اضافه کنید؛ هر دوی این‌ها سیستم ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند.



از مواد مغذی است که شما برای تسکین سرماخوردگی‌تان به آن‌ها نیاز دارید. به سوتان چاق و سیر هم اضافه کنید؛ هر دوی این‌ها سیستم ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند.



حالا باید بیشتر میوه بخورید، و چه چیزی بهتر از موز؟ موز سرشار از پتاسیم است که ماده‌ی مغذی مهمی در زمان تب محسوب می‌شود. هر چه بیشتر عرق کنید، پتاسیم بیشتری از بدنتان دفع می‌شود. پتاسیم بدنتان را با خوردن آووکادو هم می‌توانید تأمین کنید. موز دارای ویتامین B6 هم هست که با عفونت مبارزه می‌کند. اگر برای خوردن موز اشتها ندارید، آن را تکه تکه کرده و به یک کاسه شیر اضافه کنید.



سوپ مرغ برای التیام سرماخوردگی مفید است، نه تنها توصیه‌ی بهبودی نیست، بلکه خیلی هم درست است. وقتی بچه بودیم مادرمان یک کاسه سوپ مرغ برپایمان می‌آورد و وقتی خودش هم بچه بود مادرش همین کار را می‌کرد. چرا؟ زیرا واقعاً مفید است! سوپ مرغ، درمانی قدیمی است که پشتوانه‌ی علمی هم دارد. سوپ ایمنی‌تان در روزهای بیماری کمک می‌کند، مثلاً وقتی که علائم اولیه‌ی سرماخوردگی را می‌بینید، می‌توانید با سوپ مرغ این علائم را تسکین دهید، مانند گلودرد. سوپ مرغ التهاب را کم می‌کند و یک شام عالی برای یک شب سرد زمستانی است.

سوپ سبزیجات
اهل گوشه نیستید؟ ایرادی ندارد، سوپ سبزیجات هم می‌تواند به جنگ سرماخوردگی‌تان برود. سوپ سبزیجات دارای مقدار قابل توجهی

سیر
خیلی‌ها عقیده دارند باید به دنبال راهی برای مصرف بیشتر سیر در تغذیه‌ی خود باشیم. توصیه‌ی کارشناسان سلامت این است که حداقل یک بار در روز سیر بخوریم. برای خیلی از افراد این مقدار زیادی است اما سیر علاوه بر طعم خوشایندی که به غذا می‌دهد، سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند و به همین دلیل است که باید راهی مناسب‌تری برای استفاده‌ی بیشتر از آن پیدا کنیم. سیر می‌تواند سموم را از بدن دفع کرده و ویروس‌ها و باکتری‌ها را نابود کند.

چای سبز
وقتی دچار سرماخوردگی بدی شده‌اید، چای سبز می‌تواند یکی از بهترین دوست‌های شما باشد زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی‌تان را تقویت کرده و با سرماخوردگی مبارزه می‌کنند. اگر علائمی به چای سبز ندارید می‌توانید نوع طعم دار شده‌ی آن را انتخاب کنید.

سوپ زمینی شیرین برای غلبه بر سرماخوردگی عالی است؛ زیرا منبع خوبی از ویتامین A است. با کمک ویتامین A می‌توانید از مخاط بدن و پوستان، مانند مخاط سیستم گوارشی و درون بینی محافظت کنید. چرا مهم است؟ چون اگر از آن را انتخاب کنید.



آفتاب اقتصاد
هر روزه در دسترس است

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: منصور مظفری سردبیر: سید علیرضا کریمی
آگهی: ۰۹۱۲۸۱۹۷۷۸۲ - ۰۸۱۲۸۲۴۴
چاپ: روزتاب - جاده مخصوص کرج - توزیع: شرکت خدای اقتصاد آباد
نشانی الکترونیکی: توزیع: شرکت خدای اقتصاد آباد
Email: Economy.aftab@gmail.com
کانال تلگرام: https://t.me/aftabz (پیامک: ۳۰۰۰۱۴۲۸)
تهران: خیابان شهید مطهری، ابتدای قائم مقام فرغانی (به سمت هفت تیر)، کورج ۲۶ پلاک ۱۰، طبقه اول، واحد یک
عضو انجمن مدیران روزنامه‌های غیردولتی، انجمن مدیران رسانه، انجمن مطبوعات

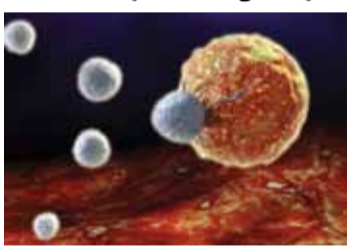
یکشنبه
۲۴ دی ۱۳۹۶
2018.JAN.14
شماره ۶۷۵

ارتباط مصرف استامینوفن در بارداری با حرف زدن کودک

مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که مادرشان در اوایل بارداری استامینوفن مصرف کرده است در معرض ریسک بالا تأخیر در به حرف آمدن قرار دارند. به گزارش مهر، محققان دریافتند زمانی که مادران باردار در طول سه ماهه اول بارداری قرص‌های مسکن مصرف کرده باشند، دخترشان بیشتر با احتمال دیر به حرف آمدن در سن ۵.۲ سالگی مواجه است. اما چنین رابطه‌ای در مورد کودکان پسر مشاهده نشد. طبق گفته محققان، تأخیر در به حرف آمدن کودک بدین معناست که کودک کمتر از ۵۰ کلمه در صحبت هایش استفاده می‌کند. شانا سوان، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی ایکان نیویورک، در این باره می‌گوید: «در حال حاضر هیچ گزینه مناسبی به جای استامینوفن نیست.» مطالعه اخیر نشان داده است زنانی که بیش از یک ماه در طول بارداری‌شان استامینوفن مصرف کرده باشند، کودکانشان در معرض ریسک بالای ابتلا به اختلال بیش فعالی قرار دارند. محققان معتقدند احتمالاً این دارو مسکن با هورمون‌های حائز اهمیت در رشد مغز جنین تداخل می‌یابد. به گفته سوان، «استامینوفن به لحاظ هورمونی فعال است و همین مسئله می‌تواند توضیح‌دهنده علت بروز خطر تأخیر در حرف آمدن در دختران باشد. هر نوع تأثیر هورمونی ممکن است به شیوه‌ای متفاوت بر دختران و پسران تأثیر گذارد.» به گفته محققان، اگر مادری در سه ماهه اول بارداری بیش از شش قرص مصرف کرده باشد، خطر به تأخیر افتادن حرف زدن دخترش حدود شش برابر بیشتر است.

۲۷۰ نوع سرطان در جهان وجود دارد

دکتر ناصر پارسا عضو هیئت‌مدیره انجمن سرطان ایران در دومین کنگره بین‌المللی پزشکی شخصی گفت: امروزه با تشخیص بیومارکرها در مولکول‌های بدن می‌توانیم تشخیص زودرس بیماری‌ها را رقم بزنیم. این متخصص سرطان‌شناس گفت: ۲۷۰ نوع سرطان داریم سرطان‌هایی که در مرحله اول تشخیص داده می‌شوند کاملاً قابل درمان هستند و سرطان‌هایی که بیمار دیر متوجه آنها می‌شود و بافت‌های دیگر بدن را درگیر می‌کند درمان آنها سخت خواهد شد. در اینجا وجود بیومارکرها بسیار پراهمیت خواهد بود زیرا هر سرطان بیومارکرهاي خاص خود را دارد. وی ادامه داد: تضمین سلامت مردم جهان در گرو مطالعات سلول‌ی مولکولی است و نهایتاً در شخص امضای پزشکی خود را خواهد داشت. این زن مانند اثر انگشت کاملاً خاص بوده و همه افراد با یکدیگر متفاوت است. پارسا اظهار داشت: وجود این کنگره کمک می‌کند که بدانیم خارج از ایران چه می‌گذرد و این علم در داخل کشور در چه مرحله‌ای قرار دارد که با بررسی آن، علوم مربوط به این حوزه را با دانشمندان دیگر کشورهای جهان به اشتراک بگذاریم. وی در پایان خاطرنشان کرد: پزشکی شخصی در ایران از فاز مطالعاتی گذر کرده و افراد در بانک ژن‌ها می‌توانند بفهمند که مستعد بیماری خاصی هستند یا خیر.



پزشکی شخصی به کاوش در ژنوم انسان می پردازد

رئیس دومین کنگره بین‌المللی پزشکی شخصی با اشاره به اهمیت این علم گفت: رویکرد پزشکی شخصی این است که هر بیمار می‌بایست نسخه و داروی منحصره‌فرد خود را دریافت کند. دکتر علیرضا جلالی در دومین کنگره بین‌المللی پزشکی شخصی گفت: امروز دومین کنگره پزشکی شخصی با محوریت سرطان برگزار می‌شود. وی افزود: پزشکی شخصی را پزشکی شخصی شده و با فردهمچور نیز می‌گویند و رویکرد آن این است که هر بیمار می‌بایست نسخه و داروی مخصوص به خود را دریافت کند. جلالی تصریح کرد: این حوزه در ایران نوپاست و سعی در استفاده از علم و تجربیات کشورهای دیگر داریم. وی ادامه داد: وقتی به تاریخ پزشکی ایران نگاه می‌کنیم می‌بینیم از گذشته‌های دور طبیبان ما معتقد بودند که هر بیمار می‌بایست دارو و نسخه‌های خاص خود را دریافت کند. امروزه با مطالعاتی که در کشورهای دنیا انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که در بدن انسان یک جعبه سیاه به نام ژنوم وجود دارد و واکنش بدن انسان به دارو و تغذیه می‌تواند ریشه در اطلاعات این ژنوم باشد. جلالی تصریح کرد: با بررسی روی ژنوم انسان درمی‌یابیم که هر فرد مستعد چه نوع بیماری است و همچنین در تشخیص و درمان بیماری سرطان نیز کاربرد دارد. وی گفت: داروهای سرطان‌علی‌رغم عوارض و هزینه‌های زیاد روی بسیاری از بیماران اثر صد درصدی خود را ندارند که با این علم می‌توانیم داروهای منحصر به هر فرد را تولید کنیم.

