

خطر زوال عقل با تغییرات وزنی در میانسالی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد نوسانات وزنی می‌تواند خطر زوال عقل را در میانسالان تشدید کند.

محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند کاهش یا افزایش قابل توجه وزن افراد میانسال می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

شواهد متعددی وجود دارد که حاکی از ارتباط بین معیارهای خطرزای بیماری‌های قلبی - عروقی از قبیل فشار خون، کلسترول و قند خون بالا با زوال عقل است. البته، رابطه بین شاخص توده بدنی (BMI) در اواخر دوران زندگی و خطر ابتلا به زوال عقل نامشخص است.

یافته‌های جدید محققان نشان داده است بین تغییر شاخص توده بدنی در اواخر دوران زندگی و زوال عقل در مردان و زنان ارتباط چشمگیری وجود دارد. پس افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالا در مقایسه با آنهایی که وزن عادی و متناسب دارند، احتمال بیشتری دارد به زوال عقل مبتلا شوند. / ایسنا

خط لبخند

سهم‌تان از بهداشت دهان و دندان چقدر است؟



دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

گروه زیادی از بیماران ما علت اصلی پوسیدگی و خرابی دندان‌ها و لثه‌ها را ارث می‌دانند که در نوشتارهای گذشته اشاره کردیم که در عین این‌که ارث بر میزان پوسیدگی دندان‌ها اثرگذار است ولی رعایت بهداشت و رژیم غذایی عامل اصلی است.

گروه زیادی به رژیم غذایی به‌عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار بی‌توجه هستند. به عبارت دیگر به‌رغم مسواک و نخ دندان‌های مکرر به بیماری‌های دندانی مبتلا هستند.

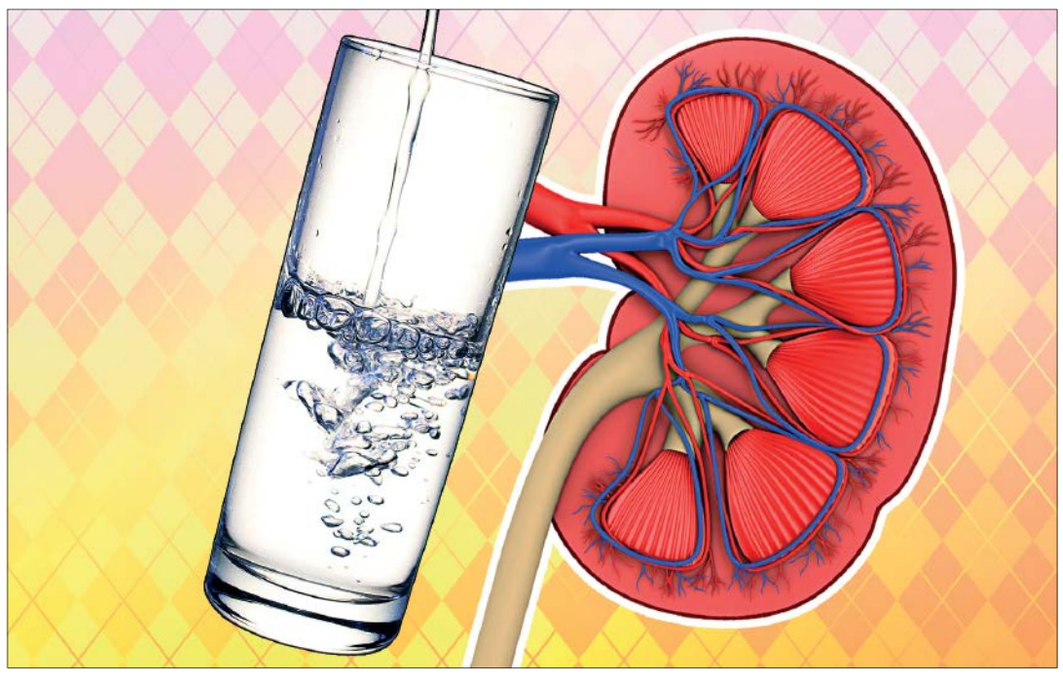
احتمالا رژیم غذایی این گروه پر قند است. همان‌طور که همه می‌دانیم قند موجود در نوشابه و شیرینی و شکلات تقویت‌کننده فعالیت‌های اسیدزایی باکتری‌ها هستند و نکته قابل توجه آن که بیشتر از آن‌که حجم کلی قند مهم باشد، تعداد دفعات استفاده از قندها مهم است. به عبارت دیگر رژیم صحیح آن است که در صورت نیاز به استفاده از قند در طول شبانه روز، استفاده آن با حداقل یک یا دو بار صورت پذیرد.



