



نتایج یک آزمایش جدید نشان می‌دهد که مسکن‌هایی از قبیل ایبوپروفن، اسپرین و بر پایه مخدرها ممکن است بیش از مفید بودن آسیب زنده باشند و به همین دلیل نباید تجویز شوند. به گزارش ایسنا، کارشناسان می‌گویند که شواهدی وجود ندارد که نشان دهد داروهای رایج تجویز شده برای دردهای مزمن اولیه، تغییر در کیفیت زندگی فرد، تسکین درد و نازآمی‌های روانی ایجاد کند اما شواهد حاکی از مضرات این دسته از داروها از جمله اعتیادآور بودن آنهاست.

مضرات برخی مسکن‌هایی که برای درد مزمن تجویز می‌شوند

برای سلامتی است. درد اولیه مزمن به خودی خود یک بیماری است که نمی‌توان با تشخیص دیگر یا به عنوان علامتی از یک بیماری زمینه‌ای مورد توجه قرار گیرد. این بیماری با پریشانی عاطفی و ناتوانی عملکردی از جمله درد گسترده مزمن و درد مزمن اسکلتی - عضلانی مشخص می‌شود. به گفته کارشناسان باید به افراد مبتلا به این عارضه برنامه‌های ورزشی گروهی یا حتی برخی انواع روان درمانی توصیه شود. همچنین برخی انواع داروهای افسردگی برای مبتلایان به درد مزمن اولیه توصیه می‌شود.

نیک کاسکی، یکی از کارشناسان گفت: درحالی‌که بیماران انتظار دارند که تشخیص صحیح و درمانی موثر ارائه شود، پیچیدگی عارضه درد مزمن که خود می‌تواند یک بیماری تلقی شود به این مفهوم است که پزشکان عمومی و متخصصان کنترل آن را بسیار چالش برانگیز می‌دانند. به گفته کارشناسان، این عدم تطابق میان انتظارات بیمار و نتایج درمان بر روابط بین متخصصان سلامت و بیماران تأثیر گذاشته و پیامد احتمالی آن، تجویز داروهای بی‌تأثیر و بعضاً مضر

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص تغذیه بررسی کرد

خوراکی‌های مفید برای کنترل چربی خون کدامند؟

این متخصص تغذیه ادامه داد: از راهکارهای دیگر تغذیه‌ای جهت رساندن چربی خون افراد مبتلا به هایپر لیپیدمی به حد نرمال، کاهش مصرف چربی‌های غیر اشباع دارای چند باند مضاعف مانند روغن‌های سویا، ذرت آفتابگردان و... به میزان کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی در طی روز می‌باشد.

وی ابراز کرد: افراد مبتلا به چربی خون بالا باید مصرف چربی‌های غیر اشباع با یک باند مضاعف مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن مغزها مانند کره بادام زمینی و... را به میزان کمتر از ۲۰ درصد کالری کل روزانه افزایش دهند.

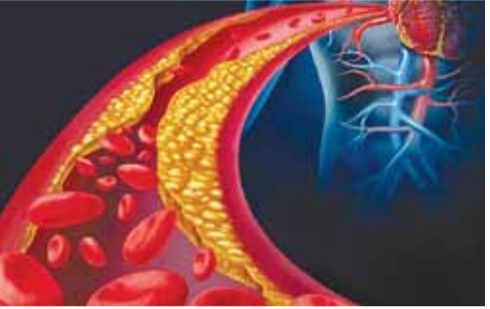
این استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان این نکته که " مصرف کلسترول روزانه در افراد مبتلا به افزایش چربی خون باید بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم نباشد"، خاطر نشان کرد: به طور کلی کلسترول خون از دو منبع تأمین می‌شود بدین صورت که در بدن ساخته می‌شود یا از چربی‌های حیوانی و زرده تخم مرغ به دست می‌آید. دکتر رحمانی بیان کرد: در افراد مبتلا به افزایش چربی خون میزان مصرف کربوهیدرات‌ها باید به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری روزانه باشد که بهتر است افراد از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند آرد، نان‌های سبوس دار که سبوس در خود آرد استفاده شده و... استفاده کنند.

این متخصص تغذیه افزود: در رژیم غذایی روزانه افرادهایپر لیپیدمی نیز استفاده از غلات کامل مانند غو، گندم، که در آش و سوپ و... مورد استفاده است نیز گنجانده شود.

دکتر رحمانی می‌گوید: افراد مبتلا به چربی خون بالا میزان مصرف فیبر خود را در طی روز به ۲۰ تا ۳۰ گرم برسانند که با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها به میزان ۸ واحد نیز بدن به فیبر در طی روز تأمین می‌شود.

وی متذکر شد: افراد با چربی خون بالا باید مصرف حبوبات را به میزان حداقل سه بار در هفته برسانند بدین خاطر که در این افراد میزان مصرف پروتئین باید به کمتر از ۲۰ درصد برسد لذا حبوبات و لبنیات جایگزین مناسبی جهت کاهش مصرف گوشت در این افراد می‌باشد

این استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در پایان گفت: هر فردی حتی در صورتی که میزان کلسترول خون در حد نرمال باشد جهت پیشگیری از افزایش چربی خون می‌تواند به متخصص تغذیه مراجعه کرده تا با گرفتن دستور رژیم غذایی مناسب برای همیشه در سلامتی و نشاط کامل باشد.



دکتر رحمانی گفت: افراد مبتلا به افزایش چربی خون میزان مصرف کربوهیدرات‌ها باید به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری روزانه باشد که بهتر است افراد از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند آرد، نان‌های سبوس دار که سبوس در خود آرد استفاده شده و... استفاده کنند.

افراد با چربی خون بالا باید مصرف حبوبات را به میزان حداقل سه بار در هفته برسانند بدین خاطر که در این افراد میزان مصرف پروتئین باید به کمتر از ۲۰ درصد برسد لذا حبوبات و لبنیات جایگزین مناسبی جهت کاهش مصرف گوشت در این افراد می‌باشد

چربی‌های خنوع در آنها از حد نرمال بالاتر است باید میزان مصرف چربی‌های اشباع را به میزان کمتر از هفت درصد کل کالری کاهش دهند لذا بدین خاطر توصیه می‌شود این افراد از گوشت‌های پر چرب و روغن حیوانی پرهیز کرده و همیشه از گوشت‌های بدون چربی و لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنند.

وی اظهار کرد: حذف اسیدهای چرب ترانس که عمدتاً از روغن‌های چرب جامد تأمین می‌شود، باید در رژیم غذایی افراد مبتلا به چربی خون بالا گنجانده شود.

دکتر رحمانی گفت: افراد مبتلا به چربی خون بالا از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن تا حد امکان باید خودداری کرده و جهت پخت غذا از بهتر است از ماهیتابه رژیمی یا وسایلی استفاده کنند تا میزان چربی خون در آنها به حد طبیعی برسد.

مهمترین علت ابتلا به «دیابت» چیست؟

استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: چاقی از عوامل مستعدکننده ابتلای افراد به دیابت به‌شمار می‌رود و به‌عبارتی چاقی و اضافه وزن مهم‌ترین عامل بروز دیابت در جهان محسوب می‌شود که اگر افراد نتوانند اضافه‌وزن و چاقی خود را کاهش دهند خطر ابتلا به دیابت در آنها کاهش می‌یابد. به گزارش مهر، فرزند شیدرف، با اشاره به اینکه فرد مبتلا به دیابت نیاز به درمان توسط تیمی از متخصصان و کارشناسان، تغذیه، روان‌شناسی، متخصص غدد، داخلی و دیابت دارد، گفت: مشاوره برای تغییر بیش از فکری نیست به فواید کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل جهت کمک به بیماران مبتلا به دیابت بسیار حائز اهمیت است. همچنین وضعیت رژیم افراد مبتلا به بیماری دیابت باید به صورت دوره‌ای توسط متخصص تغذیه مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. وی تصریح کرد: بسیاری از افراد مبتلا به دیابت در جهت رسیدن به وزن ایده‌آل و

