

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد افرادی که به هیاتیت C مبتلا هستند، ۳۰ درصد بیشتر از دیگران در معرض پار کینسون قرار دارند.

به گزارش ایرنا، نتایج تحقیقات نشان می دهد ویروس HCV که عامل هیاتیت است، با آسیب رسانی به سلول های عصبی و تکثیر در سیستم عصبی مرکزی، احتمال ابتلا به پار کینسون را ۳۰ درصد افزایش می دهد. HCV سبب مرگ نورو ن ها می شود و ترشح انتقال دهنده عصبی دوپامین را با مشکل مواجه می کند. کاهش دوپامین نقش کلیدی در بروز پار کینسون دارد.

# تاثیر متفاوت دارو در زنان و مردان

**مترجم: علیرضا-** بدن مردان و زنان تفاوت های زیادی بپولوژیکی دارد و از این رو سیستم بدنی شان به برخی مواد شیمیایی و محرک ها واکنش های مختلفی نشان می دهد. همچنین برخی بیماری ها نیز در زنان و مردان عوارض مختلفی دارد. به نقل از سایت «Reader's Digest» از آن جا که بیشتر تحقیقات در باره تاثیر داروها، بین داوطلبان مرد انجام شده بود، اشتباهاتی در زمینه برآورد واکنش بدن زنان به برخی داروها رخ داد.

## سیر تکامل داروها بر اساس جنسیت

سال هاست که تحقیقات پزشکی بیشتر روی مردان انجام می گیرد و علت آن بارداری و قاعدگی زنان است. در زمان قاعدگی، تغییرات هورمونی و شیمیایی مانع از ارزیابی دقیق نتایج می شود. این امر باعث شد تاثیر دارو روی زنان در زمان قاعدگی نادیده گرفته شود. حتی امروز، تحقیقات مرتبط با دوسوم بیماری ها که روی هر دو جنس تاثیر می گذارد، بین داوطلبان مرد انجام می گیرد و بیشتر داروها نیز روی مردان آزمایش می شود. عرضه داروها بر اساس جنسیت در دهه

## زنان میانسال مراقب لثه خود باشند

بیماری لثه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان یائسه ای که بیماری لثه دارند، افزایش می یابد و در صورتی که این زنان سابقه سیگار

کشیدن نیز داشته باشند، خطر بیشتر می شود. به گزارش ایرنا، مطالعات قبلی ارتباط میان بیماری لثه با ابتلا به بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت و سرطان های مری، سر، گردن، پانکراس و ریه را ثابت کرده بود؛ از این رو، پژوهشگران در صدد برآمدند ارتباط احتمالی آن با بروز سرطان سینه را

# ناسازگاری غذاهای تند با آب

بعضی از افراد از مصرف غذای تند و پرادویه لذت می برند. معمولاً برای طعم دادن به غذا از انواع فلفل از جمله قرمز و سبز استفاده می شود. پس از خوردن یک غذای ادویه دار، وقتی فرد سوزش زبان، آبریزش بینی و چشم را حس می کند بلافاصله آب می نوشد. مطالعات ثابت کرده که این عمل نادرست است. به نقل از سایت نیوزویک با خوردن آب حالت سوزش به قسمت های دیگر دهان و گلو نیز پخش می شود.

۱. چه چیزی باعث تند شدن غذا می شود؟ کپسایین موجود در فلفل، احساس تندی ایجاد می کند که با چسبیدن به گیرنده های کوچکی روی زبان این پیغام به مغز منتقل می شود.

۳. تاثیر آب روی سوزش زبان و دهان مصرف آب به جای آرام کردن سوزش، می تواند حالت سوزش را در دهان پخش و تشنگی بیشتری ایجاد کند.

## سالاد

## قارچ و تخم مرغ



۷۰ درصد افراد در دهه ۹۰ بود که این موضوع به طور وسیع مورد بحث قرار گرفت. از این زمان به بعد وقتی مباحث مربوط به بیماری های شایع بین زنان مانند سرطان سینه و پوکی استخوان پیش می آمد، مردان به عنوان داوطلب انتخاب نمی شدند. نتایج بررسی ها نشان داد که زنان به نسبت ۷۰-۵۰ درصد بیشتر دچار عارضه جانبی دارو می شوند.

## علت تاثیر گذاری متفاوت دارو

### اندازه و آناتومی

اگرچه اغلب زنان از نظر فیزیکی از مردان کوچک ترند اما دوز داروی مشابه دریافت می کنند و این به معنای تراکم بیشتر دارو در بدن است. همین امر می تواند دلیل واکنش های متفاوت باشد. هم چنین آناتومی متفاوت می تواند علت حساسیت زنان به برخی داروها باشد.

### تفاوت در روند پردازش دارو در بدن

کلیه نقش حیاتی در تصفیه سموم و داروها دارد. در زنان، عملکرد کلیه نسبت به مردان کاهش بیشتری پیدا می کند. اگرچه این روند طبیعی است اما برخی زنان در معرض تراکم

هم بررسی کنند، به ویژه از این رو که مطالعات قبلی چنین ارتباطی را در صورت بروز یک التهاب مزمن محتمل دانسته بود. بر اساس این گزارش، عوامل ژنتیکی، سیگار کشیدن و تغییرات هورمونی در دختران و زنان از فاکتورهای خطر ابتلا به بیماری لثه است. افزون بر این، افرادی که به دلیل ابتلا به



۲. آب مصرف آب در کاهش سوزش موثر است؟ نتایج مطالعات نشان می دهد که کپسایین یک مولکول غیر قطبی است و تنها در موادی غیر قطبی حل می شود. اما آب ماده قطبی است و نمی تواند حالت سوزش را تسکین دهد. به همین دلیل است که نباید پس از خوردن غذای تند آب مصرف کنید.

۴. تسکین سوزش در دهان استفاده از هر نوع خوراکی غیر قطبی از جمله شیر مناسب است. از آن جا که شیر غیر قطبی است، می تواند کپسایین غذا را حل کند و حالت سوزش را از بین ببرد.

### مواد لازم:

- روغن زیتون - به اندازه کافی
- قارچ خرد شده - نیم کیلو گرم
- پیاز متوسط خرد شده - یک عدد
- سیرنده شده - یک حبه
- تخم مرغ آب پز و خرد شده - ۴ عدد
- شوید خرد شده - یک چهارم پیمانه
- سس مایونز - نصف پیمانه
- سس خردل - یک قاشق غذا خوری
- آب لیموی تازه - ۲ قاشق مربا خوری
- نمک و فلفل - به اندازه کافی

### طرز تهیه:

- در ماهیتابه بزرگی ۳-۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون بریزید و قارچ ها را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه تفت دهید تا آب آن خشک شود. سپس آن را در کاسه مناسب خالی کنید.
- در همان ماهیتابه ۲ قاشق غذا خوری روغن بریزید و به مدت ۱۳-۱۰ دقیقه پیاز و سیر را تفت دهید تا طلایی رنگ شود. مواد را به قارچ اضافه کنید. سپس شوید و تخم مرغ خرد شده را نیز به آن اضافه کنید.
- سس ها و آب لیمو را با هم مخلوط کنید و روی سالاد بریزید. به سالاد نمک و فلفل اضافه کنید.

گفته بعضی از محققان تاثیر آن کاهش پیدامی کند. علت این امر بالا بودن استروژن در زنان است که روی آنزیم هایی به نام ۸۴۳ تاثیر می گذارد و و الیوم را در بدن می شکند. از آن جا که روند شکسته شدن سریع تر است، زنان نیاز به دوز بیشتری دارند.

۳- داروهای حاوی استاتین (کاهش دهنده کلسترول) داروهای کلسترول حاوی استاتین اغلب برای درمان کلسترول بالا مصرف می شود. این دارو تنها روی مردان آزمایش شده است. نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد در حالی که این داروها خطر حمله قلبی را در مردان کاهش می دهد، تاثیر آن روی زنان به طور چشمگیری پایین است.

۴- آسپرین: برخی زنان به طور منظم برای پیشگیری از بیماری عروقی داروهای غیر استروئیدی، غیر التهابی مصرف می کنند در حالی که این دارو روی مردان آزمایش شده است و در واقع آسپرین از سیستم قلبی عروقی زنان همانند مردان محافظت نمی کند و بیشتر پزشکان دوز بیشتر آن را به زنان با بیماری عروقی تجویز می کنند. هر چند که بررسی هان نشان می دهد که آسپرین از زنان بیشتر از مردان در برابر سکنه محافظت می کند.

۵- مسکن: استانه در بین مردوزن متفاوت است. بررسی های کمی در زمینه تاثیر مسکن روی هر ۲ جنس انجام گرفته است. این موضوع مایه نگرانی است زیرا به طور مستقیم به تاثیر گذاری و خطر اعتیاد ارتباط دارد. در یکی از بررسی های مربوط به این موضوع، محققان دریافتند که متابولیسم مردان و زنان مختلف است و اثر اعتیاد و مسکن روی زنان قوی تر است. از این رو زنان به دوز کمتری نیاز دارند. در حالی که مردان واکنش بهتری به داروهای غیر استروئیدی و غیر التهابی نشان می دهند.

۶- داروی صرع: تغییر هورمونی که زنان در زمان قاعدگی دارند تاثیر چشمگیری روی تاثیر گذاری داروهای متعدد دارد. به عنوان مثال پروژسترون روند تصفیه دارو از بدن را تسریع می بخشد. در برخی زنان مبتلا به صرع، این هورمون می تواند به حملات صرع متعدد قبل از قاعدگی منجر شود. برخی زنان ارتباط بین افزایش تعداد حملات صرع و قاعدگی را تشخیص نمی دهند و پزشکان نیز در این زمینه سوال نمی کنند. این در حالی است که با تغییر دارو یا دوز آن می توان این مشکل را حل کرد.

بیماری هایی همچون دیابت یا در مان سرطان توانایی کمتری برای مبارزه با عفونت دارند، مستعد ابتلا به بیماری لثه هستند و داروهایی نیز که جریان بزاق دهان را کاهش می دهد، دهان را در برابر عفونت آسیب پذیر می کند.

## آشپزی من



## سلامت

## ۲

### پرسش و پاسخ

در 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 توصیه می شود،

بهبتر 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: خانمی ۲۵ ساله ۱م. حدود یک ماه است که عادت ماهیانه نداشتم. سونوگرافی هم رفته ۱م مشکلی ندارم. تا به حال این مشکل را نداشتم**

ج: اگر مطمئن هستید که احتمال بارداری وجود ندارد از ازیانه استفاده کنید.

هم از گیاه رازیانه استفاده کنید و هم دانه آن را دم و همراه کمی نبات میل کنید.

سیاه دانه نیز مفید است. آن را آسیاب کنید و با عسل مخلوط و روزانه یک تا دو قاشق میل کنید. انجام بادکش در ناحیه زیر شکم و جلوی ران موثر است.

در بعضی موارد انجام حجامت در ناحیه ساقین مناسب است البته مادر ماه جاری توصیه به انجام حجامت نمی کنیم و شما می توانید از داروهای یاد شده و بادکش استفاده کنید.

**س: حدود دو سال است که ترامادول مصرف می کنم. برای ترک آن چه توصیه ای می کنید.**

ج: ترک ترامادول نیز مانند ترک مواد افیونی است. شما برای ترک چند مشکل پیدا می کنید از جمله درد عضلانی یا اسهال.

مصرف دم کرده زنیان با عرق آن مفید است.

برای کاهش درد از بادکش و حجامت استفاده کنید.

در بعضی موارد انجام بادکش یا حجامت به فاصله کوتاه توصیه می شود (بر خلاف موارد دیگر که حجامت به فاصله یک ماه یا کمتر و بیشتر توصیه می شود) برای ترک، حجامت یک تا دو روز پشت سر هم توصیه می شود.

