

پرسش و پاسخ

دکتر احمد ساعدی

متخصص تغذیه

● پدرم ۶۵ سال دار و دیه سرطان مبتلاست. برای رژیم غذایی بیمار مبتلا به سرطان راهنمایی کنید.

سرطان، بیماری است که از تکثیر غیر طبیعی سلول‌های بدن شروع می‌شود. بدن انسان از میلیون‌ها سلول ساخته که با یکدیگر گروه بندی شده است تا بافت‌ها و اندام‌های مختلف را بسازند. باید به خاطر داشت که هنگام شیمی درمانی نباید از گرپ فروت استفاده کرد. همچنین غذاهای آماده، کنسروی، قهوه‌ای شده توسط آتش یا سرخ‌شده و نیز غذاهای شیرین برای انواع سرطان‌ها مضر است. هیچ ماده غذایی واحدی نمی‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد اما ممکن است ترکیب مناسب مواد غذایی در کاهش آن موثر باشد. در تعیین مواد غذایی، باید بین دست‌کم دو سوم مواد غذایی گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی موازنه برقرار شود.

بیماران سرطانی، باید میوه‌ها و سبزیجات سرشار از موادی مغذی را که با سرطان مبارزه می‌کند، مصرف کنند. میوه‌ها و سبزیجات هر چه پررنگ‌تر باشد، مواد مغذی بیشتری دارد. این مواد غذایی می‌تواند به شخص کمک کند به وزن مناسب دست‌یابد و آن را حفظ کند. با داشتن اضافه وزن، خطر چند نوع سرطان افزایش می‌یابد، از جمله سرطان‌های روده بزرگ، مری و کلیه. باید در طول روز دست‌کم پنج پرس میوه و سبزی که به نحوی صحیح آماده شده است، مصرف شود. فولات ویتامین B نقش مهمی در کمک به محافظت از بدن در برابر سرطان‌های روده بزرگ (کولون)، راست روده (رکتوم) و پستان دارد. فولات به مقدار فراوان در مواد غذایی که به عنوان صبحانه مصرف می‌شود، وجود دارد. ذرت تقویت شده (غنی‌سازی) و فراورده‌های گندم سبوس دار و همچنین آب پرتقال، خربزه و توت‌فرنگی منابع مناسبی برای تأمین فولات است.

ماز چوبه و تخم مرغ، منابع خوب دیگری برای تأمین فولات است. فولات در جگر مرغ، لوبیا، دانه آفتابگردان و سبزیجات سبزرنگ مانند اسفناج یا کاهوی رومی (که دارای برگ‌های بلندی است) هم وجود دارد. بهترین راه به دست آوردن فولات، خوردن قرص حاوی آن نیست، بلکه باید مقدار کافی میوه، سبزی و فراورده‌های غلات غنی‌سازی شده مصرف شود.

بیشتر بدانیم

آشنایی با آزمایش‌های قبل از ازدواج

قبل از ازدواج زوج‌ها باید آزمایش‌هایی انجام دهند تا سلامت‌شان تأیید شود. از جمله این آزمایش‌هایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● آزمایش تالاسمی

انجام آزمایش تالاسمی به دلیل شیوع این بیماری در ایران است. تالاسمی یک بیماری ژنتیکی است که به دو نوع مینور (کوچک) و ماژور (بزرگ) دیده می‌شود. تشخیص تالاسمی با انجام آزمایش خون و شمارش سلول‌های خونی است. در صورتی که فرد مبتلا به کم‌خونی و فقر آهن باشد، بهتر است اقدام به درمان کند.

● آزمایش اعتیاد

ازمایش اعتیاد هم برای آگاهی دوطرف از وجود اعتیاد است که با آزمایش ادرار مشخص می‌شود اما حتی در صورت مثبت شدن آزمایشی مثل مورفین اگر دوطرف ارضی باشند، ازدواج می‌تواند انجام شود.

● آزمایش بیماری‌های جنسی

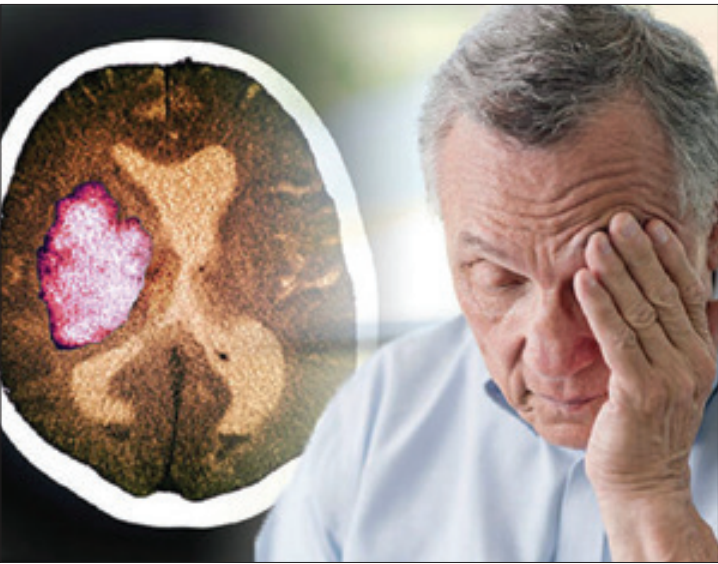
به جز آزمایش‌های ضروری، عروس و داماد آینده می‌توانند آزمایش‌هایی برای آگاهی از شرایط سلامت جسمی و جنسی یکدیگر انجام دهند. در این فهرست احتمالاً نخستین مورد، آگاهی از بیماری‌هایی است که از راه جنسی منتقل می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها، سیفیلیس، ویروس HIV و هپاتیت است. سیفیلیس درمان می‌شود ولی در زمان قطعی هپاتیت و HIV اکنون مقدر نیست، اگرچه نقالن این دو ویروس هم تحت نظر پزشک و با رعایت نکات لازم می‌تواند باهم ازدواج کنند.

● آزمایش‌های هورمونی

زوج‌آینده در صورت تمایل می‌توانند، آزمایش‌هایی برای آگاهی از شرایط فرزندآوری خود انجام دهند که حاوی آزمایش‌های هورمونی و بررسی مایع منی در مرد است.

مقایسه علائم و نشانه‌های سکته قلبی و مغزی

سکته‌های قلبی و مغزی عامل نیمی از مرگ‌های زودرس ایرانیان است



پزشکی

آیامی دانید که ۳۵ درصد ایرانی‌ها به دلیل سکته قلبی و ۱۵ درصد به علت سکته مغزی می‌میرند و این روند همچنان در حال افزایش است و ۳۵ درصد ایرانی‌هایی که بر اثر سکته قلبی فوت می‌کنند، زیر ۵۵ سال هستند. به گفته متخصصان، دلایل حمله قلبی و سکته مغزی مشابه و در عین حال متنوع است. سابقه خانوادگی، چاقی، سیگار کشیدن، نداشتن فعالیت بدنی، فشارخون و کلسترول بالا، دیابت و بیماری‌های عروقی از عوامل مشترک ابتلا به این دو بیماری هستند. در ادامه به علائم این دو نوع سکته اشاره می‌کنیم که به محض مشاهده آن‌ها لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید:

● **سکته قلبی**
سکته یا حمله قلبی، مرگ سلولی دایم و غیر قابل برگشت در بخشی از عضله قلب (میوکارد) است که به علت از بین رفتن جریان خون و وقوع یک ایسکمی شدید در آن قسمت از قلب روی می‌دهد. این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علامت قبلی اتفاق بیفتد یا پس از چند حمله آنژینی (در دقیقه‌سینه) بروز کند. عمده‌ترین دلیل سکته، بسته شدن رگ‌های تغذیه کننده قلب است. برای رفع انسداد غیر از دارو، از بالن و جراحی قلب باز (تعویض رگ مسدود شده) استفاده می‌شود.

● **علائم سکته قلبی**
✓ درد در ناحیه قفسه سینه، گردن، کتف، هر دو دست یا دست چپ
✓ گاهی درد در ناحیه شکمی هم حس می‌شود
✓ حالت تهوع و استفراغ
✓ معده درد شدید هم از علائم بروز سکته‌های قلبی محسوب می‌شود. گاهی اوقات هم این دردها با تنگی نفس و احساس خفگی همراه می‌شود

این گونه دردها ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشند و بسیار ناراحت کننده است نمی‌تنگی نفس، عرق سرد و خستگی

● **سکته مغزی**
اگر خون‌رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال و متوقف شود، این قسمت از مغز دیگر نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این وضعیت را سکته مغزی می‌نامند. عوارضی که بعد از سکته مغزی ایجاد می‌شود بستگی به محل سکته و وسعت بافت‌های گرفتار شده مغز دارد. عوارض سکته مغزی از خفیف و گذرا مثل تاری دید تا عوارض فلج کننده دایمی یا حتی مرگ است. اگر این علائم در طول ۲۴ ساعت از بین برود، به اصطلاح حمله ایسکمی گذرای سکته مغزی احتمالی در آینده است. علائم سکته مغزی به سرعت و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکته خود را نشان می‌دهد.

● **علائم سکته مغزی**
✓ ضعف و کرختی صورت و بازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن
✓ فلج صورت، بازوها و پاها در همان طرف

✓ نداشتن تعادل و لنگ‌زدن
✓ اختلال در تکلم یا درک کلام
✓ اشکال در بلع
✓ دوبینی
✓ تاری دید یا از دست دادن بینایی به خصوص در یک چشم
✓ سر درد شدید و ناگهانی
✓ از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت و طولانی مدت
✓ سرگیجه بدون دلیل
✓ بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

اگر دچار هر یک از علائم سکته مغزی شدید، باید به سرعت به پزشک مراجعه کنید (به اورژانس زنگ بزنید یا کسی شما را به بیمارستان ببرد). درمان فوری سکته مغزی باعث زنده ماندن فرد و بهبود سریع‌تر او می‌شود. برخی روش‌های درمانی باید در طی ساعات اولیه بعد از شروع علائم سکته مغزی، انجام شود. تأخیر در درمان باعث مرگ یا معلولیت دایمی (مثل فلج شدن دست و پا) می‌شود.

● **درمان**
برای درمان سکته مغزی، فائیه‌ها نیز اهمیت دارند. وقتی اکسیژن به مغز

دانستنی‌ها

در گرماي هوا مراقب پاهایمان باشیم

هنوز یک ماه از تابستان باقی مانده است و بعضی در این فاصله دوست دارند پوشیدن صندل تابستانی را تجربه کنند اما فراموش نکنید که تابستان فصلی است که پاهای شما به دلیل پوشیدن صندل‌ها و کفش‌های منفردار، بیشتر در معرض آسیب و بیماری قرار می‌گیرد. اگر شما هم از مشتری‌های این مدل کفش‌ها هستید، باید در انتخاب استفاده از آن دقت لازم را داشته باشید تا در دراز مدت دچار مشکل نشوید.

۱ بهترین جنس برای یک صندل تابستانی، نوع چرمی آن است که هم با دوام و هم زیباست و با توجه به افزایش میزان تعریق در تابستان، پاها در این نوع کفش بوی بد نمی‌گیرد. در هر صورت افرادی که از کفش‌های تابستانی استفاده می‌کنند باید بلافاصله بعد از ورود به خانه، پاها را با محلول ضد عفونی کننده شست و بشوهند.

۲ در صندل انتخابی بهتر است یک بند چرمی ضخیم در پشت کفش قرار گرفته باشد تا مانع حرکت پا به جلو یا عقب شود. ۲۸ استخوان در ناحیه پا وجود دارد که بزرگ‌ترین آن‌ها در پشت پا است. اگر بند چرمی دور این استخوان قرار گیرد و پا را درون کفش محکم کند، فشار اضافی از استخوان‌های دیگر برداشته می‌شود.

۳ در فصل تابستان، پاها به طور طبیعی کمی بزرگ‌تر از حد معمول می‌شوند پس کفش یک شماره بزرگ‌تر باید انتخاب شود.

۴ پاشنه صندل شما نباید از ۴ سانتی متر بیشتر شود تا فشار زیادی به پاها، ران‌ها، پاشنه و کمربند نشود.

۵ موقع انتخاب کفش، تست انعطاف فراموش نشود. یک دست خود را درون صندل قرار دهید و با استفاده از نوک انگشتان‌تان، کف کفش را روی یک میز یا هر سطح صاف دیگری فشار دهید سپس با دست دیگر خود نوک کفش را که انگشتان پا درون آن قرار می‌گیرند، بالا بیاورید، کفش باید در قسمت میانی انعطاف خوبی داشته باشد به طوری که قسمت جلویی کفش بدون مشکل بالا بیاید.

۶ قسمت میانی باید ثابت باشد و در اثر بالا آوردن نوک کفش خم نشود.

۷ اگر مبتلا به دیابت هستید کفش‌هایی بپوشید که خاص این گروه باشد زیرا باطراحی که دارند مانع از زخمی شدن پاها می‌شوند.

۸ از خرید صندل‌های لا انگشتی تا حد ممکن خودداری کنید.

منبع: سلامت نیوز و باشگاه خبرنگاران

سلاوت

رفع سوختگی و تسکین درد با روغن هوفاریقون



شود. این گیاه بیماری کزاز را درمان می‌کند و برگ آن برای بهبود زخم‌های عمیق موثر است. هوفاریقون در معالجه افسردگی در افراد مسن همراه با اختلالات اضطرابی، مفید است.

پژوهشکده گیاهان دارویی

پزشکی

درمان جدید برای علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک

دوره‌های قاعدگی را تحت تأثیر قرار دهد و بارداری را دشوار کند.

این اختلال معمولاً با مقاومت انسولینی همراه است، سازوکار اختلال تخم‌گذاری و مقاومت انسولینی ناشی از این سندروم هنوز کشف نشده است و همین موضوع نیز پیشرفت در درمان را محدود می‌کند. بررسی‌های بیشتر در این باره حاکی از آن است که اصلاح میکروبیوم روده و تغییر متابولیسم اسید صفراوی می‌تواند در درمان این سندروم موثر واقع شود.

تحقیقات جدید پژوهشگران چینی نشان داده است، با اصلاح میکروبیوم روده می‌توان علائم مربوط به سندروم تخمدان پلی کیستیک را درمان کرد.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، پژوهشگران چینی دریافتند که میکروبیوم روده نقش مهمی را در تنظیم سندروم تخمدان پلی کیستیک که یکی از مشکلات شایع در سنین باروری در زنان است، ایفا می‌کند، کشفی که افق جدیدی را در مسیر پیشگیری و درمان علائم این بیماری قرار می‌دهد. سندروم تخمدان پلی کیستیک یک اختلال هورمونی است که می‌تواند

خورش مرغ کره‌ای هندی با طعمی متفاوت



- گشنیز خرد شده - یک قاشق
- سیر رنده شده - یک قاشق چای خوری
- نمک - به میزان لازم
- پودر فلفل قرمز - ۲ قاشق چای خوری
- روغن - یک قاشق غذاخوری
- زیره - ۲ قاشق چای خوری
- پودر کاری - یک قاشق چای خوری
- زنجبیل له شده - یک قاشق چای خوری
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز ریز شده - ۲ عدد
- مرغ - ۸ تکه
- خامه کم چرب - دو سوم پیمانه
- ماست چکیده - ۱۵۰ میلی لیتر
- فلفل سیاه - ۳ عدد
- هل سبز - ۳ عدد
- کره - ۱۰۰ گرم
- فلفل سبز خرد شده - ۲ عدد

● روغن و کره را در یک تابه بزرگ گرم و پیاز را در آن سرخ کنید. حرارت را کاهش دهید.
● زنجبیل را له کنید و در کاسه‌ای قرار دهید. پودر کاری، گشنیز نرم شده، زیره، پودر فلفل قرمز، سیر، نمک، هل و فلفل سیاه را در ظرفی بریزید و باهم مخلوط کنید. سپس ماست و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب باهم مخلوط شوند. تکه‌های مرغ را به مخلوط