

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر نسرين زارع پور

متخصص جراحی زنان، زایمان و نازایی

باردار و مبتلا به فشار خون هستم، چه کارهایی لازم است انجام دهم تا مشکلی به وجود نیاید؟ توصیه می‌شود هر روز فشار خونتان را کنترل یا برای معاینه لازم به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت تجویز و تشخیص پزشک، می‌توانید از دارو استفاده کنید. معمولاً حد متعادل فشار خون در دوران بارداری ۹ تا ۱۴ درجه است و بالاتر از این حد طبیعی نیست و نیاز است به سرعت به پزشک خود و مراکز درمانی مراجعه کنید.

آیا ممکن است انجام IVF باعث سرطان شود؟

بله ممکن است در مواقعی که برای تعیین جنسیت یا چندقلویی مقدار زیادی آمپول تزریق می‌شود، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها مخصوصاً سرطان پستان یا تخمدان (در افراد با ریسک خطر بالا) تشدید شود. عفونت رحم داشتیم می‌تورسم دوباره برگرود، چه کارهایی باید انجام دهم؟ بهداشت فردی را رعایت کنید و نکات مهم مراقبتی را مدنظر قرار دهید و در زمان‌های مناسب به پزشک متخصص مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم

آمار پایین ابتلا به سرطان در ایران نسبت به کشورهای غربی

بروز سرطان در کشورهای غربی بیشتر از کشورهای شرقی است، اما اخبار اغراق شده‌ای از سونامی سرطان در ایران مطرح می‌شود. به گزارش ایران‌اکنون میست، فاطمه اصفهانی متخصص خون و سرطان در باره شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران اظهار کرد: بروز سرطان در کشورهای غربی مثل آمریکای شمالی و اسکانندیناوی بیشتر از کشورهای شرقی است. در کشور ما اخبار زیادی مبنی بر افزایش آمار ابتلا به سرطان و سونامی سرطان مطرح می‌شود که در آن‌ها کمی اغراق شده است، موضوع اصلی در کشور ما سن پایین ابتلا به سرطان است، این موضوع تا حدودی به جوان بودن جمعیت کشور مربوط می‌شود هم‌اکنون حدود ۶۰ درصد جمعیت کشور ما را جوانان تشکیل می‌دهند اما در مجموع این موضوع نیاز به بررسی و مطالعه دارد.

تاثیر نانو ذرات «طلا» بر سلامت

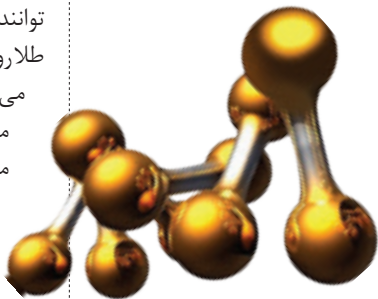
دانستنی‌ها

مریم سادات کاظمی

«طلا» گران‌بها ترین فلز دنیاست که در طبیعت وجود دارد و پس از مس، دومین فلزی است که توسط انسان کشف شد. استفاده از آن در قدیمی‌ترین شیء کشف شده به اواخر هزاره پنجم پیش از میلاد مسیح برمی‌گردد. ناگفته نماند در دین اسلام، مردان از مصرف تزئینی طلا منع شده‌اند. همچنین مصرف خوراکی و به شکل لوکس آن در بستنی، پیتزا و... توصیه علمی ندارد و استفاده دارویی آن باید با تجویز پزشک به شیوه خاص باشد. همچنان که بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد، تعداد گلبول‌های سفید خون در مردان بیشتر از زنان است، حال آن‌که تماس بدن مرد با طلا باعث بالا رفتن میزان گلبول‌های سفید می‌شود. به‌طور طبیعی با افزایش شمار گلبول‌های سفید، جا برای گلبول‌های قرمز خون کم می‌شود و تعداد آن‌ها به‌طور محسوسی کاهش پیدا می‌کند. در ادامه به بررسی تاثیر نانو ذرات طلا و نتایج یافته‌ها در باره آن به عنوان یک فلز معدنی مانند دیگر فلزات در داروها و ترکیبات شیمیایی بر سلامت انسان می‌پردازیم:



نانوذرات طلا تحت تاثیر پرتوهای X به سلول‌های سرطانی متصل می‌شود و به سرعت و کاملاً دقیق آن‌ها را شناسایی می‌کند.



● **منع مصرف تزئینی طلا برای مردان، چرا؟** به گزارش ایرنا، دکتر مهدی اخبار ده‌فوق تخصص تغذیه بالینی در این باره اظهار کرد: همیشه این سوال وجود دارد که چرا زنان می‌توانند از طلا استفاده کنند ولی مردان نه و اگر طلا روی تعادل گلبول‌های بدن مردان تاثیر می‌گذارد، پس زنان هم نباید از این موضوع مستثنا باشند. وی خاطر نشان کرد: مطالعاتی که روی ساختار بدن زنان انجام شده است نشان می‌دهد تفاوت‌های جزئی در ساختار بدن زن و مرد وجود دارد. طلا حاوی اشعه‌هایی است که از پوست بدن رد می‌شود و روی گلبول‌های بدن تاثیر می‌گذارد. این موضوع درباره مردان کاملاً صدق می‌کند ولی در زنان خیر، در زنان بین لایه پوست و گوشت، لایه‌ای چربی وجود دارد اما در مردان این لایه وجود ندارد. همین لایه محافظ چربی است که همانند

از کار افتادگی سالمندان به تعویق می‌افتد و به عبارتی زندگی با کیفیت‌تری را تجربه کند. البته باید توجه داشت که چنین تمهیدات پزشکی حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص انجام شود و به هیچ وجه روش درمانی خودسرانه توصیه نمی‌شود زیرا استفاده از دوز نامناسب طلا در درمان، می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات متابولیسمی شود.

● **امید به درمان سرطان با کمک «طلا»**

خواص اعجاب‌آور طلا افق روشنی از تاثیر این فلز برای درمان سرطان را پیش روی دانشمندان قرار داده است. محققان دریافتند که نانو ذرات طلا قابلیت تشخیص و نابودی سلول‌های سرطانی با بیشترین سطح دقت را دارد. طلا به خودی خود فلزی ساکن است اما زمانی که اندازه آن به کمتر از ۵ نانومتر کوچک شود، بسیار فعال می‌شود و ساختار شیمیایی آن کاملاً تغییر می‌کند. به این ترتیب، اگر سرطان در مراحل بسیار اولیه و پیش از ظاهر شدن تومورهای سرطانی تشخیص داده شود، نانو ذرات طلا تحت تاثیر پرتوهای X به سلول‌های سرطانی متصل می‌شود و به سرعت و کاملاً دقیق آن‌ها را شناسایی می‌کند. اگر چه شناسایی سرطان به کمک طلا کاملاً اثبات شده است اما در زمینه درمان بیماری با این روش، نیاز به تحقیقات گسترده‌تری خواهد بود. محققان امیدوارند استفاده از نانو ذرات طلا در درمان سرطان موفقیت‌آمیز باشد زیرا به سلول‌های سالم آسیبی وارد نمی‌شود. در این حالت این روش جایگزین شیمی درمانی و پرتودرمانی می‌شود که به سلول‌های سالم نیز در کنار سلول‌های سرطانی آسیب می‌رساند.

آشپزی

ترشی دیابتی‌ها

ترشی خرفه



- سبزی خرفه- یک کیلو گرم
- سیب‌رنده شده- ۱۰ حبه
- نمک و فلفل- به مقدار لازم
- سرکه- به مقدار لازم

● ابتدا سبزی خرفه را پاک می‌کنیم و می‌شویم و درشت خرد می‌کنیم و در آب جوش می‌ریزیم تا چند قل بلند ولی هنوز تازه بمانند.
● بعد سبزی را آبکش می‌کنیم و می‌گذاریم تا کامل آیش کشیده شود. (از آب سبزی برای سوپ استفاده کنید)
● سیب‌را رنده و با سبزی مخلوط می‌کنیم و در ظرف مناسب می‌ریزیم. نمک و فلفل را نیز اضافه می‌کنیم و سرکه را روی مواد می‌ریزیم. روی در ظرف را نایلون می‌گذاریم و درش را محکم می‌بندیم. در محیط خانه به مدت ۳ یا ۴ روز و پس از آن، در جای خنک نگهداری می‌کنیم. این ترشی طعمی بسیار ملایم و سبک دارد.

نکته:

گیاه خرفه، به خصوص برای افراد مبتلا به درد معده و سر درد بسیار مفید است. برگ و ساقه آن مسکن صفر است. برای تسکین تب‌های گرم و صفرای مفید است و در تسکین عطش و کنترل ترشح ادرار در بیماران دیابتی و رفع سردهای گرم بسیار خوب است.

تغذیه

توصیه تغذیه‌ای برای بهبود افسردگی

تغییرات تغذیه‌ای که علایم افسردگی را تسهیل می‌کند شامل رژیم‌های غذایی کاهنده وزن و چربی و رژیم‌های غذایی سرشار از مواد مغذی است. به گفته متخصصان و عده‌های غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات در کنار کاهش مصرف فست‌فودها و خوراکی‌های حاوی موافقندی می‌تواند در رفع علایم افسردگی موثر باشد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان انگلیسی همچنین مشاهده کردند تغییرات تغذیه‌ای در کنار ورزش کردن، روند بهبود علایم افسردگی را در بیماران تقویت می‌کند. علاوه بر این، تاثیر بهبود رژیم غذایی بر سلامت روان زنان چشمگیر تر است.

سبک زندگی سالم

● مصرف سبزی‌ها را فراموش نکنید: مصرف سبزی‌ها به خصوص از خانواده چلیپایی‌ها مفید است. ● تمرین منظم انجام دهید: تمرین منظم و کافی (نه کم و نه زیاد) برای بیماران مفید است. ● وزن سالم خود را حفظ کنید. ● استرس خود را کنترل کنید.

