

سفید کردن دندان‌هایکی از بی خطر ترین و غیرتهاجمی ترین روش ها در حیطه دندان پزشکی است اما اگر از مواد سفید کننده با غلظت بالا استفاده شود، عوارضی مانند حساسیت های دندان، سایش وسیع مینای دندان، ایجاد تغییر رنگ در دندان ها و آسیب دیدگی بافت نرم مجاور دندان را به همراه خواهد داشت. به گزارش ایرنا، در صورتی که از مواد با غلظت بالا یا از ابزاری که دندان ها را سریع سفید می کند مانند لیزر، حرارت و دستگاه های پلاسمو تابنده نور با طول موج های مختلف استفاده شود، سفید شدن دندان ها سریع تر اتفاق می افتد اما احتمال بروز عوارضی مانند حساسیت دندان و آسیب دیدگی بافت لثه مجاور دندان ها هم بیشتر می شود.

کاسنی؛ اعجوبه دنیای گیاهان دارویی

یکی از مفید ترین عرقی جات گیاهی، عرق کاسنی است که در پیشگیری و بهبود بسیاری از بیماری ها موثر است و در طب باستانی به عنوان یک گیاه دارویی معرفی شده است.

عرق کاسنی از گیاه کاسنی به دست می آید و دارای خواص مختلف از جمله در مان مشکلات گوارشی، جلوگیری از سوزش سردل، کاهش درد آرتروز مفاصل، سم زدایی از کبد و کیسه صفرا، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت قلب است. این گیاه همچنین یک داروی طبیعی آرام بخش و تقویت کننده اعصاب است و می تواند مانع از شکل گیری سنگ کلیه شود.

پژوهشگران از ریشه، برگ و ساقه این گیاه در تهیه انواع داروها استفاده می کنند. بر اساس تحقیقات، این گیاه دارای ویتامین ها و املاح معدنی چون روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، فولیک اسید آهن و پتاسیم، ویتامین B۶، C، E و ویتامین K است. به گفته محققان بهترین زمان برای نوشیدن عرق کاسنی، صبح ناشتا قبل از صبحانه است که نوشیدن آن به همراه

حتی ابتلا به بیماری سرطان است. تحقیقات در این زمینه نشان داده است که مصرف عرق کاسنی به میزان یک تا دو لیوان همراه با آب در طول روز می تواند از بروز تومورهای بدخیم سرطان سینه و سرطان روده بزرگ در بانوان جلوگیری کند.



"تداخل دارویی ؛ جدی و خطرناک

سالمندان؛ قشر آسیب پذیر تداخلات دارویی

تداخل دارویی به ویژه سالمندان را تهدید می کند؛ به طوری که عامل ۱۰ درصد بستری شدن افراد بالای ۶۵ سال و ۲۰ درصد پس از ۸۰ سالگی است. بر اساس تحقیقات، ۸۰ درصد نسخه های تجویز شده برای سالمندان، صرف نظر از نوع و شدت، خطر تداخل دارویی را در پی دارد. علاوه بر کادر پزشکی که باید به خوبی چنین مشکلی را مدنظر قرار دهد، لازم است بیماران نیز از پیامدهای همزمانی مصرف داروها و اهرکارهای پیشگیرانه از بروز مشکلات آگاهی داشته باشد که در ادامه به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم.

بی شک تولید داروهای مختلف را باید یکی از مهم ترین پیشرفت های پزشکی دانست که طی دهه های اخیر توانسته است نقش مهمی در بهبود بیماری ها و افزایش امید به زندگی داشته باشد اما یکی از مشکلات این حوزه تداخلات دارویی است. تداخل دارویی، تغییر مکانیسم یک دارو در پی همزمانی با مکانیسم دارویی دیگر است که معمولاً چندان مورد توجه نیست و حتی بسیاری از افراد جامعه نیز آگاهی چندانی از آن ندارند. هر سال چندین هزار مورد مرگ و میر ناشی از تداخلات دارویی در گوشه و کنار جهان اتفاق می افتد اما همچنان مصرف همزمان چندین دارو بدون هیچ توصیه خاصی ادامه دارد.

تعداد داروها
خطر تداخل دارویی با افزایش تعداد داروها بیشتر می شود؛ چنان که مصرف بیش از چهار دارو این احتمال را تا سه برابر افزایش می دهد. هر چند احتمال تداخل بین دو دارو نیز وجود دارد.

توجه به مکانیسم عمل دارو
از آن جا که تداخلات دارویی به راحتی قابل پیش بینی نیست، بهتر است از مصرف داروهایی که دوز خطر آنها به دوز تجویز شده نزدیک است، پرهیز کرد. داروهای ضد انعقاد خوراکی، دیگوکسین، فنی توفین، تئوفیلین و آمینو گلیکوزیدها از این جمله است که حتما در صورت مصرف باید با پزشک

سیستم ایمنی بدن می شود و از ایجاد رادیکال های آزاد در بدن و ورود آن ها به جریان خون جلوگیری می کند. عرق کاسنی با زیاد کردن حجم ادرار مانع از ایجاد رسوب و چربی در دیواره رگ ها و نیز دستگاه ادراری می شود. با وجود مزایای درمانی بسیار زیاد و مفید عرق کاسنی، اگر فرد مبتلا به حساسیت های تنفسی یا غذایی است باید قبل از مصرف این ماده غذایی تست حساسیت به آن را انجام دهد. اگر فرد به گردو، برخی از ماهی ها و نیز مارمالاد برخی از میوه ها حساسیت دارد، این عرق گیاهی انتخاب خوبی برای نوشیدن نیست.

نکاتی برای مصرف عرق کاسنی
به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناس به افراد توصیه می کنند از خوردن و نوشیدن داروهای گیاهی بدون نظارت پزشک خودداری کنند و تنها پس از مشاوره با پزشک از این داروها و دمنوش ها استفاده کنند. گفتنی است؛ کارشناسان همچنین توصیه می کنند افراد عرق کاسنی را با آب در دمای معمولی بنوشند.

مانند سرماخوردگی، سردرد، اختلالات گوارشی و... از مصرف خودسرانه مسکن و دیگر داروها پرهیزند و حتما با پزشک مشورت کنند. همچنین باید توجه کرد که بعضی از محصولات غیر دارویی مانند دخانیات، الکل و حتی خوراکی هایی مانند آب گریپ فروت نیز باعث تغییر مکانیسم دارو می شود. به عنوان مثال، آب گریپ فروت عوارض جانبی دارو را افزایش می دهد. همزمانی این خوراکی با داروهای ضد کلسترول و داروهای حاوی ترکیبات سرکوب سیستم ایمنی بدن بسیار

پیش بینی نسبت به دوران بیماری

برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی باید نکاتی را رعایت کرد. بیمارانی که مجبورند از داروهایی مانند کنترل پرفشاری خون، کلسترول بالا و... به مدت طولانی استفاده کنند در صورت ابتلا به ناراحتی های معمول

مترجم: مریم سادات کاظمی
منبع: PassportSante.fr



پرسش و پاسخ

مسعود اسلامی دبیر علمی نوزدهمین کنفره بین المللی تازه های قلب و عروق – فارس

آیا مصرف قرص های ضدبارداری احتمال سکنه قلبی را افزایش می دهد؟

مصرف قرص های بارداری ترکیبی (حاوی استروژن و پروژسترون) احتمال ایجاد لخته و سکنه قلبی را در زنان افزایش می دهد.

داروهای ضد بارداری ترکیبی از حدود ۵۰ سال قبل برای جلوگیری از حاملگی استفاده شده و حاوی دو ماده استروژن و پروژسترون است. متأسفانه مصرف این قرص ها خطر بروز لخته های عروقی، سکنه قلبی و مغزی را افزایش می دهد.

در خانم های کم تر از ۳۵ سال و فاقد عوامل خطر قلبی نظیر بیماری فشار خون یا استعمال دخانیات، این احتمال ۲ تا ۴ برابر افزایش می یابد در حالی که در زنان با سن بیش تر از ۳۵ سال، مصرف این قرص ها بسیار خطرناک تر است و احتمال تشکیل لخته های عروقی در سیاهرگ ها را تا ۱۰ برابر افزایش می دهد.

اگر خانمی که قرص ضدبارداری ترکیبی مصرف می کند، سیگاری باشد احتمال تشکیل سکنه قلبی در وی ۱۰ برابر و سکنه مغزی ۳ برابر افزایش می یابد.

اگر خانمی که قرص ضدبارداری ترکیبی مصرف می کند، بیماری فشار خون داشته باشد، احتمال سکنه قلبی و مغزی در وی ۳ تا ۱۵ برابر افزایش می یابد. خوشبختانه قطع مصرف این دارو باعث می شود که احتمال سکنه قلبی به قبل از مصرف کاهش یابد.

با توجه به نتایج تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است قرص های ضد بارداری که فقط حاوی پروژسترون است و استروژن ندارد، احتمال عوارض قلبی – عروقی را افزایش نمی هد، بنابراین برای خانم های بالای ۳۵ سال یا خانم هایی که بیماری های قلبی – عروقی دارند، مصرف قرص های ضدبارداری ترکیبی ممنوع بوده و در صورت لزوم باید تنها از قرص های حاوی پروژسترون یا روش های دیگر استفاده کنند.

استروژن گیاهی که در بعضی از گیاهان و غلات نظیر سویا، جو، نخود، بروکلی و... وجود دارد، عوارض قلبی – عروقی ندارد و می توان از آن برای کاهش علائم یائسگی استفاده کرد. استروژن های گیاهی در پیشگیری از حاملگی موثر نبوده و به عنوان قرص ضدبارداری استفاده نمی شود.

مردان قدبلند و سنگین وزن مراقب سرطان پروستات باشند

آقایان

محققان دریافته اند که قد و وزن بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر می گذارد؛ مردان بلند قامت به ازای هر ۱۰ سانتی متر اضافه قد هم در بروز سنگین، بیشتر در معرض خطر سرطان پروستات قرار دارند. به گزارش فارس، سرطان پروستات بعد از سرطان پوست، دومین سرطان شایع در مردان است؛ هم اکنون، محققان دریافته اند که قد و وزن بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر می گذارد. این گروه از دانشمندان معتقدند مردان بلند قامت و سنگین وزن بیشتر در معرض خطر بیماری سرطان پروستات قرار دارند. گروهی از محققان دریافته اند، احتمال بروز سرطان پروستات در مردانی که قد بلندتری دارند، زیاد است؛ به طور مشخص، دانشمندان دریافته اند که خطر ابتلا به سرطان پروستات و مرگ و میر ناشی از آن، با افزایش بین ۱۷ تا ۲۱ درصدی به ازای هر ۱۰ سانتی متر همراه است. علاوه بر این، محققان چاقی را عامل خط مهم تری برای ابتلا به سرطان پروستات می دانند؛ آن ها در این مطالعه از دو شاخص نسبت دور کمر به باسن (WHR) و شاخص توده بدنی (BMI) استفاده کردند و دریافتند که هر افزایش قد اضافی ۱۰ سانتی متری در WHR با افزایش ۱۳ درصدی خطر ابتلا به سرطان پروستات و ۱۸ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات همراه است.

گرد و غبار خانگی موجب چاقی می شود

بیشتر بدانیم

علاوه بر سبک زندگی و تغذیه، آلاینده های متداول زیست محیطی هم در بروز چاقی دخیل است. به گزارش مهر، مقدار کم گردوغبار خانگی، حاوی بسیاری از ترکیبات و آلاینده های محیطی است که می تواند سلول های چربی را در انباشت تری گلیسیریدهای بیشتر در شرایط آزمایشگاهی تحریک کند. مواد شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز یا EDC ها به صورت طبیعی یا مصنوعی در ترکیبات وجود دارد که می تواند در هورمون های بدن اختلال ایجاد کند. اما مطالعات حیوانی نشان می دهد قرارگیری در معرض EDC ها در اوایل زندگی می تواند به اضافه وزن در سنین بالاتر منجر شود. طبق اعلام سازمان حفاظت از محیط زیست، کودکان روزانه ۵۰ میلی گرم غبار خانگی از طریق استنشاق یا پوست دریافت می کنند که نگرانی هایی در زمینه تأثیرات احتمالی آن بر سلامت کودکان وجود دارد. محققان عنوان می کنند این گرد و غبار خانگی با ایجاد اختلال در سلامت متابولیک رونند انباشت تری گلیسیریدها و سلول های چربی را تحریک می کند.



به دلیل طعمی که به غذاها می دهد، در سراسر جهان به ویژه در کشورهای حوزه مدیترانه، بسیار پر مصرف است.

مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری جعفری خرده شده، ۲ درصد از کلسیم و آهن، ۱۲ درصد از ویتامین (A)، بیش از ۱۵ درصد از ویتامین K و ۱۶ درصد از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین می کند.

تندرستی عمومی برای بدن

گیاه جعفری به دلیل داشتن ویتامین K برای سلامت استخوان بسیار مفید است، این گیاه همچنین حاوی ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

از بین بردن سنگ کلیه و پیشگیری از تولید آن

یک مجله تخصصی در زمینه «اورولوژی و بیماری های مجاری ادرار، با انتشار نتایج تحقیقی علمی نشان داده است که خوردن برگ جعفری و ساقه های آن باعث کاهش رسوبات «اکزالات کلسیم» در کلیه می شود.

ارامش دهنده دردهای مفاصل

گیاه جعفری ضد عفونت است بنابراین مصرف روزانه آن به طور طبیعی در رفع درد مفاصل

جعفری دارای خواص درمانی برای بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی، کلیوی، دستگاه گوارش و بیماری های زنانه است.

این گیاه همچنین دارای خواص ضد باکتری، ضد عفونت و نیز سرشار از آنتی اکسیدان است.

جعفری یکی از گیاهان معطری است که



سلامت