

آسان ترین راه پیشگیری از سرطان معده

هرچند در سال‌های اخیر شیوع انواع سرطان در ایران بیشتر شده، اما دلیلی ندارد نگران دچار شدنتان به بیماری‌هایی مثل سرطان‌های معده و مری باشید. محققان می‌گویند اگر مراقب خوردوخورا ا باشید، حتی می‌توانید ژن‌هایی را خاموش نگه دارید که زمینه‌ر ابرای بیمار شدنتان فراهم می‌کنند. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند هر روز سبب میل کنید و با خوردن این میوه پر خاصیت، احتمال ابتلایتان به بیماری‌های کشنده‌ای مثل سرطان مری و معده را تا ۵۰ درصد کاهش دهید. پژوهشگران بر این باورند که سبب‌ا تر کرباتی به نام فائونوئیدها سرشار است و به همین دلیل یک ضدسرطان طبیعی به شمار می‌آید.

یکشنبه ● ۲۵ مهر ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و پنج

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

بدبویی دهان را برطرف کنید

راهنمای نصب خوشبوکننده در دهان

بدبو شدن دهان می‌تواند از مشکلات مختلفی ناشی شده باشد. شاید بیش‌از حد پر خوری می‌کنید و غذایان در دست هضم نمی‌شود یا شاید دندان‌ها با لثه‌تان عفونت کرده که دهانتان بوی بد می‌گیرد. البته دچار بودن به بیماری‌هایی مثل سینوزیت و ریفلاکس معده هم دهان را بدبوی می‌کند و اگر سرما خورده باشید و ترشح پشت حلق داشته باشید، بوی بدی از دهانتان بیرون می‌زند. اما اگر به هیچ‌کدام از مشکلات گفته‌شده دچار نبوید، ممکن است به خاطر رژیم گرفتن و خالصی ماندن معده یا به دلیل مصرف دخانیات دچار بدبویی دهان شده باشید. گذشته از این، حیدر عظمایی، محقق و پژوهشگر طب سنتی، به باشگاه خبرنگاران جوان گفته است که بوی بد دهان گاهی می‌تواند از بیماری‌های در دسر سازی مثل نارسایی کلیه و اختلالات کبدی حکایت کند که در این صورت، باید مشکل را بیش از پیش جدی گرفت و هرچه سریع‌تر آن را درمان کرد.

درست است که برای رفع بدبویی دهان، نباید صورت مسئله را پاک کنید و چاره‌ای جز در مان مشکل اصلی ندارید؛ اما تا زمانی که روند

نشانه‌های خاموش مقاومت بدن در برابر انسولین



■ بدون برنج دوام نمی‌آورید؟

آمارها حاکی از آن است که ۲۵ درصد آمریکایی‌ها دچار سندرم مقاومت در برابر انسولین هستند و هنوز مشخص نیست که دقیقاً چند ایرانی به این مشکل دچارند. اگر شما هم نگران ابتلا به این سندرم هستید، بهتر است وجود نشانه‌هایی که در ادامه می‌آوریم را در خود بررسی کنید و در صورت مشاهده علائم گفته‌شده، موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

■ چاقی شکمی

چاقی، و به طور خاص چاقی شکمی، یعنی انبار شدن توده‌ای از چربی‌ها در ناحیه شکم، می‌تواند یکی از نشانه‌های مقاومت در برابر انسولین باشد. هورمون انسولین در تنظیم چربی‌های بدن، به‌ویژه در ناحیه شکم نقش مهمی را بازی می‌کند. در صورتی که این هورمون در بدن به اندازه کافی ترشح نشود، چربی‌های دور شکم هر روز بیشتر می‌شوند.

■ آکنه پوست

چربی‌های پوست کسانی که به این سندرم دچارند، به شکل آکنه‌های درشت و آزاردهنده خود را نشان می‌دهند. اگر به این مشکل دچارید، باید ضمن قرار گرفتن در چرخه درمان، کمتر قند و بیشتر سبزیجات مصرف کنید.

■ سندرم تخمدان پلی کیستیک

در بدن بسیاری از زنان که دچار سندرم تخمدان پلی کیستیک هستند، انسولین به اندازه‌ای که باید ترشح نمی‌شود. به همین دلیل این افراد دوره‌های نامنظم و دردناک قاعدگی را تجربه می‌کنند و به سندرم تخمدان پلی کیستیک و عوارض ناشی از آن دچار می‌شوند.

■ ریزش مو در زنان

علاوه بر ذخیره‌سازی چربی و تنظیم سطح قند، انسولین به



رومبه‌راه

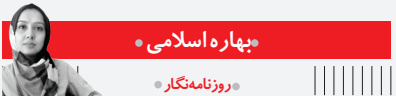
فرهنگ سالم‌زیستن



آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی را بشناسید

دوستان روزهای سرد

سال‌هاست محققان و متخصصان در مورد مصرف بی‌رویه داروهای آنتی‌بیوتیک هشدار می‌دهند و می‌گویند اگر آدم‌ها دست‌ا مصرف مکرر آنتی‌بیوتیک‌ها بر ندارند، بدنشان در برابر این داروها مقاوم می‌شود و باکتری‌ها و عفونت‌ها به یکی از دلایل اصلی و غیرقابل درمان مرگ‌ومیر تبدیل می‌شوند. اما هرچقدر هم که به توصیه محققان پایبند باشیم، سختی بیماری‌های زمستانه می‌تواند مقاومتمان را از بین ببرد و ما را به سمت جعبه داروهایمان هل دهد. اما باور کنید که همیشه راه مبارزه با باکتری‌ها به جعبه داروهای شیمیایی ختم نمی‌شود. اگر پزشک‌تان هنوز برای شما چنین دارویی تجویز نکرده، بهتر است به جای مصرف خودسرانه قرص و کپسول، سراغ این خوراکی‌ها بروید. بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که این داروها حاوی میزان زیادی آنتی‌بیوتیک هستند.



● بهاره اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

■ سیر

یکی از داروهای طبیعی ضد عفونت باکتریایی، سیر است. این گیاه می‌تواند طیف گسترده‌ای از عفونت‌ها را درمان کند و گذشته از این، به تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان کمک کرده و شما را در مبارزه با بیماری‌ها توانمندتر کند. اگر نگرانی که با خوردن سیر دهانتان بدبو شود، به جای جویدن آن می‌توانید حبه‌های کوچک سیر را سالم و مثل کپسول قورت دهید.

■ شلغم

زمستان و پاییز تا جایی که می‌توانید شلغم بخورید. این گیاه که نوعی ویروس کش و آنتی‌بیوتیک طبیعی است، سرماخوردگی و حتی آنفولانزا را سریع درمان می‌کند. اگر بیشتر شلغم بخورید، ایمنی بدن‌تان در برابر ویروس‌ها و باکتری‌های مزاحم در این فصول بیشتر می‌شود. پس نه تنها آن را به صورت آب‌پز میل کنید، بلکه در سوپ و خوراک‌هایتان هم شلغم بریزید.

■ باپونه

در صورتی که دندان‌هایتان عفونت کرده، دمنوش باپونه میل کنید. باپونه هم نوعی آنتی‌بیوتیک است که می‌تواند از پس درمان برخی از عفونت‌ها بر بیاید.

قصد لاغری دارید؟ خیار بخورید

کم‌کالری است اما پرخاصیت

می‌خواهید وزن کم کنید؟ پائتان در خواب می‌گیرد و از درد عضله رنج می‌برید؟ دهانتان همیشه خشک است و به خاطر کم‌آبی بدن‌تان پوست شما طراوتش را از دست داده؟ می‌توانید با خوردن خیار همه این مشکلات را برطرف کنید. شاید بسیاری از ما، خیار را به خاطر کم‌کالری بودنش جدی نگیریم، اما این گیاه علاوه بر اینکه یک هله‌هوله سالم و کم‌کالری است، می‌تواند به حل بسیاری از مشکلات سلامت‌تان کمک کند. این سبزی که ۹۵درصد حجمش از آب تشکیل شده، آنزیم‌هایی که در خود دارد که به هضم راحت‌تر مواد غذایی پروتئینی کمک می‌کند. گذشته از این خیار میزان زیادی ویتامین B و C در خود دارد و اگر از کمبود کلسیم یا منیزیم رنج می‌برید هم می‌تواند با جبران این کمبودها



● بهبود ●

● دکتر ابراهیم رزم‌با ●

راه چاره، پرهیز است

افراد مبتلا به آلرژی و حساسیت گاهی پوست بدنشان در اثر تماس با چیزی ی شبروع به خارش می‌کند، مثلاً لباس‌های پشمی یا نایلونی که می‌پوشند دچار حساسیت پوستی می‌شوند و وقتی در معرض گردوغبار قرار می‌گیرند عطسه‌شان می‌گیرد. بهترین راه درمان آلرژی همیشه جلوگیری و اجتناب از در معرض آن قرار گرفتن است. اما عده‌ای که به واسطه شغلشان در اثر تماس با بعضی مواد دچار انواع حساسیت‌های تنفسی و پوستی می‌شوند باید از سایر راه‌های کنترل آلرژی و حساسیت استفاده کنند.

■ آلرژی چیست؟

آلرژی‌ها عکس‌العمل‌هایی حساس در برابر موادی هستند که حتی ممکن است کاملاً بی‌ضرر باشند. آلرژی و حساسیت هیچ ارتباطی به جنسیت، سن و نژاد ندارد در عملیاتی که «حساس‌سازی» نامیده‌می‌شود بدن فرد در مقابل ماده خاصی پادتن می‌سازد که به آلرژی تبدیل می‌شود. در نتیجه هرگاه فرد با آن ماده خاص تماس پیدا می‌کند سیستم دفاعی در مقابل آن واکنش منفی ایجاد می‌کند. ضدآلرژی‌ها در خون بدن هیستامین آزاد می‌کنند که آن هم مسائل جانبی دارد. به‌طور مثال، هیستامین غشای مخاطی بینی و چشم‌ها را ابدار و خارش‌آور می‌کند. همچنین آماس‌هایی سفیدرنگ و خارش‌آور که کهپر نامیده می‌شوند در بدن ایجاد می‌شود. با توجه به نوع آلرژی و قسمتی از بدن که درگیر آن است، علائم مختلفی از قبیل خارش پوست یا چشم، یابدن، کهپر و جوش‌های پوستی، عطسه، سرفه، تنفس صدادر، حالت تهوع و استفرغ ایجاد می‌شود. در نمونه‌هایی نادر حتی آلرژی‌های بسیار خطرناک و تهدیدکننده هم بروز می‌کند که آن‌فایلاکسیز نامیده‌می‌شوند.

■ حساسیت به گردو خاک را با ماسک کنترل کنید

مبتلایان به آلرژی گردو خاک هنگام گردگیری و تمیز کردن خانه دچار آبریزش و خارش چشم می‌شوند. این آلرژی می‌تواند باعث ابتلا به آسم شود. برای جلوگیری از این مسئله همه مکان‌هایی را که به نظر گردو خاک زیاد یا طوبت را در خود نگه می‌دارند به‌خوبی تمیز کنید. از بالش‌های ضدآلرژی استفاده کنید و ملاقه‌های تخت را دائماً با آب داغ شستشو دهید. اگر به‌واسطه شغل‌تان در معرض گردو خاک قرار می‌گیرید از ماسک استفاده کنید.

■ حساسیت فصلی را با دارو درمان کنید

بعضی از آلرژی‌ها به خاطر وجود کرده‌های زیاد در هوا، ناشی از درخت‌ها، چمن، گیاهان و دانه‌ها، به وجود می‌آیند. این آلرژی یکی از متداول‌ترین آلرژی‌ها به حساب می‌آید. آبریزش و خارش چشم، عطسه، خارش گلو و دهان و در بعضی موارد آسم از علائم این آلرژی هستند. در فصول بهار و تابستان این آلرژی باعث در دسر است و تنها راه کنترل آن استفاده از داروهای ضد حساسیت و ضدآلرژی است.

■ دوری از حیوانات آلرژی‌زا

حیوانات یکی از متداول‌ترین دلایل ابتلا به آلرژی و ایجاد حساسیت هستند. سگ، گربه، خرگوش، خوک یا حتی اسب در بعضی افراد ایجاد آلرژی می‌کنند. عطسه و آبریزش چشم یکی از متداول‌ترین علائم این آلرژی هستند. در مواردی هم که آب دهان آن حیوان با پوست برخورد کند کهپر ایجاد می‌شود. اگر می‌دانید که نسبت به حیوان خاصی آلرژی دارید، علاقه‌ان‌تر این است که از نگهداری یا حتی برخورد با آن اجتناب کنید. اما اگر به‌واسطه شغل‌تان ناگزیر از رویارویی با آن‌ها هستید قبل از مواجهه با آن‌ها آنتی‌هیستامین مصرف کنید و از دستکش و ماسک استفاده کنید.

■ حساسیت به مواد شیمیایی را با دستکش و ماسک کنترل کنید

عده‌ای در اثر تماس با عطر، صابون، لاستیک، فلز و مواد شوینده ممکن است دچار خارش و التهاب پوستی شوند. اگر به واسطه شغل‌تان با مواد شیمیایی سرو کار دارید برای جلوگیری از حساسیت پوستی و تنفسی از دستکش و ماسک استفاده کنید.

■ داروها و غذاهای آلرژی‌زا مصرف نکنید

حساسیت به داروها و غذاها بسیار خطرناک است، چرا که وارد بدن می‌شوند و در همه بدن منتشر می‌شوند و خیلی از بافت‌ها را به‌سرعت تحت تأثیر قرار می‌دهند. افراد می‌توانند به‌دارو یا هر ماده غذایی آلرژی پیدا کنند. اگر بعد از مصرف دارو یا خوردن ماده‌ای غذایی دچار گیجی، جوش، خارش یا سختی در تنفس شدید از آن ماده دوری کنید و به پزشک مراجعه کنید. هیچ‌گاه استفاده از دارو یا ماده غذایی را که فکر می‌کنید نسبت به آن آلرژی دارید ادامه ندهید. اگر دچار کهپر یا سختی در تنفس و ورم صورت یا گلو شدید آنتی‌هیستامین مصرف کنید و سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

تخصص و جراح گوش و حلق و بینی

و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران