

گیاه درماني

پونه، ضد عفونی کننده

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی |
دکترای تخصصی داروسازی

پونه دارای خواص درمانی متعددی است و با وجود خواص درمانی سودمند این گیاه، اسانس آن، که در بازار موجود است، باید با احتیاط مصرف شود، زیرا مصرف خوراکی در حد یک قاشق چایخوری اسانس پونه، می تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد.

اسانس پونه یکی از منابع تولید طبیعی منتول است. یکی از محصولات پونه، عرق طبی آن است.

زمان های قدیم پونه را در اتاق افرادی که تشنج داشتند آویزان می کردند و معتقد بودند که تأثیر آن بیشتر از گیاه گل سرخ است. همچنین، آن را برای بهبود سردرد و گیجی به دور سر می بستند. در قدیم جای پونه را برای رفع سرماخوردگی، سرفه و مشکلات قاعدگی مصرف می کردند. در هر صورت، پونه باید با دقت مصرف شود، زیرا مصرف بیش از حد آن باعث مسمومیت می شود. از این گیاه به عنوان ضد عفونی کننده، ضد نفخ، صفراور، معرق، هضم کننده قاعده آور، ضد سرفه و محرک استفاده می شود.



مصرف در حد دارویی اسانس یا فرآورده های پونه عارضه جانی ندارد. آماری در آمریکا نشان می دهد که مصرف خوراکی دو قاشق چایخوری اسانس پونه یک مادر ۱۸ ساله را به مرگ کشانده است. حتی نصف قاشق چایخوری اسانس پونه می تواند باعث تشنج و کما شود.

پونه دارای خواص درمانی متعددی شامل ضد درد، ضد چسبندگی پلاکت ها، بی حس کننده ضد باکتری، ضد سرطان، ضدادم، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، ضد روماتیسم، ضد اسهال، ضد عفونی کننده، ضد نفخ و افسردگی، ضد احتقان، معرق، اندرا آور، قاعده آور، قارچ کش، مسکن مقوی معده و شل کننده عضلات است.

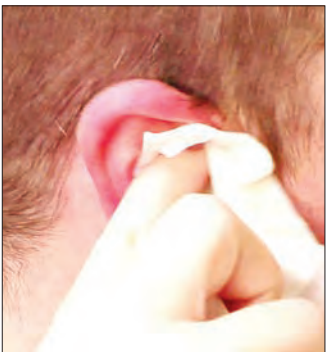
بیماری ها

عوارض بی توجهی

به درمان عفونت گوش

دکتر مریم اعتمادی |
متخصص گوش، حلق و بینی

پارگی پرده گوش و مننژیت از جمله عوارض عفونت گوش است.



عواملی از جمله ایجاد عفونت در سیستم فوقانی تنفسی و گلودردهای چرکی در صورت عدم درمان می تواند در افراد و به ویژه کودکان به عفونت گوش میانی منتهی شود. در اینگونه موارد عفونت در گوش میانی گسترش پیدا کرده که خود را با علائمی از جمله درد شدید گوش در اکثر موارد به صورت یکطرفه، کاهش شنوایی، بی حالی و تب شدید نشان می دهد. راهکار درمانی عفونت گوش استفاده از آنتی بیوتیک ها تحت نظر پزشک متخصص است. بیشترین تأکید ما بر پیشگیری از ایجاد عفونت گوش است.

چنانچه با بروز عفونت سیستم تنفسی فوقانی و ایجاد گلودردهای چرکی نسبت به درمان آن اقدام شود، قطعاً کار به عفونت گوش نخواهد رسید.

در صورتی که عفونت گوش به مراحل حاد خود برسد و درمان نشود، می تواند پرده گوش را پاره کرده و از گوش خارج شود. همچنین عفونت گوش می تواند در صورت عدم درمان و رسیدگی پیشرفت کرده و وارد مغز شود و ایجاد مننژیت و آبسه مغزی کند. در همین راستا به همه افراد توصیه می شود تا در مرحله اول از ایجاد عفونت گوش پیشگیری کرده و در صورت بروز علائم این بیماری هر چه سریع تر به پزشک مراجعه و درمان آن را آغاز کنند.



آنچه میگردن را تشدید می کند

سر دردهای یک طرفه و ضربان دار

شکوفه علایی | متخصص مغز و اعصاب

برای سردرد وجود داشته باشد چرا که گاهی ضایعات درون مغز موجب سردرد تیپ میگرنی می شود.

