

دستاورد روز

ابتلا به سرطان با کم تحرکی

■ ایستنا: یافته‌های حاصل از یک پژوهش نشان می‌دهد کم‌تحرکی فیزیکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه و کولون را در انسان افزایش دهد. پژوهشگران بر اساس یافته‌های حاصل از یک پژوهش جدید می‌گویند با انجام فعالیت فیزیکی بیشتر، خطر ابتلا به این سرطان‌ها کاهش می‌یابد، بنابراین افراد می‌توانند با تحرک و ورزش بیشتر از ابتلا به این نوع سرطان‌ها جلوگیری کنند. این پژوهش که در موسسه آمریکایی پژوهش سرطان و روی ۳۲۰ زن پائسه انجام شد، نشان داد فعالیت فیزیکی که خطر ابتلا به سرطان را در انسان کاهش می‌دهد، می‌تواند با افزایش حساسیت انسولین و کاهش چربی‌های بدن و التهاب، هورمون‌های متابولیکی و استروئیدی جنسی را در انسان افزایش دهد. محققان این موسسه آمریکایی بر اساس نتایج این پژوهش اظهار کردند: «ورزش ملایم مانند ایروبیک همراه با اجتناب از نشستن طولانی‌مدت برای سلامتی انسان ضروری است.»

کیوی بخورید تا سالم بمانید

■ ایستنا: پزشکان به افرادی که از طعم میوه کیوی تجربه خوبی ندارند توصیه کرده‌اند که این میوه را به دلیل وجود مواد بسیار مغذی آن مصرف کنند. میوه کیوی سرشار از مواد

مغذی معدنی و ویتامین‌ها است. این میوه شامل مقدار قابل توجهی ویتامین‌های A، E و C است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان حلال در آب است که بدن را از ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان حفظ می‌کند. ویتامین E نیز تاثیر مشابهی با ویتامین C دارد اما آنتی‌اکسیدان حلال در چربی است. میوه کیوی به دلیل داشتن این دو ویتامین به حفاظت بدن در مقابل «رادیکال‌های آزاد» کمک می‌کند. فیبر غذایی موجود در کیوی برای درمان بیماری‌هایی مثل دیابت از طریق کنترل سطح قند خون مفید است. مصرف کیوی همچنین از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کند و مقدار فیبر بالای آن مقدار سطح کسترلرول خون را کاهش می‌دهد. پزشکان همچنین به بیماران که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند، توصیه می‌کنند که روزانه این میوه را مصرف کنند تا شانس دومین سکنه قلبی در آنان کاهش یابد.

دهان و دندان، منشاء بیماری‌ها

■ شرق: عدم رعایت بهداشت دهان و دندان منجر به ابتلا به بسیاری از بیماری‌های سیستمیک از جمله بیماری‌های قلبی و گرفتگی عروق می‌شود. دکتر «علی یزدانی» دبیر علمی سومین کنگره سراسری دندانپزشکی نظام پزشکی ایران در گزارشی که برای این کنگره که از ۲۳ تا ۲۵ آذر امسال در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود با بیان این خبر اظهار داشت: «نشاء بسیاری از بیماری‌های سیستمیک مانند بیماری‌های قلبی، گرفتگی عروقی، آلزایمر، ناراحتی‌های گوارشی و حتی زایمان‌های زودرس، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان بوده و این امر توجه هر چه بیشتر به رعایت بهداشت در این ناحیه از بدن را مشخص می‌کند.» معلون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور با تاکید بر پیشگیری به عنوان بهترین راهکار در زمینه بهداشت دهان و دندان گفت: «هم‌تین راه پیشگیری از ابتلا به پوسیدگی‌های دندان و ناراحتی‌های دهان از جمله التهاب لثه، داشتن تغذیه مناسب، مراجعه منظم به دندان پزشک و رعایت بهداشت دندان و دهان از طریق استفاده از مسواک و نخ دندان به صورت صحیح است که متأسفانه امروزه شاهدیم اکثر مردم توجه کافی به نحوه صحیح مسواک زدن ندارند و لازم است این امر در جامعه از طریق رسانه‌ها و آموزش‌های صحیح نهادینه‌شود.» دکتر «یزدانی» معرفی آخرین دستاوردها در زمینه دندان‌پزشکی عمومی و تخصصی و ارایه آخرین تجهیزات دندان‌پزشکی در بخش نمایشگاهی را از مهم‌ترین برنامه‌های این کنگره اعلام کرد.

رژیم غذایی برای فصل زمستان

■ ایستنا: برای خیلی از افراد دل‌کنند از رختخواب در سمرای زمستان کار مشکلی به نظر می‌آید؛ بنابراین مصرف مواد غذایی مناسب این فصل به سرحال بودن افراد کمک خواهد کرد.

آنچه که فرد را از خواب‌الودگی نجات می‌دهد نوشتن یک فنجان چای داغ یا قهوه است که نوشیدن آن در آغاز روز به سرحال بودن فرد کمک می‌کند. به گفته محققان بهترین نوشیدنی که می‌توانید با آن به سمرای زمستان غلبه کنید خوردن یک صبحانه مغذی است. ترکیب یک لیوان آب به همراه عسل در ابتدای روز یکی دیگر از مواد غذایی است که می‌توانید روزتان را با آن آغاز کنید. قبل از صرف وعده غذایی نهار و به عنوان یک میان‌وعده می‌توانید از مقداری میوه خشک که شامل پنج پادم و سه گردو است، استفاده کنید. هنگام عصر، خوردن یک ظرف سوپ جوجه همراه با سبزیجات می‌تواند به گرمی بدن کمک کند. همچنین پیش از رفتن به رختخواب و خوابیدن، نوشیدن یک فنجان شیر داغ به سرحال بودن شما در روز بعد کمک خواهد کرد. خوردن میوه در طول روز قطعا بیماری‌ها را از بدن شما دور می‌کند. میوه‌های فصل زمستان مثل مرکبات که سرشار از ویتامین C است، می‌تواند ایمنی بدن شما را در برابر سرما و ویروس‌ها حفظ کند. برای داشتن پوستی نرم و لطیف در زمستان باید پوست بدن خود را مرطوب نگه دارید که نوشیدن مقدار زیادی آب به این کار کمک می‌کند.

توصیه‌های بهداشتی برای مبتلایان به آنفلوآنزا و اطرافیان آنها

همه در معرض خطریم

فاطمه احمدیان

هرساله با سرد شدن ناگهانی هوا، آنفلوآنزا در کشور شایع شده و هزاران نفر را مبتلا می‌کند. آنفلوآنزا یکی از بیماری‌های شایع در نیمه دوم سال و خصوصا از آذرماه به بعد است و با غافلگیری دمای هوا، موج ابتلا به آن گسترش پیدا می‌کند و هزینه‌های بسیاری را برای جامعه و نیز خطراتی به ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر به همراه دارد. سازمان بهداشت جهانی گفته است که سه گونه جهش‌یافته آنفلوآنزا وجود دارد که در کل دنیا در حال گردش است. این خبر، ناگوار و نگران‌کننده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، میزان بروز آنفلوآنزا از پنج تا ۲۰ درصد جمعیت است و در کودکان در فصل آنفلوآنزا تا ۴۲ درصد افزایش می‌یابد. این آرزوی دیرینه بشر است که در فصل سرما از عوارض ناخوشایند آنفلوآنزا در امان باشد. در واقع یک هفته به صورت شبانه‌روزی با تب و لرز و سرفه‌های خشک و دردهای عضلانی و ضعف، خستگی و کوفتگی و دست و پنجه نرم کردن، برای هیچ یک از ما خوشایند نیست، چراکه این موضوع علاوه بر صدمات بهداشتی آن و فارغ از تحمیل بار مالی به خانواده سبب می‌شود تمامی برنامه هفتگی خانواده دستخوش تغییرات شود. درواقع در یک نگاه اجمالی باید بگوییم آنفلوآنزا شایع‌ترین بیماری ویروسی فصل سرماست که دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و به‌شدت مسری است. ویروس آنفلوآنزا ممکن است ۹۰ بار کوچکتر از یک گلبول قرمز خون انسان باشد. این ویروس بسیار کوچک است و به زحمت می‌توان آن را دید. اما همین ویروس کوچک می‌تواند در یک سال به اندازه نیمی از مرگ‌میرهای ناشی از تصادف‌های رانندگی، باعث مرگ انسان‌ها شود. ویروس‌های آنفلوآنزا در هر سال دچار جهش‌های ژنتیکی می‌شوند و در نتیجه سیستم‌های دفاعی قبلی را کم‌تاثیر می‌کند. اما پیشرفت‌های اخیر در صنعت داروسازی، کشف‌های شگفت‌انگیزی را در علم پزشکی در این زمینه در پی داشته است که نتیجه عملی آن برای مردم، تحقق رویای دیرین مقابله با آنفلوآنزا بوده است. محققان سدئایی به واکسنی که تا ۸۰ درصد موارد از این بیماری و عوارض آن جلوگیری می‌کند، یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای بشر در این حوزه محسوب می‌شود. واکسن آنفلوآنزا برای تمام کشورهای دنیا کاربرد دارد. این واکسن طوری ساخته شده که برای درمان این بیماری در تمام دنیا قابل استفاده است. سوش بیماری آنفلوآنزا در کشور ما با سایر کشورهای جهان تفاوتی ندارد و تقریباً در همه‌ی‌های دنیا یکسان است و در تهیه واکسن آنفلوآنزا از سوش‌های شایع استفاده می‌کنند که بیشتر بیماری‌های آنفلوآنزا در جهان را پوشش می‌دهد.

نشانه‌های آنفلوآنزا چیست

آنفلوآنزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی در درد در بدن، سردرد و خستگی همراه است. این نشانه‌ها به طور معمول سه تا چهار روز ادامه دارد و پس از آن ممکن است بیمار یک هفته دیگر یا بیشتر، سرفه‌های خشک، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد. بسیاری از مردم در تشخیص آنفلوآنزا و

آنفلوآنزا در جهان را پوشش می‌دهد.
نشانه‌های آنفلوآنزا چیست

آنفلوآنزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی در درد در بدن، سردرد و خستگی همراه است. این نشانه‌ها به طور معمول سه تا چهار روز ادامه دارد و پس از آن ممکن است بیمار یک هفته دیگر یا بیشتر، سرفه‌های خشک، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد. بسیاری از مردم در تشخیص آنفلوآنزا و آنفلوآنزا در جهان را پوشش می‌دهد.

براساس نظر سازمان بهداشت جهانی، واکسن‌های آنفلوآنزا برای گروه‌های ذیل توصیه می‌شود:

۱- اهالی منزل و مراقبان خارج از منزل نوزادان صفر تا ۵۹ ماهه

۲- افراد ۶۰ ساله و مسن‌تر

۳- ساکنان مراکز ارایه‌کننده مراقبت بلندمدت به افراد دارای بیماری‌های مزمن

۴- افراد دارای مشکلات بلندمدت سلامت؛ مانند بیماری قلبی،

پزشکی



کلیوی، روی، دیابت، آسم، کم‌خونی و سایر اختلالات خونی

۵- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف

۶- زنان باردار بیش از سه ماه در خلال فصل آنفلوآنزا

۷- پزشکان، پرستاران، اعضای خانواده و سایر افرادی که در تماس نزدیک با افراد در معرض خطر جدی آنفلوآنزا هستند

۸- افراد ساکن خوابگاه‌ها یا سایر اماکن پرجمعیت به منظور جلوگیری از شیوع بیماری

۹- هر فرد دیگری که خواهان کاهش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا است.

هنگام ابتلا به آنفلوآنزا چه کنیم

افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند، فوراً علایم را تجربه نمی‌کنند. بنابراین آنها می‌توانند بیماری را به دیگران منتقل کنند، بدون اینکه بدانند بیمار هستند. درواقع، ناآنای ظاهری عدم برای متوقف کردن شیوع آنفلوآنزا تا اندازه‌ای به این دلیل است که میزبان مبتلا می‌تواند قطرات آلوده را قبل از شروع علایم تولید کند و به این صورت در چرخه شیوع آنفلوآنزا قرار گیرد. فارغ از دورانی که فرد هنوز اطلاعی از بیماری خود ندارد، باید گفت به محض مشاهده نشانه‌های آنفلوآنزا، رعایت نکات بهداشت فردی از سوی بیماران، از جمله استفاده از وسایل و ظروف جداگانه، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، اجتناب از حضور در اماکن عمومی و شست‌وشوی مداوم دست‌ها، مهم‌ترین وظیفه مبتلایان به آنفلوآنزا در قبال سلامت

شبکه مخفی در مدیتیشن کنندگان فعال می‌شود، همزمان بخشی‌هایی از مغز نیز که با کنترل ادراک فرد مرتبط است، فعال می‌شود. این موضوع در افرادی که مدیتیشن نمی‌کنند، دیده نمی‌شود. اسکن‌های ام‌آرآی نشان دادند مغز افرادی که مدیتیشن انجام می‌کنند، هم در هنگام مدیتیشن و هم به هنگام استراحت فعالیت یکسانی دارد. بنابراین محققان نتیجه گرفتند که شاید تجربه مدیتیشن یک بخش مخفی (غایب) را توسعه می‌دهد. هزاران سال است که مدیتیشن بخش مرکزی و اصلی تفکر فیلسوفانه و ژرفاندیشانه است و بخش از تفکر به افراد کمک بسیاری می‌کند. دکتر برور می‌گوید: «برسی‌های ما نشان داد که مدیتیشن در افزایش شلادمانی افراد بسیار تاثیر دارد.»

www.medicalnewstoday.com

درمان

از آنجا که سرماخوردگی یک عفونت ویروسی است، آنتی‌بیوتیک هیچ فایده‌ای ندارد. آنتی‌بیوتیک عمدتا روی عفونت‌های باکتریایی موثر است. سرماخوردگی معمولا سه الی چهار روز طول می‌کشد اما ممکن است ۱۰ الی ۱۴ روز هم به طول انجامد، بنابراین درمان سرماخوردگی تا حدود زیادی به صبر و حوصله نیاز دارد. برخی اقدامات می‌تواند به بهبودی شما از سرماخوردگی کمک کند. می‌توانید استراحت کنید. ماندن در خانه به پیشگیری از ابتلای دیگران کمک می‌کند. در یک اتاق گرم (نه داغ) با هوای مرطوب (توسط دستگاه تبوهِی یا بخور) استراحت کنید. برای رقیق کردن مخاط، آب فراوان بنوشید. بزرگسالان می‌توانند برای رفع کسالت و درد از اسپرین استفاده کنند. کودکان بهتر است به جای اسپرین از استامینوفن (تیلنول) یا انواع دیگر) استفاده کنند. آبنبات‌های حاوی روی را اغلب به عنوان داروی سرماخوردگی مطرح می‌کنند، اما تا این لحظه هیچ مدرکی دال بر موثر بودن در سرماخوردگی به دست نیامده است. اگر هم می‌خواهید از روی استفاده کنید آن را در عرض ۴ ساعت پس از شروع نشانه‌ها مصرف کنید تا بلکه مفید واقع شود. کودکان زنان حامله و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن باید از مصرف روی اجتناب کنند مگر آنکه بی خطر بودن مصرف آن به تایید رسیده باشد. آبنبات‌های روی در برخی افراد باعث تهوع می‌شود. درمان‌های غیراستاندارد سرماخوردگی، داروهای ضداحتقان و شربت‌های ضدسرفه می‌تواند به رفع برخی از نشانه‌ها کمک کند اما این محصولات باعث معالجه سرماخوردگی یا بهبودی سریع‌تر آن نمی‌شود. مواظب باشید در بچه‌های کم سن و سال از قطره‌ها یا اسپری‌های بینی استفاده نکنید به جز قطره‌های آبنمک یا اصطلاحا سالیین. غرغره با آبنمک گرم، چند پند در روز می‌تواند به رفع گلودرد کمک کند، بی‌حس‌کننده‌های موضعی بدون نسخه هم به رفع ناراحتی گلو، کمک می‌کند. می‌کیند یک آبنبات سفت به حفظ نرمی و خشک نشدن گلو کمک می‌کند.

www.mayoclinic.com

خوراک‌بان

راز طبیعت سرد و گرم خوراکی‌های گوناگون غربت طب سنتی در دنیای نو

حمید خواجه‌پور
کارشناس تغذیه

■ متأسفانه باید اعتراف کرد که به دلیل عدم وجود مطالعات آکادمیک جامع و علمی در زمینه طب سنتی و بررسی آزمایشگاهی و همه‌جانبه اصول و مبانی این روش درمانی، هنوز به طور قطع و یقین، علت وجود مزاج گرم و سرد نزد افراد مختلف یا دلیل برخورداری خوراکی‌های گوناگون از طبايع گرم یا سرد، ناشناخته باقی مانده است. اما گاه می‌توان در گوشه و کنار مکتوبات گوناگون به نظریه‌پردازي‌های متفاوتی دست یافت که به نظر می‌رسد یکی، دو نمونه از آنها در توجیه این موضوع دارای منطق بیشتری هستند. برای مثال دکتر «القاسم پاکدامن» و دکتر «محمدرضا غفاری» که تهیه توضیحات و پارقي‌های مربوط به مقایسه مطالب کتاب شگفت‌انگیز «قانون» بوعلی سینا که در هفت جلد توسط انتشارات سروش به فارسی ترجمه و منتشر شده را با یافته‌های طب نوین برعهده داشته‌اند، در پاروقی صفحات دوازدهم الی پانزدهم جلد اول این کتاب در ذیل مدخل مزاج، این مساله را با کارکرد دو سیستم حیاتی انسان یعنی سیستم اندوکرینولوژی و سیستم اعصاب مرتبط دانسته‌اند. به این مفهوم که ترکیبات گوناگون موجود در مواد غذایی می‌توانند بر سیستم ترشح هورمون‌ها و سنسز انتقال‌دهنده‌های عصبی سلسله اعصاب تاثیر گذاشته و از طریق دخالت در میزان ترشح این مواد شیمیایی و بیوشیمیایی به طور غیرمستقیم در متابولیسم پایه‌شخص تغییر ایجاد کنند. این فاکتور حرارتی که نشانگر انرژی مصرفی بدن برای انجام فرایندهای حیاتی و غیرآرادی همچون تنفس، گردش خون، فعالیت غده، کلیه‌ها و سایر اندام‌ها در حالت نرمال است، به نوعی حاکی از میزان حرارت و گرمای آزادشده به ازای انجام این فعالیت‌های پایهای در بدن است و با توجه به وجود اختلاف در قدرت عملکرد غدد مرتشحه به‌خصوص غده تیروئید در افراد گوناگون، میزان آن در اشخاص متفاوت، یکسان نیست. همین مساله را شاید بتوان تا حدی با مزاج افراد مرتبط دانست. یعنی افراد گرم‌مزاج از متابولیسم پایه بالاتری نسبت به سردمزاجان برخوردارند. این همین استدلال، گرمی خوراکی‌ها هم قابل توضیح است. مثلا گردو یا غسل بدن متابولیسم پایه موثر باشد و در نتیجه دارای طبع گرم هستند. اما سیب یا کاهو عکس این قضیه را ایجاد می‌کنند و دارای طبع سرد خواهند بود. بر اساس این نظریه، سردمزاجان دارای غده تیروئید کم‌کار هستند. جالب است که نشانگان هیپوتیروئیدیسم که میزان متابولیسم پایه آنها تا ۴۰ درصد حد نرمال کاهش یافته و در آن زیاد به علایم بلغمی مزاجان که در طب قدیم دارای مزاج سرد هستند، نزدیک است. صورت پف‌آلود و بادکرده، خونسردی و عدم تحرک، کاهش فعالیت تقریباً اکثر معتقدان به طب سنتی این نظریه را بهترین راه مطابقت اصول طب قدیم با دانش روز و یافته‌های علمی امروزه می‌دانند و از آن در کنار ارتباط اجزای تشکیل‌دهنده خون و سیستم لنفاوی برای توضیح چگونگی ایجاد طبايع مختلف و توجیه نگرش مزاجی به وضعیت سلامت‌انسان سود می‌برند. در این نگرش، بلغم را معادل لنف در سیستم لنفاوی می‌دانند. دمو‌مزاجان را دارای هتانوکريت بالا می‌دانند. صفراوی‌مزاج هم به معنی داشتن بیلی‌روبینی بیش از حد نرمال است و تست سدیمان افراد سودایی‌مزاج هم بالای حد مجاز خواهد بود. با این اوصاف برای رسیدن به حالت تعادل باید در جهت اصلاح این امور و برای اصلاح میزان هر کدام از این مواد در بدن شخصی اقدام کرد. اما نظرات دیگری هم در این ارتباط وجود دارند. مثلا برخی اعتقاد دارند که افراد گرم‌مزاج به طور ژنتیکی توانایی ایجاد برخی آنزیم‌ها را ندارند. بنابراین برای شکستن بعضی از مولکول‌های پروتئینی خاص یا سایر مواد ناشناخته‌ای که در غذاهای با طبع گرم بیشتر یافت می‌شوند، دچار مشکل می‌شوند و با ورود این پروتئین‌ها یا دیگر مواد کمتر شناخته‌شده به داخل خون، سیستم ایمنی در برابر این ذرات غریبه، ناچار به ترشح هیستامین و نتیجه حضور آن برافروختگی یا حتی کهیر در این نتیجه‌خودار می‌شود. بنابراین با خوردن یک گردو یا سایر مواد غذایی که دارای طبع گرم هستند، این افراد دچار آلرژی در اشکال گوناگون آن مانند خارش در گلو یا آبریزش بینی و کهیر خواهند شد. در اصطلاح می‌گویند «طرف گرمیش کرده» خوب است با توجه به موضوع مورد بحث، نگاهی مختصر هم داشته باشیم به محتویات کتابی بی‌نظیر که در دستور قبل از آن به عنوان شگفت‌انگیز نام بردیم، بله، شاید «قانون» این‌سینا را بتوان بهترین تشریح‌کننده این سبک درمانی از گذشته‌های بسیار دور (حدود هزار سال پیش) تاکنون دانست. این کتاب در بخش‌های گوناگون، طب قدیم را مورد بررسی قرار داده و تقریباً به تمامی موضوعات در این حیطه پرداخته است. «قانون» در طب شامل پنج کتاب است که کتاب اول آن در مورد کلیات علم طب، تشریح اعضا، علت بیماری‌ها و چگونگی حفظ سلامت بدن و انواع معالجات اختصاص دارد. کتاب دوم و پنجم تماما اختصاص دارند به شناخت داروهای گیاهی و غیرگیاهی که با عنوان ادویه مفرده و اقربادین یا داروهای ترکیبی و طرز تهیه آنها ارایه شده‌اند. بحث امروز ما یعنی طبايع و مزاج تقریباً در جای‌جای این کتاب مورد استفاده قرار گرفته و در بسیاری از موارد، راحل اساسی درمان در تعدیل مزاج دانسته شده است. اعجابات این کتاب فراوانند که امیدواریم در آینده به‌مرو، برخی از آنها را بیان کنیم.