

پرسش و پاسخ

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

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست و مو

به‌بیماری‌ویتیلیگو مبتلا هستم. درباره در مان این مشکل با ماده «منوبزن» توضیح دهید. ویتیلیگو یک بیماری شایع است که حدود یک در صد کل جامعه را گرفتار می‌کند. این بیماری زن و مرد، با هر نوع رنگ پوست یا هر نوع نژادی را می‌تواند درگیر کند و در هر سنی رخ می‌دهد ولی اغلب قبل از ۲۰ سالگی خود را نشان می‌دهد. منوبزن داروی سفید کننده (بی‌رنگ کننده) برای درمان بیماران ویتیلیگو است که لک‌های سفیدشان آن قدر وسیع و بزرگ است که با دارو به رنگ اولیه بر نمی‌گردد و به ناچار مجبور می‌شوند کل پوست‌شان را یک دست سفید کنند. آثار این دارو غیر قابل‌پیش‌بینی است و ممکن است نتواند پوست را به طور یکنواخت سفید کند. به نظر می‌رسد کرم «منوبزن» یا از بین بردن سلول‌های ملانوسیت (سلول‌های رنگدانه ساز) اثر خود را اعمال کند.

دانشتنی‌ها

بیماری‌های نادر که قدرتی خارق‌العاده به انسان می‌دهد

بیماری‌ها همیشه تداعی کننده در هستند، اما برخی از بیماری‌های نادر در انسان توانایی‌هایی به افراد می‌بخشند که از شنیدن آن شگفت‌زده می‌شوید. از جمله:

● حافظه‌باور نکردنی

بیش یادآوری یا «Hyperthymesia»، شریاطی است که در آن، شخص بسیاری از تجربیات گذشته زندگی خود را جزئیاتی کامل و باور نکردنی به یاد می‌آورد و چیزی در ذهن آن‌ها از قلم نخواهد افتاد. فقط حدود ۶۰ نفر در جهان وجود دارند که به این بیماری مبتلا شده‌اند و می‌توانند هر روز از زندگی خود را با جزئیات شگفت‌انگیز توصیف کنند.

● نداشتن حس ترس

بیماری نادر «تیکسی» «Urbach-Wiethe»، بیماری است که باعث می‌شود فرد هیچ ترسی نداشته باشد. تاکنون ۳۰۰ مورد از این بیماری نادر شناسایی شده است و یک چهارم این افراد در آفریقای جنوبی بوده‌اند.

● بی‌حسی نسبت به سرما

افزون بر این که برخی افراد هیچ احساس دردی ندارند، افرادی هم وجود دارند که سرما را حس نمی‌کنند. برای مثال ویم هوف یک مرد هلندی است که سرماهای کشنده هیچ تأثیری روی او ندارد. وی به مدت ۱۲۰ دقیقه درون محفظه‌ای از یخ شناور مانده است.

پیشگیری از سرطان پروستات با مصرف قارچ

محققان ژاپنی با مطالعه روی ۳۶ هزار مرد به دستاوردهای جالبی درباره تأثیر شگفت‌انگیز قارچ در پیشگیری از سرطان پروستات رسیده‌اند



تغذیه

محققان دانشگاه توکیو موفق شدند در مطالعه‌ای که حدود ۳۶ هزار مرد ژاپنی در آن شرکت داشتند، اطلاعات متعددی از سبک زندگی این افراد جمع‌آوری کنند و وضعیت آن‌ها را طی ۲۴ سال پیگیری کنند. در این مطالعه گسترده برای اولین بار رابطه بین مصرف قارچ و سرطان پروستات مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد مصرف یک یا دو بار قارچ در هفته می‌تواند میزان بروز سرطان را تا ۸ درصد کاهش دهد. نتایج نشان می‌دهد با مصرف بیشتر و مداوم قارچ احتمال بروز سرطان پروستات باز هم کاهش یافته است و افرادی که سه بار

در هفته یا بیشتر قارچ مصرف می‌کردند، طی سال‌های بعد ۱۷ درصد کمتر به سرطان پروستات مبتلا شدند. محققان معتقدند قارچ به واسطه داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه ال‌ارگو تیونین و مواد ضد التهابی می‌تواند چنین تأثیری داشته باشد. بهتر است بدانید که سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع بین مردان است. در آمریکای این سرطان رتبه دوم میزان ابتلا را در مردان به خود اختصاص داده است. در ایران هر چند این سرطان، رتبه سوم بین مردان را دارد اما آمار نشان از رشد ابتلا به این سرطان دارد. نتایج این پژوهش در نشریه International Journal of Cancer منتشر شده است.

● از سرطان پروستات چه می‌دانید؟

با افزایش سن، وزن غده پروستات افزایش می‌یابد و این افزایش به خوش‌خیمی یا سرطان پروستات منجر می‌شود. در نتیجه احتمال بروز سرطان پروستات با افزایش سن بیشتر می‌شود. برخی از انواع سرطان پروستات، غیرتهاجمی است و به همین دلیل امکان دارد فرد هیچ‌گونه علامتی را تجربه نکند.

● علایم

سرطان پروستات می‌تواند باعث مشکلات ادراری مشکلات جنسی، درد دبی حسی شود.

● مشکلات ادراری

مشکل ادراری علامت رایجی است زیرا پروستات در پایین مثانه قرار دارد و می‌تواند به مثانه یا دلیل اگر تومور روی آن به وجود آید می‌تواند به مثانه یا میزراه فشار آورد. مشکلات ادراری می‌تواند شامل:

نیاز مکرر به دفع ادرار

جریان ادرار آهسته‌تر از معمول

خون ریزی در هنگام دفع ادرار (هماچوری)

● غربالگری سرطان

۴۰ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض

خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به افرادی اشاره کرد که بیش از یک نفر از خویشاوندان درجه یک (پدر، برادر یا پسر) آن‌ها در سنی کمتر از ۶۵ سال به سرطان پروستات مبتلا شده است.

۴۵ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به مردان آفریقایی-آمریکایی و آن‌هایی اشاره کرد که یکی از خویشاوندان درجه یک آن‌ها در سنی کمتر از ۶۵ سال مبتلا به سرطان پروستات بوده است.

۵۰ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر متوسط ابتلا به سرطان پروستات هستند و انتظار می‌رود دست کم ۱۰ سال دیگر به زندگی ادامه دهند.

● خواص دارویی قارچ

✓ قارچ حاوی مقادیر فراوان پروتئین است که از این نظر میزان پروتئین آن حدود دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و سایر حیوانات است.

✓ پروتئین قارچ جزو غنی‌ترین پروتئین‌ها محسوب می‌شود و از نظر ارزش غذایی بین پروتئین گوشت و

پروتئین گیاهی قرار دارد.

✓ قارچ در صد کمی چربی دارد و مصرف روزانه ۱۰۰ گرم آن نیاز بدن به ویتامین C را برطرف می‌کند.

✓ قارچ منبع خوب ویتامین B۱ و B۲ است. عناصر معدنی موجود در آن در مقایسه با سبزیجات و میوه جات از کیفیت و کمیت بهتری برخوردار است.

✓ قارچ منبع پتاسیم، آهن و مس است و فسفر مورد نیاز بدن را به طور کامل تأمین می‌کند. کلا هک قارچ سرشار از فسفر است. در قارچ ترکیبی به نام بیوفریولید وجود دارد که از تشکیل مخزن چربی خطرناک در شریان‌ها و کلسترول‌های بد خون (LDL) و اسیدهای چرب در سلول‌ها و خون جلوگیری می‌کند.

✓ قارچ، استخوان‌ها را تقویت، خستگی و کمبود ویتامین D را برطرف می‌کند.

با مصرف قارچ دستگاه دفاعی بدن تقویت می‌شود، طول عمر افزایش و گردش خون در بدن بهبود می‌یابد.

✓ به دلیل کر بو هیدرات و آهن موجود در قارچ، پزشکان مصرف آن را به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می‌دهند و کسانی که برنامه خاص غذایی (رژیم) دارند، توصیه می‌کنند.

سلامت

قهوه خورهای حرفه‌ای بدانند

برای این که قهوه‌ای درست و حسابی، آماده و میل کنید نیاز است تا افزون بر این که قهوه خوبی خریداری می‌کنید، نکاتی را نیز در نظر داشته باشید از جمله این موارد:

۱) از تفاله‌های قهوه دوباره استفاده نکنید. آن چه باقی مانده، اجزای تلخ و نامطبوع قهوه است.

۲) جوشیدن باعث تلخی می‌شود. پس، هرگز قهوه را نجوشانید.

۳) قهوه را دوباره گرم نکنید. هر بار، آن را تازه آماده و سرو کنید.

۴) از آب تازه و سرد استفاده کنید.

۵) برای نتایج بهتر به ازای هر ۱۸۰ میلی لیتر آب از ۱۰ گرم قهوه آسیاب شده استفاده کنید.

۶) قهوه را تنها برای مدت ۲۰ دقیقه می‌توان، روی اجاق گاز یا اجاق برقی، گرم نگه داشت و پس از آن، عطر و طعم قهوه کاهش می‌یابد.



دانشتنی‌ها

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

اختلال کم‌اشتهایی عصبی در کمین سلبریتی‌های زن

آنورکسیا یا بی‌اشتهایی عصبی، اختلالی به‌ظاهر بی‌خطر اما مرگبار در کمین دختران و زنان جوان است



در اختلال بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسیا، فرد با وضعیت کاهش وزن غیرطبیعی، ترس از افزایش وزن و خود نتیجه‌گیری نادرست از مقدار وزنش مواجه است. فرد مبتلا، کنترل وزن و تناسب اندام خود را زیر ذره بین دارد. فشارهای اجتماعی و

اعتماد به نفس پایین باعث ایجاد این بیماری در فرد می‌شود که می‌تواند آثار جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان او بگذارد و زندگی شخصی‌اش را مختل کند. و سواس کنترل وزن در این افراد تا جایی پیش می‌رود که فرد با بالا آوردن عمدی غذا بعد از خوردن یا استفاده از ملین‌ها، مواد ادرار آور و... کالری مصرفی را حذف می‌کند. آنورکسیا راه‌اناسال می‌برای روبه‌رو شدن با هیجان‌های عاطفی است. مبتلایان، ارزش خود را با کاهش وزن و لاغری می‌سنجند. این اختلال بیشتر در میان زنان و دختران جوان به خصوص بازیگران، مدل‌ها و ورزشکاران شایع است. گفته می‌شود آنجلینا جولی هنرپیشه‌هایلیوود و سلین دیون سلبریتی کانادایی که به تازگی عکس‌های به‌شدت لاغر آن‌ها و انگش شدید طرقدار آن‌ها را به همراه داشت مبتلا به کم‌خوری عصبی هستند. پیش از این در سال ۲۰۱۰ «ایزابیل کارو» بازیگر و مدل فرانسوی با ۱۶۰ سانتی‌متر قد و حدود ۳۰ کیلوگرم وزن در سن ۲۸ سالگی درگذشت. وی از سن ۱۳ سالگی و در تلاش برای لاغر نگه داشتن خود، به این اختلال دچار شده بود. در سال ۲۰۰۷، یک عکاس ایتالیایی، با انتشار تصاویر بسیار لاغری او در نشریه‌ها و بیلبوردهای بزرگ شهر، دختران جوان را با آسیب‌های ناشی از آنورکسیا آشنا کرد. کارو قبل از مرگش گفت: «این کار را کردم تا دختران جوان سراسر دنیا و دست‌اندرکاران مد متوجه شوند که دیکتاتوری لاغری، تاچه انداز و هوشناختن است. لاغری بیش از حد باعث مرگ می‌شود و لاغری یعنی همه چیز به غیر از زیبایی، من می‌خواستم رنج خود را فریاد بکنم».

● نشانه‌های آنورکسیا را بشناسیم

تشخیص آن کمی پیچیده است چون دلیل کاهش وزن در افراد مختلف، متفاوت است و در برخی کاهش وزن با لاغری ظاهری همراه نیست و از طرفی این افراد، لاغری، عادت غذایی نادرست یا مشکلات فیزیکی خود را مخفی می‌کنند. در کنار کاهش وزن و لاغری نشانه‌های دیگری همچون فشار خون غیرطبیعی، خستگی، بی‌خوابی، سرگیجه، تیرگی انگشتان، ریزش مو، قاعدگی نامنظم، پوست خشک و زرد، تپش قلب، فشارخون پایین، بیماری‌های گوارشی مثل پیوست، نفخ شکم و حالت تهوع، پوکی استخوان، نابودی عضله، فشار دندان‌ها به روی هم نیز همراه است. این اختلال نشانه‌های عاطفی و رفتاری نیز دارد از جمله ایجاد محدودیت شدید غذایی بارژیم و روزه، ورزش سنگین، پرخوری و بعد از آن بالا آوردن عمدی غذا و مصرف ملین‌ها و داروهایی برای کم کردن وزن، علاقه به آشپزی و نخوردن غذا، پنهان کردن گرسنگی، بهانه جویی برای نخوردن، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کالری، شکایت از چاقی، پوشیدن لباس زیاد، انزوا، بی‌حوصلگی و کاهش میل جنسی.

● علت‌های آن را بدانیم

دلایل این بیماری ناشی از عوامل بیولوژیکی، روان‌شناسی و محیطی است. هرچند زن عامل این اختلال مشخص نیست اما احتمالاً تغییرات ژنتیکی خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. تمایل افراد به کمال گرایی در ظاهر و داشتن وسواس و لجابت در آن‌ها بی‌ارتباط با این اختلال نیست.

● راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری وجود ندارد

درمان از طریق گروهی شامل پزشک، روان‌شناس و متخصص تغذیه انجام می‌شود. پزشک با طرح پرسش‌هایی درباره عادت‌های غذایی بیمار، نشانه‌های اولیه را تشخیص می‌دهد و جلوی گسترش آن را می‌گیرد. با تشخیص اولیه، چندین آزمایش فیزیکی مثل قد، وزن، فشارخون، دمای بدن و ظاهر فرد و آزمون‌های آزمایشگاهی همچون تراکم استخوان، تپش قلب و روان‌شناسی برای تشخیص بیماری انجام می‌شود. در صورت تشخیص قطعی بیماری و با توجه به شرایطی که فرد دارد؛ پزشک عمومی کمک می‌کند با توصیه‌هایی در مراقبت‌های پزشکی و با نظارت بر کالری مصرفی، بیمار را به وزن مناسب برساند. روان‌شناس، راهکارهای رفتاری لازم برای رسیدن به وزن ایده‌آل ارائه می‌دهد و کارشناس تغذیه راه‌سیدن به مصرف وعده‌های غذایی معمولی را هموار می‌کند. او برنامه غذایی و کالری مورد نیاز بدن برای رسیدن به وزن مناسب را تنظیم می‌کند. نقش خانواده در فرایند درمان مبتلایان به این اختلال انکارناپذیر است. روش‌هایی همچون ماساژ و مدیتیشن برای کم کردن اضطراب می‌تواند با افزایش آرامش و ایجاد سلامت جسم و روان در درمان این اختلال کمک‌بزرگی باشد.

منبع: nytimes، mayoclinic، thedailybeast

غذای اصلی

خوراک کرفس و لوبیا



- ساقه کرفس خرد شده - ۳ پیمانه
- لوبیا چشم‌بلبلی یا سفید - ۲ پیمانه
- روغن کنجد - به مقدار لازم
- پیاز خرد شده - یک عدد بزرگ
- نمک، فلفل و زردچوبه و پودر کاری - به

مقدار لازم

- هویج - ۲ پیمانه
- سیب زمینی - به دلخواه
- جعفری خرد شده - برای تزیین

- فلفل و پودر کاری در ظرف بریزید. در آخر یک لیوان آب گرم به آن بیفزایید تا غذا جا بیفتد.
- نکته:
- اگر به طعم زنجبیل علاقه دارید می‌توانید مقداری زنجبیل اضافه کنید.
- طعم متفاوتی به خوراک شما می‌بخشد.

● لوبیا را از قبل خیس و نیم‌پز کنید.

● ساقه کرفس خرد شده و سیب زمینی را بپزید.

● به طوری که کرفس‌ها کمی نرم شود.

● پیاز را با روغن کنجد و زردچوبه تفت دهید و بعد

کرفس‌ها را به آن اضافه کنید.

● لوبیای نیم‌پز شده و سیب زمینی را به همراه نمک،