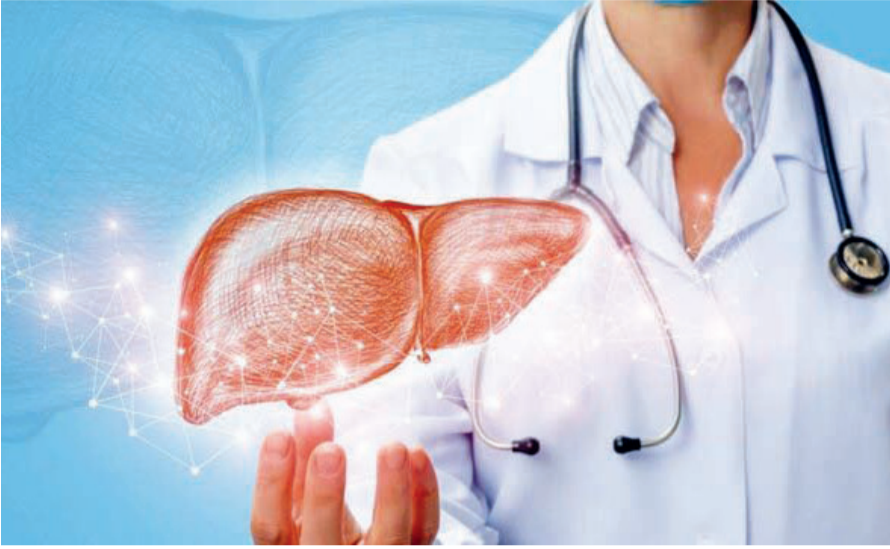


# بیماری‌های کبدی، علت‌ها و علائم

یک متخصص داخلی گفت: کبد نقش مهمی در سم‌زدایی و فیلتر کردن مواد زائد از بدن دارد، وقتی این عضو به دلیل یکی از بیماری‌های کبد خوب کار نمی‌کند می‌تواند منجر به عوارض جدی در سلامتی شود، به همین دلیل باید علائم مشکلات کبدی را بدانید تا بتوانید با تشخیص و درمان به موقع، این اندام حیاتی‌تان را نجات دهید.



گروه بهداشت و سلامت - علی هادیان‌پور، اظهار کرد: کبد شما یکی از سخت‌کوش‌ترین اندام‌های بدن است که به شما کمک می‌کند غذای‌تان را هضم، آن‌را به انرژی تبدیل و آن انرژی را برای مصارف بعدی‌تان ذخیره کند. وی عنوان کرد: بیماری کبد، عبارتی کلی برای تمام عوارضی است که بر کبد اثر می‌گذارد و به تنهایی یک بیماری نیست.

هادیان‌پور با اشاره به این‌که علائم بیماری کبد بسته به علت اصلی می‌تواند گوناگون باشند، تصریح کرد: یک سری از علائم، تقریباً مشترک بوده و در تعدادی از عوارض کبدی دیده می‌شوند، مانند زردی پوست و چشم، تیرگی ادرار، مدفوع رنگ‌پریده یا خونی و یاسیاه، تورم فوکه‌ک پا یا پاشکم، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی مداوم و مزمن، احساس خارش در پوست و به راحتی کوبی شدن بدن و ...

این متخصص داخلی با اشاره به این‌که هیاتیت ویروسی به التهاب کبد گفته می‌شود که یک ویروس علت آن است، ادامه داد: هیاتیت مسری است اما همیشه هم علائم ندارد، یعنی بدون اینکه متوجه شوید می‌تواند آن را انتقال بدهد یا بگریزد. وی با اشاره به این‌که هیاتیت

ویروس هیاتیت ممکن است سال‌ها بدون ایجاد علامتی در بدن زندگی کند، در ابتدا ممکن است فرد متوجه علائمی مشابه آنفلوآنزا شود اما به مرور زمان ممکن است علائمی مانند خستگی، کاهش انرژی یا ضعف عمومی، درد عضلات و مفاصل، شکم درد، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، تیرگی ادرار و رنگ‌پریدگی مدفوع، برقران برو نکند.

بیماری کبد چرب داریم، تصریح کرد: کبد چرب الکلی که نتیجه مصرف بلندمدت الکل است، و کبد چرب غیرالکلی که علت خاصی ندارد اما تغذیه در برخی موارد نقش دارد. هادیان‌پور با اشاره به علائم بیماری‌های ژنتیکی کبد، تصریح کرد: ژنتیکی کبد که می‌تواند منجر به مشکل ایجاد کنند شامل مواردی مانند هموکروماتوزیس ژنتیکی که باعث می‌شود بدن، آهن زیادی در کبد انباشته کند، به جای اینکه مس را دفع کند آن را ذخیره کند، کمبود آلفا-۱ است. این متخصص داخلی بیان کرد: علائم بیماری‌های ژنتیکی کبد معمولاً مزمن و پنهان است و معمولاً با افزایش سن و تغییرات هورمونی در مراحل اولیه متوجه علائمی نشود، اما به محض بروز علائمی مانند کاهش اشتها، کاهش وزن بی‌دلیل، خارش

## محققان کانادایی هشدار می‌دهند؛

### بی تحرکی سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید به این بحث که نشستن طولانی مدت ممکن است برای سلامتی خطرناک باشد، اهمیت بیشتری می‌دهد. یک مطالعه بین‌المللی با بررسی بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ۲۱ کشور نشان داد افرادی که ۶ تا ۸ ساعت در روز می‌نشینند، ۱۲ تا ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی قرار دارند، در حالی که در افرادی که بیش از ۸ ساعت در روز می‌نشینند این خطر به ۱۰ درصد افزایش می‌یابد. محققان دانشگاه سیومن فریزر کانادا به طور متوسط ۱۱ سال این شرکت کنندگان را دنبال کردند و مشخص شد که زمان نشستن زیاد با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. در حالی که نشستن در همه کشورها مشکل ساز بود، اما در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط رو به پایین مشکل ویژه‌تری بود. سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «پیام اصلی این است که میزان نشستن خود را به حداقل برسانید. اگر مجبور به نشستن طولانی مدت هستید، با ورزش بیشتر در ساعات دیگر روز این خطر را جبران می‌کنند.» محققان مشاهده کردند افرادی که بیشتر می‌نشینند و کم تحرک تر بودند، بالاترین میزان خطر تا ۵۰ درصد بررو بودند، در حالی که کسانی که بیشتر می‌نشینند، اما در عین حال فعال تر بودند، خطر کمتری در حدود ۱۷ درصد داشتند. لیر خاطر نشان می‌کنند: «برای کسانی که بیش از چهار ساعت در روز می‌نشینند، جایگزینی نیم ساعت نشستن با ورزش، این خطر را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.» لیر اشاره می‌کند که پزشکان باید روی نشستن کمتر و فعالیت بیشتر تمرکز کنند، زیرا این اقدام کم هزینه می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد. لیر می‌افزاید: «مطالعه ما نشان داد که ترکیبی از نشستن و عدم تحرک عامل ۸۸ درصد از کل مرگ و میرها است که نزدیک به سهم سیگار کشیدن یعنی ۱۰۶ درصد است.»

## ۱۰ ترکیب غذایی خطرناک که باید از آن‌ها اجتناب کرد

می‌تواند کانال‌های گوارشی را مسدود کند. مخلوط کردن چندین نوع غذا مانند گوشت پانیر و میوه‌ها با ماست در وعده‌های غذایی یک عمل رایج است. اما آن چه چندین متخصص تغذیه و آیورودا ادعا می‌کنند این است که بعضی ترکیبات غذایی خطرناک و وجود دارند که می‌توانند کانال‌های گوارشی را مسدود کنند. بدن شما را از دستبایی به مواد مغذی ضروری نیز باز دارند. **ترکیبات غذایی خطرناک:**

### کربوهیدرات و پروتئین حیوانی

هستند. این ترکیب به سیستم گوارشی آسیب وارد می‌کند و هضم آن زمان زیادی می‌برد. برای جلوگیری از این امر، وعده‌های غذایی خود را اصلاح کنید. ابتدا پروتئین‌های سبک و بعد گوشت را بخورید. هرگز بین پیش غذا، غذای اصلی و دسر بیش از ۱۰ دقیقه صبر نکنید. **غذا آب یا آبمیوه** نوشیدن آب یا آبمیوه همراه با غذا یکی از سمی‌ترین ترکیبات غذایی است. آب‌سیدهای معده شما را رقیق می‌کند. اثر بخشی آن‌ها را در تجزیه پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها کاهش می‌دهد. بنابراین ۱۰ دقیقه قبل

### کربوهیدرات و پروتئین حیوانی

وقتیکه یک کربوهیدرات با پروتئین می‌خورید (مانند گوشت با سیب‌زمینی یا نان) باعث پوسیدگی پروتئین و تخمیر کربوهیدرات می‌شود. این منجر به گاز و نفخ در افراد می‌شود. کسانی که سال‌ها این ترکیب را در وعده‌های غذایی خود داشته‌اند، ممکن است مصونیت داشته باشند؛ اما بهتر است از ترکیب‌های مکمل مانند لوبیا و برنج استفاده کنید. **بیکن و تخم مرغ** همه این‌ها ترکیبات محبوبی هستند که حاوی دو منبع پروتئین بالا

### افزایش چاقی کودکان و رشد ۵۰ درصدی ابتلا به دیابت

ابتلاء به مشکلات جدی در چشم، قلب و اعصاب را افزایش دهد. این بیماری به دلیل مشکلات مربوط به یک ماده شیمیایی در بدن به نام انسولین است. اغلب ما با یک بحران وزن یا کم تحرکی با داشتن سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ مرتبط است. محققان هشدار می‌دهند با

### گروه بهداشت و سلامت - بعضی ترکیبات غذایی خطرناک وجود دارند که

مخلوط کردن چندین نوع غذا مانند گوشت پانیر و میوه‌ها با ماست در وعده‌های غذایی یک عمل رایج است. اما آن چه چندین متخصص تغذیه و آیورودا ادعا می‌کنند این است که بعضی ترکیبات غذایی خطرناک و وجود دارند که می‌توانند کانال‌های گوارشی را مسدود کنند. بدن شما را از دستبایی به مواد مغذی ضروری نیز باز دارند. **ترکیبات غذایی خطرناک:**



### گروه بهداشت و سلامت -

گفته محققان، افزایش نرخ چاقی کودکان منجر به افزایش شدید تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۲ شده است. طبق بررسی محققان در بریتانیا، تقاضا برای مراقبت از مبتلایان به دیابت نوع ۲ در واحدهای دیابت

# دکه مطبوعات

**خانه دار از بی‌خانه خبر ندارد**

تأسیسات و خدمات ساختمانی

تعمیرات، نصب، سرویس و نگهداری سیستم‌های تهویه مطبوع، کولرهای گازی، پمپ‌های آب، موتورهای برق، و سایر تجهیزات ساختمانی.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

**اقتصاد کیش**

روزنامه

موضوع: توسعه ورزش های دریایی در کیش

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

**اصتخ**

موضوع: افزایش ۱۰ درصدی حقوق بازنشستگان ابطال شد

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

**ایران**

موضوع: اعلام وصول استیضاح غیرقانونی بود

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

**همیشه‌پاری**

موضوع: رأی به تمدید خودکار اجاره‌ها

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

**ایران**

موضوع: لزوم برخورد جدی با آمران آلودگی‌های داخلی

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

## پرچم‌های قرمز رژیم غذایی شما کدامند؟

در کالیفرنسیا، می‌گوید: برخی افراد پرچم‌های قرمز رژیم را نمی‌شناسند زیرا هیچکس در مورد آن صحبت نمی‌کند. وی می‌گوید: من تصور می‌کنم اکنون شاهد تغییراتی در گفت‌وگو درباره غذا و خوردن هستیم. این موضوع باعث می‌شود افرادی که راحتی اطلاعات مورد نیاز خود را برای تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر برای سلامت خود به دست آورند. در واقع مردم کم‌کم متوجه می‌شوند هیچ سبکی از غذا خوردن وجود ندارد که برای همه افراد مفید باشد. خواه هدف شما کاهش وزن، خواه اجتناب یا مدیریت دیابت یا بهبود سلامت قلبی عروقی و یا ترکیبی از این موارد باشد، مهم است که از علائم احتمالی رژیم غذایی خود آگاه باشید. هنگامی که رژیم غذایی متناسب با سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنید،

جنبه‌ای از برنامه غذایی است که به شما نشان می‌دهد به هر دلیلی باید از آن دوری کنید. متخصص تغذیه در منتهن ایالات متحده، در این خصوص می‌گوید: در حالی که بسیاری از افراد برخی مواقع به این فکر می‌کنند که کدام رژیم غذایی برای آنان بهترین گزینه است، بسیاری از آنان به جنبه‌های منفی احتمالی رژیم‌های غذایی مختلف فکر نمی‌کنند. رژیم‌های غذایی به عنوان بخشی از فرهنگ‌ها شناخته می‌شود و شاید به همین دلیل بسیاری از افراد تمایل زیادی به وزن، نکات منفی آن ندارند. متخصص تغذیه و در مانگر تغذیه در این باره اظهار کرد: اولویت این است که افرادی که رژیم غذایی متعادل داشته و رابطه سالمی را با غذا حفظ کنند، آماندا ساوسدا، متخصص تغذیه



### ترفندهایی برای ترک سیگار؛

## از تعیین تاریخ ترک تا تغییر رژیم غذایی

خود را برای سیگار کاهش دهید. اگر در دست گرفتن سیگار است که شما را فریفته خود کرده است، ترک خود را با سیگار الکترونیکی شروع کنید. ولع شما برای سیگار معمولاً پنج دقیقه طول می‌کشد. ترفند غلبه بر این لحظات میل به نیکوتین، شناسایی استراتژی‌های پنج دقیقه‌ای است که می‌توانید از آنها به عنوان حواس پرتی استفاده کنید تا ذهن خود را متوجه چیز دیگری کنید. همچنین می‌توانید فهرستی از دلایلی که در هنگام وسوسه شدن به شما کمک می‌کند تهیه کنید. مواردی مانند مقدار پولی که در روز، در هفته، سپس ماه

### گروه بهداشت و سلامت -

سیگار علاوه بر یک عادت بد، اثرات بدی بر سلامت شما نیز دارد، از جمله بر حس چشایی و بویایی، افزایش خطر سکته مغزی، حمله قلبی و سرطان و همچنین فشار خون، دیابت یا آسم. متخصصان چند ترفند ترک سیگار را توصیه می‌کنند. سیگار کشیدن یک عادت اعتیادآور است. وقتی یک سیگاری سعی در ترک سیگار دارد، علائم ترک ناشی از کاهش سطح نیکوتین که مغز را تحریک می‌کند، تجربه می‌کند. ترک نیکوتین باعث ایجاد احساس تحریک پذیری، بی‌قراری، اضطراب و گرسنگی می‌شود. چیزهایی مانند چسب‌های نیکوتین، قرص‌ها، آدامس‌ها و اسپری‌های بینی می‌توانند با جایگزین کردن مقداری از نیکوتینی که از مصرف تنباکو دریافت می‌کنید، در کاهش علائم ترک بسیار مؤثر

**کیش نوش**

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