

ضرورت پرهیز از مصرف همزمان قرص آهن با لبنیات

قرص آهن که برای درمان کم خونی تجویز می‌شود با برخی از داروها و مواد غذایی تداخل دارویی دارد و باید از مصرف همزمان آن اجتناب کرد، زیرا کلسیم موجود در لبنیات با جذب آهن در بدن تداخل دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ استفاده از مکمل آهن بلافاصله بعد از مصرف ماست، شیر یا فرآورده‌های لبنی ممکن است باعث تداخل جذب آهن و به طور کلی باعث کاهش جذب آهن در دستگاه گوارش شود؛ این امر به علت وجود کلسیم در محصولات لبنی رخ می‌دهد.

فقر آهن یکی از رایج‌ترین انواع کم خونی است و در ایران و جهان به طور گسترده‌ای شناخته شده است.

از آنجایی که آهن در بدن وظایف مهم و گوناگونی دارد، تلاش برای رفع کمبود

سبک زندگی سالم

احتمال عود سرطان سینه را

کاهش می دهد



سبک زندگی سالم احتمال عود سرطان سینه را کاهش می دهد

بیماران پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که همان عادات سالمی که سادگی‌های سرطانی پیشرو برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌کنند، به نظر می‌رسد در کاهش عود بیماری بسیار مؤثر است.

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از شیمی‌درمانی با ۳۷ درصد کاهش خطر عود بیماری و ۵۸ درصد کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است.

«یکی کانپوتو»، نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک نیوپورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است».

در آخرین مطالعه، محققان امتیازاتی را برای پایبندی بیماران به هفت عامل سبک زندگی تعیین کردند.

این موارد شامل حفظ وزن سالم، خوردن انواع میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل و فعالیت بدنی بودند. سایر موارد شامل سیگار نکشیدن، و اجتناب از نوشیدن الکل، نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکر و گوشت قرمز و فرآوری شده بود.

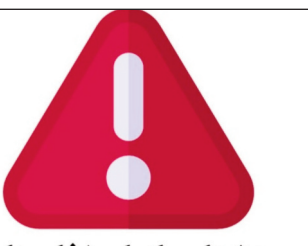
این مراحل معمولاً برای پیشگیری از سرطان توسط انجمن سرطان آمریکا و مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا توصیه می‌شود.

مطالعه جدید نشان می‌دهد که این انتخاب‌ها حتی در بیماران مبتلا به انواع تهاجمی‌تر سرطان سینه نیز تأثیر دارد. محققان دریافتند ورزش و سیگار نکشیدن بیشترین تأثیر را در نتایج مثبت دارد. آنها گفتند که مشخص نیست وجود چه مکانیسمی در این عادت‌ها از عود سرطان جلوگیری می‌کند. کانپوتو گفت: «البته قدم بعدی ما کم به آن علاقه مندیم مداخله است: آیا می‌توانیم از طریق مداخله در سبک زندگی، نتایج بقا را در جمعیت بیماران خود بهبود بخشیم؟ همچنین قصد داریم نحوه عملکرد این روش را شناسایی کنیم»

هشدار سازمان غذا و دارو

نسبت به توزیع فرآورده‌های

بو تاکس تقلبی



هشدار سازمان غذا و دارو

اداره کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو نسبت به توزیع فرآورده تقلبی بوتولینوم توکسین A تزریقی خارج از سیستم مجاز توزیع هشدار داد.

اداره کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو نسبت به توزیع فرآورده تقلبی بوتولینوم توکسین A تزریقی با نام تجاری مصبورت و دیستون خارج از سیستم مجاز توزیع، به تمامی معاونت‌های سازمان غذا و دارو سراسر کشور هشدار داد.

در متن این اطلاعیه آمده است:

به استحضار می‌رساند گزارشات مکرر از عرضه فرآورده تقلبی بوتولینوم توکسین A تزریقی با نام تجاری مصبورت و دیستون خارج از سیستم مجاز توزیع دریافت شده است که حاکی از عرضه موارد تقلبی این فرآورده‌ها دارد.

مقتضی است در خصوص اطلاع رسانی جهت تاکید بر تأمین فرآورده صرفا از داروخانه‌ها اقدام لازم صورت گیرد. مسئولیت رسیدگی به تخلف احتمالی نیز به عهده معاونت غذا و داروی مربوطه است.

آهن حائز اهمیت است. به همین دلیل، استفاده از منابع طبیعی آهن مانند گوشت، تخم مرغ، غلات، سبزیجات و میوه‌ها توصیه می‌شود.

لبنیات

کم خونی‌های تغذیه‌ای ناشی از دریافت ناکافی مواد مغذی است و برخی از مواد مغذی شامل آهن، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک که برای تولید خون مهم است. درمان با مصرف قرص آهن نیز توصیه می‌شود، اما بهتر است قرص آهن را در آخر شب قبل از خواب مصرف کنید تا عوارض جانبی آن کاهش یابد.

قرص‌های فرو سولفات به عنوان درمان کم خونی تجویز می‌شود، اما مصرف این قرص‌ها همزمان با مصرف شیر و لبنیات می‌تواند به مانع جذب آهن و تداخل در درمان کم خونی منجر شود.