گروه دیگری از بیماران تصور می‌کنند مسواک زدن، عامل اصلی کنترل بهداشت است. در عین این‌که بخشی از واقعیت همین است اما نخ‌دندان زدن به همان اندازه مسواک زدن موثر است؛ چرا که مسواک نمی‌تواند جایگزین کنترل پلاک‌های میکروبی در محل تماس‌های دندانی باشد.

گروه دیگری از بیماران تصور می‌کنند عامل اصلی کنترل بهداشت دهان، دهانشویه‌هایی مانند آب نمک یا محلول فلوراید است. باید گفت نقش این‌گونه دهانشویه‌ها کمکی است و در کنار مسواک و نخ و کنترل رژیم قندی نقش مکمل دارند.

درنهایت گروه زیادی منتظر درد دندان برای مراجعه به دندانپزشک هستند که نکته بسیار حائز اهمیت این است که بیش از ۷۰ درصد پوسیدگی‌هایی که به عصب دندان می‌رسد درد ندارند و لذا معاینات دوره‌ای و منظم در کنار آموختن شیوه‌های مسواک و استفاده از نخ دندان و کنترل رژیم کم قند می‌تواند عوامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان باشند.



روزه‌داری با کلیه‌های بیمار

مبتلایان به مشکلات کلیوی بدون مشورت با پزشک روزه نگیرند



پونه شیرازی

دانش و سلامت

کسانی که مبتلا به نارسایی کلیوی به‌ویژه سنگ کلیه هستند، باید مراقب خطر ناشی از کمبود مصرف مایعات باشند. به‌همین دلیل روزه‌داری در این دسته از بیماران، در صورت تایید پزشک باید با ملاحظاتی صورت بگیرد. بعلاوه که روزه‌داری برای بیماران کلیوی بیشتر در فصول سرد سال که بیماران تعریق و کراتین خون بالا نداشته باشند، مجاز شمرده می‌شود. از آنجا که روزه‌داری برای بیماران کلیوی همیشه مورد سؤال است، بر آن شدیم تا به اصلی‌ترین این سؤالات در گفت‌وگو با دکتر مهری مهراد، متخصص ارولوژی پاسخ دهیم.

دکتر مهراد: آن دسته از بیماران کلیوی که می‌توانند روزه بگیرند نیز باید در فاصله افطار تا سحر، آب، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند تا طی روز دچار کم‌آبی بدن نشوند

روزه‌داری برای بیماران کلیوی همواره مورد سؤال است که باید گفت بنا به شرایط مناسب بیمار امکان روزه‌داری فراهم می‌شود. هیچ‌کس نمی‌تواند حکم مطلق و ثابتی برای روزه‌داری یا عدم روزه‌گرفتن برای بیماران کلیوی بدهد، زیرا شرایط بیمار متغیر است و ماه رمضان نیز گاهی در فصل تابستان یا زمستان اتفاق می‌افتد که در این خصوص اگر کمبود مایعات، مشکلاتی را برای بیمار کلیوی ایجاد نکند، می‌تواند به‌راحتی با رعایت نکاتی مهم هنگام سحر و افطار، روزه بگیرد.

کلیه‌های سنگ‌ساز، آب می‌خواهند

سنگ‌های کلیه، رسوبات سختی است که به ایجاد درد در ناحیه پهلو و کمر منجر می‌شود. نوع و میزان مایعات مصرفی توسط بیمار در اندازه و تعداد این سنگ‌ها بسیار مؤثر است از این‌رو مبتلایان به سنگ‌های کلیه یا سایر بیماری‌های کلیوی باید در ماه رمضان، مراقب سلامتی خود باشند.

البته نمی‌توان برای همه کسانی که دارای سنگ کلیه هستند یک نسخه واحد پیچید. اندازه و تعداد سنگ کلیه، محل قرارگیری سنگ و همچنین میزان فعالیت روزانه بیمار، شرایط محیطی او و میزان دفع مایعات همگی در تصمیم‌گیری برای روزه‌داری مؤثرند. از این‌رو توصیه می‌کنم مبتلایان به مشکلات کلیوی بدون مشورت با پزشک روزه نگیرند.

مجوز روزه‌داری برای بیماران کلیوی

ممکن است فردی در گذشته، سنگ سیستم ادراری داشته و در حال حاضر مشکلی ندارد که در این صورت فرد بیمار قادر به روزه‌داری است.

شکی وجود ندارد که بیمار باید برای کلیه‌ها سونوگرافی انجام دهد تا در صورت نداشتن سنگ بتواند روزه بگیرد. افرادی که کلیه‌شان به‌طور فعال، سنگ‌ساز است و سه مرتبه در هر شش ماه، تولید سنگ داشته باشند با توجه به تبخیر مایعات در تابستان با نظر پزشک و به تناسب شدت بیماری هر چند روز یک‌بار روزه بگیرند. البته باید یک سری تمهیداتی انجام شود تا شدت بیماری مشخص شود.

آداب روزه‌داری در بیماران کلیوی

بیماران کلیوی که مجوز روزه‌داری از پزشکشان دریافت می‌کنند باید از افطار تا سحر هر دو ساعت یک‌بار با نوشیدن آب، کمبود بدن خود را جبران کنند؛ ضمن این‌که بیماران نباید پیاده‌روی بعد از افطار و دوری از بی‌تحرکی را فراموش کنند.

آن دسته از بیماران کلیوی که می‌توانند روزه بگیرند نیز باید در فاصله افطار تا سحر، آب، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند تا طی روز دچار کم‌آبی بدن نشوند. مصرف سبزیجات و سالاد هنگام سحر نیز بسیار مفید خواهد بود.

کلیه‌هایی که نباید تشنه بمانند

مبتلایان به عفونت‌های ادراری فعال نباید روزه بگیرند چون آب نخوردن می‌تواند بیماری آنها را تشدید کند. این دسته از بیماران باید درمان را جدی گرفته و توصیه‌های پزشک را به‌درستی انجام دهند. همان‌طور که گفتیم افرادی هستند که در آنها سنگ کلیه انسداد ایجاد نکرده و مشکلی ندارند، می‌توانند روزه بگیرند، اما کسانی که به اصطلاح قلنج کلیوی دارند تا زمانی که سنگ دفع نشود نباید روزه بگیرند یا زیر نظر پزشک هر چند روز یک‌بار مبادرت به روزه‌داری کنند.

افرادی که دچار نارسایی مزمن هستند یا اوره و فشار خون بالا دارند نیز باید زیر نظر پزشک و با احتیاط روزه بگیرند، اما به‌طور کلی فشار روزه‌داری در ده روز اول است و در ده روز بعد، وضعیت بدنی شخص به ثبات می‌رسد و اکثر روزه‌داران در دهه سوم با کمترین مشکل به روزه‌داری می‌پردازند.

تغذیه رمضانی برای کلیه‌ها

پرخوری هنگام افطار روی معده و قلب فشار وارد می‌کند و مشکلات فراوانی به لحاظ سلامتی برای بیماران ایجاد می‌کند که در این خصوص باید با تغذیه‌ای سالم، سلامت را تضمین و غذای سبک را وارد برنامه غذایی کرد. بیماران کلیوی نیز باید توجه خاصی به نوشیدن مایعات داشته باشند و افطار تا سحر را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که هر دو ساعت یک‌بار آب بنوشند تا کمبود آب در طول روز جبران شود همچنین از قند طبیعی مانند خرما استفاده کنند. همچنین به این دسته از بیماران توصیه می‌شود رژیم غذایی کم‌نمک داشته و از زیاده‌روی در خوردن گوشت قرمز و پروتئین‌های مضر پرهیز کنند، ولی خوردن میوه و سبزیجات و نیز نوشیدنی‌های سالم به‌ویژه با آبلیموی تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

حل سودوکو ۳۳۱۶

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

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

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

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 ۳۳۱۷

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

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

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

دانستنی‌ها

تامین ویتامین و املاح با سوپر میوه‌ها

مصرف میوه‌ها با طیف گسترده رنگ‌ها می‌تواند تامین کننده انواع وسیع مواد مغذی فراتر از ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد.



محققان در مطالعه‌ای به بررسی مغذی‌ترین میوه‌ها و سبزیجات پرداختند تا دریابند کدام یک دارای مقادیر قابل توجه ویتامین‌های B نظیر تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، B۶ و B۱۲، ویتامین‌های C و K، آهن، فیبر و پروتئین هستند.

محققان در بررسی‌های خود پنج میوه را یافتند که با کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط هستند: لیموترش زرد، توت فرنگی، پرتقال، لیموترش سبز، گریپ فروت صورتی و قرمز.

مطالعات نشان می‌دهد میوه‌های رسیده از جمله خانواده توت‌ها به مراتب آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند. / مهر

خبر سلامت

روزه‌داری، بیماری‌های گوارشی نمی‌آورد

مطالعه‌ای در کشور نشان داده است که ۴۰ درصد افراد روزه‌دار دچار علائم ریفلاکس می‌شوند.

ولی علت آن معمولا ناشی از روزه‌داری نیست، بلکه عادات غذایی نادرست در سحر و افطار مثل سریع غذا خوردن، پرخوری، خوب نجویدن غذا و افراط در مصرف آب، چای و نوشابه و مصرف غذاهای پرحجمی مثل آش، حلیم و دسرهای شیرینی مانند زولبیا و بامیه و خرما است.

