

تاثیر التهاب بر روند درمان حمله قلبی
ایسنا: حمله قلبی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان به حساب می‌آید و این واقعیت تأکیدی بر ضرورت بکارگیری روش‌های درمانی جدید برای مقابله با این عارضه جدی است. «آنتارکتوس میوکارد» که معمولاً به عنوان حمله قلبی شناخته می‌شود در واقع محرک یک واکنش التهابی در قلب است که بافت‌های آسیب‌دیده را با هدف تقویت روند ترمیم و تولید بافت سالم از بین می‌برد.

با این حال اگر این التهاب شدید یا طولانی مدت باشد روند درمان و ترمیم عضله قلب را متوقف می‌کند و به همین خاطر توصیه می‌شود که کاهش التهاب می‌تواند به تسریع بهبودی پس از تجربه حمله قلبی منجر شود. پیش از این محققان آمریکایی زیرمجموعه‌ای از سلول‌های «لنفوسیت B تنظیم‌کننده» را در بافت چربی موش‌هایی که «اینترلوکین ۱۰» را ترشح کرده بودند، شناسایی کردند. اینترلوکین ۱۰، سیگتوین ضد التهابی است که از بدن در برابر مقاومت انسولینی مرتبط با چاقی حفاظت می‌کند و در مهار پاسخ‌های التهابی و ایمنی نقش دارد.

در بررسی جدید محققان، حجم بالایی از «سلول‌های B ترشح‌کننده‌ی اینترلوکین ۱۰» را در بافت چربی اطراف قلب موش‌ها مشاهده کردند. به دنبال حمله قلبی، تعداد این سلول‌ها افزایش پیدا کرده و به سمت قسمت آسیب دیده قلب حرکت می‌کنند تا در این نقاط، التهاب را متوقف کرده و از نارسایی و آسیب بیشتر جلوگیری کنند. بنابراین محققان نتیجه گرفتند که سلول‌های B ترشح‌کننده‌ی اینترلوکین ۱۰ می‌توانند اهداف جدیدی برای بهبود نتیجه درمان در مبتلایان به حمله قلبی باشند.

سیر و پیاز

خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهند

مهر: نتایج مطالعات نشان می‌دهد زنانی که زیاد سیر و پیاز مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.

سرطان سینه شایع ترین نوع سرطان در بین زنان است. محققان دانشگاه بافالو آمریکا دریافتند زنان رده سنی ۳۰ تا ۷۹ سال که سیر و پیاز زیاد مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که هرگز چنین سبزیجاتی مصرف نمی‌کنند ۶۷درصد کمتر با ریسک ابتلا به سرطان سینه روبرو هستند. دانشمندان هنوز نحوه کاهش ریسک سرطان سینه را از طریق مصرف سیر و پیاز نمی‌دانند اما معتقدند آنها سرشار از ترکیباتی هستند که با سلول های تومور مقابله می‌کنند. طبق اعلام موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سیر و پیاز غنی از آنتی اکسیدان فلاوونوئید و اس-آلیل سیستئین حاوی گوگرد بوده که هر دو دارای خواص ضدسرطانی هستند.

به گفته محققان، با بروز جهش در DNA، سلول های نرمال سینه سرطانی می‌شوند. با وجودیکه برخی از این جهش ها ارثی هستند، اما اکثر تغییرات DNA مرتبط با سلول های سینه در طول زندگی ایجاد می‌شوند. از آنجائیکه هیچ شیوه قطعی و تضمین شده در پیشگیری از سرطان سینه وجود ندارد، اصلاح فاکتورهای پرخطر می‌تواند گامی در جهت مسیر درست باشد.

دود دست دوم سیگار

به چشم کودکان آسیب می‌رساند

مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد سیگار کشیدن در پیرامون کودکان به قوه بینایی شان آسیب می‌رساند چراکه چشم های آنها هنوز در حال رشد است.

طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، دود دست دوم سیگار با افزایش ریسک سرطان و سکنه در بزرگسالان و بیماری آسم، عفونت های ریه و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در کودکان مرتبط است. حال به این فهرست، تغییرات در چشم که منجر به بروز مشکلات بینایی در کودکان می‌شود نیز افزوده شده است.

محققان دانشگاه هنگ کنگ چین دریافته‌اند کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار داشتند لایه کورئوئیدشان نازک شده بود؛ کورئوئید لایه ای از بافت است که حاوی عروق خونی نازکی است که چشم را تغذیه می‌کند.

دکتر «جیسون یام»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج ما بیانگر تاثیر مضر احتمالی دود دست دوم سیگار بر سلامت و رشد چشم کودکان است.»

یکی از نتایج احتمالی نازک شدن لایه کورئوئید، ماکولوپاتی است. عارضه ماکولوپاتی از بین رفتن پیشرونده بینایی مرکزی است که معمولا در هر دو چشم روی می‌دهد. در این مطالعه، محققان ضخامت کورئوئید را در ۱۴۰۰ کودک رده سنی ۶ تا ۸ سال بررسی کردند. برخی از این کودکان در معرض دود دست دوم سیگار قرار داشتند. آنها دریافتند کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار بودند در مقایسه با دیگران، کورئوئید نازک تری داشتند. همچنین مشخص شد والدین سیگاری هم دارای کورئوئید نازک‌تری بودند.

محققان تأکید می‌کنند کودکان نباید در معرض دود دست دوم سیگار قرار گیرند چراکه بروز مشکلات در حین رشد کودکان موجب بروز عوارض و مشکلات دائمی در آنها می‌شود.

احتمال زوال عقل در فوتبالیست های حرفه ای بیشتر است

مهر: محققان می‌گویند فوتبالیست های حرفه ای ۲.۵ برابر بیشتر با احتمال ابتلا به بیماری های نظیر زوال عقل و پارکینسون روبرو هستند.

محققان دانشگاه گلاسکو اسکاتلند در مطالعه خود به بررسی دلایل مرگ ۷۶۷۶ فوتبالیست حرفه ای اسکاتلندی پرداختند که بین سال های ۱۹۰۰ تا ۱۹۷۶ بدینا آمده بودند. آنها داده های مربوط به این افراد را با بیش از ۲۳ هزار نفر از جمعیت عادی جامعه مقایسه کردند.

مطالعه نشان داد فوتبالیست های سابق حدود ۲.۵ برابر بیشتر با ریسک ابتلا به بیماری های فساد عصبی نظیر زوال عقل و پارکینسون مواجه بودند. بررسی ها نشان داد ریسک بیماری آلزایمر ۵ برابر، بیماری نورون حرکتی ۴ برابر، و بیماری پارکینسون ۲ برابر در فوتبالیست های سابق بیشتر است. همچنین مطالعه نشان داد اگرچه ریسک مرگ ناشی از بیماری های فساد عصبی در فوتبالیست های حرفه ای بیشتر است اما احتمال مرگ به دلیل بیماری های شایع نظیر بیماری قلبی و برخی سرطان ها، از جمله سرطان ریه، نیز در آنها کمتر است. محققان در مطالعات کالبدشکافی فوتبالیستها یک نوع پاتولوژی خاص زوال عقل مرتبط با ضربه مغزی موسوم به CTE (انسفالوپاتی آسیب مغزی مزمن) را شناسایی کردند که در نسبت بالایی از ورزشکاران حرفه ای وجود دارد.

کودکان و سالمندان بیشتر دچار مسمومیت‌های دارویی می‌شوند

باشگاه خبرنگاران: شاهین شادانیا رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان و فلوئشپ سم‌شناسی بالینی و مسمومیت با اشاره به مسمومیت‌های دارویی اظهار کرد: به طور کلی مسمومیت در بخش دارویی و مواد شیمیایی طبقه بندی می‌شود که مسمومیت‌های دارویی به دلیل اینکه یکسری از داروها همیشه در دسترس مردم قرار دارند و بیماران بدون نسخه می‌توانند آن ارقام دارویی را تهیه کنند؛ بر اثر مصرف بیش از حد و خودسرانه باعث بروز مسمومیت در افراد می‌شود.

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان ادامه داد: امروزه به دلیل مصرف زیاد انواع مسکن و داروهای آرامبخش مسمومیت دارویی در افراد ایجاد می‌شود که بستگی به نوع دارو و میزان مصرف آن عوارض مختلفی در افراد مصرف کننده بروز پیدا می‌کند.

او تأکید کرد: مسمومیت در کودکان بدین صورت است که وقتی آن‌ها اقدام به حرکت می‌کنند ممکن است داروهای رنگی را به اشتباه به جای شکلات و دیگر مواد خوراکی خورده و همین موضوع باعث ایجاد مسمومیت در بین کودکان می‌شود.

شادانیا بیان کرد: افراد سالمند به دلیل آنکه به بیماری‌های مختلفی مبتلا هستند باید داروهای مختلفی را مصرف کنند و این مسئله باعث شده تا داروی خاصی را به دلیل فراموشی بیشتر از حد مجاز مصرف کرده و همین مسئله باعث بروز مسمومیت در همین افراد می‌شود . رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان گفت: مسمومیت دارویی در افراد میان سال در گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال بیشتر جنبه عمدی دارد و به دلیل برخی مشکلات داروها را بیشتر از حد مجاز مصرف می‌کنند. او یادآوری کرد: برخی از داروها خطرات کمتری نسبت به بقیه دارد، اما به طور کلی عوارض ناشی از مصرف زیاد دارو و مسمومیت آن بستگی به مقدار دوز ارقام دارویی دارد. شادانیا افزود: مصرف زیاد خودسرانه دارو ارتباط مستقیمی با مسمومیت‌های دارویی ندارد، اما به طور کلی باید در زمینه مصرف اندازه و جلوگیری از مورد تجویز پزشک در کشور فرهنگ سازی بهتری انجام شود.

سلامت

● پنجشنبه ۱۳۹۸ آبان ۱۴۴۱ ۲۵ صفر ۱۴۴۱ Oct 24, 20۱9 سال بیست و چهارم شماره ۶۷۵۶ ●

نکات تغذیه‌ای برای جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها



خون را بگیرد. بهترین راه استفاده از فواید سیر طبق تحقیقات این است که سیر خام را خرد کند تا

ترکیبات مفید آن آزاد شوند و سپس آن‌ها را به صورت خام، حرارت داده شده در فر، یا آب‌پز شده به مدت دو سه دقیقه، مصرف کنید. اگر داروی رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنید، حتماً در مورد میزان سیری که می‌توانید مصرف کنید با پزشک خود مشورت نمایید. زیرا سیر می‌تواند از تأثیر داروها بکاهد.

از مصرف چربی‌های ناسالم پرهیز کنید تا از سرعت جریان خونتان کم نشود

همان غذاهایی که اگر زیاد مصرفشان کنید می‌توانند سبب تجمع پلاک در رگ‌های خونی‌تان شوند و خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند، می‌توانند خطر ابتلا به ترومبوز سیاهرگی عمقی را نیز بالا ببرند. یعنی شما باید از مصرف چربی‌های اشباع به طور کل اجتناب کنید و مصرف چربی‌های اشباع را که در لبنیات پرچرب و گوشت قرمز موجودند به حداقل برسانید. ضمناً قند و نمک کمتر مصرف کنید.

همه‌ی این مواد غذایی، التهاب برانگیزاند.

این مواد غذایی در نگاه اول ممکن است روی برچسب‌های خورده شده روی محصولات به چشم نیایند. مثلاً قند، انواع متفاوتی دارد؛ عسل، شیره چغندر، شیره ذرت، شیره برنج قهوه‌ای و … شما باید

روشن است پس مایعات بدتنان کافی است. اما اگر ادرارتان تیره‌رنگ و کدر است پس باید آب و مایعات بیشتری بنوشید.

روی یادام حساب کنید

غذاهایی که حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین

E هستند، برای خلاص شدن از شر ترومبوز ورید

عمقی به شدت توصیه می‌شوند و بصادم یکی از بهترین انتخاب‌ها برای شماست. در سال ۲۰۰۷،

ژورنال Circulation نشان داد وقتی بدن ویتامین E دریافت می‌کند، احتمال تشکیل لخته

خون بسیار کمتر است و این روش درمانی برای کسانی که به دلیل ژنتیکی از این مشکل رنج می‌برند بسیار مناسب است.

آب انگور بنوشید تا پلاک‌های خونی‌تان چسبنده نشوند

نوشیدن آب انگور نقش به صورت روزانه کمک می‌کند پلاک‌های خون به هم نچسبند و لخته خون تشکیل ندهند زیرا انگور بنفش دارای آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی به نام پلی‌فنول‌هاست.

غذاهایتان را با سیسیر طعم دار کنید تا جلوی لخته شدن خون را بگیرید

سیر خواص زیادی برای سلامتی دارد. از جمله اینکه می‌تواند جلوی به هم چسبیدن پلاک‌های

تنبان: در بدن ما خون در رگ‌ها پمپا می‌شود، بنابراین همه‌ی ما تا حدودی در معرض لخته شدن خون در رگ‌های عمقی هستیم. ترومبوز سیاهرگی عمقی یا DVT عارضه‌ای است که در آن، یک لخته خون در سیاهرگی در عمق بدن شکل می‌گیرد که معمولاً در پایین پاها یا ران‌هاست.

متأسفانه ترومبوز می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی، ناتوانی و یا در موارد شدیدتر سبب مرگ شود. اگر بخشی از لخته خون پاره یا باز شود، به سمت ریه‌ها رفته و جریان خود را مسدود کرده و سبب آمبولی ریه خواهد شد.

علت ترومبوز سیاهرگی عمقی

وقتی لخته خون، رنگی را مسدود می‌کند، جلوی گردش خون مناسب را در بدن می‌گیرد. لخته شدن خون به دلایل گوناگونی می‌تواند روی بدهد:

آسیب: آسیب به دیواره‌ی یک رگ می‌تواند آن را پارگی کرده و جریان خون را در آن محدود نماید و لخته شدن خون می‌تواند نتیجه‌ی این اتفاق باشد.

عمل جراحی: رگ‌های خونی ممکن است طی جراحی آسیب ببینند و منجر به تشکیل لخته خون شوند. استراحت مطلق در رختخواب بعد از عمل جراحی، بدون هیچ تحرکی می‌تواند ریسک لخته شدن خون را افزایش بدهد.

کاهش تحرک‌ها و عدم فعالیت بدنی: وقتی ساعت‌های طولانی یک جا می‌نشینید، خون در پاهایتان جمع می‌شود، مخصوصاً در قسمت‌های پایین‌تر. ساعت‌ها بدون حرکت ماندن باعث می‌شود جریان خون در پاها بسیار کند شود. در نتیجه لخته خون تشکیل می‌شود.

برخی از داروها: برخی از داروها احتمال تشکیل لخته خون را افزایش می‌دهند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از ترومبوز و کاهش احتمال لخته شدن خون

خوشبختانه ترومبوز رگ‌های عمقی، هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است. یکی از راه‌های ساده این است که با اصلاح رژیم غذایی‌تان، احتمال ترومبوز را کاهش دهید. برخی از غذاها، خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهند. از سویی دیگر، افزودن برخی از مواد غذایی به رژیم غذایی می‌تواند به پیشگیری از ترومبوز و کاهش احتمال لخته شدن خون کمک کند:

بیشتر آب بنوشید تا جریان خون بهتری داشته باشید

دهیدراتاسیون می‌تواند باعث غلظت خون شود و ریسک لخته شدن خون را بالا ببرد. در طول روز، آب و مایعات زیاد بنوشید. یکی از راه‌هایی که می‌توانید مطمئن شوید بدتنان هیدراته است یا نه، چک کردن ادرارتان است؛ اگر ادرارتان شفاف و زرد

آشنایی با جراحی چاقی



اصلی تقسیم کرد:

۱- اعمال جراحی چاقی که سبب محدودیت در خوردن غذا می‌گردد. به عنوان مثال قرار دادن حلقه‌ای باندی شکل به دور قسمت فوقانی معده که مانع از ورود حجم زیادی از غذا با سرعت بالا می‌شود در گروه اول قرار دارد.

همچنین قرار دادن بالونی(جسمی بادکنک مانند) در معده که مقدار زیادی از فضای داخلی معده را اشغال میکند که با توجه به حضور آن، فرد بعد از مصرف حدود یک سوم یک وعده غذایی معمولی احساس سیری می‌کند.

عمل حذف قسمتی از بدنه معده با برش جراحی که منجر به کوچک شدن معده می‌شود نیز در این گروه قرار دارد.

۲ - دسته دوم اعمال جراحی چاقی شامل ترمبوز درمانی چاقی انجام شد؛ اما در سالهای ابتدایی ابداع این تکنیک جراحی، این روش چندان مورد استقبال قرار نگرفت. اما با توجه به روند افزایش وزن شدید در جوامع مختلف و البته پیشرفت های قابل ملاحظه در علم جراحی به عقبتوان یکی از درمان های اصلی و موثر چاقی مرضی و دیابت برشمرده می‌شود، در واقع تنها درمان قطعی دیابت همین جراحی چاقی است و مابقی درمان ها مانند مصرف انواع قرص و دارو تنها علائم ناشی از دیابت را کنترل می‌کنند.

انواع جراحی چاقی:

جراحی های چاقی را می توان به سه دسته چربی ها می‌شوند. صرفا مایعی است که توسط

۵

مصرف همه‌ی این قندها را محدود کنید. چربی‌های ترانس نیز ممکن است پنهان باشند زیرا به عنوان روغن هیدروژنه برچسب می‌خورند.

از روغن زیتون بکر استفاده کنید تا دچار لخته شدن خون نشوید

مصرف روغن زیتون بکر دست‌کم یک بار در هفته می‌تواند شاخص توده بدنی را پایین بیاورد و از خطر لخته شدن خون کم کند. ضمناً مطالعات نشان داده‌اند آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنول موجود در روغن زیتون بکر به پیشگیری از لخته شدن خون کمک می‌کنند. در آزمایشات انجام شده، افرادی که روغن زیتون بکر با پلی فنول بالا مصرف کرده بودند، توانسته بودند سطح مادای در خون که سبب لخته شدن خون می‌شود را پایین بیاورند.

سبزیجات برگ‌دار مصرف کنید

اگر رارفارین که یک داروی انعقاد خون است مصرف می‌کنید تا از لخته شدن خون جلوگیری کنید، نوسان در میزان مصرف غذاهایی که ویتامین K زیادی دارند، مانند سبزیجات برگی می‌تواند در تأثیرات دارو تداخل ایجاد کند. برای همین در بیشتر موارد پزشکان توصیه می‌کنند بیماران به طور کل سبزیجات برگی مصرف نکنند. اما اگر شما هر روز به طور یکنواخت سبزیجات برگی مصرف کنید، دچار مشکل نخواهید شد. مثلا می‌توانید به جای اینکه هر چند روز یک بار مقدار زیادی سبزیجات برگی بخورید، هر روز کاسه‌ای کوچک سالاد سبزیجات برگی مصرف کنید.

زنجبیل را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان کنید

زنجبیل یکی از مؤثرترین مواد غذایی برای خلاص شدن از ترومبوز ورید عمقی است. این گیاه دارویی می‌تواند جریان خون در شریان‌های رگ‌های شما را بهبود بخشد و علاوه بر این می‌تواند مانع افزایش بیش از حد سطح کسترول شما شود و از تجمع پلاک‌هایی که گردش خون را محدود می‌کنند، جلوگیری کند.

مصرف چربی‌های حیوانی را محدود کنید

همان غذاهایی که برای سلامت قلب و عروق‌تان مضرند به طور کل می‌توانند خطر لخته شدن خون را بیشتر کنند. چربی‌های حیوانی، مانند انواع قندها،

در بدن ایجاد التهاب می‌کنند.

همه‌ی ما می‌دانیم که سیگار کشیدن برای ریه‌ها و دستگاه تنفسی مضر است. با این وجود، در مدت زمان طولانی، سیگار کشیدن حتی می‌تواند تأثیرات شدیدی بر شریان‌ها و گردش خون شما بگذارد. بنابراین، اگر می‌خواهید هر چه سریع‌تر از ترومبوز ورید عمقی خلاص شوید، بهتر است سیگار کشیدن را متوقف کرده و از سیگاری‌ها دوری کنید.

قسمت‌های دیگر دستگاه گوارش را تنظیم و میزان اشتها را نیز کنترل می‌کند.

عوارض عمل های جراحی چاقی:

انواع جراحی چاقی نیز مانند هر عمل جراحی دیگر می‌تواند گروهی از عوارض در حین عمل و یا بعد از عمل را داشته باشد؛ عدم تحمل داروی بی‌هوشی، آسیب دیدن اندام‌های دیگر در اثر برخورد ابزارهای جراحی و غیره.

امسا همانگونه که قابل تصور است مهمترین عوارض جراحیهای چاقی سوء تغذیه و عوارض ناشی از کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن می‌باشد. البته امروزه با پیشرفت تکنیک های جراحی مثل انجام جراحی بسته که بدون ایجاد برش های بزرگ انجام می‌گردد (لاپاراسکوپی) و تولید مکمل های غذایی مناسب این عوارض به حداقل رسیده اند؛ اما برخی از عوارض مختص بعد از جراحی چاقی مثل عوارض قلبی ریوی، عوارض روانی و اختلال دستگاه عصبی هنوز به خوبی شناخته نشده اند و می‌توانند خطرناک باشند.

آیا جراحی چاقی یک عمل زیبایی است؟

همانگونه که در ابتدای مطلب ذکر شد جراحی چاقی تنها برای افرادی است که دچار چاقی مرضی یا دیابت شدید هستند و بنا به تشخیص یک تیم پزشکی توصیه می‌گردد. از این رو اگر شما فردی با چاقی مرضی هستید علاوه بر اینکه نباید از این عمل ترسی داشته باشید، بلکه به عنوان بهترین راه درمان موجود می‌بایست آن را انتخاب کنید و حداکثر همکاری ممکن را با تیم پزشکی خود انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. اما اگر تنها اضافه وزن یا چاقی محدود دارید با این که انجام این عمل برای شما امکان پذیر است و مطمئناً نتایج بسیار چشم گیری بدست خواهید آورد، انجام آن ضروری نیست و حتی می‌تواند به ضرر شما تمام شود. متأسفانه گاهی برخی جراحان با شیوه‌های تبلیغاتی خاص این‌جراحی را نوعی عمل زیبایی به حساب می‌آورند و برای کسب سود بیشتر افراد زیادی را تشویق به انجام این عمل می‌کنند، اما توجه کنید که جراحی چاقی یک عمل جراحی درمانی است و نه زیبایی.

لیپوساکشن: به نظر این‌ توضیح لازم می‌رسد که لیپوساکشن در دسته جراحی چاقی قرار نمی‌گیرد و جراحی زیبایی است. از طرفی لیپوساکشن باعث کاهش وزن نمی‌شود و فقط سایز بدن را کوچک می‌کند و حتی به افراد چاق توصیه نمی‌شود.

لیپوساکشن در واقع تکنیکی برای حذف چربی موضعی انجام می‌شود و راهی برای درمان و یا مبارزه با چاقی نیست.