



## نیکوتین سیگار به انتقال سرطان به مغز کمک می کند



یک مطالعه جدید نشان می دهد که مواد شیمیایی موجود در تنباکو به انتقال سلول های سرطانی از ریه ها به مغز کمک می کند. برآوردها نشان می دهد تا ۴۰ درصد از مبتلایان به سرطان ریه احتمالاً دچار تومورهای متاستاتیک مغز می شوند. محققان دانشکده پزشکی ویک فارست در کارولینای شمالی وضعیت سلامت ۲۸۱ بیمار مبتلا به سرطان ریه را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نتایج نشان داد که شیوع تومورهای متاستاتیک مغز در بیماران سیگاری نسبت به سایر بیماران مبتلا به سرطان ریه، بیشتر است.

تیم تحقیقاتی این مطالعه معتقدند: «نیکوتین با تأثیر بر میکروگلیا، نوعی سلول ایمنی در مغز، منجر به سرطان مغز می شود. نیکوتین سلول های میکروگلیایی را از فرمی که باعث از بین رفتن تومورهای می شود، به شکل دیگری تغییر می دهد که از رشد سلول های سرطانی پشتیبانی می کند.» محققان در عین حال دریافته اند ماده ای به نام پارتنولید که در گیاه بابونه اروپایی یافت می شود از تأثیر نیکوتین بر سلول های ایمنی مغز جلوگیری می کند.

## پفک نمکی خوشمزه را خودتان در منزل درست کنید

مارال مرادی

خبرنگار

همه می دانیم پفک فاقد ارزش غذایی و سرشار از مواد مصنوعی و فرآوری شده و مضر است. در تهیه پفک از روغن با ترانس بالا استفاده می شود که باعث افزایش وزن، چربی خون و در نهایت بیماری های قلبی عروقی می شود. مصرف پفک توسط کودکانی که در سنین رشد هستند موجب اختلال بزرگی در روند تکاملی رشد آن ها می شود، از سوی دیگر کالری زیاد پفک، موجب چاقی و افزایش وزن کودکان می شود که می تواند زمینه ساز انواع بیماری های متابولیک مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان ها و... شود. برای سلامت فرزندان تان بهتر است خودتان در منزل پفک نمکی درست کنید تا هم نیاز و هوس بچه ها به خوردن تنقلات برطرف شود هم خوراکی سالم بخورند.

### مواد لازم

آرد گندم- ۱۰۰ گرم

کره- ۹۰ گرم

پنیر رنده شده ریز و نرم (پنیر چدار یا گودا) - ۱۰۰ گرم

### طرز تهیه پفک نمکی خانگی

فرا از قبل گرم کنید. کره را به مدت ۴۵ ثانیه در مایکروفر گرم کنید تا نرم شود. آرد و پنیر را اضافه و با چنگال مخلوط کنید تا خمیری نرم به دست آید. در صورت تمایل می توانید از قالب های گرد کوچک برای شکل دادن به پفک استفاده کنید. با خمیر توپ های کوچکی تهیه کنید. با این مقدار حدود ۲۴ عدد خمیر گرد و کوچک تهیه می شود. قلقلی ها را روی کاغذ مخصوص فر که از قبل کمی چرب کرده و در سینی بگذارید و با دست کمی فشار بدهید تا صاف بشود. سپس در فر با درجه ۱۹۰ سانتی گراد به مدت حدود ۱۲ دقیقه تا وقتی که روی پفک ها طلایی شود بپزید. زمان به حرارت فر بستگی دارد.

**نکته:** این پفک خوشمزه نیازی به رنگ ندارد و مقوی است و مواد افزودنی و نگهدارنده هم ندارد.

شماره پیاپی **زندگی سالم**  
**۲۰۰۹۹۹**

# نکاتی برای مصرف داروی سرماخوردگی کودکان

در صورتی که می خواهید به بچه زیر ۲ سال داروی سرماخوردگی بدهید، دستورالعمل دارو را به دقت مطالعه کنید



### بزشکی

داروی سرماخوردگی کودکان که معمولاً شربت سرماخوردگی است نباید خودسرانه به کودکان زیر سه سال داده شود. در کودکان بالای ۴ سال هم غرغره آب نمک یا مکیدن آب نبات های سرماخوردگی گلودرد را تسکین می دهد. جالب است بدانید که پیشنهاد سازمان غذا و داروی آمریکا این است که برای درمان سرماخوردگی کودکان زیر ۲ سال از دارو استفاده نکنید. زیرا این داروها می تواند خطر جدی برای شیرخواران ایجاد کند. حتی در باره استفاده از این داروها در بچه های بالای ۲ سال هم اختلاف نظر وجود دارد. حال این سوال پیش می آید که چطور می توان سرماخوردگی کودکان را درمان کرد؟

گیاهی استفاده کنید، اول با پزشک کودک مشورت کنید.

### استفاده از شربت سرماخوردگی

باید شربت سرماخوردگی را پیش از استفاده خوب تکان دهید. در استفاده شربت سرماخوردگی کودکان رعایت نکات زیر اضطراری است:

✓ این داروها نباید خودسرانه به کودکان زیر سه سال داده شود.

✓ شربت را دور از دسترس کودک قرار دهید.

✓ همزمان از داروهایی که ترکیبات مشترک دارند، استفاده نکنید چون امکان دارد دوز یک ترکیب در بدن کودک بالا رود. از جمله این داروها می توان اسپرین و قرص درمان تب، سرفه، درد و سرماخوردگی مثل استامینوفن، آنتی هیستامین و ایبوپروفن را نام برد.

✓ بیش از دوز روزانه، به کودک دارو ندهید.

✓ شربت سرماخوردگی می تواند باعث

خواب آلودگی شود. به همین علت زمانی که کودک درگیر فعالیت ذهنی است، از این دارو استفاده نکنید.

✓ هیچ وقت از شربت سرماخوردگی به عنوان آرام بخش استفاده نکنید.

✓ اگر در زمان سرماخوردگی کودک به ترکیبات دارو حساسیت نشان داده به پزشک مراجعه کنید

### چه کنیم تا حال کودک بهتر شود؟

✓ به وی مایعات بدهید. مایعاتی مثل آب، آب میوه و سوپ می تواند به نرم کردن خلط ها کمک کند. راه های تنفسی را مرطوب نگه دارید. یک دستگاه بخور سرد در اتاق کودک قرار دهید. برای پیشگیری از رشد قارچ ها، آب دستگاه را هر روز تعویض و بر اساس دستورالعمل سازنده، دستگاه را تمیز کنید.

✓ کودک را به استراحت تشویق کنید.

### بهترین راه پیشگیری

✓ کودک را تمیز نگه دارید. به وی آموزش دهید مدام دست هایش را بشوید.

### آشپزی

## روش تهیه ادویه برای پخت ماهی

همیشه ماهی جزو غذاهایی بوده است که متخصصان تغذیه به خوردن آن سفارش می کنند اما در طب سنتی به این نکته اشاره شده است که طبع ماهی سرد است و باید در کنار آن از مصلحاتی استفاده کرد تا سردی آن کمتر شود. در ادامه به ادویه هایی اشاره می شود که هم بوی زهم ماهی و مرغ را می گیرد و هم طبع آن ها را معتدل می کند.

### ادویه مرغ و ماهی

برای از بین بردن بوی مرغ و ماهی بهترین ادویه زنجبیل و پودر سیر است.

### پودر تخم گشنیز

این ادویه طعم بسیار خوبی به ماهی می دهد. در صورت دسترسی نداشتن به این ادویه



## ترندها

می توانید از سیر و پیاز تازه استفاده کنید.

### لفل سیاه

لفل سیاه علاوه بر خوشمزه گی غذاها سبب بین رفتن بوی بد آن ها می شود.

### درست کردن ادویه ماهی

✓ پودر سیر- ۲ قاشق سوپ خوری  
✓ فلفل سیاه- یک قاشق سوپ خوری  
✓ فلفل قرمز- ۶ عدد  
✓ تخم گشنیز- ۲ قاشق سوپ خوری  
✓ زردچوبه- ۲ قاشق سوپ خوری  
✓ زیره سبز- یک قاشق سوپ خوری  
✓ همه مواد را به صورت پودر با هم مخلوط و در ظرفی در دار در مکانی خشک و تاریک نگهداری کنید.

## چند نشانه حملات قلبی در خانم ها

مهسا کسنوی

مترجم



شاید فکر کنید اگر کلسترول بالایی ندارید، نباید نگران حمله قلبی در سنین جوانی باشید. اما نکته نگران کننده این است که امروزه به علت نداشتن تحرک کافی و عادات های غذایی مناسب جوانان هم در معرض حمله های قلبی هستند. از نشانه های این حملات در مردان، می توان به درد در قفسه سینه اشاره کرد. اما برای خانم ها علائم حمله قلبی کمی متفاوت است. در ادامه به بررسی این نشانه ها در خانم ها می پردازیم.

### احساس درد در فک

علائم سکنه قلبی می تواند، هفته ها یا حتی ماه ها قبل از حمله، خود را نشان دهد. به همین دلیل است که توجه به نشانه های اولیه بسیار مهم است. یکی از علائم کمتر شناخته شده، درد شدید در ناحیه فک و گردن شماست. به ویژه اگر هنگام ورزش این درد بیشتر شود، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

### اضطراب بدون دلیل

آیا شما بدون هیچ دلیلی مضطرب می شوید؟ فکر می کنید یک چیزی اشتباه است و کاری برای آن نمی توانید انجام دهید و کل روز خود را با ترس از یک اتفاق بد می گذرانید؟ باید بگویم اوضاع کمی نگران کننده است و شما مستعد حمله قلبی هستید.

### حالت تهوع و تنگی نفس

دلایل زیادی برای حالت تهوع وجود دارد، اما اگر حالت تهوع را همراه با تنگی نفس تجربه می کنید، باید کمی نگران شوید زیرا ممکن است یکی از علائم حمله قلبی باشد.

### احساس فشار روی مده

اگر احساس می کنید یک ماشین روی شکم شما پارک کرده است و این حالت را به همراه آروغ زدن های مداوم به مدت ۲۰ دقیقه و احساس سیری ناگهانی تجربه می کنید به سلامت قلب خود کمی بیشتر توجه کنید.

### عرق کردن مداوم

هوای گرم نیست اما شما به شدت عرق می کنید. عرق کردن بدون دلیل و مداوم در هوای نه چندان گرم از نشانه هایی است که به ما می گوید ممکن است در معرض سکنه قلبی باشیم.

### فشار روی قفسه سینه

شناخته شده ترین نشانه حمله قلبی، فشار در قفسه سینه است. اگر همراه این فشار احساس درد، گزگز یا گرفتگی در قفسه سینه و بازو ها را دارید این قضیه قطعاً به قلب شما مربوط می شود.

### احساس گیجی

احساس گیجی ممکن است به دلیل قند خون پایین شما باشد، اما نباید به راحتی از کنار این نشانه گذشت چون احساس گیجی ناگهانی یا غش کردن ممکن است به سلامت قلب شما هم مرتبط باشد.

### احساس تنهایی

طبق این مطالعه بیش از ۵۴ درصد افراد احساس تنهایی را اصلی ترین دلیل بی خوابی شان اعلام کرده اند. افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال کسانی بودند که احساس تنهایی را عامل بی خوابی شبانه شان می دانستند و ۲۸ درصدشان گفتند که واقعا تنهایی را تجربه می کنند. بیش از یک درصد از افراد ۶۵ سال و بالاتر هم گفتند که احساس تنهایی، آن ها را شب بیدار نگه می داشته است. صحبت کردن با خانواده و دوستان تا حدی می تواند به ما کمک کند بر این مشکل غلبه کنیم. منبع: تنیان



## معضل بی خوابی در روزهای کرونایی

طبق مطالعه ای جدید، بیش از یک سوم آدم ها در تمام دنیا به دلیل پاندمی کووید ۱۹ دچار مشکل بی خوابی و اضطراب شده اند

### پیگیری زیاد خبرها

مورخان آینده حتماً سال ۲۰۲۰ را یک سال تاریخی اعلام خواهند کرد، اما برای کسانی که واقعاً در این زمان زندگی می کنند، پیگیری مدام اخبار می تواند تبدیل به یک عادت بدون اسالم شود. پیشنهاد می شود فقط ساعت مشخصی را برای پیگیری اخبار اختصاص دهید و از امش خودمان را در معرض بمباران لحظه ای اخبار قرار ندهیم.

### ترس از ابتلای خود یا عزیزان به کرونا

تعجبی ندارد که ترس از ابتلای خودمان یا یکی از عزیزان مان به کرونا، خیلی از ما را دچار اضطراب و ترس کرده و خواب را از چشمان مان ربوده است. بهتر است برای غلبه بر این مشکل خودمان را با س گرمی ها، تماشای فیلم و کارهایی مانند مطالعه مشغول کنیم.

### مشکلات مالی و اقتصادی

باتحت تأثیر قرار گرفتن اقتصاد جهانی و بالا رفتن نرخ بیکاری به دلیل شیوع ویروس کرونا، جای تعجب ندارد

این گزارش جدید که با عنوان خواب و سلامت روان در بحبوحه پاندمی ویروس کرونا منتشر شده، به بررسی الگوهای خواب و رفتاری و مشکلات روحی و روانی مرتبط با ماه های اخیر و پاندمی کرونا در تمام دنیا می پردازد.

بررسی ها و نتیجه گیری ها نشان داد هفت دلیلی که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم، اصلی ترین دلایل ناتوانی افراد در به خواب رفتن هستند.

### مصرف زیاد کافئین

عجیب نیست که بزرگترین عامل بی خوابی در پاندمی کرونا، مصرف زیاد کافئین است. ۵۴ درصد از کسانی که نمی توانستند شب ها به راحتی به خواب بروند، زیاد کافئین مصرف کردن را عامل بی خوابی خود می دانستند. اگر می خواهید کافئین بی خوابتان نکند، دست کم ۴ ساعت پیش از خواب، قهوه و مواد غذایی کافئین دار مصرف نکنید.