دکتر سارا شفیعی‌پور، فوق‌تخصص گوارش و کبد در گفت‌وگو با جام جم با تاکید بر این‌که با اصلاح الگوی تغذیه می‌توان این علائم گوارشی را به حداقل رساند و روزه‌داری را ادامه داد، افزود: البته گاهی ممکن است ریفلاکس و سوءهاضمه در اثر روزه‌داری تشدید شود حتی افرادی که قبلا سابقه این دو بیماری نداشته‌اند ممکن است اولین تجربه آن را در ماه مبارک رمضان ذکر کنند.

افرادی که قبلا سوءهاضمه ایشان به دلیل زخم معده و اثنی‌عشر توسط پزشک و تایید آندوسکوپی شناخته شده تا بهبود کامل زخم و علائم نباید روزه بگیرند، چون مطالعات مختلف نشان داده عوارض زخم معده و اثنی‌عشر مانند خونریزی و انسداد طی روزه‌داری تا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد و این افراد تنها بعد از تایید بهبود زخمشان توسط پزشک معالج و هنگامی که بتوانند داروهای خود را در دو وعده سحر و افطار تنظیم کنند مجاز به روزه‌داری هستند.

وی تاکید کرد: بنابراین روزه‌داری سبب بیماری گوارشی نمی‌شود و برای کنترل علائم بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی در ماه مبارک رمضان در درجه اول توصیه به اصلاح الگوی تغذیه به‌صورت شروع افطار با غذای سبک مثل آب‌جوش و نبات، فرنی و نان و پنیر است.

مصرف شام هم باید دو ساعت بعد با غذاهای کم‌چرب و کم‌ادویه باشد. مصرف آب و میوه کافی بین سحر و افطار، مصرف حداقل چای، نوشابه، آش و زولبیا و بامیه و نخوابیدن حداقل تا دو ساعت بعد از غذا نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. در صورت عدم بهبود علائم با رعایت این موارد، نیاز به مراجعه به پزشک است.



دستچین

مصرف بیدمشک همیشه هم خوب نیست

فاخره بهبهانی

سلامت

مدتی پیش یکی از خوانندگان پر و پا قرص روزنامه در تماس تلفنی در مورد عرق بیدمشک پرسش قابل توجهی مطرح کرد. او مبتلا به بیماری قلبی بود و در گذشته شنیده بود برای تقویت قلب می‌تواند از عرق بیدمشک استفاده کند، اما اخیرا متوجه شده بود این گیاه احتمال دارد با برخی داروهای قلبی تداخل ایجاد کرده و خطرناک باشد.

در این خصوص دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشک و متخصص طب سنتی ایران می‌گوید: بیدمشک گیاهی سرد و تر است و تقویت مغز، قلب و تسکین سردردهای ناشی از گرمی از مهم‌ترین خواص آن است ضمن این‌که اثرات لینت بخشی و ضدنفخ خوبی دارد و تقویت‌کننده سیستم گوارشی به‌خصوص معده است. خاصیت آرام بخشی بیدمشک به قدری زیاد است که حتی در اثر بوکردن عرق و گل آن نیز به وجود می‌آید و می‌تواند با تقویت سیستم عصبی اضطراب و استرس ناشی از افسردگی و مشکلات خواب را بهبود بخشد. بیدمشک در تمام خواص قوی‌تر از عرق بید و گلاب عمل می‌کند. بسته به محل رویش این گیاه مواد موثره آن بسیار متفاوت است و بیدمشک ارومیه حاوی ماده‌ای است که برای تقویت قلب اثرات بیشتر و موثرتری دارد.

با این‌که بیدمشک اثرات تقویت قلب دارد، اما از آنجا که بسیای از مبتلایان قلبی داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید در مصرف آن محتاط باشند. از مهم‌ترین مواد موثره بیدمشک سالیسیلات‌ها با خاصیت ضدالتهاب و کاهنده حرارت بدن است که مصرف همزمان آن با مسکن‌ها و داروهای رقیق‌کننده خون می‌تواند مشکل ساز شود. همچنین مصرف توامان بیدمشک با الکل و برخی داروهای ضد تشنج (باربیتورات‌ها) باعث افزایش سمیت ناشی از سالیسیلات‌های موجود در بیدمشک می‌شود.

از فواید عرق بیدمشک رفع عطش شدید و درمان گرمازدگی است و یک لیوان شربت آن متشکل از گلاب، عرق بیدمشک، تخم بالنگو یا تخم شربتی و کمی ماده شیرین‌کننده برای فصول گرم سال توصیه می‌شود.

ممنوعیت‌های مصرف بیدمشک

مصرف بیدمشک در دوران بارداری و شیردهی، در افراد زیر ۱۶ سال، در دوران ابتلا به عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آبله مرغان و در کسانی که دچار زخم معده و دوازدهه هستند و در مبتلایان به آسم، دیابت، هموفیلی و انواع خونریزی‌ها ممنوع است.