



کلسترول؛ خوب، بد، زشت



آن قدر درباره کلسترول، بد شنیده ایم که اگر به ما بگویند «کلسترول فی نفسه چیز بدی نیست» تعجب خواهیم کرد. در واقع کلسترول هم از جمله موادی است که بدن تولید و از آن استفاده می کند، زیرا حضور این ماده در بدن و برخی فرآیندهای حیاتی و به طور خلاصه برای سلامت ما بسیار مهم است.

صفحه ۳

غوغای محصولات ارگانیک

این روزها تب مصرف غذاهای ارگانیک یا همان مواد غذایی که به طور طبیعی و بدون هیچ نوع کود یا آفت کشی پرورش داده می شود، در میان مردم، سوپرمارکت ها و میوه فروشی ها بالا گرفته است. فرض کنید در یک مغازه میوه فروشی هستید، یک طرف سیب های ارگانیک و طرف دیگر سیب های معمولی چیده شده است. هر دوی آنها به اندازه کافی سفت، براق و قرمز به نظر می رسد.



صفحه ۶

کاهش قند خون بازنجیل درمانی

زنجبیل، چاشنی محبوبی است که علاوه بر طعم خوش، خواص دارویی و درمانی نیز دارد. خواص درمانی این چاشنی از دیرباز شناخته شده و در درمان بسیاری از بیماری ها از سرماخوردگی گرفته تا دردهای مفصلی مورد استفاده قرار می گرفته است.



صفحه ۸

خال های خوش خیم و بد خیم

خال، ضایعه گوشتی نسبتاً مسطحی است که رنگ آن اغلب به رنگ پوستمان تفاوت دارد. بیشتر خال ها خوش خیم است و نیازی به برداشتن ندارند؛ ولی گاهی تغییر شکل می دهند یا بنا به نظر پزشک باید برداشته شوند. گاهی هم بیمار خودش می خواهد خال را از بین ببرد. مهم است هر فرد خال های بدن خود را بشناسد تا در صورتی که تغییری در آن حاصل شد، به پزشک مراجعه کند.

صفحه ۴

تغذیه مناسب در کودکی استخوان های سالم در پیری

صفحه ۲



وقت ملاقات با ارباب حلقه ها

صفحه ۷



تقویت بدن به کمک بازسازی ارگان ها

صفحه ۲

دیابت؛ قاتل شیرین

صفحه ۴ و ۵



تقویت بدن به کمک بازسازی ارگان‌ها

■ محمد طالبیان



تاکنون شنیده‌اید که انسان به مرور و با افزایش سن، از لحاظ بدنی به دوران بچگی خود باز می‌گردد؟ تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد تعداد زیادی از اعضای داخلی بدن انسان تا زمان رسیدن به سن بلوغ در حال رشد هستند و بعد از رسیدن به این مرز، در پی بالا رفتن سن قدرت کامل خود را از دست می‌دهند و کوچک می‌شوند. این مساله باعث می‌شود سیستم دفاعی بدن ضعیف شده، افراد مسن نسبت به بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر شوند.

تعدادی از محققان دانشگاه ادینبورگ می‌توانند اعضا و ارگان‌های داخلی بدن را با تغییرات دی‌ان‌ای به حالت گذشته خود بازگردانند یا به اصطلاح ترمیم کنند. این روش جدید که در شاخه درمان‌های بازسازی قرار می‌گیرد، به انسان فرصت می‌دهد با تغییرات شکل گرفته در ساختار دی‌ان‌ای بخش‌های مورد نظر سیستم ایمنی خود را بازسازی کنند و در مقابل بیماری‌ها مقاوم شوند. روش اشاره شده تنها روی موش‌ها آزمایش شده و نتایج مثبتی به همراه داشته است. قرار است آزمایش‌هایی روی غده تیموس انجام شود که نزدیک قلب است و نقش بسزایی در سیستم ایمنی بدن انسان ایفا می‌کند.



درمان و پیشگیری



تغییرات دی‌ان‌ای این فرصت را به وجود می‌آورد که با افزایش سطح پروتئینی به نام فاکس ۱، تعداد گلبول‌های سفید به شکل چشمگیری افزایش یابد و این فرصت برای ارگان‌های داخلی به وجود آید که تا حدودی خود را بازسازی کنند و مقاوم‌تر از گذشته شوند. نتایج جدید شاید نشانه‌ای باشد از افزایش طول عمر انسان در شرایطی که اعضای داخلی بدن ترمیم می‌شود.

تغذیه مناسب در کودکی، استخوان‌های سالم در پیری

برای آن که استخوان‌های فرزندتان سالم باشد، از نوزادی به فکر او باشید



■ مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

زمان همیشه مهم است و برای بعضی مسائل، حکم آب حیات را دارد. یکی از این موارد پوکی استخوان است. بعضی افراد صبر می‌کنند و تا به سن پوکی استخوان می‌رسند، آن‌گاه مصرف انواع و اقسام مواد غذایی کلسیم‌دار را شروع می‌کنند، اما این زمان، زمان مناسبی برای جبران نیست. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان باید از کودکی اقدام کرد. به نظر شما هر کودک روزانه به چه مقدار مواد غذایی حاوی کلسیم نیاز دارد تا به پوکی استخوان در بزرگسالی دچار نشود؟ شکل دریافت این مواد غذایی باید چگونه باشد؟ این مساله اگر کودک در سن پایین دچار شکستگی استخوان شود، بسیار مهم است.

باشنیدن اسم کلسیم، اولین خوراکی که به ذهن همه می‌رسد، شیر است و بعد از آن هم لبنیات دیگر مانند ماست، دوغ، کشک و پنیر به یادمان می‌آید، اما جالب است بدانید میزان کلسیم موجود در کشک از شیر هم بیشتر است! این ماده معدنی مهم‌ترین عامل ایجاد استحکام در اسکلت استخوانی است. یکی از دلایل تاکید بر مصرف شیر مادر تا دو سالگی، وجود همین ماده غذایی مهم در شیر مادر است.

کلسیم؛ همه کاره بدن

استخوان‌ها، موها، دندان‌ها و ناخن‌ها مهم‌ترین بخش‌های بدن است که به کلسیم نیاز دارد، اما پیش از آن، مغز کودک نیز به کلسیم نیازمند است. از طرفی دستگاه گردش خون برای عملکرد بهتر و جلوگیری از لخته خون به این ماده معدنی نیاز دارد. دستگاه عصبی نیز برای انتقال پیام‌های عصبی به کلسیم به عنوان واسطه نیاز دارد؛ بنابراین می‌توان کلسیم را همه کاره بدن دانست.

پوکی در بزرگسالی

تا دو سالگی کودک باید از شیر مادر تغذیه کند به این دلیل که نیاز بدن کودک به کلسیم تامین شود. در کودکانی که به هر دلیل نمی‌توانند از شیر مادر استفاده کنند، این نیاز باید با مصرف مقدار کافی شیر سازگار با بدن کودک تامین شود. همین‌جا اشاره کنیم معده کودک توان هضم و جذب شیر گاو را ندارد، بنابراین باید شیر مناسب با سن و توان جذب آن توسط معده به کودک داده شود.

در صورتی که از همین سن نیاز بدن به کلسیم تامین نشود، اولین مراحل ایجاد مشکل در استخوان‌ها آغاز می‌شود. این مساله باعث می‌شود استخوان‌های کودک به شکل مناسبی استحکام نیافته، در معرض خطر

شکستگی و جوش خوردن نامناسب قرار گیرد.

در صورتی که بدن به اندازه کافی کلسیم دریافت نکند، برای تامین نیازش، این عنصر مهم را از منابع ذخیره‌ای کلسیم برداشت می‌کند. یکی از این منابع مهم، اسکلت استخوانی است. به این ترتیب استخوان‌ها از همان دوره کودکی دچار ضعف در تکمیل ساختار می‌شوند.

چه چیز، چقدر و چگونه ذخیره کنید؟

همان‌طور که اشاره شد، کلسیم باید از کودکی در بدن کودک ذخیره شود. به این دلیل که تا هفده سالگی، ۹۰ درصد توده استخوانی که فرد تا پایان عمر با آن زندگی می‌کند، شکل گرفته است. به این ذخیره که اصلی‌ترین محل آن استخوان‌هاست، «بانک کلسیم» می‌گویند. برای آن که بانک فرزند شما همیشه حسابش پر باشد، باید تا هفده سالگی کلسیم کافی دریافت کرده باشد. پس به این جدول دقت کنید. سه فنجان متوسط شیر معادل ۹۰۰ میلی گرم است.

سن به سال	میزان نیاز به کلسیم به میلی گرم
یک تا ۳	۵۰۰
۴ تا ۸	۸۰۰
۹ تا ۱۸	۱۳۰۰

این مساله اولاً زمینه‌ساز پوکی استخوان در بزرگسالی است و ثانیاً در همان سن کودکی استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند.

آفتاب بهار و کلسیم

حتماً این توصیه را بارها شنیده‌اید که برای جذب کلسیم، بدن نیاز به ویتامین D دارد. منابع غذایی ویتامین D کم نیست، اما کودک بویژه نوزاد نمی‌تواند همه آنها را مصرف کند. علاوه بر این که تغذیه به تنهایی نمی‌تواند نیاز بدن به ویتامین D را تامین کند. بنابراین باید کودک ساعت‌هایی از روز را در معرض نور آفتاب باشد.

قرار گرفتن در معرض نور آفتاب بویژه پیش از شش ماهگی که کودک نمی‌تواند از منابع حاوی ویتامین D مانند زرده تخم‌مرغ، ماهی و روغن ماهی استفاده کند، نکته بسیار مهمی است. بنابراین کودک باید روزانه ۲۰ دقیقه با پوشش مناسب در حدی که دست و صورتش کمی در معرض نور آفتاب قرار بگیرد، در هوای آزاد قرار گیرد. قدم زدن مادر در هوای آزاد و پاک در شرایطی که کودک در آغوش اوست، بهترین شرایط است.

خوراکی‌های همکار

پس از شش ماهگی، بندریج با مشورت متخصص اطفال می‌تواند کودک را با خوراکی‌های حاوی

ویتامین D مانند سیب‌زمینی، زرده تخم‌مرغ و سبزی‌های پهن برگ پخته مانند اسفناج تغذیه کنید. پس از آن نیز با بزرگ‌تر شدن کودک می‌توانید بندریج انواع آجیل خام، آووکادو، غلات کامل یا همان سبوس‌دار و کره بادام زمینی به او بدهید.

منابع دیگر کلسیم

اگرچه میزان کلسیم موجود در کشک از شیر هم بیشتر است، اما شیر به عنوان غنی‌ترین منبع غذایی حاوی کلسیم قابل جذب توسط انجمن بین‌المللی تغذیه آمریکا شناخته شده است. به این مقایسه دقت کنید. میزان کلسیم موجود در هر ۱۱ تا ۱۴ فنجان کلم معادل ۸ فنجان شیر است. کلم یکی از منابع اصلی کلسیم در بین سبزی‌هاست. از دیگر منابع حاوی کلسیم بویژه منابع گیاهی می‌توان به سویا، کلم بروکلی، غلات غنی‌شده، بادام و دیگر انواع آجیل‌ها اشاره کرد.

کمبود وجود دارد

آمارها نشان می‌دهد ۲۵ درصد پسران ۹ تا ۱۳ سال کلسیم کافی دریافت می‌کنند، اما این میزان در بین دختران فقط ۹ درصد است. این در حالی است که دختران در این سن بیش از هر زمان دیگری به کلسیم نیاز دارند.

کلسترول؛ خوب، بد، زشت

■ مترجم: مسعود ایتاری

آن قدر درباره کلسترول بد شنیده‌ایم که اگر به ما بگویند «کلسترول فی نفسه چیز بدی نیست» تعجب خواهیم کرد. در واقع کلسترول هم از جمله موادی است که بدن تولید و از آن استفاده می‌کند، زیرا حضور این ماده در بدن و برخی فرآیندهای حیاتی و به طور خلاصه برای سلامت ما، بسیار مهم است.

کلسترول مورد نیاز بدن از دو طریق تامین می‌شود؛ بخشی از آن به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. کبد و دیگر سلول‌های بدن، ۷۵ درصد کلسترول مورد نیاز خون را تامین می‌کند. وراثت در میزان تولید و جذب آن نقش بسیار مهمی دارد.

اما بخش دیگر کلسترول از طریق غذاهایی که می‌خوریم وارد بدنمان می‌شود. ۲۵ درصد باقیمانده کلسترول مورد نیاز از طریق غذایی که می‌خوریم تامین می‌شود. البته تنها منبع غذایی کلسترول، خوراکی‌های حیوانی است و غذای گیاهی نمی‌تواند کلسترول بدن را تامین کند.

کلسترول موجود در بدن انسان به دو دسته تقسیم می‌شود: کلسترول خوب و کلسترول بد. مقدار بیش از اندازه یکی از این انواع و نیز مقدار ناکافی یکی دیگر، می‌تواند سبب بروز بیماری‌های قلبی – عروقی، حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

یک پرسش رایج درباره کلسترول آن است که وقتی آزمایش می‌دهید و کلسترول خون را اندازه می‌گیرند، دقیقا چه چیزی را می‌سنجند؟ اندازه‌گیری کلسترول در واقع اندازه‌گیری میزان HDL و LDL خون است. HDL همان کلسترول خوب است که از رسوب کردن LDL یا کلسترول بد بر دیواره داخلی عروق جلوگیری می‌کند. اگر میزان HDL خون در وضع سالم قرار داشته باشد، می‌تواند در برابر حمله قلبی و سکته مغزی نیز از شما محافظت کند، اما برعکس اگر میزان آن پایین باشد، یعنی کمتر از ۴۰ mg/dL برای مردان و کمتر از ۵۰ mg/dL برای زنان، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش خواهد داد.

نکته اخیر بسیار مهم است. گاهی کلسترول پایین هم می‌تواند در دسر ساز شود. اگر در آزمایش معلوم شد کلسترول خونتان پایین است، آن‌گاه بر اساس یافته‌های بسیاری از مطالعات در وهله نخست می‌توانید فعالیت‌های جسمانی منظم، از قبیل حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط در هر هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید هوازی در هر هفته یا تلفیقی از این دو را در برنامه خود بگنجانید تا به بدنتان کمک کند کلسترول خوب بیشتری تولید کند. بعلاوه کاهش مصرف چربی‌های ترانس و البته رژیم مغذی و متوازن راه دیگری است که HDL را افزایش می‌دهد.

در ضمن مانند همیشه از سیگار و دخانیات دوری کنید، زیرا استعمال دخانیات میزان HDL خون را کاهش خواهد داد.

اگر HDL خون شما پایین است و هیچ یک از راه‌های فوق سبب افزایش میزان آن یا رسیدن آن به حد مطلوب نمی‌شود، حتما باید با پزشک خود

مشورت کنید تا در صورت نیاز برای جبران این نقص دارو تجویز کند. کلسترول LDL نیز به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، اما بسیاری از افراد ژن‌هایی را از مادر، پدر یا حتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌برند که سبب می‌شود بدنشان بیش از اندازه LDL تولید کند. مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و خوراکی‌های سرشار از کلسترول نیز سبب افزایش میزان کلسترول بد بدن خواهد شد.

اگر کلسترول بالای خون در خانواده شما شایع است، دیگر فقط از طریق اصلاح سبک زندگی نمی‌توانید به کاهش کلسترول بد خون خود امیدوار باشید. توصیه متخصصان آن است که سبک زندگی خود را اصلاح کنید اما در عین حال حتما باید با پزشکتان نیز در این زمینه مشورت کنید. طبعاً در این زمینه هر فردی با فرد دیگر متفاوت است و شیوه درمانی هر فردی نیز منحصر به خود اوست. به همین دلیل فقط پزشک معالجتان می‌تواند به شما بگوید چگونه می‌توانید از شر این هیولا خلاص شوید.

باورهای غلط درباره کلسترول

۱. تغذیه مناسب و فعالیت جسمانی برای کنترل میزان کلسترول خون کافی است!

درست است که رژیم غذایی و فعالیت جسمانی نقش مهمی در میزان کلسترول خون بازی می‌کنند، اما این همه ماجرا نیست. میزان LDL یا همان کلسترول بد در دو عضو بسیار مهم، یعنی کبد و روده کنترل می‌شود. اگر این دو عضو نتوانند وظایف خود را بدرستی انجام دهند، رژیم غذایی مناسب و فعالیت جسمانی نخواهد توانست کلسترول بد بدن را مهار کند. به همین



دلیل لازم است علاوه بر این دو مورد حتما در زمینه میزان کلسترول خونتان با پزشک مشورت کنید. شاید لازم باشد برایتان دارو تجویز کند.

۲. کلسترول بیماری افراد چاق است؛ افراد لاغر لازم نیست نگران باشند!

کلسترول بین افراد تبعیض قائل نمی‌شود. همه افراد، چاق یا لاغر، ممکن است در معرض خطر باشند و به کلسترول بالا مبتلا شوند. درست است که افراد دارای اضافه وزن بیشتر در معرض خطر ابتلا به کلسترول بالا قرار دارند، اما افراد لاغر هم باید مراقب کلسترول خود باشند و به‌طور منظم آزمایش بدهند. اغلب افرادی که وزنشان به این راحتی‌ها بالا نمی‌رود، فکر می‌کنند کلسترول بالا هرگز به سراغشان نخواهد آمد. به همین دلیل کمتر حواسشان به میزان چربی ترانس و چربی اشباعی که مصرف می‌کنند، هست. هیچ فردی نباید فکر کند می‌تواند بی‌محابا هر چیزی بخورد زیرا مطمئناً قلب هم تاب و توانی دارد و ممکن است براحتی از پا درآید. توصیه متخصصان آن است که بدون توجه به وزن، رژیم غذایی یا میزان فعالیت جسمانی‌تان حتماً به‌طور منظم برای اندازه‌گیری



تغذیه



میزان کلسترول آزمایش خون بدهید.

۳. کلسترول بالا یک بیماری مردانه است و خانم‌ها از شر آن در امانند!

شاید عامل اصلی این تصور غلط یک ویژگی خاص زنانه است. درواقع، زنان پیش از رسیدن به سن یائسگی معمولاً از بالا رفتن میزان کلسترول بد خون در امانند، زیرا هورمون زنانه یا همان استروژن، عامل بسیار مهم و موثری در سلامت کلسترول خون بازی می‌کند، اما این ویژگی همیشگی نیست و با افزایش سن میزان کلسترول در خون بالا می‌رود. بخصوص آن‌که در دوران یائسگی طبعاً زنان سبب دفاعی فوق را از دست می‌دهند و به همین دلیل ممکن است به کلسترول بالا مبتلا شوند. در این مورد هم برنامه غذایی سالم و فعالیت جسمانی مناسب، هر چند لازم است، اما به تنهایی نمی‌تواند از افزایش میزان کلسترول خون جلوگیری کند. به خانم‌ها توصیه می‌شود بخصوص با نزدیک شدن به سن یائسگی، حتماً میزان کلسترول خونشان را آزمایش کنند و شرایط خود را با پزشکتان در میان بگذارند زیرا ممکن است پزشک معالج توصیه‌های مفیدی ارائه کند یا شاید اصلاً لازم باشد دارو تجویز کند.

۴. کلسترول بالا عارضه دوران میانسالی و پس از آن است؛ پس تا دوره میانسالی نباید نگران کلسترول خود باشید!

همه افراد باید برای اطلاع از وضع کلسترول خون خود از بیست سالگی شروع به آزمایش خون کنند و این کار را طبق نظر پزشک در یک برنامه زمانی منظم انجام دهند. البته بسیاری از متخصصان پیشنهاد می‌کنند این کار را از سن پانزده سالگی شروع کنید. حتی کودکان بخصوص کودکانی که از سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی برخوردارند، ممکن است به کلسترول بالا مبتلا باشند. بخصوص شواهدی در دست است که نشان می‌دهد این کودکان در بزرگسالی بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار خواهند داشت. کم تحرکی یا بی‌تحرکی، رژیم غذایی ناسالم و وراثت همگی می‌تواند بر میزان کلسترول خون کودکان تاثیر نامطلوبی بگذارد. به همین دلیل والدین و مربیان باید هم مراقب این موارد باشند و هم آگاهی لازم را در این زمینه در اختیارشان قرار دهند.

کودکان خود را تشویق کنید هر روز با دست‌کم بیشتر روزها حدود یک ساعت ورزش کنند و در سنین نوجوانی نیز مراقب باشید به سوی استعمال دخانیات کشیده نشوند.

منبع: انجمن قلب آمریکا

خال‌های خوش خیم و بدخیم

■ سودابه رضایی

خال ضایعه گوشتی نسبتاً مسطحی است که رنگ آن اغلب با رنگ پوستمان تفاوت دارد. بیشتر خال‌ها خوش خیم هستند و نیازی به برداشتن ندارند؛ ولی گاهی تغییر شکل می‌دهند یا بنا به نظر پزشک باید برداشته شوند. گاهی هم بیمار خودش می‌خواهد خال را از بین ببرد. مهم است که هر فرد خال‌های بدن خود را بشناسد تا در صورتی که تغییری در آن حاصل شد، به پزشک مراجعه کند. در این خصوص خواندن گفت‌وگوی سیب‌بادکتر کامران جزایری متخصص بیماری‌های پوست و مو خالی از لطف نیست.

خال‌ها چگونه به وجود می‌آیند؟

خال از سلولی به نام ملانوسیت ساخته می‌شود. ملانوسیت، به سلول‌هایی گفته می‌شود که مسئول ساختن رنگدانه است. این سلول‌ها گاهی در دوران جنینی در لایه پوستی باقی می‌مانند و در سنین مختلف تکثیر شده و به شکل



پرورنده



دیابت؛ قاتل شیرین

عوارض دیابت کنترل نشده بر بدن



gettyimage

■ سوادا مارکاریان

درباره نحوه و میزان اطلاع‌رسانی در خصوص بیماری‌ها، اختلاف‌نظری کلی وجود دارد. بعضی‌ها معتقدند این حجم اطلاعات در دسترس نه تنها کمکی به مخاطبان نمی‌کند؛ بلکه در اختیار قرار دادن ریزترین جزئیات درباره بیماری‌ها نوعی ترس و نگرانی عمومی ایجاد می‌کند. در حالی که یک بیماری در همه به یک شکل بروز نمی‌کند و درمان‌ها نیز برای همه یکسان نیست.

به همین دلیل امروز اصطلاحی به نام «پزشکی منحصر به شخص» مطرح شده است. از سوی دیگر، خیلی‌ها هم معتقدند آگاهی بیشتر و بالا بردن سطح سواد جامعه به کنترل بهتر و پیشگیری از بسیاری عوارض بیماری‌ها کمک می‌کند و کاهش هزینه‌های درمان را به دنبال دارد.

دیابت یک بیماری دو لبه است؛ اگر فرد شرایطش را بپذیرد و با مصرف منظم داروها و رعایت رژیم غذایی مناسب به جنگ آن برود، در بیشتر موارد سر بلند از کارزار بیرون می‌آید، اما خیلی‌ها آن را جدی نمی‌گیرند و پرهیزهای لازم را انجام نمی‌دهند. انگار فکر می‌کنند اتفاق‌های بدی که برای بقیه می‌افتد، ربطی به آنها ندارد، اما دیابت با کسی شوخی ندارد و غفلت در برابر چنین بیماری مودای می‌تواند بسیار گران تمام شود.

دیابت نوع اول یا دوم؟

بدون شک با تفاوت‌های دیابت نوع اول و دوم آشنا هستید، اما فقط برای یادآوری می‌گوییم که در نوع اول یا وابسته به انسولین، لوزالمعده به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌کند ولی در نوع دوم یا غیر وابسته به انسولین، میزان تولید انسولین کافی است، اما حساسیت سلول‌ها نسبت به آن کاهش پیدا می‌کند که به آن مقاومت در برابر انسولین گفته می‌شود. با این حساب در نوع اول نیاز به تزریق انسولین وجود دارد ولی در نوع دوم نه. این مساله باعث شده خیلی‌ها تصور کنند دیابت نوع دوم بهتر از نوع اول است، اما این باور نادرست است. دیابت، خوب و بد ندارد و در صورتی که کنترل نشود، هر دو به یک میزان خطرناک است.

افت شدید قند خون

کاهش قند خون می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد؛ برای مثال در زمان گرسنگی شدید یا پس از ورزش سنگین، اما براحتی قابل حل است. با این حال هیپو گلیسمی یا افت شدید قند خون یکی از مشکلات شایع بیماران دیابتی و یک اورژانس پزشکی است. به طور کلی اگر قند خون به زیر ۷۰ mg/dl برسد، فرد دچار هیپو گلیسمی شده است. نشانه‌های هیپو گلیسمی بر حسب شدت متفاوت است، اما در شرایط حاد می‌تواند باعث غش کردن، کما و حتی

خال بروز می‌کنند. تشکیل خال متأثر از عوامل گوناگونی است؛ مثلاً به دنبال بعضی از تغییرات هورمونی در بدن مانند حاملگی، بلوغ جنسی، تابش شدید پرتو خورشید یا مصرف بعضی داروها به وجود می‌آیند. این خال‌ها از نوع ملانوسیتی اکتسابی و اغلب سیاه و یکنواختند. توجه داشته باشیم خال‌ها با افزایش سن پیر می‌شوند. در ابتدای ظهور به شکل نقطه‌ای سیاه و سپس ضایعه برجسته پرنرنگ می‌شوند و بتدریج رنگ خود را از دست داده، ولی برجستگی خود را از دست نمی‌دهند. در این حالت به آنها خال‌های اینترادرمال گفته می‌شود.

پس نمی‌توان مانع ایجاد خال شد؟

هر فرد ممکن است تا صد عدد خال روی بدن خود داشته باشد که به مرور روی پوست ظاهر می‌شود ولی مهم‌ترین راه جلوگیری از ایجاد خال، محافظت از پوست در مقابل پرتو آفتاب است. گرچه این راه نیز صد درصد موثر نیست.

ولی برخی خال‌ها از همان بدو تولد وجود دارند.

همه خال‌ها بعداً به وجود نمی‌آیند. بعضی خال‌ها

مادرزادی است و از همان بدو تولد روی بدن وجود دارند و ممکن است اندازه‌های مختلف داشته باشند؛ از کوچک و متوسط گرفته تا خال‌های بزرگی که بخش وسیعی از بدن را احاطه کرده‌اند. هر چقدر اندازه خال مادرزادی بزرگ‌تر باشد، احتمال تغییر شکل و سرطانی شدنش در آینده بیشتر است. کودکی که خال مادرزادی بزرگ دارد، بهتر است همیشه تحت نظر پزشک باشد تا هر تغییری زود تشخیص داده شود. اصولاً توصیه ما این است که خال‌های مادرزادی - اگر قابل برداشتن هستند - از طریق جراحی برداشته شوند.

منظورتان از قابل برداشت چیست؟

برخی خال‌ها نیمی از بدن را پوشانده‌اند و قابل برداشت نیستند. یعنی انقدر وسیع است که پوستی برای جایگزینی وجود ندارد و حتی جراحی پلاستیک نمی‌تواند سطح پوستی را که بر اثر برداشتن خال آسیب دیده، ترمیم کند. بعضی خال‌ها هم روی پلک کودک قرار دارد و اگر خال دستکاری شود، پلک تغییر شکل می‌دهد. در این مواقع شاید بتوان فقط حجم خال را اندکی کاهش داد.

درمان نشود، عوارض وخیمی به دنبال دارد. برای مثال کتواسیدوز در مبتلایان به دیابت نوع اول و کمای دیابتی در مبتلایان به نوع دوم.

کتواسیدوز چیست؟

یکی از اورژانس‌های پزشکی است که بر اثر هایپر گلیسمی کنترل نشده رخ می‌دهد و می‌تواند جان بیمار دیابتی را تهدید کند. وقتی بدن با کمبود انسولین مواجه می‌شود، نمی‌تواند قند خون را به انرژی مورد نیاز بدن تبدیل کند. بنابراین به جای آن سراغ ذخایر چربی بدن می‌رود. چربی ذخیره شده، پس از آزاد شدن به کتون تبدیل می‌شود ولی از آنجا که سرعت تولید کتون بیشتر از سرعت مصرفش است؛ سطح آن در خون تا حدی بالا می‌رود که در نهایت وارد ادرار می‌شود. از سوی دیگر قند خون بالایی که وارد ادرار شده، باعث دهیدراته شدن یا کاهش شدید آب بدن می‌شود. درمان این مشکل تزریق سریع انسولین تجویز شده از سوی پزشک، نوشیدن مایعات بدون قند و سنجش مرتب قند خون و کتون ادرار است. اگر کتواسیدوز سریع درمان نشود، می‌تواند به کما و مرگ منتهی شود. با این حساب، آگاهی از نشانه‌های اولیه هایپر گلیسمی می‌تواند تعیین کننده مرگ و زندگی باشد. این نشانه‌ها شامل موارد زیر هستند:

- تشنگی شدید
- سردرد
- عدم تمرکز
- تاری دید
- تکرر ادرار

- خستگی و ضعف

- کاهش وزن

- میزان قند خون بالای ۱۸۰ mg/dl

هایپر گلیسمی کنترل نشده، در درازمدت می‌تواند مشکلات زیادی برای دیابتی‌ها ایجاد کند که شامل این موارد است:

- عفونت پوست و واژن

- بهبود نیافتن سریع زخم‌ها

- کاهش قدرت بینایی

- آسیب دیدن اعصاب پاها که باعث بی‌حسی آنها می‌شود.

- ریزش موها، بخصوص در پاها

- اختلال در نعوظ

- بیماری‌های گوارشی مانند یبوست مزمن یا اسهال

- آسیب به چشم‌ها، عروق خونی و کلیه‌ها

پیشگیری هنوز هم بهترین درمان است؛ بنابراین برای جلوگیری از بروز عوارض هایپر گلیسمی فرد باید به طور مرتب قند خونش را بررسی کند، آب بیشتری بنوشد و ورزش کند، البته زیر نظر پزشک و معالج و رژیم غذایی مناسب داشته باشد.

بیماری‌های قلبی - عروقی

بیماری‌های قلبی - عروقی اصلی‌ترین مشکل

چرا رنگ آنها متفاوت است؟

رنگ خال نیز به منشأ آن بستگی دارد. برخی خال‌ها در نوجوانی ظاهر می‌شوند و ممکن است اندکی موهم روی سطحشان دیده شود. این نوع خال‌ها خال بکر نام دارند. نوع دیگری از خال‌ها قرمز هستند و بعد از سی سالگی روی پوست پدیدار می‌شوند که آنژیوم نام دارند و به دلیل تغییرات عروق پوستی به شکل دانه‌های ریز توت فرنگی دیده می‌شوند.

برخی دیگر اتیپیک هستند، یعنی از نظر فرم یا شکل شناسی با خال‌های خوش خیم فرق می‌کنند، اندازه بزرگ (بیش از ۵-۶ میلی‌متر) حاشیه نامنظم و رنگ آمیزی غیر یکنواخت دارند. این خال‌ها را باید از نظر آسیب‌شناسی بررسی کنیم، زیرا احتمال بدخیمی در این نوع زیاد است. برخی افراد به طور ارثی تعداد زیادی از این خال‌ها را روی بدنشان دارند. این گروه نیز باید همیشه تحت نظر باشند.

شکل و ظاهر خال طبیعی را از کجا بشناسیم؟

هر خالی که متقارن باشد، تغییر اندازه و تغییر رنگ ندهد، خوش خیم است. البته به برخی تغییرات ممکن است دیده شود



که با برداشتن یا بررسی آسیب‌شناسی می‌توان به مشکل پی برد، اما اگر خارش، خونریزی، ایجاد زخم، تغییر حاشیه از نظر رنگ و شکل و غیر یکنواختی در ساختار آن دیده شود یا خال جدیدی روی پوست ظاهر شود، حتما باید بررسی شود. اینها علائمی هشداردهنده محسوب می‌شوند

و فقط متخصص پوست قادر به شناسایی آنهاست.

روش درمانی خال‌ها چیست؟

برداشتن خال‌های خوش خیم به منظور زیباسازی و بنا به خواسته بیمار است. برداشتن خال روش‌های متفاوتی دارد که یکی از آنها «شیو» نام دارد، یعنی با یک تیغ سطح خال تراشیده می‌شود و قسمت زیرین باقی مانده و سرانجام سطح ترمیم می‌شود. این روش برای خال‌های پایه‌دار مناسب است، زیرا احتمال عود بسیار کم است. بهترین روش، خارج کردن خال تا عمق و لایه زیر جلدی و بخیه زدن آن است، گرچه ممکن است اسکار ناحیه برش اندکی باقی بماند.

روش دیگر تخریب بافت خال است که به وسیله لیزر انجام می‌شود و خال با جریان‌های الکتریکی از بین می‌رود. برخی پزشکان به جای جراحی خال را می‌سوزانند. این روش چندان مناسب نیست، چون همیشه احتمال عود وجود دارد و نمی‌توان از تخریب کامل سلول‌های آن مطمئن بود. از آنجا که خال‌ها پتانسیل تغییر و عود دارند، توصیه می‌شود بدون آسیب‌رسانی به بافتشان برداشته شوند.



پرونده



از سوی دیگر کودکانی که در دوران جنینی بیشتر در معرض قند خون بالا بوده‌اند، احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی به دیابت مبتلا شوند.

راهی برای پیشگیری هست؟

مهم‌ترین مسأله برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند، تحت کنترل نگه داشتن بیماری و جدی گرفتن آن است. هر گونه سرسری گرفتن این موضوع می‌تواند باعث تخریب سلول‌های بدن و در نهایت مرگ شود.

از مصرف دخانیات بشدت پرهیز کنید.

به صورت منظم ورزش کنید.

نسبت به پاهایتان حساس باشید.

روزانه پاها را معاینه کنید. آنها را بشوید و بخوبی خشک کنید و برای جلوگیری از ترک خوردن پوست پا حتما پاهایتان را چرب کنید.

در منزل دمپایی بپوشید و برای بیرون از کفش‌های راحت و گشاد چرمی استفاده کنید.

یادتان باشد پاهای شما احتمالا احساس گرما و سرما را بخوبی دریافت نمی‌کنند؛ پس مراقب اطرافتان باشید و برای مثال وقتی حمام می‌روید، درجه حرارت آب را با دستان کنترل کنید.

ناخن‌هایتان را از ته نگیرید.

با دیدن کوچک‌ترین علامت زخم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و بعد از دریافت درمان مناسب راه نروید و استراحت کنید.

منابع: www.webmed.com

www.idf.org

در معرض خطر قطع عضو هستند. با این حساب، افراد دیابتی باید به طور مرتب پاهای خود را معاینه کنند و زیر نظر پزشک باشند.

دیابت و بارداری

خانم‌های باردار مبتلا به هر نوع دیابت باید بیشتر از دیگران مراقب باشند زیرا دیابت، اگر کنترل نشود می‌تواند مشکلات زیادی برای جنین و خود مادر در طول بارداری و حتی پس از آن ایجاد کند.

برای پیشگیری از هر نوع مشکلی، مادران باردار باید در قدم اول میزان قند خونشان را ثابت نگه دارند. میزان بالای قند خون در دوران بارداری علاوه بر این که فشار زیادی به جنین وارد می‌کند، می‌تواند باعث اختلال در زایمان، ضربه به جنین و کاهش شدید و ناگهانی قند خون جنین پس از تولد شود.

با این حساب، مراقبت شدید و جلوگیری از زخمی شدن اجزای بدن، بخصوص پاها در افراد دیابتی اهمیت بسیاری دارد.

آسیب دیدن اعصاب

میزان بالای قند و فشار خون در افراد دیابتی در نهایت می‌تواند باعث آسیب اعصاب بدن شود. آسیب دیدن اعصاب بدن می‌تواند باعث بیماری‌های دستگاه گوارش، اختلال در نعوظ و آسیب پاها شود. آسیب دیدن اعصاب پا باعث بروز درد، سوزش و در نهایت بی‌حسی می‌شود. بی‌حسی پاها یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عوارض دیابت است چون باعث بروز زخم‌های ناخواسته و عفونت‌های شدید می‌شود. این مسأله می‌تواند در نهایت باعث قطع پاها شود. به طور کلی دیابتی‌ها ۲۵ درصد بیشتر

افراد است که دیابت خود را خوب کنترل نکرده‌اند. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی در سال گذشته حدود ۶۸ درصد مرگ و میر افراد دیابتی بالای ۶۵ سال بر اثر بیماری‌های قلبی، بخصوص سکته قلبی بوده است. با این حال با مصرف داروهای تجویز شده و رعایت رژیم غذایی مناسب می‌توان تا حد زیادی جلوی بروز این مشکلات را گرفت. سیگاری بودن به خودی خود فرد را در خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی قرار می‌دهد. حالا تصور کنید یک فرد سیگاری به دیابت هم مبتلا شود. سیگار باعث کاهش جریان خون عروق و تنگی آنها، بخصوص در پاها می‌شود. این دلیل اصلی قطع پاها در افراد دیابتی است.

سکته مغزی

سکته مغزی یکی دیگر از عوارض دیابت است که می‌تواند باعث مرگ فرد شود. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی حدود ۱۶ درصد علت مرگ افراد بالای ۶۵ سال در سال گذشته میلادی به دلیل سکته مغزی بوده است.

بیماری‌های کلیوی

یکی از عوارض خطرناک و کشنده دیابت، بیماری‌های کلیوی، بخصوص نارسایی کلیه است. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی ۴۴ درصد نارسایی‌های کلیوی ناشی از دیابت است. معمولا مصرف داروهای فشار خون؛ حتی اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا نباشد، می‌تواند خطر مرگ و میر ناشی از نارسایی کلیه را تا ۳۳ درصد کاهش دهد.

عفونت زخم و عفونت خون

بدن افراد دیابتی بشدت مستعد زخم شدن است. متأسفانه بدن دیابتی‌ها نمی‌تواند زخم‌ها را سریع بهبود دهد؛ بنابراین احتمال عفونی شدن آنها بسیار زیاد است. اگر زخم عفونی شود، بسرعت به مرحله حاد رسیده و و خیم می‌شود. وقتی میزان عفونت بدن بسیار بالا برود، بدن نسبت به آن نوعی واکنش نشان می‌دهد که آن را سپسیس یا عفونت خون می‌نامند. این فرآیند می‌تواند به ورود مواد سمی و خطرناک به خون و در انتها به شوک سپتیک ختم شود. سپسیس سالانه جان هزاران نفر را می‌گیرد و یکی از خطرناک‌ترین عوارض دیابت است.

چند نکته کلیدی

- **مغز:** احتمال ابتلا به سکته مغزی در بیماران دیابتی دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی است.
- **قلب و عروق:** بیماری‌های قلبی - عروقی بزرگ‌ترین مشکل بیمارانی است که دیابت‌شان را کنترل نمی‌کنند. آمار مرگ و میر بزرگسالان مبتلا به دیابت بر اثر مشکلات قلبی دو تا چهار برابر بیشتر از همین گروه سنی است که دیابتی نیستند.
- **چشم‌ها:** وقتی دیابت پیشرفت کند و فرد برای جلوگیری از پیشروی آن هیچ اقدامی نکند، مشکلاتی مانند آب‌سیاه، آب مروارید و رتینوپاتی دیابتی حداقل مشکلات بینایی او خواهد بود. در نهایت نیز امکان نابینایی وجود دارد.
- **بیماری‌های کلیوی:** قند و فشار خون بالا می‌تواند به طور مستقیم کلیه را هدف بگیرد. بنابراین یکی از دلایل اصلی ایجاد اختلال در عملکرد کلیه‌ها و حتی از کار افتادگی‌شان دیابت است.
- **اختلال اعصاب حسی:** بالا بودن قند خون باعث آسیب به سلول‌های حسی پامی‌شود؛ بنابراین عجب نیست اگر افراد مبتلا به این بیماری متوجه سوزش پا یا یخ‌زدگی در اندام‌هایشان نشوند.
- **مشکلات لثه و دندان:** افراد مبتلا به دیابت بیشتر از دیگر افراد دچار مشکلات مربوط به دهان و دندان می‌شوند. این افراد باید به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه و وضع دهانشان را تحت کنترل کنند.



غوغای محصولات ارگانیک



تنوع زیستی



فوت: فوکر

ب: رازهای کوچک اما مهم

در کاشت برخی از صیفی جات ریزه کاری هایی وجود دارد. مثلا اگر پیاز و هویج با یکدیگر کاشته شود، اغلب نتیجه بهتری حاصل می شود. همین کار ساده باعث خواهد شد نه تنها هویج ها بلکه حتی پیازها هم از نوعی آفت خاص دور بماند. این آفت در واقع نوعی حشره است که لاروهای آن عمدتا در میان لایه های خارجی ریشه هویج، پیاز، سیر و دیگر گیاهان پیازی یافت شده و محصول را ضایع می کند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، بوی هویج همزمان بوی ناشی از پیاز را خنثی می کند و در نتیجه حشره مذکور یا همان Vice/versa دیگر برای تخمگذاری جذب این دو محصول نمی شود. از طرف دیگر کشت چرخشی نیز می تواند تاثیر بسزایی در کنترل علف های هرز داشته باشد. به عنوان مثال گلدانی که نسبتا از علف های هرز پر شده، می تواند برای کاشت سیب زمینی مناسب باشد. این کار یکی از بهترین روش ها برای به اصطلاح خفه کردن علف های هرز است و نه تنها محصول خوبی را همراه دارد بلکه حتی برای شما زمان کافی را می خرد تا بتوانید در مرحله بعد کار نسبتا سخت تری همچون کشت سیر را دنبال کنید. به علاوه این کار خود نمونه ای از کشت محصولات ارگانیک است.

ب: مشوق های خوب

گوجه فرنگی یکی از صیفی جاتی است که زمان کاشت آن اکنون فرا رسیده. برای کاشت گوجه فرنگی فقط به نور کافی خورشید نیاز دارید. معمولا فاصله کاشت بذرها از گوجه فرنگی بین ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر است اما بسیاری از باغبان ها اول بذرها را در کنار یکدیگر با چند سانتی متر فاصله می کارند و پس از اندکی رشد، آنها را به گلدان های جدا منتقل می کنند. گاهی دیده شده برخی از گوجه فرنگی های گلخانه ای پوست سفت و محکمی دارد، دلیل این مساله نگهداری از گیاه در درجه حرارت های بالاست. استفاده از سایبان های کوچک به شرط آن که نور را بیش از حد محدود نکند، می تواند این مشکل را برطرف کند. یکی از صیفی جاتی که نباید از کشت آن غفلت کرد، بادمجان است. کاشت این گیاه درست به آسانی کاشت گوجه فرنگی های خانگی است. این گیاه نیز عینا به نگهداری در فضای گلخانه ای نیاز دارد اما زمانی به اوج باروری می رسد که از نور طبیعی روز برخوردار باشد. بادمجان در مقایسه با گوجه فرنگی و حتی فلفل شرایط پر آبی را راحت تر می پذیرد اما باید توجه داشت آبیاری بیش از حد، محصول آن را کم می کند. بهترین زمان آبیاری بادمجان وقتی است که حداقل پنج سانتی متر از سطح خاک خشک شده باشد. یکی دیگر از محصولاتی که کشت آن می تواند جالب باشد، سیب زمینی است. سیب زمینی انواع گوناگونی دارد. بهترین انتخاب برای فضاها و زمان های محدود نوع زودرس سیب زمینی است معمولا کمتر هم دچار آفت زدگی می شود. بهترین زمان برای کاشت سیب زمینی نیز اوایل بهار است پس فقط کافی است که خاک را بین پنج تاده سانتی متر گود کنید و بذرها را سیب زمینی را بکارید. معمولا بهتر است در قسمت زیرین بذر سیب زمینی کمی کود و روی آن هم مخلوط کود و خاک ریخته شود. سیب زمینی به نور و آب کافی نیاز دارد و نبود هر دوی آنها بشدت بر میزان محصول اثر خواهد داشت.

آفات مهم سبزیجات در یک نگاه

سوسک سبزیجات که از آن با عنوان سوسک های کک مانند نیز یاد می شود، از جمله حشراتی است که در کشورهایی نظیر جمهوری آذربایجان، گرجستان، روسیه، ارمنستان، قزاقستان، چین، ژاپن، بخش های مرکزی و جنوبی اروپا، آسیای صغیر و حتی ایران هم یافت می شود. یک گونه از این سوسک ها با نام علمی Chaetocnema sp. اغلب روی بادمجان دیده شده. البته گونه هایی هم هستند که بیشتر مختص چغندر یا هندوانه و حتی درخت نارون است. گاه گزارش هایی از حضور آنها روی سبزیجات نیز ارائه شده است. این حشره می تواند سوراخ های کوچکی روی برگ ها ایجاد کند و طی مدت کوتاهی از قدرت گیاه بکاهد. به همین سبب در مناطقی که احتمال پراکنش گسترده آن وجود دارد، بخصوص در نواحی جنوب دریای خزر از جمله در کلاردشت، نور و فیروزکوه توصیه می شود حتما پوششی شبیه نایلون روی سبزیجات کشیده شود زیرا بهترین راه مبارزه با این حشره لزوما آفت کش های شیمیایی نیست. این کار معمولا دو نتیجه مثبت را دارد: یکی این که رطوبت و حفاظت لازم را که اغلب سبزیجات بدان نیازمند است، فراهم می کند و دوم این که احتمال حمله سوسک های کک مانند را نیز کاهش می دهد.

منابع: مایو کلینیک، Iranian Entomology، Simply Gardening ۱۰۰۱ ideas for better gardening

با دست و استفاده از مالچ تاکید دارد. از طرف دیگر دامپروران عادی اغلب به دام های خود آنتی بیوتیک، دارو و حتی ترکیبات هورمونی برای رشد و مقابله با انواع بیماری ها می دهند اما دامپروران ارگانیک دام های خود را با مواد غذایی ارگانیک تغذیه می کنند و مهم تر از همه امکان استفاده از فضاهای باز را برای آنها میسر می سازند. این دامپروران باور دارند که کاربرد روش های پیشگیرانه، چرای دوره ای، رژیم غذایی متعادل و تمیز نگه داشتن دائم محل اسکان دام ها در کنترل بیماری های آنها نقش بسزایی دارد.

روش های ساده برای کشت محصولات خانگی ارگانیک

کاشت محصولات ارگانیک، مستلزم داشتن امکانات خاصی نیز هست اما پرسش اینجاست که آیا افراد عادی هم می توانند در فضاهای محدود از جمله در باغچه های کوچک یا حتی گلدان برخی از انواع آنها را پرورش دهند؟ پاسخ این پرسش از نظر بسیاری از متخصصان مثبت است، به عنوان مثال برخی از سبزیجات و صیفی جات را می توان براحتی در فضای مناسب اما محدود پرورش داد.

الف: مکان مناسب برای کاشت

اغلب سبزیجات و صیفی جات برای رشد خوب و آسان نیازمند نور خورشید و زهکشی مناسب خاک است اما خاک آنها باید توانایی نگهداری رطوبت را نیز داشته باشد. سایه زیاد کاشت سبزیجات را با مشکلات عدیده همراه خواهد کرد. علاوه بر این، مکان مورد نظر نباید در معرض باد باشد. تحقیقات نشان داده حتی بادهای با سرعت متوسط هم می تواند میزان محصول را تا حدود ۳۰ درصد کاهش دهد. جالب است بدانید حتی چند تکه چوب که در اطراف گلدان به شکل تیرک محکم شود نیز می تواند مانع تاثیر مخرب باد بر محصولات کشاورزی شود. نکته ای که در مورد فضاهای محدود از جمله گلدان باید به خاطر داشت، استفاده از تکنیک کشت تناوبی است. کاشت یک نوع محصول آن هم به طور مداوم در فضای محدود به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا قطعا باعث کاهش محصول، افزایش عوامل بیماریزا و علف های هرز خواهد شد.



■ فرناز حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

این روزها تب مصرف غذاهای ارگانیک یا همان مواد غذایی که به طور طبیعی و بدون هیچ نوع کود یا آفت کشی پرورش داده می شود، در میان مردم، سوپرمارکت ها و میوه فروشی ها بالا گرفته است. فرض کنید در یک مغازه میوه فروشی هستید، یک طرف سیب های ارگانیک و طرف دیگر سیب های معمولی چیده شده است. هر دوی آنها به اندازه کافی سفت، براق و قرمز به نظر می رسد. حتی می دانیم هر دوی آنها به اندازه کافی ویتامین و فیبر دارد و از طرفی فاقد چربی، سدیم و کلسترول نیز است. حال پرسش اینجاست که تفاوت این دو چیست و چه عاملی باعث شده مواد غذایی ارگانیک در مقایسه با انواع معمولی گران تر باشد؟

محصولات ارگانیک

لغت ارگانیک به شیوه یا عملکرد کشاورزان هنگام پرورش، تولید و حتی فرآوری محصولاتی از جمله میوه ها، سبزیجات، صیفی جات و حبوبات اشاره می کند. در عین حال لبنیات و حتی گوشت نیز که در رده محصولات دامی جای دارد، از این طبقه بندی خارج نیست. هدف کشاورزان و دامپرورانی که در این زمینه فعالیت می کنند، به طور مشخص حفاظت از خاک و آب به عنوان دو عنصر اصلی تولید محصول و در عین حال کاهش آلودگی هاست. در واقع کشاورزان دامپرورانی که محصولات خود را به شیوه ارگانیک پرورش می دهند، به هیچ وجه از روش های قراردادی و معمول برای کوددهی، کنترل آفات و حتی شیوه های رایج مقابله با انواع بیماری های دامی استفاده نمی کنند. یک کشاورز ارگانیک به جای استفاده از علف کش های شیمیایی، از روش های به نسبت سخت اما محیط زیست دوست تر، نظیر کشت دوره ای، پخش مالچ (مواد آلی قیر مانند حاصل از تجزیه کاه و برگ های مرده) یا کودهای حیوانی برای کنترل آفات بهره می گیرد. گاهی باغبان های حرفه ای از صفحات پلاستیکی سیاه رنگی که به مالچ مشهور است، استفاده می کنند اما مالچ طبیعی مشخصا باید از جنس مواد آلی باشد تا همزمان رشد علف ها را کاهش و تکثیر کرم ها را افزایش دهد و در عین حال مانع تیخیر آب از سطح خاک نیز شود.

کشاورزان عادی برای بالا بردن میزان رشد گیاهان از کودهای

شیمیایی استفاده می کنند اما کشاورزان ارگانیک، از کودهای

طبیعی نظیر کودهای حیوانی و کمپوست

(مخلوط کود گیاهی و خاک) نه تنها

برای رشد گیاه بلکه حتی برای تغذیه

خاک کمک می گیرند.

کشاورزان عادی برای کاهش آفات

و بیماری ها، حشره کش های سنتزی و

مصنوعی را روی محصولات خود

اسپری می کنند، اما کشاورزان ارگانیک

آفت کش های خود را از منابع طبیعی

می گیرند. آنها برای این منظور بیشتر

از مزایای حشرات و پرندگان در کنترل

زادآوری دیگر حشرات یا حتی به عنوان

تله استفاده می کنند. از طرف دیگر،

کشاورزان عادی برای کنترل علف های هرز، بیشتر

به علف کش های شیمیایی و مصنوعی وابسته هستند

اما راهکار کشاورزان ارگانیک مشخصا بر استفاده از

عناصر طبیعی نظیر گیاهان رقیب بومی، برداشت علف

سلول خورشیدی با راندمان ۵۰ درصد

■ حسین ملکه محمدی

بسیاری از ما نخستین بار در ماشین حساب‌های خانگی با سلول‌های خورشیدی آشنا شدیم؛ همان ماشین حساب‌هایی که بی‌نیاز از باتری بودند و تا وقتی نور کافی در محیط بود، می‌شد از آنها استفاده کرد! این روزها اما صفحات خورشیدی را می‌توان روی برخی ساختمان‌ها یافت. از آنجا که می‌توان خورشیدی که بالای بعضی سرویس‌های بهداشتی عمومی نصب شده تا چراغ‌هایی که برای پیوند مردم با نیروی بی‌پایان آفتاب به این صفحه‌ها مجهز شده است.

انرژی یکی از مهم‌ترین نیازمندی‌ها برای زندگی، رفاه و پیشرفت نوع بشر است. بنا به تخمین کارشناسان، انرژی که از خورشید به زمین می‌رسد ده هزار بار بیشتر از نیاز ماست و با توجه به این که تا چهار دهه آینده مصرف انرژی تا سه برابر افزایش خواهد یافت، اهمیت بالای تامین انرژی مصرفی روشن می‌شود! این در حالی است که اگر فقط

یک‌دهم در صد از سطح زمین را با صفحات خورشیدی که بازده جزئی ۱۰ درصدی دارند پوشانیم، تمام نیاز بشر به انرژی تامین خواهد شد! واقعیت آن است که استحصال انرژی الکتریکی مورد نیاز بشر از منابع تجدیدشونده، نظیر نور خورشید، نیروی باد یا نیروی گرمای زمین، از جمله پاک‌ترین و ارزان‌ترین منابع انرژی هستند که بی‌شک در سال‌های آینده بیشتر با آنها اخت خواهیم شد. بخصوص با بالا رفتن ارزش انرژی‌های فسیلی نظیر نفت و گاز و لزوم ذخیره آن برای نسل‌های آینده، بسیاری از کشورهای پیشرفته برنامه ویژه‌ای در این خصوص دارند.

سلول خورشیدی یک قطعه الکترونیکی جامد است که می‌تواند انرژی نهفته در نور خورشید را مستقیماً توسط اثر فتوولتائیک به الکتریسیته تبدیل کند. صفحات خورشیدی نخستین بار اواخر دهه ۵۰ میلادی برای تامین انرژی مورد نیاز ماهواره‌های فضایی به کار گرفته شدند. در نیم قرن گذشته کاربردهای این سلول‌ها گسترش یافته و پیش از قبل در زندگی روزمره عموم مردم جای خود را باز کرده است. راندمان اغلب سلول‌های

خورشیدی حدود ۲۰ درصد است؛ یعنی می‌تواند فقط یک پنجم انرژی موجود در نور آفتاب را به الکتریسیته تبدیل کنند. این میزان برای مناطقی که دارای آفتاب گرم و مداوم هستند – مثلاً مناطق مرکزی فلات ایران – کفایت می‌کند، اما در سرزمین‌های سرسبز و بارانی بخصوص اروپا، آفتاب‌گوهری است که همیشه در دسترس نیست. به همین علت، متخصصان آلمانی موفق شده‌اند نمونه‌ای از سلول‌های خورشیدی را با راندمان ۴۴/۷ درصدی تولید کنند که رکوردی تازه در این صنعت رو به رشد به حساب می‌آید.

در این روش آلمانی‌ها یک لایه مخصوص را روی سلول‌های خورشیدی چهار لایه نصب کرده‌اند که هر لایه وظیفه جذب انرژی بخشی از طیف نور را به عهده دارد. جالب اینجاست که لایه تعبیه شده به نحوی است که می‌تواند انرژی دریافتی خورشید را ۲۹۷ برابر کند و آن را با درجات گوناگون روی این لایه‌ها متمرکز سازد. روی هر لایه نیمه‌هادی‌های مختلفی کار شده تا میزان جذب بالا رود.

منابع: پایپول راسینس، ویکی پدیا، Howstuffworks



مرزهای دانش



توجه به قوانین فیزیک، بقایای خرد شده آن قمر به سمت استوای سیاره منحرف شدند و حالا می‌بینیم همه در کنار هم و در فواصل گوناگون، در حالی که تحت اثر گرانشی قمرهای کوچک زحل نیز هستند به دور این سیاره می‌چرخند. نکته جذابی که در تصاویر فضایی کاسینی از حلقه‌های زحل می‌بینیم نیز همین است: ضخامت حلقه‌ها بسیار نازک و کمتر از یک کیلومتر است؛ در حالی که پهنای حلقه‌ها به صد هزار کیلومتر می‌رسد. از این رو این حلقه‌ها از نظر ضخامت مثل کاغذی به نظر می‌رسند که دورادور زحل را گرفته‌اند.

در مقابل، ماجرای به وجود آمدن حلقه‌های سیاره مشتری به کلی متفاوت است؛ حلقه‌های این سیاره در نتیجه برخورد شهابسنگ‌ها به قمرهای این سیاره و پرتاب شدن تکه‌سنگ‌های ناشی از این برخوردهای مرگبار به فضا به وجود آمده است. این قطعه سنگ‌های کوچک و بزرگ لزوماً با یک پوشیده نشده‌اند و بخ موجود در ساختار آنها به اندازه حلقه‌های بخ نیست. چون تراکم کمتری هم در واحد فضا نسبت به حلقه‌های زحل دارند، از این رو نور خورشید را خیلی کمتر بازتاب می‌کند و در کل کم‌نورتر دیده می‌شوند. نخستین نشانه‌ها از این حلقه‌ها در تصاویر دریافت شده از فضایی وویجر ۲ مشاهده شده بود.

حلقه‌های زحل آنقدر پر نور هست که با هر تلسکوپ کوچکی که بزرگنمایی بیشتر از ۳۰ برابر داشته باشد هم دیده شود. البته مسلماً هر چه قطر شیء و فاصله کانونی تلسکوپ بیشتر باشد و از بزرگنمایی نیز استفاده شود، جزئیات بیشتری از توفان‌های موجود در جو زحل و حلقه‌های این سیاره زیبا را خواهیم دید.

از طرف دیگر جالب است بدانید به دلیل تغییر زاویه دید ناظر زمینی از حلقه‌های زحل، حلقه‌ها هر ۱۵ سال در وضع کاملاً از لبه تا از پهلو دیده‌شدن تغییر حالت می‌دهند. به این ترتیب حدود ۷/۵ سال طول می‌کشد حلقه‌ها از وضعی که کاملاً از لبه دیده می‌شدند تا وضعی که با حداکثر زاویه ممکن از زمین دیده شوند تغییر حالت دهند. گاهی اصلاً ممکن است حلقه‌ها دیده نشوند! این حالت زمانی رخ می‌دهد که حلقه‌ها کاملاً از لبه دیده بشوند. در این حالت است که ضخامت بسیار کم حلقه‌ها از فاصله حدود ۱/۵ میلیارد کیلومتری به چشم ناظر زمینی نمی‌آید و در تلسکوپ‌های معمولی قابل مشاهده نیست. این اتفاق آخرین بار چهاردهم شهریور ۸۸ افتاد و حلقه‌ها کاملاً از لبه دیده می‌شدند. حالا که پنج سال گذشته می‌توانیم حلقه‌ها را با زاویه مناسبی رصد کنیم. اگر تلسکوپ خوب تنظیم شده باشد، می‌توانیم شکاف کاسینی در بین حلقه‌های زحل را رصد کنیم. نکته مهم دیگری که باید در رصد حلقه‌های زحل به آن توجه کنیم، تفاوت در شدت رنگ بخش‌های مختلف حلقه‌های زحل است.

۶۲ قمر برای زحل

قمر یعنی جرم طبیعی بزرگی در فضا که به دور یک سیاره می‌چرخد و معمولاً قطرش از حدود چند ده متر بیشتر است. بعضی از این قمرها مثل ماه چند هزار کیلومتر قطر دارد، بعضی‌ها هم مثل قمرهای مریخ فقط چند کیلومتر! زمین ما یک قمر طبیعی دارد و آن هم ماه است؛ مریخ دو قمر دارد به نام‌های فوبوس و دیوموس. ولی زحل ۶۲ قمر دارد! تازه اینها فقط تعداد قمرهایی است که تا الان شناخته شده است و به احتمال زیاد در آینده تعداد قمرهای بیشتری برای این سیاره کشف خواهد شد. از این ۶۲ قمر حداکثر هشت قمر را می‌توان با تلسکوپ‌های معمولی مشاهده کرد. اینها عبارت هستند از: تیتان، رئا، دیون، تتیس، یاپتوس، هیپریون، انسلاکوس و میماس. در حال حاضر به دلیل وضع زاویه قرارگیری حلقه‌های زحل و نزدیک بودن بسیار انسلاکوس و میماس به حلقه‌ها، می‌شود گفت شانس زیادی برای دیدن این دو قمر وجود ندارد. برای مطمئن شدن از موقعیت قمرها باید از نرم‌افزارهای نجومی استفاده کنید تا آنها را با ستاره‌ها در آسمان اشتباه نگیرید.



Shutterstock

وقت ملاقات با ارباب حلقه‌ها

■ کاظم کوکرم/مدرس نجوم رصدی

زحل را همه می‌شناسند؛ با آن حلقه‌های زیبا و منحصر به فرد، پای ثابت تصاویر معروف نجومی است. خیلی هالقب عروس منظومه شمسی را به زحل می‌دهند. حالا این سیاره زیبا در شرایط مناسبی برای رصد قرار دارد. زحل اکنون تقریباً از ابتدای شب تا سحرگاه مه‌مان آسمان شب است؛ هم‌زمان با غروب خورشید طلوع می‌کند، تانیمه شب بر فراز افق جنوبی ارتفاع زیادی از افق دارد و همین که خورشید می‌خواهد طلوع کند زمان غروب زحل فرامی‌رسد. دلیلش این است که زحل روز به روز در حال نزدیک شدن به وضع مقابله است. ساعت ۰۰:۰۱ بامداد ۲۱ اردیبهشت زمانی است که زحل به مقابله می‌رسد. در آن هنگام زمین درست بین زحل و خورشید واقع شده است. به همین دلیل طلوع یکی با غروب دیگری هم‌زمان می‌شود. اتفاق مهم دیگر برای سیارات وقتی در مقابله هستند، این است که از دیگر مواقع به زمین نزدیک‌ترند. در نتیجه با تلسکوپ اندکی بزرگ‌تر و با چشم غیر مسلح نیز تا حدودی درخشان‌تر از مواقع دیگر سال دیده می‌شوند.

حلقه‌های رازآمیز زحل

اولین سوالی که هر بیننده‌ای با دیدن سیاره زحل می‌پرسد درباره ماجرای حلقه‌های زحل است. این که چرا زحل چنین حلقه‌هایی دارد و بقیه سیاره‌ها اینچنین نیستند؟ و این که جنس و ماهیت این حلقه‌ها از چیست و چطور به وجود آمده است؟

داستان از این قرار است که اولاً این فقط زحل نیست که سیاره‌ای حلقه‌دار است! مشتری و اورانوس و نپتون هم حلقه‌هایی به دورشان دارند که در راستای استوای سیاره به دورشان می‌چرخد. ولی جنس و تراکم ذرات موجود در حلقه‌های آنها آنقدر زیاد نیست که از فواصل دور قابل مشاهده باشد. فقط تلسکوپ‌های فضایی با قدرت تفکیک‌پذیری بالا در تصاویرشان و همین‌طور فضایی‌هایی که از نزدیکی مشتری و اورانوس و نپتون گذر کرده‌اند، توانسته‌اند تصاویری از این حلقه‌ها را ثبت کنند. به این وسیله خواهد لازم مبنی بر حلقه‌دار بودن این سیاره‌ها در اختیار دانشمندان قرار گرفته است.

موضوع دوم درباره جنس حلقه‌هاست. داده‌های به دست آمده از تصاویر فضایی‌های وویجر و کاسینی نشان داده است حلقه‌ها از بی‌شمار قطعه سنگ کوچک و بزرگ تشکیل شده که با لایه‌هایی از یخ پوشیده شده است. اندازه این سنگ‌ها از چند میلی‌متر و چند سانتی‌متر است تا چند متر یا حتی چند ده متر! بدیهی است تعداد قطعه‌سنگ‌های

کوچک‌تر به مراتب از تعداد قطعه سنگ‌های بزرگ چند متری بیشتر است. پوشیده‌شدن این قطعه‌سنگ‌ها با یخ موجب شده خیلی خوب نور خورشید را بازتاب کند و به همین دلیل نیز می‌درخشند. اما اخترشناسان در پاسخ به ماجرای چگونگی به وجود آمدن حلقه‌های زحل سناریوهای مختلفی ارائه کرده‌اند. قوی‌ترین فرضیه محتمل برای شکل‌گیری این حلقه‌ها که بر اساس داده‌های فضایی کاسینی ارائه شده، از این قرار است که قطعات موجود در حلقه‌ها را ناشی از تلاشی شدن قمری می‌دانند که میلیون‌ها سال پیش به زحل بسیار نزدیک شد و از «حد رش» این سیاره عبور کرد. عبور از این حد موجب شد تا نیروهای کشندی وارده از نواحی مختلف زحل بر آن قمر، از نیرویی که اجزای قمر را سرپا نگه می‌داشت تجاوز کند و به این ترتیب موجبات خرد شدن آن قمر را فراهم آورد. سپس این ذرات خرد شده در اطراف زحل شروع به چرخیدن به دور سیاره کردند. به مرور زمان با

خود زحل را می‌بینیم یا جو زحل را؟

واقعیت این است که چون سیاره زحل یک سیاره گازی است، عملاً سطحی وجود ندارد که بتوانیم آن را از زمین با تلسکوپ ببینیم. همین‌طور می‌شود گفت امکان ندارد زمانی بتوانیم فضایی‌هایی را به سوسو زحل بفرستیم و آن فضایی‌ها روی زحل فرود بیایند. ولی فضایی‌های کجکاوی توانست روی مریخ فرود بیاید، چون مریخ یک سیاره خاکی است. از این رو هر چه در تصاویر فضایی‌ها یا از پشت چشمی تلسکوپ‌ها از زحل می‌بینیم، در حقیقت بخش‌های بیرونی تر جو زحل است. در این تصاویر اختلاف در شدت تیرگی کمربندها و نواحی موجود در قرص سیاره زحل اولین چیزی است که برایمان جلب توجه می‌کند.

گاهی مشاهده می‌کنیم لکه‌هایی نیز روی زحل ظاهر می‌شود که بیشترشان اغلب تاریک و کم نور است. با مشاهده و ثبت رصد همین لکه‌ها می‌توانیم بررسی کنیم چقدر طول می‌کشد لکه‌ها روی قرص زحل جابه‌جا شود. با این کار می‌توانیم به مدت زمان حرکت وضعی زحل پی ببریم.

حالا که زحل در نزدیک‌ترین فاصله از زمین تا پایان سال ۹۳ قرار دارد، بهترین زمان برای چنین اکتشافات خانگی با تلسکوپ‌های کوچک فراهم شده است.

کاهش قند خون با زنجبیل درمانی

■ مسعود ایناری

زنجبیل، چاشنی محبوبی است که علاوه بر طعم خوش، خواص دارویی و درمانی نیز دارد. خواص درمانی این چاشنی از دیرباز شناخته شده بوده و در درمان بسیاری از بیماری‌ها از سرماخوردگی گرفته تا دردهای مفصلی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. اما به گزارش مجله پریونشن، اکنون و بر اساس مطالعه جدیدی که محققان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه شهید صدوقی یزد انجام داده‌اند، معلوم شده است مصرف زنجبیل می‌تواند قند خون را در بدن افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، پایین بیاورد.

در این پژوهش ۸۸ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد مطالعه قرار گرفته‌اند.

این داوطلبان، همگی میانسال و دارای اضافه وزن بوده و دست کم به مدت ده سال به این بیماری مبتلا بوده‌اند، اما هیچ یک از آنها چاق نبوده‌اند. برای بررسی تأثیر زنجبیل بر قند خون، بیماران به صورت تصادفی به دو دسته تقسیم شدند. هر روز به یک دسته از این بیماران سه کپسول یک گرمی پودر زنجبیل داده می‌شد و به دسته دیگر سه عدد کپسول داده می‌شد که از نظر ظاهری کاملاً شبیه این کپسول‌ها بودند، اما در اصل دارونما بوده و زنجبیلی در آنها وجود نداشت. البته به هر دو دسته این بیماران به طور منظم داروهای دیابتشان داده می‌شد. در نهایت معلوم شد پس از گذشت هشت هفته، قند خون افرادی که کپسول‌های واقعی دریافت کرده بودند به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

اما این یافته‌ها هرگز به این معنی نیست که اگر شما به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید و دارو مصرف می‌کنید و البته قند خونتان هنوز بالاتر از آن مقداری است که باید باشد، به سراغ زنجبیل بروید و تا می‌توانید از این چاشنی در غذاهای خود استفاده کنید. اگر از مزه دوستداران این چاشنی هستید و نتایج این تحقیق به مذاقتان خوش

آمده است، قبل از هر کاری حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر او با این کار موافق بود، حتماً به توصیه‌هایش عمل کنید.

آیا شیر برای زانوهای شما مفید است؟

شیر فواید زیادی برای بدن انسان دارد. یکی از این فواید بر اساس گزارش مجله پریونشن، تأثیرات مثبت آن بر زانو‌هاست. بر اساس یافته‌های پزشکی که بتازگی منتشر شده است، نوشیدن شیر بدون چربی یا کم چرب پیشرفت آرتروز زانو را در زنان به تأخیر می‌اندازد. پژوهشگران ۲۱۴۸ شرکت‌کننده را که به آرتروز زانو مبتلا بودند، انتخاب کرده و از طریق تصویربرداری اشعه X وضع داخلی زانو را مورد بررسی دقیق قرار دادند تا ببینند فاصله میان دو استخوان اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو چقدر است.

دکتر متیو هوسا از دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید: «آرتروز زانو یک بیماری پیشرونده است و در حین پیشرفت این بیماری، غضروف مفصل زانو آرام آرام تحلیل می‌رود و در نتیجه فاصله میان استخوان‌های اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو کم خواهد شد. به عبارت دیگر فضای مفصل زانو کاهش می‌یابد.»

پژوهشگران در این مطالعه به مدت چهار سال، مصرف لبنیات این شرکت‌کنندگان را مورد بررسی قرار دادند و سالی یکبار نیز فضای داخلی مفصل زانوی این افراد را اندازه‌گیری کردند. در نهایت معلوم شد زنانی که بیشتر شیر نوشیده بودند، یعنی هفته‌ای هفت لیوان یا بیشتر، میان استخوان‌های اصلی مفصل زانویشان کمتر فاصله افتاده بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد مصرف روزانه شیر روند پیشرفت آرتروز زانو را کند می‌کند. پیشتر نیز مطالعه محدودتری نشان داده بود شیر می‌تواند به زانوهای آرتروزی کمک کند. درست است که متخصصان هنوز توضیح دقیقی برای این خاصیت شیر کم چرب ندارند، اما شاید بتوان گفت ترکیبات قوی کلسیم و ویتامین D در شیر سبب این خاصیت می‌شود، زیرا می‌دانیم این ترکیبات تحلیل استخوان‌ها را کاهش داده و خطر سایش استخوان‌ها را نیز کم می‌کند.

اما چرا می‌گویند فقط شیر بدون چربی یا کم چرب از این خاصیت برخوردار است؟ اول آن که این تنها نوعی از شیر است که بیشتر شرکت‌کنندگان در این مطالعه می‌نوشیدند. دیگر آن که به طور کلی طیف وسیعی از یافته‌های علمی تأکید می‌کنند ضرر و زیان لبنیات دارای چربی فراوان از فوایدش بیشتر است: مثال بارز این یافته‌ها یکی دیگر از نتایج این پژوهش است. این مطالعه نشان می‌دهد مصرف پنیر، به دلیل میزان بالای چربی اشباع، سبب افزایش روند آرتروز زانو شده است. به این ترتیب متخصصان توصیه می‌کنند خانم‌ها شیر کم چرب را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند؛ زیرا این شیر و به طور کلی خوراکی‌های سرشار از کلسیم در حفظ تراکم استخوان‌ها و پیشگیری از ابتلا به آرتروز مفید است. صرفاً نوشیدن یک لیوان شیر کم چرب در روز یا دریافت روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم از طریق منابع غذایی کم چرب کمک شایانی به مراقبت از همه استخوان‌های بدن خواهد کرد.



از «سیب» پیرسید

■ مهتاب خسروشاهی

سوال: مریم. ب هستم و از تهران تماس می‌گیرم. ۳۱ سال دارم. دو سال و نیم است ازدواج کرده‌ام. عادت ماهانه من تقریباً منظم است، اما گاهی هم تغییری در این زمان ایجاد می‌شود. چند وقتی است دچار اضافه وزن شده‌ام و استرس هم دارم. از قبل مشکل تخمدان کیستیک داشتم؛ اما چند دوره درمان با دارو داشتم که خوب شدم. به متخصص مراجعه کردم. متخصص دلیل این مساله را چند علت دانست، اما درمان را به زمانی موکول کرد که جواب سونوگرافی را نزد او ببرم. می‌خواهم بدانم اولاً استرس و اضافه وزن می‌تواند دلیل ایجاد کیست شود؟ و این که اصلاً دلیل ایجاد این مساله چیست و برای درمان باید چه کار کنم؟ آیا نیاز به جراحی است یا نه؟ این نکته را هم اضافه کنم که کمی دچار مشکل موهای زاید هم هستم.

■ دکتر کتابون برجیس/متخصص زنان، زایمان و نازایی

کیست تخمدان، توده‌های تخمدانی معمولاً خوش خیم هستند که اغلب از بافت تخمدان و بیشتر آنها از فولیکول‌های سطح تخمدان ایجاد می‌شوند. این کیست‌ها از توده‌های کیسه‌مانندی که



یک جدار دارند و مایع داخل آن جمع شده است، به وجود می‌آیند. اشاره کردید اضافه وزن دارید. این مساله می‌تواند مساله کیست تخمدان، تغییر در زمان عادت ماهانه و رشد موهای زاید را باعث شود. به همین دلیل یکی از راهکارهای مهم کنترل این مشکل، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل است. در بسیاری موارد، کاهش وزن دوره مصرف

دارو را به حداقل زمان ممکن کاهش داده است. بنابراین نخستین اقدام کاهش وزن است. استرس و اضطراب نیز می‌تواند با ایجاد اختلال در ترشح هورمون‌ها، زمینه‌ساز ایجاد موهای زاید و به هم خوردن نظم عادت ماهانه شود. بنابراین سعی کنید از شرایط استرس زاد دور شوید. یکی از این راهکارهایی که هم به کاهش وزن و هم به کنترل استرس و اضطراب کمک می‌کند، ورزش است.

اشاره نکردید تخمدان‌های شما دچار کسیت است یا مشکل پلی کیستیک دارید. به هر حال در هر دو صورت باید سونوگرافی انجام شود تا شرایط تخمدان‌ها مشخص شود که متخصص نیز این آزمایش را برای شما در نظر گرفته است. درباره درمان سوال کرده بودید.

اگر کیست‌ها دیواره‌شان نازک بوده و هیچ‌گونه

بافت اضافی نداشته و جدار آنها صاف باشد، کیست‌ها فونکسیونل هستند. این کیست‌ها معمولاً خود به خود برطرف شده و به درمان نیازی ندارند، اما اگر همین کیست‌ها بزرگ شوند می‌توانند مشکلاتی مانند درد زیر دل، اختلال در عادت ماهانه و گاهی هم لکه‌بینی ایجاد کنند.

این کیست‌ها باید با دارو درمان شوند. اگر پس از زایمان مشخص شود دچار تخمدان پلی کیستیک هستید، با توجه به شرایط تان و با توجه به این که ازدواج کرده‌اید، روش درمانی مناسب انتخاب می‌شود. کیست‌های زمانی نیاز به جراحی دارد که نشانه‌های غیرعادی ایجاد کند. برای مثال کیست پاره شود یا نشانه‌هایی مانند خونریزی حاد یا دردهای لگنی یا شکمی ایجاد کند. در این شرایط باید سریع به متخصص مراجعه کرد تا درمان با

جراحی انجام شود. در فاصله مراجعه مجدد به متخصص، اقدام خاصی اعم از مصرف دارو یا درمان‌های خانگی انجام نداد و پس از دریافت پاسخ سونوگرافی دوباره به متخصص مراجعه کنید. در نهایت این که افراد با سابقه کیست تخمدان باید همواره نسبت به وزن‌شان حساس بوده و استرس و اضطراب‌شان را کنترل کنند.



سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جامجم یا پست الکترونیکی sib@jamejamononline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.