احتمال موثر بودن واکسن سل در مقابله با کرونا

متخصصان علوم پزشکی به شواهدی دست‌یافته‌اند که نشان می‌دهد واکسن سل می‌تواند به مقابله با بیماری کووید-۱۹ کمک کند. متخصصان عنوان کرده‌اند: شواهدی وجود دارد که حاکی از تاثیر واکسن سل در کمک به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری کووید-۱۹ است. به گفته متخصصان، در کشورهای درحال توسعه میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری نسبت به آنچه انتظار می‌رود پایین‌تر است و تزریق واکسن سل به دلیل موارد بیشتر ابتلا به این بیماری باکتریایی ممکن است در کاهش موارد فوت ناشی از بیماری کووید-۱۹ در این کشورها نقش داشته باشد. واکسن سل به طور معمول در کشورهایی که بیماری سل شایع است به کودکان تزریق می‌شود. این واکسن در ایالات متحده آمریکا کاربردی گسترده ندارد. محققان آمریکایی یادآورشده‌اند: در تحقیقات اولیه مشخص شد کشورهایی با نرخ بالای تزریق واکسن سل نرخ پایین‌تری از مرگ و میر را گزارش کرده‌اند. / ایسنا

یکی از نکاتی که در روزهای اوج شیوع ویروس کرونا از سوی پزشکان مطرح شده و خیلی هم بر آن تأکید می‌شود، بالا بردن مقاومت و ایمنی بدن است که به شما در برابر مقابله با بیماری‌های مختلفی چون کرونا کمک می‌کند. یکی از راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف انواع مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است اما از آنجا که گاهی مواد غذایی به اندازه کافی نمی‌توانند ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کنند، پزشکان توصیه می‌کنند همواره برخی ویتامین‌ها را مصرف کنید تا بدن با کمبود ویتامین و مواد معدنی مواجه نشود. در اوج شیوع ویروس کرونا، خبرهای مختلفی درباره مصرف انواع ویتامین‌ها و خودداری از مصرف برخی از آنها مطرح می‌شد که این مساله باعث سردرگمی بسیاری از افراد شده بود که همچنان هم ادامه دارد. این امر استرس ابتلا به بیماری را دوچندان می‌کند و خیلی‌ها را بر سر دوراهی مصرف یا عدم مصرف ویتامین‌ها قرار داده است.

ندا اظهری
سلامت

ویتامین D با وجود تمام فوایدی که دارد، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش نمی‌دهد

همزمان با گسترش ویروس کرونا در جهان، همه به دنبال راهکاری برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود و عزیزان‌شان و پیشگیری از ابتلا به این ویروس هستند. بسیاری از افراد ویتامین‌ها و مکمل‌های فراوانی خریداری و سعی کرده‌اند با مصرف آنها خود را سلامت نگه دارند و ایمنی بدن خود را بالا ببرند.

همیشه باور عمومی بر این بوده که ویتامین‌ها نقش اساسی در کمک به سیستم ایمنی بدن برای محافظت در برابر عفونت ویروس کرونا و مبارزه با انواع بیماری‌ها ایفا می‌کنند. حتی برخی پزشکان عنوان کرده‌اند ویتامین‌های A، C، E و B۶ جزو ویتامین‌هایی هستند که با تقویت سیستم ایمنی، باعث بروز واکنش طبیعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا می‌شوند و کمبود این ویتامین‌ها بدن را بیشتر مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌کند؛ همان‌گونه که مواد معدنی از قبیل فولیک اسید، روی، سلنیوم، آهن و مس در بدن عمل می‌کنند. به طور قطع، کمبود این مواد مغذی بدن ما را مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها کرده و سریع‌تر بیمار می‌شویم. اما در واقع، هیچ مدرک معتبر علمی دال بر مؤثر بودن مکمل‌های ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ارائه نشده است.

در ادامه با نقش مکمل‌های مختلف بر بدن بیشتر آشنا می‌شویم.

مکمل روی

یکی از مکمل‌های معروف، «روی» یا همان زینک است که برخی ادعا می‌کنند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. اما اگر دقیق‌تر بررسی کنیم، درمی‌یابیم اثرات مؤثر مکمل روی در بدن بعد از حدود ۲۰ تا ۳۰ سال خود را نشان می‌دهد. بنابراین نمی‌توان روی این ماده معدنی به عنوان مکملی سریع برای تقویت سیستم ایمنی حساب باز کرد و هیچ نقشی نیز در جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی مانند کووید- ۱۹ ندارد.

ویتامین C

از همه مکمل‌ها که بگذریم شایعات پیرامون ویتامین C بیشتر مطرح می‌شود. اما برخلاف باور عموم، مصرف آن در جلوگیری از ابتلا به هیچ عفونتی نقش ندارد. تنها مدرکی که پیرامون ویتامین C به دست آمده این است که مصرف مقادیر بسیار زیاد آن در زمان سرماخوردگی، علائم بیماری را تا نصف روز کاهش می‌دهد. بنابراین بیشتر مطالبی که درباره انواع ویتامین‌ها و مکمل‌ها مطرح می‌شود، مؤثر نبوده و تنها باورهای غلط است. ویتامین‌ها و مکمل‌ها به خوبی در بدن جذب نمی‌شوند و نمی‌توان از آنها انتظار معجزه داشت، بلکه تنها در موارد محدود مؤثر عمل می‌کنند.

در روزهای شیوع ویروس کرونا در چین، بسیاری از پزشکان چینی مدعی شدند با تزریق وریدی مقادیر زیادی ویتامین C توانسته‌اند برخی بیماران مبتلا به کرونا را با موفقیت از وضعیت متوسط تا خطرناک نجات دهند. اما با توجه به این که هیچ شواهد علمی مبنی بر صحت این ادعا وجود ندارد، پزشکان تنها بر این باورند که مصرف این ویتامین فقط می‌تواند مدت سرماخوردگی را تا ۸ درصد کاهش دهد، اما هیچ مدرکی مبنی بر جلوگیری از بروز سرماخوردگی هم با مصرف آن وجود ندارد. باوجود تمام شواهدی که درباره بی‌تأثیر بودن ویتامین C در ابتلا به کرونا وجود دارد، هنوز هم خیلی‌ها مصرف این مکمل را توصیه می‌کنند. باتوجه به این که ویتامین C در بدن تولید نمی‌شود، تأمین آن برای سلامت بدن ضروری است و خطر بیماری‌های مزمنی چون فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و از بروز فقر آهن هم جلوگیری می‌کند.

مولتی ویتامین‌ها

حدود ۷۰ درصد افرادی که مکمل مصرف می‌کنند، بیشتر گرایش به مصرف مولتی ویتامین‌ها دارند. بسیاری بر این باورند که مصرف مولتی‌ویتامین‌ها به دلیل دارا بودن بیش از ۱۳ ویتامین می‌تواند به سلامت بدن کمک کند.

این در حالی است که اگر تصور می‌کنید با مصرف روزانه مولتی‌ویتامین‌ها می‌توانید از خطر ابتلا به کرونا پیشگیری کنید باید بگوییم مصرف این مکمل‌ها هیچ تأثیر معنی‌داری بر کاهش ابتلا به کووید- ۱۹ ندارد. برخی افراد به دلیل ترس و استرس ابتلا به این ویروس، انواع مختلفی از ویتامین‌ها را روزانه مصرف می‌کنند که پزشکان هشدار می‌دهند مصرف بالای این مولتی‌ویتامین‌ها خطرناک است و حتی می‌تواند باعث مسمومیت شود.

مدت زمان نهفتگی کووید-۱۹ بسیار طولانی‌تر از سرماخوردگی یا آنفلوآنزاست. به این معنا که زمان بین قرارگرفتن در معرض ویروس و ظهور علائم طولانی است.

متخصصان معتقدند افراد با مصرف مولتی‌ویتامین‌ها ممکن است سلامت خود را به خطر بیندازند. برای مثال، اگر مقدار «روی» در بدن یک فرد بالا باشد، بدن دیگر قادر به دریافت مقادیر بیشتر آن نیست و در نتیجه باعث کم‌خونی می‌شود. مصرف مقادیر بالای ویتامین‌های A، D و E می‌تواند عوارض درازمدتی را مانند ضربان قلب نامنظم، اختلال در انعقاد خون، خونریزی و آسیب وارده به اندام‌های اصلی بدن را به دنبال داشته باشد.

در پایان به خاطر داشته باشید که هیچ وقت مکمل‌ها نمی‌توانند جایگزین رژیم غذایی سالمی باشند که انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی لازم برای سلامت بدن شما را به همراه دارد.

سلامت+

ویتامین D

شایعات پیرامون تأثیر این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار زیاد است. اما مطالعاتی که در این مورد صورت گرفته حکایت از آن دارد که ویتامین D تأثیر معنی‌دار و روشنی در این میان ندارد. درواقع، این مکمل با وجود تمام فوایدی که دارد، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش نمی‌دهد. حتی طبق تجربه‌ای که به دنبال شیوع آنفلوآنزای پرندگان در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ میلادی به دست آمد، مصرف این ویتامین نتوانست از ابتلای افراد به این بیماری جلوگیری کند. این در حالی است که در اوایل شیوع بیماری کرونا، برخی پزشکان مصرف هفتگی این ویتامین را توصیه می‌کردند. به خاطر داشته باشید کمبود این ویتامین شما را از نظر سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها در معرض خطر قرار می‌دهد.

در دوران شیوع کرونا عده‌ای از پزشکان مدعی شدند مصرف این ویتامین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در برابر ویروس‌های تنفسی تقویت کند، اما این در حد مطرح‌کردن یکسری شواهد مکانیسمی روی چگونگی عملکرد ویتامین D در بدن است و اعضای جامعه علمی متخصصان در این زمینه اتفاق نظر ندارند.

از آنجا که مهم‌ترین منبع تأمین ویتامین D بدن نور خورشید است، پزشکان در دوران شیوع کرونا و قرنطینه بودن بسیاری از افراد در خانه، توصیه کرده‌اند افراد روزانه حدود ۱۰ میکروگرم یا به صورت هفتگی یک قرص ویتامین D مصرف کنند تا نبود نور خورشید را بتوانند جبران کنند و افراد دچار مشکلات استخوانی و اسکلتی نشوند. حتی افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند، در دوران قرنطینه باید مقدار ویتامین D بیشتری هم مصرف کنند و این تجویز ارتباطی با پایین آمدن احتمال ابتلا به کووید- ۱۹ ندارد.

دستچین

علت سفتی ماست کارخانه‌ای چیست؟

فاخره بهبهانی
سلامت

دیروز یکی از کاربران فضای مجازی پرسشی مطرح کرد مبنی بر این‌که چرا برخی ماست‌های کارخانه‌ای بافتی شل و آب‌انداخته دارند ولی در عوض تعدادی دیگر بافتی سفت و خامه‌ای دارند؟ در پاسخ به این پرسش که سوال بسیاری از خوانندگان نیز است، توضیحاتی را عنوان می‌کنم:

- یکی از معایب عمده ماست، جدا شدن آب ماست و در اصطلاح آب‌اندازی آن است. به آب‌انداختن در سطح ماست پس از باز کردن در ظرف، آب‌اندازی اولیه و پس از قاشق‌خوری، آب‌اندازی ثانویه می‌گویند.
- علت آب‌اندازی ماست پایین‌بودن کیفیت شیر، تخمیر نامناسب، تنظیم‌نبودن دمای گرمخانه‌گذاری، تکان‌دادن ماست پیش از سرد شدن آن و ... است.
- امروزه در کارخانجات برای این‌که پایداری و سفتی بافت ماست‌های کم‌چرب یا بدون چربی مشابه ماست‌های پرچرب شود، در آنها از ترکیباتی با نام استابیلایزر (پایدارکننده) استفاده می‌کنند.
- این ترکیبات علاوه بر بهبود پایداری بافت و جلوگیری از آب‌انداختن ماست، سطوحی صاف و یکنواخت و براق ایجاد می‌کند، کیفیت ماست در طول زمان نگهداری را افزایش می‌دهد همچنین موجب افزایش کیفیت قاشق‌خوری ماست و ایجاد حالت خامه‌ای به‌خصوص در ماست‌های بدون چربی می‌شود.

