

ارتباط مستقیم ناشتایی طولانی مدت

با سوء‌تغذیه بیماران

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد کسانی که در طول مدت بستری در بیمارستان، چندین عمل جراحی ارتوپدی انجام می‌دهند، به دلیل ناشتایی مکرر یا طولانی مدت بیشتر دچار سوء‌تغذیه می‌شوند؛ این موضوع ممکن است روند بهبود را کند کرده و خطر مرگ را افزایش دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، گزارش این پژوهش که بر روی بیش از ۲۸ میلیون بیمار انجام شده در نشست سالانه بی‌هوشی ۲۰۲۴ ارائه شده است.

باقی ماندن غذا یا مایعات در معده، خطر استفراغ و آسپیراسیون (ورود مواد خارجی، معمولاً از داخل معده و دهان، به ریه‌ها به هنگام دم و تنفس) در راه هوایی و ریه‌ها را در حین بیهوشی عمومی و آرام‌بخشی عمیق افزایش می‌دهد؛ به همین دلیل بیشتر بیماران حداقل هشت ساعت قبل از جراحی ناشتا هستند.

برای ناشتا بودن قبل از عمل جراحی، بیماران معمولاً نباید بعد از نیمه‌شب

هر تشنجی صرع نیست



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: هر تشنجی به معنای صرع نیست و ممکن است تشنج به صورت موقت و به دلایلی مانند تب و افت قند خون رخ دهد.

صادق ایزدی، تشنج را نشانه‌ای از یک بیماری دانست و گفت: بروز تشنج که به ما می‌گوید بخشی از مغز، کارش را به درستی انجام نمی‌دهد. آنچه برای کمک به بیماران دچار صرع لازم است، افزایش آگاهی و درک بهتر در مورد این عارضه و ارتقای خدمات بهداشتی، تشخیصی و درمانی است.

وی افزود: صرع تنها تشنج نیست، بلکه یکی از علت‌های تشنج است، اما اسم صرع، حمله صرع را به ذهن متبادر می‌سازد و این تصویر در ذهن نقش می‌بندد که فرد ناگهان کنترل خود را از دست می‌دهد، روی زمین می‌افتد و دست و پایش را بی اختیار به این سو و آن سو پرتاب می‌کند؛ اما در حقیقت این نشانه‌ها، تنها مربوط به یک نوع از انواع بیماری صرع است.

این متخصص نورولوژی و فلوشیپ صرع تصریح کرد: صرع (epilepsy) مجموعه‌ای از اختلالات عصبی مزمن است که با حمله عصبی بروز می‌کند. این حملات ممکن است بسیار خفیف و غیرقابل شناسایی یا طولانی مدت و با لرزش شدید همراه باشند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز از گیجی موقت، صحبت کردن نامفهوم و بریده بریده، حرکات تند و پیچشی غیر قابل کنترل در دست‌ها و پاها، از دست دادن هوشیاری و بی خبری و علائم روانی به عنوان علائم صرع یاد کرد و گفت: علت صرع می‌توان در موارد مختلفی مانند وارد شدن آسیب شدید به سر، عفونت‌هایی مانند مننژیت یا مشکلات بدو تولد جستجو کرد البته در اکثر موارد نیز علت ثانویه برای صرع پیدا نمی‌شود. به گفته وی اختلال یادگیری، آسیب به مغز، عوارض دارویی و حوادث ناشی از افتادن در حین حملات صرع از عوارض اصلی این بیماری است. روش‌های درمانی می‌تواند به بیماران کمک کند که کمتر دچار تشنج شوند یا حتی تشنج را به طور کامل متوقف کنند.

ایزدی با بیان اینکه عواملی مانند سن، سابقه خانوادگی، جراحیات سر، سکتة مغزی و بیماری‌های عروقی و عفونت مغزی می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به صرع شود، افزود: شروع بیماری صرع در کودکان و افراد مسن بیشتر است، اما این بیماری در هر سنی ممکن است رخ دهد. از سوی دیگر وجود سابقه خانوادگی بیماری صرع، ممکن است فرد را در معرض خطر ابتلا به اختلال تشنج قرار دهد.

وی از آسیب‌های وارده به سر به عنوان یکی از عوامل افزایش خطر ابتلا به صرع یاد کرد و گفت: سکتة مغزی و سایر بیماری‌های عروقی مغز نیز می‌تواند منجر به آسیب مغزی و صرع شود. همچنین عفونت‌هایی مانند مننژیت و انسفالیت که موجب التهاب مغز می‌شوند، خطر ابتلا به بیماری صرع و وقوع علائم صرع را افزایش می‌دهند.

وی یادآور شد: بیمار دچار صرع می‌تواند به کمک اقداماتی از جمله پرهیز از مصرف سیگار و الکل، انتخاب یک رژیم غذایی سالم و مهمتر از همه مصرف منظم دارو، خطر تکرار تشنج را کاهش دهد. حملات تشنج را می‌توان با مصرف داروهای ضد تشنج تا ۷۰ درصد کنترل کرد. برای افرادی که مصرف دارو در آنها موثر نیست و مقاوم به درمان دارویی هستند، انجام جراحی، تحریک عصبی یا رژیم غذایی کتوژنیک تجویز می‌شود.



چیزی بخورند؛ همچنین توصیه می‌شود تا دو ساعت قبل از عمل هم فقط مایعات شفاف مصرف شود. بیمارانی که در مدت بستری بودن در بیمارستان چندین عمل جراحی انجام می‌دهند، باید به طور مکرر یا برای مدت‌های طولانی ناشتا باشند.

ایوی ایزکور (Ivive Izekor)، سرپرست گروه پژوهشی و دانشجوی دانشکده پزشکی دانشگاه تگزاس ای‌اندام در آمریکا اظهار کرد: پژوهش ما مشخص کرد ناشتا بودن مکرر بیماران بستری در بیمارستان که طی چند روز یا چند هفته، چندین جراحی ارتوپدی انجام می‌دهند، خطر سوء‌تغذیه پروتئین‌انرژی (نوعی سوء‌تغذیه که در آن میزان جذب پروتئین یا کالری نامناسب است) در آن‌ها را افزایش می‌دهد و باعث اقامت طولانی‌تر آن‌ها در بیمارستان، بهبودی کندتر و هزینه‌های بالاتر مراقبت‌های بهداشتی می‌شود.

علت مرگ بیماران مبتلا به سوءتغذیه معمولاً عفونت، عوارض ناشی از بهبود کند زخم یا ضعف عمومی بود که با سوء‌تغذیه تشدید می‌شود.

وی افزود: روزه‌داری بخش مهمی از تضمین ایمنی بیماران در حین جراحی است؛ اما یافته‌های ما نشان می‌دهد باید تغییراتی در عملکرد بالینی برای بیمارانی که در معرض خطر سوءتغذیه هستند، مانند کسانی که بالای ۶۵ سال سن دارند، دچار یک بیماری مزمن مانند دیابت یا نارسایی احتقانی قلب هستند، یا بنا به دلایل اجتماعی و اقتصادی، قبل از عمل جراحی دسترسی محدودی به تغذیه کافی دارند در نظر گرفته شود.

بازگشت به مصرف روغن حیوانی برای کاهش

پوکی استخوان

۲۰ دقیقه قسمت‌هایی از پوست بدنمان را در معرض مستقیم نور آفتاب بدون وجود شیشه قراردهیم؛ اشعه ماورای بنفش موجود در نور خورشید می‌تواند تولید ویتامین D را فعال کند.

این متخصص طب سنتی در خصوص تامین کلسیم بیان کرد: در طب سنتی موادی داریم که دارای کلسیم هستند، به عنوان مثال گوشت و استخوان گوسفندی که هنگام خوردن آبگوشت استفاده می‌شود مملو از کلسیم است. همچنین از موادی که دارای کلسیم هستند می‌توانیم به نخودچی، کنجد و نمک طبیعی اشاره کنیم. با وجود اینکه نمک طبیعی به اندازه کافی دارای کلسیم است تا بتواند جلوی پوکی استخوان را بگیرد، اما متأسفانه با سیاست‌های غلط نمک‌ها را از کلسیم، پتاسیم، منگنز و روی خالی می‌کنند و نمک طبیعی را تبدیل می‌کنند به نمک تصفیه‌شده‌ای که فقط ید به آن اضافه شده است.

او در پایان افزود: مواد مغذی مانند: گردو، بادام، فندق و پسته منابع خوبی هستند که با استفاده مداوم از آن‌ها می‌توان از پوکی استخوان جلوگیری کرد.



در نتیجه ویتامین D باعث می‌شود کلسیم در استخوان‌ها جای بگیرد و از پوکی استخوان جلوگیری شود، بنابراین اولین و مهمترین راهکار جلوگیری از پوکی استخوان استفاده روغن‌های حیوانی به جای روغن‌های نباتی صنعتی است.

