

همزمان با افزایش تعداد مبتلایان کرونا و لزوم مدیریت مجدد تخت‌های بیمارستانی، انجام اعمال جراحی که صرفاً جنبه زیبایی و غیردرمانی داشته از سوی وزارت بهداشت تا اطلاع ثانوی ممنوع شد.

به گزارش مهر، قاسم جان بابایی معاون وزارت بهداشت طی نامه‌ای خطاب به رؤسای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اعلام کرد:

با افزایش بیماران در اپیدمی کووید-۱۹ و لزوم مدیریت مجدد تخت‌های بیمارستانی، انجام اعمال جراحی که صرفاً جنبه زیبایی و غیردرمانی داشته باشد تا اطلاع ثانوی ممنوع است.

گفت‌وگوی اختصاصی صبح‌ساحل با یک پزشک درباره اثرات رژیم خام‌خواری

گیاه‌خواری

سدی در مقابل دریافت مواد مغذی



غزاله ماندگاری

ghazalehmandegari1996@gmail.com

◆ گروه سلامت //

رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین نکاتی است که هر فرد برای حفظ سلامتی خود باید به آن توجه داشته‌باشد. رژیم نادرست می‌تواند آسیب‌های شدیدی به بدن وارد کند. در مقابل رژیم صحیح باعث داشتن بدنی سالم خواهد شد. هر فرد باید با کسب اطلاعات لازم در مورد پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، سوخت‌وساز بدن و مشورت با پزشک متخصص، رژیم‌غذایی اصولی را رعایت کند. از بین انواع رژیم، خام‌خواری از محبوبیت بالایی برخوردار است. این رژیم تأثیرات منفی و مثبتی بر بدن می‌گذارد. طرفداران خام‌خواری هرسال در ۱۵ تیرماه (روزی مثل دیروز)، جشنی با این مضمون برگزار می‌کنند. جشن خام‌خواری درواقع پیروی از مصرف گیاهان خام، میوه‌ها و سبزیجات است که به عقیده طرفدارانش، بدن سلامتی بیشتری در این سبک زندگی دارد. در ادامه گفت‌وگوی صبح ساحل را با «محمدرضا خاقان‌نژاد»، درباره سبک غذایی خام‌خواری و خوب و بدش، دنبال کنید.

● آیا خام‌خواری عادت غذایی مناسبی است و با آن موافق هستید؟

با مطالعات انجام‌شده بر روی افرادی که رژیم خام‌خواری را دنبال می‌کنند، دریافتیم که رژیم خام‌خواری میزان کلسترول و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد. در مقابل این رژیم موجب کاهش کلسترول مفید (HDL) و کمبود ویتامین B۱۲ در بسیاری از افراد می‌شود. با مطالعه‌ای دیگر بر روی افرادی که به‌مدت

طولانی رژیم خام‌خواری را دنبال می‌کردند، متوجه شدیم که خطر فرسایش دندان در این افراد بیشتر است. این مطالعه همچنین نشان داد این افراد مقادیر چشمگیری از چربی بدن‌شان را از دست خواهند داد. پس از روی آوردن به رژیم خام‌خواری، مردان به‌طور میانگین ۹٫۹ کیلوگرم و زنان ۱۲ کیلوگرم از وزن بدن‌شان را از دست می‌دهند. ۱۵ درصد از مردان و ۲۵ درصد زنان شرکت‌کننده در این مطالعه، وزن‌شان به پایین‌تر از محدوده سلامت رسید. ۷۰ درصد از زنانی که رژیم خام‌خواری را دنبال می‌کنند، بی‌نظمی‌هایی را در چرخه قاعدگی خود تجربه می‌کنند. همچنین نزدیک به یک‌سوم از زنان دچار آمنوره می‌شوند. آمنوره به معنای توقف خونریزی در زمان قاعدگی زنان است. به‌نظر می‌رسد این امر یکی از عوارض کاهش شدید وزن بدن باشد.

● خام‌خواری چه تأثیرات مثبت و منفی بر سلامتی فرد می‌گذارد؟

طرفداران رژیم خام‌خواری معتقدند رژیم خام‌خواری تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن‌شان را تأمین می‌کند و نیازی به مصرف مکمل‌ها ندارند. آنان معتقدند پختن غذاها برای سلامتی انسان مضر است، زیرا موجب تخریب آنزیم‌ها، کاهش مواد مغذی و کاهش نیروی زندگی موجود در غذاهای زنده می‌شود. از اثرات منفی این رژیم ایجاد مشکل در هضم غذا، سیستم بدنی زنان، استخوان‌های ضعیف، عدم جذب مواد مغذی است. کاهش خطر ابتلا به دیابت، سلامتی قلب، کاهش وزن و کارکرد بهتر دستگاه گوارش را می‌توان از جمله مزیت‌های این رژیم نام برد.