ماساژ با روغن سیاه دانه مناسب است.

برای آرامش عصبی نیز از دم کرده سنبل الطیب با گل گاوزبان استفاده کنید.

از این نوشیدنی روزی یک تا دو لیوان میل کنید یا مصرف این داروهای مشکلی (روژدانی) که برای رفع آن از ترامادول استفاده می کنید هم بر طرف می شود.

### پزشکی

**با ۵ دقیقه ماساژ پا، کمر درد خود را درمان کنید**

کمر درد می تواند مشکلات زیادی را به وجود آورد و افراد را از انجام دادن فعالیت ها و کارهای روزانه باز دارد. بسیاری از افراد هنگام مواجهه با درد کمر معمولاً شروع به ماساژ دادن کمر خود می کنند و نمی دانند که با این کار ممکن است به کمر و ستون فقرات خود آسیب برسانند. رفلکسولوژی پاروش درمانی معروفی است که می تواند کوفتگی، گرفتگی و دردهای کمر را رفع کند. این روش شامل ماساژ دادن نقاطی از پا می شود. آن دسته از دردهای کمر که ناشی از تشنج است و بر اثر آسیب دیدگی به وجود نیامده است، معمولاً مستمر نیست و به صورت نامنظم و پراکنده تکرار می شود. برای این نوع دردهای کمر ماساژ دادن با بهترین روش محسوب می شود. علاوه بر این که ماساژ پا درد کمر را از بین می برد، می تواند عملکرد قسمت های دیگر بدن را بهبود بخشد.

برای این که به درستی از روش رفلکسولوژی پا استفاده کنید و از طریق آن درد کمر خود را تسکین دهید، این گونه عمل کنید:

ابتدا چهار زانو بنشینید و یکی از پاهای خود را در دست بگیرید و بیشتر روی پاشنه تا انگشت شست پاتمرکز کنید زیرا بیشتر نقاط انعکاسی ستون فقرات شما در این ناحیه است. با کمک دست پایتان را بگیرد و با استفاده از شست دستتان به آن قسمت فشار بیاورید. با انگشت مسیر نوک شست پا تا پاشنه تان را دنبال کنید. افرادی که دچار کمر درد هستند با فشار دادن این نواحی می توانند نقاط دردناک وورم کرده را کشف کنند و با استفاده از آن ماساژ دادن را ادامه دهند و دردهای کمر خود را تسکین دهند. بهتر است عمل ماساژ را به آرامی انجام دهید. علاوه بر این، شما می توانید روی عصب سیاتیک خود کار کنید. انعکاس این عصب ها در دست پشت استخوان مچ تا چند سانتی متر بالاتر است. هنگامی که به این عصب ها فشار می آید، درد بیشتر می شود. با ماساژ آرام این نقاط سیستم گردش خون بهبود می یابد و درد سیاتیک کم می شود.

### بانو

### خانم های سیگاری بدانند

احتمال ابتلا به سرطان گردن رحم در زنانی که سیگاری هستند، نسبت به زنانی که اصلاً سیگار نکشیده اند، ۶۰ درصد بیشتر است. نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه آکسفورد نشان می دهد، سیگار کشیدن به ویژه در سنین پایین و به تعداد زیاد احتمال ابتلا به سرطان گردن رحم را در زنان افزایش می دهد. این دانشمندان با بررسی ۲۳ تحقیق انجام شده در زمینه تاثیر سیگار در ابتلا به سرطان گردن رحم دریافتند که احتمال ابتلا به این نوع سرطان در زنان سیگاری بیشتر است. نتایج این تحقیق که در نشریه بین المللی سرطان منتشر شد، نشان داد، احتمال ابتلا به سرطان گردن رحم در زنانی که سیگاری هستند، در مقایسه با زنانی که اصلاً سیگار نکشیده اند، ۶۰ درصد بیشتر است.