

گوشت قرمز و نان سفید افزایش دهنده ریسک ابتلا به سرطان روده



یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن گوشت قرمز، نان سفید و نوشیدنی های حاوی قند ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ شود. به گزارش مهر، بررسی داده های دو مطالعه نشان می دهد این مواد خوراکی همگی موجب افزایش التهاب در بدن شده و التهاب نیز با احتمال بالاتر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. «دوآورد جیووونوچی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: التهاب ناشی از تغذیه حداقل یکی از علل تاثیر رژیم غذایی می

تواند باشد. به همین منظور، تیم تحقیق داده های جمع آوری شده از بیش از ۱۲۱ هزار فرد مربوط به دو مطالعه را بررسی کردند. این افراد حدود یک ربع قرن از لحاظ تاثیر احتمالی رژیم غذایی بر سلامتشان تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یکبار پرسشنامه ای در مورد تغذیه تکمیل کردند. در طول مدت پیگیری، ۲۶۹۹ مورد ابتلا به سرطان کلورکتال (روده بزرگ) گزارش شد. محققان با مقایسه رژیم غذایی این افراد دریافتند

آنهاهی که بیشتر رژیم غذایی التهابی داشتند ۳۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده و ۷۰ درصد بیشتر در معرض سرطان رکتوم (مقعد) قرار داشتند. به گفته جیووونوچی، سرپرست تیم تحقیق گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز، آرد تصفیه شده و نوشیدنی های قندی از جمله مواد خوراکی مرتبط با التهاب ناشی از سرطان است. از سوی دیگر، سبزیجات برگدار سبز، سبزیجات زرد تیره، غلات کامل، قهوه و آبمیوه طبیعی موجب کاهش التهاب می شوند.

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با کارشناسان بخش مراقبت های ویژه بررسی کرد چرا بیماران در آی سی یو بستری می شود؟

آفتاب یزد - نهمه حمزه نیا: بخش مراقبت های ویژه یکی از بخش های حرفه ای در بیمارستان ها می باشد که افراد مشغول به کار در این بخش نقش مهمی در مراقبت های بحرانی دارند. توسعه بخش های مراقبت های ویژه (ICU) در سال های اخیر به اداره بهتر بیماری ها شدید و پیچیده، کمک شایانی کرده است. ارزشیابی مراقبت های انجام شده در بخش های ICU و بالا بردن کیفیت این مراقبت ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و میزان مرگ و میر افراد را کاهش داده است. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بابک عمرانی، دکتر عطا محمودپور و دکتر سعید عباسی که همگی فوق تخصص بخش مراقبت های ویژه می باشند، گفت و گو کرده است.

دربارند دکتر عمرانی در این باره می گوید: در بخش مراقبت های ویژه بیماران با طیف های گوناگون و مشکلات مختلف از جمله بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های مغز و اعصاب، بیماری های

■ در این بخش دسترسی به راهکارهای کمک تنفسی و روش های نوین تغذیه، انجام مراقبت های پرستاری پیوسته و پایش لحظه به لحظه علائم حیاتی و انجام ویزیت های مکرر، ارزیابی قلبی، عروقی، کلیوی، دیالیز، تنظیم آب و الکترولیت و تجویز داروهای مختلف توسط پزشکان صورت می گیرد

■ پیشگیری نیز شامل راهکارهایی که عوارض ناشی از دیابت، ابتلا به سرطان ها، نیاز به عمل جراحی های سنگین، حوادث ترافیکی را کاهش داده، در صورت ابتلا به سکنه مغزی یا قلبی با انجام اقدامات اولیه شش ساعت اول هنگام وقوع سکنه می باشد از نیاز افراد در بخش مراقبت های ویژه کاسته می شود

متابولیک، کلیوی و ریوی بستری می شوند که به هر دلیلی نیاز به مراقبت های ویژه دارند. وی ادامه داد: افراد در برخی مواقع بعد از انجام اعمال جراحی سنگین نیاز به پایش علائم حیاتی و کنترل به صورت دائم دارند که باید لحظه به لحظه کنترل شود.

این فوق تخصص بخش مراقبت های ویژه اظهار کرد: پزشکان در بخش مراقبت های ویژه باید در بخش مانیتورینگ به طور دائم، به وسیله ابزارهایی از جمله دستگاه های تهویه مکانیکی (ونتیلاتور) برای کمک به تنفس بیماران از راه لوله داخل نای، پایشگرهای فعالیت قلب از جمله تجهیزات دورسنجی (تلمتری)، ضربان سازها (پیس میکرها) یا خارجی، تجهیزات دیالیز برای پیشگیری از سکنه های مختلف کلیوی، تجهیزات برای پایش مداوم کارکردهای بدن، سنجک های از لوله های داخل وریدی، لوله های تغذیه، لوله های بینی- معده (نازوگاستریک)، پمپ های تخلیه یا ساکشن، درن ها و کاتترها، مجموعه ای دارو برای درمان عوارض اولیه ناشی از بستری شدن بهره مند، وی افزود: در این بخش دسترسی به راهکارهای کمک تنفسی و روش های نوین تغذیه، انجام مراقبت های پرستاری پیوسته و پایش لحظه به لحظه علائم حیاتی و انجام ویزیت های مکرر، ارزیابی قلبی، عروقی، کلیوی، دیالیز، تنظیم آب و الکترولیت و تجویز داروهای مختلف توسط پزشکان صورت می گیرد.

دکتر عمرانی بیان کرد: از نظر امکانات و تجهیزات در بخش مراقبت های ویژه قطعا به دلیل برخی موارد در شرایط خوبی نیستیم اما این کاستی ها را با افزایش سطح علمی و توانمندی پزشکان و پرستاران جبران می کنیم. ما در حال حاضر در کشور حدود هفت هزار تخت ICU داریم و این یعنی نیمی از نیاز واقعی کشور است تا به سطح استاندارد برسیم.

دبیر اجرایی ششمین کنگره بین المللی مراقبت های ویژه ایران توصیه کرد: بدین خاطر که افراد جهت دریافت خدمات مراقبت های ویژه درمانی مناسب دچار مشکل نشوند قطعا معاینات دوره ای و پایش مداوم سلامتی، اصلاح سبک زندگی و داشتن تغذیه سالم می تواند به سلامتی آنها کمک کرده که در نهایت موجب کاهش مراجعه به بخش مراقبت های ویژه می شود. وی اظهار کرد: در صورتی که بیمار یا همراهان وی تمایل به عدم بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه و یا با خواهان ترخیص زودتر وی باشند و پزشک مربوطه بنا بر تشخیص با این مسئله مخالفت کند قطعا مشکلات عدیده ای



تخم مرغ

هر دو عدد تخم مرغ تنگ با ۱۴۰ کالری، ۱۴ گرم پروتئین به بدن شما می رساند. چربی موجود در زرده تخم مرغ قند خون را کنترل و باعث کاهش میل به پر خوری می شود و مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه هورمون گرلین که مرتبط با گرسنگی است را کاهش می دهد.



کره دانه های چرب

روغن بادام زمینی، بادام، گردو و دیگر دانه های مشابه، منابعی غنی از پروتئین هستند. تقریباً هر دو قاشق از این روغن دارای ۷ گرم پروتئین است. مصرف روزانه انواع مختلف این روغن در مقادیر کم، یک رژیم غذایی مناسب و پروتئین مورد نیاز بدن را نیز تامین می نماید.



ماهی سالمون

در میان ماهی های مختلف، ماهی سالمون یکی از مغذی ترین غذاهای است. هر ۳ اونس از این ماهی ۲۲ گرم پروتئین به بدن می رساند. این نوع ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که باعث افزایش سوزاندن چربی بدن می شود و به حفظ اشتها نیز کمک می کند.



بهترین منابع پروتئین برای کاهش وزن موثر



اگر در حال تلاش برای کاهش وزن هستید، احتمالاً نیازی به یادآوری این نکته نیست که نیاز به مقادیر زیاد پروتئین خواهید داشت. پروتئین حتی از بسیاری از منابع گیاهی، شما را سریع تر به اهداف کاهش وزن تان می رساند. به گزارش آوای سلامت، بهترین گزینه های غذایی سرشار از این ماده مغذی که حاوی کمترین میزان کالری هم هستند، از این قرارند:

عدس

عدس یکی از حبوبات است که از قدیم الایام کشت می شده و منبع غنی از پروتئین، فیبر و مواد معدنی است و همچنین دارای کالری کم و تقریباً بدون چربی است. یک فنجان عدس پخته شده حاوی ۲۲ گرم پروتئین، ۳۰۰ کالری و کمتر از یک گرم چربی است.



