

مطالعات نشان می دهد:

#### گوشت قرمز و قند عامل بروز سرطان روده

#### در افراد جوان

به گفته محققان، مصرف بیش از حد گوشت قرمز و قند با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید نشان می دهد عوامل محیطی، از جمله مصرف گوشت قرمز و قند، ممکن است در افزایش بروز سرطان روده بزرگ در بین جوانان نقش داشته باشد.

این تحقیق نشان داد که افراد زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان کولورکتال (سرطان روده بزرگ) در مقایسه با بیماران مسن تر، میزان پایین تری از سبترات- محصول جانبی تبدیل غذا به انرژی - داشتند.

این مطالعه همچنین تفاوت‌های قابل توجهی را در متابولیسم پروتئین و

گزارش محققان دانشگاه هاروارد؛

#### جراحی کاهش وزن موجب ایجاد

#### استخوان های ضعیف در

#### نوجوانان می شود

یک مطالعه جدید یک عارضه جانبی نگران کننده در مورد جراحی کاهش وزن نشان می دهد. جوانانی که گاسترکتومی اسلیو، رایج ترین جراحی چاقی را انجام داده‌اند، استخوان های ضعیفی نیز داشتند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «میریام بریدلا»، استاد رادیولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد، گفت: «این بدان معنا نیست که آنها نباید این عمل را انجام دهند. در عوض، این تحقیق می تواند پایه و اساس درمان های جدیدی را برای هدف قرار دادن این مشکل استخوانی ایجاد کند، در حالی که نوجوانان با مصرف مکمل ها، رژیم غذایی سالم و ورزش های تحمل وزن به حفظ استحکام استخوان های خود کمک کنند».

بردلا گفت: «اگرچه استخوان های ضعیف تر می تواند به معنای خطر بیشتر شکستگی باشد، اما چاقی هم با دیابت و بیماری قلبی مرتبط است.» در عمل اسلیو گاسترکتومی، بین ۲۵ تا ۸۰ درصد معده برداشته می شود و میزان غذا خوردن را محدود می کند.

محققان در این مطالعه، بیماران ۱۳ تا ۲۴ ساله را که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در این مطالعه ثبت نام کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. هر کدام چاقی متوسط تا شدید با شاخص توده بدنی ۳۵ یا بیشتر داشتند.

از بین ۵۴ شرکت کننده، ۲۵ نفر عمل اسلیو شدند و ۲۹ نفر بخشی از یک گروه کنترل بودند که در مورد رژیم غذایی و ورزش مشاوره دریافت کردند.

افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند حداقل یک مشکل سلامتی مرتبط با چاقی داشتند، مانند فشار خون بالا یا دیابت نوع ۲، یا شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالاتر.

هر شرکت کننده قبل از عمل جراحی و دو سال بعد یک معاینه فیزیکی، آزمایش خون و سی تی ستون فقرات کمری داشت. این سی تی به تعیین کمیت تراکم مواد معدنی استخوان و تعیین استحکام استخوان کمک می کند.

بردلا توضیح داد که کودکان و بزرگسالان چاق استحکام استخوانی بالاتری دارند که تا حدی به این دلیل است که وزن تا حدی همانند ورزش های تحمل وزن تأثیر می گذارد.

وی در ادامه افزود: «کاهش وزن می تواند مقداری از این استحکام را از بین ببرد. همچنین، گاسترکتومی اسلیو، بخشی از معده را که در آن هورمون های مفید برای سلامت استخوان ساخته می شود، از بین می برد. و از آنجایی که افراد کمتر غذا می خورند، احتمالاً مواد مغذی کمتری نیز دریافت می کنند».

در این مطالعه، محققان دریافتند که گروه کنترل پس از دو سال حدود ۵.۱ نمره، شاخص توده بدنی شأن افزایش یافت. در همین حال، گروه جراحی به طور متوسط ۹.۱۱ نمره از شاخص توده بدنی شأن را از دست دادند.

محققان خاطرنشان کردند که گروه جراحی افزایش قابل توجهی در چربی مغز استخوان، اما کاهش تراکم و استحکام استخوان داشتند.

#### برای کاستن از ریسک سکنته

#### مغزی چه می توانید بکنید؟

شاید نتوانید به طور کامل جلوی سکنته مغزی را بگیرید اما می‌تواند با اقداماتی احتمال وقوع آن را کمتر کنید. سعی کنید فشارخوتان در طیف سالمی باشد. سطح کلسترول خوتنان را بدانید و حداقل هر پنج سال یک‌بار آن را چک کنید

هر‌گونه مشکل قلبی را چک کنید و درمان لازم

را انجام دهید

اگر دیابت دارید قند خوتنان را کنترل کنید
اگر سیگار می کشید این عادت را کنار بگذارید
ورزنتان را در حد سالم و متعادلی نگه دارید

سعی کنید هر روز یا بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. در رژیم غذایی‌تان مصرف چربی‌ها و کلسترول را محدود کنید

طبق نظر پزشک هر دارویی لازم است برای کنترل و درمان بیماری‌هایی که دارید مصرف کنید

کلام پایانی

به گزارش وب گاه تبیان، هرچند به نظر می‌رسد سکنته مغزی علامتی ندارد و ناگهان اتفاق می‌افتد؛ اما ممکن است زنگ خطرهایی در بعضی موارد وجود داشته باشد. یک سردرد شدید یا هر نوع سردرد غیرمعمول می‌تواند علامتی از یک سکنته مغزی در راه باشد.داشتن یک حمله ایسکمی گذرا یا سکنته کوچک نیز می‌تواند پیش درآمد یک سکنته مغزی شدید باشد که هر چند علائم آن شبیه هم هستند؛ اما در سکنته مغزی کوچک، علائم در عرض یک ساعت یا کمی بیشتر خوب می‌شوند؛ولی باز هم لازم است بررسی‌های پزشکی انجام شود. چون با تشخیص و درمان به‌موقع می‌توانید ریسک سکنته مغزی در آینده را کمتر کنید.



کربوهیدرات نشان داد که نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و قند به طور بالقوه می‌تواند در ایجاد سرطان روده بزرگ در گروه‌های سنی جوان تر نقش

داشته باشد.

به گفته محققان، طی دو تا سه دهه گذشته تشخیص سرطان روده بزرگ در بین افراد جوان افزایش یافته است.دلیل دقیق این روند هشدار دهنده نامشخص است، اما با داده‌های اخیر به دست آمده، اکنون شواهدی از این فرضیه وجود دارد که عوامل محیطی ممکن است مسئول این افزایش باشند.

این یافته‌ها حاکی از آن است که عواملی مانند مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین شده با قند یا گوشت قرمز و همچنین چاقی، ممکن است از عوامل خطر ابتلاء به سرطان کولورکتال در سنین جوانی باشد.محققان می‌گویند: «اکثر دستورالعمل‌ها محدود کردن مصرف گوشت قرمز و فراوری شده را توصیه می‌کنند، به خصوص اگر سابقه قبلی سرطان در خانواده باشد. علاوه بر این، الکل یک فاکتور سرطان را اصلی است و باید تا حد امکان از مصرف آن نیز اجتناب شود.»

## کدام میوه ها دوستدار کبد شما هستند؟

خاصی هستند که نشان داده شده است از عملکرد کبد حمایت می‌کنند.

میوه‌های مانند گلابی، انگور، گریپ فروت، بلوبری، زغال اخته



قبل از لیزر بدنتان بخوانید

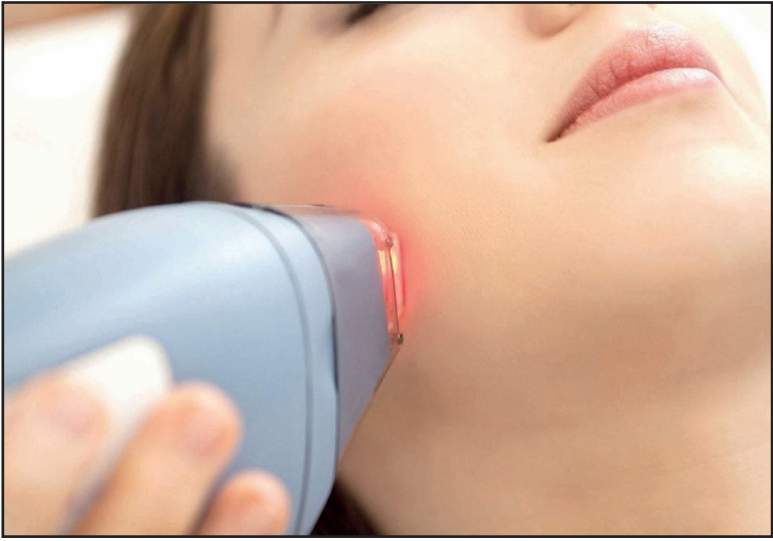
## عوارض لیزر برای رفع موهای زائد بدن

زبر شدن پوست

بعضی از افراد ممکن است متوجه شوند پوست قسمتی که لیزر کرده‌اند زبر شده است (به دلیل سوختگی‌های سطحی). هر

چند این زبری خفیف است؛ اما ممکن است باعث اسکار و پوسته‌پوسته شدن شود. ضمناً اگر پوست خشک باشد و نوک پروپ لیزر به‌اندازه کافی خنک نشده باشد ممکن است باعث زبری پوست شود. استفاده از مرطوب کننده برای قسمت لیزر شده نیز می‌تواند از این اتفاق پیشگیری کند.

طبق مطالعه‌ای که درمورد اثرات لیزر بدن در گروه‌های نژادی گوناگون انجام شد، تعداد جلسات درمانی و شدت عوارض جانبی به هم مرتبط هستند. افرادی که بیشتر از شش



جلسه درمان با لیزر انجام داده بودند، عوارض جانبی بیشتری را تجربه کرده بودند.

همان‌طور که گفتیم این عوارض معمولاً موقتی و خفیف‌اند. در مواردی نادر ممکن است عوارض جانبی جدی روی دهد که

در ادامه به آنها می‌پردازیم.

عوارض جانبی نادر ناشی از لیزر بدن

. تغییر در رنگ پوست: این اتفاق در صورتی می‌افتد که اخیراً برنزه کرده باشید.

. برگشت موهای زائد: این اتفاق واقعاً نادر است؛ اما به‌هرحال ممکن است پیش بیاید.

. تاول: اگر فوراً بعد از لیزر موهای زائد پوستتان در معرض نور خورشید قرار بگیرد ممکن است تاول بزیند. همچنین اگر درمان با لیزر به‌درستی انجام نشده باشد ممکن است پوست ناحیه موردنظر تاول بزند. سعی کنید یک تا دو هفته بعد از لیزر بدن، پوست حساستان را در معرض نور خورشید قرار ندهید تا التیام پیدا کند.

یادتان باشد که رفع موهای زائد با لیزر موها را برای همیشه از بین نمی‌برد؛ بلکه رشد آنها را کمتر می‌کند. در هر جلسه درمان با لیزر، موها نازک تر شده و تراکمشان کمتر می‌شود و سیکل ریزش مو بیشتر خواهد شد. در ابتدا لازم خواهد بود چند جلسه لیزردرمانی شوید تا موها کاملاً حذف شوند، چون همه موها هم‌زمان در فاز رشد فعال نیستند. بعدازاین دوره ممکن است فقط برای حفظ نتیجه و ازبین بردن چند تار مویی که دوباره رشد کرده‌اند مراجعه کنید.

آیا در زمان بارداری می‌توانید لیزر بدن انجام دهید؟

لیزر بدن طی بارداری ایمن نیست. اگر باردار هستید باید تا چند هفته بعد از زایمان صبر کنید و سپس برای جلسه بعدی لیزرتان بروید. بارداری با تغییرات هورمونی زیادی که ایجاد می‌کند می‌تواند موجب رشد موهای زائد زیاد شود. هر چند این

محققان هشدار می دهند؛

#### شیرین کننده مصنوعی رایج

#### ریسک سرطان را افزایش

#### می دهد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک شیرین کننده مصنوعی رایج ممکن است به DNA آسیب برساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، شیرین کننده کالری صفر مورد نظر موسوم به «سوکالوز» تقریباً ۶۰۰ برابر شیرین تر از قند آشپزخانه است.

مطالعه محققان دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی نشان داد که سوکالوز ممکن است منجر به نشت از پوشش روده شود و فعالیت ژنهای مربوط به التهاب و سرطان را افزایش دهد.

سوکالوز در هزاران محصول از جمله کالاهای بسته شده، نوشیدنی، آدامس، زلاتین و دسرهای لبنی منجمد استفاده می شود.

تصویب نظارتی سوکالوز بر اساس مطالعاتی است که فرض می‌کند از بدن بدون تغییر خارج می‌شود.

اما این مطالعه جدید نشان می‌دهد باکتری‌های خاص روده می‌توانند سوکالوز را به یک مولکول مشابه به Sucralose-۶-acetate تبدیل کنند.

در مطالعه جدید، هنگامی که محققان سلول‌های خونی انسان را در معرض سوکالوز -۶- استات قرار دادند، دریافتند که این امر باعث ایجاد شکستگی در DNA می‌شود. این فرایند به طور بالقوه می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان یا سایر مشکلات سلامت را افزایش دهد.

نویسندگان این مطالعه جدید خاطرنشان کردند مقدار این ماده شیمیایی در یک وعده واحد از یک نوشیدنی حاوی سوکالوز می‌تواند به اندازه کافی بالا باشد تا به DNA آسیب برساند.

#### لزوم آگاه‌سازی خانواده نسبت

#### به نیاز های مختلف سالمندان

یک دکترای تخصصی سالمندشناسی گفت: ریسک فاکتورهای سالمندآزاری با ویژگی‌های شخصی سالمند و ویژگی‌های شخصی مراقب



مرتبط است.

لیلا صادق مقدم، دکترای تخصصی سالمندشناسی گفت: سالمندآزاری یکی از انواع خشونت‌های خانوادگی است که از معضلات عمده سلامت اجتماعی در جوامع امروزی به حساب می‌آید و میزان بروز آن در ۲ دهه اخیر به‌سرعت رو به افزایش است. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سوءفشار نسبت به سالمندان عبارت است از انجام یک عمل بی‌دریی که منجر به آسیب، درد، پریشانی، اضطراب و سلب آسایش سالمند می‌شود. به گفته وی سالمند آزاری در واقع انجام رفتاری خاص به صورت عمدی است که ماهیت جسمی، عاطفی یا روحی داشته و باعث عوارضی از جمله زجر بیهوده، صدمه یا درد بدنی، تجاوز واقع درد کمتری نسبت به وکس و موم دارد.

باور اشتباه سوم: لیزر بدن دردناک است
حقیقت: شما فقط سوزش خفیفی احساس خواهید کرد که چندان آزاردهنده نیست و در واقع درد کمتری نسبت به وکس و موم دارد. باور اشتباه چهارم: لیزر بدن باعث ناباروری می‌شود

هیچ سند و مدرک علمی وجود ندارد که این ادعا را ثابت کند. لیزرهای مورداستفاده در لیزر بدن تنها موها را از بین می‌برند و به پوست نفوذ نمی‌کنند یا بر هیچ عضو دیگری در بدن اثر نمی‌گذارند.

**چه کسانی نباید لیزر بدن انجام بدهند؟**

به گزارش وب گاه تبیان، افراد زیر ۱۴ سال نباید لیزر بدن انجام بدهند؛ چون پوستشان نازک‌تر است و رگ‌های خونی حساس‌تری دارند و ممکن است دچار خونریزی حین درمان با لیزر شوند. ضمناً احتمال واکنش آلرژیک در این افراد بیشتر است.

خانم‌های باردار و شیرده نباید لیزر بدن انجام بدهند. هر چند شواهد خاصی در این زمینه وجود ندارد؛ اما پزشکان توصیه می‌کنند این افراد لیزردرمانی نشوند.

افرادی که ریزش مو غیرمعمول یا لکه‌های پوستی دارند کاندید مناسبی برای لیزر بدن نیستند؛ چون این روش می‌تواند موجب التهاب و اسکار شود.

افراد مستعد آکنه نیز نباید لیزر بدن انجام دهند؛ چون لیزر می‌تواند باعث باز شدن منافذ پوست و آکنه‌های شدید شود.

افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند ممکن است با لیزر بدن دچار عوارضی شوند. این داروها شامل موارد زیر می‌شود:

. داروهای ضدافسردگی

. قرص‌های پیشگیری از بارداری

. رقیق‌کننده‌های خون

افرادی که بیماری‌های پوستی جدی دارند نباید لیزر بدن انجام بدهند. این بیماری‌ها شامل اکزما، پسوریازیس یا آکنه می‌شود. لیزردرمانی می‌تواند این عوارض را تشدید کند.

افرادی که این بیماری‌ها را دارند نیز نباید لیزر بدن انجام دهند: کلوتید، سرطان پوست، لوپوس، زراسه.