

#### پیش‌و‌پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

**چه عواملی در بروز بیماری ام‌اس موثر است؟  
توصیه‌های لازم در خصوص برنامه‌روزیانه بیمار ان مبتلا به ام‌اس چیست؟**

این بیماری علایم متعددی دار داز جمله :  
زودرنجی ،خودخوری ،استرس ،عصبانیت داشتن ییوست به مدت طولانی و استفاده طولانی مدت از غذاهای سردو اسیدی  
این افراد بهتر است موارد زیر را رعایت کنند:

- مصرف روغن زیتون و عسل در روز
- استفاده از شربت خاکشیر
- مصرف ارده و شیر در وعده صبحانه
- استفاده از دمنوش استوقودوس و بادرنجبویه
- میانه‌روی در مصرف آب
- ماساژیدن باروغن سیاه دانه
- استفاده از وان نمک یاخمیر نمک روی بدن

- در حمام
- مصرف گرمی جاتی مثل خرما ، عسل ، انجیر کشمش
- مصرف آلوو به در غذاها
- مصرف بادام ، کنجد ، گردو ، پسته و فندق
- مصرف اسفناج ، سبزی‌های تازه و چغندر
- استفاده مناسب از لوبیا چشم بلبلی ، نخودو حبوبات
- مصرف کله پاچه برای تقویت مفاصل
- پرهیز از مصرف غذاهای صنعتی

#### تازه‌ها

#### نرگس عزیزی

روزنامه‌نگار

### مصرف مخدر گل میزان نیاز به داروی بیهوشی را افزایش می‌دهد

در خصوص عوارض مصرف ماری‌جوانا یا همان گل کم‌نشنیده ایم اما ظاهر اداستان عوارض این عادت رفتاری، انتهایی ندارد. در یکی از تازترین پژوهش‌ها، محققان یک مرکز تحقیقاتی در کلر ا دو، متوجه مشکلاتی جدید در مصرف کننده‌گان گل هنگام نیاز به بیهوشی شدند. در این پژوهش سوابق پزشکی ۲۵۰ نفر بررسی شد. بعداز کنترل تاثیر عواملی چون جنسیت، سن و میزان مصرف الکل، مشخص شد افرادی که سابقه مصرف گل داشته‌اند نیاز به میزان بیشتری داروی بیهوشی در زمان عمل جراحی پیدا می‌کنند. این افزایش داروهای بیهوشی در برخی موارد تا حدود ۲۲۰ درصد بالاتر از حالت معمول گزارش شده است. باید توجه داشت مصرف بالاتر داروهای بیهوشی می‌تواند عوارض بیهوشی را افزایش دهدو بر این مبنا هر عاملی که باعث شود نیاز به میزان بیشتری از ماده بیهوشی باشد، باید پیش از عمل در نظر گرفته شود. متخصصان معتقدند این پژوهش هر چند مطالعه‌ای محدود است اما می‌تواند در دوز مینه به ما آگاهی‌های جدیدی بدهد، اول آن که متوجه تاثیر منفی مصرف گل در این زمینه باشیم و دوم آن که به نظر می‌رسد لازم باشد در زمان مشاوره با بیماران نیازمند جراحی، در خصوص مصرف گل نیز از آن‌ها سوال شود تا بتوان بر نامه‌ریزی بهتری برای بیهوشی آن‌ها داشت.

#### دهان و دندان

### نکاتی برای مسواک زدن کودکان

۲۵ درصد دانش آموزان مسواک نمی‌زنند به گفته دکتر حریر چی معاون وزیر بهداشت ، هم‌اکنون ۲۵ درصد دانش آموزان کشور مسواک نمی‌زنند و شاخص پوشیدگی دندان‌های مردم پایین است. ۲۵ درصد دانش آموزان دچار جاقی یا اضافه وزن هستندو ۲۵ درصد کودکان و دانش آموزان مسواک نمی‌زنند و یک چهارم دانش آموزان میان وعده ناسالم مصرف می‌کنند. نکته قابل توجه این که دندان‌های بعضی کودکان روی هم قرار گرفته است و این موضوع مسواک زدن را برایشان دشوار می‌کند. از طرفی هم کودکانو هم والدینش توجهی به مدت زمان مسواک زدن ندارند. مسواک زدن باید ۲ دقیقه به طور معمول طول بکشد تا فرصت کافی برای تمیز کردن لایه لای دندان‌ها وجود داشته باشدو تا نیم ساعت بعداز مسواک زدن باید از نوشیدن آب خودداری کرد تا فلوراید خمیر دندان اثر خودش را داشته باشد. از طرفی کشیدن مسواک روی زبان هم جزو نکاتی است که بیشتر ما آن را فراموش می‌کنیم.

# تاثیر ورزش بر فعالیت غدد درون ریز



**ورزش**

**مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی**

**در گذشته هر گونه فعالیت فیزیکی در ذهن آحاد مردم، ورزش تلقی می‌شد اما امروزه همه می‌دانند که برای سلامت بیشتر باید ورزش کنند و این سلامتی در گرو ترشح غدد یا هورمون‌های بدن است، غددی که مسئولیت اصلی عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی بدن مانند متابولیسم انرژی، فرایند تولید مثل، سنتز و تخریب پروتئین عضلات، کنترل خلق و خوی، ساخت عضلات جدید و چربی سوزی را بر عهده دارند و به عبارتی غدد داخلی ورزشکاران دیرتر پیر می‌شود بنابراین شناخت هورمون‌های دخیل در فعالیت‌های ورزشی و عملکرد و آثار آن‌ها مهم است.**

### هورمون‌ها به سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند:

استروئیدها، پپتیدها و آمین‌ها، همچنین هورمون‌هایی می‌توانند آنابولیک باشند به این معنی که برای ساخت بافت‌های جدید فعالیت می‌کنند یا کاتابولیک باشند به این معنی که در تخریب و از بین رفتن بافت‌ها دخیل هستند.

توجه به این نکته ضروری است که ترشح هورمون‌ها به همین چند هورمون خلاصه نمی‌شودو بسیار گسترده است.

#### انسولین

در شروع تمرین اگر قند موجود در خون بالا باشد، برای افزایش ذخیره و جذب گلوکز، توسط پانکراس انسولین ترشح می‌شود. با توجه به کاهش قند خون از طریق جذب در بافت عضلات و چربی، ترشح انسولین هم کاهش می‌یابد. نکته جالب درباره انسولین این است که این هورمون باعث ذخیره چربی در بافت چربی می‌شود. پس اگر هدف شما کاهش وزن است، سعی کنید قبل از تمرین، موادی با شاخص گلایسیمی بالا مصرف نکنید.

#### گلوکاگون

با کاهش قند خون، گلوکاگون از پانکراس

ترشح و موجب آزادسازی اسیدهای چرب آزاد (FFA) از بافت چربی و افزایش سطح گلوکز خون می‌شود، با این کار انرژی مورد نیاز فعالیت‌های طولانی مدت تأمین می‌شود. زمانی که مقدار گلیکوژن عضلات کاهش یابد، گلوکاگون گلیکوژن اضافه ذخیره شده در کبد را آزاد می‌کند.

#### کورتیزول

با طولانی تر شدن فعالیت ورزشی و ایجاد تنش و استرس در عضلات، کورتیزول که یک هورمون کاتابولیک است توسط غده آدرنال فوق کلیه ترشح می‌شود. این هورمون از طریق تسهیل تخریب تری‌گلیسرید و پروتئین بدن برای تولید گلوکز در فعالیت‌های استقامتی و طولانی، انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. توجه داشته باشید که نداشتن ریکاوری مناسب بعد از تمرین قبلی باعث ترشح کورتیزول می‌شود، هر چند ترشح این هورمون برای کاهش حجم چربی بدن مفید است اما ترشح بیش از حد آن باعث از بین رفتن پروتئین عضلات برای تأمین سوخت بدن می‌شود که این اتفاق حجم عضلات شما را کاهش می‌دهد.

#### آدرنالین

فقط کافی است کمی شدت تمرین را زیاد

کنید. با تحریک اعصاب سمپاتیک از غدد فوق کلیوی، آدرنالین شروع به ترشح می‌کند. با ترشح این هورمون فعالیت قلب و فشار خون زیادتر می‌شود و خون‌رسانی افزایش می‌یابد.

به طور خاص تولید آدرنالین در اثر ورزش می‌تواند باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن به ویژه در درمان تومورهای سرطانی‌ریه، کبد یا پوست شود.

#### تستوسترون

تستوسترون یک هورمون استروئیدی و آنابولیک است که توسط سلول‌های لیدینگ بیضه‌ها در مردان و تخمدان در خانم‌ها و مقدار کمی توسط غده آدرنال فوق کلیه در هر دو جنس مذکر و مؤنث تولید می‌شود. این هورمون مسئول سنتز مجدد و بازسازی پروتئین عضلات آسیب‌دیده به دلیل ورزش است. همچنین نقش مهمی در رشد عضلات اسکلتی دارد.

#### هورمون رشد

این هورمون در تمرینات اینتروال (نوعی از تمرینات فیزیکی بر اساس تغییر شدت تمرین است. در این سبک تمرین، شما شدت تمرین خود را کم به زیاد و از زیاد به کم، به صورت متناوب تغییر می‌دهید) ترشح بیشتری دارد. یکی از مهم‌ترین هورمون‌ها در بدن است که از متابولیسم چربی‌ها گرفته تا افزایش مواد معدنی و تقویت سیستم ایمنی بدن دست

این هورمون است. هورمون رشد با نام علمی سوماتوتروپین توسط غده هیپوفیز قدامی ترشح می‌شود و رشد سلولی را تحریک می‌کند. بیشترین سطح ترشح هورمون رشد در سن بلوغ و هنگام خواب است.

#### اندروفین

هورمون‌ها باعث کنترل خلق و خوی می‌شوند، یکی از آن‌ها هورمون اندروفین است که با ورزش می‌توانید میزان ترشح آن را بالا ببرید. این هورمون مربوط به بافت عصبی است و برای پاسخ به درد تنش ترشح می‌شود و به محض ورود به اعصاب انتقال دهنده درد، به مغز متصل می‌شود و از آن‌جا به گیرنده‌های تسکین‌دهنده در نورون می‌رود. با اتصال اندروفین به این‌گیرنده‌ها، مولکول‌های پیام‌رسان عصبی، نمی‌توانند پیام درد را به مغز ارسال کنند، به همین دلیل این هورمون را بی‌حس‌کننده و تخفیف دهنده در می‌دانند، همین‌اثر اندروفین به بدن باعث حس خوشحالی و نشاط در فرد می‌شود. هورمون‌هایی که ذکر شد به طور مستقیم در فعالیت‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و نقش اساسی در سلامت بدن دارند در حالی که هزاران هورمون ناشناخته دیگر هم مسئول عملکردهای فیزیولوژیکی بدن هستند.

#### دانشتنی‌ها

### آسیب به DNA اسپرم به سق‌ط جنین منجر می‌شود

محققان ایرانی طی تحقیقی، اثر آسیب به ماده ژنتیکی اسپرم در برهمکنش‌های ایمنی بین اسپرم و لوله رحمی را بررسی کردند. به گزارش دیده‌بان علم ایران، آسیب به ماده ژنتیکی (DNA) اسپرم می‌تواند یکی از عوامل سقط جنین باشد. این که چگونه آسیب ماده ژنتیکی اسپرم منجر به سقط می‌شود، پرسشی است که برای پاسخ به آن پژوهش‌های متعددی انجام شده است. به منظور بررسی اثر آسیب به ماده ژنتیکی اسپرم در برهمکنش‌های ایمنی بین اسپرم و لوله رحمی، اسپرم ۱۰ مرد نابارور با بیش از ۲۰ درصد آسیب به ماده ژنتیکی و ۱۰ مرد سالم با کمتر از ۳ درصد آسیب به ماده ژنتیکی، گرفته شد. پس از آماده سازی، اسپرم‌های دو گروه با سلول‌های لوله رحمی هم‌کشتی داده شدند. یکی از گیرنده‌های مهم در برهمکنش ایمنی بین اسپرم و سلول‌های لوله رحمی، گیرنده‌ای است به نام Toll که در لقاح و بارداری نیز موثر است. بیان این گیرنده و عوامل مرتبط با آن در سلول‌های لوله رحمی دو گروه بررسی شد. نتایج این پژوهش که در مجله بین‌المللی Andrology به چاپ رسیده است، نشان داد، به جز دومورد، بیان سایر ژن‌های مرتبط با گیرنده سلول‌های لوله رحمی گروهی که اسپرم‌ها دارای آسیب بالای ماده ژنتیکی بودند، به میزان قابل ملاحظه‌ای تغییر کرد.

#### طب سنتی

### اکسیر درمان تعریق زیاد

اصلاح شیوه تغذیه و پس از آن استفاده از شربت‌های معطر، بهترین راه‌رف‌بوی بدن است. یکی از اصلی‌ترین دلایل ایجاد بوی بد بدن، کیفیت نامناسب غذاهایی است که روزانه مصرف می‌کنیم؛ بهبود کیفیت غذای مصرفی منجر به بهبود سلامت و کاهش بوی بدن می‌شود. محمد باقر مینایی متخصص طب سنتی درباره‌هاکارهای رفع بوی بدن گفت: بعد از تلاش برای اصلاح اصول تغذیه، یکی از ترکیبات مناسبی که در رفع بوی عرق نقش دارد می‌تواند شمارا در بهبود آن همراهی کند، نوشیدن انواع آشامیدنی‌های معطر است؛ جمله موثرترین آن‌ها می‌توان به مصرف شربت یا عرق زعفران اشاره کرد که تاثیر بسیار مطلوبی بر بوی بدن دارد. همچنین مصرف مداوم عرق بیدمشک به صورت شربت می‌تواند بر بهبود این موضوع موثر باشد. به طور کلی مصرف شربت‌ها و نوشیدنی‌هایی که علاوه بر داشتن طبع سرد، معطر هستند، می‌تواند در بهبود بوی بد بدن مفید باشد؛ این‌هاکار یعنی نوشیدن مواد معطر و باطبع سرد برای افرادی با سنین پایین‌تر مثل کودکان و نوجوانان موثر است و باعث رفع بوی بد بدن آن‌ها شود. افراد میان‌سال و سن بالا هم باید با مصرف شربت‌های دارای طبع گرم و بوی مطبوع، بوی بد بدن را رفع کنند؛ اگر با رهاکارهای یادشده مشکل تعریق و بوی بد بدنتان حل نشد، بهتر است برای انجام بررسی‌های بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

#### سلامت

## خوراکی‌های انرژی‌زا

**متخصصان برای مقابله با خستگی مداوم، مصرف برخی مواد خوراکی را توصیه می‌کنند. از جمله:**

#### لیموترش

مصرف یک لیوان آب همراه با آب لیمو می‌تواند به اندازه یک فنجان قهوه در صبح انرژی بخش باشد. مصرف آب یک لیموترش می‌تواند ۴۰ درصد نیاز روزانه ویتامین C بدن را تأمین کند. افزودن لیموترش به رژیم غذایی، موجب تقویت متابولیسم بدن می‌شود، از افزایش انسولین پیشگیری و ویتاسیم مورد نیاز برای کمک به بهبود عملکرد مغز و اعصاب را تأمین می‌کند.

#### جو دوسر

صبحانه حاوی مقادیر مناسب پروتئین و کربوهیدرات می‌تواند به حفظ انرژی در طول روز کمک کند. جو دوسریکی از مواد خوراکی همراه با بالاترین میزان فیبر محلول است. فیبر محلول برای ساعت‌ها در معده می‌ماند و در نتیجه احساس سیری برای مدت طولانی ادامه می‌یابد.

#### تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده غذایی ارزشمند برای افرادی است که ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهند و نیاز به دریافت انرژی زیادی دارند. تخم مرغ دارای اسید آمینه ضروری است که می‌تواند نحوه استفاده گلوکز توسط ماهیچه‌ها را بهبود بخشد. تخم مرغ همچنین منبع خوب آهن، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های متعدداست.

#### اسفناج

آهن به سلول‌های قرمز خون در انتقال اکسیژن به نقاط مختلف بدن کمک می‌کند. از این رو کمبود آهن با خستگی همراه است. سبزیجات پربرگ، یکی از منابع خوراکی سریع آهن تلقی می‌شوند. اسفناج هم حاوی منیزیم، ماده معدنی مهم فراوری انرژی بدن است.

#### آشپزی

## تبوله با باقلا

#### سالاد



- بلغور گندم پخته شده-۲۵ گرم
- باقالی سبز پخته شده -۲۰۰ گرم
- زعفران دم کرده - یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون -۴ قاشق غذاخوری
- پوست رنده شده و آب لیمو-یک عدد
- سیر رنده شده- یک تا۲ حبه
- پیازچه خرد شده- کمی
- گوجه‌فرنگی خرد شده- یک عدد
- جعفری خرد شده- کمی
- نعناع خرد شده - کمی
- سماق- کمی

● برای تهیه این سالاد، ابتدا باقلاهایی که پوست آن را گرفته و پخته اید داخل یک کاسه بریزید. ● آب اضافه بلغور را بگیرید و به باقلا اضافه کنید. ● پیازچه، نعناع، جعفری، سیر رنده شده،