



### یک روز در هفته بدون گوشت

**راهکار سلامت**  
تغذیه صبح، سالم و ایمن ارتباطی تنگتنگ با تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن و

در یک کلام سلامت انسان دارد. از این رو انتخاب رژیم غذایی مناسب همواره مورد توجه متخصصان قرار گرفته است.

به گزارش سنی ان، یکی از راه‌های سالم زیستن استفاده از رژیم غذایی گیاهی است. براساس آخرین تحقیقات صورت گرفته، این رژیم غذایی در تنظیم کلاسترول و افزایش انرژی نقش داشته و ریسک ابتلا به برخی بیماری‌ها نظیر چاقی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد. شاورن پلر، یکی از اعضای این تیم

تحقیق می‌گوید: استفاده نکردن از گوشت حتی برای یک روز در هفته هم می‌تواند تغییراتی چشمگیر در بدن انسان ایجاد کند. حقیقت این است که استفاده بیش از اندازه از گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مرتبط است بنابراین سعی کنید در سبد غذایی خود حبوبات، غلات، آجیل، سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر بگنجانید و گوشت بویژه گوشت قرمز را کمتر مصرف کنید. وی ادامه می‌دهد: غذای گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود به افزایش ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های سالم در بدن انسان منجر می‌شوند. پلر تأکید می‌کند: می‌توان در تهیه برخی غذاها مانند لازانیا با حذف گوشت و پنیر از سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، لفل



و سایر سبزیجات استفاده کرد. این محقق معتقد است با تجربه غذای جدید گیاهی علاوه بر تضمین سلامت بدن می‌توان تنوع سفره غذایی خود را گسترش داد.



### یک متخصص اورولوژی:

## مراقب مسیر حساس نخاع تا کلیه‌ها باشید

**مهارت سلامت**  
پرستور فیزی روزنامه نگار

همه ساله نوزادان بسیاری با ناهنجاری‌های مادرزادی قدم در این جهان می‌گذارند. برخی از ناهنجاری‌های مادرزادی به مدد پیشرفت دانش بشری درمان پذیرند و برخی دیگر در تمام مدت زندگی فرد مبتلا را درگیر عوارض ناشی از بیماری می‌کنند. منگوسل یکی از همین بیماری‌هاست، یک ناهنجاری در دستگاه عصبی نوزاد که در صورت تشخیص به‌موقع و درمان مناسب، بهبود می‌یابد.

**دکتر فرزانه شریفی اقدس** بیماری منگوسل را چنین تعریف می‌کند: در این بیماری حلقه

استخوانی که در حالت طبیعی از نخاع محافظت می‌کند در قسمت پشت نوزاد بدستی تشکیل نمی‌شود و باز می‌ماند. در این شرایط پاره اطراف نخاع یا ریشه‌های عصبی نخاع که به آن منژ گفته می‌شود، از این ضایعه بیرون آمده نوزاد را در مقابل مشکلات بسیار قرار می‌دهد. به نوعی از بیماری که در آن بخشی از نخاع هم از این قسمت خارج شده باشد میلو منگوسل گفته می‌شود.

این اورولوژیست در ادامه تأکید می‌کند: گاهی این بیماری به صورت برجستگی روی کمر نوزاد خودنمایی می‌کند و گاهی به صورت نهفته باقی می‌ماند و ظاهر غیرطبیعی ندارد. تنها نشانه‌های اولیه ابتلا به حالت نهفته این بیماری وجود علائم پوستی خفیف مانند خال یا تغییر رنگی شبیه ماه گرفتگی روی کمر نوزاد خواهد بود، از این‌رو تنها معاینات دقیق توسط پزشک متخصص می‌تواند باعث تشخیص بیماری در بدو تولد و حفظ کیفیت زندگی نوزاد در دوران نوجوانی و بزرگسالی باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید می‌کند: چنین نوزادانی در بیشتر مواقع به جراح مغز و اعصاب ارجاع داده می‌شوند و با

انجام جراحی قسمت بیرون‌زدگی نخاع به محل اصلی بازگردانده می‌شود و گونه‌ای که مشکل بیمار مرتفع شود.

**کلیه‌های نوزادان متولد شده با این ناهنجاری در خطر است**  
دکتر شریفی اقدس در ادامه می‌گوید: شاید تعداد مبتلایان به منگوسل یا میلو منگوسل در مقایسه با برخی دیگر از بیماری‌های مادرزادی زیاد نباشد اما این بیماری می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد، چراکه گروهی از مبتلایان به این بیماری دچار عوارض شدید کلیوی می‌شوند. کلیه‌ها عضو مهمی از بدن هستند که وظیفه تصفیه خون، جذب مواد معدنی و تولید ادرار را برعهده دارند. زندگی کردن بدون کلیه‌ها ممکن نیست از این‌رو نباید از کنار این بیماری ساده گذشت.

این متخصص اورولوژی تصریح می‌کند: گروهی از کودکان مبتلا به این بیماری دچار مشکلاتی در زمینه کنترل ادرار و مدفوع می‌شوند، اما از آنجایی که این کودکان نیز مانند سایر کودکان تا حدود دو سالگی در کنترل ادرار و مدفوع ناتوان هستند و از پوشک استفاده می‌کنند مورد غفلت



منبع: ایسنا

والدین قرار می‌گیرند. وی در ادامه اظهار می‌کند: همه کودکان مبتلا به منگوسل و میلو منگوسل باید تحت‌نظر پزشک باشند تا به صورت دوره‌ای از نظر عملکرد سیستم عصبی بررسی شوند. برخی از والدین تصور می‌کنند با انجام عمل جراحی درمان کودک خاتمه می‌یابد اما این دسته از والدین باید بدانند که تقریباً در همه این بیماران عملکرد مثانه دچار نقص و اختلال می‌شود. اگر این مشکل در همان ماه‌های اولیه تولد تشخیص داده نشود و درمان مناسب آغاز نشود بیمار در سال‌های بزرگسالی دچار عوارض بسیاری شده و از یک زندگی معمولی و طبیعی محروم خواهد شد. درمان در سال‌های رشد کودک یعنی تا قبل از ۴ سالگی مؤثر خواهد بود و درمان نشدن به‌موقع می‌تواند تخلیه نامناسب مثانه، بازگشت ادرار به کلیه‌ها و عفونت‌های مکرر ادرار و در نهایت به تخریب کلیه‌ها منجر شود. ناتوانی در کنترل مدفوع مشکل دیگری است که در این بیماران دیده می‌شود البته این عارضه نسبت به ناتوانی در دفع ادرار یا بی‌اختیاری ادرار به مراتب



عکس: صدرا سیمیا

**ضربران**  
لیموشیرین از آن دسته میوه‌هایی است که با شیدن نامش ناخودآگاه به یاد فصل سرما می‌افتیم. انار یکی از وظایف مهم این میوه پیشگیری از سرماخوردگی یا تسریع روند بهبودی مبتلایان به سرماخوردگی است. حجم زیادی از این میوه را آب تشکیل داده از این‌رو به‌عنوان یک مدر و ملین مناسب در کاهش تب و دمای بدن هنگام سرماخوردگی بسیار مؤثر است. البته این میوه منبعی غنی از ویتامین ث، کلسیم، آنتی‌اکسیدان و اسید فولیک هم محسوب می‌شود. از دیگر خواص لیموشیرین تأثیر مثبت بر عملکرد دستگاه گوارش بخصوص معده است. این میوه با خنثی کردن بخشی از اسید معده، در پیشگیری از نفخ معده اثر بخش است، از این‌رو مصرف روزانه یک لیمو شیرین می‌تواند در مبتلایان به ناراحتی معده مؤثر باشد.

### دخترم با خوردن گندم دل درد می‌گیرد!

**دو دکتر**  
۸۸۷۶۱۱۹۵  
دکتر محمود مهدی میرنارسی متخصص گوارش و کبد



بیماری سلیاک یک بیماری خودایمنی است. مبتلایان به این بیماری نسبت به گلوتن حساس هستند، به گونه‌ای که با مصرف غذای حاوی گلوتن، سیستم ایمنی بدن آنها به تخریب پروزهای انگشتانه‌ای روده کوچک که محل اصلی جذب مواد غذایی است می‌پردازد. متأسفانه با تخریب این بخش از روده کوچک بیمار دچار سوء جذب مواد مغذی و عوارض آن خواهد شد. کم خونی ناشی از کمبود آهن یا کمبود اسید فولیک که به درمان‌های رایج کم خونی پاسخ نمی‌دهد، کمبود ویتامین‌های B۱۲، D و کلسیم همگی از عوارض سوء جذب مواد مغذی است. گلوتن در گندم، ذرت و محصولات آنها وجود دارد، حتی برخی از داروها نیز حاوی گلوتن هستند.

آمارها نشان می‌دهد نیم تا یک درصد مردم در کشور مبتلا به سلیاک هستند. اما آنچه باید مورد توجه قرار گیرد این است که این بیماری در همه سنین دیده می‌شود و نمی‌توان گفت که نشانه‌های آن در سنین کودکی نمایان می‌شود. در بسیاری از موارد دیده شده است که برخی از مبتلایان در دوران کودکی نشانه خاصی نداشته‌اند اما بیماری خاموش آنها در سنین بالاتر بروز کرده است. از میان نشانه‌های این بیماری هم می‌توان به دل درد، تغییر اجابت مزاج و علائم پوستی اشاره کرد که به دلیل مصرف گلوتن اتفاق می‌افتد.

در پاسخ به سؤال دوم شما هم باید بگوییم که بله، حذف گلوتن از تغذیه این بیماران سبب بهبود کیفیت زندگی آنها می‌شود، بنابراین توجه به این مسأله از ضروریات زندگی مبتلایان به سلیاک خواهد بود. خوشبختانه برخی از شرکت‌ها، شیرینی، نان و شکلات فاقد گلوتن تولید می‌کنند. البته در حال حاضر داروهایی هم در بازار وجود دارد که بدون گلوتن است و مصرف آنها برای مبتلایان به سلیاک مشکلی ایجاد نمی‌کند.



### آنچه در مورد همانژیوم کبدی باید بدانید

همانژیوم کبدی یکی از بیماری‌هایی است که برخلاف نام ترسناکش خیلی هم خطرناک نیست. افزایش تعداد مبتلایان به این بیماری موضوعی است که برخی آن را مشکلی جدید عنوان می‌کنند اما متخصصان تأکید می‌کنند: افزایش آگاهی افراد و دسترسی به خدمات تشخیصی مانند سونوگرافی باعث شده این بیماری بیش از گذشته تشخیص داده شود به همین دلیل نمی‌توان گفت شیوع بیماری افزایش یافته بلکه به مدد پیشرفت امکانات بهداشتی مبتلا به این عارضه بیش از ده‌ها سال گذشته مشاهده می‌شود.

دکتر پیمان ادیبی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: همانژیوم کلاسی از عروق وریدی داخل بافت کبد است که در تصویربرداری سونوگرافی به صورت ضایعات پرنتر از بافت کبد دیده می‌شود. این یافته از شاخص‌ترین گزارش‌های سونوگرافی است که معمولاً به صورت اتفاقی و در خلال درمان بیماری دیگری، تشخیص داده می‌شود. در واقع این ضایعات مشابه خال و ماه‌گرفتگی در صورت و پوست هستند.

وی معتقد است: همانژیوم یا خال عروقی، کلاف سایه‌گرایی است که در ذات خود بدخیم نیست و احتمال بدخیمی آن نیز در طول عمر فرد بسیار اندک است.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر اینکه یک‌پنجم افراد جامعه دچار این بیماری هستند، بیان می‌کند: همانژیوم‌هایی که منفرد باشند و در پیگیری پزشکی پس از ۳ تا ۶ ماه، تغییر اندازه نداشته باشند نیازی به پیگیری بعدی نخواهند داشت. همچنین در ابتلا به این دسته از همانژیوم‌ها نیازی به مصرف دارو یا جراحی وجود ندارد. دکتر ادیبی با اشاره به اینکه احتمال خونریزی یا پاره شدن رگ همانژیوم اندک است، می‌گوید: در ضایعات خیلی بزرگ با اندازه ۵ و ۶ سانتیمتر، برای درمان و پیشگیری از ابتلا به مشکلات دیگر دارو تجویز می‌شود.

این متخصص بیماری‌های گوارش و کبد در پایان در مورد نگرانی برخی زنان باردار مبتلا به این عارضه خاطر نشان می‌کند: بارداری، شیردهی، زایمان طبیعی یا سزارین در بیشتر بیماران همانژیوم بدون خطر خواهد بود. همچنین استفاده از داروهای هورمونی زنانه یا داروهای جلوگیری از بارداری هم اگر با تجویز پزشک باشد برای این بیماران خطری به دنبال نخواهد داشت.



### درد گوش را جدی بگیرید

**پیشگیری و سلامت**

عفونت گوش همان التهاب در گوش میانی است که در اغلب موارد منشأ باکتریایی دارد. در واقع هنگامی که مایعی پشت پرده صماخ جمع می‌شود شرایط برای عفونت فراهم شده فرد به گوش درد مبتلا می‌شود. هرکسی در هر سنی ممکن است این بیماری را تجربه کند اما کودکان در سنین زیر ۵ سال بیش از سایرین در معرض ابتلا به این عفونت هستند به گونه‌ای که **دکتر مهدی خواجوی**، عفونت گوش را شایع‌ترین دلیل مراجعه کودکان به پزشک می‌داند.

رئیس شانزدهمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران علائم عفونت گوش میانی در کودکان را چنین توضیح می‌دهد: بی‌قراری، درد گوش، کم شنوایی همراه با علائم عفونت تنفسی فوقانی مثل سرماخوردگی نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند.

