

به گفته یک گروه تحقیق اسکاتلندی، حدود ۳۰۰ منطقه‌ی مرتب با طاسی شناسایی شده است. به گزارش مهر، در مطالعات قبلی تنها چند ژن مرتبط با طاسی شناسایی شده بود، اما در بزرگ‌ترین مطالعه در این زمینه، محققان دانشگاه ادینبرگ اسکاتلند موفق شدند حدود ۳۰۰ منطقه‌ی را شناسایی کنند. دکتر ریکاردو ماریونی، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها به معنای شناسایی راهکار درمانی جدید برای این مشکل در مردان نیست، اما ما را یک گام به این مرحله نزدیک‌تر می‌کند».

# احتمال چه بیماری‌هایی درچه گروه خونی بیشتر است؟

**مترجم: علیرضا** – با بررسی گروه خونی افراد می‌توان به اطلاعات زیادی درباره سلامتشان دست یافت. به عنوان مثال، فردی که گروه خونی AB دارد، در معرض خطر حمله قلبی قرار دارد اما دارای دید بهتری است. به نقل از سایت



## برای کنترل فشار خون آب بنوشید

### کافه سلامت

برای این که فشار خونتان را در سطح عادی نگه دارید، باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید. هر سلولی در بدن برای ارائه عملکرد در ست نیاز مند آب است و از این رو، تامین آب بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به گزارش عصر ایران، بسیاری از مردم بر این باورند که ارتباطی بین نوشیدن آب و کنترل فشار خون وجود دارد که در ادامه به این موضوع می‌پردازیم.

### آیا نوشیدن آب فشار خون را کاهش می‌دهد؟

برای این که فشار خونتان را در سطح عادی نگه دارید، باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید. هنگامی که میزان مصرف آب کم باشد، فشار خون بالا می‌رود. در واقع در این شرایط بدن در تلاش است که آب موجود را با حفظ سدیم نگه دارد و سدیم ارتباط مستقیم با فشار خون بالا دارد.

## بروز بیماری قلبی نوزادان بر اثر مصرف دارو در سه ماهه اول بارداری

### پزشکی

مصرف برخی داروهایی که اثر ترانژن دارد، به ویژه در سه ماهه اول بارداری، به بروز بیماری‌های قلبی در نوزادان منجر می‌شود.

به گزارش گروه علمی ایرنا، ترانژن به هر گونه عامل محیطی گفته می‌شود که در دوره پیش از تولد (دوران جنینی) به نوزاد آسیب برساند. دکتر علیرضا دهستانی متخصص قلب در گفت و گو با ایرنا، درباره ترانژن ها اظهار کرد: ترانژن ها می‌توانند شامل هر گونه عامل محیطی مانند تغذیه نادرست، مصرف داروها، سیگار، قلیان و دیگر مواد مخدر، توکسین ها، مسمومیت‌های بارداری، مشروبات الکلی، قرار گرفتن در معرض اشعه ها و حتی نبود مراقبت‌های پزشکی در دوران بارداری باشند. وی افزود: تاثیر همه این عوامل محیطی در بروز بیماری‌های قلبی در نوزادان هنوز به اثبات نرسیده اما تاثیر مصرف داروهایی که اثر ترانژن دارد، در این زمینه به اثبات رسیده است. دهستانی گفت: مصرف بسیاری از داروها در زمان بارداری می‌تواند باعث ایجاد اختلالات سندرومی در نوزادان شود که بخشی از این سندروم ها شامل مشکلات قلبی است.

## آیا خوردن پای مرغ برای درد پا مفید است؟

### بیشتر بدانیم

بسیاری از مردم می‌پندارند که هنگام بروز درد های مفصلی باید از مواد غذایی چون پای مرغ و پاچه استفاده کنند. این تصور که از قدیم در میان مردم وجود داشته اشتباه است زیرا این دسته از غذاها چربی زیادی دارد و فرد را دچار اضافه وزن شدید می‌کند. همان طور که می‌دانیم چاقی یکی از علل شایع درد های مفصلی و زانو است. بنابراین توصیه می‌شود افرادی که درگیر درد های مفصلی هستند، درباره رژیم غذایی شان با یک متخصص مشورت کنند. دکتر علیرضا رجایی فوق تخصص مفاصل و عضلات (روماتولوژی) در گفت و گو با جام جم آنلاین با بیان این مطلب افزود: تروما و ضرباتی که به مفاصل به ویژه مفصل زانو وارد می‌شود، از عمده ترین دلایل بروز عارضه های مفصلی است البته ناگفته نماند افزایش سن از دلایل اصلی بروز درد های مفصلی تلقی می‌شود.

وی افزود: دشواری در راه رفتن، لنگ زدن، قفل شدن زانو، تورم و خشکی، ضعف یا ناپایداری، صدا دادن زانو همراه با درد و ناتوانی در صاف کردن کامل زانو از نشانه هایی است که با مشاهده آن باید به مشکلات مفصلی در زانو شک و سریع به متخصص مراجعه کنیم.

به گفته وی، مواد خوراکی وجود دارد که در کاهش درد های زانو موثر است؛ سبند، آووکادو، بزنجبیل، روغن ماهی، میوه های سرشار از ویتامین C، سبزیجات، سویا و... از جمله مواد غذایی اثبات شده ای است که مصرف آنها در درازگاهش می‌دهد.

وی افزود: اگر صدا دادن زانو ها و مفاصل بدون درد باشد، مشکلی را به همراه ندارد اما اگر این صداها همراه با درد خفیفی باشد می‌تواند یک نشانه خطر را به همراه داشته باشد.

این فوق تخصص مفاصل و عضلات درباره مصرف خودسرانه دارو های غضروف ساز متذکر شد: در ارتباط با مصرف قرص های غضروف ساز و ضد آرتروز که در کانال های مجاری و مایهوار های تبلیغ می‌شود، به جرات می‌توان گفت بسیاری از این داروها مشکل بیمار را رفع نمی‌کند و تنها سبب زیان مالی و همچنین بروز مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن می‌شود. مصرف خودسرانه دارو باعث بروز بیماری های جدی تر در افراد می‌شود.

### آشپزی من

### مواد لازم

گوشت چرخ کرده - ۳۰۰ گرم  
آرد - یک قاشق سوپ خوری  
پیاز - ۲ عدد  
تخم مرغ - یک عدد  
نمک و فلفل - به میزان لازم  
**مواد داخل رولت:**  
تخم مرغ آبپز - یک تادو عدد  
خلال بادام و پوسته - نصف پیمانه

### طرز تهیه

### رولت گوشت

نخودفرنگی پخته - نصف پیمانه  
گردوی خرد شده - یک چهارم پیمانه  
پیاز سرخ شده - مقداری  
**موادسس:**  
رب - یک قاشق سوپ خوری  
دارچین - کمی  
آب - یک لیوان  
آبلیمو - دو قاشق سوپ خوری

ابتدا پیاز رنده می‌کنیم و آب آن را می‌گیریم و بعد با گوشتی که دوبار چرخ شده، نمک، فلفل، آرد و تخم مرغ، مخلوط می‌کنیم. یک کیسه فریزر را بازمی‌کنیم و گوشت را روی آن می‌گذاریم و کیسه فریزر دیگری روی آن قرار می‌دهیم و باور دهنه به صورت مستطیل باز و مواد میانی را روی سطح کار پخش می‌کنیم. سپس آن را رول و در تابه با حرارت بالا کمی سرخ می‌کنیم. مواد سس را با هم مخلوط می‌کنیم و روی رولت می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد.

## دفع نیکوتین از بدن با مواد غذایی

### سلامت



استعمال دخانیات یکی از عمده‌ترین معضلات در حوزه بهداشت در سراسر جهان به حساب می‌آید و افراد بسیاری به دلیل عوارض ناشی از استعمال دخانیات از جمله سرطان، سکنه و مشکلات تنفسی جانشان را از دست می‌دهند.

هر یک نخ سیگار حاوی هزاران ماده است که به طور قطع ۶۰ نوع آن سرطان‌زاست.

به نقل از سایت ام‌اس‌ان، آنچه باعث اعتیاد به سیگار می‌شود، ماده‌ای به نام نیکوتین است.

خوشبختانه، با مصرف برخی نوشیدنی‌ها و مواد غذایی می‌توان نیکوتین را از بدن دفع کرد که در ادامه به آن اشاره می‌شود.

❖ با سیگار کشیدن بدن دچار کم‌آبی می‌شود. بنابراین با مصرف آب، نیکوتین



### پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیداسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

### سوال

### جواب

**درد مان سردرد ناشی از سینوزیت و سرماخوردگی چیست؟**

در مرحله اول باید ترشحات پشت حلقی را برطرف کنید. روش مناسب استفاده از بخور بابونه، ناختک و آویشن است. مصرف دمنوش آویشن، استوقدوس یا ترکیب آن‌ها مناسب است تا عفونت داخل سینوس‌ها برطرف شود. با برطرف شدن عفونت سردرد شما هم برطرف می‌شود.

### سوال

### جواب

**مردی ۵۵ ساله که مدت ۶ ماه است وقتی راه می‌رود یا فعالیت می‌کند در ناحیه قفسه سینه ام احساس درد دارد اما وقتی می‌نشینم مشکلی ندارم. علت آن چیست؟**

اگر درد سینه با فعالیت بیشتر می‌شود و با استراحت بهبود پیدا می‌کند، نشانه بیماری قلبی است. بنابراین توصیه می‌شود که یک متخصص قلب شما را معاینه کند تا اگر به بررسی بیشتر نیاز بود، انجام شود. در این موارد می‌توان از روش‌های طب سنتی هم بهره گرفت مانند قصد، حجامت و... که توسط متخصصان طب سنتی انجام می‌شود. البته قبل از آن نیاز است وضعیت قلبی شما بررسی شود.

### سوال

### جواب

**میتلا به گرگرفتگی و چسبندگی مجرای ادراری هستم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.**

حالت گرگرفتگی وضعیتی است که خانم‌ها دچار آن می‌شوند و معمولاً بعد از ۵۰ سالگی دیده می‌شود.

در این شرایط حرارت بدن بالا می‌رود و بعد از مدتی فروکش می‌کند و حتی ممکن است فرد احساس سرما کند. حجامت در این زمینه تاثیر خوبی دارد. استفاده از عرق رازبانه نیز به رفع مشکل کمک می‌کند اما اگر چنین شرایطی ندارید باید گفت معمولاً افزایش حرارت بدن ناشی از حرارت کبد است و باید در رژیم غذایی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. از سیر، گردو، خرما و ادویه گرم کمتر استفاده کنید. از عرق کاسنی، شاهتره، شربت سکنجبین و کاهو و خیار بیشتر استفاده کنید. مصرف سوپ جو مفید است. اگر مشکل ادراری دارید یک قاشق بارهنگ را در یک لیوان عرق خارشتر مخلوط و صبح ناشتا میل کنید تا به رفع مشکل شما کمک کند.



دفع می‌شود.

❖ در افراد سیگاری میزان ویتامین‌های A.C و E کاهش پیدا می‌کند که با

مصرف مواد غذایی غنی از این ویتامین‌ها از جمله کیوی می‌توان این ویتامین‌ها را تأمین کرد.

❖ افراد سیگاری باید اسفناج که سرشار از اسید فولیک و ویتامین است مصرف کنند.

❖ نیکوتین علاوه بر بدن به پوست نیز آسیب می‌رساند. با نوشیدن آب هویج که سرشار از ویتامین‌های A.K.C و B است از پوست خود مراقبت و نیکوتین را از بدن دفع کنید.

❖ مصرف روزانه آب‌پرقال استرس را کاهش می‌دهد و میزان سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد.

❖ برای تأمین ویتامین B5 و C، مصرف کلم بروکلی را افزایش دهید.