توسعه پزشکی مبتنی بر فرد آینده کشور را تغییر می دهد

معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری بر لزوم توجه بیشتر به حوزه پزشکی مبتنی بر فرد تأکید کرد و گفت: توسعه پزشکی مبتنی بر فرد یکی از فناوری‌هایی است که می‌تواند تغییر جدی در آینده کشور ایجاد کند. دکتر سورنا ستاری در مراسم رونمایی از ژنوم مرجع ایرانیان (ژیرمان) در پژوهشگاه علوم و غدد درون‌رژیم متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: این کار یکی از اولویت‌های مهم این مجموعه است و دو ستاد بیوتکنولوژی و سلول‌های بنیادی به صورت جدی آن را دنبال می‌کنند. وی به انعقاد قرارداد با دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی در این زمینه اشاره کرد و گفت: قراردادهایی با دانشگاه‌ها و همچنین مراکز تحقیقاتی از جمله پژوهشگاه رویان در این زمینه منعقد شده است. وی مهم‌ترین دستاورد این پروژه را آموزش نیروی انسانی مجرب اعلام کرد و گفت: اگر قطعاً الان وارد این موضوع شویم در آینده می‌توانیم جزء کشورهای پیشرفته در این زمینه باشیم.

تأثیر هورمون در مانی در تسکین افسردگی یانگی

تحقیق جدید نشان می‌دهد یک سال هورمون درمانی ریسک علائم افسردگی را در زنان در اوایل سن یانگی کاهش می‌دهد. به گزارش مهر، سوزان گیردلر، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: «۳۲ درصد زنانی که به طور تصادفی به گروه درمانی دارونما اختصاص داده شده بودند، علائم افسردگی را به شکل قابل توجهی تجربه کردند. اما در مورد زنان اختصاص یافته در گروه هورمون‌درمانی، این ریسک به نصف کاهش یافت و تا ۱۷ درصد رسید.» یافته‌ها نشان می‌دهد در زنان دارای سابقه قبلی افسردگی حاد، به نظر می‌رسد هورمون‌درمانی خطر علائم افسردگی را کاهش نمی‌دهد. به گفته گیردلر، زنانی که به صورت عادی وارد دوره یانگی می‌شوند دو تا چهار برابر بیشتر در معرض ریسک ابتلا به علائم افسردگی قرار دارند. با این حال محققان تأکید دارند که زنان در سن یانگی درخواست تجویز هورمون‌درمانی را از پزشکشان نکنند.

میزان سلامت معده خود با مصرف «تخم بالنگو»

با مصرف «تخم بالنگو» که در درمان ناراحتی‌های گوارشی بسیار موثر است، می‌توان میزان سلامت معده خود را تست کنید. به گزارش تسنیم؛ محمد عبادیاتی، استاد دانشکده طب سنتی درباره تخم بالنگو اظهار کرد: به طور کلی تخم بالنگو در درمان ناراحتی‌های گوارشی بسیار موثر است و بهتر است هنگام استفاده از تخم بالنگو در طول مدت درمان به خاطر داشته باشید که علائم بروز پیدا کرده ناشی از مصرف تخم بالنگو چگونه است. این استاد دانشکده طب سنتی تصریح کرد: اگر با مصرف تخم بالنگو، تشنگان بزاقی کمتر شود؛ نشانه آن است که رطوبت، غالب بوده و تخم بالنگو آن را تحلیل برده است اما اگر با مصرف تخم بالنگو، آروغ کمتر شود، نشانه آن است که بردت (سردی) بر معده غالب بوده زیرا تخم بالنگو مسخن‌گر (گرم‌کننده) معده است، در این شرایط باید به تعدیل مزاج معده پرداخت. وی بیان داشت: اگر با مصرف تخم بالنگو، هضم غذا یا اشتها بهتر شود، نشانه آن است که ضعف هاضمه غالب بوده، زیرا تخم بالنگو موجب بهبود قوای هاضمه است و سیستم گوارش را تقویت می‌کند. این استاد دانشکده طب سنتی یادآور شد: اگر مصرف تخم بالنگو، موجب بروز اسهال شود، بیانگر وجود بلغم زیاد در معده و روده است، زیرا تخم بالنگو موجب دفع اخلاط بلغمی است. عبادیاتی عنوان کرد: اسهالی که در اثر عملکرد تخم بالنگو به وجود می‌آید با سایر اسهال‌های مرضی فرق دارد. اسهال ناشی از مصرف تخم بالنگو دارای بدون غصص (دردهای شکمی) و زحیر(نوعی خونریزی) است؛ بدون سوزش مقعد، بدون خشکی دهان و بدون ایجاد سستی و ضعف بدن است.