سینه مرغ بدون پوست

نمی توان گفت یک قسمت از گوشت مرغ، بهتر است اما از نظر تغذیه ای، گوشت سینه مرغ نیز دارای ۲۶ گرم پروتئین و تنها ۱۲۸ کالری است. بنابراین مصرف آن برای افرادی که می خواهند کالری کمتری دریافت کنند، کسانی که چربی خون بالایی دارند مناسب تر است.



بوقلمون

هر ۱۰۰ گرم از گوشت بوقلمون حاوی ۲۵ گرم پروتئین و تنها ۱۴۰ کالری انرژی است. توجه داشته باشید که مقدار سدیم موجود در این گوشت بالاست. بهتر است گوشت تازه بوقلمون را تهیه کرده و آن را کباب کنید تا از مصرف مقدار اضافه نمک و سدیم جلوگیری شود.



تخم کدو

کدو سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین ها است. ۲۸ گرم تخم کدو حاوی هشت گرم پروتئین و مقادیر زیادی مواد معدنی شامل پتاسیم، منگنز و آهن است. به دلیل داشتن چربی بالا نیز باید در میزان مصرف آن دقت کرد تا فرد بتواند از فواید این ماده غذایی بهره ببرد.



پنیر کم چرب

پنیرها انواع مختلفی دارند و از نظر میزان کلسیم، پروتئین و چربی نیز با هم متفاوت هستند و پنیرهای موجود در بازار سه نوع بافت نرم، متوسط و سفت هستند. یک فنجان از پنیر کم چرب ۲۸ گرم پروتئین دارد و مصرف آن به زنان دارای اضافه وزن توصیه می شود.



پنج راهکار سالم برای غیر فعال کردن ژن های مرتبط با چاقی

چربی و فعال شدن ژن های چاقی وجود دارد. مواد غذایی حاوی چربی های مضر حتی اگر کمترین میزان کالری را هم دریافت کنید، منجر به افزایش وزن می شوند. غذاهای چرب و قندها ژن های ذخیره سازی چربی را در بدن ما روشن می کنند.

ویتامین ها را بیش از حد مصرف نکنید

بنا به تحقیقات، سطح بالای ویتامین های گروه B با افزایش چاقی و دیابت همراه است. محققان ثابت کرده اند که شیر خشک های غنی شده با ویتامین های تولید ژن های چربی را فعال کند. مصرف مولتی ویتامین به طور روزانه خوب است اما افراط در مصرف آنها بدون آسیب نمی تواند باشد. بهتر است رژیم غذایی تان تمام نیازهای تغذیه شما را پوشش دهد و متعادل باشد تا نیازی به متوسل

■ **آنتی بیوتیک را تا جایی که ممکن است نخورید**
باکتری های مفید روده علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود وضعیت گوارش، سلامت مغز و حفظ سلامت کلی بدن، یک فایده دیگر هم دارند و آن کنترل ژن های چاقی است. این باکتری ها با کمک فیبر موجود در غذاها و تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه این کار را انجام می دهند. زمانی که از آنتی بیوتیک ها استفاده می کنید، باکتری های مفید روده از بین می روند و یا توانایی آنها برای ساختن اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کاهش می یابد. پس دیگر نمی توانند ژن های چاقی را تحت کنترل خود داشته باشند.

چربی های اشباع و قند را کنار بگذارید

جالب است که بدانید تحقیقات جدید ثابت کرده اند که پیوند عمیقی بین مصرف قند و

نتایج تحقیقات نشان داده که دنبال کردن برخی عادات غذایی و ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی، می تواند ژن هایی را که سبب ذخیره چربی در بدن ما می شود، غیر فعال کند. به نظر می آید این که در اینجا ۵ گام کلیدی برای خاموش کردن ژن هایی که به افزایش وزن کمک می کنند، معرفی شده است:

پیاده روی کنید

پیاده روی در صبح و در زمانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستید، منجر به کاهش وزن می شود. آن هم بدون در نظر گرفتن این که شما چقدر فعالیت بدنی دارید یا چه میزان غذا می خورید. نور صبحگاهی خورشید اثر ژن های چاقی را بسیار کاهش می دهد و منجر به افزایش متابولیسم می شود.

تاثیر نور خورشید بر سلامت روان

متخصصان در پاسخ به این پرسش که "آیا نور طبیعی بر سلامت روان تاثیر دارد؟" متذکر شده اند که میزان مشخصی از نور خورشید می تواند این اثربخشی را داشته باشد. به گزارش ایسنا، متخصصان ابتدا از محیط های کار شروع کرده اند چرا که افراد بیشتر زمان خود را در این مکان های بسته و سرپوشیده سپری می کنند. در مطالعه ای که سال ۲۰۱۴ انجام شد وضعیت سلامت دو گروه از کارمندان مورد بررسی قرار گرفت. گروهی که در دفتر کارشان پنجره وجود داشت و گروهی که در محیط های بدون پنجره فعالیت داشتند. آنها مشاهده کردند گروه نخست در مقایسه با افرادی که در محیط کارشان پنجره وجود ندارد الگوی خواب بهتر و آرامش بیشتری دارند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز و نور کمتر در شب به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند. متخصصان



جراحی برداشتن تمام یا بخشی از غده تیروئید می تواند با عوارض جانبی همراه باشد تا جایی که حتی بیمار را روانه بیمارستان کند. به گزارش ایسنا، این عوارض جانبی شامل گزگز کردن انگشت ها است که می تواند به لرزش و گرفتگی در تمامی عضلات بدن از جمله قلب و ماهیچه های اطراف ریه منجر شود. به گفته پزشکان اطلاعات به دست آمده از عوارض جانبی جراحی تیروئید مستقیماً به خدمات مراقبتی مربوط است و لازم

عوارض جراحی تیروئید

است بیماری که با میزان ریسک بالا و مشکلات ناشی از جراحی روبرو هستند بیشتر تحت درمان و مراقبت باشند. جراحی برداشتن تیروئید معمولاً عملی بی خطر محسوب می شود. هر چند، برخی از عوارض جانبی آن به حدی شدید است که به بستری کردن بیمار منجر می شود. در این مطالعه اطلاعات مربوط به ۲۳ هزار بیمار

جراحی تیروئید داشته اند مورد بررسی قرار گرفت. این جراحی ها به منظور درمان سرطان، گواتر یا کنترل تیروئید پرکار انجام گرفته است. در مجموع چهار درصد از این بیماران در ظرف ۳۰ روز دوباره در بیمارستان بستری شدند و بیشتر این بیماران در ظرف یک هفته پس از جراحی دوباره در بیمارستان پذیرش شدند.



غذاهای کنسرو شده را فراموش کنید

تمام غذاهای کنسروی ترکیبی به نام بیسفنول A دارند که این ماده برای تهیه پلاستیک نرم، ظروف پلاستیکی و لایه داخلی قوطی کنسرو استفاده می شود. این ترکیب بر روی ژن های چاقی تاثیر می گذارد و آنها هم از طریق راهی که به داخل غذاهای اسیدی چرب مانند کنسرو گوجه فرنگی، کنسرو تن و ... پیدا می کند. غذاهای کنسروی را کنار بگذارید و یا حداقل آنها را انتخاب کنید که بدون عبارت BPA هستند.

توصیه مهم به مردم به دلیل آغاز موج اول آنفلوآنزا

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا از آغاز موج اول آنفلوآنزا در کشور خبر داد و گفت: مردم حتماً به توصیه های بهداشتی مانند شست و شوی مکرر دست ها توجه کنند. به گزارش ایسنا، دکتر مسعود مردانی گفت: بر همین اساس موارد متعددی از بیماری آنفلوآنزا را در اقصی نقاط کشور از جمله شهر تهران داریم. همچنین مواردی فرم شدید آنفلوآنزا در بین افراد در معرض خطر مانند بیماران قلبی، ریوی، افراد بالای ۶۰ سال، بیمارانی که نقی ایمنی دارند و... دیده شده است و حتی در برخی موارد در بخش های آی سی یو تحت مراقبت هستند. وی افزود: عده ای از مردم واکسن آنفلوآنزا را خریداری کرده، اما آن را تزریق نکرده اند و هنوز هم برای تزریق آن مردد هستند. اما توصیه می کنیم که حتماً به ویژه افراد در معرض خطر که تاکنون واکسن را دریافت نکرده اند، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. مردانی با بیان اینکه مردم حتماً به توصیه های بهداشتی توجه داشته باشند، ادامه داد: باید توجه کرد که شست و شوی



پایین بودن سطح کلسیم شایع ترین عارضه جانبی این جراحی است.