

گیاه درماتی

اکالیپتوس، دشمن سرماخوردگی

عزیز الله خیری | کارشناس گیاهان دارویی

اکالیپتوس برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ضد عفونی مجاری تنفسی استفاده می‌شود. اکالیپتوس درختی است با ارتفاع ۵ تا ۳۵ متر (و گاهی به ارتفاع بیشتر) که برگ‌های کشیده به طول ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر و عرض ۴۸ سانتی‌متر دارد. رنگ برگ‌ها در ابتدا سبز مایل به آبی است، اما تدریجاً به رنگ سبز مایل به سفید درمی‌آید و میوه‌های این گیاه از نوع کپسول است. برگ تازه اکالیپتوس دارای ۳ تا ۵ درصد اسانس، یک ماده تلخ به نام روتین، مواد رزینی مختلف، اسید اکالیپتیک است. اسانس آن از برگ‌های تازه گرفته شده است. غنچه‌های گل به وسیله تقطیر یا بخار آب در مقیاس صنعتی استخراج می‌شود. سیننول (اکالیپتول) مهم‌ترین و اصلی‌ترین ماده تشکیل‌دهنده



اسانس اکالیپتوس است و این گیاه دارای کاربردهای وسیع در مصرف دارویی، صنعتی و فضای سبز است. برگ‌های این گیاه برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ضد عفونی مجاری تنفسی کاربرد دارند.

بیماری‌ها

تعریق کف دست
از علائم این بیماری است

دکتر امیر هوشنگ احسانی | متخصص پوست و مو

بررسی پرکاری تیروئید از عوامل مهم شناسایی علت تعریق کف دست است. با توجه به این که تعریق کف دست بیشتر دارای زمینه ژنتیکی است و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست اما بررسی پرکاری تیروئید در تشخیص صحیح علت آن نقش بسزایی دارد. درصد بسیار کمی از افرادی که از تعریق بیش



از اندازه کف دست رنج می‌برند، دچار اختلالات تیروئید هستند. افزایش فعالیت سلول‌های عصبی سمپاتی که عوامل تعریق بیش از حد می‌شود که می‌توان با مسدود کردن این اعصاب در کف دست

بیمار، موجب متوقف شدن روند عرق کردن شد. جلوگیری از اضطراب تا حد زیادی در کاهش تعریق کف دست موثر است. با توجه به این که تعریق کف دست در جوانان شایع‌تر است، عوامل روانی و هیجانات زندگی در جوانان اغلب بیشتر از گرما در تعریق کف دست نقش دارند و در موقعیت‌های مهم ایجاد شده با فشار روحی بالا، این عامل شدیدتر است. تزریق بوتاکس در افرادی که به درمان‌های دارویی مقاوم هستند، بسیار مفید است. مکانیسم عمل به این صورت است که تزریق مقادیر کم بوتاکس باعث بلوک موقت اعصاب محرک تعریق در محل می‌شود و معمولاً هر مرحله درمان ۱۳ تا ۱۴ ماه‌تداوم دارد و پس از آن باید درمان تکرار شود. تزریق در این منطقه دردناک است و باید از بی‌حسی قبل از تزریق استفاده کرد. متأسفانه اهاکهار موثری برای کنترل این ناراحتی وجود ندارد و نباید انتظار داشت که تانگهان این بیماری ناپدید شود. اما تشخیص صحیح علت تعریق و درمان آن می‌تواند در کاهش و رفع آن نقش بسزایی ایفا کند.

بازشکان

مهم‌ترین علت ایست قلبی

دکتر حسین فخرزاده | متخصص قلب و عروق

افزایش سن مهم‌ترین عامل ایست قلبی است. ۲۳ درصد سالمندان بالای ۷۰ سال دچار ایست قلبی می‌شوند و این بیماری ششمین علت شایع بستری سالمندان در بیمارستان است. از دست رفتن ناگهانی هوشیاری به علت جریان خون موجب ایجاد ایست قلبی می‌شود. بنابراین علت‌های قلبی این امر می‌تواند خطرناک باشد یا منجر به مرگ شود. مصرف برخی از داروها، کاهش حجم خون، آژیا، بیماری‌های درجه قلب مانند تنگی آنورت و دیابت عوامل موثر بر ایجاد ایست قلبی است. احتمال ابتلا به ایست قلبی در افرادی که دچار اختلال ساختار قلبی هستند بیشتر است. مراجعه زود هنگام به پزشک در افرادی که دچار تنگی آنورت یا اختلال ساختار قلبی هستند ضروری است.



