

تازه‌ها

## ارتباط نان تست یا سیب زمینی قهوه‌ای شده بر اثر حرارت با سرطان

سپید: پژوهشگران بریتانیایی می‌گویند نان تست یا سیب زمینی را باید در حدی برشته یا توری کرد که رنگ طلایی به خود بگیرد، نه رنگ قهوه‌ای، تا میزان دریافت یک ماده شیمیایی که احتمال دچار شدن به سرطان را بالا می‌برد، کاهش یابد. این ماده شیمیایی که آکریلامید دارد به غذا افزوده نمی‌شود، بلکه محصول فرعی طبیعی ناشی از فرایند پختن است. آکریلامید به خصوص در هنگام حرارت دادن غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب زمینی و سبزی‌های تولید می‌شود. هنگامی که دمای این مواد غذایی به بالای ۱۲۰ درجه برسد، به‌طور طبیعی آکریلامید در آن‌ها تشکیل می‌شود. برخی از حبیب سیب زمینی، کیک‌ها، غلات آماده صبحانه و قهوه هم میزان بالای آکریلامید دارند.

بررسی‌ها بر روی موش‌های آزمایشگاهی قرار گرفتن در معرض آکریلامید را با سرطان ارتباط داده است. در حال حاضر سازمان بین‌المللی پژوهش درباره سرطان وابسته با سازمان جهانی بهداشت آکریلامید را یک ماده «احتمالاً سرطان‌زا برای انسان» می‌شمارد.

راه‌های ساده‌ای برای کاهش دادن میزان آکریلامید تشکیل شده در غذاها در هنگام پختن وجود دارد. به‌عنوان یک قاعده کلی، هنگام سرخ کردن، توری کردن، تست کردن یا کباب کردن غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، گیاهان ریشه‌ای و نان توجه داشته باشید رنگ آن‌ها به حد زرد طلایی یا کمتر برسد.

دستورات پخت روی بسته مواد غذایی آماده بسته‌بندی شده مانند سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی توری یا زردک را هنگام سرخ کردن یا حرارت دادن روی اجاق رعایت کنید تا از پختن بیش از اندازه پرهیز شود. اگر می‌خواهید سیب زمینی خام را برشته یا سرخ کنید آن را در یخچال نگه‌دارد.

نگه‌داشتن سیب زمینی خام در یخچال باعث افزایش میزان آکریلامید در آن می‌شود. سیب زمینی خام را باید در جای تاریک و سرد و در دمای بالای ۵ درجه سلسیوس نگهداری کنید.

منبع: WebMD



## آیا در معرض خطر مشکلات باروری هستم؟

# عواملی که احتمال باروری را کاهش می‌دهند

ترجمه: مصطفی صداقت رستمی

سپید: بعضی از افراد زمانی از مشکلات باروری خود آگاه می‌شوند که در جهت بچه‌دار شدن تلاش می‌کنند. این به این دلیل است که مسائل ناباروری هیچ علائمی ندارند، بنابراین، اگر در حال تلاش برای بچه‌دار شدن هستید یا اگر دوست دارید که در آینده بچه‌دار شوید، توصیه می‌شود که مراقب انجام کارهایی باشید که ممکن است احتمال بارداری شدن شما را کاهش دهند؛ به عبارت دیگر، هم مردها و هم زنان باید در جهت حفظ سلامت بارداری خود تلاش کنند. اگرچه قادر به کنترل تمام چیزهای مؤثر در بارداری نیستیم، اما می‌توانیم در جهت بارداری خود کارهایی را انجام دهیم.

### عوامل خطر زایباری

مردها و زنان به‌طور یکسانی در معرض خطر مشکلات باروری هستند. حدوداً در یک سوم از موارد مربوط به مشکلات باروری هم زن و هم مرد مشکل دارند و پزشک‌ها قادر به یافتن علت نیستند.

● **سن:** یک زن با تعدادی از تخمک‌ها متولد می‌شود. با بالا رفتن سن خانم‌ها تعداد تخمک‌ها کاهش می‌یابد و همین امر باعث می‌شود که وقتی یک خانم به میانه‌های دهه ۳۰ سالگی خود رسید حامله شدن برایش سخت‌تر شود. پس از سن ۴۰ سالگی احتمال بارداری شدن زنان از ۹۰ درصد به ۶۷ درصد کاهش می‌یابد. پس از سن ۴۵ سالگی احتمال بارداری شدن تنها ۱۵ درصد است. یک مرد نیز از سن ۴۰ سالگی به بعد خصیصه باروری کمتری دارد.

● **پیشگیری:** تا حدودی می‌توان این خطر ناباروری را کاهش داد؛ اما زمانی که آمادگی بچه‌دار شدن را دارید فوراً اقدام کنید. برای بچه‌دار شدن هر چه جوان‌تر باشید بهتر است.

● **سیگار کشیدن:** سیگار کشیدن احتمال بارداری شدن را کاهش می‌دهد. سیگار کشیدن شانس سقط جنین یک زن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش تعداد اسپرم در مردها شود. علاوه بر این، زنان سیگاری در مقایسه با زنان غیر سیگاری دو سال زودتر وارد مرحله یائسگی می‌شوند. همچنین



● **عوامل زیست‌محیطی:** در زندگی روزمره ممکن است عواملی وجود داشته باشند که بتوانند احتمال بارداری شما را کاهش دهند، مخصوصاً اگر شغل شما کار با مواد سمی یا خطرناک باشد. از عوامل زیست‌محیطی خطرناک‌ها می‌توانند باروری را تحت تأثیر قرار دهند. می‌توان به آفت‌کش‌ها، آلودگی هوا، دمای بالا، امواج الکترومغناطیسی قوی و امواج مایکروویو اشاره کرد. علاوه بر این، پر تودمانی و شیمی درمانی که برای سرطان استفاده می‌شوند هم می‌توانند اسپرم و تخمک‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

### عوامل خطرزا برای زنان

◆ اندومتزیوز  
◆ بیماری لوله فالوپ  
◆ بیماری‌های مزمن مانند دیابت، لوپوس، آرتروز، فشارخون بالا و آسم.

◆ سقط جنین برای دو بار یا بیشتر  
◆ سابقه قاعدگی‌های نامنظم  
◆ یائسگی زودرس (پیش از سن ۴۰ سالگی)  
◆ رحم دارای شکل غیر طبیعی یا غیر عادی  
◆ پولیپ در رحم  
◆ بافت جوشگاهی باقی مانده از یک عفونت لگنی با جراحی  
◆ فیبروئیدهای رحمی یا کیست  
◆ سندرم تخمدان پلی کیستیک

### عوامل خطرزا برای مردان

◆ فقر ترمیم شده  
◆ بیضه‌های پایین نیامده  
◆ پروستات ملتهب یا عفونی شده  
◆ اوربیون پس از سن بلوغ  
◆ داروهای تجویزی برای زخم‌ها یا پسوریازیس  
◆ فیبروز کیستیک  
◆ انزال زودرس یا انسداد بیضه‌های شما  
◆ واریکوسل  
◆ **بیماری‌های مقاربتی:** رابطه جنسی محافظت نشده می‌تواند شما را در معرض خطر بیماری‌های مقاربتی قرار دهد. بیماری‌های مقاربتی کلامیدیا و سوزاک می‌توانند موجب بیماری التهابی لگن و عفونت‌های لوله فالوپ در زن‌ها و موجب انسداد اپیدیدیم در مردها شوند که ناباروری را به بار می‌آورند.  
◆ **پیشگیری:** از آمیزش جنسی محافظت نشده پرهیز کنید و از کاندوم استفاده کنید.

که با پزشک در مورد انجام تمرین‌های مناسب و تغذیه خود صحبت کنید، مخصوصاً اگر سن شما بالای ۴۰ سال است؛ اما توصیه می‌شود که در انجام تمرین‌های بدنی و اتخاذ تغذیه مناسب تعادل را رعایت کنید و به بدن خود فشار نیاورید.

● **سلامت روانی:** هم استرس و هم افسردگی می‌توانند هورمون‌های تنظیم‌کننده چرخه تولیدمثل را تحت تأثیر قرار دهند. خانم‌های که دچار این مشکلات روحی و روانی هستند ممکن است به‌طور طبیعی تخمک‌گذاری نکنند و مردان نیز ممکن است تعداد اسپرم کمتری داشته باشند.  
◆ **پیشگیری:** پیش از آنکه برای بچه‌دار شدن تلاش کنید، توصیه می‌شود که استرس زندگی خود را بکاهید.

● **وزن:** خانم‌های دارای اضافه‌وزن قاعدگی‌های نامنظم دارند و تخمک‌گذاری به خوبی در آن‌ها صورت نمی‌گیرد. علاوه بر این، زنانی که وزنشان بسیار کم هست نیز ممکن است دچار مشکلات باروری شوند، به طوری که ممکن است سیستم تولیدمثل آن‌ها به‌طور کامل غیرفعال شود. مردهایی که دارای اضافه‌وزن هستند نیز ممکن است اسپرم‌های دارای کیفیت پایین‌تری را تولید کرده باشند.  
◆ **پیشگیری:** برای کاهش وزن یا حفظ وزن سالم توصیه می‌شود

سیگار کشیدن می‌تواند باعث اختلال در نعوظ شود. **پیشگیری:** بله. برای جلوگیری یا کاهش این خطر باید از سیگار کشیدن و استفاده از دیگر محصولات تنباکویی خودداری کنید.

● **نوشیدن الکل:** زنان نباید در طول دوران بارداری خود الکل بنوشند. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند باعث نقص‌های هنگام تولد در نوزادان شود. به‌طور کلی، نوشیدن الکل از احتمال بارداری شدن زنان می‌کاهد و مصرف شدید الکل می‌تواند باعث کاهش تعداد اسپرم در مردها شود.  
◆ **پیشگیری:** از نوشیدن الکل خودداری کنید.

● **وزن:** خانم‌های دارای اضافه‌وزن قاعدگی‌های نامنظم دارند و تخمک‌گذاری به خوبی در آن‌ها صورت نمی‌گیرد. علاوه بر این، زنانی که وزنشان بسیار کم هست نیز ممکن است دچار مشکلات باروری شوند، به طوری که ممکن است سیستم تولیدمثل آن‌ها به‌طور کامل غیرفعال شود. مردهایی که دارای اضافه‌وزن هستند نیز ممکن است اسپرم‌های دارای کیفیت پایین‌تری را تولید کرده باشند.  
◆ **پیشگیری:** برای کاهش وزن یا حفظ وزن سالم توصیه می‌شود

تازه‌ها

## نشستن بیش از اندازه سرعت پیر شدن را زیاد می‌کند

سپید: یک بررسی جدید نشان می‌دهد نشستن بیش از اندازه ممکن است باعث شود افراد بسیار سریع‌تر پیر شوند. پژوهشگران در بررسی ۱۵۰۰ زن ۶۴ تا ۹۵ ساله که اغلب روز در حالت نشستن می‌گذرانند و فعالیت جسمی چندانی نداشتند، دریافتند که سلول‌های آنان از لحاظ زیست‌شناختی ۸ سال پیرتر از سن واقعی این زنان است. به عبارت دیگر این بررسی نشان داد که سن تقویمی این زنان با سن زیست‌شناختی شان تطبیق نمی‌کند. این محققان دریافتند که زنانی که برای بیش از ۱۰ ساعت در روز می‌نشینند و کمتر از ۴۰ دقیقه در روز مشغول فعالیت جسمی متوسط تا شدید هستند، تلومرهای کوتاه‌تری دارند. تلومرها، کلاهک‌هایی در انتهای رشته‌های DNA هستند که مانع از زوال کروموزوم‌ها در هسته سلول می‌شوند. تلومرها به‌طور طبیعی با افزایش سن کوتاه می‌شوند، اما سلامت و عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و چاقی می‌تواند سرعت این روند را افزایش دهد. کو تا ه شدن تلومرها با بیماری قلبی، دیابت و سرطان مرتبط شده است. به گفته این پژوهشگران در این بررسی، زنانی که دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش کرده بودند، دچار تسریع شدن کو تا ه تلومرها نشده بودند. ■

منبع: WebMD



## علائمی که زنان نباید نادیده بگیرند

### مدفوع تیره یا خون آلود

رنگ مدفوع با توجه به نام غذایی ممکن است تغییر کند. به عنوان مثال مکمل‌های آهن یا داروهای ضد اسهال باعث سیاه شدن مدفوع می‌شوند. اما در صورت مصرف چنین داروهایی شاید دچار خونریزی در دستگاه گوارش باشید. اما اگر زنی علاوه بر این مشکل از هموروئید، شقاق، دیورتیکول، بیماری‌های التهابی روده، سرطان و دیگر ناراحتی‌های گوارشی رنج می‌برد، حتماً باید با پزشک مشورت کند.

### تنگی نفس غیر معمول

بالا رفتن سریع از پله‌ها موجب تنگی نفس زدن در همه افرادی می‌شود اما تنگی نفس پس از یک فعالیت سبک می‌تواند نشانه‌ای از زود هنگام از مشکلات جدی در ریه‌ها یا قلب باشد. در چنین شرایطی لازم است به پزشک مراجعه کرد. یکی از علل تنگی نفس اختلال خون‌رسانی شریان کرونری است که جریان کافی خون به عضلات قلب نمی‌رساند و می‌تواند منجر به علت انسداد جزئی یا کامل شریان‌ها باشد. عدم تشخیص انسداد کامل می‌تواند منجر به حمله قلبی شود. در صورتی که تنگی نفس با علائمی مانند درد سینه، حالت تهوع و سرگیجه همراه باشد، نیاز به مراجعه اورژانسی خواهد بود. ■

منبع: www.Amelioritasanté.fr



ترجمه: مریم سادات کاظمی

سپید: همه ما در زندگی روزمره دچار دردها و ناراحتی‌های به ظاهر ساده‌ای می‌شویم که گاه می‌تواند نشان‌دهنده مشکلی جدی باشد. در این باره بعضی از علائم مختص خانم‌هاست که به هیچ وجه نباید اهمیت تلقی شود. متأسفانه بسیاری از خانم‌ها این علائم را جدی نمی‌گیرند و به پزشک مراجعه نمی‌کنند.

### تورم پستان و تغییر رنگ

تورم پستان یکی از علائمی است که حتماً باید به عنوان یک هشدار جدی تلقی شود. گرچه این حالت طی دوران قاعدگی و بارداری بسیار شایع است اما در طولانی مدت غیر عادی بوده و باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد. بروز لکه‌های بنفش یا قرمز رنگ، تغییر رنگ طبیعی و تورم خود به خود می‌تواند نشانه‌ای از سرطان التهابی پستان باشد.

### تورم شکم

این حالت نیز در دوران قاعدگی شایع است. بعضی از حساسیت‌های غذایی نیز گاه با احساس تورم و نفخ چند روزه همراه باشد. اما تورم بیش از یک هفته ممکن است

تازه‌ها

## پیشگیری از عفونت در گوش‌های سوراخ شده

سپید: مراقبت از گوش‌های سوراخ شده باعث می‌شود که محل سوراخ شدگی پاک بمانند و دچار عفونت نشوند. انجمن متخصصان پوست آمریکا این توصیه‌ها را برای پیشگیری از عفونت این ناحیه بیان می‌کند:  
◆ برای سوراخ کردن گوش‌هایتان به پزشک یا تکنسین با تجربه در این کار مراجعه کنید.  
◆ گوش‌ها قبل از سوراخ شدن باید با الکل یا محلول‌های مشابه کاملاً ضد عفونی شوند.  
◆ هرگز گوش‌های تازه سوراخ شده را لمس نکنید، مگر اینکه دست‌هایتان را شسته باشید.  
◆ نخستین گوشواره‌هایی را که به گوش می‌اندازید، دست کم ۶ هفته خارج نکنید و هر روز چند بار به آرامی بچرخانید. این کار کمک می‌کند که سوراخ‌ها باز بمانند.  
◆ دست کم یک بار در روز گوش‌هایتان را با دقت با آب و صابون بشویید.  
◆ دو بار در روز با یک سواب پنبه‌ای آغشته به الکل سوراخ گوش‌تان را پاک کنید و بگذارید. وازلین یا کرم آنتی‌بیوتیکی روی آنها مالید.  
◆ اگر گوش‌هایتان متورم و قرمز شد به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید. ■

منبع: WebMD

مشکلات و سوژه‌هایتان را با ما در میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴  
Email: info@sepidonline.ir



# باروز نامه سپید

## در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline