

**مهر** - تمرین های تنفسی به‌زودی به شیوه‌ای پیشگیرانه برای فشار خون بالاتبدیل می‌شود. محققان استرالیایی با استفاده از مدلی حیوانی دریافتند فعالیت‌ی بین نورون های کنترل کننده تنفس و فشار خون در مراحل اولیه فشار خون بالا وجود دارد. «آندرو آلن» سرپرست گروه تحقیق، می‌گوید: «ما قادریم با اختلال در فعالیت بین این دو گروه نورون‌ها در دوران نوجوانی، به شکل قابل توجهی خطر ابتلا به فشار خون بالا در بزرگسالی را کاهش دهیم.».

## برای کاهش درد سرما بهتر است یا گرما؟

« خونریزی در بافت آسیب‌دیده کم‌شود  
تورم در بافت ایجاد نشود یا کاهش یابد  
اسپاسم و درد عضلانی کم‌شود  
با کاهش انتقال عصبی حس درد کم‌شود  
سفتی و خشکی در بافت آسیب‌دیده کم‌شود

در مرحله بازپروزی هم سرما موثر است. در این مرحله سرما موجب کاهش التهاب و درد و به دنبال آن بهبود حرکت اندام می‌شود. در صورتی که در هنگام انجام نرمش‌های کششی درد ایجاد شود، سرد کردن موضع باعث کاهش این درد می‌شود و بیمار می‌تواند نرمش‌ها را بهتر انجام دهد. برای سرد کردن موضع می‌توان از یک کیسه یخ استفاده کرد.

از طرف دیگر گرم کردن موضع نیز یکی از راه‌های موثر برای مقابله با دردهای مزمن است. دردهای عضلانی که به علت اسپاسم و گرفتگی ایجاد می‌شود، با گرما کاهش می‌یابد.

به نقل از روزنامه «سپید» مهرداد منصوری متخصص ارتوپد در این زمینه می‌گوید: کمر دردها در بیشتر موارد بر اثر اسپاسم عضلات کمر ایجاد می‌شود و به خوبی به گرم کردن کمر پاسخ می‌دهد. دردهای مفاصل که بر اثر ساییدگی و آرتروز ایجاد می‌شود هم با گرم کردن کم می‌شود. گرما موجب رفع اسپاسم عضلات و شل شدن آن‌ها می‌شود. همچنین قدرت انعطاف‌پذیری تاندون‌ها و لیگامان‌های اطراف مفاصل را بیشتر می‌کند. گرما با افزایش خون‌رسانی به اندام موجب اکسیژن‌رسانی بیشتر می‌شود و روند بهبودی را تسریع می‌کند.

برای کاهش درد اندام و مفاصل می‌توانید از کیسه آب گرم استفاده کنید. از طرف دیگر خیلی‌ها عقیده دارند که درد را می‌توان با سرما از بین برد. چطور ممکن است هم سرما و هم گرما بتواند درد را کم کند؟

**بهترین راه کاهش درد، گرم کردن موضع است یا سرد کردن آن؟**

سرد کردن موضع بیشتر در مواردی است که ضرایب حاد به اندام‌ها وارد شده باشد. برای مثال در کشیدگی عضلات، رگ‌برگ شدن مفاصل یا کوبیده شدن اندام یا پیچ خوردن مفاصل که به طور شایعی هنگام ورزش کردن یا انجام فعالیت‌های تفریحی ایجاد می‌شود، سرد کردن موضع آسیب‌دیده می‌تواند بسیار موثر باشد. سرما می‌تواند شدت جریان خون را در اندام آهسته و متابولیسزم بافت‌ها را کند کند. این مکانیسم موجب کاهش تورم بافت و تاخیر و کاهش میزان آزاد شدن مواد التهاب‌زا در بافت‌های آسیب‌دیده می‌شود و در نتیجه عوامل مهم ایجاد درد را کنترل می‌کند.

بالا نگه داشتن اندام صدمه دیده هم می‌تواند میزان جریان خون بافت‌ها را کاهش دهد و به کاهش درد کمک کند. پس در هنگام صدمه دیدگی اندام می‌توان با بالا نگه داشتن و سرد کردن آن بین ۲۲-۴۸ ساعت اول از تورم آن در ساعات بعدی کاست و درد ناشی از ضربه را کم کرد. می‌توان هر ساعت، محل آسیب‌دیده را به مدت ۲۰ دقیقه سرد کرد.

در واقع، سرما موجب می‌شود:

### نخستین داروی گیاهی تقویت کننده سیستم ایمنی، تحت پوشش بیمه قرار گرفت

بیمه‌ای قرار گرفت.

به گزارش فارس، عالیه پوردست، متخصص بیماری‌های عفونی گفت: طرحی با عنوان بررسی اثربخشی داروی «سپتی‌مب» در بیماران بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران با تشخیص «سپسیس شدید» طی سال‌های ۱۳۹۴-۱۳۹۲

(کارآزمایی بالینی تصادفی) انجام شد. وی با بیان اینکه داروی سپتی‌مب اولین داروی گیاهی تقویت کننده سیستم ایمنی در ایران بوده است، افزود: در فاز سه این طرح، کارآزمایی بالینی روی انسان برای تنظیم سیستم ایمنی از طریق داروی گیاهی «سپتی‌مب» در زمان عفونت شدید منتشر خونی در بیماران

بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران انجام شد. وی افزود: براساس این طرح تاثیر کاهش میزان مرگ‌ومیر و بهبود بیماران بستری با تشخیص عفونت منتشر خونی شدید به اثبات رسید که این امر باعث شد هم اکنون این دارو در تعهدات بیمه قرار بگیرد و به بیماران کمک چشمگیری شود.

#### درمان

یک متخصص بیماری‌های عفونی، با انجام کارآزمایی‌های بالینی و با تلاش‌های گروه تحقیقاتی‌اش، تاثیر کاهش میزان مرگ‌ومیر و بهبود بیماران بستری با تشخیص عفونت منتشر خونی شدید به کمک داروی «سپتی‌مب» را به اثبات رساند و با ارائه نتیجه تحقیقات، این دارو تحت تعهدات

### آشپزی من

### الفته لبنان



مواد لازم	روغن برای سرخ کردن سینه مرغ رشته‌ای خرد شده پیاز داغ ادویه مخلوط (فلفل سیاه، زیره، تخم گشنیز، میخک، جوز هندی، دارچین و هل) کدوسبز مکعبی خرد شده بادمجان مکعبی خرد شده هویج مکعبی خرد شده سیب‌زمینی مکعبی خرد شده نمک و زردچوبه نخود آيگوشتی پخته جعفری خرد شده نان پیتا مکعبی خرد شده و برشته
به میزان لازم ۲۵۰ گرم ۲ قاشق سوپ خوری یک قاشق چای خوری یک پیمانه یک پیمانه یک پیمانه یک پیمانه به میزان لازم یک دوم پیمانه دو قاشق سوپ خوری یک عدد	

#### مواد لازم سس:

۲۵۰ میلی لیتر (یک پیمانه) سس لہ شده ارده سس مایونز آبلیموی تازه
---

ابتدا قدری روغن در تابه بریزید، مرغ را اضافه کنید و تفت دهید. آن‌گاه پیاز داغ و نیمه‌ای از ادویه را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر، تفت دهید. سپس قدری روغن در تابه بریزید و روی اجاق گرم کنید و کدو، بادمجان، هویج و سیب‌زمینی را در آن تفت دهید. حالا قای مانده ادویه، نمک و زردچوبه را بیفزایید. ظرف مناسبی بردارید، مخلوط سبزی را در آن بریزید و صاف کنید. سپس مرغ و نخود را رویش بریزید و سس را اضافه کنید. الفتہ را با جعفری و نان پیتا، بیارایید و میل کنید.

**طرز تهیه سس:**

همه مواد را با هم مخلوط کنید.

**روش برشته کردن نان پیتا:**

در تابه مناسبی، قدری روغن بریزید و روی اجاق داغ کنید. آن‌گاه نان پیتا را بیفزایید؛ همین‌که برشته شد، آن را روی حوله کاغذی آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی‌اش گرفته شود.

#### سلامت

## دمنوش های ضد پف چشم

مصرف دمنوش های معرفی شده در این بخش به شما کمک می کند تا از شر پف صبحگاهی چشم رهایی یابید. گیاهان دارویی سال های متمادی در فرهنگ ایران نقش داشته است؛ اما حالا چند سالی می شود که بر چسب دمنوش به دم کرده عصاره این گیاهان زده شده و شکل مدرن به خود گرفته است. دمنوش ها همان جوشانده های مادر بزرگ هاست که هر یک برای یک درد یا بیماری خوب است.

**آشنایی با روش تهیه انواع مختلف دمنوش**  
**توت فرنگی**

**خواص درمانی:** توت فرنگی مقوی، خنک کننده، تصفیه کننده خون و از بین برنده پف چشم است و اگر پیش از غذا بخورید اشتها آور است.

#### مواد لازم

چای سیاه - یک قاشق م باخوری  
شیر - نصف لیوان  
شربت توت فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری

#### روش تهیه

چای سیاه را به مدت ۵ دقیقه دم کنید، سپس شیر را تا ۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. شربت توت فرنگی را ته لیوان بریزید، با یک قاشق شیر را روی شربت بریزید، در انتها چای سیاه را به آرامی روی شیر بریزید و کف شیر را به آن اضافه کنید. شما با یک نوشیدنی داغ و خوشمزه ۳ لایه مواجه می شوید.



