

## بعد از سحر

## تعادل در تغذیه را رعایت کنیم

| پروین افشار | عضو انجمن تغذیه ایران |

روزه‌داران پس از ماه مبارک رمضان برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی تعادل و تنوع را در برنامه غذایی خود بیش از گذشته لحاظ کنند.

در صورتی که افراد به جای رژیم غذایی متعادل و متنوع به مصرف غذاهای پرچرب و با حجم زیاد روی بیاورند این روند به افزایش چربی و مواد زاید در بدن منتهی می‌شود.

افزایش چربی، فشارخون و اضافه وزن و چاقی می‌تواند به بروز سسکنه‌های قلبی، مغزی و سایر بیماری‌ها منجر شود.

مصرف غذاهای متنوع به‌عنوان نخستین بخش توصیه‌ها در نظر گرفته می‌شود و یک فرد برای این که سالم باشد، باید از تمام گروه‌های اصلی مواد غذایی در حد تعادل استفاده کند.

تنوع باید بر اساس یک الگوی غذایی مناسب مورد توجه عموم باشد. این الگو هرم غذایی نام دارد که در قاعده هرم گروه نان و غلات و سپس میوه و سبزیجات در ردیف بعدی، گروه گوشت و حبوبات و شیر و فرآورده‌های آن و گروه بعدی که در بالاترین قسمت هرم جای می‌گیرد و کمترین مقدار را به خود اختصاص داده چربی و قندها را شامل می‌شود.

چربی و قندها باید به مقدار کم استفاده شوند اما به‌رغم توصیه‌ها، بسیاری از افراد بدون توجه به هرم غذایی به مصرف این نوع مواد گرایش بیشتری پیدایی کنند.

پیسروی از الگوی غذایی مناسب می‌تواند به تأمین سلامت فردی منجر شده و ابتلا به بیماری‌های مختلف را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

## هشدار

## کافئین عامل تشدید گرگرفتگی است



متخصصان زنان تأکید دارند که مصرف کافئین موجب تشدید گرگرفتگی و تعریق شانه در زنان یائسه می‌شود.

دکتر استفانی فائوبون، یکی از متخصصان این مطالعه از کلینیک سلامت زنان در مرکز پزشکی مایو کلینیک گفت: هر چند این مطالعه هنوز در مرحله ابتدایی است اما تأیید می‌کند که مصرف کافئین در زنان یائسه کاهش دهد. هر چند متخصصان معتقدند کافئین موجود در مواد خوراکی در زمانی که هنوز در شروع دوره گذار به یائسگی یا به اصطلاح دوره «پیش یائسگی» هستند می‌تواند تأثیر متفاوتی داشته باشد و در این دوره کافئین موجب تقویت حافظه، تمرکز و بهبود حالت روانی در آنان می‌شود. در این بررسی اطلاعات بیش از ۱۸۰۰ زن یائسه در فاصله سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۱ میلادی مورد مطالعه قرار گرفت و اعلام مصرف کنندگان کافئین با افراد دیگر مقایسه شد. به گزارش هلث‌دی نیوز، دکتر فائوبون گفت: اعلام یائسگی می‌تواند برای زنان مشکل‌زا باشد اما راهکارهای کنترلی بسیاری وجود دارد که یکی از آنها دقت در انتخاب نوع مواد خوراکی مصرفی و تغذیه است.

## یافته‌ها

## نشانه‌های اوتیسم را در تماس چشمی کودک ببینید



یافته‌های پژوهشی نشان داد: تماس چشمی کودک نشانه‌های اوتیسم را بر ملا می‌کند. تحقیقات جدید نشان داده است کودک که در تماس چشمی با افراد هیچ‌گونه عکس‌العملی ندارد، نشانه‌هایی از اختلال اوتیسم را دارد. دوان گانجی، محقق دانشگاه میامی اظهار کرد: افرادی که خواهر و برادر مبتلا به این بیماری دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.

وی اظهار کرد: از عوامل ایجاد رابطه، بلخند کودک در هنگام ارتباط است و والدین باید در ارتباط کودک با دیگران دقت داشته و آن را بررسی کنند. این تحقیق در مجله Autism and Developmental Disorders منتشر شده است.



کاهش ۳۰ درصدی تشخیص سالانه ویروس «اچ آی وی»

## وقتی دفاع بدن فرومی‌ریزد

هشدار نسبت به افزایش شدید آیدز در میان گروه‌های خاص

با وجود کاهش نرخ تشخیص ویروس آیدز از نظر جمعیت شناختی، تقریباً در سراسر جوامع انسانی در طول یک دهه گذشته، مطالعه آرایه شده در کنفرانس جهانی آیدز خاطر نشان می‌کند که نرخ ابتلا به آیدز در برخی گروه‌های خاص افزایش چشمگیری داشته که هشدارهای همگانی را به دنبال داشته است. این روند افزایشی تشخیص آیدز به‌ویژه در میان همجنس‌گرایان گزارش شده است. بزرگترین رقم افزایش تشخیص HIV براساس این مطالعه ۱۲۲/۵ درصد بوده که در مردان ۱۳ تا ۲۴ ساله مشاهده شده است در همین راستا بیشترین نرخ مربوط به مردان همجنس‌گرا در آفریقا بوده است.

انتقال HIV ادامه منجر شود. متفاوت بودن و تعدد میزبان HIV در این گروه از مردان باعث افزایش تازگی‌های گسترش یافته برای مقابله با چالش‌های بیماری از طریق پیشگیری شده است. با این حال، محققان اعلان کردند که روند تشخیص اخیراً با تغییر در الگوهای آزمایشی تحت تأثیر قرار گرفته است. خدمات تست HIV در طول دوره تأثیر شدند و نتایج اولیه طرح تست اغلب نشان‌دهنده افزایش تشخیص تا زمانی که سطح اشباع آزمایش صورت می‌گرفت، بود. مطالعات این گروه از محققان نشان داد علی‌رغم اجرای طرح تست در طول دوره تجزیه و تحلیل، به‌طور کلی در نرخ تشخیص سالانه آیدز روند رو به کاهش وجود داشته است.

مطالعه‌ای که به تازگی همزمان با کنفرانس بین‌المللی آیدز در مجله لانست منتشر شد هم نشان می‌دهد که میزان مرگ‌ومیر در افراد مبتلا به HIV مثبت، با دست‌رسی به مراقبت و درمان ضد ویروسی تقریباً برابر ۲۰۰۰ به بعد به نصف کاهش یافته است.

نشان می‌دهد که از سال ۲۰۰۲ تا سال ۲۰۱۱، نرخ سالانه تشخیص HIV بیش از ۳۰ درصد کاهش یافته است. این مطالعه به‌عنوان بخشی از پنلی با مضمون HIV همزمان با کنفرانس بین‌المللی آیدز منتشر شد. در طول دهه گذشته، در حالی که تأکید بر مراقبت و درمان افراد مبتلا به ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) افزایش یافته است، نکته قابل توجه این است که استفاده از درمان ضد ویروسی برای افزایش طول عمر و کاهش انتقال، تأثیر قابل توجهی نداشته است. با این وجود اندازه گیری دقیق میزان این تأثیر تا همین اواخر غیرممکن بود؛ چرا که در سال‌های گذشته اطلاعات تشخیصی HIV برای همه کشورها در دسترس نبود و قابلیت تشخیص بیماریی تا حد زیادی وجود نداشت. این قابلیت برای اولین بار تجزیه و تحلیل روند تشخیص HIV در هر کشور را در دراز مدت ممکن ساخته است.

محققان بخش پیشگیری از AIDS در مراکز کنترل و پیشگیری بیماری در آتلانتا، داده‌های مربوط به افراد مبتلا به HIV مثبت در آمریکا را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند بر همین اساس، سوابق نشان می‌دهد که بین سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۱۱، ۲۷۲ هزار و ۴۹۳ نفر با HIV مثبت در آمریکا تشخیص داده شده‌اند. این در حالی است که نرخ تشخیص سالانه در سال ۲۰۰۲، ۳۴/۱ مورد HIV در هر ۱۰۰ نفر بود، اما در سال ۲۰۱۱، این نرخ به ۱۶/۱ مورد HIV مثبت در هر ۱۰۰ هزار نفر کاهش یافته است که کاهش ۳۳/۲ درصدی نشان می‌دهد.

بزرگترین تغییرات در میزان تشخیص آیدز در زنان بین سنین ۳۵ تا ۴۴ سال بوده است که این افراد از نژادهای مختلف بودند. این کاهش تشخیص مربوط به موارد استفاده از سرنگ آلوده یا رابطه جنسی عنوان شده است. کاهش نرخ تشخیص آیدز در حالی در طول یک دهه در کشورهای قاره آمریکا مشاهده می‌شود که تقریباً تغییر معنی داری در تشخیص این بیماری در کشورهای آسیایی و جزایر اقیانوس آرام دیده نمی‌شود.

