

تازه‌ها

آیا مصرف ساخارین موجب سرطان می‌شود؟

۳۰ فیتو کیمیکال‌ها چیست و آیا خطر سرطان را کاهش می‌دهد؟
فیتو کیمیکال‌ها یا مواد شیمیایی گیاهی طیف زیادی از ترکیبات است که توسط گیاهان تولید می‌شود. بعضی از این مواد از گیاه در مقابل حشرات محافظت کرده و عملکردهای مهم دیگری نیز دارند. بعضی از آنها هم در خود گیاه و هم در فردی که آن را می‌خورد دارای اثر آنتی‌اکسیدان یا اثرات شبه هورمونی است. از آنجا که مصرف میوه و سبزی موجب کاهش خطر سرطان می‌شود، محققین به دنبال یافتن ترکیبات مسئول این تأثیرات هستند. در حال حاضر شواهدی وجود ندارد که فیتو کیمیکال‌ها به‌صورت مکمل غذایی به اندازه میوه، سبزی، حبوبات و غلات که از آن استخراج می‌شود، مفید باشد.

آیا مصرف ساخارین موجب سرطان می‌شود؟

خیر. در موش‌ها مصرف زیاد شیرین کننده‌ها ساخارین باعث ایجاد سنگ مثانه می‌شود که خود می‌تواند سرطان مثانه ایجاد کند. ولی ساخارین در انسان باعث ایجاد سنگ مثانه نمی‌شود. ساخارین از لیست مواد سرطان‌زای انسان خارج شده است.

آیا وجود نمک زیاد در رژیم غذایی باعث افزایش خطر سرطان می‌شود؟

مطالعاتی در زمینه وجود رابطه بین غذاهای نمک سود شده و دودی با افزایش خطر سرطان معده، نازوفارنکس و حلق انجام شده است اما شواهدی وجود ندارد که مقادیر متوسط نمک موجود در غذا یا اضافه شده هنگام آشپزی تأثیری بر سرطان داشته باشد.

۳۱ سلنیوم چیست و آیا می‌تواند خطر بروز سرطان را کم کند؟

سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی‌اکسیدان بدن نقش دارد. شواهد مطالعات حیوانی نشان می‌دهد سلنیوم اثر حفاظتی مقابل سرطان دارد. یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد ولی برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود، زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد.

۳۲ آیا سویا خطر سرطان را کاهش می‌دهد؟

غذاهای حاوی سویا منبع غنی پروتئین و جایگزین مناسبی برای گوشت است. سویا حاوی فیتو کیمیکال‌ها بوده که برخی از آنها فعالیت استروژنی ضعیف دارد و در مطالعات حیوانی در مقابل سرطان‌های وابسته به هورمون اثر محافظتی دارد. در حال حاضر شواهد کمی وجود دارد که نشان بدهد مصرف سویا خطر بروز سرطان را کاهش بدهد. مصرف زیاد سویا می‌تواند خطر بروز سرطان‌های حساس به استروژن را مانند سرطان پستان و رحم را افزایش دهد. زنان مبتلا به سرطان پستان باید مقادیر متوسطی را از سویا به‌عنوان جزئی از رژیم گیاهی مصرف کنند. این افراد نباید مقدار زیادی سویا در رژیم غذایی مصرف کنند و از مصرف منابع غلیظ شده سویا مانند قرص و پودر سویا یا مکمل‌های حاوی مقدار زیاد ایزوفلاون خودداری کنند. ■

منبع: Your Doctor



محدودیت‌های غذایی برای مبتلایان به چربی خون بالا

بشقاب‌های کم‌چرب!



چربی‌های اشباع است. از سوی دیگر، برای تولید مارگارین روغن‌های گیاهی تحت فرآیندهای حرارتی و هیدروژنه قرار می‌گیرند. طی این فرآیندها بر میزان چربی ترانس محصول تولیدی افزوده می‌شود. هرچه مارگارین سفت‌تر باشد میزان چربی ترانس آن بیشتر است. چربی‌های اشباع و ترانس هر دو سبب افزایش کلسترول می‌شوند. **▲ لبنیات غنی از مواد مغذی مانند کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است، اما مصرف لبنیات پرچرب به‌علت داشتن مقادیر زیاد چربی‌های اشباع می‌تواند سبب افزایش کلسترول خون شود.**

شکر استفاده نکنند. **▲** نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه‌ها، نوشابه، نسکافه و ... می‌تواند حاوی مقادیر زیاد شکر باشد که در بدن به تری‌گلیسرید تبدیل می‌شود. بنابراین کاهش قند و شکر دریافتی شامل دریافت نوشیدنی‌های شیرین نیز می‌شود. بهتر است مصرف این نوشیدنی‌ها به کمتر از ۲۴۰ سی‌سی در روز محدود شود. **▲** هرچند قند موجود در عسل قند طبیعی است اما همانند شکر می‌تواند سبب افزایش میزان تری‌گلیسرید شود. **▲** بدون شک میوه‌ها، به‌خصوص زمانی که جایگزین مصرف دسرها شوند، بسیار مفیدند، اما زمانی که شما به تری‌گلیسرید بالا مبتلا هستید باید از مصرف بیش از حد میوه خودداری کنید، زیرا میوه‌ها نیز حاوی قندهای طبیعی هستند که در صورت مصرف زیاد می‌توانند به تری‌گلیسرید تبدیل شوند.

▲ به افراد مبتلا به افزایش چربی خون توصیه می‌شود از سبزیجات استفاده کنند. باین حال، سبزیجات نشاسته‌ای مانند ذرت باید در مبتلایان به تری‌گلیسرید بالا محدود شود، زیرا نشاسته اضافی در بدن به تری‌گلیسرید تبدیل می‌شود. در عوض این بیماران می‌توانند از سایر سبزیجات مانند کلم، گل کلم و قارچ به میزان بیشتری استفاده کنند. **▲** مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی نشاسته مانند ماکارونی یا غلات می‌تواند سبب افزایش تری‌گلیسرید خون شود.

▲ در مبتلایان به افزایش چربی‌های خون نیاز به حذف کامل گوشت نیست، اما لازم است از مصرف گوشت‌های چرب و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و همبرگر اجتناب شود.

▲ خوردن پیتزا اگرچه دلپذیر است، پتیر اضافه شده به آن حاوی مقادیر زیاد چربی است. بنابراین بهتر است مصرف آن محدود شده و همچنین با مقدار زیادی از سبزیجات تهیه شود. ■

خانوادگی دارند بیشتر ظاهر می‌شود.

علل دیگری کوژپستی عبارت‌اند از:

بیماری‌های عصبی و عضلانی، مانند بیماری دیستروفی عضلانی و یا فلج مغزی.

نقایص مادرزادی که بر ستون فقرات اثر می‌گذارد.

صدمات یا عفونت‌های ستون فقرات.

عوامل خطر

عوامل خطر زای ابتلا به کوژپستی عبارت‌اند از:

سن: علائم و نشانه‌های کوژپستی معمولاً هنگام رشد افراد در دست کمی قبل از بلوغ آغاز می‌شوند.

جنسیت: اگرچه تقریباً هر دو جنس به میزان مشابهی دچار کوژپستی می‌شوند، به میزان کمی دختران در معرض خطر بیشتری قرار دارند، همچنین میزان پیشرفت بیماری و نیاز به درمان، اندکی در آن‌ها بیشتر است.

سابقه خانوادگی: کوژپستی در بعضی از خانواده‌ها شیوع بیشتری دارد، هرچند بیشتر مبتلایان به کوژپستی، سابقه خانوادگی در این خصوص ندارند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر متوجه علائم و نشانه‌های کوژپستی شدید به پزشک خود مراجعه کنید. باین حال از آنجایی که تغییرات ستون فقرات معمولاً به‌صورت تدریجی و بدون درد اتفاق می‌افتد، ممکن است اشخاص متوجه آن نشوند. گاهی اوقات، معلمان، دوستان و هم‌تیمی‌های ورزشی برای اولین بار متوجه اسکولیوز در افرادی می‌شوند.

در شماره آینده در مورد تشخیص و درمان صحبت خواهد شد. ■

منبع: PainAcademy



انحراف ستون فقرات: علائم و نشانه‌ها

علل کوژپستی

اگر انحنای کوژپستی خیلی شدید باشد، ممکن است ستون فقرات علاوه بر انحنا به سمت پهلوها، دچار چرخش و یا پیچ‌وتاب شود. در این حالت یک طرف دنده‌های قفسه‌سینه نسبت به طرف دیگر جلوتر می‌آید.

حمیدرضا فرشی

متخصص تغذیه و متابولیسم

چربی در جریان خون به شکل تری‌گلیسرید و کلسترول وجود دارد. تری‌گلیسرید محصول نهایی هضم چربی‌های موجود در مواد غذایی است. مقادیری از آن نیز از سایر منابع انرژی مانند کربوهیدرات‌ها ساخته می‌شود. کلسترول از دو منبع تأمین می‌شود: بدن انسان و مواد غذایی. بدن و به‌خصوص کبد قادر به ساخت تمام کلسترول مورد نیاز است. از سوی دیگر، کلسترول در مواد غذایی با منشاء حیوانی مانند گوشت، ماکیان و لبنیات پرچرب یافت می‌شود. هنگامی که فرد از رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد چربی‌های اشباع و ترانس استفاده می‌کند، کبد کلسترول بیشتری تولید می‌کند. رژیم غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی نخستین گام در بهبود میزان چربی‌های خون است. در این میان برخی مواد غذایی به‌علت اثری که بر افزایش چربی‌های خون دارند، باید در مقادیر کمتری مصرف شوند که در ذیل به آنها اشاره خواهد شد:

▲ غذاهای دریایی برای افراد مبتلا به کلسترول بالا مفید هستند، اما در این میان میگو یک استثنا است. یک سروینگ میگو، حتی اگر بدون چربی پخته شود، دارای حدود ۱۹۰ میلی‌گرم کلسترول است. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند میزان دریافت روزانه کلسترول در افراد سالم به ۳۰۰ میلی‌گرم و در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا کلسترول بالا به ۲۰۰ میلی‌گرم محدود شود.

▲ در صورتی که تمایل به مصرف کنسرو تن ماهی دارید، به جای مصرف تن ماهی حاوی روغن، از تن ماهی که در آب قرار دارد استفاده کنید.

▲ امعا و احشا مانند جگر و قلوه نسبت به سایر قسمت‌های گوشت حاوی مقادیر بالاتری از کلسترول است. بنابراین مصرف آنها باید به کمتر از ۹۰ گرم در ماه محدود شود.

▲ کره و مارگارین هر دو دارای چربی‌های اشباع بوده و باید در مقادیر بسیار کم مصرف شوند. کره از چربی‌های حیوانی ساخته شده و حاوی مقادیر بیشتری

گوژپستی یک نوع انحنای ستون فقرات به سمت پهلوها است که اغلب در هنگام رشد، درست قبل از بلوغ رخ می‌دهد. برخی از بیماری‌ها مانند، فلج مغزی و دیستروفی عضلانی می‌تواند باعث گوژپستی شوند، باین حال علت بسیاری از موارد اسکولیوز یا گوژپستی هنوز ناشناخته است. کوژپستی در اغلب موارد خفیف است، اما در برخی موارد به‌خصوص در کودکان، این ناهنجاری ستون فقرات می‌تواند شدیدتر بوده و هنگام بارشدن آن‌ها میزان آن افزایش می‌یابد. گوژپستی شدیدی می‌تواند منجر به ناتوانی یا معلولیت شود. انحنای ستون فقرات به‌خصوص اگر شدید باشد، می‌تواند حجم داخل قفسه سینه را کاهش دهد، در نتیجه ریه‌ها نمی‌توانند به‌خوبی و طیفه خود را انجام دهند. افرادی که گوژپستی خفیف دارند، تحت نظر قرار گرفته می‌شوند (معمولاً از طریق ارزیابی یا اشعه X)، تا تغییرات انحنای ستون فقراتشان بررسی شود. در بسیاری از موارد، درمان خاصی ارائه نمی‌شود. برخی از افراد برای جلوگیری از بدتر شدن انحنای ستون فقرات، باید از کمربندهای مخصوص طبی استفاده کنند. در برخی موارد شدید گوژپستی، برای جلوگیری از بدتر شدن روند بیماری و اصلاح انحنای ممکن است نیاز به مداخلات جراحی باشد.

علائم و نشانه‌های گوژپستی

علائم و نشانه‌های گوژپستی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

شانه‌های نامتوازن

یک شانه برجسته‌تر از دیگری به‌نظر می‌رسد

کمر ناموزون

قرارگیری لگن یک‌سمت از بدن بالاتر از دیگری

" آگهی استخدام پزشک "

یک شرکت فعال در زمینه حفاری چاه‌های نفت و گاز برای دستگاه‌های حفاری خود، پزشک با حداقل ۲ سال تجربه کار در اورژانس، سن کمتر از ۵۰ سال و داشتن مدرک دکترای پزشکی عمومی استخدام می‌نماید.

ارسال رزومه از طریق فکس به ۲۶۴۲۲۳۵۵ و یا ایمیل
okdcjobs@gmail.com

سلامت بخوانید سلامت بمانید



@salamatweekly



www.salamat.ir



@salamatweekly