نقش پیچیدگی شغلی بر هوشیاری ذهنی افراد

شکل‌گیری شبکه‌های پر بازده در مغز

این شبکه‌ها توانایی خفنی کردن جنبه‌ها و تاثیرات منفی کهولت سن بر توان ذهنی تان را دارند. داشتن منبع بزرگتر ادراکی همچنین به معنای حفظ بیشتر حجم و ظرفیت مغز در طول عمر است که در نتیجه توانایی بیشتری برای حل مشکلات و مسائل دارد. «اندل» می‌گوید: اگر شغل تان از نظر روانی شما را به چالش بکشد مثلاً روزی ۸ یا هفت‌ای ۴۰ ساعت ذهن شما را درگیر کند، این شغل در مقایسه با روزی نیم ساعت با یک ساعت کتاب خواندن یا حل جدول به مفهومی کمتر تمرین سنگین ذهنی است و جایگزین کردن شغلی که شما را از شش تا ۸ ساعت چالش ذهنی خلاص کند، خطرناک است. البته این بدین معنی نیست که اگر شغل تان از نظر روانی شما را به اندازه کافی به چالش نکشد باید تسلیم ناتوانی و کم‌تحرکی ذهنی شوید بلکه افراد ممکن است شغل کم‌چالشی به لحاظ درگیر کردن ذهنشان داشته باشند اما می‌توانند با جایگزین کردن سایر فعالیت‌های جسمی و اجتماعی در زمان فراغت‌ها، ذهن خود را فعال نگه دارند. مثلاً باید مغز خود را به گونه‌ای پرورش دهند تا حتی پس از بازنگشتگی نیز عملکرد مطلوب‌شان حفظ شود.

به گزارش فوربس، در این مقاله به برخی شیوه‌های آسان حفظ عملکرد مطلوب مغز و قدرت ذهن اشاره می‌شود:

شیوع لوبوس پوستی

افشار رمضان پور | متخصص پوست

بیماری لوبوس انواع مختلفی دارد که نوع پوستی آن میان زنان شایع‌تر است. بیماری لوبوس یکی از انواع بیماری خود ایمنی است و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن بیمار شروع به حمله به بافت‌ها و اندام‌های بدن فرد می‌کند. این حملات باعث التهاب، ورم و آسیب بدن در نقاط مختلف همچون مفاصل، پوست، کلیه‌ها، خون، قلب و ریه می‌شود. علاوه بر آن تظاهرات در پوست به چند صورت مختلف دیده می‌شود که نوع جلدی مزمن شایع‌ترین نوع پوستی آن است. این نوع از لوبوس به صورت زخم‌های برجسته و قرمز در نواحی باز بدن که در معرض نور آفتاب قرار در دارند، دیده می‌شود و این در حالیست که نور آفتاب این زخم‌ها را تشدید می‌کند. لوبوس پوستی نوع حاد در قسمت‌های مختلف بدن نظیر صورت، بازو، پشت بازو به صورت زخم‌های قرمز برجسته یا حلقوی



اگر می‌خواهید در دوران سالخورده‌گی هم مغز فعال و سالمی داشته باشید در انتخاب شغل خود دقت کنید

شما بر چه اساسی شغل خود را انتخاب کرده‌اید؟ در یک نظرسنجی در سایت «لینکداین» که یک شبکه اجتماعی برای افراد حرفه‌ای در تمام تخصص‌های شغلی است، ۵۶ درصد افراد می‌گویند که اعتبار و شهرت کارفرما، بیشترین تاثیر را به عنوان معیار انتخاب یک شغل از سوی آنها دارد اما حقیقت این است که اعتبار و شهرت نباید تنها ملاک انتخاب شغل باشد و باید دسوارری‌ها و چالش‌های حرفه‌

موردنظر را نیز در نظر بگیرید زیرا بر اساس نتایج یک مطالعه در مجله «نورولوژی»، تاثیر چالش‌های ذهنی و روانی که برای انجام یک حرفه یا به‌آنها درگیر هستید حتی پس از ترک آن شغل همچنان بر سلامت جسم و روان شما باقی می‌ماند.

در این مطالعه، متخصصان توانایی‌های ادراکی و ذهنی شامل ظرفیت حافظه و سرعت عمل و پردازش اطلاعات را در بیش از ۱۰۰۰ داوطلب مورد مطالعه قرار دادند تا ببینند شغل پیشین آنها بر نتایج تست‌ها چه تاثیری دارد؟ آنها برای اندازه‌گیری این

تاثیر، مشاغل هر یک را از نظر پیچیدگی شغلی با ۳ مقیاس شامل تعامل با افراد، حجم اطلاعات و استفاده از ابزار و دستگاه‌ها، طبقه‌بندی کردند.