کاهش وزن به صورت خودسرانه رژیم‌های غذایی را آغاز می‌کنند در حالی که استفاده از این راهکار مناسب نیست و آن را ما به بیماران توصیه نمی‌کنیم. شیدرف خاطر نشان کرد: همچنین بسیاری از افراد

مبتلا به دیابت و چاقی جهت رسیدن به وزن ایده‌آل از مشاوره متخصصان و کارشناسان تغذیه بهره‌مند می‌شوند، ولی متأسفانه پس از یک یا دو بار ویزیت و مشاوره از انجام مشاوره‌های بعدی پرهیز می‌کنند و این مسئله سبب می‌شود که چاقی و اضافه وزن مجدداً به آنها بازگردد و به نوعی افزایش یابد. وی گفت: افرادی که قصد دارند، کاهش وزن و درمان چاقی انجام دهند باید هر ماه به صورت مداوم تحت نظر کارشناس یا متخصص تغذیه باشند تا روند رژیم آنها مورد بررسی قرار گیرد و همچنین این موضوع مورد ارزیابی متخصصان و کارشناس باشد که آیا کاهش وزن در حد ایده‌آل و استاندارد بوده است یا خیر. شیدرف افزود: چاقی یک بیماری مزمن است که از جنبه‌های مختلف در سلامت افراد تأثیر می‌گذارد و هرچه ارتباط بیمار با پزشک در این زمینه بیشتر باشد فرد در درمان چاقی و رسیدن به هدف رژیم غذایی مناسب موفق‌تر خواهد بود.

تغذیه مناسب برای کنکوری‌ها

یک متخصص تغذیه در خصوص تغذیه مناسب برای ایام کنکور گفت: «ویتامین E» در اکسژن‌رسانی به مغز و خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد مهاجم به مغز و اعصاب موثر است و از این استفاده از جوانه‌های آفزون آن به سالاد، ماست و یا سوپ و خوراکی‌های مختلف توصیه می‌شود. سید ضیاء الدین مظهری، در گفت‌وگو با فارس با اشاره به این که سلنیوم از مواد معدنی ضد سرطان و خنثی‌کننده است و آثار شیمیایی فلزات سنگین توضیح داد: این دو فلز از طریق هوای تنفسی، آب آشامیدنی، سبزی و انواع میوه وارد چرخه تغذیه‌ای بشر شده که تجمع آن آثار سوءیی را بر عملکرد مغز و اعصاب می‌گذارد. مظهری، خاطر نشان کرد: سرب حتی به میزان ناچیز عامل اختلال در اسر یادگیری، ایجاد بیش فعالی و کاهش بهره‌مندی است و جیوه هم به علت تمایل خاص به بافت مغز عامل مهمی در بروز افسردگی، خستگی، سردرد، فراموشی و اختلال در تمرکز به شش ماه می‌رود. وی، جوانه گندم، محصولاتی تهیه شده از غلات کامل به ویژه نان‌های تهیه شده از گندم و جو و حبوباتی نظیر لوبیا، نخود، عدس، ماش و منابع حیوانی نظیر ساردین، ماهی تن، زرده تخم مرغ، جگر

خطر سکتة در چه زمانی بیشتر است؟

بیشترین تعداد سکتة مربوط به اول صبح است. وقتی فردی شام پرچربی بخورد، حدود ۸ ساعت بعد (یعنی صبح خیلی زود که هوا هنوز تاریک است) شیرابه غذا از معده، وارد روده‌ها می‌شود و چربی زیادی جذب خون می‌شود به این ترتیب ویسکوزیته (چسبندگی) و غلظت خون بالا می‌رود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زمانی که فرد خواب است به طور طبیعی ضربان قلب و میزان فشار خون کاهش می‌یابد و چون بدن در زمان خوابیدن در یک راستا و بدن مخصوصاً پاهای سرد می‌شود و با توجه به اینکه چربی و غلظت خون هم افزایش پیدا کرده است در نتیجه مقداری قابل توجهی از خون در پاهای لخته می‌شود. بعد از اینکه فرد از خواب بیدار شد، بدن به حالت اولیه برمی‌گردد لخته خون ایجاد شده در پا وارد جریان خون می‌شود و به سمت دیگر اعضای بدن حرکت می‌کند. لخته خون ایجاد شده یا وارد کبد شده که در این حالت، چون کبد به بازسازی خود می‌پردازد، دچار مشکل نمی‌شود. بنابراین یا به

آناتومی یکی از درمان‌های بی‌نظیر آکنه مشخص شد



"سارسایکلین" (تارویی که برای استفاده در ایالات متحده در سال ۲۰۱۸ تأیید شده است، اولین آنتی‌بیوتیک جدید است که بیش از ۴۰ سال است برای درمان آکنه تأیید و مورد استفاده قرار می‌گیرد. اکنون محققان در مطالعه اخیرشان کشف کرده‌اند که چگونه ساختار شیمیایی بی‌نظیر این دارو آن را تا این حد موثر ساخته‌اند. به گزارش ایسنا، محققان در مطالعه جدید خود دقیق‌ترین تجزیه و تحلیل بیولوژیکی را درباره سارسایکلین انجام دادند. سارسایکلین یکی از چند آنتی‌بیوتیک دسته تتراسایکلین‌ها مانند داکسی‌سایکلین و مینوسایکلین است که برای درمان آکنه استفاده می‌شود. محققان طی این مطالعه دریافته‌اند که برخلاف سایر داروهای تتراسایکلین، سارسایکلین به آران‌ای پیام‌رسان، مولکول‌های موجود در سلول وصل می‌شود و کد ساخت پروتئین‌ها را در ریبوزوم‌های باکتریایی فراهم می‌کند. ریبوزوم‌ها که در تمام سلول‌های زنده یافت می‌شوند،

سارسایکلین بسیار اهمیت دارد. این روش قبلاً در این دسته از آنتی‌بیوتیک‌ها دیده نشده است و این نشان می‌دهد که سارسایکلین دارای خواص بی‌نظیری در بین تتراسایکلین‌ها است. نکته مهم این است که محققان همچنین دریافته‌اند که چرا سارسایکلین دارای چنین مشخصات مقاومت دارویی (drug-resistance) کم است چرا که این موضوع باعث افزایش اثربخشی آنها می‌شود. سارسایکلین "TetM" را خنثی می‌کند و "TetM" پروتئین نگهبان ریبوزومی است که با باکتری‌ها در برابر عوامل خارجی محافظت می‌کند. بونیک وی تیم گفتند که پیامدهای گسترده‌تر این مطالعه این است که می‌توان از دانش ساختاری ترکیبات تتراسایکلین برای مهندسی بهتر آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کرد. بونیک گفت: این می‌تواند به درمانی با اثر بهتر یا ماندگاری بالاتر، عوارض جانبی کمتر و مقاومت دارویی کمتری منجر شود. داروهای که محققان در آینده توسعه خواهند داد می‌توان به تنها در درمان آکنه بلکه در سایر اختلالات پوستی و عفونت‌ها نیز استفاده نمود.

چاقی زیر ۵۰ سال با احتمال افزایش زوال عقل مرتبط است

پژوهشگران دریافته‌اند زنانی که بین سن ۲۰ تا ۴۹ سال اضافه وزن دارند، بعد از ۷۰ سالگی حدود دوبرابر با خطر زوال عقل روبرو هستند. به گزارش مهر، خطر زوال عقل در زنان و مردانی که در سنین جوانی چاق هستند نیز تا ۱۵۰ درصد افزایش می‌یابد. محققان دریافته‌اند رابطه بین شاخص توده بدنی و خطر زوال عقل براساس جنسیت و سن متفاوت است لذا برای حفظ سلامت مغز بر داشتن تغذیه سالم و ورزش کردن تأکید دارند.

چرا فشار خون کودک بالا می‌رود؟

دکتر نسرین اسفندیار فوق تخصص کلیه‌کودکان

در گذشته تصور می‌شد که بیماری فشارخون خاص بزرگسالان است، اما هنگامی که این بیماری بارها و بارها در کودکان مشاهده شد به تدریج باطل بودن این تصور بر همگان آشکار شد. فشار خون، فشاری است که خون هنگام عبور از رگ‌های خونی به دیواره آن‌ها وارد می‌کند. بنابراین همانند بزرگسالان کودکان نیز فشارخون دارند. فشار خون مناسب برای سنین مختلف در حال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. یعنی در فشارخون طبیعی فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ و دیاستول کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه است که بهترین فشار خون است و بالاتر از آن باید تحت کنترل باشد. ولی در مورد کودکان میزان فشارخون طبیعی بر اساس جنسیت، قد، وزن و سن آنها محاسبه می‌شود که پزشک با اندازه‌گیری فشارخون کودک با این نمودار، میزان فشارخون کودک را تشخیص می‌دهد. آمارها به دست آمده از محققان نشان می‌دهد، شیوع فشارخون بالا در کودکان روبه افزایش است و می‌تواند کیفیت زندگی آنها را کاهش دهد. برخی موارد که در کودکان احتمال بالا رفتن فشارخون وجود دارد ضروری است که والدین از محدوده طبیعی فشارخون در کودک مطلع و بالاتر از آن را فشارخون بالا بدانند. لازم است بدانیم که فشارخون بالا در اغلب موارد ناشی از ابتلا کودک به بیماری‌های کلیوی است، به گونه‌ای که عامل ابتلا به فشارخون بالای کودکان مبتلا شدن به بیماری‌های پاراتنشیم کلیه و ۱۰ درصد مربوط به تنگی عروق و شریان‌های کلیه است. هرچند سن کودک پایین باشد احتمال اینکه افزایش فشارخون ناشی از ابتلا به بیماری‌های کلیوی، غددی، عروقی باشد افزایش می‌یابد. لذا در کودکان زیر یکسال که فشارخون بالایی دارند مشاهده می‌شود که حدود یک سوم موارد ممکن است به تنگی آئورت یا تنگی مبداء شریان‌های کلیوی مبتلا باشد. در صورت بالا رفتن فشارخون به صورت حاد و شدید در کودکان مشکلات بسیاری گریبان آنها را خواهد گرفت که برخی از آنها شامل سردرد، تشنج یا اختلال در هوشیاری، نارسبایی قلبی و بزرگ شدن بطن چپ قلب می‌باشد. برای کودکان مبتلا به فشارخون بالا، پزشک متخصص، انجام اکوکاردیوگرافی را توصیه کرده و علاوه بر آن انجام معاینه چشم در همه کودکان مبتلا به فشارخون بالا ضروری است زیرا این بیماری منجر به تغییرات عروقی در ته چشم و شبکیه می‌شود. برای بررسی علت فشارخون بالا در کودک، آزمایشاتی مانند بیوشیمی خون و برای بررسی میزان کارکرد کلیه، آزمایش ادرار، سونوگرافی از کلیه، در مواقع ضروری از عروق کلیه، سونوگرافی داپلر باید انجام شود و بعد از اعلام نتایج آزمایش‌ها، تصمیم‌گیری در مورد لزوم انجام آزمایش‌های کامل‌تر صورت خواهد گرفت. باید در هر مراجعه کودک بالای سه سال باید فشارخونش توسط پزشک اندازه‌گیری شود و همچنین برای کودکان زیر سه سال در صورت وجود سابقه برخی از بیماران مانند بیماری‌های کلیوی، قلبی، عروقی و اختلالات عصبی توصیه می‌شود، فشارخون در هر مراجعه کنترل شود. مصرف برخی داروها نیز بر روی فشارخون کودک تأثیر می‌گذارد و باید در صورت مصرف آن‌ها دقت‌های بیشتری در نظارت بر فشارخون داشته باشیم. یکی از علل شایع افزایش فشارخون در کودکان و نوجوانان، چاقی است که با رژیم غذایی مناسب مانند استفاده از غذاهای کم‌نمک، لبنیات کم‌چرب، بهره‌گیری بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات و در کنار آن افزایش فعالیت فیزیکی و انجام ورزش‌های هوازی حداقل ۳۰ دقیقه در روز می‌توان به مدل‌های حیوانی به و فشارخون کودک را تنظیم کرد. برای برخی از کودکان با فشارخون بالا، دارودرمانی زیر نظر پزشک متخصص توصیه می‌شود.

مصرف آنتی‌بیوتیک در کودکی و افزایش خطر التهاب روده

محققان دریافته‌اند مصرف یک دوره کوتاه آنتی‌بیوتیک در حیوانات جوان می‌تواند آنها را در سنین بالاتر در معرض بیماری التهاب روده قرار دهد. به گزارش مهر، مطالعه محققان نشان می‌دهد مصرف آنتی‌بیوتیک در کودکان زیر یکسال موجب اختلال در صدها میلیارد میکروبیوم‌های روده می‌شود که نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های نظیر بیماری التهاب روده و دیابت نوع ۱ دارند. «مارتین پلاسر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج این مطالعه نشان می‌دهد ارتباط قوی در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها با ابتلا به بیماری‌ها در سنین بالا بسیار زیاد است. محققان در مطالعه بر روی موش‌ها دریافته‌اند دریافت آنتی‌بیوتیک‌ها به شدت موجب وخیم شدن بیماری کولیت روده می‌شود که بیانگر آن است که قرارگیری در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها موجب تغییر در میکروبیوم، تغییر در واکنش ایمنی در روده و تشدید بیماری کولیت روده شد. محققان معتقدند اختلال در میکروبیوم‌های اولیه زندگی، بخصوص از طریق مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و عمل سزارین، یکی از فاکتورهای بروز اپیدمی‌های امروزی است.

کشف آنزیمی که طول عمر انسان را افزایش می‌دهد

تحقیق پژوهشگران نشان داده آنزیمی فعال در سطح سلولی، می‌تواند به تولید داروهای برای افزایش عمر انسان کمک کند. به گزارش مهر، تحقیق جدید پژوهشگران چشم‌اندازی نوین به گذرگاه انرژی سلولی فراهم می‌کند که به عمر طولانی‌تر مرتبط هستند. این تحقیق که روی سلول‌های انسانی و کرم‌های گرد انجام شده، نویدبخش توسعه روش‌های درمانی ضد پیری است که می‌تواند با فعال کردن گذرگاه‌های مذکور عمر افراد را طولانی‌تر کند. به گفته این محققان "AMPK" نوعی آنزیم است که به عنوان سوئیچ اصلی متابولیک بدن عمل می‌کند. این آنزیم در حقیقت یک پروتئین جادویی توصیف شده که تأثیرات سودمندی بر سلامت دارد و می‌تواند به بهبود سلامت قلب یا افزایش طول عمر منجر شود. "AMPK" در واکنش به سطح اندک انرژی سلولی و بیشتر اوقات هنگام ورزش کردن یا دوره‌های کاهش مصرف کالری فعال می‌شود. پژوهش‌های متعددی نیز نشان داده که این آنزیم در مدل‌های حیوانی به افزایش قابل توجه طول عمر منجر می‌شود. در همین راستا تحقیق پژوهشگران، روی گذرگاه‌های انرژی سلولی بر نوع خاصی کرم‌های گرد به نام "C.elegans" بود. برای بررسی‌ها درباره طول عمر متمرکز می‌شود.

شناسایی راهکار درمانی جدید برای کووید ۱۹

محققان توانستند یک روش درمانی جدید برای کووید ۱۹ شناسایی کنند که در آن از مولکول‌های کوچکی موسوم به پروتاز برای مهار کردن ویروس "SARS-CoV-۲" در بدن انسان استفاده می‌شود. به گزارش ایسنا، این پروتازهای ویروس که با عنوان "CLpro" شناخته می‌شوند، هدف‌های دارویی مهمی محسوب می‌شوند زیرا در تولید مثل ویروس نقش حیاتی دارند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد مهار کننده‌های "CLpro" توانایی مهار تولید مثل کووید ۱۹ و ویروس "MERS-CoV" و "SARS-CoV-۲" را می‌شاید سلول‌های کشت شده انسان و مدل جانوری MERS را دارند و یک داروی بالقوه برای مقابله با انواع ویروس کرونا هستند.