

مصرف زیاد نمک از عوامل

خطر سرطان معده

سرطان معده یکی از سرطان‌های شایع در جهان است و متخصصان معتقدند که این بیماری می‌تواند از پیامدهای مصرف زیاد نمک باشد.

به گزارش ایسنا، مصرف زیاد نمک از ریسک‌فاکتورهای اصلی فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی به حساب می‌آید. البته پیامدهای مصرف زیاد نمک محدود به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی نمی‌شود، بلکه سرطان معده از دیگر پیامدهای این ماده غذایی به حساب می‌آید.

سرطان معده از سرطان‌های شایع در جهان قلمداد می‌شود؛ میزان کشندگی سرطان معده همچنان بالا است و بیش از ۶۲۸ هزار مورد و معادل ۱۲٪ کل مرگ و میرها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جهان است. عوامل مختلفی مانند عفونت هلیکوباکتر پیلوری، عادات غذایی، مصرف ماهی‌های نمک‌سود شده مصرف غذاهای پرنمک، مصرف آجیل‌های شور و تنقلات شور از قبیل چیپس و انواع فراورده‌های غلات حجیم شده، شورپیچات و ترشی‌ها، غذاهای نمک سود می‌توانند منجر به سرطان معده شوند. برآوردهای انجام شده در کشور انگلستان بیانگر این است ۲۴ درصد موارد سرطان معده (۳۱ درصد در مردان و ۱۲ درصد در زنان) با مصرف روزانه بیش از ۶ گرم نمک ارتباط دارد.



همچنین عواملی مانند چاقی، مصرف الکل، سیگار، وجود نیتрат در مواد غذایی مصرفی و سابقه فامیلی از دیگر موارد احتمالی ابتلا به سرطان معده به حساب می‌آید.

اگر چه بطور کلی میزان بروز سرطان معده در جهان بخصوص در کشورهای غربی، چین و سایر کشورهای شرق آسیا در دهه‌های گذشته کاهش یافته ولی در سایر کشورها این روند کاهش‌ی مشاهده نمی‌شود. کاهش مصرف نمک در جامعه به عنوان یک راهکار اصلی با هزینه اثربخشی بالا برای پیشگیری از اپیدمی

سلامت

بیماری‌های قلبی و عروقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه شناخته شده‌است. مطالعات متعددی ارتباط بین مصرف زیاد نمک و عفونت‌های هلیکو باکتر پیلوری را به عنوان عامل ایجاد صدمه در مخاط معده و سرطان معده را نشان داده است. از جمله در یک متا آنالیز ارتباط بین عادات غذایی و خطر سرطان معده در ۲۷۰ هزار نفر از ۷ مطالعه گذشته‌نگر نشان داده شده است. این مطالعه نشان داده است که خطر بروز سرطان معده با مصرف زیاد نمک ۶۸ درصد افزایش می‌یابد. حتی مصرف نمک در حد متوسط نیز این خطر را ۴۱ درصد افزایش می‌دهد. در افرادی که غذاهای پرنمک مثل ترشی‌ها، ماهی نمک سود شده و گوشت‌های فرآوری شده مصرف می‌کنند به ترتیب خطر ابتلا به سرطان معده ۲۷ درصد و ۲۴ درصد بیشتر است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ایران، سرطان، سومین علت مرگ و میر به شمار می‌رود و سرطان معده سومین سرطان شایع است. مصرف نمک ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز یعنی ۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت است.

سرطان معده تنها یکی از زبان‌های مصرف زیاد نمک است. یوکی استخوان فشارخون بالا و به دنبال آن نارسای‌های کلیوی و بیماری‌های قلبی عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف زیاد نمک در بروز آنها یک عامل خطر مهم به شمار می‌رود. بنابراین با کاهش نمک مصرفی در جین طبع غذا، حذف نمکدان سر سفره و میز غذا، منع مصرف تنقلات شور و پرنمک، می‌توان احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش داد.

از ابتلای فرزندان به این بیماری

استقبال کنید

این واکسن برای افراد در گروه‌های سنی مختلف تزریق شود. همچنین شخصی که مبتلا می‌شود را باید بستری و در اتاقی قرنطینه شود تا انتقال هوایی ویروس صورت نگیرد. همچنین ممکن است فردی که بدنش تاول زده باشد دست خود را به وسایل و جاهای مختلف محیط بزند و از این طریق بیماری را به سایر افراد منتقل کند بنابراین باید لباس و سایر ابزارها و وسایلی که این افراد استفاده می‌کنند ضدعفونی شود. همچنین باید پنجره اتاق باز باشد تا از طریق جریان هوا، ویروس از محیط خارج شود.

واکسن آبله مرغان چه زمانی باید تزریق شود؟

سن پیشنهادی برای تزریق این واکسن ۱۲ تا ۱۵ ماهگی، ۴ تا ۶ سالگی، و در افراد بزرگسال «۱۳ سال به بالا» باید دو دز واکسن را دریافت کنند. معمولاً این دو دز به فاصله سه تا چهارماه باید دریافت شود.

آیا این ویروس درمان دارویی هم دارد؟

بله. این ویروس درمان دارویی هم دارد. معمولاً فردی در معرض ابتلا به آبله مرغان شدید است و علائم بالینی دارد، زمانی که به پزشک مراجعه می‌کند، پزشک برای کاهش علائم بیماری دارویی به نام آسیکلوویر تجویز می‌کند که باعث کاهش علائم این ویروس می‌شود؛ اما این دارو باید در ۲۴ ساعت اول بروز ضایعات تجویز شود؛ بنابراین بسیار مهم است که افراد به محض ابتلا به آبله مرغان به پزشک مراجعه کرده و هرچه سریعتر پزشک برای آنها دارو تجویز کند.

چرا آبله مرغان در بزرگسالان شدیدتر است؟

زیرا آبله مرغان در بدن افرادی که در سن بزرگسالی مبتلا می‌شوند، مخفی شده و در یک شرایط خاصی که ممکن است سیستم ایمنی فرد ضعیف‌تر شده و یا استرس زیادی به او وارد شده است به صورت یک بیماری پوستی دیگری به نام زونا نمایان شود. این ویروسی که در بدن مخفی شده در نوروں‌های بدن وجود داشته و براساس فعالیت‌های دوباره ویروس ظاهر می‌شود.

زونا چیست؟

در واقع زونا از عوارض دیررس بعد از نهفته شدن آبله مرغان در بدن است که می‌تواند تا ۵۰ سال در بافت‌های عصبی به صورت نهفته باقی بماند؛ گفتنی است که معمولاً در نزدیکی ریشه‌های اعصاب و نخاع مخفی شده و براساس شرایطی بعد از سال‌ها دوباره فعال و به صورت زونا بروز پیدا کند.منبع: فارس

ارتباط قرارگیری در معرض نور شدید در شب با خطر سکنه مغزی



یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهد که قرارگیری در معرض نور شدید محیط بیرون در شب ممکن است خطر بروز سکنه مغزی را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، به گزارش انجمن قلب آمریکا، این تحقیق روی بیش از ۲۸ هزار نفر که در شهر بندری صنعتی «نیگبو» در چین زندگی

می‌کردند انجام شد. متخصصان دریافتند افرادی که شب‌ها در معرض بیشترین میزان نور مصنوعی محیط بیرون قرار داشتند ۴۳ درصد بیشتر احتمال دارد به بیماری مغزی عروقی دچار شوند. بیماری مغزی عروقی سکنه مغزی و سایر عارضه‌هایی را که بر جریان خون به مغز اثر می‌گذارد، شامل می‌شود.

پژوهش‌های پیشین نشان داده بود که قرارگیری در معرض نور مصنوعی شدید با بروز بیماری قلبی عروقی ارتباط دارد.

به گفته متخصصان، حدود ۸۰ درصد جمعیت جهان در محیط‌های دارای آلودگی نوری زندگی می‌کنند. قرارگیری مداوم در معرض نور مصنوعی در شب ممکن است تولید هورمون ملاتونین یا همان هورمون خواب را مختل کند. افراد دچار کمبود خواب بیشتر احتمال دارد به مرور زمان سلامت قلبی عروقی‌شان تحت تأثیر قرار بگیرد.

در این پژوهش، حدود ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان زن و با میانگین سنی ۶۲ سال بودند. این تحقیق در فاصله سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۱ انجام و قرارگیری افراد در معرض نور شبانه با تصاویر ماهواره‌ای رزایی شد. شد. ۲۸ هزار و ۳۰۲ فرد شرکت‌کننده در این پژوهش که هیچ کدام سابقه بیماری مغزی عروقی نداشتند، ۱۲۷۸ نفر به این بیماری دچار شدند و ۷۷۷ مورد سکنه مغزی رخ داد.

به گزارش ایندیندنت، این پژوهش همچنین میزان آلودگی هوا را بررسی کرد که ممکن است اثری مستقل از قرارگیری در معرض نور داشته باشد. یافته‌ها نشان داد افرادی که در معرض بالاترین میزان آلودگی هوای ناشی از احتراق بنزین، نفت، گازوئیل یا چوب قرار داشتند ۴۱ درصد بیشتر احتمال دارد به بیماری مغزی عروقی مبتلا شوند.

مشاور تغذیه عنوان کرد:

تغذیه بعد از ماه رمضان چگونه باشد



یک مشاور تغذیه، بر رعایت اصول تغذیه ای ایام روزه داری، بعد از پایان ماه رمضان تاکید کرد.
به گزارش خبرگزاری مهر، مریم عمادی مشاور تغذیه و رژیم درمانی توصیه می‌شود پس از ماه مبارک نیز روی استفاده از مواد غذایی سالم را ادامه دهیم و کمتر از مواد غذایی حجیم، سرخ کردنی و فست قودها استفاده کنیم.

وی گفت: بدن پس از یک ماه به نخوردن وعده‌های غذایی صبحانه و نهار عادت کرده و از این رو استفاده مواد غذایی با حجم بالا در روزهای نخست بعد از ماه رمضان می‌تواند موجب آسیب به معده شود.

فوق تخصص گوارش و کبد:

۲۰ درصد ایرانی ها گرفتار

رفلاکس معده هستند



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با شایع ترین بیماری‌های گوارشی، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیر صادقی، با بیان اینکه برخی از بیماری‌های گوارشی، بسیار شایع هستند، گفت: کبد چرب و عفونت هلیکوباکتر پیلوری معده شیوع ۴۰ تا ۵۰ درصدی در کشور را به خود اختصاص می‌دهد.

وی افزود: بیماری رفلاکس معده، بیماری نسبتاً شایعی است که آمار ۱۵ تا ۲۰ درصدی در جمعیت کشور را دارد و ۱۵ درصد مردم کشور مبتلا به سنگ‌های صفرا می‌هستند.

یبوست خصوصاً در زنان یکی دیگر از بیماری‌های شایع در دستگاه گوارش است که صادقی به آن پرداخت و ادامه داد: بیش از ۲۰ درصد جامعه به یبوست مزمن مبتلا هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره سرطان‌های شایع گوارش و کبد به موارد اشاره کرد و افزود: به دلیل افزایش سن جمعیت و فاکتورهای خطر متأسفانه این بیماری‌ها نیز در حال رشدند.به گفته صادقی، اهمیت توجه به سلامت دستگاه گوارش بسیار زیاد است به شکلی که از بین هفت سرطان شایع بدن، چهار مورد مربوط به سرطان‌های دستگاه گوارش است.

وی ادامه داد: از هفت سرطان شایع منجر به مرگ‌ومیر نیز در کشور ما، پنج مورد مربوط به سرطان‌های گوارشی هستند که چنانچه بخواهیم این موارد را نام را ببریم از جمله آن می‌توان به سرطان معده، روده بزرگ، مری، پانکراس و کبد اشاره کرد.

ابتلای ۱۰ درصد از افراد بالای

۳۰ سال به دیابت

مدیر کل دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت گفت: مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از مرگ و میرهای کشور مربوط به بیماری دیابت است.

کروزش اعتماد مدیر کل دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از افراد در گروه بالای ۳۰ سال مبتلا به بیماری دیابت هستند و ۵۰درصد از این افراد از بیماری خود مطلع نبوده و عارضه ۶۰ درصد از این بیماران کنترل نمی‌شود.

وی بیان کرد: در برنامه سلامت، حدود ۳۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری دیابت شناسایی و مشکلمان کنترل شده است.

مدیر کل دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۱۴ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال مبتلا به بیماری پر فشاری خون هستند و بیماری بیش از ۶۰ درصد از این افراد در برنامه سلامت کنترل شده است.

اعتماد تاکید کرد: افرادی که دچار پری دیابت بوده در صورت کنترل وعده‌های غذایی و تحرک، حدود ۳۰ درصد مبتلا به بیماری دیابت نخواهند شد.

مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: اگر افراد مبتلا به پری دیابت در برنامه غربالگری شرکت کنند عارضه شناسایی خواهد شد و آمار بیماران دیابتی بهتر از گذشته می‌شود.

وی اضافه کرد: مطالعات نشان می‌دهد که کمتر از ۱۰ درصد از مرگ و میرهای کشور مربوط به بیماری دیابت است. مطالعات نشان می‌دهد که مرگ‌های منتسب به بیماری‌های قلبی و عروقی در حدود ۲۰ درصد است.

«بلانچ» سبزیجات قبل از فریز

برای حفظ کیفیت آن‌ها



یکی از بهترین راه‌حل‌ها برای حفاظت از موادغذایی، فریز کردن آن است؛ اما وقتی نوبت به منجمد کردن محصولات تازه می‌رسد، راه‌حل‌های کامل‌تری غیر از منجمد کردن مواد غذایی در فریزر نیاز است.

به گزارش ایسنا، یکی از راه حل‌های مناسب برای نگهداری از مواد غذایی، فریز کردن آن‌ها است؛ اما برای محصولات تازه نیاز است که قبل از مستقیم قرار دادن آن‌ها در فریزر، سبزیجات تازه را بلانچ کنید. این شیوه موجب کاهش عملکرد آنزیم در غذا می‌شود که به سبزیجات کمک می‌کند رنگ و طعم خود را حفظ کنند. نکته بسیار مهم و کاربردی در این کار این است که بسیاری از سبزیجات همچون اسفناج و قارچ و... بر برخی میوه‌های سفت مانند سیب و گلابی برای بلانچ کردن عالی هستند، اما بسیاری از مواد غذایی همچون گوشت، قبل از انجماد نیازی به بلانچ شدن ندارند.

بلانچینگ چیست؟

بلانچینگ فرآیندی است که در آن غذا برای مدت کوتاهی در معرض آب یا بخار در حال جوش و سپس به سرعت در آب یخ قرار می‌گیرد تا از پختن کامل آن جلوگیری شود. زمان برای بلانچ سبزیجات بسیار مهم است زیرا بلانچ کردن بیش از حد منجر به از دست دادن طعم، رنگ و مواد مغذی می‌شود، در حالی که بلانچ کردن کم می‌تواند فعالیت آنزیم را افزایش دهد.

چرا بلانچ کنیم؟

بلانچینگ به حفظ طعم، رنگ و بافت محصولات تازه یخ زده و همچنین حفظ ویتامین‌های موجود در آن کمک می‌کند و در پاکسازی سطح از آلودگی و برخی باکتری‌ها نقش موثری دارد. در مرحله اصلی در بلانچ کردن مواد غذایی وجود دارد که در اولین مرحله باید سبزیجات را در آب جوش و سپس در آب یخ قرار دهید. نکته بسیار مهم این است که سبزیجات سبز برگ دو برابر آب بیشتری نیاز دارند.

قبل از بلانچ کردن حتما توجه داشته باشید که سبزیجات را خوب بشویید. اگر قصد دارید سبزیجات خود را به صورت ورقه‌ای، خرد شده یا برش شده منجمد کنید، این کار را قبل از بلانچ کردن انجام دهید سپس وقتی آب در حال جوش آمدن است، کافی است سبزیجات را به قابلمه اضافه کنید و درب آن را محکم ببندید. آب باید طی یک دقیقه پس از افزودن سبزیجات به جوش آید. به محض اینکه آب به جوش آمد، شمارش معکوس بلانچینگ شروع می‌شود. برای کمک به برداشتن سریع و آسان سبزیجات پس از آماده شدن، سبزیجات را در یک سبد سیمی قرار دهید.

استفاده از یخ نکته کلیدی بلانچ سبزیجات

سبزیجات باید به سرعت و به طور کامل خنک شوند تا فرآیند یخت بافصله پس از بلانچ متوقف شود. برای انجام این کار، سبزیجات را در یک کاسه بزرگ آب سرد، ۶۰ درجه فارنهایت یا کمتر قرار دهید. آب را مرتباً عوض کنید یا برای هر کیلو سبزیجات از یک کیلو یخ استفاده کنید تا آب سرد بماند. خنک شدن سبزیجات تقریباً به همان اندازه‌ای که برای بلانچ کردن آن‌ها انجام شد، طول می‌کشد. سبزیجات را بعد از سرد شدن در آبکش بریزید و روی یک حوله تمیز یا حوله کاغذی بگذارید تا کاملاً خشک شوند.

هنگامی که سبزیجات منجمد می‌شوند، رطوبت اضافی می‌تواند کیفیت را کاهش دهد.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سبزیجات بلانچ شده خود را قبل از نگهداری در فریزر در کیسه‌های پلاستیکی فریزر یا ظروف سفت و محکم بسته‌بندی کنید.

قبل از آب بندی، مقداری فضای اضافی در ظرف بگذارید، زیرا ممکن است برخی از اقلام در هنگام یخ زدن منبسط شوند.