قرص آهن

برای حفظ فاصله میان مصرف فرآورده‌های لبنی و مکمل آهن، باید حداقل یک تا دو ساعت از یکدیگر فاصله باشد. علاوه بر لبنیات، قهوه، چای، تخم مرغ، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی نیز می‌تواند جذب آهن را کاهش دهد، از این رو باید از مصرف همزمان آن‌ها با مکمل آهن خودداری کرد.



تخمه کدو دوست مبتلایان به دیابت و فشار خون



تخمه کدو یکی از انواع تخمه است که از کدو تنبل به دست می‌آید و با خواص شگفت انگیز، طرفداران زیادی دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، دانه‌های بیضی شکل کدو تنبل سرشار از مواد مغذی است، این دانه‌ها غنی از منیزیم، فیبر و آهن هستند و می‌توانند یک میان‌وعده سالم برای همه افراد باشند. حتی خواص تخمه کدو به حدی زیاد است که انجمن قلب آمریکا هم توصیه می‌کند روزانه یک چهارم فنجان معادل ۳۰ گرم از آن را به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم مصرف کنید.

میزان ۲۸ گرم مغز تخمه کدو تقریباً حاوی ۱۵۱ کالری انرژی است که اکثر این کالری از چربی و پروتئین آن تأمین می‌شود، همچنین این میزان تخمه حاوی زیرمغذی‌ها از جمله؛ ۷ گرم فیبر، ۵ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم پروتئین، ۱۳ گرم چربی (که ۶ گرم آن امگا ۶ است)، ۱۸ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین K، ۳۳ درصد از نیاز روزانه بدن به فسفر، ۴۲ درصد از نیاز روزانه بدن به منگنز، ۳۷ درصد از نیاز روزانه بدن به منیزیم، ۲۳ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن، ۱۴ از نیاز روزانه بدن به روی (زینک) و ۱۹ از نیاز روزانه بدن به مس است.

تخمه کدو با طبع سرد و تر حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب اشباع نشده، بتاسیم، ویتامین B۱۲ (ریبوفلاوین) و فولات است.

این دانه روغنی منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها، منیزیم، روی و اسیدهای چرب است که همگی می‌توانند برای سلامت قلب مفید باشند.

مطالعه‌ها نشان داده است که روغن تخمه کدو نیز برای کاهش فشار خون و کلسترول بالا کمک‌کننده باشد.

در واقع فشار خون و کلسترول بالا فاکتورهای خطر مهم برای بیماری‌های قلبی هستند، البته مکمل‌های روغن کدو تنبل فشار خون دیاستولیک را تا ۷ درصد کاهش و کلسترول خوب را نیز در یک دوره ۱۲ هفته‌ای تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهند.

خواص نوشیدن چای و قهوه

در حالی که دوزهای بالاتر ممکن است اثرات منفی مانند اضطراب، بی قراری، بی خوابی و افزایش ضربان قلب داشته باشد.



اضطراب و بی خوابی تحمل نکنند.

قهوه ممکن است بر نحوه رشد سلول‌های سرطانی تأثیر گذار باشد؛ به عنوان مثال، قهوه ممکن است تولید اسیدهای صفراوی را تحریک و هضم را تسریع کند، که این امر می‌تواند میزان مواد سرطان‌زا را در بافت روده بزرگ کاهش دهد.

مطالعات نشان می‌دهد پلی فنل‌های موجود در قهوه از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. مصرف قهوه با کاهش سطح استروژن همراه است (هورمونی که با انواع مختلف سرطان مرتبط است)، هم چنین خود کافئین ممکن است در رشد و گسترش سلول‌های سرطانی اختلال ایجاد کند. مطالعات طولانی مدت نشان داده است که افرادی که قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

پلی فنول‌ها و مواد معدنی مانند منیزیم موجود در قهوه ممکن است اثربخشی انسولین و متابولیسم گلوکز را در بدن بهبود ببخشند.

پسران دارای اضافه وزن در معرض خطر ناباروری در بزرگسالی

هیچ توضیحی برای این مشکل خود ندارند. تحقیقات همچنین نشان‌دهنده روند کاهشی تولید اسپرم در مردان طی ۴۰ سال گذشته است.

به موازات این تغییر، شیوع چاقی کودکان نیز در سراسر جهان از ۳۲ به ۴۲ میلیون نفر افزایش یافته است. همچنین ناظران تخمین می‌زنند که حدود ۶۰درصد از کودکان امروزی تا سن ۳۵ سالگی چاق خواهند شد.

متخصصان برای بررسی ارتباط چاقی پسران با ناباروری آنها در بزرگسالی مطالعه‌ای را روی کودکان و نوجوانان دو تا ۱۸ ساله انجام دادند.

متخصصان داده‌هایی را در مورد رشد اندام تولیدمثلی، سن، شاخص توده بدنی و مقاومت به انسولین در ۲۶۸ کودک و نوجوان جمع‌آوری کردند. آنها دریافتند در پسرانی با وزن طبیعی، رشد اندام تولیدمثلی بیشتر از آنهایی است که اضافه وزن یا چاقی در سنین قبل از بلوغ داشتند.متخصصان با توجه به نتایج این مطالعه معتقدند که کاهش وزن می‌تواند به بیماران در جلوگیری از ناباروری در مراحل بعدی زندگی کمک کند.



میان وعده سالم در سینما چیست؟



اگرچه ممکن است یافتن یک میان وعده واقعا سالم در سینما کار سختی باشد؛ اما می‌توان از میان گزینه‌ها انتخاب نسبتاً سالمی هم داشت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، متخصص تغذیه کورتنی فورد، کارشناس ارشد تغذیه در کالج پزشکی بیلور در هیوستون گفت: تجربه رفتن به سینما و تمرکز بر فیلم به جای چیزی که می‌خورید، می‌تواند باعث انتخاب تقلات ناسالم شود.

پاپ کورن یک غلات کامل است که تأثیر چشمگیری بر قند خون ندارد؛ اما مراقب باشید، نمک و کره سنگین می‌توانند فواید آن را از بین ببرند.

او گفت: آجیل‌های با پوشش شکلاتی یک انتخاب عالی هستند. آن‌ها پروتئینی هستند و قند کمتری نسبت به میوه‌های پوشیده از شکلات دارند. اگر خیلی گرسنه هستید، بهتر است ساندویچ مرغ کبابی میل کنید.

فورد تأکید کرد از خوردن شیرینی دوری کنید. آن‌ها بیشترین مشکلات سلامتی را ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال میان‌وعده‌هایی که قند خالص هستند، مانند آب نبات‌های صمغی یا ترش، قند خون شما را واقعا بالا می‌برند.

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه‌های گازدار کالری بالایی دارند و فورد پیشنهاد می‌کند از آن‌ها اجتناب کنید.

فورد همچنین توصیه می‌کند اگر می‌توانید، میوه‌های تازه را انتخاب کنید.

فورد تأکید کرد: تغذیه سالم به این معنی نیست از غذاهایی که لذت می‌برید کاملاً اجتناب کنید.

شما هر روز به سینما نمی‌روید؛ بنابراین اگر تصمیم گرفتید میان‌وعده میل کنید، احساس بدی نداشته باشید.

مطالعات نشان می دهد؛

ترک زود هنگام سیگار برای

بازماندگان سرطان ریه مفید

است



تحقیقات جدید نشان می دهد که ترک سیگار حتی برای کسانی که بعداً سرطان ریه در آنها تشخیص داده می شود، فایده خواهد داشت. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، همچنین محققان دریافتند که ترک زودتر سیگار مفیدتر هم است.

در میان افرادی که مبتلا به شایع ترین نوع سرطان ریه تشخیص داده شده بودند، افراد سیگاری فعلی ۶۸ درصد بیشتر از افرادی که هرگز سیگار نکشیده بودند، فوت کردند، در حالی که افراد سیگاری سابق تنها ۲۶ درصد مرگ و میر بیشتری داشتند. هر چه بیمار قبل از تشخیص شان سیگار زودتر سیگار را ترک کرده باشد، شانس زنده ماندن او بیشتر است.«دبوجد کریستینی»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه هاروارد، می گوید: «سابقه سیگار کشیدن شرکت کنندگان ما متفاوت بود، برخی از آنها چند سال قبل از تشخیص شان سیگار را ترک کرده بودند و برخی دیگر چندین دهه قبل از آن سیگار را ترک کرده بودند.»

او در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «از اینرو ما دریافتیم مزایای ترک سیگار قبل از تشخیص و حتی پس از تشخیص سرطان ریه همچنان ادامه دارد.»

محققان نزدیک به ۵۶۰۰ بیمار مبتلا به این سرطان شایع ریه را که بین سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۲۲ در گروه بقای سرطان ریه بوستون در بیمارستان عمومی ماساچوست ثبت نام کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند.

از این میان، ۷۹۵ نفر هرگز سیگار نکشیده بودند، ۳۳۰۸ نفر سیگاری سابق و ۱۴۹۱ نفر سیگاری فعلی بودند.

هر یک از شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه به سولاتی در مورد عادات سیگار کشیدن خود و سایر اطلاعات سلامتی و جمعیت شناختی پاسخ دادند. محققان زنده ماندن آنها را هر ۱۲ تا ۱۸ ماه بررسی کردند.

در طول دوره مطالعه، ۳۸۴۲ نفر از شرکت کنندگان، از جمله ۷۹۷۳ از سیگاری‌های فعلی، ۶۶۱۸٪ از سیگاری‌های سابق و ۵۸۷۶٪ از افرادی که هرگز سیگار نمی‌کشیدند، جان خود را از دست دادند.

البته، هرگز سیگار نکشیدن افراد بهترین شانس را برای زنده ماندن به همراه داشت.

محققان خاطرنشان کردند که ارتباط بین بقا و سابقه مصرف سیگار ممکن است بسته به مرحله بالینی که در آن سرطان ریه تشخیص داده شده است متفاوت باشد.