



تاریخ	۱۱
آذر	۱۳۹۹
سه شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

هر که چاقوی بزرگی در دست دارد لزوما آشپز ماهری نیست



صفحه	۶
شماره	۲۹۵۳
سال	بیست و ششم

وقتی معده فلج می‌شود



در شرایطی که دلیل دقیق گاستروپارزی مشخص نیست، تصور بر این است که با اختلالات سیگنال‌های عصبی در معده مرتبط باشد.

به گزارش عصر ایران، گاستروپارزی یا فلج معده اختلالی است که در آن تخلیه غذا از معده بیش از حد طول می‌کشد. این اختلال به بروز علائم مختلفی منجر می‌شود که از آن جمله می‌توان به حالت تهوع، استفراغ، احساس پری، و تخلیه کند معده که به آن تخلیه با تأخیر معده گفته می‌شود، اشاره کرد. به گزارش هلث لاین، گاستروپارزی می‌تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد. هیچ درمان ریشه‌کن کننده‌ای برای گاستروپارزی وجود ندارد اما برخی روش‌های درمان پزشکی می‌توانند به مدیریت علائم آن کمک کنند.

دلایل گاستروپارزی چه چیزهایی هستند؟

در شرایطی که دلیل دقیق گاستروپارزی مشخص نیست، تصور بر این است که با اختلالات سیگنال‌های عصبی در معده مرتبط باشد. یاور بر این است زمانی که اعصاب معده تحت تأثیر یری سک از عوامل قرار می‌گیرد، عبور غذا از این اندام می‌تواند به کندی صورت بگیرد. مشکلات دیگر مانند حساسیت بیش از حد معده به سیگنال‌های سیستم عصبی و ناتوانی معده در ارائه واکنش درست به یک وعده غذایی نیز از جمله مواردی هستند که به نظر می‌رسد موجب گاستروپارزی می‌شوند. بیشتر انواع گاستروپارزی در یکی از دسته‌های زیر قرار می‌گیرند:

- ایدیوپاتیک یا ناشناخته

- مرتبط با دیابت

- پس از عمل جراحی

تقریباً ۳۶ درصد موارد گاستروپارزی با دللی قابل شناسایی ارتباط ندارند. این موارد به عنوان ایدیوپاتیک شناخته می‌شود. بسیاری از اوقات، گاستروپارزی پس از یک بیماری ویروسی رخ می‌دهد اما این شرایط به طور کامل درک نشده است.

یک دلیل شایع آسیب دیدگی سیستم عصبی که بر گوارش تأثیر می‌گذارد، دیابت است، به ویژه مواردی که به خوبی کنترل نشده‌اند. قند خون بالا می‌تواند به مرور زمان به اعصاب آسیب برساند.

عمل‌های جراحی که معده یا دیگر اندام‌های گوارشی درگیر آنها بوده‌اند نیز می‌توانند موجب تغییر سیگنال‌های ارشالی به معده شوند. چه افرادی در معرض خطر ابتلا به گاستروپارزی هستند؟

شرایط سلامت دیگر نیز با گاستروپارزی مرتبط هستند اما شیوع کمتری دارند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- عفونت‌های ویروسی

- برخی انواع سرطان

- فیبروز سیستیک

- بیماری پارکینسون

- بیماری‌های خودایمنی

- آمیلوئیدوز، شرایطی که موجب انباشت غیرعادی پروتئین در اندام‌ها می‌شود

- داروهایی که موجب کند شدن تخلیه معده می‌شود

- اختلالات تیروئید

علائم گاستروپارزی چه چیزهای هستند؟

شدت علائم گاستروپارزی می‌تواند از خفیف تا شدید باشد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درد در قسمت بالای شکم

- حالت تهوع

- استفراغ

- بی‌اشتهایی

- نفخ

- احساس پری پس از مصرف مقدار کمی غذا

- سوء تغذیه

- کاهش وزن ناخواسته

گاستروپارزی چگونه تشخیص داده می‌شود؟
پزشک یک معاینه بدنی را انجام خواهد داد و پرسش‌هایی را درباره سابقه پزشکی شما مطرح می‌کند. برای حذف احتمالات دیگر، پزشک احتمالاً برخی آزمایش‌ها را تجویز خواهد کرد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سونوگرافی. در این روش از امواج صوتی برای ایجاد تصویری از اندام‌ها استفاده می‌شود. از سونوگرافی می‌توان برای حذف احتمال بیماری کبد، پانکراتیت، و بیماری کیسه صفرا استفاده کرد.

آزمایش خون. از این روش می‌توان برای بررسی دیابت و شرایط دیگر استفاده کرد.

آندوسکوپی فوقانی. در این روش، پزشک معده را برای بروز انسداد یا شرایط دیگر بررسی می‌کند.

چاقی یا لاغری

آنچه علم درباره وزن ایده آل می‌گوید



چاقی یا لاغری مفهومی است که بر اساس شاخص حجم توده بدن یا BMI تعریف شده و نمی‌توان آن را بر اساس وزن به‌طور مطلق تعریف کرد، زیرا ممکن است وزن یکسان برای دو نفر با قد متفاوت، نتیجه متفاوتی داشته و یکی از آنها چاق یا لاغر بوده و دیگری در وزن ایده آل باشد.

به گزارش سیناپرس، امروزه بحث‌های زیادی در مورد لاغری و مزایای آن در رسانه‌ها مطرح شده و بسیاری از افراد تمایل دارند به هر طریقی لاغر شوند. این موضوع سبب شده است تا باورها و مسائل غیر علمی زیادی نیز مطرح شده و برخی نیز از روش‌هایی نادرست برای لاغری استفاده کنند.

یکی از اصلی‌ترین معیارهای بررسی میزان چاقی یا لاغری افراد، سنسجس شاخص توده بدن است. شاخص توده بدن با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (به متر) محاسبه می‌شود. هرچقدر این شاخص کمتر باشد، فرد لاغرتر و هر چه شاخص توده بدن بیشتر باشد فرد چاق‌تر محسوب می‌شود.

چرا لاغر می‌شویم؟

موضوع مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد، جنون لاغری ناشی از تبلیغات رسانه‌ها در سطح جهان است. درواقع یکی از معضلاتی که به‌تازگی گریبان گیر جوامع مختلف شده، بیماری اختلال در خوردن غذا توسط افرادی است که از چاق شدن و اضافه‌وزن واهمه داشته و این ترس جنبه روانی یافته و آن‌ها را از غذا خوردن باز می‌دارد. به گزارش سنپرس، این عارضه به اصلاح بی‌اشتهایی روانی یا anorexia nervosa نامیده می‌شود.

بسیاری از کارشناسان، دلیل این موضوع را تبلیغات رسانه‌ها و شرکت‌های پیشرو در مُد می‌دانند که با ارائه الگویی غیرمنطقی، لاغری مفرد را ترویج داده و افراد را از ویژگی‌های طبیعی خود دور کرده و به‌این‌ترتیب آن‌ها با هادف پیروی از الگوهای رسانه‌ای، می‌خواهند لاغر و لاغرتر شوند.

برای پیشگیری از بروز این اختلال، توصیه می‌شود اعتمادبه‌نفس داشته باشید و خود را همان‌گونه که هستید بپذیرید. در مورد برخی بیماری‌هایی که منجر به لاغری می‌شود نیز بهتر است حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید و از خوددرمانی جدا بپرهیزید.

لاغری می‌تواند به دو دلیل اصلی خودخواسته و ناخواسته رخ دهد و معمولاً لاغری خودخواسته بر اثر ورزش و رژیم‌های غذایی رخ می‌دهد؛ درحالی‌که لاغری ناخواسته می‌تواند نشانه‌ای خطرناک از بروز برخی بیماری‌ها باشد که باید مورد توجه قرار گرفته و برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد.

علت اصلی کاهش وزن ناخواسته عموماً شامل بیماری‌های انگلی، سرطان، ایدز، بیماری‌های کلیوی، زخم‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های روحی، بیماری‌های هورمونی و عصبی و... هستند.

برخی بیماری‌های میکروبی مثل سل و تب مالت نیز به دلیل ماهیت طولانی خود باعث لاغری می‌شوند. علامت اصلی این بیماری‌ها تب‌های طولانی است. برخی انگل‌ها که در روده زندگی می‌کنند

هفت ماده غذایی غنی از ویتامین E که باید به صبحانه‌تان اضافه کنید

بهتر است غذاهای غنی از ویتامین E را در صبحانه‌تان بگنجانید تا در فصل سرما با مشکلات پوستی خداحافظی کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با شروع فصل سرما، مهم است که از پوست و مو مراقبت کنید و آن‌ها را با رطوبت و روغن‌های مغذی مورد حمایت قرار دهید. روغن ویتامین E معمولاً در محصولات آرایشی و بهداشتی برای جلوگیری از خشکی پوست استفاده می‌شود، اما با سایر مواد مصنوعی و شیمیایی نیز همراه است. بهترین راه برای تأمین مقدار زیاد ویتامین E، گنجاندن آن در رژیم غذایی است. این ویتامین توانایی مقابله با رادیکال‌های آزاد را دارد و از پوست در برابر مشکلات و علائم مربوط به پیری، از جمله خشکی، لکه و آفتاب سوختگی محافظت می‌کند.

برنامه زیبایی روزانه‌تان را با یک رژیم غذایی مناسب پوست شروع کنید. این غذاهای غنی از ویتامین E را در صبحانه‌تان بگنجانید و در فصل سرما با مشکلات پوستی خداحافظی کنید.

۱. بادام

متخصصان بهداشت پیشنهاد می‌کنند که ۵ عدد بادام را یک شب تا صبح خیس‌انده و صبح آن‌ها را بخورید. می‌توانید بادام را به تهیهی بخوریده یا آن را به غلات صبحانه‌تان اضافه کنید.

۲. اسفناج

اسفناج یکی از منابع خوب ویتامین E است. از این گیاه سبزی تیره می‌توان برای تهیه یک صبحانه مغذی استفاده کرد. اسفناج آب‌پز و خرد شده را به تخم مرغ اضافه کنید و یک املت عالی آماده کنید.

۳. آووکادو

می‌توانید نان تست ساده را همراه با آووکادو بخورید یا آووکادو و سایر مواد غذایی مانند تخم مرغ و سبزیجات را له کنید و ترکیب را روی نان تست بمالید. بافت خامه‌ای آووکادو آن را به یک گزینه عالی برای صبحانه تبدیل کرده است.



۴. دانه‌های آفتابگردان

این دانه‌های کوچک از نظر محتوای ویتامین E عالی هستند. تخمه آفتابگردان بوداده می‌تواند یک میان وعده عالی یا یک افزودنی فوق‌العاده برای صبحانه‌تان باشد. می‌توانید مقداری تخمه آفتابگردان را را روی بلغور جوی دوسر، غلات صبحانه و پنکیک بپاشید.

۵. بادام زمینی

راه مناسب برای بهره‌مند شدن از مزایای بادام زمینی افزودن آن به اسموتی صبحانه‌تان است.

۶. دانه کاج

این دانه‌های مغذی یکی از بهترین منابع ویتامین E محسوب می‌شوند. ۱۰۰ گرم دانه کاج، ۶۲٪ از مقدار توصیه شده روزانه به ویتامین E را تأمین می‌کند.

۷. کدو حلواپی

هر فنجان کدو حلواپی پخته (۱۰۰ گرم) حدود ۹ درصد از مقدار توصیه شده روزانه از ویتامین E را برای بدن تأمین می‌کند؛ بنابراین این ماده غذایی خوشرنگ و مغذی را به گونه‌ای در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.