خواص گیاهان

خواص و عوارض روغن بادام

بادام بسته به نوع درختی که از آن تولید می شود می تواند شیرین یا تلخ باشد. بادام تلخ حاوی مواد شیمیایی سمی است و از روغن آن برای درمان اسپاسم، درد، سرفه و خارش استفاده می شود. طبیعت این روغن گرم و کمی تر است. در ادامه به دانستنی هایی درباره این روغن می پردازیم:

عوارض جانبی روغن بادام تلخ

روغن بادام تلخ فواید بسیاری دارد به ویژه برای سلامت پوست و مو اما این روغن به دلیل داشتن مواد سمی خوراکی نیست. این روغن حاوی یک ماده شیمیایی سمی به نام اسید هیدروسیانیک (HCN) است و عوارض جانبی جدی مانند کاهش سرعت سیستم عصبی، مشکلات تنفسی و مرگ دارد.

چند خاصیت روغن

✓ مالیدن روغن بادام تلخ برای از بین بردن لکه های تیره و رفع چین و چروک موثر است.

✓ مالیدن مخلوط روغن بادام تلخ و سرکه به پیشانی سردرد را درمان می کند.

✓ به گزارش بیتوته مالیدن این روغن بعد از باز کردن گچ شکستگی و ماساژ با آن گرفتگی عضلات را برطرف می کند.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹

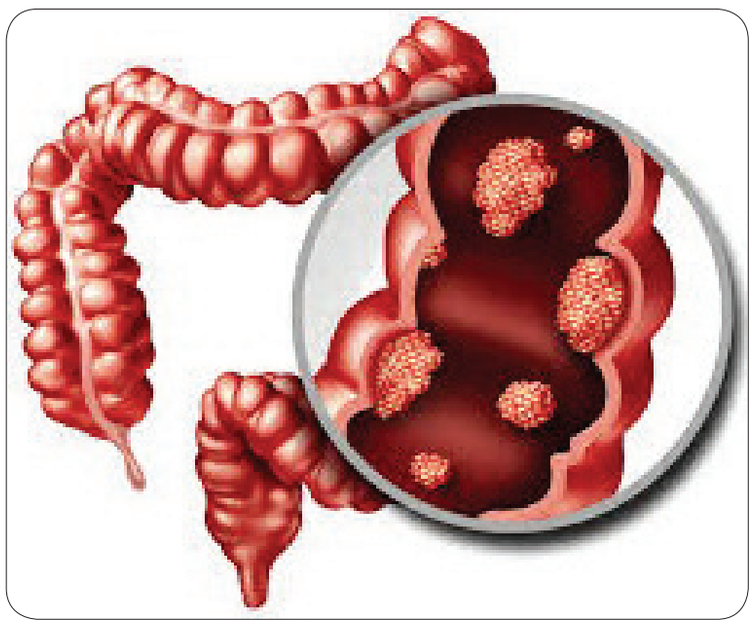
شخصی سازی درمان سرطان روده برای هر بیمار

آشنایی با درمان شخصی سازی شده در سرطان روده؛ موضوعی که احتمال بهبود را می تواند افزایش دهد

پزشکی

شیوا رضایی | روزنامه نگار

درمان شخصی سازی شده در سرطان یا Personalized Cancer Medicine روشی است که چند سالی در طراحی برنامه درمانی برخی سرطان ها دنبال می شود. یکی از سرطان هایی که موضوع درمان شخصی سازی شده در آن اهمیت دارد، سرطان روده بزرگ است زیرا متخصصانی مانند هربرت اشتویگر رئیس بخش سرطان شناسی در اتریش و کارن سرکیسیان مدیر بانک اطلاعات پزشکی این کشور معتقدند سرطان روده یک نوع تومور نیست بلکه صدها نوع سرطان است. اما چرا این موضوع برای درمان سرطان اهمیت دارد و برای این کار، پزشکان به چه نکاتی توجه می کنند؟ در کنار پاسخ به این سوالات، نگاهی هم به محاسن درمان های شخصی سازی شده انداخته ایم.