ژلاتین دامی، پکتین یا ژلاتین گیاهی، نشاسته اصلاح شده یا پروتئین شیر از جمله پایدارکننده‌هایی است که به ماست افزوده می‌شود. ژلاتین دامی و پروتئین شیر سبب افزایش پروتئین و ارزش تغذیه‌ای ماست می‌شود.

البته اطلاع‌رسانی و درج چنین افزودنی‌هایی در ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی محصول لازم به نظر می‌رسد زیرا ماستی که به‌واسطه افزودن نشاسته، بافت و قوامی خامه‌ای و سفت پیدا کرده باشد، سبب افزایش کالری محصول و اضافه وزن می‌شود.

بد نیست بدانید اگر از مقادیر بالای پایدارکننده‌ها در ماست استفاده شده باشد سبب ایجاد طعم نامطلوب، ظاهری مصنوعی و دانه‌ای‌شدن بافت ماست می‌شود. به یاد داشته باشید از چنین افزودنی‌هایی در ماست همزده برای افزایش غلظت و در برخی از انواع دوغ‌های بطری یا کیسه‌ای که حاوی انواع سبزیجات هستند برای جلوگیری از رسوب ماست و ته‌نشین‌شدن سبزیجات معلق و ایجاد غلظت مطلوب و مشتری‌پسند استفاده می‌شود.

حل سودوکو ۳۶۱۰

۷	۴	۱	۲	۹	۵	۶	۸	۳
۶	۲	۹	۴	۸	۳	۷	۱	۵
۳	۸	۵	۶	۱	۷	۴	۲	۹
۲	۱	۴	۸	۵	۶	۹	۳	۷
۵	۹	۳	۷	۲	۴	۱	۶	۸
۸	۶	۷	۱	۳	۹	۵	۴	۲
۴	۳	۶	۵	۷	۸	۲	۹	۱
۱	۵	۸	۹	۴	۲	۳	۷	۶
۹	۷	۲	۳	۶	۱	۸	۵	۴

۱	۴	۷	۳	۸	۲	۹	۵	۶
۸	۹	۶	۴	۵	۷	۳	۲	۱
۵	۲	۳	۱	۹	۶	۴	۷	۸
۴	۵	۱	۷	۲	۹	۸	۶	۳
۲	۷	۸	۶	۱	۳	۵	۹	۴
۶	۳	۹	۵	۴	۸	۷	۱	۲
۳	۶	۵	۸	۷	۱	۲	۴	۹
۹	۸	۴	۲	۶	۵	۱	۳	۷
۷	۱	۲	۹	۳	۴	۶	۸	۵

۶	۷	۵	۲	۴	۹	۱	۳	۸
۹	۸	۲	۵	۳	۱	۴	۶	۷
۳	۴	۱	۶	۸	۷	۹	۲	۵
۴	۲	۶	۳	۵	۸	۷	۹	۱
۵	۹	۳	۱	۴	۶	۸	۵	۲
۸	۱	۷	۹	۲	۶	۵	۴	۳
۱	۳	۸	۴	۹	۵	۲	۷	۶
۷	۵	۹	۸	۶	۲	۳	۱	۴
۲	۶	۴	۷	۱	۳	۹	۸	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۱۱

			۳	۹				
		۸			۷			
	۹	۵			۶			
۳					۲	۱	۴	
۸								۶
	۷	۴	۵					۹
			۷			۶	۵	
			۱			۳		
				۶	۳			

				۹	۸			
			۵			۴		
			۶			۱	۵	
	۷	۶	۲					۹
۸								۳
۳					۴	۵	۷	
					۵			
					۱			
			۸	۲				

			۱	۵	۸			
			۲			۵		
			۴			۷	۱	
	۲	۶	۹					۱
۸								۲
۵					۸	۴	۹	
	۶	۲				۷		
		۸				۴		
			۵	۱				

				۹	۸			
			۵			۴		
			۶			۱	۵	
	۷	۶	۲					۹
۸								۳
۳					۴	۵	۷	
					۵			
					۱			
			۸	۲				

			۱	۵	۸			
			۲			۵		
			۴			۷	۱	
	۲	۶	۹					۱
۸								۲
۵					۸	۴	۹	
	۶	۲				۷		
		۸				۴		
			۵	۱				

کلینیک جراحی

آیا جراحی چاقی، سلامت‌تان را به خطر می‌اندازد؟

دکتر شهاب شهابی
متخصص جراحی چاقی و متابولیک

امروزه با افزایش تجربه و اطلاعات در زمینه جراحی‌های چاقی و متابولیک و بهبود تجهیزات و روش‌های عمل و البته انتخاب جراحان موردتایید انجمن جراحان چاقی و متابولیک عوارض کلی این اعمال نسبت به قبل کاهش چشمگیری داشته است. اعمال جراحی چاقی مانند هر عمل جراحی دیگر ممکن است عارضه داشته باشد اما قطعا عارضه آن از عوارض خود چاقی است!

اکثر بیماران بدون هیچ عارضه‌ای مرخص می‌شوند ولی بسته به وضعیت عمومی سلامت بیمار ممکن است عوارضی رخ دهد. عوارض دو دسته هستند:

عوارض عمومی: حساسیت دارویی و عوارض مربوط به بیهوشی، خونریزی، ایجاد لخته در وریدهای اندام‌ها، آمبولی ریه، سکته قلبی یا مغزی، عفونت زخم، عفونت‌های ریوی و... خطراتی هستند که ممکن است رخ دهند و دوره بستری را طولانی کرده و در کمتر از یک درصد منجر به مرگ شوند.

البته با رعایت برخی اصول، بسیاری از موارد فوق قابل پیشگیری هستند. به‌عنوان مثال برای جلوگیری از خطر ایجاد آمبولی قبل و بعد از عمل به بیماران جوراب واریس پوشانده و هپارین تجویز می‌شود.

عوارض اختصاصی: این عوارض در هر جراحی متفاوت است. مثلا در عمل بای‌پس و اسلیو، یکی از خطرات عمده بازشدن محل برش‌ها و دوخت و منگنه معده و روده است که موجب ورود مواد غذایی داخل شکم شده و آسیب ناخواسته به ارگان‌های مجاور در اعمال بای‌پس و اسلیو بیشتر دیده می‌شود.

ایجاد سنگهای صفراوی به علت کاهش وزن سریع به‌خصوص در بای‌پس دیده میشود که برای پیشگیری از آن به استفاده از نمکهای صفراوی توصیه شده و بعد از عمل به‌مدت شش ماه کپسول داروی ارسوفلور تجویز می‌شود.

ممکن است بیمار حالت تهوع و استفراغ داشته باشد که طبیعی است زیرا معده جدید گنجایش قبل را ندارد و تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد. لازم است مصرف غذا با حجمهای کم و دفعات زیاد باشد و نیم ساعت قبل و بعد از غذا مایعات همزمان مصرف نشود.

سندرم دامپینگ نوعی عدم تحمل غذا در جراحی بای‌پس است که معمولا با خوردن غذاهای شیرین با کربوهیدرات ساده وهای پراسولار دیده شده و با تپش قلب، تعریق، حالت تهوع و استفراغ، سردرد و سرگیجه همراه است و درمان آن اجتناب از مصرف قند و کربوهیدرات ساده، مصرف بیشتر غذاهای حاوی پروتئین و مصرف کمتر مایعات همراه مواد غذایی است.

سوءتغذیه یکی از عوارض طولانی‌مدت انواع جراحی‌های چاقی است که با سوءجذب (مثل بای‌پس) بیشتر دیده می‌شود البته در بیمارانی که دستورات و رژیم غذایی پس از عمل را رعایت می‌کنند و مصرف حداقل ۵۰-۱۰۰ گرم پروتیین روزانه دارند و مکمل‌ها را استفاده می‌کنند نادر بوده و در آزمایشات دوره‌ای قابل پیشگیری و درمان است.

مشکلات استخوانی ناشی از کمبود املاح معدنی و ویتامین‌ها در طولانی‌مدت می‌تواند با دردهای استخوانی و سنگ کلیوی همراه باشد که با استفاده از مکمل‌های غذایی قابل پیشگیری است. در شش ماه اول بعد از عمل به علت کاهش وزن سریع ممکن است اختلالات خلق و خوی، ریزش مو، بدن درد، خشکی پوست، خستگی و لرز داشته باشید که البته موقتی است و با استفاده از مکمل‌های غذایی قابل پیشگیری است.