● با وجود عوارض منفی خام‌خواری، علت روی آوردن برخی از افراد به این رژیم چیست؟

برخی مواد مغذی وجود دارند که دریافت آن‌ها به میزان کافی از منابع غذایی گیاهی دشوار یا غیرممکن است. از این رو، آشنایی و

در شرایط کنونی که آمار ابتلا به کرونا در حال افزایش است، پرهیز از حضور در اجتماعات و استفاده از ماسک یکی از بهترین راهکارهای مقابله با کروناست چرا که بنابر گفته مسئولان آمار ابتلا به کرونا در عروسی‌ها بالاست و به گفته حریزچی در یک مراسم عروسی ۱۲۰ نفر به کرونا مبتلا شدند



بهبودیافتگان کرونا تا شش ماه به کووید ۱۹

مبتلا نمی‌شوند

◆ گروه سلامت //

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله گفت: بر اساس بررسی‌ها، بهبودیافتگان کرونا تا شش ماه به این بیماری مبتلا نمی‌شوند.

حسن ابوالقاسمی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به مصونیت بهبود یافتگان کرونایی در برابر ویروس کووید ۱۹، اظهار کرد: بر اساس آخرین مطالعات انجام گرفته افرادی که مبتلا به بیماری کرونا شده و بهبود یافته‌اند به علت تولید آنتی بادی در خون آنها حداقل به مدت ۶ ماه در برابر ویروس کرونا محافظت می‌شوند.

او ادامه داد: در حال حاضر سی از گذشت ۴ ماه از شیوع بیماری کرونا در کشورمان هنوز نمی‌دانیم که طول مدت ایمنی آنتی بادی ایجاد شده در خون افراد مبتلا به بیماری کرونا و میزان ایمنی آنها در برابر ویروس کووید ۱۹ چقدر است، اما به این مسئله پی برده‌ایم که حداقل شش ماه بیماران بهبود یافته در برابر ویروس کرونا واکنش حساس هستند. البته مدت حفاظت افراد در برابر بیماری کرونا در تحقیقات بعدی شاید تغییر پیدا کند.

پلاسما درمانی مرگ و میر بیماران کرونایی را کاهش داده است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله با اشاره به اجرای طرح پلاسما درمانی در کشور، بیان کرد: اجرای طرح پلاسما درمانی در کشور سبب شده تا میزان درصد بهبودیافتگان بیماران کرونایی افزایش پیدا کند. همچنین میزان مرگ و میر بیماران که پلاسما را دریافت کرده نیز کاهش پیدا کرده است.

ابوالقاسمی گفت: طول مدت زمان بستری بیماران که پلاسما بهبود یافتگان کرونایی را دریافت کرده اند در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها کاهش پیدا کرده است که این موضوع سبب می‌شود تا هزینه‌های نظام سلامت کاهش پیدا کند. ابوالقاسمی افزود: به دلیل آنکه سیاست خاصی در زمینه طرح پلاسما درمانی وجود ندارد این کار در سازمان انتقال خون کشور متمرکز شده است و این سازمان تمام تلاش خود را در خصوص افزایش میزان اهداکنندگان پلاسما جهت رفع نیاز بیماران و کمک به آنها انجام می‌دهد.

کیت‌های مولکولی تشخیص کرونا مجوز صادرات ندارند

◆ گروه سلامت //

قانعی گفت: کیت‌های مولکولی تشخیصی کرونا (PCR) اجازه صادرات ندارند و برای انجام آزمایش‌های تشخیصی در داخل کشور مصرف می‌شوند به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مصطفی قانع رییس کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: کیت‌های تشخیصی PCR اجازه صادرات ندارند و برای انجام آزمایش‌های تشخیصی در داخل کشور مصرف می‌شوند اما کیت‌های تشخیصی سرولوژی که توسط شرکت‌های دانش بنیان تولید می‌شوند، اجازه صادرات به سایر کشورها را دارند. او اظهار داشت: هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران با شرکت‌های ایرانی تولید کننده کیت‌های تشخیصی کرونا قرارداد منعقد کرده و خوشبختانه منشا تمام کیت‌هایی که در کشور مورد استفاده قرار می‌گیرند، تولید داخلی است.

