



هر شهروند باید سالانه دوبار آزمایش های غربالگری سرطان را انجام دهد.

به گزارش انتخاب، دکتر ایرج خسرونیا رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی، با اشاره به این که آمار ابتلا به سرطان در کشور مانسبت به سایر کشور ها پایین تر است و دلیل آن هم جوان ومیانسال بودن جمعیت است، افزود: با توجه به افزایش سن بخش زیادی از افراد جامعه در سال های پیش رو، انجام این غربالگری ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

شگفتی سازها برای درمان سرطان

همه سلول های سرطانی شبیه به هم نیستند. سرطان ممکن است روی هر عضوی از بدن تاثیر بگذارد و سلول ها در یک قسمت از بدن جهش پیدا کند و از کنترل خارج و در قسمت های دیگر پخش شود. همه سلول های سرطانی رشد سریعی دارند اما درمان آن به نوع سرطان، مرحله بیماری و قسمتی از بدن که در گیر بیماری است، ارتباط دارد.، برخی از انواع سرطان ها تنها از طریق پرو درمانی، شیمی درمانی یا دارو درمان می شود، در حالی که برای درمان برخی از انواع آن به جراحی نیاز است و در برخی موارد بیمار به هر دو روش درمانی نیاز دارد. به گزارش اکونومیست، در این زمینه محققان روی گیاهان زیادی مطالعه و تاثیر آن را در بهبود سرطان بررسی کرده اند. از جمله:



شیدر:

این گیاه ترکیبی قدرتمند به نام فورمونتنین دارد که برای مقابله با سرطان سینه مفید است. به گفته دانشمندان این ترکیب قدرتمند از گسترش سلول های سرطانی و همچنین حمله سرطان به سلول های سالم جلوگیری می کند.

قاصدک:

توانایی قاصدک در مبارزه با سرطان به اثبات رسیده است. دانشمندان کانادایی دریافته اند که پس از گذشت ۴۸ ساعت از مواجهه با عصاره قاصدک، مرگ سلول های سرطانی آغاز می شود. قاصدک حتی روی سلول های سرطانی که در برابر شیمی درمانی مقاوم بودند نیز تاثیر گذار است. عصاره ریشه قاصدک قادر است سلول های سرطانی را از بین ببرد بدون این که تأثیر مخربی بر سلول های سالم داشته باشد.

زنجبیل:

این ادویه قدرتمند، ضد سرطان و از بین برنده تومور است؛ آن هم به دلیل ۴ ترکیب موجود در آن مانند جینجرول، پارادول، شوگائول و زرومبون. مصرف زنجبیل خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ، معده، کبد، پروستات و پوست را کاهش می دهد.

گیاه دم اسب:

بنا بر مطالعات، مصرف این گیاه از سرطان غدد لنفاوی و سرطان

خون پیشگیری می کند.

شیرین بیان:

گلایریدین موجود در ریشه شیرین بیان، از ابتلا به سرطان کبد پیشگیری می کند. همچنین این ترکیب در پیشگیری از سرطان های سینه و گوارش نیز موثر است.

جعفری:

مطالعات نشان می دهد که جعفری به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و رادیکال های آزاد را کاهش می دهد، از ذخیره سلولی دی ان ای در برابر آسیب هایی که می تواند به سرطان منجر شود، محافظت می کند و همچنین تکثیر و مهاجرت سلول های سرطانی را در بدن مهار می کند.

درمنه:

از گیاهان دارویی چینی است. این گیاه ضد مالاریا، برای درمان نوعی از سرطان خون هم کاربرد دارد.

خار مریم:

به گزارش سایت "conceractive" این گیاه قادر به حفاظت از کبد طی شیمی درمانی است. تحقیقاتی در آمریکا نشان داد که بیماران مبتلا به سرطان خون که از این گیاه استفاده می کنند، عوارض جانبی کمتری از شیمی درمانی را تجربه کرده اند.

اکلیل کوهی یا رزماری در بهبود عملکرد مغز بسیار موثر است. این گیاه با خاصیت ویژه خود می تواند گردش خون و دستگاه عصبی را تحریک کند؛ از رزماری علاوه بر خواص درمانی برای برخی بیماری ها، می توان برای "تقویت حافظه" و قوای ذهنی استفاده کرد؛ همچنین برای بهره گیری از اکلیل کوهی می توان آن را با آب جوشانده و همراه عسل استفاده کرد. مصرف روزانه آن می تواند از ضعف قوای فکری پیشگیری کند.

همانند سایر گیاهان مفید، رزماری نیز در خانواده نعناع جای گرفته است. البته این گیاه دارای طعم تلخ، گرم و گس تری است و استفاده از آن در سس، سوپ، خورش، کباب و چاشنی بسیار رایج است از مقادیر کمی از رزماری به عنوان طعم دهنده در غذاها استفاده می شود به همین دلیل نمی تواند تأثیر زیادی روی بدن داشته باشد، ولی اضافه کردن مرتب برگ آن به غذا می تواند مزایای بسیاری داشته باشد.

می آید، به درمان جسمی و روحی اشخاص پرداخته می شود. امروزه نیز این علم یکی از شاخه های مهم علم پزشکی قلمداد می شود و نتیجه آن بهبود، ایجاد آرامش و تأمین انرژی در عموم افراد است.

رزماری گیاه بومی مناطق مدیترانه ای است که برای مقاصد مختلف از آن استفاده می شود. این گیاه ارزشمند علاوه بر عطر و طعم خاصی که دارد دارای مزایای بسیاری برای سلامتی است.

دوپینگ شب های امتحان

خواص گیاهان

یکی از مشکلات دانش آموزان فراموشی بخشی از مطالب امتحانی است که گیاه شناسان راه حل موثر این مشکل را می دانند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، آروماتراپی (Aromatherapy) یا "رایحه درمانی" به یکی از علوم کهن اطلاق می شود که در آن با استفاده از عطر و بویی که از عصاره قسمت های مختلف گیاهان به دست

چربی در استخوان هم ذخیره می شود

کافه سلامت

محققان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند بر خلاف تصور عمومی، بافت چربی در استخوان ها نیز ذخیره می شود و با تمرین های ورزشی می توان

این چربی را سوزاند. به گزارش ایران اکونومیست، محققان توجه خاصی به چربی موجود در مغز استخوان دارند؛ زیرا میزان چربی آن با تراکم استخوان ارتباط دارد. با وجود این تاکنون محققان نتوانسته اند کاربرد فیزیولوژیکی این چربی را مشخص کنند. اثر فعالیت های ورزشی بر چربی بدن بر کسی پوشیده نیست؛ اما محققان در این مطالعه قصد داشتند علت وجود چربی در مغز استخوان را با کمک فعالیت های ورزشی، بهتر درک کنند. محققان از آزمایش های انجام شده نتیجه گرفتند که چاقی موجب افزایش انباشت چربی در استخوان ها می شود و این چربی، ویژگی هایی مشابه چربی انباشته شده در دیگر بافت های بدن دارد.

جدال ۱/۸ میلیارد نفر با فشارخون بالا

پزشکی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، فشارخون بالا مهم ترین عامل خطر مرگ و ناتوانی در دنیاست. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، شاهین فریخش

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: برای ارزیابی و تشخیص فشارخون بالا، اقدامات ساده ای در واحدهای بهداشتی اعم از مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت تحت پوشش دانشگاه انجام می شود و این اقدامات می تواند نقش مهمی در شناسایی، درمان و کنترل این بیماری داشته باشد. وی گفت: طبق آمار، حدود ۳ نفر از هر ۱۰ نفر در سراسر دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند، حدود یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که ۵۰ درصد از آن ها به طور کامل از بیماری خودبی اطلاع هستند و بعضی از آن هایی هم که وضع خود مطلع اند، هیچ اقدام درمانی دریافت نمی کنند. آگاهی از فشارخون بالا به علت تعداد مرگ های مرتبط با حمله های قلبی، بیماری کلیوی و سکنه های مغزی همراه با آن، بسیار مهم و حیاتی است و بخش مهمی از این بیماری ها به علت فقدان آگاهی درباره فشارخون بالا در میان افراد جامعه است.

آسیب ترافیک به ماده وراثتی کودکان

کودک

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد، کودکان و نوجوانانی که در معرض میزان بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک قرار می گیرند، دارای یک

نوع خاص آسیب دی.ان.ای به نام کوتاهی تلومر هستند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی ساینس دیلی، تلومر به انتهای کروموزوم ها گفته می شود و جزو نقاط بسیار مهم کروموزوم هاست؛ مهم ترین کار آنها محافظت از کروموزوم در برابر اتصال های ناپیاست. دکتر «جان بالمز» از دانشگاه کالیفرنیا در برکلی که این تحقیق را با همکارانش انجام داده است، می گوید: جوانان مبتلا به آسم نیز علائمی از کوتاه شدن تلومر دارند. به گفته وی، تحقیقات نشان می دهد که طول تلومر می تواند نشانگر زیستی آسیب دی.ان.ای به علت تماس های محیطی با التهاب مزمن باشد. محققان در این مطالعه رابطه میان هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (PAHs)، یک آلاینده هوا که از دود ناشی از آگزو موتور ایجاد می شود و کوتاه شدن تلومرها را که یک نوع آسیب دی.ان.ای مرتبط با سن است، بررسی کردند. همچنین این مطالعه نشان داد که کودکان و نوجوانان مبتلا به آسم در قیاس با کودکان و نوجوانانی که آسم نداشتند، بیشتر در معرض PAH قرار گرفته بودند.

آشپزی من

سوپ ونیزی

مواد لازم

گوچه فرنگی - ۳ عدد درشت
فلفل سبز - یک عدد متوسط
پیاز - یک عدد متوسط
رب گوچه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

برای تهیه این سوپ در آغاز پوست گوچه فرنگی را جدا می کنیم و به همراه فلفل سبز و پیاز در مقدار ای آب می ریزیم و بر روی شعله حرارت قرار می دهیم. پس از گذشت ۱۵ دقیقه از روی حرارت برمی داریم و پس از اندکی سرد شدن ترکیب گوچه فرنگی، فلفل سبز و پیاز را در مخلوط کن می ریزیم و خوب هم می زنیم، سپس مواد را در قابلمه روی حرارت ملایم قرار می دهیم و جوجهندی رنده شده و پودر فلفل سیاه و نمک و در آخر ۲ قاشق غذاخوری رب گوچه فرنگی و ریحان ساطوری شده را اضافه می کنیم و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را از روی شعله برمی داریم و در کاسه سوپ خوری می ریزیم و سرو می کنیم.

پخت قارچ با حفظ ارزش غذایی

سلامت



نتایج مطالعات نشان می دهد گریل کردن قارچ، بهترین روش برای افزایش فعالیت آنتی اکسیدان ها و حفظ پلی فنل است.

به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، معمولاً ارزش مواد غذایی به ویژه سبزی ها پس از پخت کاهش می یابد؛ اما برخی از روش های پخت، ارزش غذایی مواد را حفظ می کند.

مطالعات محققان اسپانیایی نشان می دهد گریل کردن قارچ جزو بهترین روش های حفظ ارزش غذایی قارچ است. قارچ حاوی مقادیر بالای فیبر و پروتئین است.

ویتامین های B1، B2، B12، C، D و f و مواد معدنی روی و سلنیم از دیگر مواد موجود در قارچ است. آنتی اکسیدان ها و دیگر عوامل فعال زیستی از جمله betaglucans نیز در قارچ وجود دارد که تقویت کننده سیستم ایمنی است.

نتایج مطالعات نشان می دهد سرخ کردن قارچ به افزایش چربی و کالری و کاهش ارزش غذایی آن منجر می شود. با پخاریز کردن قارچ نیز فعالیت betaglucans افزایش می یابد، ولی فعالیت آنتی اکسیدان ها کاهش پیدا می کند.

این مطالعه نشان می دهد آغشته کردن قارچ با یک لایه نازک روغن زیتون قبل از پخت می تواند به افزایش ارزش غذایی آن کمک کند.

نکاتی برای خرید قارچ:

هنگام خرید به زیر کلاهک دقت و قارچ هایی را خریداری کنید که تیغه های لامل آن کاملاً بسته باشد.

از خرید قارچ های تغییر رنگ داده، صدمه دیده، ترک دار و دارای لکه خودداری کنید. پس از خرید، قارچ ها را بسته بندی خارج کنید. چرا که قارچ ها درون بسته بندی آب جذب می کند و روند فاسد شدن آنها تسریع می شود.

قارچ را حداکثر ۴ روز می توانید در یخچال نگهداری کنید.

تازمانی که قصد مصرف یا پختن قارچ ها را ندارید از شستن آنها خودداری کنید.

پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خون

مدتی است که آپاندیس مرا عمل کرده ام. در محل بخیه ها گوشت اضافه ایجاد شده است. چه طور این مشکل را برطرف کنم؟

عروق

معمولاً این گوشت اضافه را نمی توان با دارو درمان کرد زیرا بسیار مشکل است به ویژه که از زمان جراحی شما هم مدتی گذشته است. در همان ابتدای جراحی می شد دارویی گیاهی تجویز کرد که گوشت اضافه نیارود اما الان باید مشکل را با یک جراح در میان بگذارید.

خون

خانم ۳۶ ساله ام. مدتی است احساس سوزش کف پا دارم. علت چیست؟ دخترم هم در کف پایش احساس سوزن سوزن شدن می کند؟

خون

احساس داغی با احساس سوزن شدن متفاوت است. احساس داغی به علت حرارت خون است که در پی مصرف مواد غذایی تند و تیز و پر ادویه مانند فست قود و همین طور غذاهای غلیظ و چرب ایجاد می شود. باید از مصرف این غذاها پرهیز کنید. از داروهایی استفاده کنید که غلظت خون را کاهش می دهد و حرارت کبد را کم می کند. اما سوزن شدن ناشی از سردی است و ممکن است گاهی به علت کم خونی اتفاق بیفتد.

برای درمان باید از خوردن سردی ها پرهیز شود. از شیرینی طبیعی مانند شیره انگور و عسل استفاده کنید تا کم خونی برطرف شود.

سوال

درباره خشکی و درد مفاصل انگشتان دست و پا توضیح دهید. از این مشکل به ویژه صبح ها بسیار رنج می برم.

خون

معمولاً خشکی مفاصل به دلیل تجمع بلغم یا سودا است. این دو مواد سرد است بنابراین توصیه می شود از خوردن سردی ها پرهیز کنید. از خوراکی هایی که به دفع بلغم و سودا کمک می کند مانند سیاه دانه استفاده کنید. روغن های گرم را به مفاصل بمالید. ممکن است نیاز به انجام فصد داشته باشید یا مصرف موادی که با ایجاد اسهال به دفع مواد زائد کمک می کند. شما به درمان ترکیبی نیاز دارید که می توانید از یک متخصص طب سنتی کمک بگیرید.