اگر می‌خواهید در دوران سالخورده‌گی هم مغز فعال و سالمی داشته باشید در انتخاب شغل خود دقت کنید

شما بر چه اساسی شغل خود را انتخاب کرده‌اید؟ در یک نظرسنجی در سایت «لینکداین» که یک شبکه اجتماعی برای افراد حرفه‌ای در تمام تخصص‌های شغلی است، ۵۶ درصد افراد می‌گویند که اعتبار و شهرت کارفرما، بیشترین تاثیر را به عنوان معیار انتخاب یک شغل از سوی آنها دارد اما حقیقت این است که اعتبار و شهرت نباید تنها ملاک انتخاب شغل باشد و باید دسوارری‌ها و چالش‌های حرفه‌

موردنظر را نیز در نظر بگیرید زیرا بر اساس نتایج یک مطالعه در مجله «نورولوژی»، تاثیر چالش‌های ذهنی و روانی که برای انجام یک حرفه یا به‌آنها درگیر هستید حتی پس از ترک آن شغل همچنان بر سلامت جسم و روان شما باقی می‌ماند.

در این مطالعه، متخصصان توانایی‌های ادراکی و ذهنی شامل ظرفیت حافظه و سرعت عمل و پردازش اطلاعات را در بیش از ۱۰۰۰ داوطلب مورد مطالعه قرار دادند تا ببینند شغل پیشین آنها بر نتایج تست‌ها چه تاثیری دارد؟ آنها برای اندازه‌گیری این

تاثیر، مشاغل هر یک را از نظر پیچیدگی شغلی با ۳ مقیاس شامل تعامل با افراد، حجم اطلاعات و استفاده از ابزار و دستگاه‌ها، طبقه‌بندی کردند.

خوراکی‌های مفید و مضر در دوران بارداری

علی حسینی | متخصص طب سنتی

زنان باردار بهتر است از خوردن خوراکی‌های کافئین‌دار بپرهیزند و در مقابل کشمش، به، گلابی، سیب‌انار مصرف کنند. مادران باردار باید در مصرف کافئین احتیاط کنند در واقع نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای، قهوه و نوشابه نباید مصرف شوند. مصرف این مواد باعث تولد نوزاد کم وزن و نوزاد با عوارض عصبی می‌شوند. حتی اگر دم کرده‌های گیاهی مانند چای نعنای یا گل‌گاوزبان به جای آنها مصرف شوند نیز ممکن است عوارض مثل تهوع داشته باشند.

شکلات نیز علاوه بر این که کافئین دارد، حاوی تئوپرومید است که اثری شبیه کافئین دارد پس مصرف آن نیز باید محدود شود.

مواد قندی ساده در دوران بارداری باید به میزان کافی مصرف شوند نه این که زیاده روی شود. بهتر است از قندهای طبیعی مانند عسل و شیره انگور استفاده شود.

از طرفی زنان باردار باید توصیه‌هایی را رعایت

تحقیق

دلیل نادیده گرفتن علایم سرطان

طبق نتایج یک تحقیق جدید اکثر مردم علایم سرطان را نادیده می‌گیرند و آنها را به بیماری‌های کم‌خطرتری نسبت می‌دهند. به گزارش مدیرکل نوزاد، سرطان یک عامل عمده مرگ‌ومیر در سراسر جهان به‌شمار می‌رود.

در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۴ میلیون مورد جدید سرطان و حدود ۸٫۲ میلیون مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری وجود داشت. اما به‌رغم این آمار هشدار دهنده، مطالعه‌ای که به‌تازگی توسط محققان کالج دانشگاهی لندن در انگلیس انجام شد، نشان داد که بیشتر مردم علایم سرطان را نادیده می‌گیرند و در عوض این علایم را به بیماری‌های کم‌خطرتر از بیاطمی‌دهند.

محققان در این مطالعه اطلاعات هزار و ۲۲۴ فرد ۵۰ ساله و مسن‌تر را مورد بررسی قرار دادند.

تجزیه و تحلیل این اطلاعات نشان داد که تنها ۲ درصد این افراد علایم هشداردهنده سلامتی را به‌ابتلا به سرطان ربط می‌دادند. نتایج این مطالعه که در مجله PLOS ONE منتشر شده است نشان داد که ۵۳ درصد این افراد دست‌کم یک علامت هشدار دهنده ابتلا به سرطان در عرض ۳ ماه را تجربه کرده بودند. اما محققان از این کشف متعجب شدند که تنها ۲ درصد این افراد این علایم را به پتانسیل ابتلا به سرطان از تباط دادند و بقیه آن را جدی نگرفته بودند.

