گوناگون

طرح مقابله با قاچاق و کار کودک آغاز شد

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، از آغاز طرح مقابله با قاچاق و کار کودک خبر داد و گفت: این طرح با همکاری بهزیستی، برخی سازمان های مردم نهاد، اداره امور اتباع، استانداری تهران، شهرداری تهران، نیروی انتظامی، وزارت بهداشت و وزارت کشور اجرا می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دکتر حبیب الله مسعودی فرید افزود: این طرح در مرحله تخست در استان تهران و سپس در استان البرز اجرا می شود.

وی اضافه کرد: بررسی ها در اجرای طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان نشان داد که تعداد زیادی از این کودکان تبعه ایرانی هستند بنابراین جلسات لازم با اداره اتباع گذاشته شد.

مسعودی فرید ادامه داد: در اجرای این طرح، ابتدا سازمان های مردم نهاد جذب کودکان را انجام می دهند و به مرکز پذیرش اولیه ارجاع می دهند.

فقط به حذف کودک از خیابان اکتفا نمی کنیم

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور اضافه کرد: رویکرد ما در اجرای طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان فقط به حذف کودک از خیابان اکتفا نمی کند. مسعودی فرید افزود: طرح ساماندهی کودک کار و خیابان، وضعیت کودک را تزد خانواده پیگیری می کند تا شاهد برگشت دوباره آنان به خیابان نباشیم. وی خاطرنشان کرد: در اجرای طرح های مختلف ساماندهی کودکان کار و خیابان، تاکنون موارد ی سلب حضانت کودک داشته ایم اما طرح جدید به تازگی آغاز شده است و هنوز موردی در این زمینه نداشته ایم اما پرونده ها در حال تکمیل است و در صورت لزوم این کار انجام خواهد شد. معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور یادآور شد: طبق ماده ۸۰ برنامه ششم توسعه، ساماندهی کودکان کار و خیابان تکلیف قانونی بهزیستی است و آیین نامه جدید ساماندهی کودکان کار تیز برآن تاکید دارد. وی تصریح کرد: طبق این ماده دولت مکلف است طبق قوانین مربوطه و مصوبات شورای اجتماعی به منظور پیشگیری و کاهش آسیب های اجتماعی، تسبت به تهیه طرح جامع کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی با اولویت اعتیاد، طلاق، حاشیه نشینی، کودکان کار و مفاسد اخلاقی مشتمل اقدام کند به گونه ای که آسیب های اجتماعی در انتهای برنامه به ۲۵ درصد میزان کنونی کاهش یابد.

مسعودی فرید تاکید کرد: تبایدمنتظر بمانیم که آیین نامه جدید مراحل خود را طی کند بلکه بهزیستی طرح های خود را بر اساس فرآیندهای علمی انجام می دهد. وی افزود: بر اساس آیین نامه جدید، وزارت کشور و اداره اتباع تیز باید در ساماندهی کودکان کار و خیابان همکاری کنند که اکنون حتی این مفاد جدید را با تعامل دستگاه ها می توانیم انجام دهیم.

مسعودی فرید از مردم خواست تا از کمک های مالی به کودکان کار و خیابان خودداری کنند و آنان را به سازمان های حمایتی (بهزیستی و کمیته امداد) یا سازمان های مردم نهاد همکار طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان معرفی کنند.

رونمایی از ۹ قلم داروی تولیدداخل

مدیرعامل شرکت داروپی برکت با اشاره به رونمایی از ۹ قلم داروی تولید داخل، گفت: با ایجاد شهرک صنعتی داروپی برکت، ایران به یکی از قطب های اصلی داروپی منطقه تبدیل می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فتحیان در مراسم آیین بهره برداری از طرح ملی شهرک صنعتی داروپی برکت بزرگترین شهرک تخصصی داروپی منطقه که با حضور سعید تمکی وزیر بهداشت و محمد مخبر رئیس ستاد فرمان حضرت امام(ره)، به بزگزار شد، اظهار کرد: این شهرک در وسعتی ۲۰۰ هکتاری واقع شده است و ۴۰۰ میلیارد تومان برای راه اندازی این شهرک هزینه شده است.

وی گفت: با ایجاد این شهرک شاهد توسعه صادرات داروی کشور و صرفه جویی ارزی در بارنک خواهیم بود.

فتحیان افزود: این شهرک موجب ایجاد اشتغال ۷ هزار نفر برای متخصصین شده و ۳۰ هزار فرصت شغلی به صورت مستقیم و غیرمستقیم ایجاد کرده اند.

مدیرعامل شرکت داروپی برکت افزود: با ایجاد این شهرک ایران به عنوان یکی از قطب های اصلی داروپی منطقه معرفی می شود.

وی گفت: زمین این شهرک را ستاد اجرایی به قیمت روز خریداری و طراحی کرده است و ۵۳ درصد آن قطعات داخلی، ۲۷ درصد فضای سبز و ۲۰ درصد مابقی تیز دیگر فضاهای پیش بینی شده است.

فتحیان افزود: در این شهرک صد هزار شرکت دانش بنیان می تواند حضور پیدا کند و از خروج ارز جلوگیری می شود. یکی از ملزومات شرکت های داروپی آب است که ما توانسته ایم تیاز خود را برای آب مصرفی تامین کنیم.

وی یادآور شد: در مراسم امروز از ۹ قلم داروی سرطان و واکسن که توسط شرکت های داخلی تولید شده است رونمایی خواهد شد.

ارتباط میزان ویتامین K خون و محدودیت قدرت حرکتی سالمندان

محققان دریافتند میزان کم ویتامین K خون با شروع بیماری های مزمن که منجر به ناتوانی و ازکار افتادگی می شود مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهردانشمندان دریافتند میزان کم ویتامین K خون با محدودشدن حرکت و ناتوانی در افراد مسن مرتبط است. به گفته محققان، این فاکتور تازه شناسایی شده می تواند برای حفظ تحرک و استقلال در افراد مسن در نظر گرفته شود.

«کایلا شی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم میزان کم ویتامین K خون با کاهش سرعت راه رفتن و ریسک بالاتر ابتلا به پوکی استخوان مرتبط است.»

محققان با بررسی میزان ویتامین K خون افراد شرکت کننده دریافتند افراد مسن دارای میزان کم ویتامین K حدود ۱۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به محدودیت حرکتی و حدود دوبرابر بیشتر در معرض از کار افتادگی حرکتی قرار دارند.

محققان تاکید دارند: آزمایشات بیشتری باید در جهت فهم مکانیسم تاثیر ویتامین K بر قدرت حرکت انجام شود.

میزان ویتامین K جریان خون نشاندهنده میزان ویتامین K رژیم غذایی است. بهترین منابع خوراکی ویتامین K شامل سبزیجات پهن برگ نظیر اسفناج، کلم بروکلی و برخی محصولات لبنی است.

یک جرعه کتاب

برفک
نویسنده: دان دلیلو
مترجم: پیمان خاکسار
نشر: چشمه

پیام آشنا: «برفک» هشتمین اثر رمان‌نویس و تمایش‌نامه‌نویس بزرگ آمریکایی، دان دلیلو است. این اثر از شناخته‌شده‌ترین و مهم‌ترین رمان‌های پسندمردن دنیاست که در لیست صد رمان برتر انگلیسی‌زبان مجله تایم و ۱۰۰۱ رمانی که باید پیش از مرگ خواند مجله گاردین آمده است. این اثر در سال انتشارش، ۱۹۸۵ توانست جایزه ملی کتاب آمریکا را بدست آورد.

دلیلو در آثارش به موضوعات متنوعی می‌پردازد. از تلویزیون گرفته تا جنگ‌های اتمی، ورزش، هنر اجرا، ریاضیات، شروع عصر دیجیتال، سیاست، اقتصاد و تروریسم جهانی.

ادبیات دلیلو سرشار از تفکری برای چیزی است که خودش به آن «زندگی در زمانه خطرناک» می‌گوید. او عقیده دارد که باید علیه قدرت توشت؛ هرنوع قدرتی که قصد تحمیل خودش به انسان را داشته باشد و این وظیفه نویسنده است.

برفک داستان زندگی استاد دانشگاهی به اسم جک گلدنی در دهه ۸۰ آمریکا است که سه بار ازدواج ناموفق داشته است. او و همسر چهارمش ترس‌های مشترکی دارند که آنها را بهم پیوند داده است. ترس از مرگ، تلوری عشق و تجدد گرایی چهارفرندی که دارند، آنها با تحولات دهه هشتاد امریکا دست و پنجه نرم می‌کنند. مصرف گرایی، تکنولوژی، توظهور و رو به پیشرفت، پاس‌ها و تردیدهایی که زاده شرایط آنها است و در نهایت یک حادثه صنعتی که زندگی آنها و ساکنان دیگر شهر را با خطر نابودی روبه‌رو می‌کند.

این اثر درواقع در مذمت تکنولوژی توشته شده است در مذمت قربانی رسانه بودن و مصرف گرایی مدرن. دلیلو معتقد است راهی که جهان امروز با این سرعت در آن پیش می‌رود به آرامش ختم نخواهد شد و تنها پیت ترستاک و دلهره آور است. او با لحنی تلخ و منتقدانه در این رمان از تهادهای سیاسی و اجتماعی آمریکا حرف می‌زند که تنسان می‌دهد طبیعت سیاست‌های مصرفی این کشور جقدر از هم پاشیده و رو به انحطاط است.

تولید زیرزمینی مانتوی جلوباز و شلوارهای پاره نتیجه تبلیغات در فضای مجازی

دبیرکارگروه کشوری مدولباس اتحادیه پوشاک تولید عرضه هرگونه مانتو بدون دکمه، حریر، بدن تما و شلوار رانچراز (پاره) را از مصادیق خلاف عرف و شئونات اسلامی برشمرد و اعلام داشت: این توع محصولات عمدتاً در فضای مجازی عرضه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، حمیدرضا یوسفی- دبیرکارگروه کشوری مدولباس اتحادیه پوشاک با تاکید بر اینکه ضوابط از سوی تولیدکنندگان حقیقی در حال رعایت است، معضل به وجود آمده را تاشی از فعالیت سودجویان در فضاهای مجازی دانست. یوسفی تولید عرضه هرگونه مانتو بدون دکمه یا قزن، حریر، توری، بدن تما و شلوار رانچراز (پاره) را از مصادیق خلاف عرف و شئونات اسلامی عنوان کرده و اعلام داشت: تولید و توزیع این توع محصولات پیگرد قانونی دارد. وی اعلام کرد: این ضوابط تولید به بیش از ۲۰ هزار عضو اتحادیه پوشاک ارسال شده است. یوسفی تاکید کرد: تولید این محصولات، به صورت زیرزمینی انجام می‌شود و بازار عرضه آن در فضای مجازی و سایت‌هاست که مراکز فروش سطح شهر. دبیرکارگروه کشوری مدولباس اتحادیه پوشاک با بیان اینکه در هر صنفی تولیدکنندگانی هستند که می‌خواهند راه صد ساله را یک شبه طی کنند، گفت: تقاضای تولید این توع مانتوها هم درفضای مجازی به وجود آمده است و فضا ی مجازی و اینستاگرام در تولید و فروش این توع پوشش تاثیرگذار است. یوسفی خاطر نشان کرد: اگر اتحادیه و بازرسی تباشند اوضاع خیلی بدتر می‌شود. دبیرکارگروه کشوری مدولباس اتحادیه پوشاک با اشاره به اینکه با ترویج این توع پوشش‌ها در فضا ی مجازی، بازار کسبه مانتوهای متعارف هم کساد شده است اظهار کرد: همراه با متسکل مانتوهای جلوباز و تامتعارف، ما با معضل شلوارهای کوتاه، پاره و کلاه هم مواجه هستیم. وی از برخود با یک صفحه مجازی که به ترویج استفاده از کلاه به جای روسری اقدام کرده بود خبر داد و گفت: اگر این صفحات نام و نتان داشته باشند به سرعت جلوی فعالیت‌شان را می‌گیریم اما زمینه را مهیا کرده بودند تا با تولید زیرزمینی مانتو و شلوارهای پاره نتیجه تبلیغات در فضای مجازی جلوباز و شلوارهای پاره نتیجه تبلیغات در فضای مجازی

گزارش

دوستداران شمشاد ژاپنی بخوانند!

M. Mar

شمشاد ژاپنی، درختچه ای از جنس Aucuba در خانواده Garryaceae که با نام spotted laurel تیز شناخته می شود. این گیاه ۱ تا ۵ متر ارتفاع می تواند داشته باشد و بومی جنگل های مشابه ها و کوه های سراسر ژاپن و چین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بینوته، در خاک های جنگلی نمی و مرطوب و در محیط های چون جنگل های انبوه، بیشه ها و نزدیک تهرها و مناطق مرطوب و سایه دار به خوبی رشد میکند. خانواده گاریاسه، خانواده ای است از درختچه های همیشه سبز، با برگ های متقابل، کامل، بی گوشواره؛ گل آذین سنبله دم گربه ای (شاتون)، گل ها یک جنسی، گل تر دارای ۴ گلبرگ و ۴ پرچم و گل ماده دارای ۴ گلبرگ و ۲ برچه پیوسته. گل ها برهنه یا تحتانی، دارای ۲ تخمک، تمکن رأسی و میوه سته. این گیاهان در شمال آمریکا انتشار دارند آکوباشبامت زیادی به گونه ای از گیاه کروتون دارد. کوروتون گیاهی است که برگ های سبز با خال های سفید دارد که حاشیه برگ ها کاملاً صاف هستند. برگ های آکوبا بر برگ ها با لنته های بسیار ریز و ظریف دارند و در روی این دندانه ها زائده های خار مانند بسیاری وجود دارد که آن را از کروتون کاملاً مجزا می کنند. این گیاه دارای برگ ها مقابل هم، تیزه ای و بهن، به طول ۵ تا ۸ سانتی متر و عرض ۲ تا ۵ سانتی متر است. شمشاد ژاپنی گیاهی دوپایه با تر و ماده جداگانه و دارای گل ها کوچک با ۴ تا ۸ میلی متر قطر، با چهار گلبرگ به رنگ قهوه ای متمایل به ارغوانی می باشد که در خوشه های ۱۰ تا ۳۰ تایی میباشند. میوه آن شبیه تمشک و به قطر ۱ سانتی متر است. شمشاد ژاپنی گیاهی همیشه سبز با ترخ رشد آهسته است که شرایط رشد آن عبارتست از: تور متوسط (نیم سایه)، درجه حرارت: محدوده دمایی ۹ تا ۲۸ درجه سانتیگراد متناطق سردسختی: ۷ تا ۱۰. خاک به خوبی زهکشی شده و کمی مرطوب با مواد آلی بالا

گیاهان با گرفته را هر سه یا چهار ماه یکبار کود داده ولی از کود دادن به گیاهان تازه کاشته شده و یا گیاهان تازه خریداری شده از چهار الی شش ماه خودداری نمایید.

فصل تعویض گلدان هاً تعویض گلدان ها در اوایل بهار قبل از آغاز مجدد فعالیت های گیاهی باید انجام گیرد.

توع خاک گلدان: خاک گلدان هاً از یک پیمانه خاک رس، یک پیمانه پیت ملس و یا خاک برگ و یک دوم پیمانه ماسه و ی شکسته ترکیب شده باشد. لازم است به هر سطل ۴ لیتری از این ترکیب دو قاشق چایخوری کود کامل شیمیایی تیزبفزایید.

شمشاد ژاپنی یک گیاه زینتی باقی محبوب در انگلستان و قرب اروپا است. در ایالات متحده با عتوان Gold Dust Plant یا Gold Dust Plant بعتوان یک گیاه گلدانی گرد و غبار طلایی شناخته میشود.

آکوبا در شرایط ایران بعتوان یک گیاه گلدانی مطرح است اما اگر تیازهای پرورشی گیاه بخوبی فراهم شود یک درختچه فضای آزاد هم محسوب می شود. در متاطقی که رطوبت نسبی هوا و تیز خاک های مناسب زراعی با PH اسیدی شرایطی را فراهم کنند که در طول ماه های تابستان خشکی و سوختگی برگ ها پیش نیاید. آکوبا بعتوان یک درختچه و یک درخت در حاشیه خیابان ها مطرح می شود.

این گیاه به خشکسالی نسبتاً مقاوم است. برگ های جوان در صورتی که در معرض آفتاب قرار گیرد لکه دار خواهند شد.

●انواع شمشاد ژاپونی عبارتند از:

۱ ـ شمشاد ژاپونی لبق A.J. maculata foemina

۲ ـ شمشاد ژاپونی برگ طلائی A.J. aurea marginata :

۳ ـ شمشاد ژاپونی برگ دراز A.J. longifolia :

۴ ـ شمشاد ژاپونی برگ بزرگ A.J. macrophylla :

۵ ـ شمشاد ژاپنی ساده A.J. viridis foemin : باتوته و خیلی سبز است، روی آنهم از میوه های قرمز پوشیده میشود.

تمام اقسام شمشاد ژاپونی Aucuba japonica چون کمی لطیف هستند در سرمای سخت که درجه حرارت ۱۸ تا ۲۰ درجه زیر صفر باشد دوام نیاورده قسمت هوائی آن میخشکد، در این موقع باید آنها را از سطح خاک کف بُر کرد تا بهار جوانه های جدید و قوی تری از ریشه بروید

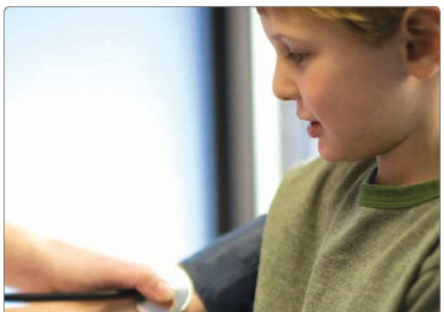
متسکل عمده نگهداری آکوبا در داخل آپارتمان حساسیت بسیار شدید آن به کنعه های آپارتمانی است. در اکثر اوقات با رویش برگ و یا قهوه ای شدن برگ ها مواجه می شویم و در این حالت مبارزه با کنعه ها لازم و ضروری است.

بهترین راه برای زیاد کردن شمشاد ژاپونی Aucuba japonica طریقه قلمه زدن است. به این منظور شاخه های آترا تابستان در تقطه سایه خنک زیر حباب قلمه میزنند.

برای تکثیر آن حتماً لازم است تا از هورمون های ریشه زا مانند ایندول استیک اسید IAA، ایندول بوتیریک اسید IBA و نفتالیک استیک اسید یا NAA در غلظت های ppm ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ استفاده کرد

کاوش

فشارخون بالا در کمین کودکانی که وعده های غذایی را حذف می کنند



حذف وعده های غذایی ضروری از رفتارهای رایج در نوجوانان است. مصرف چیپس و این فرآورده ها به خصوص قبل از وعده های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کنند، باز می دارد و خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، وحیده کامیاب- متخصص تغذیه می گوید: برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگ سالی، میان وعده دانش آموزان باید شامل مواد غذایی باشد که علاوه بر تأمین نیازهای تغذی های کم تمک و کم روغن و کم شیرین نیز باشند. وی می افزاید: به این دلیل موادی چون چیپس، چوب شور، فرآورده های قلات حجیم شده و سایر تنقلات چرب و شور و شیرین، میان وعده های مناسبی نیستند. میان وعده ها باید علاوه بر دارا بودن ارزش غذایی، از یک یا چند گروه اصلی تهیه شده باشند و استفاده از انجیر خشک، توت خشک، تخود چی، کشمش، انواع مغزهای بو تداده و بدون تمک، برگه زردآلو و انواع میوه ها مانند سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و غیره، سیزجاتی مثل هویج، کلمو، خیار و ساندویچ هایی مانند تان و پتیر و سیزی، انواع کوکو و کتلت، تان و حلوا شکری، تان و پتیر کم تمک و خرما می تواند به عتوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد. کامیاب ادامه می دهد: ساندویچ هایی که در منزل تهیه می شود، علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم هزینه بوده و به راحتی در دسترس اکثریت خانواده ها قرار دارد.

●وعده ها و میان وعده های نامنظم

وی با بیان اینکه حذف وعده صبحانه در دانش آموزان بسیار شایع بوده و با عواقب نامطلوبی از قبیل اضافه وزن و چاقی، کاهش تمرکز و عملکرد درسی ضعیف و دریافت ناکافی مواد مغذی به خصوص کلسیم همراه است، تصریح می کند: دانش آموزانی که یک وعده غذایی خود را حذف می کنند در پاسخ به گرسنگی اقلب از میان وعده هایی استفاده می کنند که از لحاظ ویتامین، مواد معدتی و فیبر پایین هستند و سرشار از چربی، شکر و تمک می باشند.

●مصرف بی رویه تنقلات غذایی کم ارزش

وی اضافه می کند: متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع فرآورده های قلات حجیم شده به طور بی رویه توسط کودکان و دانش آموزان مصرف می شوند. چیپس و این فرآورده ها به خصوص قبل و وعده های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تأمین کنند، باز می دارد. کامیاب می گوید: از سوی دیگر تمک موجود در آنها ناقلاء را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف تمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگ سالی را به اثبات رسانده است و والدین باید دانش آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل تخودچی کم تمک یا بدون تمک، کشمش، گردو، بادام، پسته (از انواع بو تداده و بدون تمک)، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه ها تشویق کنند و سر سفره تمکدان را حذف کرده و به جای تنقلات های کارخانه برای افراد خانواده از دوغ کم تمک و بدون گاز استفاده کنند.

●اثرات زیان بار مصرف غذاهای پرنمک و شور

این متخصص تغذیه با بیان اینکه تمک ماده ضروری و تأمین کننده سدیم در انسان است، می گوید: سدیم در انتقال جریانات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد. اگر چه تمک یک ماده ضروری برای بدن است و حدود ۵-۳ گرم در روز (نصف یا یک قاشق میرابخوری) مورد نیاز است، اما اضافه دریافت آن خطرات عمده ای دارد که افزایش فشارخون از آن جمله است. ثابت شده که مقدار مصرف تمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد تمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرتمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است. وی اضافه می کند: خطر ابتلاء به سرطان معده تیز با مصرف غذاهای پرتمک افزایش می یابد. جلوگیری از اثرات زیان بار دریافت بالای تمک از دوران کودکی و سنین مدرسه باید شروع شود. دانش آموزان باید سعی نمایند که در هنگام انتخاب مواد غذایی، توع کم تمک آن را برگزینند.

●اثرات زیان بار مصرف غذاهای پرچرب

وی بیان می کند: اگر چه چربی ها در برنامه غذایی دانش آموزان به علت تولید انرژی بالا و خاصیت سیر کنندگی و طعم دهندگی حائز اهمیت هستند و چربی های مفیدی مثل امگا ۳ را که برای سلامت بسیار ضروری است تأمین می کنند، اما برخی از مواد غذایی حاوی چربی های نامطلوب هستند و به همین دلیل تباید زیاد استفاده شوند. امروز بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا تیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی های مضر هستند.

کامیاب تاکید می کند: انواع فست فودها مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ شده دارای چربی اشباع شده و تمک زیاد هستند که تنگی، انسداد عروق و بروز بیماری های قلبی عروقی را به دتبال دارند.

تازه های سلامت

دلیل چرب شدن کبد را بدانید

کبد چرب یکی از بیماری های شایع ایران است که یکی از عوامل موثر بر این بیماری پرخوری و چاقی است؛ بخصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمربند شکمی‌شان بیشتر از حد طبیعی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت نیوز، احتمالا نام کبد چرب را زیاد شنیدید، اما چقدر در مورد این بیماری اطلاعات دارید؟ اصلا می‌دانید این بیماری معمولا علامت اولیه خاصی ندارد و تنها راه درمان آن اصلاح سبک زندگی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، ورزش و کاهش وزن است و بی‌توجهی به آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد؟

کبد چرب یکی از بیماری‌های شایع ایران است که یکی از عوامل موثر بر این بیماری پرخوری و چاقی است؛ بخصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمربند شکمی‌شان بیشتر از حد طبیعی است. از دیگر عوامل موثر بر ایجاد این بیماری می‌توان به بیماری‌های متابولیک از جمله افزایش چربی خون، افزایش فشار خون و دیابت اشاره کرد.

مراحل کبد چرب

کبد چرب سه حالت یا‌ینی مشخص دارد. در مرحله اول روی کبد فقط چربی جمع می‌شود. اگر بیمار به این مساله اهمیت ندهد بتدریج التهاب نیز به آن اضافه می‌شود و این التهاب می‌تواند کبد را فیبروز کند و باعث تجمع بافت کلاژن در کبد شود. اگر باز هم بیمار به این مرحله اهمیت ندهد و بیماری پیشرفت کند کبد بتدریج دچار سیروز می‌شود. در این حالت کبد خشک می‌شود و عملکردش را از دست می‌دهد. در نتیجه شکم آب می‌آورد، پاها ورم می‌کند و بیمار محتاج به پیوند کبد می‌شود. بنابراین توجه به این مراحل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

خبری از علامت نیست

کبد چرب اغلب بدون علامت است و هیچ نوع درد یا زردی یا مشکلات دیگر ایجاد نمی‌کند مگر این که به مراحل پیشرفته رسیده باشد. بنابراین به طور کلی توصیه می‌شود تمام افرادی که چاق هستند و چاقی شکمی دارند یا دیابت دارند و تری گلیسیرید خونشان بالاست حتما یک‌بار سونوگرافی و تست‌های کبدی انجام دهند تا ببینند کبد چرب دارند یا خیر. گاهی اوقات حتی لازم است برای بیمار بیوپسی کبد انجام شود؛ بخصوص اگر سن مریض بالا باشد، تست‌های کبدی‌اش بشدت مختل باشند یا طحالش بزرگ و پلاکتش پایین باشد. این در حالی است که بیماران مبتلا به کبد چرب بیشتر به مشکلات قلبی و عروقی دچار می‌شوند و در معرض سکته‌های قلبی و مغزی قرار دارند. در واقع کبد چرب مانند یک بمب است که هر آن ممکن است منفجرشود.

از تشخیص تا درمان

یکی از راه‌های تشخیص کبد چرب انجام سونوگرافی است. اما گاهی اوقات به علت چاق بودن بیش از حد بیمار، نمی‌توان سونوگرافی انجام داد. برای چنین افرادی می‌توان از روش‌هایی مانند سی‌تی‌اسکن و ام‌آرای بهره گرفت. بیمارانی که به دنبال کبد چرب دچار سیروز می‌شوند نسبت به دیگر افراد بیشتر در خطر ابتلا به سرطان کبد قرار می‌گیرند. بنابراین باید هر چند وقت یک‌بار از این لحاظ نیز بررسی شوند؛ بخصوص اگر چاق هم باشند. البته از لحاظ درمانی هنوز داروی خاصی برای اصلاح کبد چرب معرفی نشده است. اصل درمان این بیماری بر انجام ورزش برنامه‌ریزی شده و کاهش وزن است. همچنین باید از لحاظ تغذیه مصرف چربی‌های حیوانی، کره، زرده تخم‌مرغ، مواد قندی، شکر، شربت شیرینی و... را محدود کرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بانوان، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با هم راهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