

## عصاره دانه انگور موجب بهبود سندروم متابولیک می شود



انسولین و چاقی می شود. همچنین با خطر افزایش فشارخون و آترواسکلروز همراه است، پس عاملی در ایجاد این اختلال است. همچنین شواهد نشان داده اند که انگور خصوصا دانه آن حاوی ترکیبات پلی فنولی با خاصیت بالقوه آنتی اکسیدانی است، این ترکیبات و نیز ماده موثره رسوراترول دارای اثرات مفیدی بر روی ریسک فاکتورهای سندروم متابولیک است و همچنین به عنوان یک عامل پیشگیری کننده از بروز بیماری های قلبی و عروقی به شمار

می رود. برای اطمینان از این موضوع، محققان طرحی با عنوان «بررسی تاثیر عصاره دانه انگور بر سندروم متابولیک ایجاد شده با بیس فنول» انجام دادند و اثر حفاظتی عصاره دانه انگور و رسوراترول بر روی هریک از عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک در اثر تجویز خوراکی بیس فنول ا بررسی شد. هرقدمی که در زمینه تحقیقات علمی برداشته می شود مسیر پژوهش را هموارتر می کند، با این اقدام محققان و مشخص شدن تاثیر عصاره دانه انگور بر سندروم متابولیک، تحقیقاتی می تواند سرعت گیرد.

محققان در مشهد با انجام پژوهشی، تاثیر عصاره دانه انگور بر روی اختلال متابولیک را بررسی کردند و به نتایج مثبتی دست یافتند به گزارش ایرنا ، سندروم متابولیک از ریسک فاکتورهای مهم بیماری های قلبی - عروقی محسوب می شود که از مهم ترین عوامل مرگ و میر در سطح جهان است. "بیس فنول" یکی از سموم اپوینده محیطی است که تماس با آن منجر به بروز بسیاری از اختلالات متابولیک از جمله تغییر در پروفایل چربی و قند خون، مقاومت به

## گفتگو

در گفت و گوی آفتاب یزد با کارشناس ارشد گفتار درمانی مطرح شد

## اختلال تلفظ صداها در کودکان را جدی بگیرید!

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: مشکل تلفظ یکی از شایع ترین مشکلات گفتاری در دوران کودکی می باشد. عموم مردم اکثرا به اختلال تلفظ ، "صحبت نوک زبونی" می گویند. خیلی از کودکان طبیعی صورت نوک زبانی حرف می زنند تا از این طریق جذاب تر و دوست داشتنی تر بنظر برسند. با توجه به این موضوع که بیشتر افراد را می شناسیم که به نوعی اختلال در گویش در قالب تلفظ گفتاری اشتباه برخی صداها مبتلا هستند که می تواند کیفیت زندگی کودک را به مخاطره بیندازد، آفتاب یزد در این باره با دکتر امیر آرانی، کارشناس ارشد گفتاردرمانی و دکترای روانشناسی کودکان استثنایی گفت و گو کرده است .

■ در ابتدای شروع رشد گفتار در کودک ، نحوه تلفظ صداها خیلی مهم نیست و حتی اگر آهنگ مشابه کلمه یا تلفظ اشتباه صداها هم گفته باشد، قابل قبول است ولی به تدریج با افزایش تعداد کلمه های کودک و همچنین شروع جمله سازی ها و افزایش طول و تنوع در نوع جمله بندی ها، انتظار می رود تا شباهت کلمه گفته شده توسط کودک با گفتار معمولی، بیشتر شود و صداهای گفتاری درست تلفظ شود

■ تحقیقات بسیاری نشان داده که اکثریت کودکانی که این اختلال را دارند در صورت عدم پیگیری به موق ، در آینده می توانند دارای مشکلات عمده در یادگیری درس، افت تحصیلی، اختلال املا نویسی یا اختلال خواندن شوند و نیز از نظر روان شناختی اثرات مخربی از جمله کاهش اعتماد به نفس، تحقیر شدن، مقایسه شدن با همسالان، عدم پذیرش توسط همسالان به علت مفهوم نبودن صحبت ها و... گریبان آنها را خواهد گرفت

وی در این باره می گوید: همه افراد کم و بیش حتما با کودکانی برخورد داشته اند که صداهای گفتاری را درست و مثل ما تلفظ نمی کنند و باید به این نکته توجه کرد که کودک باید در ۱۸ ماهگی حدود ۵۰ کلمه بگوید، در غیر این صورت باید توسط کارشناسان گفتار درمانی ارزیابی شده تا در رابطه با لزوم شروع برنامه گفتار درمانی یا صبر کردن یا تغییر سبک برخورد والدین و محیط با کودکان تصمیم گیری شود. دکتر آرانی ادامه داد: در ابتدای شروع رشد گفتار در کودک ، نحوه تلفظ صداها خیلی مهم نیست و حتی اگر آهنگ مشابه کلمه یا تلفظ اشتباه صداها هم گفته باشد، قابل قبول است ولی به تدریج با افزایش تعداد کلمه های کودک و همچنین شروع جمله سازی ها و افزایش طول و تنوع در نوع جمله بندی ها، انتظار می رود تا شباهت کلمه گفته شده توسط کودک با گفتار معمولی، بیشتر شود و صداهای گفتاری درست تلفظ شود

این کارشناس ارشد گفتار درمانی خاطر نشان کرد: به طور طبیعی تا سه سال و نیم الی چهار سالگی باید روند شباهت کلمه گفته شده توسط کودک با گفتار معمولی تکمیل گردد و گفتار کودک برای همگان قابل فهم باشد اما در صورتی که بعد از این زمان، صداهای گفتاری درست تلفظ نشود باید توسط والدین این مشکل پیگیری شده و تحت درمان به وسیله گفتاردرمانگران قرار گیرد. وی اضافه کرد: تصوری قدیمی و سنتی خانواده ها



## نکته

## حالت تهوع را با مصرف فلفل سیاه در مان کنیم

فلفل سیاه علاوه بر طعم تند هندی از فواید بسیاری نیز برخوردار است و افرادی که پوست مناسبی ندارند می توانند با مصرف این ماده پوست خود را تمییم کنند.

به گزارش آنا، درمان بیماری های گوارشی، تمییم پوست و موی سر، درمان سرماخوردگی، سلامت دندان، کاهش افسردگی، ضد نفخ، تنظیم فشار خون، ضد سرطان، درمان سنگ صفرا، رفع حالت تهوع، درمان دندان درد، تقویت ایمنی بدن، درمان سل، درمان پیسی، درمان شوره سر و تقویت استخوان ها تنها بخشی از فواید مصرف فلفل سیاه برای بدن انسان است البته متخصصان طب سنتی مصرف بیش از اندازه این ادویه را



## ماهی آزاد

خوردن ماهی های چرب سرشار از امگا ۳ برای خانم ها بسیار مفید است و اگر در ترکیب این ماهی ها ماده ای به نام "dha" هم وجود داشته باشد بسیار عالی می شود. وی وجود این دو ماده مغذی که در ماهی آزاد وجود دارد، باعث حفظ سلامت خانم ها در طول دوران بارداری می داند. همچنین امگا ۳ می تواند از افسردگی پیش از قاعدگی و پس از زایمان هم جلوگیری کند و یک دشمن جدی برای بیماری الزایمر به شمار آید

## لویبار قرمز



## لویبار قرمز

لویبار قرمز حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان ها، فولات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر است. به همین دلیل هم خوردن لویبار قرمز باعث می شود که شما زودتر احساس سیری کنید و برای مدت زمان بیشتری سیر بمانید و دچار اضافه وزن ناشی از پرخوری نشوید. همچنین مصرف این ماده مغذی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود، قند خون را کنترل می کند و خطر ابتلا به سرطان های زنانه را هم پایین می آورد.

## گردو



## گردو

«پروتئین، فیبر، انواع ویتامین ها و مواد معدنی و امگا ۳ دیگر از یک ماده غذایی چه می خواهید؟» اینها گفته های دکتر دیوید کاتز، درمورد گردو است. اگر خانم ها هر روز و به اندازه گردو بخورند، می توانند کلسترول خونشان را کاهش دهند، قدرت تمرکزشان را بالا ببرند، خواب بهتری را در طول شب تجربه کنند، از استرس و بیماری های قلبی دور باشند و از همه مهم تر خطر ابتلا به سرطان پستان را به حداقل برسانند.

## پیشگیری و درمان زودهنگام اختلالات گفتار و زبان و بلع

رئیس انجمن گفتاردرمانی ایران در آستانه برگزاری هفدهمین همایش گفتاردرمانی ایران گفت: کاربرد علم گفتار درمانی در کودکان و بزرگسالان شامل رفع اختلالات گفتاری شایعی همچون نابسامانی های گفتار و زبان و صدا و بلع به علی همچون کم توانی ذهنی، افت شنوایی و مشکلات عصبی دوران رشد آسیب های مغزی ، بد عملکردی تارهای صوتی و ... است که موجب تاخیر در گفتار و زبان و اختلال در صوت و بلع و تشدید صدا می شود. علی قربانی افزود: از سایر حیطه های خدمات گفتار درمانی می توان به اختلالاتی از جمله ناروانی گفتاری یا به اصطلاح عامه لکنت در کودکان و بزرگسالان ، سایر اختلالات گفتاری و بلع ناشی از آسیب های مغزی ، سکته و ضربه مغزی ،

با افزایش سن علاوه بر تغییرات کوچک در توانایی های ذهنی مانند قدرت حافظه یا مشکلات جدی تری همچون ابتلا به بیماری الزایمر، کاهش شناختی و ادراکی نیز می تواند بر کیفیت زندگی فرد تاثیر بگذارد به گزارش ایبسانا اگر چه برخی از انواع زوال عقل (دمانس) مانند بیماری الزایمر به صورت تصادفی پیشرفت کرده و هنوز درمانی ندارند اما برخی از روش های حمایتی وجود دارند که با افزایش سن می توانند ذهن فرد را آگاه و هوشیار نگه دارند. شماری توانمند این تمرینات مغزی

## ارتباط زایمان سزارین با بیماری های التهابی روده

فوق تخصص گوارش با اشاره به اینکه زایمان سزارین و عدم شیردهی به نوزاد افراد را بیش از سزارین در معرض ابتلا به بیماری های التهابی روده قرار می دهد، گفت: در کشور از هر ۱۰۰۰۰ نفر به ۴۵ نفر به بیماری های التهابی روده مبتلا هستند. دکتر همایون واحدی اظهار کرد: بیماری های التهابی روده شامل کولیت اولسروز و کرون است و در ایران از هر ۱۰۰۰۰ نفر ۴۵ نفر به بیماری های التهابی روده مبتلا هستند. وی با اشاره به ثبت شیکه ملی بیماری های التهابی روده در کشور افزود: از زمان راه اندازی ثبت ملی بیماری های التهابی روده تاکنون حدود ۱۰ هزار بیمار مبتلا به کولیت و کرون را ثبت شده هر چند حدودی از رژیم که تعداد افراد مبتلا به این بیماری بیشتر باشد بنابراین با اهمیت ثبت بیماری ها می توانیم شناخت و تعداد بیماران مبتلا را شناسایی کنیم و آنها را قبل از ایجاد عوارض بیشتر درمان کنیم. واحدی عنوان کرد: عواملی که شدت بیماری های التهابی روده را می تواند بیشتر می کند و یا افراد را در معرض این بیماری قرار دهد شامل استعمال سیگار،

## روغن زیتون

محققان روغن زیتون را عاملی برای مقابله با الزایمر و زوال عقل می دانند و پژوهشگران هم شانس ابتلا به سرطان پستان را در خانم هایی که به صورت منظم روغن زیتون می خورند، بسیار پایین اعلام کرده اند. بهتر است خانم ها روزی ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون روی سالاد یا غذایشان بریزند تا علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را هم در خود به حداقل برسانند.



## کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی از خوشمزه ترین خوراکی ها برای مبارزه با سرطان پستان است و منبع خوبی برای دریافت ویتامین C و E محسوب می شود. این ماده غذایی سرشار از فیبر، اسید فولیک، کلسیم، آهن و پتاسیم است و همان طور که می دانید تمام این ریزمغذی ها برای ای بدن خانم ها بسیار لازم و ضروری اعلام شده اند و اکثر خانم ها نیز با کمبود آنها مواجه اند. به علاوه خوردن کلم بروکلی، اضافه وزن را در پی نخواهد داشت.



## جو

متخصص تغذیه، جو را به عنوان یک ماده کاهش دهنده کلسترول در بدن معرفی می کند که مقادیر بالایی از فیبر در آن موجود است و برای ساعت های زیادی شما را سیر نگه می دارد. به همین دلیل خوردن آن به تمام خانم هایی که قصد دارند ورزششان را کم کنند توصیه می شود. بسیاری از خانم ها به خاطر دیر بز بودن جو، بی خیال خوردن آن می شوند اما توصیه متخصصان به این افراد مصرف جوی دو سر و پرک است.

## هورمون رشد مانع کاهش وزن می شود

محققان دریافته اند هورمون رشد که محرک بلوغ اسکلتی و رشد خطی استخوان هاست، در رابطه با اندام ها و بافت ها نیز نوعی نقش محافظتی دارد و به منظور ذخیره انرژی در زمان کاهش وزن بدن، مستقیما بر مغز اثر می گذارد تا مانع اتلاف انرژی شود. به گزارش ایرنا ، محققان گیرنده های این هورمون را در مغز نیز شناسایی کرده اند. علاوه بر این محققان دریافته اند هورمون رشد مغز نه تنها در متابولیسم رشد نقش دارد، بلکه واکنش های متابولیکی را که موجب ذخیره انرژی در زمان گرسنگی یا استفاده از رژیم های غذایی لاغری ایجاد می شوند، تحت تاثیر قرار می دهد. از سال ها قبل محققان در تلاش بودند تا دریابند چرا پیس از رعایت یک رژیم غذایی سخت گیرانه برای کاهش وزن، حفظ وزن به

## روش های حفظ هوشیاری ذهن با افزایش سن

## ■ مغز خود را به چالش کشید

راه های زیادی برای به چالش کشیدن مغز وجود دارد. شرکت در فعالیت های اجتماعی، یادگیری یک زبان جدید، انجام بازی اسکربل (نوعی بازی کلمه سازی) در گوشی یا تلاش برای یختن غذایی جدید می تواند روش های مناسبی باشند.

## ■ هوشمندانه تر غذا بخورید

رژیم غذایی خود را با انواع توت های

## نکاتی که در هنگام انجام رادیولوژی باید بدانید

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: با توجه به زیاد شدن استفاده از اشعه ایکس در کل دنیا و در کشور ما آموزش های لازم به رادیولوژیست ها در خصوص حفاظت در برابر اشعه ایکس به ویژه برای کودکان و زنان باردار داده می شود. به گزارش انجمن رادیولوژی ایران ، این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: مقوله جدیدی در رادیولوژی به نام "Hybrid imaging" چندین سال است به وجود آمده و استفاده از آن در کشور ما نیز شروع شده که این روش به تشخیص زودتر و بهتر بیماری ها کمک می کند به این معنا که از ۲ روش رادیولوژی همزمان استفاده می کنیم به طور مثال برای تشخیص سرطان پروستات از روش سونوگرافی با ام آر ای همزمان استفاده می کنیم. اینها انجام دهند چرا که هر روش تشخیصی برای خود را دارد و باید در صورت لزوم انجام شود لذا پزشک باید تشخیص دهد که آیا انجام روشی از تصویربرداری، برای بیمار سودی به همراه دارد یا ندارد. وی خاطر نشان کرد: در رادیولوژی

مصرف مواد مخدر، چاقی، کم تحرکی، زایمان سزارین، عدم شیردهی به نوزاد و مصرف آنتی بیوتیک ها در کودکان زیر دو سال و کمبود ویتامین D است. وی با بیان اینکه مصرف جای و به خصوص قهوه می تواند برای پیشگیری از بیماری های التهابی روده موثر باشد، گفت: خوردن ماهی، میوه و سبزیجات برای این افراد توصیه می شود همچنین بهتر است از مصرف گوشت قرمز پرهیز و تا حد ممکن از مصرف قرص های پیشگیری از بارداری خودداری کنند هر چند برخی از افراد به صورت ژنتیکی مبتلا به بیماری های التهابی روده می شوند. این فوق تخصص گوارش عنوان کرد: کنترل بیماری های التهابی روده از طریق دارو درمانی است که می تواند از ناتوانی این افراد جلوگیری کرده همچنین منعی برای فرزنددار شدن این افراد وجود ندارد و اگر آنها پروسه درمانی خود را به صورت صحیح سپری کنند طول عمر این بیماران همانند افراد عادی خواهند بود لذا جای نگرانی وجود ندارد. گفتنی است، کشور دو روزه کشوری بیماری های التهابی روده ۲۹ و ۳۰ فروردین ماه سال جاری برگزار می شود.