اکبری گفت: از دیگر راه‌های تامین ویتامین D قرار گرفتن در معرض نور آفتاب است که حداقل هر کدام از ما اگر روزی

او افزود: در گذشته تصور می‌کردند مصرف روغن‌های حیوانی بسیار ضرر دارد، اما اکنون ثابت شده است کلسترولی که در روغن‌های حیوانی وجود دارد می‌تواند هم برای ساختمان سلول‌ها و هم برای ساخت ویتامین D مورد استفاده قرار بگیرد؛

با این نوشیدنی لاغر شوید

کافستول یک ترکیب طبیعی موجود در قهوه فیلتر نشده است که ممکن است برای جنبه های خاصی از سلامت متابولیک مفید باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ۶ میلی گرم کافستول دو بار در روز به مدت ۱۲ هفته ممکن است وزن و چربی بدن را کمی کاهش دهد، اما حساسیت به انسولین یا تحمل گلوکز را بهبود نمی‌بخشد.

کافستول یک ترکیب دی‌ترین طبیعی است که در قهوه یافت می‌شود، به‌ویژه قهوه‌ای که از طریق روش‌های فیلتر نشده مانند قهوه جوشانده، ترک، فرنچ پرس و قهوه اسپرسو دم می‌شود.

در سال‌های اخیر، تیمی از محققان دانمارکی تأثیر کافستول را بر حساسیت به انسولین و سایر نشانگرهای سلامت متابولیک مطالعه کرده‌اند. یافته‌های اولیه آنها نشان داد که کافستول ممکن است به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

در مطالعات سلولی، آنها مشاهده کردند که کافستول ترشح انسولین و جذب گلوکز را افزایش می‌دهد، در حالی که در موش‌های دیابتی، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

آنها همچنین اثرات کافستول - و کاهوول - را در شرکت کنندگان مبتلا به چاقی شکمی و دیابت نوع ۲ بررسی کردند.

آنها دریافتند که به نظر می‌رسد این ترکیبات برای مدت کوتاهی گلوکز را کاهش می‌دهند، به‌ویژه در کسانی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

در آخرین کارآزمایی، هدف محققان ارزیابی این بود که آیا

افتادگی پوست را با این خوراکی ها برطرف کنید

سبزیجات و میوه‌های قرمز؛ اکسیر جوان سازی پوست



خود قرار دهند.خوردن سبزی های با برگ سبز مانند اسفناج، کلم و کلم پیچ نیز می تواند باعث زیبایی و جوانی پوست صورت شود. لازم به ذکر است در این سبزیجات نوعی آنتی اکسیدان به نام لوتئین وجود دارد که باعث آبرسانی به پوست و افزایش خاصیت ارتجاعی آن و مبارزه با چین و چروک می شود.

لوبیا هم یکی دیگر از خوراکی های بسیار مفید برای داشتن پوستی زیبا است. در لوبیا یک ماده ضد پیری به نام اسید هیالورونیک وجود دارد و تنها مصرف ۲ قاشق از انواع لوبیا به صورت پخته برای زیبایی پوست توصیه می‌شود.میوه و سایر سبزیجات دارای رنگدانه‌های قرمز

علاوه بر این، مصرف ماهی‌های چرب و نیز دانه‌های آجیل مانند گردو، بادام و فندق هم می‌تواند برای سلامت این عضو مهم از بدن مفید باشد.

آلو و مرکبات هم به دلیل وجود ویتامین ها و مواد مغذی فراوان برای جوانسازی پوست بسیار مفید هستند و خوردن روزانه ۵ الی ۶ عدد آلو ، زغال اخته،بررتقال ، لیمو ترش و نارنگی به افراد توصیه می‌شود.

بدرتین افزودنی‌های غذایی



باور عمومی این است که افزودنی‌های غذایی برای سلامت ما خوب و مفید هستند اما تحقیقات چیز دیگری را نشان می‌دهد.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی باشگاه خبرنگاران جوان؛ قدمت استفاده از افزودنی‌های مواد غذایی به هزاران سال قبل برمی‌گردد یعنی از چند هزار سال پیش مردم از نمک یا حتی شکر برای طعم دادن و بالا بردن مدت زمان ماندگاری محصولات غذایی‌شان استفاده می‌کردند ولی این روزها کم نیستند کارخانه‌های مواد غذایی که از حالت کاملاً طبیعی خود خارج شده و تا حدودی مواد شیمیایی به آن‌ها افزوده می‌شود، تولیدکنندگان که از روی قصد به خاطر بالا بردن کیفیت محصولات آن‌ها را به مواد غذایی می‌افزایند.

افزودنی‌های مجاز و غیرمجاز

افزودنی‌های مجاز و غیر خود به ۲ گروه تقسیم می‌شوند.افزودنی‌های عمدی و غیرعمدی افزودنی‌های آن گروه‌هایی را شامل می‌شوند که تولیدکنندگان از روی قصد به خاطر بالا بردن کیفیت محصولاتشان آن‌ها را به مواد غذایی می‌افزایند تا هر چه بیشتر محصولاتشان به فروش برسد اما در این بین افزودنی غیرعمدی افزودنی است که در طول چرخه تولید تا مصرف به بدن مصرف‌کنندگان می‌رسد.

