

نایب رییس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه خستگی، درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی راست شکم برخی از علایم این بیماری است، ادامه داد: علائم و نشانه‌های احتمالی کبد چرب غیر الکلی و سیروز کبدی شامل مواردی همچون تورم شکمی (آسیت)، عروق خونی بزرگ شده دقیقاً زیر سطح پوست، بزرگ شدن طحال، قرمز شدن کف دست، زردی پوست و چشم می‌شود

پیشگامی هندی‌ها در تولید واکسن بومی کرونا

شرکت هندی باهارات بیوتک واکسن بومی کرونا را به زودی وارد آزمایش بالینی خواهد کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شرکت باهارات بیوتک هند با کسب مجوز از سازمان مرکزی کنترل استاندارد داروهای هند، واکسن بومی کرونای (کواکسین) را وارد مرحله آزمایش بالینی خواهد کرد. کواکسین نخستین کاندیدای واکسن بومی کووید ۱۹ برای دریافت تاییدیه در هند است. آزمایشات بالینی این واکسن قرار است از ژوئیه در سراسر هند آغاز شود. وی‌جی سومان، رئیس کنترل مواد دارویی هندوستان، برنامه شرکت هندی را برای انجام کارآزمایی بالینی کواکسین در مرحله I و II را تایید کرد. بهارات بیوتک با انتشار این خبر گفت: این مجوز پس از ارائه نتایج آزمایشات پیش بالینی واکسن که ایمنی و پاسخ ایمنی بدن را نشان می‌داد، صادر شد. واکسن هندی کرونا با همکاری موسسه ملی ویروس شناسی شورای تحقیقات پزشکی هند تهیه شده است. دیگر شرکت‌های توسعه یافته هندی در زمینه تولید واکسن کرونا از جمله زیدوس کادیل، موسسه سرم هند و به تاژگی شرکت پاناسا بیوتک هنوز به نتایج موفقیت آمیزی نرسیدند. واکسن شرکت پاناسا به تاژگی در مرحله مطالعات پیش بالینی است، اما واکسن دو شرکت دیگر در مرحله نامشخصی هستند و هنوز به نتیجه‌ای نرسیده‌اند.

مهمترین علل بروز « کبد چرب » و ساده‌ترین روش درمان

♦ گروه سلامت //

نایب رییس انجمن تغذیه ایران با تشریح انواع کبد چرب و علایم و نشانه‌های آن، گفت: اصلاح شیوه‌های نادرست زندگی، تبعیت از یک رژیم غذایی ویژه در راستای کاهش وزن منطقی و پرهیز از کاهش وزن‌های ناگهانی که بر اصول مصرف بیشتر سبزیجات و میوه جات دارای منابع غنی آنتی اکسیدان‌ها تاکید دارد و ورزش و فعالیت بدنی مداوم اثرات مفیدی بر روی درمان این بیماری دارد.

دکتر مجید حسن قمی در گفت‌و گو با ایسنا، ضمن تشریح بیماری کبد چرب و با بیان اینکه وجود مقادیر کمی چربی در کبد طبیعی است، گفت: اما اگر این میزان چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد را به خود اختصاص دهد، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده، به عبارت دیگر کبد چرب به حالتی از تجمع چربی در سلول‌های کبدی اطلاق می‌شود که با التهاب کبد همراه است.

۷۰ درصد بیماران مبتلا به کبد چرب، چاقند

وی با بیان اینکه کبد چرب به دو شکل الکلی و غیرالکلی تقسیم می‌شود، اظهار کرد: این بیماری با برخی از اختلالات بالینی مانند دیابت، چاقی، رژیم‌های غیравولی و سوء تغذیه در ارتباط است و با آنکه علل اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است، ولی تعدادی از اختلالات بالینی معین به عنوان علل زمینه‌ای بروز این بیماری محسوب می‌شوند؛ به عنوان مثال حدود ۷۰ درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق هستند. قمی با بیان اینکه بیماری کبد چرب در ابتدا نشانه خاصی ندارد ولی در صورت عدم رعایت و پیشروی این بیماری در کبد باعث سوء هاضمه می‌شود، اظهار کرد: البته افراد غیرالکلی هم به دلایل مختلف از جمله چاقی، مصرف غذاهای آماده و غذاهای چرب، عدم فعالیت فیزیکی و مصرف مواد نامناسب غذایی ممکن است به این بیماری دچار شوند. همچنین گاهی به علت مصرف برخی داروها نیز این عارضه رخ داده و منجر به رسوب چربی در کبد می‌شود.

کبد چرب الکلی و غیرالکلی

این متخصص تغذیه، در توضیح کبد چرب غیرالکلی گفت: این بیماری زمانی رخ می‌دهد که کبد در شکستن چربی‌ها دچار مشکل شده و با تجمع چربی در بافت کبدی، دچار کبد چرب می‌شود. این نوع کبد چرب زمانی مشخص می‌شود که تجمع چربی در کبد به ۱۰ درصد یا بیشتر از وزن کبد برسد. کبد چرب غیرالکلی نیز به چند دسته تقسیم شده و در شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی و در نهایت نارسایی کبدی می‌شود.

وی همچنین درباره کبد چرب الکلی گفت: این بیماری جزو اولین مرحله‌های بیماری‌های کبدی مربوط به الکل است.

کبد با مصرف زیاد الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی‌ها نیست و اگر فرد از مصرف الکل خودداری کند، این نوع کبد چرب کم‌کم درمان خواهد شد، اما در صورت ادامه مصرف الکل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی شود.

وی درباره کبد چرب بارداری نیز گفت: هرچند این نوع از کبد چرب خیلی نادر است، با این حال اضافه وزن زیاد در هنگام بارداری و تجمع چربی می‌تواند خطرانی جدی هم برای مادر و هم برای جنین به همراه داشته باشد. این بیماری می‌تواند باعث نارسایی کبدی، نارسایی کلیه، عفونت شدید و یا خون‌ریزی شود. هرچند دلیل این بیماری کاملاً شناخته نشده، اما پژوهشگران معتقدند این بیماری با هورمون‌های ترشح شده در این دوران مرتبط است. معمولاً علایم این بیماری در سه ماه سوم رخ می‌دهد و با حالت تهوع، استفراغ، درد در قسمت بالایی سمت راست شکم، زردی و کسالت عمومی مادر باردار مشخص می‌شود. بنابراین، مادران باردار علاوه بر مراقبت در افزایش تدریجی و منطقی وزن در این دوران و بهره‌گیری از رژیم های مخصوص زمان بارداری و شیردهی می‌توانند آزمایش‌های لازم برای اطلاع از این بیماری را انجام دهند.

دسته بندی مراحل کبد چرب

قمی با بیان اینکه بیماری کبد چرب مراحل مختلفی دارد و از گرید یک تا چهار تقسیم بندی می‌شود، گفت: گرید یک این بیماری ساده‌ترین نوع کبد چرب است که دلیل آن خوردن مواد غذایی ناسالم، عادات زندگی نادرست، بی تحرکی و در یک کلام ناشی از زندگی ناسالم است و خوشبختانه با رعایت اصول تغذیه‌ای و افزایش فعالیت بدنی به راحتی درمان می‌شود. وی ادامه داد: در گرید دو رسوب چربی در کبد بیشتر شده و بیماری کمی سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. این حالت از کبد چرب، رژیم غذایی خاص خود را دارد. وی همچنین در توضیح گرید ۳ (فیبروز کبدی) گفت: در این مرحله آسیب و التهاب شدید کبد، افزایش چربی و اختلال آنزیم‌های

کبدی باعث می‌شود تا فرد کم کم به درجات بالاتری از مشکلات کبدی برسد که به آن فیبروز کبدی گفته می‌شود. این مرحله از کبد چرب به لبه پرتگاه تشبیه می‌شود و فرد می‌تواند با رعایت اصول تغذیه‌ای و دریافت مشاوره تخصصی به سمت بهبودی گام بردارد و یا سبب پیشرفت بیماری، فیبروز یا گرفتگی و سخت شدن بافت کبد شود. در این وضعیت زخم‌ها و آسیب‌هایی در کبد دیده می‌شود و می‌تواند تا حد برگشت ناپذیری و دایمی شدن پیشرفت کند.

وی ادامه داد: در گرید چهار، سیروز کبدی اتفاق می‌افتد. سیروز حالتی است که در آن سلول‌های کبدی جای خود را به سلول‌های فیبروتیک یا زخم‌های متعددی می‌دهد که در واقع، شانس بسیار کمی برای بهبودی کبد وجود دارد. این جراحات کبدی در اکثر موارد در اثر مصرف بلند مدت الکل و عفونت‌های ویروسی بروز می‌کند.

مهمترین علل بروز کبد چرب

این متخصص تغذیه در ادامه با اشاره به برخی از مهم‌ترین علل بروز کبد چرب، گفت: برخی از جراحی‌های شکم مانند برداشتن کیسه صفرا، برداشتن قسمتی از روده یا معده، مصرف بعضی از داروهای خاص مانند هورمون استروژن، کورتون استروئیدها، آمبودارون، تاموکسی فن والپروات سدیم نیز از علل زمینه‌ساز کبد چرب هستند. در کودکان نیز اختلالات مادرزادی شامل سوء جذب چربی‌ها، سیستمیک فیبروزیس و بیماری ویلسون با کبد چرب همراه هستند. وی گفت: بسیاری از بیماری‌ها که برخی از کنار آنها به سادگی رد می‌شوند مانند افزایش چربی‌های بد یا کلسترول و تری گلیسیرید در خون، سندرم متابولیک، چاقی به ویژه هنگامی که چربی در شکم متمرکز است، سندرم تخمدان پلی کیستیک، دیابت نوع ۲، کم‌کاری تیروئید (hypothyroidism)، کم‌کاری غده هیپوفیز (hypopituitarism)، خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی را افزایش می‌دهند. به طور کلی تبعیت از رژیم‌های غذایی نادرست و مصرف هر روزه

غذاهای فست فودی (سوسیس، کالباس، سس، پیتزا)، استرس‌های شغلی و خانوادگی بلند مدت، مصرف داروهای بدون مشاوره با پزشکان متخصص، شیوه زندگی بی فعالیت و نادرست و تبعات آن از قبیل چاقی و اضافه وزن در ابتلا به کبد چرب در بین سنین مختلف دخیل است.

علائم مهم کبد چرب

نایب رییس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه خستگی، درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی راست شکم برخی از علایم این بیماری است، ادامه داد: علائم و نشانه‌های احتمالی کبد چرب غیر الکلی و سیروز کبدی شامل مواردی همچون تورم شکمی (آسیت)، عروق خونی بزرگ شده دقیقاً زیر سطح پوست، بزرگ شدن طحال، قرمز شدن کف دست، زردی پوست و چشم می‌شود.

راههای تشخیص کبد چرب

قمی با تاکید بر اینکه بسیاری از مبتلایان دارای علامت خاصی نیستند و گاهی فرد از درد شکم در ناحیه بالای شکم در قسمت راست و احساس پری و خستگی شکایت می‌کند، اظهار کرد: گاهی در هنگام بررسی‌های آزمایشگاهی زمان استخدام افراد در سازمان‌ها و ارگان‌ها مشخص می‌شود که آنزیم‌های کبدی افزایش یافته و بعد از آن بررسی‌های تخصصی برای کشف علل زمینه‌ای و بررسی سایر علل بیماری کبدی توسط پزشک متخصص انجام می‌شود. وی ادامه داد: در این حالت پزشک متخصص آزمایش‌های لازم برای بررسی قند، چربی‌های خون و ویروس‌هایی که در بروز هپاتیت نقش دارند را درخواست می‌کند. بررسی‌های دیگری مانند سونوگرافی، فیبرواسکن و حتی گاهی نمونه برداری از کبد نیز انجام می‌شود.

ساده‌ترین روش درمان

این متخصص تغذیه در خاتمه با بیان اینکه برای درمان و بهبود کبد چرب باید اختلالات زمینه‌ساز مورد بررسی قرار گیرد، اظهار کرد: اصلاح شیوه‌های نادرست زندگی، تبعیت از یک رژیم غذایی ویژه در راستای کاهش وزن منطقی و پرهیز از کاهش وزن‌های ناگهانی که بر اصول مصرف بیشتر سبزیجات و میوه جات دارای منابع غنی آنتی اکسیدان‌ها تاکید دارد و ورزش و فعالیت بدنی مداوم اثرات مفیدی بر روی درمان این بیماری دارد. باید به یاد داشته باشید که کاهش وزن تدریجی در افراد چاق توسط همه متخصصان توصیه می‌شود، ولی کاهش ناگهانی وزن، در تشدید این اختلال نقش خواهد داشت. در کبد چرب مقاومت به انسولین شایع بوده و داروهایی که مقاومت به انسولین را درمان می‌کنند توسط پزشکان متخصص توصیه می‌شوند تا علاوه بر اصلاح این اختلال، در بهبود آنزیم‌های کبدی نیز موثر باشند.

توصیه کارشناسان برای استفاده از ماسک‌های کتان خانگی



♦ گروه سلامت //

محققان انستیتوی ملی استاندارد و فناوری آمریکا در بررسی‌های اخیر خود از تاثیر بالای استفاده از ماسک‌های کتان بر محافظت در برابر ویروس کرونا خبر دادند. به گزارش باشگاه

این

روزها با اوج گرفتن شیب شیوع ویروس کرونا، توصیه‌ها برای رعایت پروتکل‌های بهداشتی به‌ویژه استفاده از ماسک در اجتماعات افزایش یافته است. سازمان جهانی بهداشت بار دیگر درباره سرعت شیوع این ویروس در جهان هشدار داده است.

بر اساس اظهارات متخصصان WHO در حال حاضر که هنوز هیچ راه درمان و یا واکسنی برای بیماری کووید ۱۹ یافت نشده است، تنها راه مقابله با این ویروس کشنده، رعایت اصول بهداشتی است.

به گفته کارشناسان استفاده از ماسک می‌تواند تا درصد قابل توجهی میزان شیوع ویروس را کاهش دهد؛ بنابراین ماسک مناسب یکی از دغدغه‌های افراد است که البته به جاست. باید دید چه ماسکی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا موثر و مفید باشد.

در مطالعه‌ای که محققان انستیتوی ملی استاندارد و فناوری (NIST) ایالات متحده بر روی تاثیر استفاده از ماسک انجام دادند، مشخص شد انواع ماسک می‌تواند اثرات متفاوتی در محافظت از افراد در برابر ویروس کرونا داشته باشد. همانطور که بارها گفته شده ماسک‌های N۹۵ یکی از بهترین نوع ماسک هستند، اما در صورت دسترسی نداشتن به آن، می‌توان از ماسک‌هایی که از جنس کتان هستند، برای پوشش صورت استفاده کرد.

بر اساس این مطالعه ماسک‌های کتان به دلیل نوع بافت و استحکامی که دارند، در مقابله با ویروس کرونا پاسخ خوبی داشته‌اند.

ماسک‌های چند لایه نخی نیز یکی دیگر از انواع ماسک‌ها هستند که پوشش صورت مناسبی برای حضور در اجتماعات و مکان‌های عمومی محسوب می‌شوند.

تهیه این نوع ماسک‌ها در خانه بسیار ساده است و افراد می‌توانند با کمترین امکانات آن‌ها را تهیه و مورد استفاده قرار دهند که علاوه بر اثربخشی بالا، از نظر هزینه و قابلیت استفاده مکرر، مورد توجه است.

ماسک رایگان در مراکز پرتردد و ادارات توزیع شود



♦ گروه سلامت //

یک عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت که باید دستگاه‌های اجرایی بخشی از اعتبارات خود را برای پیشگیری از کرونا اختصاص داده و در همین راستا بین کارکنان خود ماسک

رایگان توزیع کنند.

محمدعلی محسنی بندپی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به افزایش آمار فوتی‌ها و مبتلایان به کرونا گفت: وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت کشور باید پروتکل‌های پیشگیری را به صورت قابل دسترس در اختیار مردم قرار دهد. آخرین حرف وزیر بهداشت در کمیسیون بهداشت این بود که هنوز وارد پیک دوم کرونا نشدیم و این همان گردش بیماری است. ما در همان جلسه پرسیدیم تا کی قرار است این ویروس به گردش خود ادامه دهد و چند دور قمری بزند تا به پایان برسد؟

وی افزود: قطعاً با رعایت نشدن فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی و درمانی و پیشگیری‌های لازم، ویروس کرونا ماندگار است. کشورهای دیگری که توانستند این ویروس را کنترل کنند برای پروتکل‌های بهداشتی اهمیت زیادی قائل شده‌اند. محسنی بندپی با تأکید بر اینکه تمرکز وزارت بهداشت باید بیشتر بر پیشگیری تا درمان باشد، افزود: سال هاست که نظام سلامت متمرکز را بر درمان قرار داده و کمتر به پیشگیری توجه می‌کند. بر این اساس کمیسیون بهداشت تمام انرژی خود را به کار می‌گیرد تا بر مبنای اسناد بالادستی، پیشگیری امری مهم باشد چون حتی اگر در همه خانه‌ها هم تخت‌های بیمارستانی گذاشته شود قادر به مقابله با این بیماری بدون پیشگیری نیستیم.

این عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با بیان اینکه شاید همه مردم به ماسک و سایر لوازم دسترسی نداشته باشند، در پیشنهادی گفت: وزارت بهداشت و دستگاه‌های اجرایی بخشی از اعتبارات خود را برای پیشگیری از کرونا اختصاص دهند و از محل این اعتبارات به کارکنان و مراجعان لوازم حفاظت شخصی به خصوص ماسک به صورت رایگان بدهند. این اتفاق باید در مراکز پرتردد شهری هم رخ دهد و به مردم ماسک رایگان داده شود.

محسنی بندپی در پایان افزود: باید از حضور افراد بدون ماسک در مترو، ایستگاه‌های اتوبوس و مراکز پرتردد جلوگیری شود. برای رخ دادن این اتفاق، دادن ماسک رایگان به مردم ضروری است تا با پیشگیری شاهد کاهش آمار ابتلا به کرونا باشیم.

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان در پاییز ضروری است

زیرا کرونا با این علایم در کمین آنها است.

مردانی به خانواده‌ها تاکید کرد: کودکان در محیط‌های خارج از خانه حتماً ماسک بزنند و بطور مرتب دستها را ضدعفونی کنند.

به گزارش ایرنا، تاکنون ۲۲۷ هزار و ۶۶۲ نفر در کشور به طور قطعی به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و شمار جان باختگان کرونا به ۱۰ هزار و ۸۱۷ نفر رسیده است.

به بیماری‌های قلبی، ریوی، دیابت و غیره نیز حتماً واکسن آنفلوآنزا را در مدت زمان تعیین‌شده تزریق کنند تا از این بیماری در امان بمانند.

این متخصص بیماری‌های عفونی تصریح کرد: به توجه به گرما و اینکه بیماری‌های گوارشی در کودکان بسیار رایج است، خانواده‌ها به محض مشاهده اسهال و درد شکم در کودکان، آنها را سریعاً به مراکز درمانی ببرند

این بیماری در امان بمانند.

وی با بیان اینکه واکسن آنفلوآنزا هیچ تأثیری در عدم ابتلا به کرونا ندارد، تاکید کرد: ضرورت تزریق این واکسن برای کودکان، خیالمان را از بابت عدم ابتلا به آنفلوآنزا راحت می‌کند در غیر این‌صورت همه‌گیری آنفلوآنزا و کرونا بسیار خطرناک ترمی‌شود.

مردانی اظهار داشت: علاوه بر کودکان، افرادی بالای ۶۰ سال، زنان باردار، مبتلایان

♦ گروه سلامت //

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان در فصل پاییز ضروری است.

مسعود مردانی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: با توجه به شیوع ویروس کرونا و همه‌گیری این ویروس و از آنجایی که آنفلوآنزا نیز در فصل سرد سال بسیار رایج است، کودکان امسال باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند تا از ابتلا به