

## گیاه درمانی

## گل پنیرک؛ ضد سرفه

**دکتر شهرام امیر مرادی**  
| متخصص گیاهان دارویی

گل پنیرک در دهه‌های گذشته در طب سنتی استفاده می‌شده و تاکنون هیچ عارضه‌جانبی برای آن گزارش نشده‌است. دم‌کرده گل‌های پنیرک به دلیل داشتن «موسیلیاز»، یکی از داروهای ضد سرفه است. همچنین دارای خاصیت قابض ضعیف است و تا حدی به‌عنوان ضداسهال عمل می‌کند. در درمان التهاب‌های تنفسی و جوش‌های پوستی کاربرد دارد و دارای ویتامین B، C و A است. گل پنیرک برای رفع سردردهای شدید، دل‌پیچه، ورم لوزه‌ها، درد گلو و آئزین و همچنین برای رفع سوزش مجاری ادرار و تقویت رحم اثرات مفید دارد. جوشانده آن برای عفونت‌های مثانه، اسهال خونی و سرفه‌های شدید موثر و مفید است. دم‌کرده آن برای کسانی که دچار پیوسته و دارای معده‌ورده‌های تنبلی هستند، توصیه می‌شود. از جوشاندن گل آن در نیم لیتر آب، محلولی به دست می‌آید که اثر کم‌کننده بر پوست بدن دارد و آرامش و نرمی خاصی به افرادی که دارای پوست حساس و لطیف هستند، می‌بخشد. گل پنیرک یکی از بهترین خشک‌کننده‌های بدن در تابستان است، همچنین برای کاهش تب در نوزادان و کودکان و کاهش سرفه کاربرد دارد.



برای تسکین ناراحتی‌های ناشی از تابش گرمای خورشید و آفتاب‌زدگی، جوشانده ۵۰۰ گرم گل گیاه را در یک لیتر آب تهیه کرده و پس از صاف کردن به‌ملایمت در محل سوختگی قرار دهید. همچنین برای تهیه چای پنیرک دو گرم از گل‌های پنیرک را در یک لیوان آب سرد ریخته و حداکثر ۵ دقیقه جوشانده شود. ضمن این‌که می‌توان بر همین مقدار گل، یک لیوان آب در حال جوشیدن ریخته و پس از ۱۵ دقیقه صاف کرد. توجه شود که گل‌ها را نباید بیش از ۵ دقیقه جوشانند زیرا خواص آن از بین می‌رود. روزانه ۳ تا ۴ بار می‌توان از این دمنوش استفاده کرد.

برای تهیه شربت پنیرک با اثرات خنک‌کنندگی بدن نیز مقدار ۱۰ گرم از گل پنیرک را می‌توان به مدت ۱۵ تا ۱۵ دقیقه در آب ولرم قرار داده تا رنگ آن آبی، به‌طور کامل از گلبرگ‌های پنیرک خارج و به آب منتقل شود. مایع به دست آمده را صاف کرده و همراه با مقدار عرق بهارنارنج یا گلاب و یک شکر مخلوط کنید. بهتر است شربت پنیرک جهت حفظ خواص دارویی آن به‌صورت تازه، تهیه و مصرف شود.

## خانه سالم

## از عوارض «وای‌فای» بر سلامت بدن چه می‌دانید؟

**دکتر حسین اسفهانلی**

| فوق تخصص و آنکولوژیست کودکان  
| «وزوز گوش» و «سردرد» از جمله عوارض نصب «وای‌فای» در منازل است.



تأثیر امواج تلفن‌های همراه و همچنین مایکروویو بر بدن زمانی بیشتر خواهد بود که آنتن‌دهی ضعیف‌باشد.

اشعه‌های مایکروویو که در برخی منازل استفاده می‌شود، تأثیر چندانی بر سلامت بدن ندارد؛ چراکه در این دستگاه قطعه‌ای تعبیه شده که از خروج اشعه جلوگیری می‌کند. البته تحقیقات روی امواج موبایل و تأثیر آن بر بدخیم‌کردن سرطان‌ها ادامه دارد و محققان هنوز نتایج قطعی در این زمینه نرسیده‌اند.

نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه ورم مغز، متشخ و حتی سکنه مغزی ناشی از کاهش فشارخون منجر شود.

بنابراین توصیه می‌شود افراد از قرار دادن موبایل در کنار قلب خود پرهیز کنند.

محققان سر یکی از علایم بیماری «اسپوره» است و پوست‌سرسر چرب، شوره و همراه با خارش نیز می‌تواند با ریزش مو همراه باشد. همچنین افراد مبتلا به عفونت‌های انگلی هم به دلیل ضعف بدن با ریزش مو مواجه می‌شوند.

در صورت دانستن علت ریزش مو علاوه بر درمان علت ریزش، با توجه به وضع بیمار، داروهای مغزی برای وی تجویز می‌شود.



## ورزش علاوه بر قلب محافظ ذهن هم است

## تندرستی قلب بایوگا

کلمه چاپ شده را بدون توجه به معنی کلمه به‌سرعت اعلام می‌کردند.

در طول این مطالعه شرکت کنندگان همچنین تحت سه اسکن MRI قرار گرفتند که یکی از آنها جریان خون به مغز را اندازه‌گیری می‌کرد؛ یکی دیگر از فعالیت‌های مغز طی فعالیت مغزی استروپ تصویر برداری می‌کرد و سوم سستی رگ آئورت را اندازه‌گیری می‌کرد. آئورت بزرگ‌ترین رگ خونی در بدن است که خون غنی از اکسیژن را از قلب به سایر نقاط بدن انتقال می‌دهد.

محققان شواهدی از رکود و کندی وابسته به سن در عملکرد اجرایی مغز، کشش آئورت و سلامت قلبی - تنفسی در میان این شرکت کنندگان به دست آوردند. آنها همچنین دریافتند بین سلامت عروق، تناسب اندام و عملکرد مغز از تباط مثبتی یافت می‌شود. دکتر گویتیر می‌گوید: این مطالعه اولین گزارش با استفاده از MRI در این نوع تحقیقات است؛ همین‌سالمه ما را قادر می‌سازد علایم طرفیت و جزئی‌تر در سلامت جوامع را پیدا کنیم؛ علاوه بر این محققان دیگر می‌توانند آزمایش‌های انجام شده در این پژوهش را برای مطالعات شناختی - عروقی در جمعیت‌های پسناسز سالم و بالینی استفاده کرده و در قالب‌های مختلف وفق دهند. او اشاره می‌کند که اگر چه، متابولیسم‌های پیچیده‌تری می‌تواند آمادگی جسمانی قلبی - عروقی و سلامت رگ‌های خونی در مغز را به فریب بدهد، با این حال به‌طور کلی این نتایج از این فرضیه حمایت می‌کند که شیوه‌زندگی به حفظ قابلیت‌تجاری عروق کمک می‌کند، در نتیجه از آسیب عروقی مغزی جزئی جلوگیری می‌کند و نهایتاً به حفظ توانایی شناختی در زندگی آینده افراد کمک می‌کند. در همین حال، در یکی دیگر از مطالعاتی که به تازگی از دانشگاه استنفورد منتشر شده نشان می‌دهد چگونه فعالیت‌های بدنی خطر ابتلا به ضرابان نامنظم قلب در زنان مسن را کاهش می‌دهد.

در طول یک‌زمان مشابه اتفاق می‌افتد کمک کند.» عملکرد بهتر افراد مسن با آئورت قابل ارتجاع‌تر در انجام آزمون‌های ذهنی او و محققان این تیم گروهی از افراد مسن را مورد مطالعه قرار داده و دریافتند افرادی که آئورت آنها شرایط بهتری داشت و کسانی که از نظر تناسب اندام وضع جسمانی بهتری داشتند، در آزمون‌های شناختی عملکرد ذهنی به‌مراتب بهتری از خود نشان دادند.

دکتر گویتیر اضافه می‌کند: بنابراین ما فکر می‌کنیم حفظ قابلیت‌تجاری رگ می‌تواند یکی از مکانیزم‌هایی باشد که به واسطه آن ورزش سرعت پیری عملکرد شناختی مغز را کاهش می‌دهد. آنها دو گروه از افراد که از نظر جسمی و ذهنی سالم بودند را مورد مطالعه قرار دادند؛ ۳۱ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله و ۵۴ سالمند ۵۵ تا ۷۵ ساله. محققان در این مطالعه نتها نسبت به مطالعه مقایسه‌ای بین جوان‌ترها و سن‌ها علاقه مند بودند بلکه به دنبال مقایسه در هر گروه‌سنی بودند.

تمام شرکت‌کنندگان تحت آزمون‌های جسمی و روانی قرار گرفتند. برای تست‌های فیزیکی، آنها با دستگاه‌های بدنسازی سنگین‌کار کردند و این در حالی بود که محققان حداکثر اکسیژن مصرفی آنها را در طول هر ۲۰ ثانیه اندازه‌گیری می‌کردند و برای آزمون‌های روانی، آنها تحت انجام یک آزمایش استروپ قرار گرفتند که یک آزمون علمی معتبر محققان است و اغلب برای اندازه‌گیری توانایی شناختی استفاده می‌شود. در آزمون ذهنی استروپ، به شرکت کنندگان عنوان رنگ‌های مختلف مانند قرمز، زرد، آبی، و... نشان داده شد، اما این ترتیب به شکلی بود که عنوان رنگ با معنی واقعی آن مطابقت نداشت، بنابراین، کلمه قرمز ممکن بود به رنگ آبی چاپ شده باشد، یا زرد می‌توانست به رنگ قرمز چاپ شده باشد در این میان شرکت‌کنندگان باید رنگ

خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر در آنها تا ۲۳ درصد کاهش یافت.

یوگا و قلب؛ یوگا یک اتصال ذهن، جسم و روان است. برخی از پزشکان یوگا، فعالیت‌های کششی و هوازی یوگا را به توصیه‌های درمانی خود افزوده‌اند. زیرا افزون این عناصر جدید می‌تواند شرایط محافظت از قلب را فراهم کند به عبارت دیگر، یوگا می‌تواند تا زمانی که در محدوده‌های متوسط تا شدید انجام می‌شود، به قلب کمک کند. این اثرات آرام بخش در ورزش یوگا به‌طور منظم بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارد. انجمن قلب آمریکا اعلام کرده است پس از ۱۲ هفته تمرین منظم یوگا فشارخون کمتر و احساس آرامش بیشتری به انسان دست می‌دهد؛ سطح کورتسول پایین می‌آید و قابلیت‌بدن افزایش و خطرات ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد. **تأثیرات مثبت ورزش بر عملکرد ذهن** همان طور که گفته شد ورزش‌های سبک، هوازی و به اصطلاح تمرینات ایروبیکی می‌تواند تأثیرات بسیار خوبی بر حفظ سلامت قلب و عروق داشته باشد، علاوه بر این، تحقیقات جدید نشان می‌دهد ورزش منظم می‌تواند ذهن افراد را نسبت به سن شان شاداب و فعال نگه‌دارد. این نتیجه‌گیری از یک مطالعه جدید از محققان کانادایی که ارتباط بین ورزش هوازی و عملکرد مغز در بزرگسالان مسن را بررسی کرده‌است، می‌آید.

محققان این پژوهش از جمله دکتر کلودین گویتیر و همکارانش از دانشگاه مونترال، گزارش یافته‌های خود را در مجله نوروپیلوژی پیری منتشر کرده‌اند. دکتر گویتیر، در این رابطه توضیح می‌دهد: «تعریف بدن ما با بالا رفتن سن کمتر و سخت‌تر می‌شود و به نظر می‌رسد سخت شدن رگ‌ها از آئورت قلب شروع می‌شود. آئورت اصلی‌ترین رگ خروجی از قلب، قبل از رسیدن به مغز است. در واقع، سخت شدن یا گرفتگی این عروق می‌تواند به تغییرات شناختی که

**رافیه زرگری** اکثر مردم می‌دانند که ورزش برای قلب خوب است، اما آنچه که روشن نیست این است که چقدر ورزش برای بهبود سلامت قلب مورد نیاز است. بیماری‌های قلب و عروق علت اصلی مرگ‌ومیر در جهان است، براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، بهبود سلامت قلب با تغییر در شیوه زندگی مناسب، که یکی از آنها ورزش است یکی از مهم‌ترین تأکیدات سلامت در سطح جهان است.

بنابراین ضروری است که بدانیم چه نوع ورزشی به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند. ورزش هوازی؛ هدف اصلی در حرکات هوازی این است که حرکت خون در سراسر بدن برای اکسیژن‌رسانی انجام شود. فعالیت‌های هوازی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله و قایقرانی قلب را برای تأمین اکسیژن به ماهیچه‌ها قویتر می‌کند. فعالیت شدیدتر و مکرر به مراتب مفیدتر هستند. بر این اساس، برای تقویت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی حرکات‌های هوازی بسیار توصیه می‌شود. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی تند، یا ۷۵ دقیقه با شدت شدید فعالیت‌های هوازی مانند دویدن در هر هفته را بسیار ایده‌آل می‌داند.

تمرینات وزنه و قلب؛ بسیاری از مردم تمرینات با وزنه را به‌عنوان یک راه برای افزایش قدرت و توان ورزشی محافظت از قلب در نظر می‌گیرند. در حالی که تمرینات وزنه دارای تأثیر کمی در ظرفیت‌های داره ولی می‌تواند سطح قند خون، حساسیت به انسولین و فشارخون را کنترل کند و برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مفید باشد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که تمرینات با وزنه چطور می‌تواند بر سلامت قلب تأثیر بگذارد. در یک مطالعه انجام شده توسط دانشگاه هاروارد، محققان به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی با وزنه به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در هر هفته داشته‌اند

**درمان**  
به‌طور کلی تمام جراحی‌ها تهدیدکننده و با خطراتی همراه هستند و به همین دلیل اغلب افراد پیش از رفتن به اتاق عمل دچار استرس و دودلی می‌شوند. با وجود خطرات بودن تمامی عمل‌های جراحی، برخی از آنها به‌طور خاص با ریسک بالاتری همراه هستند که دلیل آن حساس بودن عضو تحت عمل یا پیچیده بودن روند عمل است. به‌طور کلی هر روش جراحی که تهاجمی خوانده می‌شود، خطراتی خواهد بود و می‌تواند شامل برش پوست، بییهوشی یا نمونه‌برداری از بافت شود.

مشکلات هنگام عمل جراحی می‌تواند از بییهوشی بیمار آغاز شود، به‌طور مثال ممکن است بیمار به دروی تزریق شده واکنش معکوس نشان دهد. بییهوشی گاهی اوقات با خوردن پریدن لوله تنفسی همراه و موجب فرورفتن غذا یا مایع به داخل ریه‌ها می‌شود. همچنین در برخی موارد بییهوشی، افزایش شدید دمای بدن را به همراه دارد.

از دیگر خطراتی که هنگام عمل جان بیمار را تهدید می‌کند می‌توان به مشکلات خونریزی و شکل‌گیری لخته‌های خونی اشاره کرد. البته این مشکلات نادر هستند و نباید فرد را از انجام عمل جراحی منصرف‌کنند.

مدیکال‌دیلی در گزارش جدید خود به ۵ مورد از خطرناک‌ترین جراحی‌ها اشاره کرده که به شرح زیر است:

**۱- جراحی قلب باز؛ عمل جراحی قلب باز شامل شکافتن قفسه‌سینه و جراحی روی ماهیچه‌های**

مطالعات محققان دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد که بوتاکس قادر به درمان سرطان معده، دومین سرطان کشنده جهان است.

به گزارش هلث، در یک فرآیند جدید که دانشمندان به آن عنوان «ارزان، ایمن و کارآمد» نسبت داده‌اند، قرار است سرطان معده توسط بوتاکس درمان شود.

در این رهیافت جدید، سیستم عصبی به‌خصوص

## جراحی‌های خطرناک و استرسی مضاعف بیماران



قلب، رگ‌ها یا در پیچه‌های قلب است. شایع‌ترین نوع این عمل پیوند با بی‌پس شریان کرونری است که در این عمل بخشی از یک رگ سالم به شریان کرونری مسدود شده پیوند زده می‌شود. در این عمل، جراح با بییهوشی عمومی شکافی روی قفسه‌سینه بیمار ایجاد می‌کند. بر اثر این عمل جراحی احتمال ابتلای فرد به عفونت، زخم قفسه‌سینه، سکنه‌قلبی یا سکنه‌مغزی، ضرابان تمب‌قلب، نارسایی کلیوی و ریوی و مشکلات تنفسی افزایش می‌یابد.

**۲- عمل پیوند کبد؛** کبد، عضو مهم و با ارزش بدن به حساب می‌آید که وجود آن برای فعالیت‌های

## بوتاکس و درمان دومین سرطان کشنده

یک عصب خاص معده که منجر به تومور معده می‌شود، مورد هدف قرار می‌گیرد. محققان بر این باورند که قطع سیگنال‌های عصبی (قطع عصب) یک روش مناسب برای سرکوب تومور و توقف رشد سرطان معده دومین سرطان کشنده محسوب

نتایج اولیه این آزمایش با موفقیت روی موش‌ها انجام شده است و به‌سه روش مختلف عصب معده آنان قطع شده که بهترین روش تزریق بوتاکس به عصب‌است.

سرطان معده دومین سرطان کشنده محسوب