

هرچه سن بارداری افزایش یابد و دوره شیردهی کمتر باشد، احتمال بروز سرطان سینه نیز افزایش می یابد. نتایج تحقیقات نشان می دهد، بارداری در سنین پایین تر و طولانی تر بودن دوره شیردهی سبب کاهش احتمال بروز سرطان سینه می شود. دکتر حمیدرضا قنچلی، دبیر اولین کنگره بین المللی جراحی ترمیم سینه، در این باره می گوید: از آن جا که سن ازدواج افزایش یافته، سن بارداری نیز افزایش پیدا کرده است که این مسئله یکی از عوامل مهم در افزایش تعداد مبتلایان به سرطان سینه محسوب می شود.



سلامت



خواص گیاهان

آشنایی با خواص میوه کارلا یا خربزه تلخ



میوه کارلا (karela) که در زبان لاتین Momordica و در زبان عمومی خربزه تلخ نامیده می شود، یکی از گیاهان معروفی است که در آسیا، آفریقا و جزایر کارائیب می رود.

از قرن ها پیش در طب سنتی آسیایی و آفریقایی از این میوه به دلیل داشتن خواص متعدد استفاده می کنند. هم اکنون نیز محققان تحقیقات گسترده ای را در باره این میوه آغاز کرده اند. در این مطلب کوتاه به تأثیر گذاری این میوه در مبارزه با سلول های سرطانی می پردازیم.

کارلا قاتل سلول های سرطانی

نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد کارلا حاوی ترکیبات فعالی است که مانع از رسیدن گلوکز به سلول های سرطانی می شود و با ممانعت از جذب قند لازم، آن ها را گرسنه نگه می دارد.

محققان دانشگاه سنت لوییس به این نتیجه رسیده اند که گوشت این میوه باعث تخریب سلول های سرطان سینه و ممانعت از متاستاز آن می شود.

آب این میوه باعث کاهش پیشرفت تومور های موجود در پانکراس می شود.

به عقیده محققان این میوه تأثیر زیادی در تخریب سلول های سرطانی دارد بدون این که عوارض جانبی شیمی درمانی را در پی داشته باشد.

به گزارش تبیان، نتایج پژوهش ها نشان می دهد که این میوه در تخریب سلول های سرطانی سینه، پانکراس، پروستات، کبد و کولون تأثیر دارد.

این میوه همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن مبتلایان به سرطان می شود. محققان دریافته اند که این تأثیر کارلا ناشی از وجود لکنتین (گلیکوپروتئین) است که به میزان زیادی در این میوه وجود دارد. از طرفی کارلا به دلیل دارا بودن این ترکیب باعث کاهش تجمع گلوکز در خون می شود و روی دیابت تأثیر می گذارد.

دیگر خواص کارلا

- مقابله با بیماری مالاریا
- داشتن خواص ضد ویروسی
- بهبود مشکلات گوارشی
- کمک به درمان دیابت
- کمک به کاهش وزن
- تخریب انگل های روده
- تسریع درمان جای سوختگی

توجه

توجه داشته باشید که مصرف آب کارلا برای خانم های باردار و شیرده توصیه نمی شود؛ چون حاوی ترکیباتی است که باعث انقباضات رحمی می شود و از طرفی این ترکیبات از طریق شیر مادر قابل انتقال است. اگر قصد مصرف این میوه را دارید بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.

پرسش و پاسخ

د ر ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.



س: مردی ۴۰ ساله ام که حدود ۵ سال پیش دچار سرگیجه شدم: به دکتر مراجعه کردم و با مصرف دارو بهتر شدم اما بعد از چند روز دچار وزوز در گوش راست شدم.

ج: وزوز گوش جزو مشکلاتی است که در طب سنتی درمان دارد. به طور خلاصه، انباشت مواد زائد در گوش باعث این مشکل می شود و باید این ماده زائد را از گوش پاکسازی کرد. بر حسب این که این ماده زائد چه باشد، درمان متفاوت است. در صورت افزایش بلغم، از داروهای خوراکی و مایندنی استفاده می شود. در صورت افزایش خلط خون، فصد و حجامت به کار می رود. بنابراین بهتر است به یکی از همکاران مراجعه کنید تا پس از معاینه علت آن مشخص و درمان لازم تجویز شود.

س: دختر ۱۵ ساله ام چند روز پیش برای جوش صورت حجامت انجام داده ام اما روی بینی اش جوش زده است اما این جوش چرکی نیست. برای رفع آن چه داروی گیاهی را تجویز می کنید؟

ج: حجامت برای رفع جوش در این سنین مناسب است اما در کنار آن حتما باید مراقبت و پرهیز غذایی لازم رعایت شود. از مصرف شکلات، خرما، گردو و... پرهیز شود. از داروی گیاهی ساده مانند شربت سکنجبین همراه با عرق کاسنی و شاه تره استفاده شود. ۳۰ تا ۴ قاشق شربت سکنجبین در یک لیوان عرق کاسنی و شاه تره مخلوط و صبح ناشتا میل شود. وی می تواند عصر ها نیز از ماءالشعیر طبعی یک لیوان میل کند. ممکن است نیاز باشد حجامت نیز ۲ تا ۳ بار به فاصله ۲۰ روز تایت ماه تکرار شود.

چهارمانی فرزندتان را به مدرسه نفرستید

مترجم: علیرضا- با باز شدن مدارس و سرشدن هوا موارد ابتلا به بیماری هانیز افزایش پیدا می کند؛ بنابراین والدین باید بدانند که چه زمانی نباید فرزندان خود را به مدرسه بفرستند. به نقل از سایت «Prevention» در صورت ظاهر شدن برخی بیماری ها بهتر است کودک را در منزل نگه دارید.



سرماخوردگی

سرماخوردگی به آسانی از طریق ترشحات آلوده در هوا انتشار پیدا می کند. عفونت گوش می تواند با سرماخوردگی شروع شود. سرماخوردگی به قدری شایع است که اگر هر بار با سرما خوردن فرزند شما به مدرسه نرود، هیچ گاه نمی تواند مدرسه را به پایان برساند.

سرفه زیاد می تواند باعث پخش شدن عفونت شود یا مشکل تنفسی ایجاد کند. در صورت ابتلای دانش آموز به تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد ضرورت دارد وی در منزل بماند. عفونت های گوش در اغلب موارد خود به خود از بین می رود بنابراین ابتدا از شدت بیماری و واگیر دار بودن آن مطمئن شوید و سپس در باره رفتن یا نرفتن فرزندتان به مدرسه تصمیم بگیرید.

آنفلوآنزای معده یا شکم در معمولی

آنفلوآنزای معده از طریق ارتباط پرقرار کردن با فرد آلوده یا مصرف نوشیدنی یا خورندنی آلوده، سرایت می کند. کودکانی که معده درد دارند اگر طی ۲۴ ساعت بیش از ۲ بار استفراغ کنند یا دچار اسهال یا تب شوند، باید در منزل بمانند.

بعداشت

اول صبح رختخواب خود را مرتب نکنید

مرتب کردن رختخواب بلافاصله پس از برخاستن از خواب، باعث رشد و نمو ذرات و کرم های ریزی شپش در آن می شود. اگر رختخواب خود را همزمان با طلوع آفتاب مرتب کنید، ملحفه نازک روی تخت شما بیش از میلیون ها غبار و کرم ریز را به دام خواهد انداخت. این ذرات که روی تخت شما زندگی می کنند، از سلول های مرده پوست و تعریق شما تغذیه می کنند و به طور بالقوه مشکلاتی مانند حساسیت و آسم ایجاد می کنند. در حالی که تخت نامرتب بیشتر در معرض هوای تازه و نور است و این شرایط می تواند به کشتن موجودات ریز بهتر کمک کند. زمانی که افراد تخت خود را بلافاصله پس از بیدار شدن مرتب می کنند، گرمای بدن و سلول های مرده پوست روی تمام تخت باقی می ماند لذا توصیه می شود که تخت خود را نامرتب گذاشته و اجازه دهید که در معرض نور و هوای تازه قرار بگیرد تا به این طریق ذرات و کنه ها به طور کامل از بین برود.

گفتنی است، زمانی که افراد در خواب هستند بدن آن ها مقدار زیادی عرق تولید می کند که به طور میانگین در هر شب به میزان یک لیتر می رسد. این رطوبت بستر مناسبی را برای رشد و نمو ذرات و موجودات ریز فراهم می کند.

اگر چه نامرتب گذاشتن تخت با خانه داری خوب تناقض دارد اما این کار در وقت صبح کمک می کند تا فرصت مناسبی برای پاکسازی ملحفه افراد از وجود این ذرات مضر فراهم شود.

جدول سلامت

جایگزین های نخ دندان در شرایط خاص

استفاده روزانه از نخ دندان لازم است اما در شرایط خاصی که امکان استفاده از آن میسر نیست، می توان از مواد دیگری برای تمیزی دندان استفاده کرد. محققان طی یک مطالعه از داوطلبان خواستند به مدت ۱۰ دقیقه نخ دندان را به مدت یک روز استفاده نکنند. نتایج آن مایش نشان داد که در هر ۱۰ دایم میلیون ها باکتری گیر کرده است. علاوه بر آدامس مواد دیگری نیز برای از بین بردن باکتری دندان وجود دارد.



دارچین

دارچین یکی از بهترین مواد طبیعی برای تمیز کردن دندان است. دارچین جرم روز رزی مینای دندان را از بین می برد.

نعناع

از ساقه نعناع برای تمیز کردن دندان استفاده کنید، سپس برگ های له شده را به دندان ولته بمالید. ماده مغذی موجود در نعناع بوی نامطبوع دهان را از بین می برد.

میخک

میخک پودر شده نیز برای از بین بردن جرم دندان و لثه مفید است. حتی جویدن میخک باعث تمیز شدن دندان و لثه می شود و با خرابی دندان مقابله می کند.

آلونه ورا

ژل این گیاه را روی دندان و لثه بمالید. اگر چطعم تلخی دار داما برای دندان بسیار مفید است.

دانه زیره سیاه

جویدن دانه های زیره علاوه بر تمیز کردن دندان، خون ریزی لثه را نیز کاهش می دهد.

مواد لازم:

- سینه مرغ بدون پوست- نیم کیلو گرم
- نمک و فلفل- به اندازه کافی
- کلم بروکلی- یک کیلو گرم
- آب مرغ- یک پیمانه
- نشاسته ذرت- یک قاشق غذاخوری
- سیر رنده شده- یک حبه
- آب لیمو- یک قاشق غذاخوری
- روغن- به مقدار لازم

طرز تهیه:

- نمک و فلفل روی تکه های مرغ بپاشید.
- سپس روی حرارت متوسط در روغن خیلی کم تفت دهید تا طلایی رنگ شود.
- کلم بروکلی خرد شده (به شکل گل های ریز) را به مرغ اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه با مرغ هاتفت دهید.
- آب مرغ، نشاسته ذرت و پودر سیر را با هم مخلوط کنید و کم کم به مرغ اضافه کنید و در حالی که مرتب هم می زنید بگذارید آرام بپزد تا غلیظ شود.
- قبل از سرو کردن، روی مرغ آب لیمو بریزید.

