

## آلودگی هوا باعث تشدید کدام بیماری‌ها در بدن می‌شود؟

ورود آلاینده‌های مضر می‌تواند باعث نفوذ آلودگی به اندام‌های شما و از کار انداختن آنان شود.

آلودگی هوا باعث نفوذ آلاینده های ریز و مضر در درون بدن انسان ها و از کار افتادن سیستم ایمنی در آنها خواهد شد.در واقع آلودگی هوازمانی اتفاق می‌افتد که حجم بسیار زیادی از ذرات یا مواد مضر همانند گازها، ذرات و مولکول‌های بیولوژیکی وارد اتمسفر کره زمین شود. آلودگی هوا مخلوطی از گازهایی است که غلظت آن برای انسان ها به شدت مضر است و می تواند باعث افزایش بیماری در بدن آنها شود. به همین منظور باشگاه خبرنگاران جوان در گزارش زیر به بیان آسیب های وارد شده ناشی از آلودگی هوا به بدن پرداخته است که در ادامه می خوانید:

**دستگاه عصبی**

یکی از مهم ترین اندام های بدن که در معرض نفوذ آلاینده های هواقرار می گیرد دستگاه عصبی است که می تواند باعث ایجاد سردرد مزمن، اضطراب، اختلالات عصبی شناختی، سکنه مغزی و حمله عصبی شود.

**دستگاه تنفسی**

با بروز آلودگی هواو در معرض قرار گرفتن انسان با این هوای کثیف بیماری های گوناگون مانند آسم، دستگاه تنفسی، برونشست، آسیب ریوی و سرطان ریه در انسان تشدید می شود به همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه تاکید بسیار زیادی در مصرف شیر و لبنیات کم چرب در هوای آلوده دارند.

**سیستم قلبی عروقی**

نارسایی قلبی عروقی، گرفتگی رگ، حمله قلبی، سکنه قلبی، سرطان خون، مشکلات و نارسایی در کبد باعث از کار افتادن سیستم قلبی عروقی در افراد هنگام آلودگی هوا می شود.

**دستگاه ادراری**

آلودگی هوا می تواند باعث آسیب به مثانه، کلیه، مجاری ادرار و احتمال بروز سرطان مثانه شود که در اینصورت بهتر است هنگام آلودگی هوا تا جایی که می توانید به هیچ وجه از منزل خارج نشوید.

**متخصص تغذیه کلینیک دیابت رویان:**

## فرب قندهای طبیعی را نخورید

**شیرینی‌های رژیمی جایگزین مناسبی برای بیماران دیابتی نیستند**

وعده‌های غذایی در سه وعده‌ی اصلی صبحانه، ناهار و شام و دو تا سه میان‌وعده بین روز تقسیم شود.
وی ادامه داد: توصیه ما مصرف غذاهای کامل مانند نان سبوس دار همراه با منابع پروتئینی در وعده‌های اصلی است.
برای نمونه یکی از صبحانه‌های مناسب برای بیماران دیابتی مصرف تخم‌مرغ در کنار نان سبوس‌دلر یا ترکیب جوی دوسر (اوت‌میل) همراه با شیر است.

وی تأکید کرد: در وعده‌های ناهار و شام نیز باید ترکیبات پروتئینی مانند گوشت، مرغ یا حبوبات در کنار مقدار متناسبی از کربوهیدرات‌ها مانند برنج یا نان قرار گیرد.
غذاهایی مانند عدسی و خوراک لوبیا نیز گزینه‌های بسیار مناسبی در برنامه غذایی این بیماران هستند.

**حذف مطلق مواد غذایی توصیه نمی‌شود**

هادی‌زاده با بیان اینکه رویکردهای تغذیه‌ای جدید بر مصرف متعادل مواد غذایی تأکید دارند، گفت: برخلاف گذشته که حذف کامل برخی مواد غذایی توصیه می‌شد، امروز بر مصرف کنترل‌شده تأکید می‌کنیم؛ مگر در موارد خاص.

وی توضیح داد: مواد غذایی بسیار شیرین مانند شیرینی‌ها، شکلات، قند و شکر که حاوی قندهای ساده هستند باید شدیداً محدود شوند یا در مواردی که قند خون فرد تنظیم نیست، حذف شوند.

