

درمان

عمل زیبایی پلک و درمان میگردن

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که انجام عمل زیبایی پلک می تواند در درمان میگردن موثر باشد.

گروهی از محققان، موفقیت بزرگی را در روشی برای بررسی و انتخاب بیماران به منظور یافتن راه درمان موثر و خاص جراحی میگردن به دست آوردند که طی آن ۹۰ درصد بیماران که تحت عمل جراحی فشارزادی اعصابی که در بروز میگردن دخیل هستند، قرار گرفتند احساس رهایی از بیماری و همچنین پاداشی جالب یعنی عمل زیبایی جراحی پلک دریافت می کنند!

این روش می تواند جایگزین روش معمول آندوسکوپیی - که از طریق لایه های زیرین پوست سر انجام می گیرد - شود؛ طی این روش، فشارزادی از طریق برش پلک بالایی صورت گرفته و به همان اندازه آندوسکوپیی تأثیر درمانی دارد.

به گفته محققان این روش برای بیماران خاص که زمینه انجام آن وجود دارد، می تواند صورت بگیرد و باید زمینه دسترسی برای عمل نقاط مورد نظر وجود داشته باشد.

نتایج این پژوهش در مجله «Plastic and Reconstructive Surgery» منتشر شده است.



تحقیق

افزایش فشار خون در بزرگسالی در پی سوء تغذیه در دوران کودکی

تحقیقات نشان داد: سوء تغذیه در دوران کودکی با فشار خون بالا در بزرگسالی در ارتباط است.

تحقیقات جدید حاکی از آن است که جلوگیری از گرسنگی در دوران کودکی می تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند.

محققان دریافتند کودکانی که دچار سوء تغذیه در دوران کودکی می شوند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به فشار خون بالا در مراحل بعدی زندگی هستند. همچنین، تغذیه نامناسب قبل از تولد تا ۵ سالگی در سلامت قلب تأثیر منفی دارد.

نویسندگان این تحقیق، ترنس فورتس در دانشگاه جامائیکا اظهار کرد: اگر نیازهای غذایی در دوران کودکی برطرف شود، در ساختمان قلب و جریان خون در مراحل بعدی زندگی تأثیر مفیدی دارد. فورتس افزود: ما نگران این هستیم که میلیون ها نفر در سراسر جهان که از سوء تغذیه رنج می برند، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا در آینده هستند.

با این که این بررسی در مورد ارتباط بین سوء تغذیه در دوران کودکی و فشار خون بالا در بزرگسالی است، اما مصرف غذای میزان خیلی کم در دوران کودکی، علت فشار خون بالا نیست. محققان با بررسی روی ۱۱۶ فرد بالغ که دچار سوء تغذیه شده بودند، به نتایجی دست یافتند. آنها هشدار دادند: فشار خون بالا یک عامل خطر عمده در ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه است.

نتایج این تحقیق در نشریه Hypertension منتشر شده است.



مغز و اعصاب

تأثیر صداهای بلند بر مغز

قرار گرفتن طولانی مدت مغز در معرض صداهای بلند، چگونگی پردازش کلام توسط این عضو حیاتی را تغییر داده و دشواری تشخیص دادن صداهای کلامی را افزایش می دهد. این نخستین بار است که محققان دانشگاه نگرزاس در دالاس چگونگی اثر گذاری ناشنوایی ناشی از صدای بلند (NIHL) را بر تشخیص صداهای کلامی توسط مغز بررسی کرده اند. قرار گرفتن در معرض صداهای شدیداً بلند منجر به آسیب رسانی مداوم به سلول های مو می شود که به عنوان گیرنده های صدا در گوش عمل می کنند. زمانی که این سلول ها آسیب می بینند، دوباره رشد نمی کنند و این امر منجر به ناشنوایی می شود. بنا بر تحقیق جدید، چنین عارضه ای دارای اثرات مستقیم بر چگونگی پاسخ دهی مغز به کلام است. جزئیات این مطالعه در مجله Ear and Hearing منتشر شد.



در ۲ دهه آینده مبتلایان به سرطان در ایران دو برابر خواهند شد

سونامی سرطان

تفریح و دورهم نشینی در مهمانی ها، عضو ثابت و جدیدی به نام قلیان پیدا کرده است. گویا بدون قلیان لحظه ها خوش نمی گذزند!

مصرف قلیان در قهوه خانه ها که جای خود دارد، در پارک ها، کوهستان ها، سفر، مهمانی و حتی در مراسم عروسی نیز رواج سرسام آوری داشته و در پس آن تفکر نادرست «بی خطر بودن» پنهان شده است؛ غافل از این که توتون های طعم دار یکی از عوامل ایجاد سرطان به خصوص، سرطان حنجره است و اگر به همین منوال پیش برویم تا ۱۵ سال آینده میزان مبتلایان به انواع سرطان چندین برابر خواهد شد.

محمد اسماعیل اکبری، رئیس مرکز تحقیقات سرطان هم با قاطعیت، آلودگی هوارا عامل بروز سرطان اعلام کرد و آن را نتیجه ۱۵ سال کار تحقیقاتی دانست.

سرطان در زمان پذیراست

جمله «پیشگیری بهتر از درمان است» به واقع در مورد ابتلا به انواع بیماری های سرطان صدق می کند؛ زیرا پزشکان معتقدند که خودمراقبتی و نگره داشتن بدن در وضع سالم، بهترین راه برای مقابله با این بیماری است؛ اما اگر فردی به دلایل مطرح شده دچار این بیماری شد، باید به آن همانند بیماری ای بنگرد که قابل درمان است و بهبودی کامل را درآور آ خود نبیند.

باور این که «سرطان درد بی درمان است» یکی از تفکر های غلطی است که حتی با وجود رشد علم پزشکی در ایران، هنوز میان بسیاری رواج دارد اما زمان آن رسیده که این تفکر اصلاح شود و باور «سرطان درمان پذیر است» به جای آن تفکر نادرست بنشیند.

پزشکان و محققان حوزه شناخت و درمان سرطان معتقدند، بیماران مبتلا به سرطان در صورت تشخیص بیماری در مراحل اولیه قابل درمان کامل هستند

به گفته علیرضا فورتن، اگر سرطان مانند سایر بیماری ها به موقع تشخیص داده شود، می تواند درمان شود که این درمان از درمان کامل تا کنترل بیماری متفاوت است.

فورتن با اشاره به موضوع جنجال برانگیز تأثیر پارازیت ها در ابتلا به سرطان، افزود: مطالعات زیادی در زمینه تأثیر پارازیت را ایجاد سرطان انجام شده اما نتایج آنها ضد و نقیض است و در زمان حاضر نتایج قطعی علمی مبنی بر تأثیر پارازیت ها به عنوان عامل مشخص و قطعی در بروز سرطان، وجود ندارد اما این پارازیت ها می توانند به نوعی بر سلامتی انسان تأثیر گذار باشند.

ناهدید نفیسی، متخصص جراحی و فلوشیپ جراحی سرطان سینه و پژوهشگر مرکز «تحقیقات سرطان» نیز ضمن اشاره به ۲ عامل ژنتیک و محیط در بروز بیماری سرطان، گفت: برخی از افراد به دلایل ژنتیکی و دارا بودن سابقه خانوادگی در میان بستگان درجه یک تا ۳، ممکن است به این بیماری مبتلا شوند و برخی دیگر نیز به دلایل محیطی مانند هوای آلوده و تغذیه نامناسب بستر را برای ابتلا به انواع بیماری های سرطان آماده می کنند.

وی با اشاره به افزایش بیماری سرطان سینه

افزود: استفاده از قرص های ضدبارداری، خودداری از شیردهی، ازدواج دیر هنگام، تعداد کم زایمان ها از مهم ترین عوامل ابتلا به سرطان سینه هستند.

همچنین بر اساس آمار ارایه شده از طرف مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علت ۳۵ درصد سرطان ها در کشور ناشی از مصرف دخانیات است.

افزایش نگران کننده مصرف قلیان میان جوانان و به خصوص زنان در کشور تا جایی است که تیرماه گذشته، ۴ هزار پزشک در نامه ای به حسن روحانی، رئیس جمهوری نسبت به سونامی قلیان هشدار دادند.

محمد رضا فورتن، به عنوان عضو هیأت علمی موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان هم مصرف دخانیات را از مهم ترین عوامل سرطان دانست و با اشاره به معضل

چاقی و اضافه وزن میان ایرانیان، گفت: پس از عامل دخانیات، رژیم غذایی، عامل موثری در رژیم ابتلا به انواع سرطان های گوارش است. همچنین کم تحرکی و انجام ندادن فعالیت های بدنی نیز در ابتلا به چاقی مفرد و ابتلا به این بیماری نقش دارند و این در حالی است که بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد باید ۳ بار در هفته و هر بار به مدت نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشند.

