



#### دانستنی ها

به بهانه پخش تصاویر اینستاگرامی دلارا، کودکی که به بیماری اس ام ای مبتلاست

### آتروفی عضلانی، نخاعی از علایم تاپیشگیری



دلارا دختر بچه شیرین زبانی است که این روزها تعداد زیادی از دنبال کنندگانش در شبکه های مجازی به دلیل نگرانی از بیماری وی دست یاری به سوی خانواده اش دراز کرده اند. او به بیماری اس، ام ای، -آتروفی عضلانی، نخاعی - مبتلاست که یک بیماری ژنتیکی پیش رونده است و به تدریج فرد را زمین گیر می کند. با آرزوی بهبودی دلارا و همه کودکانی که به بیماری سخت با درمان پر هزینه مبتلا هستند در ادامه به علایم و درمان این بیماری اشاره می کنیم:

آتروفی عضلانی، نخاعی (تحلیل انداز عضلات) یا همان اس ام ای منجر به کم شدن قدرت و تحرک ماهیچه ها می شود. اس ام ای یک بیماری ژنتیکی پیش رونده است. این بیماری به دلیل نقص و جهش در ژن SMN1 ایجاد می شود که مسئول ساخت پروتئینی به نام SMN است که در تمامی سلول های جانداران یوکاریوت (سلول های هسته دار) وجود دارد. میزان اندک این پروتئین در سلول ها موجب از دست رفتن عملکرد طبیعی در سلول های عصبی شاخ قدامی نخاع می شود و آتروفی عضلات را در پی دارد.

#### علائم

- ✓ ضعف عضلانی و نداشتن توانایی در رسیدن به معیار های طبیعی رشد و تکامل، اشکال در نشستن، ایستادن، راه رفتن در کودکان خردسال، وضعیت قورباغه ای هنگام نشستن (ران ها به طرفین باز و زانو ها خم)
- ✓ از دست رفتن قدرت ماهیچه های تنفسی، سرفه شل، گریه ضعیف (نوزادان)، تجمع ترشحات در گلو و ری، تنفس سخت بالاتنه نافوس مانند (به علت استفاده انحصاری از عضلات شکم برای تنفس است)
- ✓ لرزش خفیف در زبان
- ✓ اشکال در مکیدن و قورت دادن
- ✓ مشکل در بلع و خوردن غذا
- ✓ زمین خوردن مکرر

#### داروی یکبار مصرف در مان بیماری

بنا به گفته شرکت سوئیسی سازنده دارو Zolgensma یک رونوشت سالم را جایگزین ژن معیوب ناقل بیماری می کند و با تزریق یک واحد از آن، روند بیماری متوقف می شود. سازندگان Zolgensma معتقدند که تزریق یک بار از Zolgensma برای یک عمر کافی است. نباید این نکته را فراموش کنیم که البته این دارو نمی تواند آسیب های موجود نزدیک در مبتلار را به صفر برساند.

#### تشخیص بیماری اس ام ای

تشخیص بیماری با گرفتن خون پدر و مادر بیمار یا خود بیمار به دلیل ناقل یا مبتلا بودن و نمونه گیری در دوران حاملگی از پرز های جفتی (CVS) در هفته دهم حاملگی انجام می شود. ابتدا باید پدر و مادر جنین هر دو آزمایش ژنتیک مربوط به ناقل بودن بیماری را انجام دهند. سپس در صورت تشخیص ناقل بودن والدین با آزمایش، به احتمال ۲۵ درصد، جنین مبتلا به SMA خواهد بود و انجام آزمایش CVS با صلاح دید پزشک متخصص برای اطمینان از سلامت جنین صورت می گیرد. انجام این آزمایش فقط و فقط در حالتی است که پدر و مادر ناقل بیماری تشخیص داده شوند.

#### داده تصویری



# چگونه در ماه رمضان سیستم ایمنی قوی تری داشته باشیم؟

اگر نکات تغذیه ای را در ماه رمضان رعایت کنید، نه تنها سیستم ایمنی بدن ضعیف نمی شود بلکه به ارتقای سلامت عمومی بدن کمک می کند



#### سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

ماه مبارک رمضان امسال هم همچون سال گذشته در شرایطی آغاز شده است که بیماری کووید-۱۹ همچنان شیوع دارد. در شرایط همه گیری، این نگرانی برای برخی از افراد ایجاد می شود که روزه داری ممکن است حساسیت بدن به بیماری تنفسی را افزایش دهد. این تصور وجود دارد که در هنگام روزه داری مواد مغذی کافی به بدن نمی رسد، در نتیجه بدن ضعیف و مستعد ابتلا به بیماری می شود. اما این تصور درست نیست و فواید متعدد روزه داری برای سلامت، سلامت عمومی بدن را تقویت می کند. در ادامه مطلب نگاهی انداخته ایم به این موضوع که چگونه می توانیم به روشی ایمن روزه بگیریم و به عبارت دیگر در ماه رمضان سیستم ایمنی قوی تری داشته باشیم؟

#### وعده سحر را حذف نکنید

«مرواوز» کارشناس تغذیه و روان شناس بالینی می گوید: «دو سیستمی که بدن بیشترین انرژی خود را صرف آن ها می کند سیستم ایمنی و دستگاه گوارش هستند. روزه داری به بدن اجازه می دهد تا انرژی خود را یک به یک صرف این دو سیستم کند. به عبارت دیگر متوقف شدن هضم غذا برای یک دوره خاص، به سیستم ایمنی امکان می دهد که فعال تر باشد؛ سلول ها را ترمیم و با میکروب ها بهتر مبارزه کند. بین سحر و افطار زمانی است که سیستم ایمنی بدن بیشترین فعالیت خود را دارد اما اگر وعده سحری حذف شود، بدن به دلیل گرسنگی طولانی مدت دچار استرس می شود و این موضوع بر سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی می گذارد.»

#### مواد حاوی آنتی اکسیدان مصرف کنید

آنتی اکسیدان موجود در غذاها، به ویژه میوه ها و سبزیجات رنگارنگ، می تواند به جلوگیری از آسیب سلولی کمک کند، بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. به همین دلیل مصرف میوه به عنوان میان وعده در فاصله افطار و سحر بسیار توصیه می شود. میوه ها همچنین دارای فیبر زیادی هستند. فیبر عملکرد دستگاه گوارش را تسهیل

#### تازه ها

## نکاتی برای استفاده از ۲ ماسک همزمان

نگرانی ها از موج چهارم کرونا، همراه با توصیه های مضعافی بود که مهم ترین آن ها استفاده از دو ماسک همزمان روی صورت است. ماسک هایی که جنس یکسانی ندارند و می توانند معایب یکدیگر را پوشش دهند. «امیلی سیکبرت بنت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کارولینای شمالی، در این باره می گوید: «ماسک های پزشکی دارای فیلتراسیون بسیار خوبی است اما تناسب آن ها با صورت ما خیلی خوب نیست.» به همین دلیل کارآمدی فیلتراسیون ماسک به دلیل تناسب چهره و ماسک در هر فرد متفاوت است. اما به طور کلی، ماسک جراحی بدون تغییر در اندازه آن، حدود ۴۰-۶۰ درصد و ماسک پارچه ای تا ۴۰ درصد مؤثر است

و یافته های جدید نشان می دهد که وقتی ماسک پارچه ای روی ماسک جراحی قرار می گیرد، کارآمدی فیلتراسیون آن حدود ۲۰ درصد بهبود می یابد. هنگامی که یک ماسک پارچه ای روی ماسک جراحی قرار داده می شود، از ورود حدود ۸۰ درصد از ذرات جلوگیری می کند.

#### برخی نکات استفاده از ماسک

ماسک پارچه ای را روی ماسک جراحی یا پزشکی قرار دهید. این کار کمک می کند تا شکاف های اطراف دو طرف صورت یا بینی پوشیده شود. استفاده همزمان از بیش از یک ماسک یک بار مصرف، موجب قرارگیری بهتر و مناسب تر روی صورت نخواهد شد.

#### تغذیه

### غذاهایی که بیشتر خانم ها اشتباه مصرف می کنند

مارال مرادی

خبرنگار

هنگام آسبزی گاهی خانم ها به ابتکاراتی دست می زنند که امکان دارد خواص خوراکی ها را کم کند یا در کل خواص خوراکی ها را از بین ببرد. اشتباهاتی که می تواند مانع جذب ویتامین ها و املاح معدنی در غذاها شود، به این شرح است:

#### غلات کامل

غلات کامل و حاوی سبوس مانند انواع لوبیا، حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام فیتات هستند که به ویتامین ها و مواد معدنی در غذاها متصل می شود و از جذب آن ها جلوگیری می کند. پس همیشه این غلات را قبل از مصرف باید در آب قرار دهید.

#### توت فرنگی

چاقوزدن به توت فرنگی یا خرد کردن آن، منجر به کاهش شدید جذب ویتامین ث و آنتی اکسیدان های موجود در این میوه می شود. ویتامین ث موجود در توت فرنگی به نور و اکسیژن حساس است و وقتی در معرض آن ها قرار می گیرد، روند از بین رفتن دارد.

#### سیر

برعکس توت فرنگی که حاوی ویتامین ث و در برابر نور حساس است، آلپسین موجود در سیر که خواص ضد سرطانی دارد، با قرار گرفتن در معرض نور و هوا، بیشترین میزان اثر بخشی را دارد. سیر را خرد کنید و بعد آن را به مدت ۱۰ دقیقه در معرض هوا قرار دهید سپس استفاده کنید.

#### ماست

ماست حاوی آب است که البته خیلی ها راغب به مصرف آن نیستند. این در حالی است که این مایع حاوی پروتئین، ویتامین ب۱۲ و فسفر است. پس ماست را با آب موجود در آن مخلوط و از حرارت دادن آن باغذاها نیز اجتناب کنید چون با کتری های مفید موجود در آن، در اثر حرارت از بین می رود.

#### گوجه فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی ضد سرطان و ضد بیماری های قلبی است اما بهتر است برای بهره بردن از این فواید، گوجه فرنگی را بپزید.

#### مارچوبه

این سبزی ارزشمند را آب پز نکنید. این کار باعث خارج شدن ویتامین ث موجود در آن می شود. بهتر است این سبزی را بخارپز و در نهایت کبابی کنید.

#### دانه کتان

دانه کتان خواص درمانی بسیاری دارد ضمن این که منبع غنی از فیبر، امگا ۳ و لیگنان؛ ماده شیمیایی گیاهی که محسوب می شود که خاصیت ضد سرطانی دارد. معده ما قادر به هضم این دانه نیست بنابراین برای استفاده از خواص تغذیه ای آن، این دانه را آسیاب کنید تا بخش های ارزشمندان آن از بین نرود.

#### کلم بروکلی

این نوع کلم سرشار از ویتامین ث، کلروفیل، آنتی اکسیدان و ترکیبات ضد سرطانی است. بنابراین آن را به شکل بخارپز یا آب پز مصرف کنید و از سرخ کردن آن پرهیزید تا باعث از دست رفتن مواد مغذی موجود در این سبزی نشود.

منبع: health

#### آسبزی من

#### شیرینی

## زولبیای خانگی، زینت سفره افطار



- آرد سفید - یک قاشق غذاخوری
- نشاسته - ۵۰ گرم
- گلاب - یک قاشق غذاخوری
- هل - دو قطره
- ماست - یک چهارم لیوان
- کره - نصف قاشق چای خوری
- جوش شیرین - یک چهارم قاشق چای خوری
- روغن مایع - به اندازه لازم

از توری، شربت های اضافه را خارج کنید.

#### شربت زولبیا

شکر - دو لیوان  
زعفران دم شده - یک قاشق غذاخوری  
گلاب - یک چهارم لیوان  
آب - یک و نیم لیوان  
آب لیمو - نصف قاشق چای خوری

• **روش تهیه:** ۱- باید آب را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی شعله کم گاز قرار دهید. ۲- از همان ابتدا شکر را آهسته بریزید و تا زمانی که مایع یکنواختی به دست آید، آن ها را هم بزنید. ۳- زعفران، آب لیمو و گلاب را اضافه کنید. ۴- صبر کنید تا مایع با جوشیدن به غلظت مناسب برسد. وقتی مایع کمی غلیظ شد شعله را خاموش کنید و قابلمه را روی گاز بردارید تا با گذاشتن در جای مناسب سرد شود.

۱- همه مواد، به خصوص کره و ماست را به دمای محیط برسانید. ۲- ماست و نشاسته را با یک همزن دستی مناسب ۵ دقیقه هم بزنید. ۳- پس از این که ماست و نشاسته با هم به خوبی مخلوط شدند آرد را الک کنید. ۴- بعد از ۵ دقیقه استراحت کوتاهی که به مخلوط دادید، نوبت به افزودن آرد الک شده می رسد. ۵- بعد از ریختن آرد، کره نرم، گلاب، جوش شیرین و اسانس هل را به آن بیفزایید. ۶- این ترکیبات را باید تا جایی هم بزنید که در نهایت غلظتی شبیه به غلظت ماست داشته باشد. ۷- برای سرخ کردن زولبیا باید روغن را در یک تابه مناسب داغ کنید به طوری که پیش از ریختن مایع از داغی آن مطمئن شوید. ۸- وقتی مایع را در قیف ریختید، با فشار ملایم و حرکت چرخشی، آن را به صورت گرد در روغن انتقال دهید. ۹- زولبیاهای سرخ شده را در یک توری مناسب بگذارید و بعد از خروج روغن های اضافه از سطح شیرینی، حالا باید به مدت ۲ تا ۳ دقیقه آن ها را در شربت خنک بریزید و دوباره با استفاده