پیچیدگی درمان در سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ به طور کلی به دو دسته اصلی تقسیم می شود؛ سرطان روده بزرگ یا کولون و سرطان بخش انتهایی روده یا رکتال. ما بسیاری از تومورها را به دلیل این که در روده بزرگ تشکیل شده اند، با عنوان سرطان روده می شناسیم اما به معنای آن نیست که همه این تومورها از نظر ژنتیکی مشابه هم هستند. در واقع تومورهای سرطان روده می توانند شامل طیف متنوعی از تومورها باشند. اما این تمام داستان تنوع در این نوع سرطان نیست.

برخی بررسی ها نشان می دهد حتی تومورهایی که ظاهرا از یک جنس هستند، در افراد مختلف پاسخ یکسانی به درمان نمی دهند. به عنوان مثال یکی از عواملی که مشخص شده در نحوه پاسخ دهی بیماران در سرطان روده بزرگ اثر دارد، مکان توده سرطانی است. به این معنی که مکان تومور و این که در سمت راست یا چپ روده تشکیل شده باشد، با اثربخشی برخی داروها رابطه دارد. با توجه به این نکات، امروزه سرطان روده بزرگ جزو سرطان هایی است که موضوع درمان شخصی سازی شده در آن اهمیت زیادی یافته است، زیرا مطالعات نشان می دهد یک برنامه درمان دقیق می تواند فواید زیادی داشته باشد. فواید شامل چه مواردی است؟

مزیت های درمان شخصی سازی شده

در درمان شخصی سازی شده، درمان فرد بر مبنای ژنتیک و نوع دقیق بیماری او برنامه ریزی می شود. با این کار احتمال کنترل بیماری و بهبود بیمار، افزایش می یابد اما این تنها مزیت این کار نیست.

وقتی طرح درمان متناسب با نقشه ژنتیکی تومورهای سرطانی برنامه ریزی می شود، سلول های سرطانی به صورت دقیق تری می توانند هدف قرار بگیرند و در مقابل سلول های سالم، آسیب کمتری از داروها خواهند دید.

اما برای طراحی یک برنامه درمانی شخصی در سرطان روده، پزشک به چه اطلاعاتی درباره بیماری نیاز دارد؟

اطلاعات مورد نیاز

هنوز برای همه سرطان ها، درمان شخصی سازی شده وجود ندارد. اما سرطان روده جزو سرطان هایی است که برنامه درمانی شخصی سازی شده برای آن وجود دارد. برای چنین درمانی در سرطان روده پزشکان به چه اطلاعاتی درباره بیماری نیاز دارند؟

شدت بیماری، شرایط فرد پیش از بیماری، شرایط بالینی، پروفایل مولکولی و ژنتیکی تومور و ترجیح های شخصی خود بیماری از مواردی است که در برنامه ریزی درمان انواع سرطان روده در نظر گرفته می شود. برای کسب اطلاعات لازم در این بخش از روش های مختلف جمع آوری اطلاعات استفاده می شود از جمله تصویر برداری، نمونه برداری آزمایشگاهی، جراحی، بررسی مولکولی و ژنتیکی، مشاوره ژنتیک و...

بعد از کسب اطلاعات لازم پزشکان فرایند درمان شامل جراحی، دارو درمانی و دیگر روش های درمانی را مشخص می کنند. این که چه داروهایی با چه میزان و به چه ترتیبی مصرف شوند از مواردی است که در هر بیمار می تواند متفاوت باشد. آگاهی از موضوع درمان های شخصی سازی شده در سرطان اهمیت زیادی دارد. زیرا کمک می کند بیماران متوجه این نکته باشند که نباید برنامه درمانی خود را با فرد دیگری مقایسه کنند، چرا که بیماری آن ها در ظاهر ممکن است شباهت هایی با همدیگر داشته باشد اما در طراحی درمان سرطانی چون سرطان روده بزرگ، نکات ظریف بسیاری مطرح است.

منابع: personalizedmedonc.com/cancer.net

دانستنی ها

بانوان

بایدونبایدهای دوران بارداری

مهسا کسنوی
خبرنگار

یکی از خاطره انگیزترین دوره ها برای هر خانمی، دوران بارداری است، اما در این دوران رعایت خیلی از نکات مهم است و شما به خاطر فرزندی که در شکم دارید باید در خیلی از کارهای روزمره خود تجدید نظر کنید. در ادامه به بررسی باید و نبایدهای این دوران خاطره انگیز خواهیم پرداخت.

ورزش را کنار نگذارید

بعضی به اشتباه فکر می کنند در دوران بارداری نباید تحرک داشته باشند و باید به طور کل ورزش را کنار بگذارند، در صورتی که ورزش خیلی از مسائل مثل بی خوابی، درد عضلات، مشکلات خلق و خو و افزایش وزن شما را کنترل می کند. در این دوره، ورزش های سنگین توصیه نمی شود و شما باید حتما زیر نظر مربی و با صلاحدید پزشک ورزش کنید.

داشتن رژیم غذایی متعادل

در این دوران شما باید یک رژیم غذایی غنی از مواد معدنی و ویتامین ها داشته باشید. برنامه غذایی شما باید شامل اسید فولیک و ویتامین دی باشد، رسیدن این ویتامین به بدن تان در رشد دندان ها، استخوان ها و عضلات سالم در جنین بسیار موثر است.

به دندان پزشک مراجعه کنید

در بارداری حتما یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید، مراقبت مداوم از دندان ها بسیار مهم است، زیرا به علت نوسان هورمون ها ممکن است شما دچار تورم و خون ریزی لثه شوید و در صورت پیگیری نکردن عفونت و در نتیجه خطر زایمان زودرس را نیز به دنبال داشته باشد.

خوابیدن به اندازه کافی

خوابیدن منظم و کافی در طول شبانه روز مانع از اضطرابی می شود که به علت تغییرات هورمونی در شما به وجود آمده است. پزشکان توصیه کرده اند، یک خانم باردار در سه ماه آخر باید ۸-۹ ساعت بخوابد.

گوشت و تخم مرغ نیم پز نخورید

خوردن گوشت و تخم مرغ نیم پز، می تواند خطر بیماری های ناشی از مسمومیت غذایی را بالا ببرد. قبل از خوردن آن ها مطمئن شوید به درستی پخته شده باشند.

کمربند ایمنی را ببندید

مردم فکر می کنند بستن کمربند ایمنی در این دوران ممکن است به جنین آسیب برساند اما واقعا این ایده درست نیست. خطرات رانندگی مربوط به زنان باردار، با بستن کمربند ایمنی به شدت کاهش می یابد.

کافئین زیاد ننوشید

دریافت کافئین در این دوران توصیه نمی شود. شما در حد یک لیوان در روز می توانید نوشیدنی حاوی کافئین بنوشید. بهتر است میزان کافئین خود را به ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید.

سفر ممنوع

سعی کنید بعد از هفته سی و هفتم خود به سفر نروید، زیرا احتمال زایمان در شما بالاست، سفرهای خود را به زمانی دیگر موکول کنید.

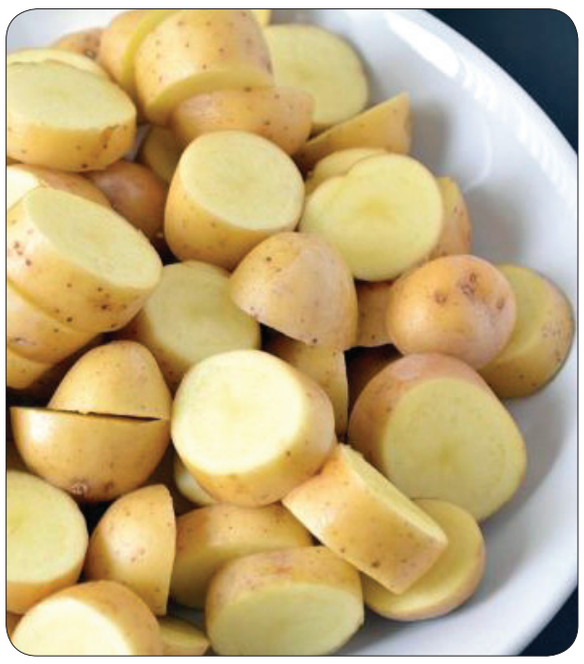
کارهای هیجانی را کنار بگذارید

از فعالیت های هیجان انگیز مثل غواصی، اسکی، بانجی جامپینگ و... خودداری کنید. هیجان بزرگ زندگی شما در راه است.

آشپزی

ترفندها

ترفندهایی برای نگهداری سیب زمینی خرد شده



سیب زمینی جزو بهترین افزودنی ها در بیشتر غذاهای ایرانی است. بعضی مواقع هم پیش می آید که مقدار زیادی سیب زمینی را خرد می کنیم و برای نگهداری از آن با مشکل روبه رو می شویم. در ادامه به روش های نگهداری سالم سیب زمینی اشاره شده است.

سیب زمینی خلالی یا نگینی فرقی نمی کند

در ابتدا لازم است بدانید سیب زمینی ها به هر شکلی که خرد شده باشد، ورقه ای، نگینی یا خلالی، می توان برای مدت طولانی از آن ها نگهداری کرد. تنها نکته ای که باید مد نظرتان باشد این است که هنگام خرد کردن سیب زمینی، آب نشاسته ای آن که در معرض هوا قرار می گیرد به سرعت تغییر رنگ می دهد و قهوه ای یا صورتی می شود.

جلوگیری از تغییر رنگ

برای جلوگیری از این تغییر رنگ، هر از گاهی هنگام خرد کردن، سیب زمینی ها را زیر شیر آب بگیرید. به یاد داشته باشید که برای خرد کردن و نگهداری طولانی مدت سیب زمینی از چاقوی تیز استفاده کنید. چاقوهای کند آنزیم بیشتری را در سیب زمینی آزاد می کنند و موجب فساد سریع سیب زمینی می شوند.

کاسه ای را با آب سرد پر کنید

کاسه باید به اندازه ای باشد که تا نصفه با آب پر شود و سیب زمینی ها به طور کامل کف ظرف قرار گیرد. به آب داخل کاسه یا قابلمه باید ماده ای اسیدی مثل آب لیمو یا سرکه اضافه کنید و آن را هم بزنید تا به طور کامل در آب حل شود.

سیب زمینی ها را در آب بریزید تا کاملاً در آن غوطه ور شوند. این گونه، سیب زمینی ها در معرض هوا نیستند و خراب و سیاه نمی شوند. اگر متوجه شدید سیب زمینی ها روی آب شناورند، یعنی تازه نیستند. روی ظرف را بپوشانید و مطمئن شوید که هوای آن را به طور کامل گرفته اید. ظرف سیب زمینی را به مدت یک تا دو ساعت می توانید در دمای اتاق و ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید. نگهداری سیب زمینی بیش از ۲۴ ساعت به این روش باعث نفوذ آب به بافت آن می شود و روی طعم و مزه آن تاثیر می گذارد. سیب زمینی ها را نباید فریز یا برای مدت طولانی (بیشتر از ۲۴ ساعت) در یخچال نگهداری کنید.

چند نکته

۱- سرخ کردن سیب زمینی تا دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد سولانین را تا حد زیادی نابود می سازد. (اما پختن در مایکروویو و آب پز کردن تاثیری ندارد) ۲- لکه های سبز رنگ روی سیب زمینی همان کلروفیل است. اما این سبز شدن افزایش سطح سولانین را نیز در پی دارد. بنابراین لکه های سبز رنگ پوست سیب زمینی را حتما قبل از مصرف جدا کنید.

آب اُزن باعث غیرفعال شدن ویروس کرونا می شود

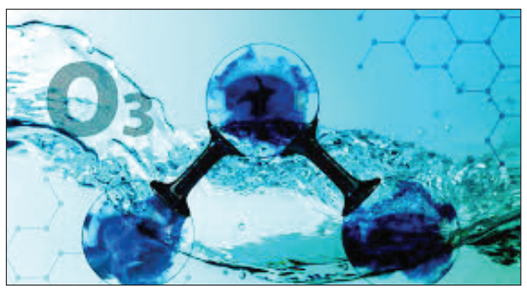
مطالعات نشان می دهد آب اُزن به سرعت موجب غیرفعال شدن ویروس کرونا می شود.

آب اُزن یکی از گزینه های امیدبخش برای ضدعفونی دست در پیشگیری از ویروس کروناست، اما تاکنون تاثیر آن بر این ویروس مطالعه نشده است.

محققان دانشگاه میازاکی ژاپن در این مطالعه، رشته های ویروسی را در تماس با آب اُزن قرار دادند. غلظت آب اُزن مورد استفاده ۰٫۴، ۰٫۷ یا ۱۰ میلی گرم در لیتر و مدت زمان قرارگیری ویروس ها در معرض آب اُزن هم ۵، ۱۰ یا ۲۰ ثانیه بود.

یافته ها نشان داد غلظت های ۰٫۴، ۰٫۷ یا ۱۰ میلی گرم در لیتر آب اُزن در مدت ۵ ثانیه تماس به ترتیب موجب کاهش غلظت ویروس تا ۹۷ درصد شد. در مدت زمان تماس ۱۰ ثانیه هم این کاهش تقریباً مشابه بود.

از آن جا که طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، شست وشوی دست ها برای پیشگیری از ابتلا به کرونا باید بین ۲۰ تا ۴۰ ثانیه به طول انجامد، استفاده از آب اُزن به مدت ۵ ثانیه برای ضدعفونی کردن



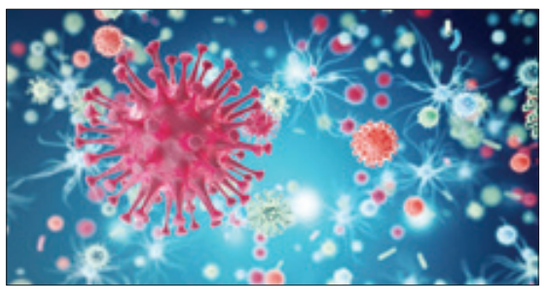
دست ها در شیوه جدید زندگی به مراتب گزینه مناسبی خواهد بود.

ازن (O_3) مولکول سه اتمی اکسیژن است که به عنوان قوی ترین کشنده و ضدعفونی کننده در جهان شناخته شده است. این گاز به دلیل ساختار ناپایدار خود، پس از انجام ضدعفونی و گذشت مدت زمانی کوتاه به اکسیژن تبدیل می شود بنابراین باقی مانده ای به جا نمی گذارد. این خصوصیت خارق العاده ازن موجب استفاده گسترده آن شده و ازن را در گروه ضدعفونی کننده های ارگانیک قرار داده است.

شرایط آب وهوایی و انتقال ویروس کرونا

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: ویروس کرونا در هر شرایط آب وهوایی قابل انتقال است و دلیلی وجود ندارد که تصور کنیم هوای سرد یا گرم این ویروس را از بین می برد. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت، این ویروس عمدتا بین افراد گسترش می یابد. همچنین باران و برف ممکن است رد پای ویروس را روی نیمکت ها یا سایر اشیا در فضای بیرون رقیق کند اما این باور وجود ندارد که انتقال ویروس از روی سطوح از عوامل اصلی گسترش این بیماری همه گیر است. به گفته محققان این نگرانی درباره سرمای هوا وجود دارد که درجه حرارت پایین باعث می شود مردم بیشتر در محیط های بسته به ویژه اماکن شلوغ حضور داشته باشند و شرایطی برای گسترش آسان تر ویروس فراهم شود. مطالعات نشان داده که درصد قابل توجهی از میزان شیوع کرونا در میان اعضای خانواده اتفاق می افتد که افراد از فضاهایی مانند آشپزخانه و حمام به طور مشترک استفاده می کنند.

همچنین سازمان جهانی بهداشت و دیگر سازمان های مرتبط هشدار داده اند که در فضاهای داخلی با تهویه نامطلوب، انتقال ویروس به راحتی انجام می شود زیرا ویروس کرونا می تواند در هوا پخش شود و ذرات عفونی ممکن است برای چند ساعت در هوا معلق بمانند.



این ویروس اغلب در فضاهای باز منتقل نمی شود زیرا هوای تازه، ذرات ویروس را پراکنده می کند و در عین حال افراد نیز راحت تر می توانند فاصله فیزیکی خود با دیگران را حفظ کنند. با این حال کارشناسان هشدار می دهند که حضور طولانی مدت افراد در محیط های باز بدون داشتن ماسک هم گسترش ویروس را امکان پذیر می سازد. کارشناسان سلامت معتقدند بهترین راه برای جلوگیری از انتقال ویروس استفاده از ماسک در محیط های عمومی، رعایت فاصله حداقل دو متر از دیگران و شستن مرتب دست هاست.

منبع: ایسنا