وی شهرنشینی و زندگی در محیط های پرسترس با آلودگی های خاک و آب را از دیگر عوامل مبتلا شدن به سرطان عنوان و اعلام کرد که مطالعات جدید نقش این عوامل در بروز این بیماری را پررنگ تر اعلام کرده است.

فورتن با اشاره به موضوع جنجال برانگیز تأثیر پارازیت ها در ابتلا به سرطان، علل انواع سرطان را به ۲ عامل ژنتیکی و محیطی تقسیم کرد و گفت: با کنار گذاشتن عامل ژنتیک، می توانیم فاکتور های عوامل خطر بروز سرطان را دخانیات، وضع تغذیه، چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، هوای آلوده و شهرنشینی بنامیم.

به گفته فورتن، مصرف دخانیات عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد سرطان ریه و به طور کلی عامل ۳۰ درصد سرطان هایی مانند مثانه، دستگاه گوارش و سایر سرطان ها است.

اما به رغم هشدار های پزشکان، این روزها قلیان

اعظم السادات موسوی، رئیس انجمن متخصصان زنان و مامایی ایران نیز از کاهش سن ابتلا به سرطان سینه در زنان ایرانی خبر داد. به گفته وی، سن ابتلا به این نوع سرطان در میان زنان به ۳۵ سال کاهش یافته است.

عوامل بستر ساز ابتلا به سرطان

پزشکان متخصص بیماری سرطان معتقدند، اندکی تغییر مثبت در سبک زندگی ایرانیان می تواند درصد ابتلا به بیماری سرطان را به طرز قابل توجهی کاهش دهد.

باید اعتراف کرد که شیوه زندگی ما ایرانیان مملو از عادت های غلطی است که زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها را برای بدن فراهم می کند که سرطان یکی از آنهاست.

رفتار های غلطی همچون کم تحرکی، بی توجهی به ورزش، مصرف غذاهای پر چرب و چرب، مصرف بی رویه دخانیات، استفاده از غذاهای دودی و کبابی، بی خوابی، استرس، امواج و پر توهان، اضافه وزن، رواج استفاده از غذاهای آماده با مواد نگهدارنده، انجام ندادن معاینه های دوره ای و... چنان به عادت های معمول زندگی ما تبدیل شده اند که تر آن غیر قابل تصور و در برخی مواقع «موجب مرض» است!

البته به توصیه برخی پزشکان، رابطه میان عواملی مانند رژیم غذایی و ابتلا به بیماری سرطان متغیر است زیرا سرطان در برخی مواقع افرادی را که سبک زندگی سالم و تغذیه مناسبی در طول زندگی خود داشته اند، در بر می گیرد.

با وجود این، بسیاری از محققان این حوزه معتقدند، پیروی از رژیم غذایی مناسب در طول زندگی و دوری از دخانیات احتمال ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می دهد و هر فرد برای دور کردن این بیماری از خود، لازم است بدن را در بهترین حالت ممکن نگاه دارد.

علی نقی حریری، مدیر کل انجمن کمک به بیماران سرطانی ایران ضمن اشاره به این که دلایل وجود سرطان ها شناخته نشده است و اگر شناخته می شدند، در مان این بیماری راحت تر صورت می گرفت، گفت: استفاده از سموم شیمیایی در کشاورزی، مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای آماده و فست قودها از عوامل بستر ساز ابتلا به بیماری سرطان مطرح می شوند اما نمی توان گفت سرطان به طور قطع به همین دلایل وجود می آید.

علیرضا فورتن، پژوهشگر موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان، علل انواع سرطان را به ۲ عامل ژنتیکی و محیطی تقسیم کرد و گفت: با کنار گذاشتن عامل ژنتیک، می توانیم فاکتور های عوامل خطر بروز سرطان را دخانیات، وضع تغذیه، چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، هوای آلوده و شهرنشینی بنامیم.

به گفته فورتن، مصرف دخانیات عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد سرطان ریه و به طور کلی عامل ۳۰ درصد سرطان هایی مانند مثانه، دستگاه گوارش و سایر سرطان ها است.

اما به رغم هشدار های پزشکان، این روزها قلیان بلای جان ایرانی ها شده تا جایی که حتی چند ساعت نگهداری نکنید چرا که رطوبت و حرارت ممکن است باعث تغییرات شیمیایی در دارو شوند. همچنین پنبه فشرده موجود در قوطی داروها را پس از باز کردن قوطی دور بیندازید چرا که در غیر این صورت رطوبت را به داخل قوطی جذب خواهد کرد.

۵- از بیخ زدن داروهای مایع جلوگیری کنید.

