روزنامه سیستان و بلوچستان
پنجشنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۶ . ۸ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۰۴
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

کبد چرب؛ بیماری بی نشان

ارباب افضلی- به هم خوردن رژیم غذایی صحیح در زندگی ماشینی امروز و روی آوردن به مصرف فست فودها و غذاهای آماده، مشکلات عمده ای را پیش روی سلامت افراد قرار داده است به طوری که بدن در مواجهه با این تغییرات غذایی به مرور زمان کارایی خود را از دست می دهد که کبد اولین آن است.کبد به عنوان دومین عضو بزرگ در بدن مسئول فیلتر کردن مواد غذایی و نوشیدنی وارد شده به بدن است. این بدان معناست که کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را می گیرد و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی می کند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده زیاد باشد در این کار اختلال رخ می دهد که خود را در بزرگ شدن کبد و به اصطلاح چرب شدن آن نمایان می کند.

خطری بدون علایم و نشانه

یکی از مبتلایان به کبد چرب که ۲۳ سال دارد می گوید: با دستور پزشک آزمایش های تخصصی انجام دادم که همه آن ها نرمال بود ولی تشخیص پزشک این است که کبد چرب دارم. این درحالی است که تاکنون هیچ علایمی در این باره احساس نکردم. اما از آنجایی که ۴ سال در خوابگاه زندگی می کردم و میزان مصرف غذاهای چرب و فست فود در این مدت زیاد بود دچار این مشکل شده ام.رئیس مرکز بهداشت زاهدان هم درباره این بیماری می گوید: بیش از ۴۰ درصد مردم ایران دارای کبد چرب هستند و این هشدار بزرگی محسوب می شود. عادت ها و رفتارهای غلط بسیاری ایجاد کننده این بیماری است که بارزترین و مهم ترین آنها مصرف الکل و مشروبات الکلی، مصرف مواد غذایی چرب، اضافه وزن، نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید، سوء تغذیه، فشار خون بالا، بارداری، مصرف داروهایی همچون آسپرین و تتراسایکلین است.دکتر «هادی نظری» ادامه می‌دهد: وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود. تغییر شیوه زندگی به ویژه کاهش تحرک بدنی نقش زیادی در افزایش ابتلا به این بیماری دارد. کبد چرب بیماری شایعی است که در بیشتر افراد هیچ علامت و نشانه ای ندارد. در بعضی از شرایط تجمع چربی می تواند سبب التهاب کبد و ایجاد مشکل در عملکرد طبیعی آن شود. مشکل کبد چرب حاد ممکن است به نارسایی کبدی هم منجر شود.وی خاطر نشان می کند: کبد چرب غیر الکلی، بیماری شایع کبدی است که در همه دنیا به ویژه کشور ما شیوع قابل توجهی دارد. این بیماری در اثر تجمع چربی داخل سلول های کبدی ایجاد می شود و سیر بیماری دو مرحله ای دارد. در مرحله اول بیماری تجمع چربی فقط داخل سلول های کبدی وجود دارد و هنوز هیچ گونه آسیبی به سلول های کبدی وارد نشده است، این مرحله کبد چرب بدون عارضه اطلاق می شود. در صورت پیشرفت، بیماری وارد مرحله دوم می شود که در این مرحله علاوه بر تجمع چربی داخل سلول های کبدی، سلول های کبد تخریب خواهد شد، به این مرحله از بیماری هپاتیت ناشی از کبد چرب گفته می شود و می تواند به سیروز کبدی و سپس نارسایی کبد منجر شود. وی با اشاره به عوامل ابتلا به کبد چرب غیرالکلی می گوید: چاقی، دیابت تیپ۲ و افزایش چربی خون، سندروم متابولیک است و شیوع آن در دنیا به طور متوسط ۲۰ درصد است و با افزایش سن ریسک ابتلا به این بیماری هم افزایش می یابد.

نقش وراثت در ابتلا به کبد چرب

دکتر نظری معتقد است: وراثت و استعداد ژنتیکی در بروز کبد چرب غیر الکلی تاثیر زیادی دارد. ابتلا به این بیماری در بیشتر موارد بدون علامت است و به طور اتفاقی و پس از انجام آزمایش بیماری تشخیص داده می شود. در برخی از موارد هم بیماران علایم بالینی دارند به طوری که دردی را در قسمت زیر دنده های سمت راست و همچنین خستگی و ضعف را در خود احساس می کنند. در مبتلایان به کبد چرب ممکن است به تدریج سیروز کبدی پیشرفت کند و حدود ۷۰ درصد موارد سیروز کبدی با علت نامعلوم ناشی از کبد چرب است و عواملی که باعث می شود پیشرفت بیماری به این سمت کشیده شود می تواند سن بالای ۵۰ سال، مصرف الکل، وجود دیابت و بالا بودن آنزیم های کبدی باشد.

خطرات قلبی و عروقی کبد چرب

وی تصریح می کند: مبتلایان به کبد چرب در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند و بیشترین دلیل مرگ و میر در آن ها بیماری های قلبی و عروقی است. بعد از تشخیص کبد چرب اقدامات درمانی مناسب برای جلوگیری از آسیب بیشتر کبد و پیشرفت بیماری به سمت سیروز کبدی هر چه سریعتر باید انجام شود. وی تاکید می کند: بیماران باید فعالیت خود را افزایش دهند و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت های ورزشی مثل ایروبیک، پیاده روی، دویدن، طناب زدن و شنا انجام دهند. استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در صورت رعایت اعتدال مفید خواهد بود و بیماران باید از مصرف سرخ کردنی ها و غذاهای چرب خودداری کنند و در رژیم غذایی استفاده از سبزی جات و میوه ها را مورد توجه قرار دهند.

مشاور تغذیه

نشانه های کمبود ویتامین K

ویتامین K مورد نیاز بدن را از طریق چه مواد خوراکی می توان تامین کرد و نشانه های کمبود آن در بدن چیست؟

فرشته سلیمی، مشاور و کارشناس تغذیه: کمبود ویتامین K می تواند به اختلال در لخته شدن خون، افزایش خونریزی و پوکی استخوان منجر شود. برخی از نشانه های کمبود این ویتامین شامل کبودی آسان، ترشح از بینی یا لثه، دوره های قاعدگی سنگین، خونریزی دستگاه گوارش، خون در ادرار و خونریزی بیش از حد از جای زخم، سوراخ ها، تزریق ها یا برش های جراحی است. افراد مبتلا به سوء تغذیه مزمن، معتاد به الکل یا بیماری هایی که از جذب ویتامین ها از مواد غذایی جلوگیری می‌کنند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود ویتامین K قرار دارند.

بهترین منابع

برای دریافت ویتامین K همواره می توانید مصرف مکمل ها را پس از مشورت با پزشک مد نظر قرار دهید. با این وجود، منابع طبیعی بسیاری نیز برای این ویتامین در دسترس است. سبزیجات برگدار از بهترین منابع برای ویتامین K محسوب می شود. از آن جمله می‌توان به کلم کیل، برگ کولارد، اسفناج، برگ شلغم، برگ چغندر سوئیسی، جوانه های بروکسل، گل کلم، جعفری، بروکلی، مارچوبه و کاهو اشاره کرد. از دیگر منابع غذایی برای این ویتامین می توان سویای تخمیر شده، آلو، خیار، جگر گاو، چای سبز، سبزیجات دریایی، ماهی، تخم مرغ، ریحان خشک شده، سبوس گندم، و فرآورده های لبنی تخمیر شده مانند ماست و پنیر را نام برد.یکی از عملکردهای اولیه این ویتامین تنظیم لخته شدن خون است، که نیازمند مجموعه ای خاص از مولکول هاست که به طور مداوم در جریان خون گردش می کنند. همچنین، ویتامین K به انتقال کلسیم در سراسر بدن کمک می کند که برای تنظیم لخته شدن خون مورد نیاز است. این ویتامین برای معکوس کردن آثار داروهای رقیق کننده خون هنگامی که بیش از اندازه مصرف می شود، کاربرد دارد.

پزشک خانواده

درمان خانگی قارچ ناخن

حدود یک ماه است که ناخن شصت پایم زرد رنگ شده است و گاهی دردی خفیف را در این ناحیه احساس می کنم. در طول روز زمانی و درون کفش نیز این درد بیشتر می شود. لطفا راهنمایی کنید.

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: تغییر رنگ ناخن شست پا به زرد یا قهوه ای از نشانه های ایجاد قارچ ناخن است. قارچ ها در محیط گرم و مرطوب رشد می کند و با افزایش رشد باکتری، ناخن ها سفت و شکننده شده و تغییر رنگ می یابد. اگرچه این نوع عفونت قارچی در مراحل اولیه دردناک نیست اما پس از مدتی درد آن شروع می شود که احتمالا شما در این مرحله قرار دارید. از جمله علل ایجاد این گونه قارچ ها محیط مرطوب در اماکن عمومی مانند باشگاه های ورزشی، استخر، پوشیدن کفش های تنگ، کاهش ایمنی بدن، مرطوب بودن پا پس از حمام یا ورزش، آسیب دیدن ناخن، بهداشت نادرست پا و مستعد بودن به قارچ است. به جز تغییر رنگ ناخن، تجمع آلودگی بدبو زیر ناخن، ظاهر شدن لکه روی ناخن، افتادن، شکنندگی، ناصافی، سفت شدن و تغییر شکل ناخن ها از دیگر علایم قارچ ناخن است.

درمان

تشتی را با سرکه سیب و آب به مقدار مساوی پر کنید و به مدت ۲۰ دقیقه پای خود را در آن قرار دهید و سپس خشک کنید. مخلوطی از یک قاشق مرباخوری روغن زیتون و ۲۲ قطره روغن مرزنگوش را روی قسمت های مربوط بمالید تا درد تسکین پیدا کند. از طرفی می توانید مایه ای با زردچوبه و آب درست کنید و روی ناخن عفونی بمالید. پس از خشک شدن، پا را بشویید و خشک کنید.راه دیگر این است که برش های پیاز را برای چند دقیقه روی ناخن بمالید. پنبه آغشته به آب لیمو را روی ناخن بمالید. پس از حضور در اماکن تفریحی مانند استخر پاهای خود را به خوبی بشویید. به یاد داشته باشید وسایل حمام، کفش و حوله را با افرادی که قبلا دچار این بیماری شده اند به طور مشترک استفاده نکنید.

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی خبر داد:

۴۷ آمبولانس با استاندارد بین المللی در راه استان

ارباب افضلی- ۴۷ آمبولانس با استانداردهای بین المللی امسال به اورژانس استان اضافه می شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان روز گذشته در نشست خبری با اصحاب رسانه که در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان برگزار شد، به ارائه آمار عملکرد طرح سلامت نوروزی پرداخت و گفت: از ۲۵ اسفند ماه سال گذشته تا ۱۴ فروردین امسال، ۵ هزار و ۲۵۹ عملیات امداد و نجات انجام شد که ۲ هزار و ۲۴۱ مورد آن مربوط به حوادث جاده ای بود که در مقایسه با سال گذشته ۱۲ درصد افزایش داشت.دکتر «فریبرز راشدی» ادامه داد: در این حوادث ۵۲۸ مصدوم به بیمارستان ها منتقل شدند و ۲۷ نفر در صحنه تصادف جان باختند.از نظر آمار قربانیان در حوادث جاده ای ۳۵ درصد کاهش و از نظر آمار مجروحان ۱۴ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال گذشته مشاهده می شود.وی خاطرنشان کرد: در طرح سلامت نوروزی ۱۲۰ پایگاه امداد و نجات در استان فعال بود که ۸۵ پایگاه جاده ای و روستایی و ۳۵ پایگاه شهری به مردم خدمت رسانی کردند.وی با بیان این که آمبولانس های موجود در استان دارای استانداردهای بین المللی است خاطرنشان کرد: در سال جاری ۴۷ دستگاه آمبولانس دیگر وارد استان می شود که تاکنون ۲۶ آمبولانس از طریق چابهار وارد شده است و مابقی نیز تا پایان سال ۹۶ تحویل اورژانس می شود.

امحای ۲۳ تن مواد غذایی فاسد در ایام نوروز

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان نیز در این جلسه گفت: از ۲۵ اسفند سال گذشته تا ۱۲ فروردین امسال در قالب طرح نظارتی ویژه نوروز، ۹ هزار و ۶۴۹ بازدید از مراکز تهیه مواد غذایی انجام شد که از این تعداد، ۱۹ مرکز تعطیل و به ۵۰ مرکز نیز اخطار داده شد، همچنین هزار و ۴۱۰ مرکز نیز کارت بهداشتی دریافت کردند.دکتر «ملک کیانی» با اشاره به بازدید از رستوران ها ادامه داد: هزار و ۶۷۸ رستوران در استان وجود دارد که در این مدت هزار و ۴۸۹ رستوران مورد بازدید قرار گرفت که ۶ رستوران تعطیل شد بین ۲۳۸ رستوران نیز کارت بهداشتی توزیع شد.وی به جمع آوری مواد غذایی فاسد از رستوران ها و مراکز تهیه و عرضه مواد غذایی اشاره کرد و گفت: ۲۲ هزار و ۸۸۸ کیلوگرم مواد غذایی فاسد در مدت تعطیلات نوروزی جمع آوری شد که بیشترین و مهم ترین این مواد ۲۱ هزار و ۵۷۸ لیتر آبمیوه، ۵۵۵ لیتر نوشابه، ۲۶۷ لیتر دوغ، ۳۲۷ کیلوگرم چای و ۱۶۱ کیلوگرم ترشیجات بود.وی خاطرنشان کرد: از مجموع ۱۵ رستوران بین راهی بازدید شده یک مورد از نظر وضعیت بهداشتی بحرانی بود که به مالک رستوران اخطار داده شد.۴۸ تیم بهداشتی فعال در استان در طول ایام نوروز به صورت مستمر در حال نظارت و بازدید بودند.

ورود بخش سلامت استان به مرحله توسعه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان هم در این نشست گفت: طرح تحول نظام سلامت با هدف حفاظت مالی از بیماران، عدالت در ارائه خدمات و ارتقای کیفیت خدمات از طریق تأمین زیرساخت ها از اردیبهشت سال ۹۴ در این استان به اجرا درآمد که با توجه به وضعیت ضعیف بهداشت و درمان در این استان این طرح برای سیستان و بلوچستان حیات بخش بود.

دکتر «محمودرضا میری» افزود: با وجود همه اقدامات انجام شده در این طرح، هنوز هم فاصله بهداشت و درمان استان تا وضع مطلوب زیاد است و در این سه سال می توان گفت حداقل های حوزه بهداشت و درمان در این استان فراهم شده و اکنون می توانیم وارد مرحله توسعه سلامت شویم و فاصله شاخص های سلامت استان با دیگر استان های برخوردار را حذف کنیم.وی تصریح کرد: افزایش ۵۰ درصدی ظرفیت تخت های بیمارستانی و اضافه شدن ۸۵۸ تخت از ابتدای طرح تحول نظام سلامت همچنین اضافه شدن ۶۰ تخت بیمارستانی ویژه و فعال کردن اورژانس هوایی از مهم ترین دستاوردهای این طرح در ارتقای کیفیت خدمات درمانی است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۰	اذان صبح	۰۴:۴۹
۰۶:۱۰	طلوع آفتاب	۰۶:۰۸
۱۲:۲۸	اذان ظهر	۱۲:۲۸
۱۸:۴۷	غروب آفتاب	۱۸:۴۸
۱۹:۰۴	اذان مغرب	۱۹:۰۵

امروز	زاهدان	فردا
۱۹ ۵		۱۹ ۴

سنگ صبور

رفع کسالت نوروزی

هر سال پس از تعطیلات نوروزی و به طور کلی در فصل بهار دچار احساس تنبلی و تا حدودی افسردگی می شوم به طوری که زندگی و کارم را تحت تاثیر قرار می دهد. لطفا راهنمایی کنید چگونه با این مشکل کنار بیایم.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: گلایه یا بی میلی به بازگشت محیط کار یا دانشگاه از نمونه های بارز احساسات منفی روزهای بعد از تعطیلات است. ناراحتی از این که چرا زمان خواب های طولانی، تفریحات متعدد و متنوع، دید و بازدید ها، شب بیداری ها و... به پایان رسیده است و حالا باید همچون گذشته در گیر درس و کار شد. این که تعطیلات خوش گذشته، دیدارها تازه شده، از نقاط بکر و جذاب بازدید شده یا تعطیلات را بدون دغدغه و استرسی خاص در منزل سپری کرده ایم، هر کدام از این موارد برای بروز سندروم افسردگی بعد از تعطیلات کفایت می کند تا در اولین روزهای کاری، سخت ترین آغاز کلید بخورد، آغازی که طی چند روز گریبان بسیاری از افراد را می گیرد. البته این حس تا حدی طبیعی است. وقتی این همه روز در کنار خانواده و همراه با آن ها بوده‌ایم و بدون نگرانی استراحت کرده‌ایم، برگشت به مکانی پر از کار و استرس، نباید خیلی هم خوشایند باشد. با این حال، گروهی هستند که این حس را به گونه دیگری تجربه می کنند. کسانی که افسردگی و کسالت پس از تعطیلات، کارهایشان را مختل و سلامت روانشان را تهدید می کند.اگر چه زمان، حلال همه چیز است و بسیاری از این نارسایی ها به تدریج فروکش می کند و زندگی عادی، کار و تلاش روزانه آغاز می شود، اما همان مدت و مقطعی که فرد در سندروم افسردگی طی می کند، آن قدر آزار دهنده و ناراحت کننده است که می طلبد با اتخاذ تدابیر و تمهیداتی خاص و برنامه ریزی مدون و اصولی به مصاف آن رفت. کلید مقابله با چنین افسردگی هایی، برنامه ریزی مدون و اصولی است، در غیر این صورت این حالات می تواند ساعات و روزهای آزار دهنده ای را برای فرد رقم بزند.

بازگشتی ملایم داشته باشید

برنامه‌ریزی دقیق برای بازگشت به زندگی عادی بسیار ضروری است. در این خصوص ترفند ساده‌ای می‌توان به کار بست به این صورت که روزهای پس از تعطیلات را صرفا به کار کردن یا درس خواندن مشغول نشوید و اندکی وقت‌تان را آزاد بگذارید. از تجربه‌های گذشته درس بگیرید. در روز های اول پس از تعطیلات بازگشت به شرایط عادی و بدون هیجان و خانه خالی از مهمان و محل کار و تحصیل ممکن است سخت یا کسل کننده به نظر برسد اما برای این که این احساسات ناخوشایند را زودتر از سر بگذرانید به خودتان بگویید که این احساس عادی است و ممکن است چند روز بیشتر طول نکشد و اوضاع روحی‌تان روبه‌راه خواهد شد. در این باره می‌توانید به تجربه‌های گذشته‌تان نگاهی بیندازید. با دقت بررسی کنید چه چیزی در تجربه های قبلی باعث شد که از احساسات منفی رها شوید و اکنون باید چکار کنید تا از این چرخه از رکود رها بشوید.

روابط اجتماعی را فعال نگه دارید

قسمتی از افسردگی پس از تعطیلات به خالی شدن دور و برتان از خانواده و دوستان و آشنایانتان برمی‌گردد. شما که در تعطیلات کنار عزیزانتان بودید پس از تعطیلات ناگهان خود را تنها یا در کنار کسانی می‌بینید که به خوبی نمی‌شناسید و دچار اندوه می‌شوید. اما می‌توانید با حفظ ارتباطتان با دوستان و اعضای خانواده روحیه خود را خوب نگه دارید. برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کنید و باز هم کنار هم باشید و با این ترفند افسردگی را از خود دور کنید. از همان اولین روز کاری در ذهنتان سال پیش‌رو را سالی پر از موفقیت و پرانرژی تصور کنید تا وجودتان از اضطراب آرام شده و گرفتار نگرانی و افسردگی پس از تعطیلات نشود. با خود تصور کنید در فصل‌های مختلف سال جدید می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید و در ذهن خود برنامه‌ریزی کنید. این کار باعث می‌شود به زندگی و شروع دوباره کارها با شوق و اشتیاق نگاه کنید و افسردگی از شما دور بماند.

آشپزی

کیک شکلاتی رژیمی

مواد لازم

خرما ۲۵ گرم، پودر قند ۲ قاشق سوپخوری، آرد سبوس دار ۲۰ گرم، شیرکم چرب ۲ قاشق سوپخوری، گردوی خرد شده ۱۵ گرم، پودر کاکائو یک قاشق سوپخوری، تخم مرغ یک عدد، وانیل نصف قاشق سوپخوری، سفیده تخم مرغ یک عدد

طرز تهیه

ابتدا قالب کوچکی را کمی چرب کنید و یک قطعه کاغذ روغنی به اندازه ته قالب قرار دهید. خرماها را پوست گرفته و هسته آن ها را درآورید و با گردوهای خشک شده مخلوط و روی کاغذ روغنی داخل قالب به صورت یکنواخت پهن کنید.زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید، زرده را با وانیل و پودر قند در یک ظرف مناسب بریزید و با همزن خوب بزنید تا به صورت کرمی غلیظ درآید. بهتر است هنگام هم زدن زرده و پودر قند ظرف حاوی آن ها را درون ظرفی محتوی آب داغ قرار دهید تا به صورت یکنواخت درآید.آرد و پودر کاکائو را الک و به مخلوط اضافه کنید و با قاشق هم بزنید. سپس شیر را بیفزایید و مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ ها را در ظرف گودی بریزید و با همزن خوب هم بزنید تا کاملاً سفید و سفت شود سپس به مخلوط اولیه اضافه کنید. مایه کیک را در قالب بریزید و به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار دهید.