او افزود: برخی افراد متأسفانه در خصوص توانمندی تولید کنندگان کیت‌های تشخیصی داخلی، مطالبی را عنوان می‌کنند اما هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران با این تولید کنندگان قرارداد بسته و اقدام به خرید این کیت‌ها کرده است. رییس کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا خاطر نشان کرد: یکی از چالش‌هایی که کشور با آن روبرو است، انتقال پول و ارز است و این مشکلات ارتباطی به تولید کنندگان ندارد که بگوییم چرا تولید کنندگان اقدام به تولید بیشتر کیت‌های تشخیصی نکرده‌اند. در حال حاضر نیاز کشور به یک میلیون کیت الایزا تأمین شده و بازار آن برای تولید بیشتر وجود ندارد چون این کیت‌ها، کاربرد مطالعاتی و اپیدمیولوژی دارند.

واکسن آنفلوانزا برای کرونا ایمنی ایجاد نمی‌کند

◆ گروه سلامت //

عرفانی گفت: واکسن آنفلوانزا به هیچ عنوان برای بیماری کرونا ایمنی ایجاد نمی‌کند، اما با شروع فصل سرد سال احتمال همزمانی آنفلوانزا و کووید ۱۹ وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، واکسن آنفلوانزا واکسنی خوب بدون ضرر و موثر برای بیماری آنفلوانزا است، اما برای سرماخوردگی و کووید ۱۹ کاربرد و اثری ندارد؛ بنابراین تمام گروه‌های پرخطر با شروع فصل سرد سال باید اقدام به تزریق واکسن آنفلوانزا کنند. او بیان کرد: علائم اصلی بیماری کووید ۱۹، علائم تنفسی است و ممکن است در سیستم گوارشی بدن از جمله کلیه‌ها نیز علائمی وجود داشته باشد، اما برخی علائم عمومی مانند تب، سردرد، احساس ضعف، خستگی و کوفتگی نیز ممکن است در بیماران وجود داشته باشد. رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اضافه کرد: توصیه اکید ما پرهیز از تماس با بیماران کووید ۱۹ است، اما اگر تماسی با این بیماران داشته باشیم، باید حتماً به مدت دو هفته جداسازی از سایرین را مورد نظر داشته باشیم و اگر به علائم مشکوکی برخورد کردیم، از سامانه‌های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ مشاوره تلفنی بگیریم تا در صورت نیاز، به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنیم. عرفانی تأکید کرد: رعایت فاصله گذاری اجتماعی یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ است. باید همچنان در خانه بمانیم و فقط در مواقع ضروری از منزل خارج شویم تا انتقال بیماری به حداقل برسد.

دارد. از آن جایی که کراتین طبیعی تنها در بافت حیوانی وجود دارد، گیاه‌خواران می‌توانند این ماده مغذی را تنها با مصرف مکمل دریافت کنند. کارنوزین یک آنتی اکسیدان است که در عضلات و مغز انسان‌ها و حیوانات به میزان زیاد وجود دارد. کارنوزین ماده‌ای مهم برای عملکرد عضلانی است و سطوح بالای آن در عضلات با کاهش خستگی عضلانی و بهبود عملکرد پیوند خورده‌است. کارنوزین تنها در مواد غذایی با منشا حیوانی وجود دارد.

با این وجود، یک ماده غیرضروری در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا بدن می‌تواند آن را از اسیدهای آمینه هیستیدین و بت‌آلانین تولید کند. تاثرین یک ترکیب گوگردی است که در بافت‌های مختلف بدن، از جمله مغز، قلب و کلیه‌ها وجود دارد. در شرایطی که عملکرد بدنی آن به طور کامل مشخص نیست، به نظر می‌رسد تاثرین در عملکرد عضلانی، تشکیل نمک صفر، و دفاع آنتی اکسیدانی نقش دارد. تاثرین تنها در مواد غذایی با منشا حیوانی، مانند ماهی، غذای دریایی، گوشت، مرغ، و لبنیات وجود دارد. مصرف برخی مواد خوراکی به صورت خام مفید است، اما رژیم غذایی که بیش از ۷۰ درصد خام و گیاه‌خواری باشد، برای بدن مضر است.

دریافت آن‌ها از منابع دیگر برای حفظ سلامت یا عملکرد بدنی اهمیت دارد. گیاه‌خواران از دریافت چندین مواد مغذی مناسب سیستم ایمنی بدن و موثر در عملکرد درست بدن، محروم هستند. با این وجود رژیم خام‌خواری طرفداران قابل توجهی دارد. این افراد بهتر است با مصرف مواد غذایی جایگزین، آسیب‌پذیری خود را در برابر بیماری، به‌ویژه کووید-۱۹، کم‌تر کنند.

● چه نوع مواد غذایی ایمنی بدن در برابر بیماری کووید-۱۹ را بالا می‌برد؟

ویتامین B۱۲ یک ماده مغذی ضروری است که تقریباً به‌طور انحصاری در مواد غذایی با منشا حیوانی، مانند ماهی، گوشت، محصولات لبنی و تخم مرغ وجود دارد. از علائم و خطرات مرتبط با کمبود ویتامین B۱۲ می‌توان به ضعف، خستگی، اختلال در عملکرد مغز، اختلالات عصبی، اختلالات روانی، اختلالات عصبی در نوزادان و مادران شیرده، کم‌خونی مگالوبلاستیک، پیوندهای احتمالی با بیماری آلزایمر و پیوندهای احتمالی با بیماری قلبی اشاره کرد. همچنین کراتین که مولکولی در مواد غذایی با منشا حیوانی وجود دارد.

کراتین بیشتر در عضلات ذخیره می‌شود. مقادیر قابل توجهی از آن اما در مغز نیز وجود

بالای ۱۳۰ مبتلا به نوع دیابت یک است و فرد باید خیلی سریع تحت درمان قرار گیرد.

شاخص هموگلوبین در بدن

این فوق تخصص غدد با اشاره به اینکه شاخص هموگلوبین در بدن نشان دهنده میزان قند

خون است، افزود: اگر عدد هموگلوبین بالا باشد و معدل قند خون، سه ماه باشد بیمار باید تحت درمان قرار بگیرد. فشارخون بالا او افزود: در صورت تشخیص قند خون بالا فرد حتماً باید از رژیم غذایی مناسب استفاده کند، از اضافه وزن جلوگیری کرده و فعالیت مناسب بدنی داشته باشد.

مراقبت‌های تابستانی در مبتلایان به دیابت مهاجری درباره اینکه استفاده از فست فودها برای بدن مضر است و نباید هیچ یک از افراد در مصرف آن زیاده روی کنند، گفت: شاید یک بار خوردن فست فود در بدن فرد مشکلی ایجاد نکند؛ اما اگر این روش تغذیه به صورت عادت غذایی در آید، فرد به سوی دیابت کشیده می‌شود، اضافه وزن و مقاومت به انسولین دو

آن عبارتند از افزایش ضریان قلب، سرگیجه، سنگینی سر، احساس گیجی و گنگی، لرزش، اضطراب، عرق کردن، خواب‌آلودگی، احساس ضعف و گرسنگی و اختلال در صحبت کردن.

این عوامل فشار خون تان را بالا می‌برد

محمد رضا مهاجری تهرانی، فوق تخصص غدد و متابولیسم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره تشخیص قند خون سالمندان اظهار کرد: سالمندان باید در رژیم غذایی خود از غذاهای سبک و کم کالری استفاده کنند، مهاجری با اشاره به اینکه بدن، قندهای مختلفی را از خوراکی‌ها جذب می‌کند، بیان کرد: گلوکز، قندی است که بیشترین استفاده را در بدن دارد، قند فروکتوز در میوه‌ها و لاکتوز در شیراست که بعد از استفاده در بدن به گلوکز تبدیل شده و در آخر به انرژی تبدیل می‌شود. او گفت: اگر عدد قند خون فرد پایین‌تر از ۱۰۰ باشد، فرد به دیابت مبتلا نیست و میزان قند خون طبیعی است؛ اگر بین ۱۰۰ الی ۱۲۶ باشد پیش دیابت است و آن‌ها مستعد ابتلا به بیماری دیابت در آینده هستند، قند خون

◆ گروه سلامت //

با داشتن یک رژیم غذایی مناسب از افت قند خون یا هیپوگلیسمی که اغلب در افراد مبتلا به دیابت رخ می‌دهد می‌توان جلوگیری کرد.

به گزارش خ باشگاه خبرنگاران جوان، قند خون اندازه‌گلوکز موجود در خون انسان است. زیرا بدن انسان توانایی این را دارد که از طریق عمل هموستاز میزان قند خون را کنترل کند. کاهش قند خون طبق استاندارد موجود بسته به جنسیت و سن متفاوت است و در صورت کاهش باعث بروز بیماری هیپوگلیسمی می‌شود و از طرفی افزایش قندخون نیز باعث بیماری هیپرگلیسمی خواهد شد که نوع حاد آن، دیابت نامیده می‌شود.

قند خون ناشتای طبیعی برای یک فرد طبیعی غیر دیابتی در حدود ۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر است.

علائم کاهش قند خون

هیپوگلیسمی عبارت است از کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ تا ۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر و علائم