۶- داروها را در یخچال نگهداری نکنید مگر بعضی داروهای خاص که در برچسب آن قید شده باشد.

۷- داروها را برای مدت طولانی در خودرو قرار

بازار تندرستی

تصفیه خون و جوان سازی پوست با هلو

هلو میوه درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه های زیادی است. گل های هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگ ها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می دهد. گل های هلو به رنگ صورتی قرمز یا سفید است. میوه هلو گرد و به رنگ طلایی سرخ است که روی آن زارک های زیادی پوشانده. هسته هلو بسیار سخت است و درون آن مغز هسته قرار دارد که تلخ است.

هلو درختی است زیبا ولی کم دوام و عمر آن ۵ یا ۶ سال است و می توان آن را با درخت بادام یا آلو یا زردآلو و شفتالو پیوند زد. میوه آن از نوع شفتالو ولی درشت تر و پر آب و شیرین است. هلو دارای مواد قندی زیاد و اسیدهای آلی آزاد مانند اسید سیتریک، اسید وینیک، اسید مالیک، مواد از ته، هیدروکربن، مواد چرب، برم و کاروتن و ویتامین B و C است. تمام اجزای این گیاه مفید است و در درمان بسیاری از بیماری ها بکار گرفته می شود.

- هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می شود.

- برای رفع یوی بد دهان هلو بخورید.

- هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت

نیروی جنسی می شود.

- روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی

مجرای آن مفید است.

- روغن مغز هسته هلو را به محل درد بوسایر بمالید اثر خوبی دارد.

- برای برطرف کردن زخم هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می زند هسته هلو را در آتش

بیندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را در آورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.

- خانم های باردار اگر می خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند.

- مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می کند.

- مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است.

- جوشانده برگ های درخت هلو برای بیماری های پوست مفید است.

- برای بیماری های مجاری ادرار، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگ های درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید.

- کم درد برگ یا گل هلو برای رفع سرفه سرفه استفاده می شود.

- هلو را له کنید و به صورت ضماد برای رفع دل

بچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید.

- برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.

- بهترین ماسک زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را

پوست کنده و له کنید و روی پوست صورت قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی بشویید.

- برای برطرف کردن بواسیر، مغز هسته هلو را به صورت پماد در آورده و به مقعد بمالید.

- جوشانده پوست درخت هلو اثر تبخیر دارد.

- خوردن هلو سموم را بدن خارج می کند.

- برای وزن کم کردن هلو بخورید.

- کسانی که زخم معده دارند یا مبتلایان به ورم معده یا روده باید با شکم خالی هلو بخورند.

- هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط بر اینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود.

- جوشانده گل هلو کرم و کرم معده را از بین می برد.

- خوردن شکوفه هلو برای زنان باردار ممکن است باعث سقط جنین شود.

مفصّرات:

- هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است. به همین دلیل این افراد باید هلو را با عسل یا زنجبیل بخورند.

- هضم هلو برای بعضی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می کند. برای اینکه ایجاد نفخ نکند، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد.



مطالعه

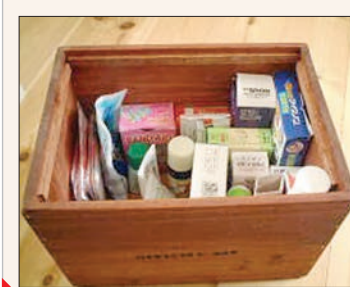
ارتباط چاقی با ابتلا به آسم

نتایج یک مطالعه طولی بزرگ که روی زنان انجام شده و به تازگی در نشریه معتبر توراکس نیز به چاپ رسیده، نشان می دهد، بیماری آسم که در بزرگسالی شروع شود به اندازه های بدن به ویژه چاقی در ناحیه شکم بستگی دارد.

در سال های اخیر، چاقی به عنوان عامل خطر برای آسم بزرگسالان، به ویژه زنان شناخته شده است.

به عقیده محققان این پژوهش، داشتن حتی اضافه وزن متوسط، خطر ابتلا به آسم را در طول زمان افزایش می دهد.

علاوه بر این، دور کم بزرگ، حتی در زنانی که وزن بدن و شاخص توده بدنی طبیعی داشته باشند، آنها را در معرض افزایش خطر آسم قرار می دهد.



نهدید

۸- در مسافرت داروی خود را در چمدان قرار نداده و همراه خود داشته باشید چرا که امکان گرم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا گرم وجود دارد.

۹- داروهای تاریخ گذشته بای مصرف خود را در منزل نگهداری نکنید.

دکتر مکتلی

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان