

درمان سنگ کلیه با بومادران

باز هم باید به گیاهان دارویی برگردیم و بی‌نیاز از مصرف داروهای شیمیایی در همه موارد، به طب سنتی اعتماد کنیم. پژوهشگران طب سنتی می‌گویند مصرف بومادران لخته‌های خون در رگ‌ها را از بین می‌برد و از ایجاد لخته در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و به همین دلیل این گیاه برای جلوگیری از سکنه داروی مناسبی است. به نوشته روزنامه خراسان مردانی که عرق بدبویی دارند، عرق یا دم‌نوش بومادران را مصرف کنند تا بوی بد عرق از بین برود. در بیماری‌های سخت مانند سرطان، مصرف دم‌نوش این گیاه باعث بهبود حال بیمار و جلوگیری از گسترش عوامل بیماری می‌شود. بومادران سنگ‌ریزه‌های کلیه و مجاری ادرار را دفع می‌کند. قاعده‌آور و مدر است و برای رفع سرگیجه و بی‌خوابی و تشنج مفید است.

یکشنبه ● ۳۰ خرداد ۱۳۹۵ ● شماره پنجاه و هشت

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



در ظرف مسی غذاپزید تا لاغر شوید

کم شدن تعداد مسگری‌ها، خیال غذا پختن در ظروف مسی را از سر خیلی‌ها بیرون کرده‌است؛ اما محققان می‌گویند اگر یک مسگری مطمئن پیدا کردید، حتماً قابلمه مسی بخردید و هر چند ماه یک‌بار قلایش کنید و از فایده‌های طبخ غذا در آن بهره ببرید. یکی از فایده‌هایی که پژوهشگران اخیراً آن را ثابت کرده‌اند، کمک کردن به سوخت و ساز چربی‌ها در بدن است. به گفته آن‌ها عنصر مس نقش مهمی در سوخت و ساز چربی بدن دارد و می‌توان از آن در درمان چاقی استفاده کرد. پیش از این هم پژوهشگران ثابت کرده‌بودند که وارد شدن مس به بدن، در ساخت گلبول‌های قرمز خون، جذب آهن، توسعه و رشد بافت‌های اتصال دهنده در بدن و حمایت از سیستم ایمنی نقش



هشدار درباره اندازه دور شکم

اگر دور کمرتان بیشتر از ۹۴ سانتی‌متر باشد، جانتان در خطر است

همین حالا یک متر بردارید و اندازه دور کمرتان را بگیرید. اگر عددی که روی متر می‌بینید از ۹۴ سانتی‌متر کمتر بود نفس راحتی بکشید و چند ماه بعد دوباه این کار را تکرار کنید. چراکه محققان می‌گویند نه تنها اندازه دور کمر، بلکه میزان افزایشش در طول زمان می‌تواند احتمال دچار شدن به بیماری‌هایی مثل سرطان پروستات را نشان دهد. در حالی که این بیماری را شایع‌ترین سرطان مردان نامیده می‌شود، محققان می‌گویند با ۱۰ سانتی‌متر اضافه شدن به دور کمر یک مرد، احتمال ابتلا



داروی طبیعی فشارخون کشف شد!

با سیر و عسل فشارتان را پایین بیاورید

زخم‌هم خلاص شوید. محققان می‌گویند برای گرفتن نتیجه دلخواه باید سیر و عسل را به مدت یک هفته، هر روز مصرف کنید. از سیر برای درمان عفونت‌ها و ضعف‌های جسمانی و فشار خون بالا و مشکلات قلبی-عروقی هم استفاده می‌شود. اگر چند حبه سیر پوست کنده را با عسل مخلوط کنید و در یک ظرف در بسته در یخچال نگه دارید و بعد از گذشت مدتی، به مدت هفت روز آن را مصرف کنید، می‌توانید از تاثیرهای این ترکیب استثنایی بهره‌مند شوید.

پژوهشگران طب سنتی می‌گویند مصرف بومادران لخته‌های خون در رگ‌ها را از بین می‌برد و از ایجاد لخته در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و به همین دلیل این گیاه برای جلوگیری از سکنه داروی مناسبی است. به نوشته روزنامه خراسان مردانی که عرق بدبویی دارند، عرق یا دم‌نوش بومادران را مصرف کنند تا بوی بد عرق از بین برود. در بیماری‌های سخت مانند سرطان، مصرف دم‌نوش این گیاه باعث بهبود حال بیمار و جلوگیری از گسترش عوامل بیماری می‌شود. بومادران سنگ‌ریزه‌های کلیه و مجاری ادرار را دفع می‌کند. قاعده‌آور و مدر است و برای رفع سرگیجه و بی‌خوابی و تشنج مفید است.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

کمر راست کنید

چرا کمر درد همراه همیشگی تان شده؟

اگر سراغتان بیاید، به راحتی از شما جدا نمی‌شود. کمر درد که با توجه به سبک زندگی امروز از هر بیماری به شما نزدیک‌تر است، یکی از بیماری‌های شایعی است که در جهان ۲۰۰ میلیون نفر را گرفتار خود کرده و گفته می‌شود که در ایران هم سراغ ۲ میلیون نفر رفته است. اگر شما هم گاه و بیگاه با این درد روبه‌رو می‌شوید، در این مطلب با ما باشید تا برایتان بگوییم که چرا پای این درد به زندگی تان باز شده و چطور باید از آن خلاص شوید.



به جانتان بیندازد. اگر ساعت‌ها کیف به دوش یا پشتتان است، به خاطر فشار ناشی از آن ممکن است دچار کمر درد شوید و حتی اگر کیف سنگینی را برای مدتی کوتاه به دوش بکشید، طبیعی است که درد را در کمرتان احساس کنید. کوله‌پشتی‌های استاندارد و کیف‌های کوچک و سبکی که شبیه کیف‌پستی‌ها ضربدری به شانه‌می‌اندازد کم‌ضررتر هستند، اما اگر مجبورید وسایل زیادی را با خود حمل کنید، سراغ کیف‌های چرخ‌داری بروید که روی زمین کشیده می‌شوند تا کمرتان آسیب نبیند.

■ ورزش به کمر آسیب می‌زند؟

نمی‌توان یک قانون کلی صادر کرد و به اشتباه گفت که کمر درد حاصل ورزش کردن است. اما می‌توان قاطعانه این حکم را صادر کرد که اشتباه انجام دادن حرکات ورزشی، قاتل کمر است. اگر در تمام هفته پشت میز می‌نشینید و آخر هفته ساعت‌ها ورزش می‌کنید هم باید انتظار دچار شدن به کمر درد را داشته باشید. ورزش کردن بدون آمادگی بدنی لازم به کمر آسیب می‌زند.

■ بد می‌نشینید؟

شاید مادرتان حق داشت که مدام به شما صاف ایستادن و صاف نشستن را گوش‌زد می‌کرد. دولا دولاً راه رفتن و لم دادن روی صندلی، از دلایل شایع کمر درد است. وقتی می‌ایستید، وزن شما باید به‌طور مساوی روی هر دو پائین بیفتد. پس از این به بعد به شیوه نشستن، راه رفتن و حتی ایستادن‌تان بیشتر دقت کنید. جلو دادن شکم یکی از دلایل شایع کمر درد است و برای جلوگیری از هجوم این دردها باید جواستان به اندازه شکمتان باشد و وقت ایستادن در راه رفتن هم آن را جلو ندهید.

■ حال روانتان خراب است؟

در مورد بیماری‌های روان‌تنی یا سایکوسوماتیک چیزی شنیده‌اید؟ گاهی کمر درد بدون وجود ضایعه عضوی خاصی ایجاد می‌شود و دلیل ایجادش، تنها آسیب‌های روانی و ناراحتی‌هایی از این دست است. اگر کمر درد شما حاصل دچار شدن‌تان به اختلال‌های روانی یا بالا رفتن اضطراب‌تان باشد، طبیعی است که هیچ عکس و هیچ معانه‌ای وجود ضایعه جسمی در کمر شما را نشان ندهد. در چنین شرایطی باید به افسرده یا مضطرب بودن، یادچار شدن به اختلالات دیگر روانی مشکوک شوید و با کمک روانپزشک از کمر دردتان خلاص شوید.

■ شیر و ماست خور نیستید؟

پوکی استخوان یکی از دلایل شایع کمر درد است. اگر به اندازه کافی کلسیم به بدن‌تان نرسانید و با قمار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به بدن‌تان ویتامین D وارد نکنید، دیر یا زود گرفتار کمر درمی‌شوید. براساس آمارهای اعلام‌شده در کشور ما ۴/۴ درصد مردان و ۷/۷ درصد زنان بیماری پوکی استخوان دارند و اگر شما هم مراقب رژیم غذایی و سبک زندگی تان نباشید، به این جمع اضافه می‌شوید.



● **بهبود** ●

● **محمد جعفر فرموش** ●

مراقب روده‌هایت باش

اسهال که گاهی با استفراغ هم همراه است یکی از بیماری‌هایی است که خطر بروز آن در فصل تابستان از طریق آب و مواد غذایی آلوده افزایش پیدا می‌کند. اسهال در فصل تابستان در اغلب موارد به علت آلودگی به میکروب و در بعضی موارد هم به علت آلودگی به ویروس و انگل ایجاد می‌شود. از آنجا که در فصل تابستان مواد غذایی به علت گرمای هوا زودتر فاسد می‌شوند مسمومیت‌های غذایی یکی از علت‌های شایع ابتلا به اسهال است.

بیشتر عوامل عفونی اسهال از راه دهانی منتقل می‌شود و مصرف آب یا غذای آلوده به مدفوع انسان یا حیوان مبتلا به عامل بیماری‌زا می‌تواند شخص را به اسهال مبتلا کند. همچنین سفر و حضور در طبیعت و رعایت نکردن بهداشت می‌تواند مزید بر علت شود و شیوع اسهال عفونی یا میکروبی را در فصل تابستان افزایش دهد. اسهال‌های عفونی اگر شدید و طولانی باشند بدن را در معرض خطر بی‌آبی جدی قرار می‌دهند، از این رو تشخیص و درمان به‌موقع و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن به‌ویژه در فصل تابستان اهمیت زیادی دارد.

اسهال حاد هنگامی که با استفراغ شدید همراه باشد گاستروآنتریت (التهاب معده و روده) نامیده می‌شود. علت گاستروآنتریت ویروسی عفونی است که باعث اسهال آبکی، استفراغ، دل‌پیچه و دردهای شکمی می‌شود. در بعضی موارد علاوه بر این علائم بیمار به تب هم دچار می‌شود. ویروس این بیماری در اثر مسمومیت غذایی یا از طریق آب آلوده، دست آلوده و تماس با فرد آلوده از راه دهان منتقل می‌شود.

برای پیشگیری از ابتلا به اسهال عفونی به‌ویژه در فصل تابستان باید در درجه اول نکات بهداشتی را با شستن مداوم و کامل دست‌ها و همچنین شست‌وشوی خوب و ضدعفونی کردن سبزیجات و میوه‌های تازه رعایت کرد. همچنین از خوردن غذاهایی که از سلامت و پخت کامل آن‌ها اطمینان ندارید و آب آشامیدنی‌ای که از سلامت و پاکیزگی آن مطمئن نیستید خودداری کنید.

در مورد کودکان هم باید این نکته را خاطر نشان کرد که اسهال در نوزادان و کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند کمتر دیده می‌شود بنابراین برای پیشگیری، استفاده از شیر مادر توصیه می‌شود. درخصوص تهیه مواد غذایی هم به‌خصوص برای کودکان و سالمندان باید غذای تازه، سالم و مطمئن استفاده شود و از خوردن غذاهای مانده و مشکوک حتی‌الامکان خودداری شود.

در موارد خفیف یعنی مواردی که با تب و استفراغ شدید همراه نیست، طول دوره بروز علائم کوتاه‌مدت است، فرد اشتباهی خوبی دارد و می‌تواند غذا بخورد و تب و علائم رو به بهبودی است، بیمار می‌تواند به درمان‌های سنتی و خانگی اکتفا کند و از مایعات فراوان استفاده کند. استفاده از محلول آواراس که برای جبران آب از دست‌رفته بدن تجویز می‌شود می‌تواند موثر باشد. در موارد حادتر و شدیدتر مثل زمانی که در اسهال خون مشاهده می‌شود و بیمار مبتلا به تب شدید است یا در زمان اپیدمی‌هایی که وزارت بهداشت اعلام می‌کند، مراجعه به پزشک، استفاده از داروهای ضداسهال، سرم‌تراپی و تزریق مایعات از طریق وریدی لازم و ضروری است.

معمولاً علائم این بیماری در سالمندان و کودکان ۵ تا ۱۵ سال شدیدتر است و بدن فرد به علت سیستم ایمنی ضعیف‌تری که دارد توانایی مبارزه با بیماری را ندارد، بنابراین در این موارد برای جلوگیری از کم‌آبی بدن و آسیب‌های جدید باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

بنابراین در فصل تابستان اگر فردی به اسهال مبتلا شد و استفراغ او بیشتر از دو روز و اسهالش بیشتر از چند روز ادامه پیدا کرد و با خون همراه بود، درجه تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد و دردهای شکمی شدید داشت و به علت کم‌آبی دچار ضعف و گیجی بود باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. تا بهبود کامل علائم بیماری بهتر است بیمار استراحت کند. بعد از هر بار استفراغ فرد باید از مایعات و سرم‌های خوراکی استفاده کند.

مصرف خوراکی‌هایی مثل موه‌جات، شیر و مواد خوراکی شیرین مثل شکلات که اسهال را تشدید می‌کند توصیه نمی‌شود. در طول درمان شروع تغذیه باید به تدریج و با مواد غذایی سبک مثل موز، برنج کته همراه با ماست و سبب‌زمینی باشد. اگر بعد از مراجعه به پزشک، مصرف داروهای تجویز‌شده و به‌کارگیری دستورات علامت بیماری بهبود پیدا نکرد و تشدید شد حتماً مجدداً به پزشک مراجعه کنید.

فوق تخصص گوارش
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران