

دانستنی‌ها

پیشگیری از سرطان با آسپرین

یکی از بزرگ‌ترین تحقیقات دانشمندان جهان که در نیم قرن اخیر صورت گرفته، حاکی است که مصرف دوز پایین آسپرین باعث کاهش سرطان در بدن می‌شود و سرطان‌های دستگاه گوارش، مری، معده، لوزالمعده، سینه و روده را تا میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

در این تحقیقات نشان داده شده است که مصرف دوز پایین قرص آسپرین ابتلا به سرطان روده را تا ۴۰ درصد، سرطان معده را تا ۳۵ درصد و سرطان مری را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. در این مطالعات نشان داده شده است، افرادی که در معرض فاکتورهای خطر، کم‌تحرک و سبک زندگی مدرن غربی دارند با مصرف قرص آسپرین به‌می‌توانند از ابتلا به سرطان پیشگیری کنند.

نتایج این تحقیقات در معتبرترین نشریات اروپایی به چاپ رسیده است و از آن به‌عنوان داروی جادویی قرن یاد کرده‌اند. قرص آسپرین برای کاهش درد، بیماری‌های قلبی و عروقی مورد مصرف افراد قرار می‌گرفت و باین مطالعات اثر پیشگیرانه قرص آسپرین در کاهش سرطان به اثبات رسید.



هشدار

مصرف خودسرانه دارو و خطر آسیب کبدی

محسن اسماعیلی | متخصص بیماری‌های گوارش

کم بودن آنزیم‌های کبدی دلیلی بر بیماری نیست. افزایش بیش از حد تعداد آنزیم‌های کبدی، بیماری است و زمانی که میزان این آنزیم‌ها در خون زیاد شود، تهدید می‌شود برای وارد شدن آسیب به سلول‌های کبدی است.



روزانه تعداد مشخصی از آنزیم‌های کبدی وارد خون می‌شوند، اما ورود بیش از حد این آنزیم‌ها به خون نشان‌دهنده آسیب سلول‌های کبدی و یک رنگ خطر است. ورود بیش از حد آنزیم‌های کبدی به خون می‌تواند به معنای آسیب دیواره سلول‌های کبدی باشد و این امر به غلظت متفاوتی اتفاق می‌افتد. کبد چربی یکی از دلایل مهم افزایش آنزیم‌های کبدی در خون است. میزان این آنزیم‌ها در خون نشان‌دهنده شدت بیماری است. به‌عنوان مثال شمار آنزیم‌های کبدی در خون افرادی که به هیپاتیت B یا C حاد مبتلا هستند، بسیار زیاد است. اما تعداد این آنزیم‌ها در نوع مزمن بیماری‌های مذکور به نسبت نوع حاد کمتر است.

نارسایی ناگهانی قلبی نیز از آن‌جا که موجب کاهش خون‌رسانی به کبد می‌شود از دلایل افزایش آنزیم‌های کبدی است. علاوه بر آن مصرف خودسرانه دارو نیز موجب آسیب دیدن کبد و افزایش آنزیم‌های کبدی می‌شود. افزایش آنزیم‌های کبدی با تشخیص به موقع قابل درمان و کنترل است. این اختلال شایع و در هر دو جنس زن و مرد به یک اندازه است. این بیماری با توجه به افزایش شمار مبتلایان به کبد چرب رو به افزایش است.

نکته

مشکل مردان خوش‌چهره

محققان اسپانیایی در تحقیقات خود دریافتند که بین صورت‌های خوش‌چهره با کیفیت پایین اسپریم ارتباط وجود دارد. همانطور که افزایش سطح تستوسترون موجب مختل شدن تولید اسپریم می‌شود، نتایج یافته جدید نیز حاکی از ارتباط منفی بین چهره زیباتر و میزان باروری است. محققان دانشگاه والنسیا با استفاده از روشی موسوم به PLFH، توانایی باروری ۶۲ دانشجوی مرد از نژاد قفقازی را مستقل از عواملی مانند زمینه‌های فرهنگی مردان را بررسی قرار دادند.

نتایج به دست آمده در این مطالعه نشان می‌دهد، اگر چه مردم حساسیت زیادی نسبت به جذابیت چهره دارند اما نکته قابل توجه این‌که مردان بیش از زنان این تصاویر چهره را جذاب عنوان می‌کردند. بخش اصلی این مطالعه نیز عنوان می‌کند که مردان خوش‌چهره از کیفیت پایین تر اسپریم برخوردار هستند.



توصیه‌هایی به والدینی که فرزند نوجوان دارند

فرزندتان با ظاهرش مشکل دارد؟

دکتر جمشید یگدلی | روانشناس و مدرس دانشگاه

نیز مهم است. وقتی نوجوان می‌گوید ناراحت است که چه دماغ بزرگی دارم، به‌عنوان والدین چه رفتاری با او داریم؟ چقدر حوصله داریم با این مسئله علمی برخورد کنیم؟ آیا وقت می‌گذارد تا به نوجوان توضیح دهیم همه افراد در این سن خود زشت‌انگاری دارند و عکس‌های دوران نوجوانی خودمان را به فرزندمان نشان می‌دهیم و در مورد احساساتمان در آن زمان صحبت می‌کنیم؟ بهترین کار قبل از قضاوت و ارائه راه‌حل، همفکری و هم‌حسی با نوجوان است. فراموش نکنید وقتی نوجوان با یک سوال، یک یا یک گروه ناراحتی به والدین مراجعه می‌کند، معنی‌اش این نیست که پاسخ را نمی‌داند، قصدش این است که اطلاعاتش را با شما تبادل کند یا می‌خواهد واکنش‌های گفتاری و رفتاری شما را در مورد ناراحتی‌اش بسنجد. آیا رفتار شما با بلخند و روی گشاده و همراه با پذیرش است یا برعکس؟

تقویت کننده‌های درونی را جایگزین کنید هیچ‌کس کامل نیست. همه ما عیب‌هایی داریم که گاهی باعث می‌شوند روی آنها تمرکز کنیم و از موفقیت‌هایمان بی‌اشاره بگذریم. تقویت کننده‌های درونی داشته باشیم. شاید از بیرون مورد توجه نباشیم

زشت‌تر از دیگران هستند، مثلاً پیشانی کوتاهی دارند، دماغشان بزرگ است، قد کوتاهی دارند... این موضوع کاملاً طبیعی است. نوجوان با تفکر «احساسی» چهره خود را از دید دیگران ارزیابی می‌کند مثلاً چون فکر می‌کند دماغش بزرگ است، احساس می‌کند دیگران هم آن را بزرگ می‌بینند. از سوی دیگر، در نوجوانی پدیده‌ای به نام «انتشار» وجود دارد. یعنی وقتی در یک جمع فردی از احساسی صحبت می‌کند، ناخودآگاه نوجوان هم متوجه همان احساس در خودش می‌شود. چیزی شبیه خود بیمار انگاری. از اینها مهم‌تر، واکنش‌هایی است که اطرافیان نوجوان به چهره و اندامشان نشان می‌دهند. مثلاً رفتار مادری که مرتب روی این موضوع است و می‌سند و خود را ورنه‌اناز می‌کند یا در صحبت با دیگران مدام به فکر عمل‌های زیبایی است، الگوی بدی برای نوجوان است.

به نظر می‌رسد اولین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، آموزش پذیرش ویژگی‌های ذاتی به فرزندمان است. برای این منظور باید اعتمادبه‌نفس نوجوان را با بیان ویژگی‌های مثبتی که دارد، تقویت کنیم. البته لازم‌آنها این است که خودمان به اندازه کافی اعتمادبه‌نفس داشته باشیم. بر خورد والدین با نوجوان

تا به حال شده فرزندتان از اینکه قد کوتاه یا بلندی دارد یا اینکه موهایش کم پشت است یا بینی بزرگی دارد یا عینکی است به شما گله کند؟ بسیاری از این ویژگی‌ها ذاتی است و گرچه برای برخی در مان‌ها و روش‌های پیشگیری وجود دارد، اما باید واقعیتی را پذیرفت و با آن کنار آمد. اگر این مهارت مهم را به بچه‌ها نیاموزید قطعاً او در کنار آمدن با دیگران واقعیت‌های زندگی‌اش مشکل خواهد داشت. آیا می‌دانید چطور باید به فرزندتان کمک کنید ظاهرش را آنگونه که هست، بپذیرد؟

در آغاز بیابید ببینیم کدام کودکان، خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. کودکان ۶ ساله خودمحر هستند، یعنی فقط از زاویه دید خود به دنیا نگاه می‌کنند. اما بعد از ۶ تا ۱۰ سالگی و مخصوصاً با ورود به نوجوانی، دید او بر عکس می‌شود، یعنی تمام وقت فکر می‌کند تماشاگر خیالی دارد و تلاش می‌کند از زاویه دید دیگران به خود نگاه کند. نوجوان در واقع به دنبال این است که خود را مثل دیگران نشان دهد تا کانون توجه و به‌تیم خود زیباتر شود و چیزی برای ارایه به اجتماع داشته‌باشد.

مانع تشدید خود زشت‌انگاری نوجوان شوید همه انسان‌ها در نوجوانی احساس می‌کنند به نوعی

نسخه طب سنتی برای درمان وزوز گوش

علی حسینی | متخصص طب سنتی



تحقیقات نشان داده است درصد بالایی از افرادی که به وزوز گوش مبتلا هستند کمبود ویتامین B12 دارند. وزوز گوش یکی از شایع‌ترین نشانه‌های کاهش شنوایی، اختلالات مربوط به گوش و افزایش فشار خون است البته گاهی نیز به دلیل آلودگی، فشار جرم سوسر ماکوردگی نیز مشاهده می‌شود. برای درمان صدای گوش و وزوز ایجاد شده در آن بهتر است کنگد، لوبیا، جو پرک شده، آبنابت نرم، لگوسور، چغندر، هویج، کنگر و لیمو بیشتر مصرف کنند. همچنین غذاهای حساسیت‌زا و داغ، پرانرژی یا چرب باید در رژیم غذایی این افراد کاهش یابد و مصرف قهوه، چای و نوشیدنی‌های دارای کافئین نیز به شدت کم شود. به‌طور کلی در مواقع گوش درد بهتر است از مصرف گوشت و تخم‌مرغ و پیاز خودداری شود و معده سبک باشد. همچنین جوشانده سرکه و زردآلو، طالبی و هویج نیز سرشار از ویتامین A هستند که برای رفع این عارضه توصیه می‌شوند.

وقتی قلب‌ها گریه می‌کنند

علی باغبانیا | روان‌پزشک



اختلالات شناختی خود را نشان می‌دهد و فرد موقعیت مکانی و زمانی خود را تشخیص نمی‌دهد در اختلال عملکرد نیز گاهی ظاهر شخص مشکلی ندارد اما در کار و روابط بین فردی خود دچار افت عملکرد می‌شود.

نشان می‌دهند. درگیری‌های مداوم با مدرسه، همکلاسی‌ها، همسایه‌ها و پلیس از جمله این رفتارها است. همچنین گاهی تظاهر افسردگی به صورت مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر است. گاهی افسردگی در دوران سالمندی به شکل

تغذیه

نان جو را فراموش نکنیم

مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه

نان جو یکی از بهترین انواع نان است که در گذشته استفاده می‌شده، اما امروز از برنامه غذایی مردم کنار رفته است.

نان یکی از مهم‌ترین ارکان غذایی ایرانیان است. نان‌های مختلفی جهت مصرف در بازار وجود دارد، اما لازم است نانی را انتخاب کنیم که کمترین ضرر و بیشترین سود را داشته‌باشد.

نان‌های تیره و سبوس‌دار از نظر غذایی غنی‌تر هستند. فیبر و سبوس موجود در این نان‌ها احساس سیری بیشتری به فرد می‌دهند و احتمال ابتلا به دیابت و بالا رفتن کلسترول و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهند. نان‌های سبوس‌دار علاوه بر ارزش غذایی بالا، حاوی مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین‌های گروه B هستند و علاوه بر آن برخی از آنها با آهن و اسید فولیک غنی شده‌اند. نان سبک و بربری از نان‌های حاوی سبوس هستند. بهتر است از نان‌های فانتزی که آرد سفید در آنها بیشتر است، کمتر استفاده شود. البته موضوع دیگری که بر کیفیت انواع نان اثر دارد آن است که آیا نان به صورت تخمیری عمل آمده یا به آن جوش شیرین اضافه شده است.



نان جو نیز از جمله دیگر نان‌های مفید است. این نان در گذشته به عنوان غذا استفاده می‌شده و انرژی و قدرت بدنی افراد را افزایش می‌دهد است، اما متأسفانه امروز از برنامه غذایی مردم کنار گذاشته شده است.

البته قیمت نان نیز در انتخاب مردم تأثیر دارد. علاوه بر آن نان‌های لواش سریع‌تر پخته می‌شوند و فرد زمان کمتری را باید در انتظار خرید نان بماند.

مطالعه

کاربردی‌ترین رژیم غذایی برای کاهش وزن

متخصص تغذیه و سلامت در مطالعه اخیر دریافتند که رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات کمتر در کاهش وزن تأثیر چشمگیر دارد.

این متخصصان بنا بر مطالعه جدید به افراد توصیه می‌کنند که برای کاهش وزن از میزان مصرف کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی روزانه خود بکاهند. طبق این بررسی رژیم غذایی حاوی میزان پایینی کربوهیدرات و مقدار مناسب و متعادلی از چربی‌های لبنی و سالم در کاهش وزن و حفظ سلامت قلب موثر است.

رژیم‌های غذایی با میزان کربوهیدرات پایین که شامل کاهش مصرف نان و پاستا است در میان افرادی که به دنبال از دست دادن وزن اضافی خود هستند بسیار شناخته شده است اما تا پیش از مطالعه اخیر ارتباط این نوع رژیم غذایی با سلامت قلب آشکار نشده بود. در نتایج آخرین بررسی انجام شده در این رابطه معلوم شد که کاهش میزان کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی نه تنها به پایین آمدن وزن کمک می‌کند بلکه در حفظ سلامت قلب نیز نقش دارد.

نتایج این بررسی بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از ۱۴۸ زن و مرد است که در شروع مطالعه هیچ یک به بیماری قلبی یا دیابت مبتلا نبودند. همچنین تمامی آنان جزو افراد دارای اضافه‌وزن محسوب می‌شدند. از این افراد درخواست شد تا رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین یا رژیم غذایی با میزان چربی پایین را دنبال کنند. طبق نتایج این مطالعه، پس از حدود یک‌سال در گروه نخست کاهش وزن بیشتر مشاهده شد. همچنین گروه اول که مصرف کربوهیدرات را کم کرده بودند، نسبت به گروه دوم توده چربی کمتری داشته و فاکتورهای خطر زای قلبی - عروقی در آنان نیز کمتر بود.

به گزارش نرجال وولد نیوز، دکتر «لیدا بازائو»، متخصص این مطالعه از دانشگاه «تولان» در نیواورلئان گفت: این مطالعه نشان می‌دهد در صورتی که فرد به اضافه‌وزن مبتلا و در معرض فاکتورهای خطر زای بیماری قلبی - عروقی باشد و رژیم‌های غذایی دیگری در وی نتیجه مثبت نداشته باشد، رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین توصیه می‌شود.

تابلوی سلامت

دل بستگی در شیر خواران از ۸ ماهگی شروع می‌شود و پایان این پدیده ۳ سالگی است. در این دوران مراقبت از کودک باید همه‌جانبه باشد.