



Mushroom Med®
Quality of life®

ماهنامه

برنا سلامت

دی ماه ۱۴۰۰ • شماره ۳ • No.3 • DEC-JAN 2021-2022



در این شماره می‌خوانیم:

◉ یادداشت‌های یک پزشک اعصاب درباره جهان

◉ باورهای اشتباه تغذیه‌ای درباره کاهش وزن

◉ کنترل پارکینسون با تغذیه

◉ مراقبت‌های سه ماهه سوم بارداری (قسمت سوم)

خیابان ولیعصر، خیابان عاطفی غربی،
پلاک ۸۵، طبقه دوم، واحد ۳

+۹۸ ۲۱۲۲۰۱۶۸۴۷

mushroommed.ir

dbalamat.ir

mushroommed



بزرگ‌ترین ناکامی ما در پزشکی، ناتوانی ما در ترمیم سلول‌های مغزی است.

چرا طبیعت چنین امکان مهمی را از موجودات گرفته است؟

چه اشکالی داشت همان‌طور که پوست زخمی مثل روز اولش بازسازی می‌شود یا کبد یا خون یا استخوان ترمیم و نوسازی می‌شوند، مغز و نخاع هم بازسازی می‌شدند؟

تقسیم سلولی و جایگزینی سلول‌های جوان و نو به جای سلول‌های پیر و قدیمی در همه انواع سلول‌های بدن اتفاق می‌افتد به جز سلول‌های عضلات قلب، عدسی چشم و سلول‌های عصبی. تقسیم سلولی در قلب، باعث به‌خطر افتادن یکپارچگی در پمپاژ خون می‌شود. عدسی هم ترمیم نمی‌شود شاید چون تقسیم سلولی باعث کدورت آن خواهد شد ولی داستان مغز از نظر داماسیو جالب‌تر است.

قبل از اینکه سر اصل موضوع بروم یک نکته مهم را در ساختار تن باید یادآوری کنم. ترمیم بدن به معنای نوسازی و تغییر نیست. هر تقسیم سلولی که منجر به ترمیم بافت‌های فرسوده می‌شود فقط و فقط به معنای نو شدن دقیق سلول جوان به جای سلول پیر است. این ترمیم کاملاً نامحسوس و البته کاملاً دقیق است. ما خانه بدن را از نو نمی‌سازیم جای آشپزخانه را عوض نمی‌کنیم حتی به رنگ دیوارها هم دست نمی‌زنیم فقط جلوی کهنگی و فروریختن سقف را می‌گیریم همان کاری که در واقع نوعی جنگیدن

خود و خویشتن را نابود می‌کند. شاید بعد از چندسال هیچ کدام از سلول‌های قدیمی پوست ما روده ما زبان ما دیگر وجود نداشته باشد ولی ما هنوز همان خودی هستیم که از هنگام تولد بوده‌ایم. چرا؟ زیرا سلول‌های مغز ما از بدو تولد تا آخر عمر امانت‌دار تجارب ما و البته خویشتن ما هستند و اجازه نمی‌دهند هیچ تغییری در تن ما باعث ایجاد تغییری در احساس ما از خویشتنمان شود.

تقسیم سلول‌های عصبی و جایگزینی آنها با سلول‌های جدید منجر به پایان نقش مغز در تنظیم حیات تن خواهد بود و امکان رشد هویت و فردیت را از موجود زنده خواهد گرفت. سلول‌های عصبی امانت‌داران هویت ما هستند هویتی که نمی‌تواند تنها با تکیه به تنی که هر لحظه در حال تغییر است شکل بگیرد.

در واقع منی که الان مشغول نوشتن این متن هستم از لحاظ تنی با کسی که این متن را تمام کرده میلیون‌ها سلول تفاوت دارم ولی باز هم حس می‌کنم که خودم این متن را ابتدا تا انتها نوشته‌ام زیرا سلول‌های مغزم برخلاف سایر سلول‌های تنم همان سلول‌هایی هستند که از دوران تولد با آنها به دنیا آمدم.

سلول‌های عصبی برای ترمیم شدن برنامه‌ریزی نشده‌اند آنها ابدی هستند و حتی به قیمت ناتوانی ما حاضر به هیچ تغییر و ترمیمی در خود نیستند زیرا هویت ما و خویشتن ما بسته به ثبات آنهاست.

شاید روزی بتوانیم بر این جبر طبیعی غلبه کنیم و مغزی که دیگر نمی‌تواند به خاطر بیاورد و بیاموزد را با سلول‌هایی نو ترمیم کنیم ولی مغزی که به این روش ترمیم شود باید برای خود خویشتنی نو دست و پا کند.

پدربزرگی که آلزایمر داشت دیگر چیزی را فراموش نمی‌کند ولی شاید شما و حتی خودش را هم بعد از این نشناسد. شما کدام را انتخاب می‌کنید؟ دیگری شدن؟ یا با آلزایمر خویش زیستن؟

بی‌امان با پیری در تمام عمر است ولی روزی بالاخره این ترمیم‌های دقیق بعد از بارها و بارها دوباره‌سازی و جایگزینی، دقت خودشان را از دست می‌دهند و پوست صورت آویزان می‌شود و لکه‌دار می‌شود و عضلات و استخوان‌ها مثل قبل کار نمی‌کنند.

حالا دوباره به سوال اول برگردیم مگر چه ایرادی دارد که مغز هم خودش را بازسازی و نوسازی کند؟ چرا طبیعت خود را ازین امکان محروم کرده است؟

سال‌هاست که به دنبال کیمیایی می‌گردیم که بتواند سلول‌های عصبی را وادار به تقسیم و ترمیم کند ولی هرچه بیشتر می‌گردیم کمتر می‌یابیم؟ چرا؟ انگار طبیعت مخصوصاً سلول‌های عصبی را طوری ساخته که نتواند تقسیم و ترمیم شوند. انگار طبیعت مغز را محکوم کرده به یک زندگی ابدی! مغز اگر خراب هم شود حق ترمیم خود را ندارد مثل آثار باستانی که به ترکیبشان نباید دست زد.

نورون‌ها مجبور به ازلی و ابدی بودنند. نخاعی که قطع می‌شود اگر می‌توانست چند صدم میلی‌متر فاصله آسیب را با چند تقسیم سلول عصبی پر کند امروزه این‌همه ویلچرنشین نداشتیم.

اگر سلول‌های مغز بعد از سکنه یا ضربه مغزی قادر به ترمیم بودند آنوقت صدمه‌ای کوچک به اندازه یک هسته گیلاس باعث فلج مادام‌العمر دست و پای یک طرف نمی‌شد.

چرا طبیعت با هرگونه تقسیم و ترمیم سلول عصبی مخالفت می‌کند؟

داماسیو جواب جالبی برای این سوال دارد. «خود» تقسیم سلول‌های عصبی» فردیت جاندار «را به هم خواهند ریخت.

تصور کنید اگر سلول‌های مغز شما هرچند سال یک‌بار نو می‌شدند چگونه می‌توانستید خاطره‌های قدیمی را به یاد بیاورید اصلاً چگونه می‌توانستید خودتان را به خاطر بیاورید.

تقسیم نورون‌ها سوابق عمری تجربه را که از طریق یادگیری در مغز حک شده‌اند به هم خواهند ریخت. تقسیم نورونی به‌طور کامل نه تنها حافظه بلکه یادگیری را مختل خواهد کرد و از همه مهمتر فردیت و فهم موجودات از



تقویت سیستم ایمنی

افزایش تمرکز و تقویت حافظه

کمک به درمان و بهبود علائم در

بیماران مبتلا آلزایمر و ام اس



فرآورده طبیعی
ایمیون لاینزمین



دکتر مجید حسن قمی
متخصص تغذیه
نایب رئیس انجمن
تغذیه ایران

باورهای اشتباه تغذیه‌ای درباره کاهش وزن

برچسب محصولات و کارهای مواد غذایی را چک کنید و با برچسب‌های کم چرب گول نخورید. مثلاً پنیرها حتی در نوع کم چرب، چربی زیادی دارند.

آب کافی بنوشید، زیرا مصرف آب کافی سبب اکسیژن رسانی بهتر به خون می‌شود و به بدن امکان بهبود چربی سوزی را می‌دهد. از ورزش و فعالیت بدنی غافل نشوید؛ ورزش را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید و به جای استفاده از ماشین کمی پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید و یا به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

می‌توانید یک دفترچه غذایی برای ثبت همه خوراکی‌های مصرفی خود تهیه کنید و نتیجه حیرت‌آور آن را در صورت ثبت صادقانه پس از یک هفته مشاهده کنید؛ همچنین بر وزن خود نظارت داشته باشید و هر ۷ تا ۱۰ روز خود را وزن کنید. بیش از کاهش وزن و عقربه‌های ترازو به شکل بدن خود و تعادل دور شکم، دور باسن و دور سینه توجه کنید. از الگوی خوابیدن مناسب استفاده کنید و حداقل هر سه ماه یک‌بار با متخصص تغذیه مشورت کنید.

توصیه‌هایی برای تثبیت وزن

برای این که بتوانید وزن خود را ثابت نگه دارید، شرایطی را که ممکن است به یک لغزش منجر شود شناسایی کنید و برای پیروی از رژیم غذایی، برنامه‌ریزی کنید.

گرسنگی و میل به خوردن، با یکدیگر فرق دارند؛ بین این دو مسئله تفاوت قائل شوید؛ غذا را در یک ظرف کوچکتر سرو کنید و در صورت امکان از فرد دیگری بخواهید که برایتان سرو کند.

به محض تمام شدن غذا، میز را ترک کنید؛ همچنین میان وعده‌ها را در رژیم غذایی خود محاسبه و مصرف کنید زیرا در صورت عدم مصرف میان وعده‌ها، افت سطح قند خون و انرژی، سبب پرخوری و کند شدن متابولیسم می‌شود برای مثال اگر ۱۰ ساعت غذا نخورید بدنتان به طور خودکار روی وضعیت ذخیره انرژی قرار می‌گیرد و در این حالت سوخت و ساز خود را حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. مراقب مصرف زیاد محصولات کم چرب باشید؛ بسیاری از افراد تصور می‌کنند که مصرف محصولات کم چرب بلامانع است.

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به برخی باورهای اشتباه تغذیه‌ای درباره کاهش وزن، راهکارهای ثابت ماندن وزن بدن را تشریح کرد.

هر روز با مراجعه‌کنندگانی برخورد می‌کنیم که بارها رژیم گرفته‌اند ولی وزن از دست داده را به سرعت جایگزین کرده‌اند، اظهار کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که چنانچه نان، برنج یا چربی و غذاهای چرب را از غذای روزانه خود حذف کنند و یا فقط شام نخورند لاغر خواهند شد، برخی نیز بر این باورند که رژیم غذایی نوعی ریاضت و نخوردن است و فکر می‌کنند که باید با سختی و مرارت‌های بسیار وزن خود از دست دهند در حالی که این‌طور نیست.

اساس تحقیقات، تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از افرادی که تا حد وزن ایده‌آل خود وزن از دست می‌دهند، می‌توانند وزن کاهش یافته را با موفقیت به مدت یک سال ثابت نگه دارند، گفت: کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) مقصر اصلی است و این وضعیت در حالی وخیم‌تر می‌شود که فرد بدون استفاده از مشاوره با متخصص تغذیه و از طریق رژیم‌های غیر اصولی وزن از دست داده باشد که در طی آن بافت‌های فعال بدن او مانند عضلات نیز از دست رفته باشند.

از نقش هورمون‌ها در روند بازگشت وزن نیز نباید غافل شد چرا که هورمون‌هایی مانند «گرلین» و «لیپتین» که در تنظیم اشتها و بافت چربی بدن نقش دارند نیز در هنگام کاهش وزن ممکن است سیگنال‌هایی به مغز بفرستند که سبب دریافت بیشتر و افزایش اشتها شوند.





Mushroom Med®
Quality of life®

شرکت برنا سلامت لین شب باستانی را
به شما عزیزان تبریک عرض می‌نماید



دکتر لادن گیاهی
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی

dr.ladangiahi
https://drladangiahi.com/

آیا کنترل پارکینسون با تغذیه مناسب امکان‌پذیر است؟

به پارکینسون مفید باشد. چرا که التهاب عصبی یکی از ویژگی‌های پارکینسون است. تحقیقات زیادی در خصوص خواص چربی‌های ضروری امگا ۳ صورت گرفته است که به صورت قابل توجهی منجر به بهبود افسردگی در بیماران مبتلا به پارکینسون شده است. غنی‌ترین منابع چربی امگا ۳ از ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا، شاه‌ماهی، ساردین و تن‌ماهی است. نوع دیگر اسید چرب امگا ۳ به نام آلفا لینولنیک اسید (ALA) می‌باشد که اکثراً در روغن‌های گیاهی مانند روغن سویا، روغن کلزا، گردو، روغن کتان، روغن جوانه گندم و روغن بزرک و مغزها یافت می‌شود. بدن خود به تنهایی قادر به تولید اسید چرب امگا ۳ نیست؛ بنابراین لازم است آن را از منابع غذایی و مکمل‌ها دریافت کند. همچنین درباره تأثیر اسیدهای چرب امگا ۳ علاوه بر اثرات آن در کنترل پارکینسون با تغذیه به سلامت قلب، کنترل علائم افسردگی، بیماری آلزایمر و سایر بیماری‌ها شواهد بسیار مطلوبی وجود دارد.

اصول رژیم درمانی در کنترل پارکینسون با تغذیه:

رژیم این بیماران مبتنی بر الگوی غذایی مدیترانه با سطح آنتی‌اکسیدانی بالا و حذف چربی‌های اشباع، قند و شکر و کاهش نمک، حذف غذاهای فرآیند شده و کنسروی است. همچنین بافت غذاها باید متناسب با توان بلع و وضعیت گوارش تنظیم شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها:

دریافت کافی طیف وسیعی از منابع غذایی گیاهی تازه برای بالا بردن سطح آنتی‌اکسیدان‌های این بیماران ضروری است تا سلول‌های مغزی را در برابر آسیب‌های بیشتر محافظت کند. همواره تأکید به تازه خوری و استفاده از پوره سبزیجات و میوه‌جات تازه در وعده‌های غذایی این بیماران مهم است.

امگا ۳:

دارای خاصیت ضدالتهابی است که مصرف آن می‌تواند برای بیماران مبتلا

بیماری پارکینسون نوعی اختلال مغزی است که منجر به لرزش، سفتی عضلات، مشکل در راه رفتن، تعادل و هماهنگی می‌شود. نزدیک به یک میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. علائم پارکینسون معمولاً به تدریج شروع می‌شود و با گذر زمان پیشرفت می‌کند. با پیشرفت بیماری، ممکن است افراد در راه رفتن و صحبت کردن با مشکل مواجه شوند. همچنین ممکن است دچار تغییرات ذهنی و رفتاری، مشکلات خواب، افسردگی، مشکلات حافظه و خستگی شوند. علت اصلی شناخته شده بیماری پارکینسون، عوامل وراثتی و جهش در یک سری ژن‌های خاص گزارش شده که در آن نوع خاصی از سلول‌های دستگاه عصبی از بین می‌روند که سبب کاهش سطح ماده‌ای به نام دوپامین در بدن می‌شود و در نتیجه فرد از انجام فعالیت‌های عادی روزانه ناتوان می‌گردد. در این مقاله قصد داریم راه‌های کنترل پارکینسون با تغذیه مناسب را بررسی کرده و بایدها و نبایدهای آن از دیدگاه تغذیه را بیان کنیم.

بیماری پارکینسون درمان قطعی و کامل ندارد و به کمک جراحی، دارو درمانی، توصیه‌های تغذیه‌ای و ورزش‌های مخصوص تا حدودی می‌توان آن را کنترل نمود. طبق تحقیقات انجام شده پیروی از برخی اصلاحات در سبک زندگی می‌تواند باعث رسیدن به دو هدف بزرگ در روند درمان پارکینسون گردد. این دو هدف شامل:

- ۱) کند کردن سرعت پیشرفت بیماری
- ۲) کنترل عوارض جانبی بیماری



مراقبت‌های سه ماهه سوم بارداری

(قسمت سوم)



دکتر مریم بافی
متخصص زنان و زایمان



مراقبت‌های سه ماهه سوم بارداری معمولاً با یک سونوگرافی شروع می‌شود.

انجام سونوگرافی در این دوران به دلیل مشخص شدن سایز و روند رشد جنین، از اهمیت بسیاری برخوردار است. چنانچه در نتایج به دست آمده مشکلی وجود نداشته باشد، بسیاری از نگرانی‌ها در خصوص خانم‌های باردار رفع خواهد شد.

در سه‌ماهه سوم بارداری توجه به تغذیه با مواد غذایی پرکالری از جمله مواردی است که باید در نظر گرفته شود. زیرا جنین در این دوران از تغذیه مادر استفاده می‌کند. در صورتی که مادر تغذیه مناسب و کاملی داشته باشد و بتواند تمام گروه‌های غذایی را به جنین برساند، جنین رشد بسیار مناسبی خواهد داشت. در بعضی مواقع مادران باردار نگران تغذیه جنین از سه ماهه اول دوران بارداری خود هستند، در صورتی که این باور غلط بوده و آن چیزی که اهمیت دارد تغذیه مناسب در سه ماهه سوم می‌باشد.

سایر مراقبت‌هایی که در سه ماهه سوم بارداری باید انجام شود، ویزیت‌های بارداری است که به دلیل بررسی رشد جنین این ویزیت‌ها باید به‌طور منظم و با فواصل کمتر انجام پذیرد. زیرا گاهی ممکن است نارسایی برای جفت پیش بیاید که سبب عقب ماندن جفت از رشد خود و تشخیص پزشک مبنی بر پایان بارداری زودتر از موعد شود. در اواخر دوره بارداری نیز گاهی نیاز است ویزیت هر هفته یا حتی ۲ الی ۳ روز یک‌بار انجام گیرد.

ورزش‌های دوران بارداری برای مادرانی که تمایل به زایمان طبیعی دارند در اواخر سه ماهه سوم بارداری توصیه می‌شود. در این دوران به دلیل باز شدن لگن، جنین کم‌کم به سمت لگن حرکت می‌کند و برای زایمان آماده می‌شود، بنابراین مادران می‌توانند با افزایش تعداد دفعات تمرین‌ها و شدت این ورزش‌ها برای زایمان طبیعی راحت آماده گردند.

و دمنوش‌ها، میوه‌های حاوی آب فراوان و آب‌نوش‌ها تامین نمود.

☺ توجه به تداخل غذا و دارو

مهمترین مسئله در تدوین یک رژیم غذایی اصولی در کنترل پارکینسون با تغذیه، توجه به تداخلات غذا و دارو در این افراد می‌باشد. داروهایی که بیشتر برای درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، کاربی دوپا و لوودوپا می‌باشند که جذبشان در روده کوچک اتفاق می‌افتد. مصرف غذای حاوی پروتئین بالا مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، فرآورده‌های لبنی، آجیل و حبوبات همراه با دارو باعث کاهش جذب دارو و اثر بخشی آن می‌شود. توصیه می‌شود که این افراد، مصرف مواد غذایی پروتئینی را به وعده‌ها و میان وعده‌های ساعات انتهایی روز محدود و داروهای خود را در ساعات ابتدایی روز مصرف کنند.

یکی از ویتامین‌هایی که در روند اثرگذاری داروها در بیمار مبتلا به پارکینسون تداخل ایجاد می‌کند، ویتامین B₆ (پیریدوکسین) می‌باشد. ویتامین B₆ به دلیل ماهیت شیمیایی خود مانع از اثر کافی لوودوپا می‌شود و بهتر است، مصرف منابع این ویتامین با فاصله زمانی از مصرف دارو انجام شود. منابع ویتامین B₆ عبارتند از: نخود، لوبیا، موز، کیوی، گوشت گاو، سینه مرغ، ماهی قزل‌آلا، توفو و اسفناج.

همچنین نکته حائز اهمیت در مصرف دارو و غذا، تداخل نوشیدنی‌های الکلی و لوودوپا می‌باشد که بسیار مهم است و باید مصرف نوشیدنی‌های الکلی در کنترل پارکینسون با تغذیه حذف شود.

☺ کمبود اشتها و حالت تهوع

این علائم از عوارض مصرف داروهای پارکینسون و افسردگی ناشی از بیماری است. برای کنترل حالت تهوع و استفراغ، می‌توان از مواد غذایی استفاده کرد که به راحتی جویده می‌شوند و بلع و هضم راحت‌تری دارند، مانند نان تست، سوپ بلغور جو دوسر، برنج‌های مخلوط، رشته فرنگی، پوره میوه‌ها و سبزیجات، آب میوه‌ها، دمنوش‌ها و اسموتی‌ها

کمبودهای غذایی شایع در بیماری پارکینسون:

☺ کمبود ویتامین D

مصرف منظم مکمل در کنار دریافت شیر و غذاهای غنی شده و تخم‌مرغ و استفاده از آفتاب کافی

☺ کمبود روی

استفاده از گوشت، دانه‌ها و جوانه‌ها

☺ کمبود ویتامین C

در کنترل پارکینسون با تغذیه از فلفل دلمه، مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی و بروکلی به وفور استفاده می‌کنیم.

☺ کمبود ویتامین B₁

در کنترل پارکینسون با تغذیه منابع نخود، موز، پرتقال، مغز دانه‌ها و غلات کامل تقریباً روزانه در رژیم استفاده می‌شوند.

☺ کمبود آهن

استفاده از مکمل با دوز مناسب برای هر فرد و توجه به دریافت منابع گیاهی و حیوانی آهن برای کنترل پارکینسون با تغذیه مناسب ضروری است.

سایر نکات مهم در تنظیم رژیم غذایی بیماری پارکینسون

☺ کنترل یبوست

بسیاری از بیماران مبتلا به پارکینسون به دلیل کند شدن سیستم گوارشی یبوست را تجربه می‌کنند. در بهترین حالت یبوست آزاردهنده است. اما در بدترین حالت روده بزرگ را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با رژیم غذایی غنی از فیبر در منابعی مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات و نان می‌توان تا میزان زیادی از یبوست جلوگیری کرد. نوشیدن مایعات زیاد و ورزش، می‌تواند در بهبود یبوست و جلوگیری از آن نقش موثری داشته باشد.

☺ ضرورت توجه به دریافت آب کافی در کنترل پارکینسون با تغذیه

داروهایی که بیماران پارکینسون از آن استفاده می‌کنند، می‌توانند بدن را با کم آب و فرد را با حالت گیجی، برهم خوردن تعادل، ضعف و مشکلات کلیوی مواجه کنند. به توصیه متخصصان، نوشیدن روزانه هشت لیوان آب ضروری است. همچنین می‌توان آب بدن را با منابعی نظیر چای‌ها





Mushroom Med®
Quality of life®

Mushroom Med

We Build Your Immunity

Pharmaceuticals • Tehran • 16 followers



Mojde & 2 other connections work here

Visit website ↗

✓ Following



LinkedIn®

دنبال کنید.

<https://www.linkedin.com/company/دانش-گستران-برنا-سلامت/>

هدف شرکت داروسازی برنا سلامت عرضه فرآورده‌های طبیعی قارچ‌های دارویی جهت افزایش سطح سلامت، تقویت سیستم ایمنی و بالا بردن کیفیت زندگی افراد جامعه می‌باشد.



صفحه اینستاگرام برنا سلامت

mushroommed.ir

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