راضیه زرگری | با کاهش قدرت سیستم دفاعی، بدن به مرور زمان آماده ابتلا به عفونت‌ها و سرطان‌هایی می‌شود که به‌طور معمول در مردم عادی دیده نمی‌شوند. این بیماری‌ها به صورت بیماری‌های ریوی، اسهال‌های شدید و مزمن، تب‌های طولانی، کاهش وزن، اختلالات شخصیتی و بیماری‌های مغزی و پوستی خود را نشان می‌دهند که در نهایت منجر به مرگ فرد مبتلا خواهد شد. آیدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی از این نوع بیماری‌هاست که توسط ویروس نقص ایمنی (HIV) ایجاد می‌شود. بیماری ناشی از ویروس HIV دارای سه مرحله اصلی است. در مرحله اول (عفونت حاد) فرد ممکن است برای مدت کوتاهی بیماری شبیه آنفلوآنزایی را تجربه کند. به همین دلیل معمولاً این بیماری تا یک دوره طولانی بدون هیچ علامتی دنبال می‌شود که به این مرحله از بیماری، دوره نهفتگی گفته می‌شود. هر چقدر که بیماری پیشرفت یابد، تداخل بیشتری با دستگاه ایمنی بدن پیدایی کند و باعث می‌شود که افراد به عفونت‌های شدیدتر دچار شوند. البته معمولاً در افرادی که دستگیر ایمنی آنها به خوبی عمل می‌کند تأثیر گذار نیست. در نهایت بیماری زمانی وارد مرحله سوم یا آیدز خواهد شد که شمار سلول‌های کمکی T شکل به کمتر از ۲۰۰ سلول در هر میکرولیتر برسد.

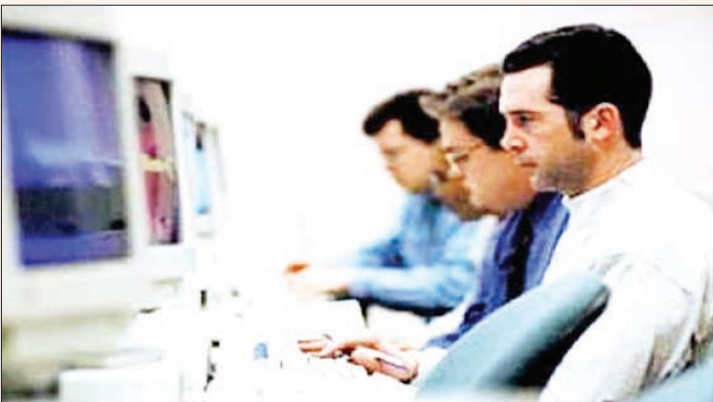
## علائم پیچیده و سوخت تشخیص بیماری

از علائم اصلی آیدز می‌توان به کاهش بیشتر از ۱۰ درصد از وزن، اسهال مزمن بیشتر از یک ماه و تب‌های متناوب یا ثابت بیش از یک ماه اشاره کرد. در حالی که یکی از اولین راه‌های شناخت یک بیماری، شناخت علائم و مراحل مختلف سیر بیماری است و با این شناسایی می‌توان از گسترش و توسعه بیماری در مراحل اولیه پیشگیری کرد. با این حال علائم آلودگی بیماری آیدز بسیار پیچیده است و دارای مراحل زیادی است که اگر آماهمه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی‌شود.

## استرس و شغل‌های پشت میزی خطر سنگ کلیه را افزایش می‌دهد

## پیشگیری با معجزه آب

| علی حمیدی مدنی | ابرو لوژیست |



دیگر بسنگ‌های غیر عفونی هستند که شایع ترند و معمولاً در زمینه‌ای مثل اشباع شدن ادرار از نمک‌های موجود در خودش یا کاهش غلظت مایعات بدن ایجاد می‌شود. فیزیولوژیک یا سنگ‌هایی که در زمینه بیماری‌های زمینگی با عارضه مصرف برخی داروهای ایتلاف می‌افتد، رخ می‌دهند.

شایع‌ترین سنگی که ممکن است در سیستم ادراری انسان تشکیل شود اوگزالات کلسیم است که ۸۰ تا ۸۵ درصد این سنگ‌ها را به خود اختصاص داده است ولی به‌رحال یکسری عوامل خطر ساز وجود دارند که اگر فرد در معرض برخورد مداوم با این عوامل قرار بگیرد می‌تواند به سنگ سیستم ادراری مبتلا شود. یکی از عوامل بالا برنده ریسک ابتلا به سنگ دستگاه ادراری استرس است چرا که استرس می‌تواند باعث کاهش دفع کلسیم و اسید اوریک که مهم‌ترین املاح تشکیل دهنده دستگاه ادراری هستند شود و با واسطه وجود میکروب‌ها به وجود می‌آیند و گروه

## کیاه درمانی

## تأثیر جای سبز بر سلول‌های سرطانی

چای سبز و عصاره آن سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان و کاهش رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. تحقیقات دانشمندان حاکی از آن است که EGCG، ترکیبات بیولوژیک فعال در چای سبز، با سرکوب آنزیم مرتبط با سرطان لوزالمعده، LDHA، متابولیسم سلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد. پژوهشگران همچنین دریافتند اوگزامات (Oxamate)، داروی مهارکننده آنزیم که برای کاهش میزان فعالیت LDHA مورد استفاده قرار می‌گیرد، به همان شیوه عمل می‌کند. این دارو سیستم سوخت‌وساز سلول‌های سرطانی را مختل می‌کند. به گفته وای ننگ لی، نویسنده تحقیقات از مرکز زیست پزشکی لس آنجلس آمریکا، دانشمندان بر این باور بودند که برای درمان سرطان به یک مکمل‌یزم مولکولی نیاز است. اما این تحقیق نشان می‌دهد که می‌توان با تغییر سیستم سوخت‌وساز بدن سلول‌های سرطانی را از بین برد. محققان



با استفاده از روش متابولیکی پیچیده، دریافتند که EGCG در تعادل میزبان گردش مولکول در یک مسیر متابولیکی (flux) در طول جریان سوخت و ساز شبکه‌های سلولی اختلال ایجاد می‌کند. براساس این یافته‌ها، محققان به این نتیجه رسیدند که EGCG و داروی اوگزامات خطر ابتلا به سرطان را با سرکوب فعالیت آنزیم LDHA و برهم زدن تعادل سوخت‌وساز سلول‌های سرطانی، کاهش می‌دهد. این تحقیقات در مجله Metabolism، به چاپ رسیده است.

## گوش و حلق و بینی

## کشف رابطه گوش درد با بیماری رودهای

پزشکان آمریکایی پس از انجام معاینات فراوان علت گوش درد یک کودک ۱۰ ساله و مشکلات شنوایی متعاقب آن را ناشی از نوعی بیماری رودهای تشخیص دادند.

این کودک به دلیل درد شدید گوش، ترشح خون از گوش و مشکلات شنوایی بارها به پزشک مراجعه کرده بود و به‌رغم مصرف انواع آنتی‌بیوتیک، قطره گوش و داروهای دیگر بهبود پیدا نکرد. دکتر آبلین ام رایبور، پزشک معالج این کودک گفت: زمانی که بیمار به کلینیک ما منتقل شد، گوش‌های او قرمز و ملتهب شده بود و به دلیل التهاب، مجاری گوش او تنگ و پارک شده بود.

پزشکان پس از بیپوش کردن این کودک و انجام نمونه‌برداری از پوست او متوجه شدند به نوعی بیماری پوستی مبتلاست که می‌تواند یکی از عوارض بیماری رودهای اکرون باشد.

بیماری گوش و عارضه‌های است که موجب ورم و التهاب دستگاه گوارش می‌شود که می‌تواند با علائمی همچون درد شکم و اسهال همراه باشد همچنین در موارد نادر نوعی اختلال پوستی، التهاب چشم و تلخی دهان مبتلا می‌شود. پزشکان در ابتدا احتمال نمی‌دادند این کودک به بیماری کرون مبتلا باشد اما پس از آزمایشات دقیق تر متوجه شدند یکی از علائم این بیماری می‌تواند درد گوش باشد.

به گزارش لایوساینس، پزشکان پس از تشخیص بیماری کرون در دستگاه گوارش می‌شود که می‌تواند با مشکلات شنوایی کودک بهبود پیدا کرد.

## مطالعه

## کلسترول بالا نمی‌گذارد مادر شوید

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد زن و شوهرهایی که کلسترول بالا دارند، دیرتر از زن‌های هم‌سایه که کلسترولشان در حد طبیعی است بارداری می‌کنند.

به گزارش طبنا، اگر چه میزان کلسترول هر دو طرف در بارداری تأثیر می‌گذارد اما اگر کلسترول زن از حد طبیعی بیشتر باشد زمان بارداری بیشتر به تعویق می‌افتد. گنتی است، میزان کلسترول در تولید هورمون‌های تستسترون و استروژن تأثیر گذار است و کلسترول بالا باعث به هم‌زن تعادل آنها در بدن زوج‌ها می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، بین میزان کلسترول خون زنان و بارداری ارتباط مستقیمی وجود دارد و زیاد بودن میزان آن نمی‌گذارد روند بارداری به صورت طبیعی پیش برود. نتایج مطالعات نشان می‌دهند زمانی که قصد بارداری دارند باید مصرف غذاهای چرب و پر کالری را محدود کنند و در عوض میوه و سبزیجات را برای کاهش میزان کلسترول خود زیاد مصرف کنند و ورزش روزانه را در برنامه روزانه خود قرار دهند.