

آنتی بیوتیک‌ها تنها در درمان

عفونت باکتریایی موثرند



ضرورت مصرف کامل دارو با هدف پیشگیری از

بروز مقاومت دارویی

عضو هیئت علمی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:بررسی‌ها نشان می‌دهد که آنتی بیوتیک‌ها تنها بر روی بیماری‌های باکتریایی موثر هستند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ ستاره تاجدارسی عضو هیئت علمی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: داروهای آنتی بیوتیک تنها بر روی باکتری‌ها اثر گذار هستند و این داروها بر روی بیماری‌های ویروسی یا قارچی موثر نخواهند بود.

به گفته وی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف آنتی بیوتیک در خصوص بیماری سرماخوردگی موثر نیست. پزشک با بررسی علائم به نوع بیماری اعم از ویروسی یا باکتریایی پی خواهد برد.

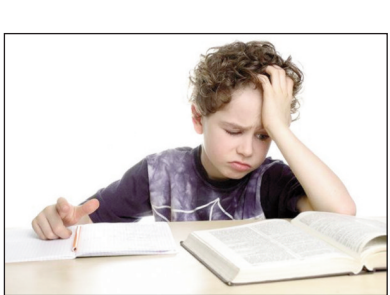
وی تصریح کرد: اگر افراد فراموش کردند قرص تجویزی را در ساعت مقرر مصرف کنند، در همان زمان میل کنند.

عضو هیئت علمی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود:بیماران خودسرانه دارو را قطع یا نصف نکرده و تا پایان دوره آنها را با هدف پیشگیری از بروز مقاومت دارویی مصرف کنند.

وی ادامه داد: آنتی بیوتیک ها سبب نجات جان افراد شده است، اما اگر این نوع قلام دارویی به درستی و با نظر پزشک معالج مصرف نشود باعث به خطر انداختن سلامت افراد خواهد شد.

میان بیش فعالی و مشکلات

گوارشی چه ارتباطی وجود دارد؟



مطالعه‌ای علمی از وجود ارتباط میان بیش فعالی و مشکلات دستگاه گوارش پرده برداشت.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه‌ای که در نشریه علمی «JAD» منتشر شده است، نشان می‌دهد افرادی که به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) مبتلا هستند، بیشتر در معرض تجربه مشکلات گوارشی، از جمله یبوست و سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) قرار دارند.

پژوهشگران داده‌های حاصل از ۲۳ مطالعه را که شامل بیش از ۱/۹ میلیون نفر می‌شد، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این تحلیل شامل شرکت‌کنندگانی در گروه‌های سنی مختلف بود که ابتلای آنها به ADHD تشخیص داده شده بود. نتایج نشان داد که احتمال تجربه علائم مختلف گوارشی در افراد مبتلا به DADH، تقریباً ۴۸ درصد بیشتر است، به‌طور مشخص، احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر ۵۸ درصد بالاتر بود و خطر ابتلا به یبوست نیز تقریباً دو برابر برآورد شد.

بارزترین ارتباط مشاهده‌شده مربوط به بی‌اختیاری مدفوع (دفع غیرارادی مدفوع) بود؛ به‌طوری که احتمال تجربه این وضعیت در افراد مبتلا به DADH، بیش از چهار برابر افراد فاقد این اختلال بود.

دانشمندان بر این باورند که این ارتباط ممکن است ناشی از تعاملات «محور روده-مغز» باشد و عواملی همچون تغییرات در میکروبیوتای روده، عملکرد عصب واگ و ویژگی‌های رفتاری در آن نقش داشته باشند. علاوه بر این، داروهای مورد استفاده برای درمان ADHD نیز ممکن است بر سلامت دستگاه گوارش تأثیر بگذارند.

پژوهشگران تأکید می‌کنند که این ارتباط لزوماً به معنای آن نیست که ADHD مستقیماً باعث مشکلات گوارشی می‌شود؛ بلکه برای تفکیک مکانیسم‌های بیولوژیکی زمینه‌ای از اثرات داروها و سایر عوامل، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

حوله را پس از چندبار استفاده

باید شست؟

یک پرسش رایج خانه‌داری این است که چند بار می‌توان از حوله استفاده کرد، پیش از آنکه لازم باشد آن را شست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان می‌گویند دانشکتر سه تا چهار بار می‌توان از حوله پیش از شستن دوباره آن استفاده کرد. در غیر این صورت باکتری‌ها و قارچ‌ها می‌توانند بر روی حوله رشد کنند.

در ضمن لازم است حوله را به طور مناسب آویزان کنید؛ حوله به طور کامل گسترده روی بند آویزان کنید تا به طور کامل خشک شود.

پیش از دوش گرفتن در حمام را باز کنید و اگر حمام دارای یکبکه تهویه است، در هنگام حمام کردن آن را روشن کنید، تا هوارطوبت کمتری داشته باشد.

سلامت نیوز

سلامت

هشدار نسبت به مصرف خودسرانه منیزیم

و ویتامین ها



کلسیم بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

اسماعیل زاده خاطر‌نشان کرد: اگرچه منیزیم در برخی افراد می‌تواند به آرامش عضلات و کاهش برخی گرفتگی‌ها کمک کند، اما مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت آن می‌تواند پیامدهایی برای سلامت کلیه‌ها و استخوان‌ها داشته باشد؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد از مصرف خودسرانه مکمل منیزیم خودداری کنند.

مصرف خودسرانه ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز توصیه نمی‌شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به افزایش مصرف خودسرانه انواع مکمل‌ها در جامعه گفت: مصرف خودسرانه مکمل‌هایی مانند ویتامین D۳، کلسیم و آهن تداخل ایجاد کرده و در طولانی‌مدت تعادل

ارتباط هر ۱۰۰ گرم مصرف اضافی غذاهای آماده با افزایش خطر بیماری‌ها

از حد‌قند، نمک و کالری؛ افزودنی‌های غذایی؛ از دست رفتن مواد مغذی در حین فرآوری؛ و آلاینده‌های ناشی از بسته‌بندی.
بنابراین منطقی است که پیامدهای سلامتی آن‌ها نه فقط در یک دستگاه بدن، بلکه در سیستم‌های مختلف اندامی بروز کند».

تحقیقات دیگر نیز نشان می‌دهد که تغییرات فیزیکی و شیمیایی دخیل در فرآوری گسترده مواد غذایی ممکن است بر میکروبیوم روده تأثیر بگذارد و به طور بالقوه در فرآیندهایی مانند التهاب و مقاومت به انسولین نقش داشته باشد.

لیو گفت: «اما خود فرآوری نگرانی‌های بیشتری را ایجاد می‌کند. اولاً، طیف وسیعی از مواد افزودنی را وارد غذا می‌کند: به عنوان

مثال شیرین‌کننده مصنوعی که معمولاً در نوشیدنی‌های شیرین استفاده می‌شود، می‌تواند تجمع پلاکت‌ها را افزایش دهد، لخته شدن خون را تشدید کند و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.»وی افزود: «از طرف دیگر، خود فرآوری باعث از بین رفتن مواد مغذی مفید مانند ویتامین‌ها می‌شود. و سپس بسته‌بندی وجود دارد - فرآوری و بسته‌بندی می‌تواند میکروبیولاستیک‌ها را ایجاد کند، که تحقیقات اکنون نشان می‌دهد که به طور گسترده در بدن انسان تجمع می‌یابند و ممکن است به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌ها منجر شوند.»

لیو اذعان کرد: «با این اوصاف، تعیین دقیق میزان تأثیر هر یک از این عوامل در بیماری بسیار دشوار است، زیرا غذای فوق فرآوری شده طیف وسیعی از محصولات را پوشش می‌دهد که هر کدام دارای افزودنی‌های مختلف، روش‌های فرآوری مختلف و بسته‌بندی‌های مختلف هستند- بنابراین تعیین سهم دقیق تقصیر هر مکانیسم واحد دشوار است.» لیو تأکید کرد: «آنچه من توصیه می‌کنم تمرکز بر ایجاد عادات غذایی سالم‌تر به طور کلی است: سبزیجات و میوه‌های تازه بیشتری بخورید، غلات کامل و سایر غذاهای کم تصفیه شده را انتخاب کنید و مصرف فست فود، میان وعده‌های سرخ شده و غذاهای آماده به شدت فرآوری شده را کاهش دهید.»

یک عامل «التهاب مزمن» در بدن سالمندان



مغذی را مختل کند.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بیماری لته، یکی از منابع ایجاد التهاب مزمن در بدن است و می‌تواند در افزایش خطر زوال عقل نقش داشته باشد. یک فراتحلیل با بررسی حدود ۳۴ هزار نفر دریافت سالمندانی که تمام دندان‌هایشان را از دست داده بودند، ۴.۱ برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به زوال عقل قرار داشتند.

این گزارش همچنین به پژوهش‌های پیشین اشاره می‌کند که بیماری لته را با مشکلات دیگر سلامتی مانند حمله قلبی، سکته مغزی و سرطان مرتبط دانسته‌اند.

چهارشنبه ۸ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۳ / سال سی و دوم نورخوزستان ۷

توصیه‌های مفید برای استفاده‌ی بهینه از

مایکروویو



استفاده از ظروف پلاستیکی موجب آرادسازی مواد شیمیایی پلاستیک به داخل غذاها می‌شود و آن را آلوده می‌کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، هنگام پخت غذا در مایکروویو، برخی از اسیدهای آمینه که بلوک‌های اصلی سازنده‌ی پروتئین هستند، از فرم طبیعی خود خارج شده و نوع فعال آن به فرم بیولوژیکی غیرفعال تبدیل می‌شود. پژوهشگران ژاپنی معتقدند که مایکروویوها ویتامین B۱۲در گوشت و شیر را غیرفعال می‌کنند. این ویتامین برای عملکرد سیستم عصبی بسیار مناسب است.

همچنین مطالعات نشان می‌دهند که روغن زیتون حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای قلب مفید است و این آنتی‌اکسیدان‌ها در مایکروویو بی‌اثر می‌شوند. گروهی دیگر از مطالعات نشان می‌دهند که در مقایسه با برخی روش‌های آشپزی، همچون آبیژ کردن گاه مایکروویو مفیدتر است. پژوهشگران آمریکایی با بررسی بر روی کلم‌ها متوجه شدند هنگامی که کلم‌ها را آبیژ می‌کنند، مقدار زیادی گلوکوزینولات‌های آن‌ها وارد آب شده، ولی زمانی که کلم‌ها بخارپز، سرخ و یا در مایکروویو ریخته می‌شوند، تمامی این آنتی‌اکسیدان‌های قوی درون آن باقی می‌مانند که برای خنثی کردن بیماری‌ها بسیار مفیدترند.در سال ۲۰۰۹ مطالعه‌ای در مجله‌ی علمی، پژوهشی به چاپ رسید که درآن مقدار آنتی‌اکسیدان‌های ۲۰ نوع سبزی مختلف از جمله برگ چغندر، کدو سبز، براکلی و... هنگام پخت با روش‌های مختلف ارزیابی شده بود. پژوهشگران دریافتند که پخت با زودپز و آبیژ کردن سبزی بیش ازپخت با مایکروویو قدرت آنتی‌اکسیدان‌ها را کاهش می‌دهد.

کاملاً روشن است که آب بهترین دوست آشپزها نیست؛ چرا که در حفظ مواد مغذی تأثیر منفی می‌گذارد. همانطور که گفتیم مثلاً آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید کلم براکلی را از بین می‌برد. مقدار زیاد آب و پخت طولانی مواد غذایی با آن، مواد مغذی را شسته و از بین می‌برد.

بسیاری از عوامل و شرایط مانند زمان و مقدار مایع اضافه شده به غذا در حفظ ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی در انواع روش‌های پخت تأثیر دارد. دکتر سامر استاد علوم تغذیه و ورزش می‌گوید: مهم‌ترین علت از بین رفتن مواد مغذی از جمله ویتامین C، وجود آب زیاد و زمان پخت بالا است. مایکروویوها با پخت سریع و چند ثانیه‌ای، با تغییر مواد مغذی به فرم بیولوژیکی غیرفعال، آن‌ها را از بین می‌برند و به مواد سمی و سرطان‌زا تبدیل می‌کنند. عوارض پخت غذا با فر و اجاق قابل مقایسه با مایکروویو نیست.

توصیه‌های مفید برای استفاده‌ی بهینه از مایکروویو فقط از ظروف شیشه‌ای و سرمایکی استفاده کنید، استفاده از ظروف پلاستیکی موجب آزادسازی مواد شیمیایی پلاستیک به داخل غذاها می‌شود و آن را آلوده می‌کند. برای پخت میوه و سبزی از حداقل آب و حداقل زمان استفاده کنید تا حداقل مواد مغذی از بین بروند. هیچ دلیلی برای افزودن آب به میوه و سبزی که خود حاوی آب هستند، وجود ندارد.

روی ظروف خود یک در قرار دهید و کمی آن را باز بگذارید تا رطوبت از آن خارج شود، گرمای مرطوب به از بین بردن میکروب‌ها کمک می‌کند و موجب پخت یکنواخت مواد مغذی می‌شود. در صورتی که در دستگاه مایکروویو آسیب دیده است و یا به خوبی بسته نمی‌شود، حتماً آن را تعویض کنید. همچنین هر نوع ماده‌ی غذایی را از داخل آن پاک کنید تا کاملاً تمیز باشد. مواد و ظروف پلاستیکی همچون ظروف ماست و مارگارین برای قرار گرفتن در مایکروویو طراحی نشده‌اند و در برابر حرارت مقاوم نیستند و طیف وسیعی از مواد شیمیایی سرطان‌زا داخل آن‌ها نشت می‌کند و موجب بروز BPA(نوعی ترکیب شیمیائی) در بدن می‌شود که در فعالیت استروژن تداخل ایجاد می‌کند.

همانطور که می‌دانید، هورمون‌ها نقش مهمی در سازماندهی مغز و سایر اندام‌ها دارند. این مواد می‌توانند به سلول‌های عصبی کودکان آسیب برسانند. سطوح بالای BPA در هفته‌ی ۱۶ حاملگی موجب رفتار پرخاشگری و بیش‌فعالی کودکان می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ نشان داد که غلظت بالای BPA در ادرار بزرگسالان احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت را افزایش می‌دهد. BPA تنها ماده‌ی شیمیائی نیست که در ظروف پلاستیکی وجود دارد، بلکه پلاستیک حاوی مواد شیمیائی مضر زیادی همچون فتالات‌ها است که عوارض منفی آن‌ها هنوز به طور کامل مشخص نشده است؛ ولی به طور حتم در غدد درون‌رین بدن اختلال ایجاد می‌کنند؛ بنابراین هرگز از ظروف پلاستیکی در داخل مایکروویو استفاده نکنید. چون از نفت خام به دست می‌آید، مولکول‌های آن نسبت به ظروف شیشه‌ای و سرمایکی سریع‌تر شکسته می‌شوند و ایمن نیست. برای امنیت بیشتر از ظروف شیشه‌ای و سرمایکی استفاده کنید.

سالم‌ترین روش پخت غذا بخارپز؛ با بخارپز کردن غذا نه تنها عطر، طعم، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها حفظ می‌شود، بلکه حجم سبزی کاهش می‌یابد و بیشتر می‌توانید بخورید. پژوهشگران کشف کردند اگر سبزی همچون کلم براکلی به آرامی بخارپز شود، اسیدهای صفراوی آن افزایش می‌یابد و حتی از نوع خام آن پرفایده‌تر خواهد بود و به نوبه‌ی خود موجب کاهش کلسترول، بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود.سرخ کردن و نفت دادن؛ برای نفت دادن سبزی بهتر است از تابه‌های بزرگ و چدنی استفاده کنید. سرخ کردن از یک نفت کوچک غذا ناسالم‌تر است. در سرخ کردن، مواد غذایی با مقدار متوسطی از روغن و کره بر روی حرارت مستقیم قرار می‌گیرند که به طور بالقوه موجب از بین رفتن برخی از مواد مغذی می‌شود. حرارت کم؛ اگرچه گرم کردن غذا حتی در دمای پایین به مدت طولانی موجب از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود، ولی اگر غذا را به همراه مایعی که درون آن پخته شده است میل کنید، مواد مغذی را نیز دریافت کرده‌اید.

زودپز؛ پخت سریع غذا به همراه مایعات موجب تخریب مواد مغذی می‌شود. برای جبران کاهش مواد مغذی حتماً آب باقیمانده از غذا را نیز میل کنید.