وی افزود: غذاهای شور، فست‌فودها و مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس و چربی‌های اشباع نیز باید تا حد امکان حذف یا محدود شوند. زیرا این ترکیبات باعث مقاومت به انسولین شده و بر روند درمان اثر منفی می‌گذرانند.

**چربی‌های مفید در مقابل چربی‌های مضر**

این متخصص تغذیه رویان با اشاره به اهمیت مصرف چربی‌های سالم در بیماران دیابتی گفت: چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب (مثل روغن زیتون) و پلی‌غیراشده (مثل روغن کنجد، گردو و کنجد) می‌توانند مقاومت به انسولین را کاهش داده و به تنظیم بهتر قند خون کمک کنند.
وی افزود: در مقابل، چربی‌ها ناسالم مانند خامه، کره، دنبه و چربی‌های انحصائی نظیر جگر، دل و قلوه تأثیر منفی مستقیم بر قند خون دارند. مصرف این چربی‌ها می‌تواند حساسیت به انسولین را کاهش دهد و خطر چربی خون بالا، فشار خون و افزایش وزن را در بیماران دیابتی تشدید کند.

**چربی حیوانی برای بیماران دیابتی بی‌خطر نیست**

متخصص تغذیه مرکز دیابت رویان چهار دانشگاهی، با رد تصورات غلط درباره سالم بودن چربی‌های حیوانی مانند دنبه برای بیماران دیابتی گفت: جگر، دل و قلوه تأثیر منفی افرادی که دیابت دارند در معرض عوارض قلبی عروقی هستند و مصرف این چربی‌ها می‌تواند وضعیت آن‌ها را بدتر کند.

وی افزود: با توجه به سبک زندگی کم‌تحرك امروزی، استفاده از چربی‌های حیوانی به‌سرعت موجب افزایش وزن می‌شود و همین اضافه‌وزن می‌تواند کنترل دیابت را دشوارتر کرده و خطر بروز عوارض را افزایش دهد.

**دیابت بارداری و ضرورت تنظیم رژیم غذایی صحیح**

وی درباره تغذیه در دیابت بارداری اظهار کرد: دیابت بارداری نوعی از دیابت است که طی دوران بارداری بروز می‌کند و کنترل قند خون در این دوره اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که می‌تواند از بروز مشکلات برای مادر و جنین جلوگیری کند.

وی با انتقاد از حذف کامل مواد نشاسته‌ای مانند نان و برنج از سوی برخی زنان باردار گفت: این کار بسیار اشتباه است، زیرا این مواد بخش مهمی از الگوی غذایی ایرانیان را تشکیل می‌دهند و حذفشان ممکن است آسیب‌زا باشد.
هادی‌زاده تأکید کرد: مادران باردار مبتلا به دیابت باید

## سلامت

# پشت پر ده رژیم های غذایی فضای مجازی



**رژیم صحیح چیست؟**

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه نوع دریافت ویتامین ها در بدن افراد متفاوت است، گفت: میزان دریافت کربوهیدرات، پروتئین، نان و غلات در افراد، مختلف است و نباید فرد بدون آگاهی از وضعیت بدنی خود این دسته از مواد را حذف کند و رژیم خودش بگیرد؛ میزان مصرف هر کدام از مواد غذایی اهمیت دارد و نباید مواد غذایی که خاصیت متفاوتی دارند استفاده نماید.

فرح بخش با تأکید به اینکه افراد نباید به هیچ وجه گروه غذایی را حذف کنند، خاطر نشان کرد: رژیم‌های غذایی که امروزه در جامعه رواج دارد باعث ایجاد بسیاری بیماری‌ها در افراد می‌شود؛ رژیم‌های که به نام تک خوری رواج دارد، رژیم‌های گیاه خوار، رژیم‌های خام خوار و یا رژیم‌هایی

که با خوردن قرص باعث کاهش وزن می‌شود بسیار برای افراد مضر است و عوارض جبران‌ناپذیری برای فرد دارد.

وی با اشاره به اینکه افراد برای کاهش وزن باید رژیم غذایی درست را رعایت کنند، عنوان کرد: باید میوه و سبزیجات در کنار وعده‌های غذایی مصرف شود و حتماً

افراد این گروه از مواد غذایی را در رژیم غذایی خود جای دهند؛ میزان مصرف نان و برنج را مراعات کنند و به هیچ وجه این دسته از مواد غذایی را از گروه غذایی خود حذف نکنند.

**ایرانی‌ها الگوی غذایی مناسبی ندارند**

این متخصص تغذیه با بیان اینکه امروزه ۵۰ درصد افراد در کشور ما به جاقی و اضافه وزن مبتلا هستند، اظهار کرد: این چاقی و اضافه وزن نشان دهنده این است که مردم کشور ما از یک الگوی مناسب غذایی پیروی نمی‌کنند؛ افراد باید سعی کنند اطلاعات غذایی درست را از کارشناسان تغذیه بگیرند و از رژیم‌های غذایی که در شبکه های

اجتماعی رواج دارد پیروی نکنند.

فرح بخش با تأکید بر اینکه افراد با رژیم غذایی مناسب را زیر نظر کارشناس تغذیه داشته باشند، عنوان کرد: بسیاری از رژیم‌های غذایی که در شبکه‌های اجتماعی قرار دارد ظاهری فریبنده دارد؛ مثلاً با این رژیم غذایی ۱۰ کیلو در ماه کاهش وزن خواهید داشت و یا با خوردن این قرص لاغری از شر چربی‌های اضافی رها می‌شوید، اما افراد نباید به هیچ وجه تحت تأثیر این گونه رژیم‌ها باشند و سلامتی خود را به خطر نیندازند.

وی با اشاره به اینکه کاهش وزن مناسب ۲ الی چهار کیلو در ماه است، یاد آور شد: اگر کاهش وزنی در ماه بیش از این مقدار باشد نشان دهنده این است که آب بدن فرد در حال کم شدن است؛ رژیم غذایی درست آن است که فقط چربی اضافی در بدن از بین رود، اگر فرد ۱۰ کیلو در ماه کاهش وزن داشته باشد بداند سرش دارد کلاه می‌رود و علاوه بر آن آب بدن عضلات او نیز در حال کم شدن است که فرد را دچار بیماری‌های دیگر می‌کند.



حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند تا برنامه‌ای اصولی و مطابق شرایط آن‌ها تنظیم شود.

**مکمل‌ها؛ فقط در صورت نیاز**

این متخصص تغذیه درباره نقش مکمل‌ها در بیماران دیابتی توضیح داد: توصیه اصلی ما دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق غلاتست و استفاده از مکمل‌ها معمولاً ضرورت ندارد، مگر در موارد خاص.

وی افزود: ویتامین D یکی از استثناهاست؛ به دلیل شیوع بالای کمبود این ویتامین در کشور و نقش مهم آن در کاهش مقاومت به انسولین، مصرف مکمل آن غالباً توصیه می‌شود. سطح ویتامین D باید در چکاپ‌ها سنجیده شود تا نیاز واقعی بیمار مشخص گردد.

**رژیم مدیترانه‌ای؛ الگوهای مناسب برای دیابتی‌ها**

هادی‌زاده با اشاره به رژیم‌های غذایی توصیه‌شده برای دیابتی‌ها گفت: رژیم مدیترانه‌ای به دلیل ماهیت ضدالتهابی خود می‌تواند تأثیر بسیار خوبی بر کنترل دیابت داشته باشد.
وی درباره "رژیم کتو" اعلام کرد: رژیم کتو به دلیل تمرکز بر مصرف پروتئین و چربی – البته در صورت استفاده از چربی‌های سالم – ممکن است در کوتاه‌مدت تأثیری داشته باشد، اما استفاده طولانی‌مدت از آن توصیه نمی‌شود و اگر قرار بر اجرا باشد باید در دوره‌های کوتاه‌مدت باشد.

**مدل متشقات غذایی؛ ساده‌ترین الگوی توصیه‌شده به بیماران دیابتی**

این متخصص تغذیه با معرفی الگوی بشقاب غذایی سالم تصریح کرد: این مدل که مبتنی بر تقسیم متعادل گروه‌های غذایی است، یکی از بهترین الگوهای تغذیه‌ای برای بیماران دیابتی به‌شمار می‌رود و می‌تواند برای عموم افراد نیز مفید باشد.

**محصولات بدون قند و نوشابه‌های رژیمی الزاماً بی‌خطر نیستند**

متخصص تغذیه کلینیک دیابت رویان در توضیح باورهای رایج درباره نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های رژیمی گفت: بسیاری از بیماران به دلیل میل شدید به طعم شیرین، به سمت محصولات می‌روند که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی تولید شده‌اند.

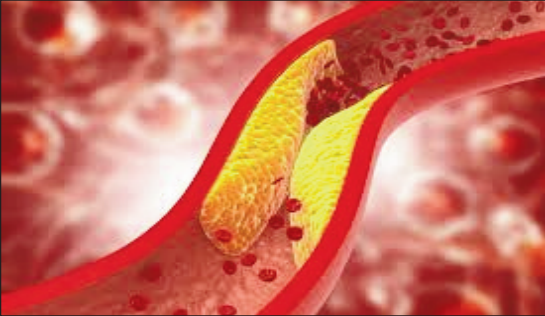
وی افزود: اگرچه این محصولات قند ساده ندارند و اثر مستقیمی بر افزایش فوری قند خون نمی‌گذرانند، اما مصرف طولانی‌مدت آن‌ها دو مشکل جدی ایجاد می‌کند.

وی گفت: وی، نخست اینکه شیرین‌کننده‌های مصنوعی چند برابر شیرین‌تر از شکر هستند و استفاده مداوم از آن‌ها موجب افزایش میل به شیرینی می‌شود. دوم اینکه مطالعات نشان داده این محصولات می‌توانند فلور میکروبی روده را تغییر دهند و بدن را مستعد مشکلات جدید کنند؛ از جمله تشدید عوارض مرتبط با دیابت.

چالش‌های تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت این متخصص درباره مدیریت تغذیه در کودکان و نوجوانانی که دیابت را از سنین پایین تجربه می‌کنند، اظهار کرد: این گروه معمولاً آمادگی روانی کافی برای پذیرش بیماری ندارند و همین موضوع باعث افزایش تمایلشان به شیرینی‌ها، نوشابه، بستنی و انواع کیک می‌شود.وی گفت: در برنامه غذایی کودکان دیابتی معمولاً حذف کامل این مواد

سه‌شنبه ۲۷ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۱۶۹۴۷ / سال سی ویکم **نورخوږستان** ۷

## روش طلایی تشخیص تنگی عروق قلب در بیماران



متخصص قلب، گفت: آنژیوگرافی دقیق ترین روش تشخیص تنگی عروق در بیماران پرخطر است.

محمود افتخارزاده متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفتگو با مهر با اشاره به اهمیت تشخیص به‌موقع تنگی عروق کرونر اظهار داشت: تشخیص گرفتگی عروق قلب بسته به شرایط بیمار و نوع علائم، می‌تواند از طریق روش‌های غیرتهاجمی یا در موارد ضروری از طریق آنژیوگرافی انجام شود.

وی با بیان اینکه «آنژیوگرافی» یک روش تشخیصی اصلی برای بررسی وضعیت عروق کرونری است، افزود: در بیمارانی که با علائم کاملاً تیبیک مراجعه می‌کنند، مانند درد شدید قفسه سینه یا علائم مشهود انسداد عروق، انجام آنژیوگرافی ضرورت دارد، حتی در موارد بروز سکنه قلبی، باز کردن رگ بسته در چند ساعت اول اهمیت حیاتی دارد.

آنژیوگرافی؛ روش دقیق برای بررسی تنگی عروق افتخار زاده ادامه داد: در برخی بیماران، دردهای قلبی در زمان فعالیت بروز می‌کند که این نیز می‌تواند نشانه تنگی عروق باشد و معمولاً چنین مواردی نیز باید تحت آنژیوگرافی قرار گیرند، حتی اگر تست‌های اولیه تشخیصی انجام نشده باشد.

این متخصص قلب با اشاره به بیمارانی که علائم غیر معمول دارند، خاطر نشان کرد: در این گروه از بیماران ابتدا از تست‌های غیرتهاجمی مانند تست ورزش، اسکن هسته‌ای قلب یا سی‌تی‌اسکن قلب استفاده می‌شود. یکی از روش‌های نوین، اندازه‌گیری کلسیم اسکور است که بیشتر نقش پیش‌آگاهی دارد اما در تشخیص نیز کمک‌کننده است.

تست‌های غیرتهاجمی؛ راهکارهای کم‌خطر برای بیماران با علائم نامشخص

وی تأکید کرد: اگر رسوب کلسیم در عروق صفر باشد، با احتمال بسیار بالا می‌توان گفت تنگی قابل توجهی در عروق وجود ندارد و مطالعات نشان می‌دهد افرادی که کلسیم اسکور صفر دارند، تنها یک درصد احتمال بروز حوادث قلبی طی ۱۰ سال آینده دارند.

افتخار زاده افزود: در صورتی که تست‌های غیرتهاجمی وجود تنگی وسیع در عضله قلب را نشان دهند، بیمار وارد مرحله اصلی تشخیص یعنی آنژیوگرافی می‌شود و پس از مشخص شدن محل و شدت تنگی، تصمیم‌گیری درباره نوع درمان انجام می‌شود.

وی در پایان تصریح کرد: بسته به نوع و وسعت گرفتگی، ممکن است بیمار نیاز به درمان دارویی، گذاشتن استنت یا حتی ارجاع برای جراحی قلب باز داشته باشد.

### قرص آهن خانگی که گلویتان را نرم می‌کند



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شیره انگور سردی دستگاه گوارش و نفخ را از بین می‌برد و برای هضم غذا بسیار مفید است.

داود حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان،درباه شیره انگور اظهار کرد: بهترین زمان‌های استفاده از شیر انگور، فصل زمستان است زیرا خواص زیادی در درمان و تسکین بیماری‌های فصل سرما دارد.

او افزود: شیره انگور اثر ضد التهابی و نرم کنندگی گلو را دارد؛ به همین دلیل به افرادی که سرفه می‌کنند و دچار التهاب حلق هستند توصیه می‌شود، شیره انگور را با آب ترکیب کرده و غرغه کنند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: شیره انگور از آب انگور رسیده شیرین تشکیل می‌شود که پس از صاف کردن آن را روی حرارت گذاشته و زمانی که سه چهارم آن تبخیر شد، کمیخاک رس پاک شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید که ته نشین شود؛ سپس آن را استفاده کنید.

او اضافه کرد: زمانی که خاک رس به آن اضافه نشود به آن دوشاب می‌گویند که این دو خوراکی (شیره‌اگور و دوشاب) تقریباً خواص نزدیک به هم دارند و بسیار مقوی و انرژی‌زا هستند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: افراد برای رفع سردی و ضعف خود می‌توانند ۱۰۰ گرم شیره انگور را در آب گرم مخلوط کنند و روزانه سه بار این محلول را میل کنند. این محلول سردی دستگاه گوارش و نفخ را از بین می‌برد و برای هضم غذا بسیار مفید است.

او بیان کرد: بانوان برای برای تقویت تخمدان، کنترل خون‌ریزی‌های زنانه و کم خونی شان می‌توانند؛ یک و نیم قاشق شیره انگور را با یک فنجان بزرگ آب هویج مخلوط کرده و روزانه میل کنند.

حاج محمد خانی تصریح کرد: افراد برای کاهش ترس و وحشت خود می‌توانند؛ شربت شیره انگور را با افتیمون ترکیب کنند و روزانه از این شربت گیاهی استفاده کنند. این شربت تا حد زیادی کمک به کاهش ترس افراد می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شیره انگور زمانی که با عرق شاهتره و بید مخلوط شود مصرف آن برای آبله و سرخک مفید است. همچنین ترکیب شیره انگور و توت برای تقویت قلب و کلیه مفید است.

محمد خانی تصریح کرد: افرادی که در ناحیه سینه احساس درد می‌کنند و سرفه‌هایشان طولانی مدت شده است، می‌توانند از ترکیب شیره انگور، انجیر پخته و کمی بودر تخم شنبلیله استفاده کنند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی توصیه کرد: افرادی که غلظت خون دارند این خوراکی را از سید غذایی خود حذف کنند.

حاج محمد خانی در پایان گفت: افراد گرم مزاج از مصرف شیره انگور در فصل گرم بپرهیزند؛ زیرا این خوراکی برایشان ضرر دارد و ممکن است افراد به سردرد دچار شوند. این افراد برای کاهش عوارض آن می‌توانند آن را با تخم ریحان مخلوط کرده و سپس میل کنند. شیره انگور به قرص آهن خانگی نیز معروف است.