دکتر خواجوی با تأکید بر اهمیت درمان به موقع خاطر نشان می‌کند: درمان در مراحل ابتدایی بسیار آسان‌تر و موفقیت‌آمیز خواهد بود. به طوری که گاهی با استفاده از مسکن و آنتی‌بیوتیک مشکل رفع می‌شود، اما در عفونت‌های مزمن درمان‌ها سخت‌تر خواهد بود.

وی ادامه می‌دهد: در گذشته اگر بر اثر عفونت گوش، گوش میانی دچار آسیب پایدار می‌شد، جراح تمام گوش میانی را تخلیه می‌کرد که بر اثر آن بیمار به افت شنوایی محسوسی دچار می‌شود. ولی امروزه با درمان‌های ترمیمی نه تنها عفونت قابل کنترل است بلکه شنوایی فرد هم بهبود می‌یابد. البته مراجعه به موقع به متخصص در موفقیت درمان اهمیت بسیار دارد.

### فریب شامپوهای ضد ریزش را نخورید

**نسخه سلامت**

تحقیقات انجام شده در حوزه بهداشت روان نشان داده بیشتر افراد جامعه در طول زندگی خود حتی برای یک بار هم که شده به چالش فکری ریزش مو دچار می‌شوند. روانشناسان معتقدند از آنجایی که ریزش مو با ایجاد تفاوت در ظاهر افراد پیامدهای ناخوشایند رفتاری-اجتماعی به همراه دارد، این چالش فکری منطقی به نظر می‌رسد.

یک شرکت تحقیقی دارویی توانسته با انجام پژوهش‌هایی در زمینه ریزش مو و طاسی به اطلاعات جالبی دست یابد. برای مثال نتایج این تحقیقات نشان داده حدود ۴۰ درصد از ایرانیان به مشکل ریزش مو و طاسی مبتلا هستند و جالب‌تر این‌که ریزش مو برای ۴۴ درصد مردان و ۳۲ درصد زنان مسأله ساز شده است.

از سوی دیگر تحقیقات این شرکت نشان داده که تنها ۴۴ درصد افراد جامعه موی سالم دارند و در مقابل سلامت موی ۵۶ درصد دچار مشکل شده است. محققان این شرکت مسأله ژنتیکی و موروثی را دلیل عمده ریزش موی سر در ایران، عنوان می‌کنند و معتقدند ریزش موی بیماری نیست و درمانی ندارد اما برخی از شامپوها و تونیک‌های حاوی ترکیبات کمپلکس کافئین می‌توانند ریزش موی ارثی را تا حدودی کنترل کنند. از این‌رو توصیه می‌شود برای درمان یا جلوگیری از ریزش مو فریب تبلیغات دروغین برخی از شرکت‌ها در زمینه ریشه کنی و درمان همیشگی ریزش مو را نخورید.

### غذاهای خیلی تند نخورید

**رمن سلامت**

زخم‌های طول کشنده در ناحیه دهان و حلق می‌توانند منشأ بدخیمی باشند، یک متخصص جراحی دهان، فک و صورت با بیان این خبر به «ایران» می‌گوید: هر زخمی در داخل دهان که بعد از دو هفته بهبود نیابد باید مورد بررسی قرار گیرد.

این زخم‌ها ممکن است با سوزش یا درد همراه باشند، اما گاهی هم دیده شده که زخم‌های دهانی بدون درد بوده و بیمار را آزار نمی‌دهند متأسفانه بی‌در بودن این دسته از زخم‌ها باعث تأخیر در مراجعه به پزشک و پیشرفت بیماری می‌شود.

**دکتر عطا قره‌چه** با اشاره به این‌که ضایعات دهان ۶ درصد کل ضایعات سرطانی بدن را تشکیل می‌دهد، می‌افزاید: علت اصلی این سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است اما از میان مهم‌ترین علل بروز سرطان دهان در کشور ما می‌توان به مصرف غذاهای خیلی تند، استعمال سیگار و الکل اشاره کرد.

این متخصص تأکید می‌کند: برای تشخیص خوش خیمی یا بدخیمی زخم‌های دهانی از نمونه‌برداری استفاده می‌شود. تشخیص و آغاز درمان در مراحل ابتدایی بیماری بسیار اهمیت دارد.

متخصصان کشور ما در زمینه جراحی‌های مربوط به سرطان دهان نسبت به سایر کشورهای منطقه و جهان در جایگاه قابل قبولی قرار دارند و از نظر تجهیزات پزشکی هم به سطحی رسیده‌ایم که می‌توانیم پیشرفته‌ترین روش‌های درمانی را بکار گیریم از این‌رو مبتلایان نباید نگران درمان باشند.