زندگی سلام
شنبه
اول اردیبهشت ۱۴۰۳
۱۱ شوال ۱۴۴۵
۲۰ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۹۰

سلامت بدن با سلامت کبد

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. با رعایت برخی نکات می‌توانیم سلامت این عضو حیاتی را تضمین کنیم

پزشکی

وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به‌عنوان مهم‌ترین اعضای اصلی بدن در سنین بالاست و احتمالا به کبد و سلامت آن زیاد فکر نمی‌کنیم، در حالی که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامت کبد بسیار مهم است. علاوه بر این، سلامت کبد یا سالم نبودن آن بیشتر از تعدادی که فکر کنید افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

چرا سلامت کبد بسیار مهم است؟

به گزارش «ایندیپندنت فارسی» دکتر سودا کودالی، متخصص کبد، می‌گوید: «کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد اما با این که تعداد زیادی به بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد معمولا وقتی بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته شده‌اند، به متخصص مراجعه می‌کنند؛ زمانی که گزینه‌های درمانی بسیار محدود شده‌اند.» به گفته دکتر کدالی، برای چندین بیماری که سلامت کبد را تحت تاثیر قرار می‌دهند، گزینه‌های درمانی وجود دارند و به همین دلیل تشخیص زودهنگام بیماری کلید اصلی است.

برخی عوارض کبد ناسالم

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. به گفته دکتر کدالی، پیامد بیماری‌های کبدی طولانی‌مدت فارغ از این که چه عاملی موجب آسیب کبدی شده است، شرایطی به نام سیروز کبدی یا آسیب‌دیدگی شدید کبد را به‌وجود می‌آورد که طی آن بافت سالم کبد تخریب و بافت‌های نسجی نامنظم وزخمی جایگزین آن می‌شود. سیروز کبدی خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز افزایش می‌دهد و سایر عوارض آن که ناتوانی کبد در انجام دادن چندین عملکرد مهم را در پی دارد، می‌تواند کار فرد را به بستری شدن در بیمارستان بکشاند، بر کیفیت زندگی تاثیر بگذارد و در اغلب موارد به پیوند کبد منتهی شود.

مهم‌ترین قدم برای سلامت کبد

مهم‌ترین کاری که می‌توان برای سلامت کبد انجام داد، رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی ضروری است و به گفته دکتر کودالی رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند نمونه بسیار خوبی باشد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی انواع سبزی، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و بر مصرف ماهی‌های دارای اسیدهای چرب امگا، مغزها و سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها در حد تعادل تاکید می‌کند. دکتر کدالی می‌گوید: «به جای مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها، رعایت یک رژیم غذایی متعادل باید در مرکز توجه قرار گیرد، با این حال آشکار شده که ویتامین ئی در رفع چربی و التهاب کبد مفید است.» به گفته او، برخی پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که ممکن است در بیماران مبتلا به کبد چرب، سطح پایین ویتامین دی دیده شود، اما برای تایید این که آیا مکمل ویتامین دی واقعا در پیشگیری از بیماری کبد چرب مفید است یا این روند را معکوس می‌کند، به تحقیقات و مطالعات بیشتری نیاز است.

برخی روش‌های دیگر برای بهبود سلامت کبد

طبق توضیحات دکتر کدالی، کبد چرب یکی از دلایل اصلی بیماری‌های کبدی است که عامل ثانویه فاکتورهای خطر مانند فشار خون بالا، دیابت، کلسترول و تری گلیسیرید بالا به شمار می‌رود که همگی باید کاملا تحت کنترل باشند. او خاطرنشان می‌کند که پیشگیری از چاقی و کاهش وزن با اصلاح رژیم غذایی و ورزش منظم از راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبدی است. همچنین توصیه می‌کند که از مصرف گیاهان دارویی و مکمل‌های غیرضروری که به کبد صدمه می‌زنند، پرهیز کنید. ترک سیگار هم می‌تواند سلامت کبد را تقویت کند و خواب کافی نیز تاثیر مثبتی بر کبد می‌گذارد. مراجعه منظم به پزشک هم یک اقدام پیشگیرانه مهم است.

دانستنی ها

برای جوان ماندن، دور این ۳ ماده را خط بکشید

تغذیه سالم مناسب موجب می‌شود جوان‌تر بمانید و دوران پیری سالم‌تری را سپری کنید. هرچه مقدار مصرف مواد غذایی مفید و مغذی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید و در کنار آن به ورزش منظم و مدیریت استرس خود بپردازید، طول عمر بیشتری خواهید داشت. با محدود کردن مصرف این سه ماده که در این مطلب به شما معرفی می‌شود، می‌توانید به شکل تأثیرگذاری از این قبیل اتفاقات جلوگیری کنید و سال‌های طولانی‌تری جوان و شاداب بمانید.

۱ **قند**| مصرف زیاد قند سلامت شما را به‌ویژه در سنین بالا تهدید می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و همچنین سطح تری گلیسیرید را افزایش دهد و منجر به ناراحتی قلبی شود. همچنین داشتن رژیم غذایی سرشار از غذاهای فراوری‌شده مانند قند، خطر چاقی را در پی دارد. سعی کنید سبزیجات را در وعده‌های غذایی خود جای دهید، مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید و برچسب مواد غذایی را از نظر میزان قند موجود در آن‌ها بررسی کنید.

۲ **سدیم**| به گزارش «خبرآنلاین» به سدیم برای زنده ماندن نیاز است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد و منجر به بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا شود. برخی مواد غذایی مانند غذاهای بسته‌بندی‌شده و غذاهای رستورانی تا ۱۴۰۰ میلی گرم سدیم در هر وعده نمک دارند. در حالی که روزانه مصرف کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم توصیه می‌شود. هر خوراکی که برچسب جدول ارزش غذایی آن، سدیم را ۲۰ درصد از نیاز روزانه یا بیشتر نشان داده باشد، یک خوراکی پر سدیم شمرده می‌شود. برای کاهش مصرف سدیم، غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر وعده دارند. همچنین سعی کنید مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید.

۳ **آهن**| بدن ما برای بسیاری از عملکردهای خود مانند انتقال اکسیژن از ریه به سایر قسمت‌های بدن، به آهن نیاز دارد. اما با افزایش سن، نیاز ما به آهن تغییر می‌کند. به عنوان مثال، هنگامی که فرد دیائسه می‌شود، نیاز او به آهن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و در صورت دریافت آهن بیش از نیاز بدن، سلامت فرد مختل می‌شود. آهن اضافی در بافت‌ها، به‌ویژه در کبد، لوزالمعده، قلب، مفاصل و مغز تجمع می‌کند و در بروز انواع خاصی از سرطان‌ها و دیابت نقش دارد.

ترفند

چرا باید در ماشین ظرفشویی را باز بگذاریم؟

کارشناسان توصیه می‌کنند بعد از استفاده از ماشین ظرفشویی، درِ آن را باز بگذارید تا داخل آن هوا بخورد. با این حال، این بدان معنا نیست که باید دائماً درِ ماشین ظرفشویی را باز بگذارید، چون ظاهر بد و نامرتبی به آشپزخانه می‌دهد. کافی است چند سانتی‌متری درِ آن را باز کنید تا قارچ و باکتری داخل آن رشد نکنند.

تازه ها

آسیب‌های استامینوفن برای قلب

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف دوزهای پایین استامینوفن که معمولا بی‌خطر تلقی می‌شوند، می‌توانند تغییراتی در پروتئین‌های بافت قلب ایجاد کنند. محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند که این داروی رایج ضددرد و تب‌بر، پروتئین‌های موجود در بافت قلب موش‌ها را دستخوش تغییر می‌کند. دکتر گابریلا ریورا از این دانشگاه می‌گوید: «ما دریافتیم که مصرف منظم استامینوفن در غلظت‌هایی که ایمن تلقی می‌شوند (معادل ۵۰۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان) باعث تغییر بسیاری از مسیرهای انتقال پیام در قلب می‌شود.» وی ادامه داد: «ما انتظار داشتیم که دو یا سه مسیر تغییر کند، اما بیش از ۲۰ مسیر انتقال پیام مختلف را تحت تأثیر دیدیم. این نتایج باعث شد که من در صورت مصرف استامینوفن، از کمترین دوز مؤثر و برای کوتاه‌ترین مدت زمان ممکن استفاده کنم.» استامینوفن یکی از رایج‌ترین داروهای مصرفی است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند مشکلاتی برای قلب ایجاد کند. اما مطالعه جدید که نتایج آن در اجلاس فیزیولوژی آمریکا در لانگ بیچ، کالیفرنیا ارائه شد، به بررسی تأثیرات مصرف این دارو در دوزهای دیگر پرداخت. محققان اضافه کردند که مصرف بلندمدت دوزهای متوسط تا بالای استامینوفن می‌تواند در نتیجه استرس اکسیداتیو (عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن) یا تجمع سموم تولیدشده در حین شکسته شدن این دارو، مشکلاتی برای قلب ایجاد کند. اگرچه بدن معمولاً می‌تواند این سموم را قبل از آسیب رساندن پاک‌سازی کند، اما دکتر ریورا گفت که ممکن است در صورت مصرف مداوم دوزهای متوسط تا بالا در مدت زمان طولانی، بدن نتواند با این پاک‌سازی مقابله کند.

بیشتر بدانیم

آیا گذاشتن گوشی در جیب خطرناک است؟

گوشی‌ها دستگاه‌های پرقدرتی‌اند که مقدار کمی از نوعی انرژی با نام «تشعشع‌های رادیوفرکانس» ساطع می‌کنند. به گزارش «یاهولایف»، این نوع تشعشع‌ها آسیب جدی به بدن وارد نمی‌کنند اما تشعشع به طور کلی می‌تواند برای سلول‌ها و سلامت مضر باشد. کارشناسان در این زمینه معمولا در دو دسته قرار می‌گیرند؛ کسانی که معتقدند در استفاده از گوشی جای نگرانی وجود ندارد و آن‌هایی که نگران‌اند. اما بالاخره گوشی را می‌توانیم در جیبمان بگذاریم یا خیر؟

تشعشع‌های تلفن همراه چیست؟

تلفن‌های همراه به کمک امواج رادیوفرکانس که نوعی تشعشع الکترومغناطیسی است، با برج‌های مخابراتی و همچنین با گوشی‌های دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. اما امواج رادیوفرکانس در طیف تابش الکترومغناطیسی کمترین شدت را دارند. با این حال این بدان معنا نیست که کاملا بی‌ضررند. به گفته انجمن سرطان آمریکا، تشعشعات رادیوفرکانس با شدت بالا می‌تواند گرما تولید کند و باعث افزایش دمای بدن و حتی سوختگی شود.

تشعشع‌های تلفن همراه موجب سرطان می‌شود؟

پرتوهای گوشی علایم تشعشع‌های خطرناک و سرطان‌زا را ندارد. البته برخی تحقیقات از ارتباط احتمالی بین استفاده از تلفن همراه و نرخ بالاتر برخی سرطان‌های مغز خبر می‌دهند اما این تحقیقات ثابت نکرده‌اند که گوشی‌های هوشمند واقعا باعث به‌وجود آمدن سرطان می‌شوند و نویسندگان درباره این که مردم دقیقا چقدر از گوشی استفاده کنند، شک دارند. با آن که برخی تحقیقات روی حیوانات نشان داده که سطوح بالای تشعشع‌های تلفن همراه می‌تواند به پوشش رحم، تخمک، فولیکول‌های تخمدان و جنین آسیب برساند و حتی به رشد جنین صدمه بزند، هیچ‌یک از این نتایج در انسان تکرار نشده است.

آیا گوشی روی قدرت باروری مردان تاثیر دارد؟

بنا بر پژوهشی ۱۳ ساله که روی مردان بالغ در سوئیس انجام شد، استفاده از تلفن همراه ممکن است با غلظت کمتر اسپرم و تعداد کمتر اسپرم مرتبط باشد. به گفته متخصصان، اسپرم‌ها به‌ویژه در برابر تاثیر تشعشع‌های تلفن همراه آسیب‌پذیرند، زیرا بیشترین جذب در بدن در ناحیه اندام‌های تناسلی مردانه و به‌ویژه بیضه‌هاست که چیزی برای محافظت از آن‌ها وجود ندارد. اگرچه ناباروری مردان در حال افزایش است، هنوز شواهد کافی برای تایید این که آیا تشعشع‌های تلفن همراه عاملی در این روند است یا خیر، وجود ندارد. برخی کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش خطرات احتمالی، باید گوشی را تا جایی که ممکن است از بدن دور نگه دارید، در حالی که برخی کارشناسان می‌گویند لازم نیست نگران باشید.

آشپزی من

وعده اصلی

چطور کوکوسبزی پف می‌کند؟

یکی از راحت‌ترین غذاهایی که می‌توان آن را در عرض کمتر از یک ساعت درست کرد، کوکو سبزی است. دستور پخت این غذا بسیار ساده است. اما برای این که کوکو سبزی‌های‌تان پف کند تا شکل و طعم بهتری داشته باشد، نکاتی را باید رعایت کنید.

۱ **آب سبزی‌ها را کاملا بگیرید**| بعد از ضدعفونی کردن و شست‌وشوی سبزی‌ها، باید کاملا آب آن‌ها خشک شود. بعد از آن که آب سبزی کاملا گرفته شد، آن‌ها را داخل غذاساز بریزید و خرد کنید. برای این که کوکو سبزی پف کند، حتما باید آب سبزی‌ها گرفته شود.

۲ **بیشتر بودن مقدار تخم‌مرغ از سبزی**| یکی دیگر از مواردی که باعث پف کردن این غذا می‌شود، بیشتر بودن مقدار تخم‌مرغ از سبزی است.

۳ **استفاده از بکینگ پودر**| مورد بعدی که باعث پف کردن غذای شما می‌شود، استفاده از بکینگ پودر است. بعد از این که سبزی و تخم مرغ را به خوبی با هم مخلوط کردید، در مرحله آخر بکینگ پودر را اضافه کنید. در نهایت بکینگ پودر باعث می‌شود، این غذا بسیار پف کند.

۴ **برنداشتن در ماهیتابه**| نکته دیگری که بسیار مهم است، برنداشتن در ماهیتابه در نیم ساعت اول پخت کوکو سبزی است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ آی رنگ نوک مدادی - متالیک مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۵۲- ۷۲۴ ج ۸۶ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۲۸۳۶۳۹ ش موتور ۲۸۰۴۵۱۸ بنام فرزاد کشپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۳۹۲۶

پاسپورت عراقی باسل عبدالرسول العبیدی مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد
۶۳۹۲۵

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز ۱۲۵ انجین کوچک مدل ۹۵ به ش پلاک ۷۷۵-۶۵۱۳۲ بنام امیر اشکان سروری به ش شاسی NEG***۱۲۵۸۹۵۰۷۸۲۸ به ش موتور ۰۱۲۴NEG۴۲۹۹۵۱ مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۹۲۲

برگ سبز خودرو آریسان وانت مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ایران ۳۲-۶۵۶ص۵۴ به شماره موتور ۱۱۸J۰۰۰۴۲۸۲ و شماره شاسی NAAB۶۶PE۹۶۷۵۱۴۰۰۸ بنام جواد اسماعیل اسکندری رونجی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۶۳۹۲۱

اصل برگ سبز و کارت و سند کمپانی خودروی ساینا مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۵۴ د ۳۸ و شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰H۵۷۳۴۲۷۵ بشماره موتور M۱۵/۸۴۶۶۱۵۳ به مالکیت مهدی قلی فخر آبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۶۳۹۲۰

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت انژکتوری BENELLI مدل TNT۱۵ ۱۴۰۱ مشکی به شماره انتظامی ۸۵۷-۴۱۹۳۵ به شماره موتور ۰۱۴۸N۲۳۲۶۹۸۲۸ و شماره تنه N۲۳CDB J BEN۱E۱۵۲۲۴ بنام سید محمد مهدی ابوالفضلی بایگی مفقود وفاقد اعتبار است
۶۳۹۱۶

اینجانب مصطفی میرزایی مالک خودرو رانا به شماره انتظامی ایران ۲۶-۴۹۱ج۴۲ به شماره شاسی NAAU۰۱FEXDT۰۱۴۰۵۷ به شماره موتور ۱۶۰B۰۰۱۷۵۷۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۶۳۹۰۸

اینجانب امیرحسین فرهادی مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۷۸۵ ب ۶۲ به شماره موتور ۱۲۵K۰۰۹۲۶۲۸ و شماره شاسی NAANA۱۵EANHA۱۷۴۹۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۳۹۵۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت مدل ۱۳۸۸ به شماره موتور ۱۶۳FMI۸۸۰۰۰۲۲۱ به شماره تنه N۳D***۲۰۰K۸۸۰۰۵۴۷ به شماره انتظامی ۶۱۴۵۵-۷۶۱ به نام مهدی توپکانلو مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۳۸۸۹

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۳۱م۱۳ به ش موتور ۱۴۱۸۷۰۳۵۷۷۶ به ش شاسی NAAP۰۳ED۳۹J۰۳۱۸۰۶ بنام آزاده قلی پور قصاب مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۸۸۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۴۲- ۶۸۶ س ۲۵ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۴۸۴۹۷ ش موتور ۲۰۱۷۸۹۷ بنام علی سعادت فر مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۳۹۰۲

برگ سبز-سند و کارت موتور هوندا ۱۲۵ سی سی به ش پلاک ۲۱۴۹۳/۷۷۸ شماره تنه NC۵AALKDEMAW۶۰۹۶۸ شماره موتور ۰۱۲۵NC۵۰۳۴۵۸۸ به نام میلاد نجار نیکومفقود وفاقد اعتبار است
۶۳۸۵۸

سند کمپانی و برگ سبزپراید جی تی ایکس آی مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۹۵-۹۵۶ص۲۹ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۰۸۳۸۳ به ش موتور ۲۸۰۱۴۳۸ بنام سعید محمد پیش رو مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۹۰۰

برگ سبز سواری هاچ بک تیبا۲ مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید به شماره موتور: ۹۱۷۹۹۷۱ /M۱۵و شماره شاسی: NAS۸۲۱۱۰۰M۱۳۰۹۳۷۳ و شماره انتظامی ۲۶_۹۷۲ل۵۵ بنام محمد امین آرام فر مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۳۹۱۰

سه برگ سند کمپانی موتور سیکلت ۱۲۵ هوندا پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۱۸۶۶۹ و شماره موتور ۰۱۲۴NEG۴۳۲۳۲۱ و شماره شاسی NEG***۱۲۵۸۹۵۰۱۰۸۴ بنام عبدالرسول رضایی ارباب دین محمد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۶۳۹۴۶

برگ و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۶۳۴ ی ۲۱ و شماره موتور ۰۰۵۷۲۳۷۱ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۲۷۴۹۹ به نام مسلم شورگشتی مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۳۹۷۳