تندرستی

نقش فسفر در بدن

فسفر از املاحی است که در بسیاری از مواد غذایی و در بدن یافت می‌شود و از معمول‌ترین عناصر موجود در محیط‌زیست است. فسفر حدود یک‌درصد از کل وزن بدن را به‌خود اختصاص می‌دهد. فسفات یکی از رایج‌ترین اشکال فسفر به حساب می‌آید که در شونده‌های ظروف، ترکیبات آنتی‌بیوتیک و پنبه‌های فرآوری شده موجود است. همچنین نوع دارویی فسفر هم تولید شده که می‌توان آن را به صورت مکمل‌های غذایی و زمانی که بدن به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها فسفر کافی تولید نمی‌کند، مصرف کرد. عنصر فسفر به همراه کلسیم به تولید استخوان در بدن کمک می‌کند هر چند باید دقت داشت رعایت تعادل در مصرف آن دوسرورت دارد. با مصرف میزان بالایی از کلسیم بدن فسفر کمتری جذب می‌کند و برعکس این نیز اتفاق می‌افتد. همچنین کلسیم برای جذب صحیح فسفر بدن به ویتامین D نیاز دارد. کاهش سطح فسفر موجود در خون موجب می‌شود سطح انرژی بدن پایین‌آید و موجب ضعف ماهیچه‌ها، خستگی و کم‌طاقتی در برابر فعالیت‌های جسمی می‌شود. همچنین در صورتی که پایین بودن میزان فسفر با کاهش سطح کلسیم و ویتامین D همراه باشد در طولانی مدت ضعف و نرمی استخوان‌ها را موجب می‌شود. این وضع باعث درد ماهیچه‌ها و مفاصل می‌شود. پایین بودن سطح فسفر در بدن می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک اختلال دیگر نیز باشد. همچنین بالا بودن سطح فسفر در خون می‌تواند با علائمی همراه باشد که برخی نشانه‌های آن با علائم پایین بودن فسفر

در خون هم‌پوشانی دارد. همچنین بالا بودن سطح فسفر موجب قرمزی چشم، خارش و حساسیت در آن می‌شود. در موارد جدی‌تر، علائمی همچون بی‌وسستی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال نیز بروز می‌کند. از جمله مواد خوراکی که دارای سطح بالایی از فسفات هستند می‌توان به شیر، شکلات، ماست و ماهی‌هایی چون ماهی کاد، سالمون و ماهی تن اشاره کرد. همچنین سطح فسفر در مواد خوراکی همچون میوه‌های تازه و سبزیجات پایین است. به گزارش هلت لاین، زمانی که کلیه‌ها فعالیت طبیعی خود را داشته باشند فسفر مازاد از خون خارج کرده و میزان متعادلی آن را حفظ می‌کنند اما در مواقعی که عملکرد کلیه‌ها به درستی انجام نشود سطح فسفر و همچنین کلسیم بالا می‌رود که موجب انباشت کلسیم در رگ‌های خونی، ریه‌ها، چشم‌ها و قلب می‌شود. افراد در چنین شرایطی و برای پاکسازی خون از فسفر مازاد باید رژیم غذایی خود را

مطب

چه کسانی به آهن بیشتری نیاز دارند؟

دکتر مجید احمدی |

متخصص تغذیه و رژیم‌درماتی

مقدار مصرف آهن در زنان بسیار ضروری‌تر و مهم‌تر از مصرف ایسن ماده معدنی مهم در مردان است. میزان آهن مورد نیاز برای بدن بالغ بر ۱۰ میلی‌گرم است که این میزان در زنان باردار و شیرده ۱۵ تا ۲۰ میلی‌گرم است. معمولاً توصیه می‌شود که زنان در طول یک‌هفته دوران قاعدگی از مکمل آهن نیز استفاده کنند. دختران بیش از پسران نیاز به آهن دارند. در دوران رشد، به‌ویژه در دختران نوجوان مقدار آهن مورد نیاز بسیار اهمیت دارد و توصیه می‌شود مصرف مغزهای خوراکی، جگر، گوشت قرمز و... در این دوران حتماً افزایش یابد. همچنین در این دوران مصرف مکمل آهن نیز توصیه می‌شود. کم‌خونی انواع مختلفی دارد و کم‌خونی فقر آهن یکی از انواع آن است. درمان کم‌خونی فقر آهن از طریق رساندن مکمل‌های آهن و اسید فولیک و نیز با خوردن غذاهای حاوی آهن برطرف می‌شود. مکمل‌های آهن به صورت قرص، کپسول، شربت و... وجود دارد.