استفاده بی‌رویه از افزودنی‌ها در موادغذایی

علی کشاورز دکترای تخصصی علوم تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران جوان گفت: مواد افزودنی زیادی که به انواع محصولات غذایی صنعتی از قبیل شیرینی‌جات و آبمیوه اضافه می‌شود، مانند نگهدارنده‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، عطر، طعم‌دهنده‌ها ممکن است در کوتاه‌مدت اثری نداشته باشند یا مقدار آن‌ها در مواد غذایی در حد استاندارد باشد ولی مقدار این مواد در کل دریافت‌های روزانه و حتی ماهانه در نظر گرفته‌شود می‌تواند خطری برای سلامتی باشد به ویژه اگر مصرف اینگونه محصولات از سنین کودکی آغاز شده باشد.

وی ادامه داد: مواد نگهدارنده مواد شیمیایی، طبیعی یا مصنوعی هستند که آن‌ها را به موادغذایی، رنگ، نمونه‌های محیطی و مواد دارویی اضافه می‌کنند تا این مواد را از فساد ناشی از رشد میکروب‌ها با فساد ناشی از تغییرات شیمیایی محافظت کنند.

شیرین‌کننده مصنوعی به نام آسپارتام

این متخصص تغذیه در ادامه از شیرین‌کننده مصنوعی آسپارتام گفت: یکی از مواد افزودنی که در واقع نوعی شیرین‌کننده‌ست آسپارتام به‌شمار می‌رود که به اصطلاح شیرین‌کننده مصنوعی است و در محصولات رژیمی یا بدون قند در نوشابه‌های رژیمی، شربت‌های سرفه و حتی غلات صبحانه به کار می‌رود. کشاورز یادآور شد: مواد افزودنی موجود در مواد غذایی نقش اساسی در تهیه مواد غذایی مغذی و مقوی دارند.اگر چه امروزه از موادی هم‌چون وائیل و نمک به صورت متداول استفاده می‌شود. هدف از این بررسی ارائه اطلاعات مناسب در زمینه افزودنی‌های غذایی و علل استفاده از آن‌ها می‌باشد.ولی باور عمومی این است که این افزودنی‌های غذایی برای سلامت ما مفید نیستند ولی تحقیقات چیز دیگری را نشان می‌دهد.

چه تفاوتی بین افزودنی‌های طبیعی و مصنوعی وجود دارد؟

این متخصص تغذیه در پایان یادآور شد: برخی از مواد افزودنی از منابع طبیعی هم‌چون دانه‌های سویا و غلات و یا چغندر قند تهیه می‌شوند که دسته اول یا تولید مادّای به نام لیستین به حفظ قوام محصول کمک می‌کنند و دسته دوم از پودر این ماده غذایی به عنوان افزودنی رنگی در صنایع غذایی استفاده می‌کنند. کشاورز گفت: تمامی مواد غذایی چه آن‌ها که از باغچه منزل تهیه می‌شوند و چه آنهایی که از فروشگاه‌های بزرگ خریداری می‌شوند دارای ترکیبات شیمیایی هستند. در واقع تمامی مواد غذایی موجود در عالم طبیعت شامل واحدهای ساختاری شیمیایی هستند این عناصر به طرق مختلف با یکدیگر ترکیب شده و موادی مانند نشاسته، پروتئین، چربی، آب و ویتامین تولید می‌کنند که در مواد غذایی یافت می‌شوند.

نمک ژن هایتان را تغییر می‌دهد!

کارشناسان بهداشتی هشدار می‌دهند رژیم غذایی فاقد مواد غذایی مغذی می‌تواند آسیب جدی به طول عمر افراد وارد کند.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، بررسی‌ها نشان می‌دهند، خوراکی‌ها بر اساس جدیدترین یافته‌ها می‌توانند باعث تغییر در ساختار ژن‌ها شوند. کارشناسان اعتقاد دارند خوردن غذاهای نمک‌دار باعث تولید ژن‌های مخرب در بدن شود.

دانشمندان با انجام آزمایشات و مطالعاتی بر روی داوطلبان زیادی دریافتند افرادی که در مواد غذایی خود از نمک زیاد استفاده می‌کنند تولید ژن‌های عامل بیماری‌زا و یا مسائل روحی روانی در آن‌ها بیشتر است.

خوردن غذاهای شور می‌تواند با برهم زدن نظم و توالی ژنتیکی افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند ضعف سیستم ایمنی بدن، تصلب شرائین، سخت‌شدن رگ‌ها و در نهایت بروز مرگ زودرس قرار دهد.