#### 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 می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

**درباره داروهایی که موجب کاهش غلظت خون و کاهش حرارت کبد، بلغم و سودا می شود، توضیح دهید.**

مصرف برخی غذاها بلغم زاست مانند کدو، ماست، ماهی، دوغ و .... داروهایی که مزاج گرم و خشک دارد مانند سیاهدانه، رازیانه، دارچین و زنجبیل برای افرادی که ممکن است حساسیت داشته باشند به میزان کمتر و زیره و دارچین که حرارت کمتر دارد، بیشتر مصرف شود؛ چون برای مصرف مداوم مناسب است. به طور معمول، خوراکی هایی که هضم آن زمان بر است، باعث افزایش سودا و غلظت خون می شود؛ بنابراین مصرف فست قودها، کالیاس، سوسیس و نوشابه باعث افزایش سودا می شود و باید از مصرف این غذاها پرهیز کرد. استفاده از دمنوش هایی مانند گل گاوزبان، بادرنجبویه، افتیمون و استوقودوس مناسب است. استفاده از اسپند خوراکی و سیاهدانه هم باعث کاهش بلغم و سودا می شود. همچنین مصرف جوشانده آویشن همراه عتاب (به میزان مساوی) توصیه می شود. این مواد را با کمی آب بجوشانید و به صورت شربت میل کنید.

**آیا بیماری لوپوس در طب سنتی درمان دارد؟**

بله، لوپوس در مان دارد. این بیماری مشکلات پوستی و کلیوی را به همراه دارد که بنا به اینکه چه قسمتی را درگیر کرده باشد، می توان با کمک پزشک طب سنتی آن را درمان کرد.

**خانمی ۴۰ ساله ام، قند خون دارم، چربی ام بالا و کبدم چرب است و همیشه ترش می کنم.**

برای کاهش ترشی معده که باعث بیشتر شدن مشکلات دیگر هم می شود، غذا را خوب بجوید. همراه غذا نوشیدنی میل نکنید و بعد از غذا کمی خاکشیر خشک میل کنید. مصرف شیرینی ها را محدود کنید. می توانید به میزان متعارف عسل میل کنید. مصرف برنج را به ۲ وعده در هفته محدود کنید. مصرف سیب زمینی و ماکارونی را کاهش دهید. اگر از روغن های نباتی چه جامد و چه مایع استفاده می کنید، روغن زیتون را جایگزین آن کنید. فعالیت بدنی و ورزش هم برای کنترل قند و هم چربی خون مفید است. روی اعصاب خود کنترل بیشتری داشته باشید. می توانید از آرامبخش های گیاهی مانند گلاب و دمنوش استوقودوس و گل گاوزبان استفاده کنید.

## وزن هنگام تولد بر ابتلا به بیماری کبد چرب تاثیر دارد

#### کافه سلامت

مطالعات نشان می دهد کودکان متولد شده با وزن بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی ممکن است در نوجوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی قرار گیرند. به گزارش مهر، زخم های پیشرفته کبد با وزن پایین به هنگام تولد مرتبط است، در حالی که التهاب بیشتر با وزن بالا به هنگام تولد مرتبط است. مارک فیشبین، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، می گوید: «با توجه به شیوع چاقی، ما بیش از قبل شاهد تولد نوزادان با وزن بالا هستیم.»

وی می افزاید: «مطالعه ما نشان می دهد این کودکان به مرور زمان و در نوجوانی در معرض خطر جدی آسیب کبدی قرار می گیرند.» بیماری کبد چرب غیر الکلی شایع ترین علت بیماری مزمن کبد در کودکان است که به طور معمول در اوایل نوجوانی تشخیص داده می شود. در شدیدترین حالت، می تواند به نارسایی کبد و ضرورت پیوند کبد منجر شود. به گفته محققان، حفظ وزن سالم اصلی ترین راهکار پیشگیری از کبد چرب در کودکان است.

## آلودگی هوا خطر عفونت سینوسی را افزایش می دهد

به گفته محققان، افراد ساکن در شهرهای آلوده در معرض خطر بالای ابتلا به مشکلات حاد سینوسی به دلیل میزان بالای آلودگی هوا هستند.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا در یافتند نفس کشیدن در هوای آلوده به طور مستقیم موجب ایجاد اختلال در عملکرد سینوس ها و مجاری تنفسی در موش ها شد. محققان هشدار می دهند که زندگی در شهرهای آلوده با افزایش خطر عفونت سینوسی همراه است.

## امکان پیش بینی زمان مرگ با بر آورد سن مغز

#### پزشکی

محققان بریتانیایی می گویند زمانی که مغز سریع تر از حد طبیعی پیر می شود، فرد در معرض خطر بالای بیماری و اختلال مغزی و همچنین مرگ زود هنگام قرار می گیرد.

به گزارش مهر، محققان کالج امپریال لندن عنوان می کنند این یافته ها می تواند شیوه استفاده از تصویربرداری مغز را به عنوان یک نشانگر زیستی برای اندازه گیری شرایط بیولوژیکی معرفی کند.

«جیمز کول» سرپرست گروه تحقیق می گوید: «با این نشانگرهای زیستی می توان افراد در معرض مشکلات سلامت مرتبط با افزایش سن را قبل از بروز علائم شناسایی کرد و از این شیوه به عنوان راهکاری برای به تاخیر انداختن شروع بیماری مرتبط با سن بهره گرفت.» محققان عنوان می کنند که تلفیق معیارهای سن بیولوژیکی به تعیین خطر مرگ ناشی از افزایش سن کمک خواهد کرد.