

مصرف غذاهای مانده و منجمد شده یکی از علل اصلی بیماری های التهاب روده است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، دکتر همایون واحدی متخصص بیماری های گوارشی گفت: بیماری های التهابی روده از جمله بیماری های مزمن و خوش خیم روده است. به گفته وی میکروب های یخچال و فریزر در بروز این دسته از بیماری ها مؤثر است.

# آنچه باید درباره «پرفشاری خون» کودکان بدانید!

‘ فشار خون بالا‘ بیماری است که در نتیجه فشار غیر عادی خون در دیواره عروق بروز می کند. این حالت در زمان استرس یا هنگام فعالیت جسمانی طبیعی است اما افراد مبتلا همیشه حتی در زمان استراحت و آرامش نیز گرفتار آن هستند. اگر چه این بیماری در بزرگسالان شایع است اما آمار ابتلا به آن در میان کودکان و نوجوانان طی سال های اخیر افزایش یافته است.

**اندازه گیری فشارخون کودکان ضروری است**

توصیه می شود پس از سه سالگی فشار خون کودک در هر

مرaceه به پزشک اندازه گیری شود. البته هر نوع افزایش فشار به منزله بیماری نیست زیرا استرس، ترس و حتی مصرف کافئین می تواند فشار خون را افزایش دهد.

**چه زمان فشار خون بالا بیماری است؟**

فشار خون بالاتنها زمانی بیماری تلقی می شود که طی سه بار مرaceه به پزشک از حد عادی بیشتر باشد. چاقی یکی از مهم ترین علل زمینه ساز پرفشاری خون محسوب می شود از همین رو لزوم معاینه برای تشخیص به موقع بیماری در کودکان

دارای اضافه وزن ضروری است تا از بروز آسیب های جدی به اندام ها جلوگیری شود.

**علل پرفشاری خون در کودکان و نوجوانان**

معمولا پرفشاری خون در سنین پیش از بلوغ ناشی از یک بیماری دیگر است که به آن فشار خون ثانویه گفته می شود. در بیشتر موارد ناراحتی های کلیوی زمینه ساز است اما به ندرت، بیماری های قلبی و اختلالات هورمونی (تیروئید، غدد فوق کلیه) نیز تاثیرگذار است. اما در نوجوانان مانند بزرگسالان پرفشاری خون به عنوان یک بیماری مستقل شناخته می شود.

**عوامل خطر ابتلا به پرفشاری خون در نوجوانان**

اضافه وزن به ویژه تجمع زیاد چربی در اطراف شکم سابقه پرفشاری در افراد خانواده (وراثت حدود ۵۰ درصد تاثیر دارد)

مصرف بعضی داروها (قرص های ضد بارداری، داروهای کنترل کننده آسم، مکمل های غذایی و داروهای مصرفی بدون نسخه)

اختلالات خواب ناشی از خروپف یا آپنه خواب دیگر اختلالات متابولیکی مرتبط با پرفشاری خون مانند کلسترول بالا یا مقاومت به انسولین

استرس، ترس و کافئین (عامل افزایش موقت فشار خون)

**علام بیماری**

به طور کلی ابتلا به پرفشاری خون با علامت بارزی در کودکان همراه نیست. به همین دلیل تنها پس از اندازه گیری فشار خون، بیماری تشخیص داده می شود. اما علایم ذیل می تواند به عنوان هشدار تلقی شود:

سر درد  
سرگیجه



## آیا آب و هوا روی کاهش وزن تاثیر دارد؟

**بیشتر بدانیم**

امروزه افراد زیادی از اضافه وزن رنج می برند و خواهان رسیدن به وزن ایده آل هستند. اما آیا استفاده از

یک نسخه واحد برای کاهش وزن می تواند برای تمام افراد مناسب باشد؟! مسلماً خیر. توصیه ها و تدابیر لاغری عمومی نیست و حتما باید با مشورت پزشک اجرا شود. به گزارش شفاف، مریم ایران زاده اصل عضو انجمن علمی طب سنتی

گفت: تدابیر و توصیه های لاغر شدن، معمولی نیست و تاجایی که به تدرستی فرد آسیب نرساند، قابل اجراست و حتما باید با مشورت پزشک متخصص طب ایرانی و زیر نظروی انجام شود.

**تاثیر آب و هوا در لاغر شدن**

عضو انجمن علمی طب سنتی افزود: مانند در آب و هوای گرم و خشک، آفتاب گرفتن، بدن را لاغر می کند و قرار گرفتن

می کنند، اگر مراقب نوع تغذیه و سبک زندگی خود نباشند، به سرعت افزایش وزن پیدا می کنند.

**تاثیر آداب خوابیدن در لاغری**

پرهیز از خواب طولانی، خوابیدن به هنگام بین ساعت ۱۰-۹ شب، سحر خیزی، خوابیدن با معده سبک و پرهیز از خوابیدن بلافاصله پس از صرف غذا (دست کم باید ۳-۲ ساعت فاصله باشد)، پرهیز از خوابیدن در روز در لاغر شدن افراد مؤثر است.

## پیتزای سبز ماهی

## اشپزی من

**مواد لازم**

سس بروکلی- یک پیمانه  
فیله ماهی - ۲ عدد  
پياز خرد شده - یک عدد  
ماست چکیده - یک پیمانه  
اسفناج - ۲۰۰ گرم  
خمیر پیتزا - یک تادو عدد  
نمک و فلفل - به میزان لازم  
روغن زیتون - به میزان لازم

**طرز تهیه**

در یک تابه روغن بریزید و فیله ماهی را به کمی نمک و فلفل آغشته و داخل تابه سرخ کنید. برای تهیه سس بروکلی، در یک قابلمه یک پیمانه آب بریزید و داخل آن یک قاشق چای خوری نمک بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید، سپس بروکلی ها را داخل آن به مدت ۳ دقیقه قرار دهید تا نرم شود. بروکلی های نرم شده را داخل سبد بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. بروکلی را همراه با سیر، ریحان، آویشن، بادام و آب لیمو در غذا ساز بریزید. مقداری نمک و فلفل هم اضافه کنید. دستگاه را روشن کنید تا مواد خمیر شود. در انتها روغن زیتون بریزید و دوباره دستگاه را روشن کنید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه انتی گراد گرم کنید. خمیر پیتزا را روی سطح تمیزی قرار دهید، سپس یک لایه از سس بروکلی روی خمیر بریزید و آن را روی کل سطح آن پخش کنید. پیاز خرد شده و تکه های ماهی را روی آن قرار دهید. مقداری نمک و فلفل و روغن زیتون روی مواد بریزید، سپس پیتزا را به مدت ۱۰ دقیقه داخل فر دهید. بعد از این که پیتزا را از فر درآورید، اسفناج خرد شده و مقداری روغن زیتون روی آن بریزید و با بقیه سس بروکلی و ماست چکیده سرو کنید.

## مهار کم خونی با ساده ترین خوردنی ها

**سلامت**



## پرسش و پاسخ

**سید منصور گتمبری فوق تخصص کلیه و معاون پژوهشی مرکز تحقیقات نفرو لوزی دانشگاه علوم پزشکی تهران - ایران**

**پرسش**

**من فشار خون بالا دارم اما متوجه علایم آن نمی شوم. درباره راه های درمان آن توضیح دهید.**

**عوارض آن چیست؟**

فشار خون بالا یکی از مهم ترین بیماری های غیر واگیر است و به سن افراد مربوط نمی شود. بی علامتی، مهم ترین مانع در تشخیص این بیماری است. فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان ها بالا می رود. سردرد، خواب آلودگی، سردرد گمی و کما از مهم ترین علایم این بیماری است. این بیماری، سن، جنس، شغل و تحصیلات نمی شناسد و می تواند همه قشر های جامعه را در معرض خطر قرار دهد و مردم نباید منتظر علایم این بیماری باشند. فشار خون بالا در بیشتر موارد تظاهری ندارد اما عارضه ای است که دستگاه های مختلف بدن در اثر آن آسیب می بیند. فشار خون به «قاتل خاموش» مشهور است و در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد فشار خون هیچ تظاهری ندارد و به همین دلیل خطرات بیماری چند برابر است. اگر منتظر علایم بیماری شوم، زمانی متوجه فشار خون بالا خواهیم شد که بیماری به ارگان های حیاتی بدن مانند قلب، مغز، کلیه و چشم آسیب می زند. فشار خون در بروز سکنه های مغزی، سکنه قلبی و نارسایی قلبی و ناپیایی، جزو مهم ترین عوامل است. در نارسایی کلیه بعد از دیابت، فشار خون بالا از مهم ترین عوامل است. اگر منتظر علامت بیماری باشیم، شاید کمتر از ۵ درصد بتوان آن را تشخیص داد. حتما فشار خون خود را بررسی کنید و حتی در صورت طبیعی بودن هم حداقل هر دو سال یکبار فشار خون بررسی شود. در خیلی از مواقع افراد فشار خون ۱۶ و حتی بالاتر دارند ولی چون هیچ علامتی مشاهده نمی کنند به فکر درمان بیماری هم نیستند. اگر این بیماری را تشخیص دهیم با چند کار ساده می توان آن را کنترل یا درمان کرد حتی در بسیاری موارد نیاز به مصرف دارو نیست یا با مقادیر کم دارو این بیماری در مان می شود. با اقداماتی مانند کاهش مصرف نمک، کاهش وزن، افزایش مصرف لبنیات کم چرب، افزایش مصرف سبزی و میوه، قطع مصرف سیگار و غذاهای کم چرب می توان تا حد زیادی این بیماری را کاهش داد. با مصرف غذاهای پرپتاسیم مانند سبزی و میوه های تازه و پرکلسیم همچون لبنیات کم چرب و غذاهای کم نمک می توان بدون مصرف دارو فشار خون را کاهش داد.

همچنین اثبات شده است که با کاهش ۵ تا ۱۰ کیلو گرم وزن در افراد دچار اضافه وزن، فشار خون یک تا ۱/۵ سانتی متر جیوه بدون مصرف دارو، کاهش می یابد. مطالعات وسیع نشان می دهد که ورزش در هفته ۳ تا ۵ روز به مدت ۳۰ تا ۵ دقیقه فشار خون را کاهش می دهد.



زعفران اشاره کرد و گفت: زعفران یکی از مهم ترین مواد غذایی طب سنتی و ضد سرطان است و می تواند روی طیف وسیعی از تومورها تاثیر مثبت داشته باشد.

خدامی زاده درباره درمان کم خونی با استفاده از طب سنتی نیز گفت: ترکیب سه شیره گیاهی شامل شیره انگور، شیره خرما و شیره توت حتی از قرص های آهن، اثربخشی بیشتری دارد و آهن بدن را تامین می کند.

هر یک از این سه شیره گیاهی را به اندازه یک قاشق می توان با هم مخلوط کرد؛ ضمن اینکه این مواد را می توان حتی تا یک ماه در یخچال نگهداری کرد.

مسئول آموزش گروه داروسازی سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، پیش از این نیز گفته بود که مصرف انجیر می تواند یک چهارم نیاز روزانه بدن به آهن را تامین کند و به ویژه اگر با آب پرتقال خورده شود. گفته می شود ۷۰ درصد خانوار های ایرانی دچار کمبود آهن هستند.