



## سفتی صبحگاهی مفاصل نشانه آرتریت روماتوئید است

محمد مهدی امام در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، در پاسخ به پرسش شهروندان در مشاوره سلامت در مورد بیماری آرتریت روماتوئید اظهار داشت: این بیماری شایع ترین بیماری روماتیسمی است که تقریباً یک درصد افراد جامعه را گرفتار می کند. فوق تخصص روماتولوژی گفت: این بیماری بیشتر در دهه دوم و سوم زندگی دیده می شود گرچه در کودکان و افراد مسن هم دیده شده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: آرتریت روماتوئید یک بیماری خود ایمن است که به تورم مفاصل منجر می شود ولی ممکن است علائمی را در خارج از مفاصل و در پوست، چشم و قلب داشته باشد. وی افزود: اکثر افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید دچار درد و تورم در مفاصل دست می شوند و بندهای میانی مچ دست، آرنج، زانو و مچ پا در این بیماری به وفور گرفتار می شوند. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: بیماران غالباً از سفتی صبحگاهی در مفاصل شکایت دارند و اکثر بیماران را نیز زنان تشکیل می دهند. وی افزود: علت این بیماری دقیقاً مشخص نیست ولی فاکتورهای ژنتیکی، عوامل محیطی، مصرف سیگار، کمبود ویتامین D و عفونت ها در بروز آن دخالت دارند. فوق تخصص روماتولوژی گفت: این بیماری نیاز به درمان زودرس توسط یک متخصص روماتولوژیست دارد و اگر هر پزشکی این بیماری را در فرد تشخیص دهد باید هر چه زودتر بیمار را به متخصص روماتولوژی ارجاع دهد چرا که با دیر شدن درمان، هم درمان مشکل تر می شود و هم ممکن است مفاصل بعد از مدتی تورم، دچار تخریب غیر قابل بازگشت شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: با درمان هایی که امروزه در دسترس داریم به راحتی می توان بیماری را کنترل کرد ولی معمولاً بیماری نیاز به درمان های درازمدت چندین ساله خواهد داشت و لازم است بیمار به واسطه عوارض بیماری تحت نظر پزشک مربوطه باشد. به گزارش فارس، شهروندان ایرانی از سراسر کشور می توانند سؤالات خود را درباره مسائل بهداشتی و درمانی با شماره تلفن ۰۲۱۸۸۹۱۱۶۶۷ یا ایمیل [moshaversalamat@farsna.net](mailto:moshaversalamat@farsna.net) خبرنگاران گروه بهداشت و درمان خبرگزاری فارس در میان بگذارند. انتهای پیام/



## کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن

حسن اکبری در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد فواید کلم بروکلی گفت: به اعتقاد متخصصان تغذیه، این کلم سرشار از ویتامین های A، B، K، C و نیز مواد معدنی مانند پتاسیم و روی است. وی ادامه داد: همچنین مملو از فیبر است و مصرف آن به همراه خانواده کلم ها مانند کلم بروکسل، گل کلم و کلم معمولی حاوی ترکیبات گوگرد است که می تواند مواد سرطان زا را که در اصل سبب رشد توده های سرطانی می شوند، بتدریج از بدن خارج کند. اکبری افزود: طبق تحقیقات جدید انجام شده، ترکیبات گوگرد موجود در این کلم می تواند در بدن انسان نقش ضدالتهابی نیز داشته باشد و بیماری التهاب مفاصل که بیماری دردناک و پیش رونده ای است و غضروف مفاصل را آرام آرام و تحت تاثیر عوامل التهابی ساییده و فرسوده می کند را بهبود بخشد. این محقق طب اسلامی ایرانی گفت: رژیم غذایی سرشار از کلم بروکلی می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن دیگری مانند چاقی را نیز که مرتبط با بیماری های التهاب مفاصل و آرتروز است را کاهش دهد. اکبری تصریح کرد: بروکلی دارای ماده ای بنام سولفورافان است که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به صورت چشمگیری کاهش می دهد؛ در نتیجه از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه ها در انسان پیشگیری می کند. وی افزود: بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K است که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می شوند. این دانشیار آسیب شناسی سلولی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بروکلی به دلیل دارا بودن مقادیر بالای ویتامین C، فیبر و بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود که از اثرات مخرب رادیکال های آزاد در بدن پیشگیری می کند، در نتیجه از بروز بیماری هایی مثل انواع سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی، آرتروز (التهاب مفاصل) پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد. اکبری ادامه داد: مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است و افراد دیابتی برای کنترل بیماری خود باید این ماده غذایی با ارزش را در وعده های غذایی خود قرار دهند. وی گفت: کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است؛ ولی چون شیر علاوه

بر کلسیم، ویتامین D نیز دارد، به عنوان منبع بهتری برای پوکی استخوان مطرح می شود زیرا ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می کند. این محقق طب اسلامی ایرانی گفت: البته مصرف زیاد آن توصیه نمی شود و چون کلم ها از جمله اقلام سرد هستند، لازم است با زردچوبه، فلفل سیاه و آویشن متعادل شود و اگر با سردی دیگری همراه شوند باید به ازای هر سردی یک مصلح گرم افزوده شود بطور مثال اگر کلم بروکلی و ماهی خورده می شود باید به غذا زردچوبه و فلفل سیاه را هم اضافه کرد. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۳۱۹۶۳۶۲

اخبار مرتبط:

- ✓ تابناک: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ برنا: کلم بروکلی از بروز سرطان، کم خونی و عوارض قلبی جلوگیری می کند
- ✓ جوان: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ ابتکار: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ اعتدال: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ دریچه خبر: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ آفتاب: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن
- ✓ صنعت نیوز: کلم بروکلی و خواص ضد سرطانی آن



## بررسی مباحث اخلاق پزشکی در بزرگترین گردهمایی پزشکان کشور

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر داود امی با اعلام اینکه نخستین همایش شاغلین رشته های پزشکی از ۹ تا ۱۱ بهمن ماه جاری در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می شود، اظهارداشت: سالانه حدود ۱۰ هزار نفر از اعضای سازمان نظام پزشکی در برنامه های مختلف آموزشی شرکت می کنند.

معاون سازمان نظام پزشکی ایران افزود: این همایش از ۲۶ امتیاز بازآموزی برخوردار است و برای نخستین بار در تاریخ فعالیتهای آموزشی حتی برای همکاران پرستار نیز آموزشهای لازم در نظر گرفته شده است. در مجموع حدود ۱۲۶ رشته پزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و... در این همایش شرکت می کنند.

امی گفت: حدود ۳۰۰ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی نیز به عنوان مدرس در این همایش شرکت خواهند کرد. این همایش در سطح علمی بالایی برخوردار است و به همین دلیل وزارت بهداشت حداکثر امتیاز بازآموزی ممکن را برای آن در نظر گرفته است. در این همایش جدیدترین مطالب علمی به متخصصان هر رشته منتقل می شود. این همایش از نظر مشارکت انجمن ها نیز در نوع خود بی نظیر است. همچنین اخلاق پزشکی یکی از مباحثی است که به صورت خاص در این همایش به آن توجه شده است.

وی درباره محورهای علمی این همایش نیز گفت: متناسب با گروههای مختلف پزشکی مباحث مختلفی در نظر گرفته شده است در مجموع شاغلین حرف پزشکی به هفت گروه شامل پزشکی عمومی، داخلی، اطفال و موارد مشابه، بیهوشی و رشته های وابسته، جراحی و رشته های وابسته، دندانپزشکی و رشته های وابسته، داروسازی و علوم آزمایشگاهی تقسیم شده است. همچنین بخشی نیز به عنوان کارگاه تخصصی لیزر در پزشکی در نظر گرفته شده است.

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی ایران گفت: وزارت بهداشت در پی افزایش اختیارات آموزشی سازمان نظام پزشکی است و در قالب این موضوع بحث ظرفیت سنجی رشته های تخصصی را به عنوان پروژه ملی طراحی می کنیم.