۲ دسته درمان دارویی برای میگرن وجود دارد، یکی از این دسته داروها زمانی باید مصرف شود که فرد مبتلا احساس می کند سردردش در حال شروع شدن است که از آن جمله می توان سوماتان و ریزاتریتان را نام برد، معمولاً سردردهای میگرنی به این داروها پاسخ خوبی می دهند.

زنان باردار، افراد سالخورده و بیماران قلبی باید از مصرف این داروها پرهیزند. گروه دوم داروها جنبه پیشگیرانه دارند و زمانی تجویز می شوند که دفعات سردردهای میگرنی زیاد و بیش از ۲ بار در هفته اتفاق می افتد، معمولاً پروپرانولول و آمی تریپتیلین داروهای خط اول این نوع درمان هستند.

همچنین داروهای ضد صرع مانند والپروات سدیم و توپیرامات در پیشگیری از سردردهای میگرنی موثرند.

شود عوامل تشدید کننده سردرد است، مبتلایان به سردردهای میگرنی چنانچه کمتر یا بیشتر از زمان معمول بخوابند دچار سردرد می شوند از سویی دیگر زمان غذا خوردن آنها نیز اهمیت زیادی دارد و چنانچه غذا خوردن را به تعویق بیندازند ممکن است دچار سردرد شوند.

استرس ها و هیجانات روانی، هوای گرم و مرطوب، نورهای شدید و حتی نور آفتاب و پروژکتورهای قوی در عود و خیم شدن سردردهای میگرنی موثرند. برخی مواد غذایی مانند شکلات، پنیر و موادی که شیرینی زیادی دارند سردرد را بدتر می کنند.

سبک زندگی با خواب، غذای منظم، زندگی در هوای معتدل، جلوگیری از موادی که موجب سردرد می شوند و پرهیز از غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس در کاهش سردردهای میگرنی موثر است.

تشخیص میگرن بر اساس پرسش و پاسخی است که پزشک با بیمار مطرح می کند همچنین MRI زمانی تجویز می شود که ممکن است دلیل دیگری

در سردرد نورولوژیک، فرد مبتلا قبل از سردرد مشکلات بینایی را تجربه می کند معمولاً اشکال در بینایی از یک گوشه چشم شروع می شود و به قسمت جلوی میدان بینایی می رسد که موجب می شود فرد به جای دید طبیعی در میدان دید خود خطوط نورانی که معمولاً به شکل زیگزاگ هستند را مشاهده کند، گاهی نیز جلوی چشم آنها سیاه می شود.

این علامت از چند دقیقه تا حدود نیم ساعت طول می کشد و پس از آن سردرد شروع می شود، معمولاً پس از شروع سردرد اشکال بینایی نیز بر طرف خواهد شد. سردردهای میگرنی از چند ساعت تا حدود ۴۸ ساعت ادامه دارد و بعد از آن از بین می رود، همچنین دفعات بروز این سردرد ها در افراد مختلف متفاوت و ممکن است ماهی یکبار تا حدود ۳ ماه یکبار به وقوع بپیوندد.

برخی مبتلایان تهوع و استفراغ همراه با سردرد را تجربه می کنند، یکی از نکاتی که باید به آن توجه

استرس، هوای گرم و مرطوب، نورهای شدید، برخی مواد غذایی مانند شکلات، پنیر و موادی که شیرینی زیادی دارند، سردرد میگرنی را بدتر می کنند.

سردردهای میگرنی جزو سردردهای اولیه است. علامت مشخصی برای ایجاد این نوع سردرد ها وجود ندارد مثلاً سردردهای سینوزیتی ناشی از سینوزیت است. اما سردردهای میگرنی علت مشخصی ندارد. سردردهای میگرنی ۲ تیپ مشخص دارند که یکی میگرن شایع و دیگری میگرن نورولوژیک است.

عده ترین علامت میگرن شایع، معمولاً سردرد یک طرفه است که در ناحیه گیجگاهی شروع می شود و ضربان دار است هر چند که این سردرد می تواند دو طرفه نیز باشد و فرد شدت و ضربان را نیز تجربه نکند. سردرد میگرنی شایع گاهی چنان شدید است که در عملکرد در اختلال ایجاد می کند.

مبتلایان به سردرد میگرنی شایع تمایل به خوابیدن دارند و پس از چند ساعت خواب سردرد آنها تمام می شود.

دانستنی ها

خاطراتی که بیشتر در ذهن نوزادان می ماند

پژوهش های محققان دانشگاه بریگهام یانگ نشان داده است، نوزادان تنها خاطرات خوب را به یاد می سپارند.

دانشمندان دریافته اند، اگر موضوعی برای یادآوری و ثبت خاطرات در نوزادان مطرح باشد، آنها تنها چیزهایی را به خاطر می سپارند که خوب است.

پدر و مادر با کودک ۵ ماهه خود صحبت و بازی می کنند و نمی دانند که آیا کودک این خاطرات را روزی به یاد می آورد یا نه؟ در این بررسی، محققان حرکات چشم نوزادان را مورد بررسی قرار داده و به نتایج دست یافتند.

آنها افزودند، با بررسی روی نوزادان دریافته ایم که احساسات مثبت کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و در خاطر آنها می ماند.



راس فلوم، سرپرست این تحقیق اظهار کرد: نوزادان نسبت به آنچه حس مثبت دارند، آن را حفظ و نگهداری می کنند.

این مطالعه در مجله Infant Behavior and Development منتشر شده است.

پرهیز

اشتباهاتی

که روزتان را خراب می کنند

اغلب افراد پس از بیدار شدن از خواب ناخواسته اشتباهاتی را مرتکب می شوند که تمام روز آنها را خراب می کنند.

این اشتباهات موجب می شوند که حال فرد در طول روز تحت تأثیر قرار گرفته و معمولاً این افراد روز خوبی را سپری نمی کنند. به گزارش سایت «تودی» با آگاهی از این اشتباهات و در نتیجه جبران آنها می توانی سردرد خوبی را برای خودتان رقم بزنید.

۱- خودداری از قرار گرفتن در معرض نور خورشید

وقتی از خواب بیدار می شوید و در معرض نور آفتاب قرار نمی گیرید یک روز کسل کننده را پیش رو خواهید داشت. یک بررسی انجام شده در دانشگاه فینورگ آمریکا نشان داد که در واقع از دست دادن نور خورشید هنگام صبح شاخص توده بدنی را بالا می برد. در واقع افرادی که بعد از ظهر در مقابل تابش نور خورشید قرار می گیرند شاخص توده بدنی آنها نسبت به کسانی می یابد و در نتیجه بیشتر با چاقی و عوارض ناشی از آن دست به گریبان هستند. در واقع گرفتن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید هنگام صبح به افزایش سطح انرژی و تنظیم فعالیت بدن افزایش اشتها و نیز تنظیم سوخت و ساز بدن کمک می کند.

۲- نوشیدن آب

اگر هنگام صبح آب نوشید در باقی روز با کمبود اکسیژن در بدن روبه رو خواهید بود و کمبود اکسیژن شما را در حالت بدی قرار داده و احساس خستگی مغز می کنید. در واقع نوشیدن مایعات هنگام صبح نه تنها شما را شادتر و پرانرژی تر می کند بلکه سرعت و توانایی تان را در کار افزایش می دهد.

۳- شروع کردن صبح با معده خالی

بر اساس تحقیقات اخیر در انگلیس، در صورتی که فرد بدون خوردن صبحانه روز خود را آغاز کند در تمام آن روز تندخو و عصبی خواهد بود. در واقع یافته های این تحقیق نشان داد کسانی که صبحانه می خوردند کارهای روزانه خود را با انگیزه و حس و حال بهتری انجام می دهند. همچنین خوردن وعده های سالم غذایی هنگام صبح انرژی لازم را برای عملکرد بهتر در تمام روز به مغز شما می دهد. بنابراین توصیه می شود که برای صبحانه از ترکیبی از مواد حاوی پروتئین و کربوهیدرات استفاده کنید. بر اساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه تگزاس، کسانی که در هر ۳ وعده غذایی ۳۰ گرم پروتئین را به بدنشان می رسانند، جذب پروتئین در عضلات آنها ۲۵ درصد بیشتر از کسانی است که تنها در وعده شام پروتئین می خورند در حالی که این ماده غذایی برای حفظ سلامت بدن ضروری است.

۴- رفت و آمدهای روزانه

مسیر خانه تا محل کار عامل مهمی در پرنرژی بودن یک روز کاری است. قرار گرفتن در ترافیک های طولانی نه تنها موجب عصبی شدن فرد در آن روز می شود بلکه تأثیرات سوء بلندمدتی نیز دارد. برای این نردهای ضروری روزانه روش مناسبی را انتخاب کنید. برای مثال سعی کنید تا حد امکان با خودرو شخصی از خانه خارج نشوید تا به ناچار در ترافیک های طولانی نمانید و بتوانید برخی از مسیرهای بین راه را ترسین در محل کار خود را بپایه روی کنید.

هشدار

نوشیدن آب های آلوده به تخم کرم کدو عامل بروز بیماری صرع

نتایج آزمایش های سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که مصرف گوشت های نپخته به ویژه گوشت خوک، نوشیدن آب های آلوده به تخم کرم کدو یا بهداشت ضعیف عمده ترین عامل آلودگی انسان به عفونت ناشی از کرم کدو است که در ابتلا به صرع نقش دارد.

به گزارش سازمان بهداشت جهانی، طبق اعلام این سازمان عفونت سیستم عصبی مرکزی به کرم کدو عمل اصلی ابتلا به صرع در جهان است.

این سازمان افزود: مصرف گوشت نپخته به ویژه گوشت خوک و نوشیدن آب های آلوده به تخم کرم کدو و بهداشت ضعیف عمده ترین عامل بروز بیماری «نوروسیسیت سرکوسیس» است، این بیماری نوعی عفونت در سیستم عصبی مرکزی بدن انسان است.

کرم کدوی خوک (تتیا سلولیم) در ابتلا به این بیماری نقش دارد. در این بیماری کیست هایی در مغز و ستون فقرات انسان ایجاد می شود که عامل اصلی صرع است.

در صورتی که این عفونت درمان نشود، وضع جدی تر به نام سرکوسیس بروز می کند که با حمله



تحقیق

رمز گشایی از قدرت مغز در تشخیص طعم ها

۱۰۰ گیرنده است که برای ارسال سیگنال به مغز مورد استفاده قرار می گیرد. مغز نیز دارای نورون های تخصصی است که سیگنال های ارسال شده توسط هر جوانه را تفسیر می کند.

این کشف از طریق دادن مواد شیمیایی با طعم های خاص به موش ها به دست آمد. نحوه عملکرد نورون های تخصصی در زمان خوردن این ترکیبات بررسی شده این ترکیبات باعث درخشان شدن نورون های طعم در مغز در زمان فعال شدن آنها شد.

چگونگی پردازش این اطلاعات در مغز هنوز مشخص نشده است، اما مسأله اساسی این نکته است که تصمیم گیری در خصوص طعم در مغز - نه در زبان - انجام می شود.

هزاران جوانه چشایی در زبان قادر به تشخیص طعم های مختلف: تلخی (بالای نمودار)، شیرینی و خوش طعم (انتهای نمودار)، ترشی (شماره ۲) و شوری (شماره ۳) هستند. نتایج به دست آمده در این پژوهش می تواند به بازگرداندن چشایی به افراد سالمند و فاقد قدرت چشایی کمک کند.

برخلاف تصورات قبلی، تحقیقات صورت گرفته توسط محققان آمریکایی نشان می دهد که در حقیقت مغز - و نه زبان - در خصوص طعم های مختلف تصمیم گیری می کند.

همواره عنوان می شد که نواحی مختلف روی زبان به طعم های مختلف شوری، شیرینی، ترشی و تلخی حساس هستند، اما تحقیقات صورت گرفته توسط محققان دانشگاه کلمبیا نشان می دهد، این مسأله در حد یک افسانه است.

بر این اساس، هر کدام از هزاران حسگر روی زبان قادر به تشخیص هر طعمی هستند که در این بین، مغز و نه زبان تعیین می کند که هر چیزی چه طعمی دارد.

محققان در این پژوهش، ۸ هزار جوانه چشایی در زبان را مورد بررسی قرار دادند. هر جوانه چشایی قادر به تشخیص ۵ طعم اصلی: تلخی، ترشی، شوری، شیرینی و خوش طعم هستند؛ این مسأله کاملاً در تضاد با تحقیقات قبلی است که به طور مثال عنوان می کنند، نوک زبان قادر به تشخیص طعم شیرینی است.

محققان دریافته اند که هر جوانه چشایی دارای

