

بازتاب

نقد مطلب طب سنتی

دکتر محمدرضا توکلی‌صابری

■ در شماره ۱۷۳ تاریخ ۹۰/۰۳/۲۰ روزنامه، مصاحبه‌ای با آقای «کامران محلولج کرمانشاهی» شده بود و ایشان اظهارات و ادعاهایی کرده بودند، بدون اینکه کوچک‌ترین سندی برای ادعایشان ابراز کنند. چاپ این‌گونه ادعاها بدون توضیحات پزشکی توسط صاحب‌ه گری که هیچ زمینه‌ای در پزشکی ندارد باعث سردرگمی بیماران می‌شود. اکنون که روزبه‌روز به جایگاه طب سنتی ایران، که قدمتی دراز دارد، توجه می‌شود، جا دارد با دیدگاهی درست و علمی به آن بپردازیم و از ادعاهای نادرست در مورد طب سنتی بپرهیزیم که اثر منفی بر آن دارد.

ایشان از مکتب شکسته‌بندی سخن می‌گویند که بیماری‌هایی نظیر رماتیسم، آرتروز، استنوز تریته، روماتوئید، بیماری‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های اندام‌های درونی، معده، طحال و روده‌ها، اسهال و یبوست و بیماری قند را درمان می‌کنند. این یک کلی‌گویی است بدون آنکه بگویند چگونه با شکسته‌بندی به درمان بیماری‌های دستگاه گوارش، طحال و روده‌ها که حتی یک استخوان ندارند، می‌پردازند.

طب نوین بیماری‌شناسی، بیوشیمی، فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی این اندام‌ها و بیماری‌ها و شیوه‌های درمان فارماکولوژیک آنها را مشخص کرده است. دیدگاه مکتب به اصلاح شکسته‌بندی در مورد علل بیماری آرتروز با کدام روش علمی و پزشکی توضیح داده شده و ثابت شده است؟ فرق روش شکسته‌بندی سنتی با شکسته‌بندی طب‌نوین چیست؟ آیا استخوان دررفته یا شکسته‌شده را با روش دیگری غیر از طب مدرن انجام می‌دهند. آیا جز این است که طب سنتی هم (پس از جالندختن ناجور استخوان‌ها و ایجاد هزاران شل و ناقص عضو به علت عدم استفاده از رادیوگرافی) مجبور به استفاده از رادیوگرافی شده است؟ مکتب شکسته‌بندی چگونه به قول ایشان درفنگی ناف را جا می‌اندازد؟ چگونه در مکتب به اصطلاح هومیوپاتی، ناف را جامی اندازند؟ هومیوپاتی، اصلا به این بخش از پزشکی کاری ندارد. آیا این‌طور که ایشان اظهار کرده‌اند مکتب شکسته‌بندی با رگ‌گیری، دیسک کمر را جا می‌اندازد؟ اگر این‌طور باشد که هزار و ۴۰۰ سال طب اسلامی و دو هزار سال طب نوین یک‌شبه سرنگون می‌شود. چگونه با حجاجات که دور ریختن مهم‌ترین مایع حیاتی بدن که خون است، رسوبات و خلط‌ها که ترشحات سلول‌های اپیتلیال است، خرج می‌شود؟ چگونه با رگ‌گیری عروق کلیه اختلال و رسوبات آن را جابه‌جا می‌کنند؟ با بازی‌کردن با اصطلاحات پزشکی که نمی‌توان علم‌پزشکی درست کرد. آیا کشی مصاحبه‌گری که با علوم‌پزشکی (چه طب سنتی یا طب نوین) آشنا بود، انتخاب می‌کردید. اگر قرار است به طب سنتی بپردازیم باید همسان کاری را بکنیم که اگر «دوعلی حسین» اکنون زنده بود، می‌گردد. یعنی روش‌هایی را که در هزار سال گذشته توسط بهترین دانشمندان علوم‌پزشکی و دارویی ابداع و اختراع شده است به کار گرفته و در مورد جنبه‌های مفید طب سنتی به کار ببریم تا دانش و معرفت پزشکی ما بیشتر شود.

رژیم‌درمانی

رژیم غذایی مناسب برای افراد دارای سنگ کلیه

■ در مورد مساله سنگ‌های کلیوی باید گفت که اولین و مهم‌ترین اقدام همان‌گونه که تقریباً عموم مردم اطلاع دارند و بارها در رسانه‌های مختلف گفته شده مصرف آب و مایعات فراوان جهت رقیق‌سازی ادرار است. همچنین مصرف نمک و مواد پروتئینی به میزان زیاد، به‌خصوص گوشت قرمز در تشکیل سنگ‌های ادراری با جنس اسید اوریک و اکسالات کلسیم زخیل است. بنابراین محدودیت مصرف نمک، گوشت قرمز و محدودیت در مصرف مواد غذایی حاوی اکسالات فراوان همانند کاکائو و نوشابه‌های گازدار غیر الکلی که امروزه مصرف بسیار زیادی در جامعه دارد، توصیه می‌شود.

اما محدودیت مصرف لبنیات تا چه حد لازم است؟
چندین سال قبل به اشتباه توسط پزشکان، محدودیت مصرف لبنیات و کلسیم جهت پیش‌گیری از تشکیل سنگ‌های حاوی کلسیم توصیه می‌شد ولی امروزه این محدودیت فقط در بیماری‌انی توصیه می‌شود که با آزمایشات تخصصی ثابت شود، میزان جذب کلسیم در روده بیش از حد نرمال است که این درصد کمی از بیماران را شامل می‌شود. بنابراین امروز محدودیت شدید لبنیات را در روز توصیه ولی مصرف بیش از حد آن را نیز باید پرهیز کرد و به میزان مورد نیاز بدن باید کلسیم دریافت گردد. دلیل دیگری که مصرف لبنیات در حد معمولی توصیه می‌شود اینکه کلسیم در روده با اکسالات باند شده و منجر به عدم جذب اکسالات و دفع آن می‌شود، قابل توجه که اکسالات بیش از کلسیم شانس سنگ‌سازی در سیستم ادراری ایجاد می‌کند.

در بیماران با سنگ‌های اسید اوریکی پرهیز مصرف مواد پروتئینی به ۱۰۰ گرم پروتئین در روز توصیه می‌شود، به‌خصوص پرهیز در مصرف گوشت قرمز برای این گروه واجب است.

اگر می‌خواهید زندگی شادو سلامتی داشته باشید، ۱۰ نکته زیر را رعایت کنید؛ بدون شک با انجام این نکات احساس خوب و دلپذیری به شما دست خواهد داد، احساسی که شاید تاکنون تجربه‌اش نکرده‌اید.

۱- با طبیعت دوست باشید

شاخه‌ای از علم پیشرفته روانشناسی بر این عقیده استوار است که همه انسان‌ها از درونشان به صورت فطری و ذاتی به سمت طبیعت جذب می‌شوند و نیرویی آنها را به سوی طبیعت بکر سوق می‌دهد و در نتیجه باعث حفظ تعادل روحی و فیزیکی آنها می‌شود. برای مثال در طب باستان، بیماری‌انی که آنها را برای مراقبت به فضای باز و چشم‌اندازهای سبز می‌بردند، زودتر از بیماری‌انی که در داخل خانه و فضای بسته نگهداری می‌شوند؛ شفا پیدا می‌کردند و حتی کمتر به بیماری‌های کشنده مبتلا می‌شدند. محیط آزاد مخصوصاً جاهایی که نزدیک جریان آب یا ارتفاعات هستند، عناصر منفی بیشتری در هوای چنین مکان‌هایی وجود دارند که به انسان انرژی و نیروی بسیاری می‌بخشد. یادتان باشد که حتما مجبور نیستید در حومه شهر یا دهکده‌ای زندگی کنید تا از سبزی‌های تازه و آب‌وهوای مطلوب استفاده کنید.

می‌توانید از روش‌های دیگری هم برای لذت از طبیعت بهره بگیرید. در بانچه حیاط خود باغبانی و با رسیدگی به گل‌ها خودتان را مشغول سازید، به پرندگان غذا دهید و از دیدن آنها لذت ببرید. کنار رودخانه بنشینید، می‌بینید که نگاه کردن به طبیعت بکر چقدر به شما آرامش و نشاط می‌دهد و روحیه شما را شاداب می‌سازد.

۲- معجزه میوه و سبزی

خورشن انواع میوه و سبزیزی یکی از ساده‌ترین راه‌هایی است که موجب تضمین سلامتی‌تان می‌شود. نتیجه تحقیقات برخی از متخصصان تغذیه و کارشناسان برنامه‌های غذایی نشان می‌دهد اگر چه مصرف میوه و سبزی در حال افزایش است اما میانگین مصرف آن در امریکا هنوز هم کمتر از سه بار در وعده‌های غذایی افراد در یک روز است. در اینجا مساله نگران‌کننده این است که میوه و سبزیجات به کمترین میزان مصرف رسیده است، بنابراین سعی کنید تا حداقل، خوردن یک میوه را هر روز در وعده غذای‌تان جای دهید و بعد تعداد میوه را به دو عدد در روز برسانید یا مقدار بیشتری سبزیجات بخورید. به علاوه توجه داشته باشید تا همیشه یک نوع میوه یا سبزی را امتحان نکنید. در خوردن میوه و سبزیجات تنوع به خرج دهید. قانون مهم تندرستی این است که میوه و سبزیجات رنگارنگ را امتحان کنید به جای اینکه آنها را از یک رنگ انتخاب کنید؛ مثلاً انگور قرمز را به جای انگور سبز بخورید. در ضمن نیازی نیست که میوه و سبزی‌هایی که تهیه می‌کنید حتماً تازه باشند. شما می‌توانید از میوه یا سبزی خشک شده کنسروی یا حتی یخ‌زده برای مصرف روزانه خود استفاده کنید.

۳- انجام نرمش را از یاد نبرید

اگر رسیدگی کنید بیش از حد سنگین شده‌اید به طوری که وقتی می‌خواهید از ماشین پیاده یا از روی صندلی بلند شوید، کاملاً سنگینی بدن‌تان را حس می‌کنید یا وقتی می‌خواهید لباس بپوشید احساس کرحی و خشکی می‌کنید، بایدید که وقت آن رسیده تا تنبلی را کنار بگذارید و وقتی را به ورزش اختصاص دهید تا اعضای بدن‌تان را تعاطف‌پذیر کنید. از ۲۰ سالگی به بعد، انعطاف بدن کم می‌شود به طوری که محل اتصال بافت‌ها خشک می‌شود، ماهیچه‌ها کوتاه‌تر و

سلامت

چگونه خوب‌تر، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنیم

۱۰ فرمان سلامت

شیوا بامداد



با خوب نمی‌خوایند و این به آن معناست که ما در ساعات روز احساس خستگی می‌کنیم و به همین نسبت انرژی از دست می‌دهیم. علاوه بر این بدن‌تان از لحاظ فیزیکی و روحی عملکرد مناسبی ندارد. با توجه به اینکه نمی‌توان ساعات مشخصی را برای شغل هر کس در نظر گرفت، متخصصان معتقدند هر کسی به طور متوسط به هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه احتیاج دارد. بنابراین سعی کنید که برنامه‌هایتان را طوری تنظیم کنید تا به همین میزان در شب بخوابید. موضوع مهم دیگری که در مورد الگوی خواب وجود دارد این است که حتی اگر در شب در ساعات مختلف می‌خواهید سعی کنید هر روز در یک ساعت معین از خواب بیدار شوید.

۶- این خوردنی‌ها را نخورید

بدون شک هر چیزی که می‌خوریم در بدن ما تاثیر می‌گذارد. این نکته را همیشه به یاد داشته باشید قبل از اینکه دهان‌تان را باز کنید و چیزی بخورید به سلامت و خاصیت آن هم فکر کنید. بسیاری از مواد غذایی دارای مزه مصنوعی، رنگ خوراکی و نگهدارنده هستند. متخصصان تغذیه بر خوردن روغن ماهی که به حفظ عملکرد روحی کمک می‌کند، تاکید زیادی می‌کنند. همچنین مواد غذایی که دارای بافت‌های زیادی هستند به افزایش انرژی بدن کمک می‌کنند و خوردن میوه و سبزیجات نیز از سیستم ایمنی بدن دفاع می‌کنند. سعی کنید تا کمتر سرخ کردنی، شیرینی و نوشیدنی‌های کربنی بخورید. خودتان را عادت دهید تا برچسب روی بسته‌بندی مواد غذایی را بخوانید و از اطلاعات مربوط به هر مواد غذایی آگاه شوید و انگیزه‌تان را برای خوردن خوراکی‌هایی که برای بدن ضرر دارند به حداقل برسانید. موایط اسیدهای چرب اشباع ناشدنی این ماده یکی از مهم‌ترین نوع چربی‌هاست و اغلب می‌توان آن را در خوراکی‌های فای‌فایده و بسته‌بندی برخی محصولات پیدا کرد.

۷- ضد آفتاب حتی برای آقایان

شاید بعضی اوقات از تابش نور خورشید لذت می‌برید و احساس خوبی به شما دست می‌دهد اما نباید این نکته را هم فراموش کنید که خیلی مهم است در برابر اشعه فرابنفش خورشید از پوست‌تان محافظت کنید. خوب است بدانید که

اشعه UVA خورشید پوست‌تان را پیرتر می‌کند و اشعه UVB آن را می‌سوزاند. پس باید از ضدآفتاب‌های قوی برای جلوگیری از این اتفاق استفاده کنید. شاید آقایان فکر کنند که نیازی به ضد آفتاب ندارند اما بدانند که در اشتباه هستند. آقایان هم مانند خانم‌ها در معرض خطر سوختن پیری زودرس و حتی سرطان پوست در اثر اشعه آفتاب قرار می‌گیرند نور آفتاب بین ساعت ۱۱ صبح تا سه بعدازظهر به حداکثر نیروی خود می‌رسد، از قرار گرفتن زیر آفتاب در این ساعات احتناث کنید. هر ۱۵ دقیقه یکبار ضد آفتاب خود را دوباره بزنید. نباید زیر نور آفتاب کنار دریا دراز بکشید. حتی پیاده‌روی زیر نور آفتاب به اندازه کافی مضر است. اگر متوجه تغییریری در خال‌های بدن‌تان شدید یا روی سطح پوست‌تان خال‌های بیشتر از حد عادی دیدید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این مساله ممکن است نشانه سرطان پوست باشد و اگر زودتر پی به این بیماری ببرید قابل درمان خواهد بود.

۸- فعال باشید تا جوان باشید

به گفته موسسات سلامت، داشتن فعالیت و تمرین همسان داروی ضد پیری است و هنوز ۵۶ درصد از مران و ۷۰ درصد از زنان با میانگین سنی ۱۶ تا ۵۴ سال نتوانستند به حد مطلوب فعالیت‌های فیزیکی برای حفظ سلامتشان دست پیدا کنند. قانون طلایی برای کم کردن خطر ابتلا به بیماری قلبی این است که ۱۰ هزار قدم در روز پیاده‌روی کنید؛ وزن‌تان را به حد مناسب برسانید تا باعث سلامتی ماهیچه و استخوان‌هایتان شوید. همیشه به دنبال فرصت برای انجام فعالیت‌های روزانه باشید. مثلاً می‌توانید به جای اینکه سوار ماشین شوید یا در ایستگاه اتوبوس منتظر بمانید پیاده‌روی کنید و از قدم‌سج برای شمردن قدم‌هایتان استفاده کنید.

۹- مغزتان را به کار بیندازید

مغز یک ماهیچه نیست اما باید مثل دیگر اعضای بدن فعالیت داشته باشد. وقتی سن شما به ۶۵ سال می‌رسد، مغزتان هر روز ۵۰ هزار سلول در قسمت قشر مغز از دست می‌دهد. اما فعال نگه داشتن مغز به عملکرد شناختی آن کمک بسیاری می‌کند. سعی کنید با انجام کارهایی مثل حل جدول، معما، پازل بازی و تست‌های هوشی و یاد گرفتن زبان‌های جدید که مغز را وادار به فعالیت می‌کنند، حافظه‌تان را به چالش بکشید و آن را فعال کنید. یک نکته کوچک دیگر اینکه یادگیری فقط یک لغت جدید از یک زبان خارجی نیز به فعالیت مغزتان کمک می‌کند.

۱۰- آب، آب و بازهم آب

تحقیقات نشان می‌دهد بدن مردان وقتی به باشگاه ورزشی می‌روند، نسبت به زنان آب بیشتری از دست می‌دهد اما حقیقت این است که همه انسان‌ها چه فعالیت داشته باشند یا کار خاصی انجام دهند باید در برنامه روزانه خود مقدار بیشتری آب بخورند. وقتی آب بدن‌تان کم می‌شود به مرور زمان احساس کسالت و تنبلی می‌کنید و این مساله حتی در عملکرد روحی شما نیز تاثیر می‌گذارد و همچنین خطر ابتلا به یبوست را هم زیاد می‌کند. همیشه یک بطری آب، دم دست خود روی میز، کیف یا ماشین‌تان بگذارید، با این کار می‌بینید که دیگر به طور ناخودآگاه آب بیشتری می‌خورید و به نوشیدن کم‌کم آب عادت می‌کنید. خوردن حدود دو لیتر مایعات در روز برای بدن بسیار سودمند است و موجب شادابی شما می‌شود. البته این مایعات می‌توانند شامل نوشیدنی‌های سبک، آبمیوه، چای و قهوه نیز باشند.

دکتر رضایی، متخصص جراحی عمومی، جراح پلاستیک و کاشت مو

کاشت مو درد ندارد

❧ **فرق کاشت مو با ترمیم مو چیست؟ آیا کاشت مو توسط غیر پزشک نیز انجام می‌شود؟**
کاشت مو یک عمل جراحی است، کلا کاشت مو بر دو نوع است:

الف: **کاشت موی طبیعی** وزنده: که منظور جابه‌جایی موهای فرد از جایی به جایی دیگر در بدن خودش است. این روش حتماً باید توسط پزشک آشنا به اصول جراحی انجام شود.
ب: **کاشت موی مصنوعی**: الیاف مصنوعی را در پوست سر با وسایل خاصی جا می‌دهند که این الیاف قابل رشد و اصلاح نیستند. احتمالاً بعد از حدود ۲۰-۱۰ درصد ریزش دارد. این روش نیز باید توسط پزشک یا فرد دوره‌دیده و آشنا به امور پزشکی انجام شود.

روش‌های دیگر را در ایران اصطلاحاً ترمیم مو می‌گویند یعنی با موی مصنوعی یا موی طبیعی افراد دیگر و با وسایل خاصی قطعه‌ای حاوی مو برای قسمت طاس سر شما درست می‌کنند که اینن قطعه در محل چسبیده می‌شود و موهایی زیر آن همیشه باید کوتاه نگه داشته شود، این قطعه به نام hair piece معروف



ناخنک چیست

و چرا به وجود می‌آید؟

■ ناخنک پرده‌ای گوشه‌ستی از جنس ملتحمه (غشایی که سفیدی چشم را می‌پوشاند) است که عموماً سفیدی رنگ ومثلثی شکل بوده و ابتدای آن از گوشه داخلی چشم شروع شده و به‌طرف قرنیه (لایه شفاف جلوی چشم) به پیش می‌رود. این در واقع رشد بافت همبند (پیوندی) همراه با بافت عروقی (رگ‌های ملتحمه) است که قرنیه را مورد هجوم قرار می‌دهد. ناخنک در واقع فرآیندی غیرطبیعی است که طی آن ملتحمه به روی قرنیه رشد می‌کند و معمولاً ابتدا به صورت یک سفیدی روی ملتحمه ایجاد می‌شود که به‌تدریج به سمت قرنیه رشد می‌کند. به علت وجود رگ‌های زیاد معمولاً رنگ ناخنک صورتی یا قرمز است. ناخنک گاهی هم ملتهب می‌شود و باعث سوزش، خارش و اشک ریزش می‌شود. گاهی اوقات ناخنک رشد زیادی می‌کند و تا وسط قرنیه هم می‌رسد و جلوی دید را می‌گیرد، به علاوه حتی ناخنک‌های کوچک‌تر هم می‌توانند با تغییر شکل قرنیه باعث ایجاد استیماتیسم شوند و دید افراد را تار کنند.

پیدایش آن بیشتر در اشخاصی که در محیط پر باد، پر از شن و خاک و گرد و غبار و کسانی که در گرمای خشک کار می‌کنند، دیده می‌شود. ممکن است ناخنک یک‌طرفه یا دو طرفه باشد. وجود یک زمینه ارثی در این حالت محتمل است اما یک روند ارثی مشخص و روشن برای آن یافت نشده است. در صورتی که به سطح قرنیه تجاوز کند (مخصوصاً اگر تا حدی پیش برود که مانع دید شود) برداشتن آن به‌وسیله عمل جراحی ضرورت پیدا می‌کند اما باید متوجه بود بعد از عمل جراحی باز هم ممکن است مکرراً عود کند. به‌نظر می‌رسد که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به ویژه پرتو فرابنفش به مدت طولانی، خشکی و گرد وغبار نقش مهمی در ایجاد این بیماری داشته باشند.

پیشگیری:

اشعه ماورای بنفش خورشید (UV) در ایجاد ناخنک موثر است بنابراین توصیه می‌شود افرادی که در مناطق آفتابی زندگی می‌کنند و مدت زیادی در معرض تابش آفتاب هستند از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی استفاده کنند. همچنین باد شدید و گرد و خاک ممکن است با تحریک چشم در ایجاد ناخنک موثر باشد. در افرادی که ناخنک دارند معمولاً ورود آب به چشم‌ها (در موقع شستن دست و صورت یا



حمام کردن) باعث تحریک شدید چشم و ایجاد سوزش و قرمز شدن چشم‌ها می‌شود. بنابراین این افراد باید دقت کنند که حتی‌الامکان آب وارد چشم شان نشود.

درمان:

- اگر ناخنک کوچک باشد و ظاهری ناخوشایندی هم نداشته باشد و باعث قرمزی و سوزش چشم‌ها نشود، نیاز به درمان خاصی ندارد.

- اگر ناخنک که‌گاه ملتهب شود و سوزش و قرمزی چشم ایجاد کند، مصرف قطره‌های اشک مصنوعی به صورت مکرر ممکن است باعث تسکین علایم آن شود. در مواردی که ناخنک التهاب شدیدی دارد، می‌توان با نظر چشم‌پزشک یک دوره درمان با قطره‌های استروئیدی (کورتون‌ها) یا سایر قطره‌های ضدالتهاب انجام داد.

- در مورد ناخنک‌های بزرگ‌تر که از لحاظ ظاهری و زیبایی اهمیت دارند (اگر نمای ظاهری ناخوشایندی داشته باشد) یا با ایجاد حالت استگماتیسم باعث تاری دید شده‌اند، می‌توان با جراحی ناخنک را برداشت، البته اگر ناخنک به صورت ساده برداشته شود، احتمال عود آن زیاد است و به خصوص در افراد جوان و افرادی که ناخنک ملتهب دارند، در نیمی از موارد عود دیده می‌شود. در این افراد بهتر است علاوه بر برداشتن ناخنک از روش‌های تکمیلی همچون پیوند ملتحمه یا استفاده از داروهای خاص (مثل اریترومایسین) در حین جراحی استفاده کرد.

- در ناخنک‌های خیلی بزرگ که بخش وسط قرنیه را هم درگیر کرده‌اند، ممکن است لازم باشد علاوه بر اقدامات فوق از پیوند لایه‌ای قرنیه برای اصلاح شکل قرنیه استفاده کرد. - اما پس از عمل جراحی هم محافظت چشم‌ها از میزان بیش از حد پرتو فرابنفش با استفاده از عینک‌های آفتابی مناسب و کلاه‌های لبه‌دار و جلوگیری از خشکی چشم و رسیدن غبار به چشم می‌تواند از عود مجدد این حالت تا حدی جلوگیری کند.