

رئیس داروخانه های دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره داروهای مسکنی که مردم بدون تجویز پزشک مصرف می کنند، گفت: با مصرف مسکن، در د باید ظرف سه روز تسکین یابد در غیر این صورت باید به پزشک مراجعه شود. به گزارش شفا آنلاین، دکتر خیرا... غلامی اظهار کرد: توصیه می شود، مسکن برای دردهایی مانند پا درد، زانو درد یا کمر درد، بیش از دو تا سه روز مصرف نشود. وی تصریح کرد: اگر مسکن ها به طور طولانی مدت مصرف شود، به از کار افتادگی کلیه ها منجر می شود.

## روش های طبیعی

**مترجم: علیرضا** - خیلی از ما علت خمیدگی پشت افراد مسن را وضعیت نامناسب ایستادن یا نشستن می دانیم در حالی که این مشکل از علایم پوکی استخوان است . هنگامی که پوکی، استخوان را ضعیف می کند، آن ها به تدریج به شکل انحنا در قسمت پشت ظاهر می شود که به هیچ عنوان اصلاح نمی شود. به نقل از سایت نیوزویک، پوکی استخوان در ۱۰ درصد از افراد بالای ۵۰ سال شایع است. استخوان ها ساختارهای پویایی است که با اضافه و کم شدن مداوم ماده خود را باز سازی می کند. در دهه سوم زندگی توده استخوان در بهترین وضع خود قرار دارد و پس از آن کم کم کاهش می یابد. این روند در زنان پس از یائسگی و افت میزان استروژن تسریع پیدا می کند. مردان نیز ممکن است دچار پوکی استخوان شوند اما نسبت به زنان این مشکل در تیر و در سن ۶۵ یا ۷۰ سالگی بروز می کند. علاوه بر سن، عوامل خطر شامل سابقه بیماری در خانواده، کوچک یا لاغر بودن جثه، استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و نداشتن فعالیت جسمی است. هنگامی که میزان کلسیم خون افت پیدا می کند استخوان ها کلسیم از دست می دهند. استخوان مثل یک حساب پس انداز کلسیم است و در صورت برداشت مداوم کلسیم و مواد معدنی دیگر

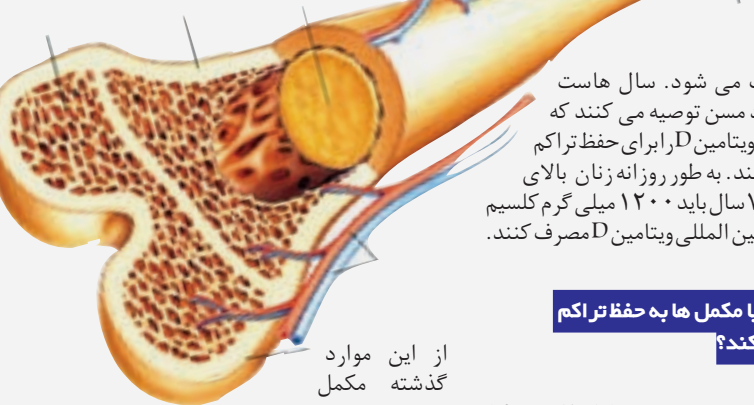
استخوان ها ضعیف می شود. سال هاست که پزشکان به افراد مسن توصیه می کنند که کلسیم و مکمل های ویتامین D را برای حفظ تراکم استخوان مصرف کنند. به طور روزانه زنان بالای ۵۰ و مردان بالای ۷۰ سال باید ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و هر دو ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D مصرف کنند.

#### سوال این است، آیا مکمل ها به حفظ تراکم استخوان کمک می کنند؟

احتمالانه. نتایج دو بررسی در سال ۲۰۱۵ روی ۵۹ داوطلب در زمینه تاثیر دریافت کلسیم اضافی از طریق مصرف مواد غذایی یا مکمل روی نشان داد، کلسیم اضافه باعث تولید افزایش کمی در تراکم ماده معدنی استخوان طلی یک یا دو سال اول می شود. اما این تغییر باعث کاهش خطر شکستگی استخوان نمی شود. در دومین مطالعه، محققان تاثیر کلسیم غذایی، شیر و دیگر لبنیات و مکمل کلسیم را در کاهش خطر شکستگی در زنان بالای ۵۰ سال بررسی کردند که مشخص شد، هیچ کدام از این روش ها باعث محافظت از استخوان در برابر شکستگی نمی شود.



## استخوان سازی



از این موارد گذشته مکمل های کلسیم می تواند تاثیر نامطلوبی از جمله بیبوست، مشکلات رگ های خونی مانند حمله قلبی، سکنه مغزی، تنگی شریان ها و سنگ کلیه ایجاد کند. پس چه چیزی می تواند از استخوان ها محافظت کند و مانع شکستگی آن ها شود؟

#### ورزش با وزنه

ورزش های با وزنه و مقاومتی برای تقویت استخوان ها مفید است. البته اگر دچار پوکی استخوان هستید، باید با مشورت پزشک ورزش را انجام دهید.

#### سبزیجات و غذاهای تخمیری مصرف کنید

بسیاری از میوه ها و سبزیجات حاوی مواد معدنی مفید برای استخوان هاست مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین K، ویتامین C و پروتئین.

نتایج بررسی های نیز مصرف بالای سبزیجات و میوه ها را با توده بهتر استخوان ارتباط داده اند. مواد غذایی تخمیر شده مانند ماست، کفیر و ترشی کلم برگ می تواند تاثیر مثبتی روی استخوان بگذارد.

این نوع مواد غذایی حاوی مکمل های پروبیوتیک و دارای خواص زیادی است و باعث ایجاد میکروب های سالم روده ای می شود.

بررسی های اولیه روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد که مکمل های پروبیوتیک و فرآورده های لبنی تخمیر شده تراکم املاح را افزایش می دهد.

#### ساعت خواب را بیشتر کنید

مردان و زنان بالای ۵۰ سال که عادت دارند شبی کمتر از ۶ ساعت بخوابند به طور چشمگیری در معرض خطر پوکی استخوان قرار می گیرند.

بیشتر بزرگسالان باید ۷-۸ ساعت در روز بخوابند تا سر حال از خواب بیدار شوند.

### بیشتر بدانیم

### استرس در نوجوانی عامل بروز دیابت در بزرگسالی

به گفته محققان، نوجوانانی که دچار استرس هستند، در بزرگسالی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه استنفورد کالیفرنیا در تحقیقات اخیر خود، داده های مربوط به بیش از ۱.۵ میلیون مرد ۱۸ ساله را که در آتش سوئد مشغول به خدمت بودند، از سال ۱۹۶۹ تا ۱۹۹۷ بررسی کردند. از تمامی شرکت کنندگان تست های استاندارد مرتبط با کنترل استرس به عمل آمد و هیچ کدام از آنها در ۱۸ سالگی مبتلا به دیابت نبودند. اما در زمان پیگیری وضعیت این افراد که از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲ بود، بیش از ۳۴ هزار نفر از آنها به دیابت نوع ۲ مبتلا شده بودند. دکتر «کیسی کرامپ»، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: در مقایسه با مردان دارای بالاترین مقاومت در مقابل استرس در ۱۸ سالگی، افرادی که دارای کمترین میزان مقاومت به استرس بودند ۵۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ در سنین بالاتر قرار گرفتند. به گفته محققان، شماری از شیوه های سرکوبی استرس بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیر می گذارد و این مسئله ممکن است شامل سبک زندگی و دیگر عوامل فیزیکی باشد. به عنوان مثال، افراد تحت استرس بیشتر سیگار می کشند، غذاهای ناسالم مصرف می کنند و فعالیت ورزشی کمتری دارند.

### جدول سلامت

## جوان بمانید

**اگر می خواهید جوانی تان را حفظ کنید، این خوراکی ها را فراموش نکنید**

#### ماهی

۳۰ سال پیش محققان، مطالعات خود را برای یافتن علت مبتلا نشدن بومیان آلاسکا به بیماری های قلبی آغاز کردند. اکنون دانشمندان می دانند که علت این امر مصرف زیاد ماهی است. ماهی منبع فراوان امگا۳ است که مانع رسوب کلسترول در شریان ها و آرتیمی قلب می شود.



#### شکلات

به نقل از برنا، کاکائو منبعی غنی از فلاونول هاست که سلامت عملکرد رگ های خونی را حفظ می کند و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون، دیابت نوع ۲، بیماری های کلیوی و اختلالات ذهنی را کاهش می دهد.



#### آجیل

مطالعات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند، به طور متوسط ۲/۵ سال بیشتر از دیگران عمر می کنند. آجیل منبع غنی از روغن های اشباع نشده است و بنابر این خاصیتی شبیه روغن زیتون دارد. همچنین آجیل حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی ها مثل آنتی اکسیدان هاست.

#### توت سیاه

ترکیبات موجود در توت التهاب و آسیب های التهابی را کاهش می دهد. همچنین مانع کاهش حافظه و اختلال عملکرد مغز می شود.



#### روغن زیتون

چربی های اشباع نشده تک ظرفیتی در زیتون به طور بارزی موجب کاهش سرعت ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان می شود. روغن زیتون دارای پلی فنول ها و آنتی اکسیدان های قوی است که مانع از ابتلا به بیماری های مرتبط با سن می شود.



#### ماست

ماست منبع غنی کلسیم است که مانع ابتلا به استئوپروز می شود و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک موثری می کند و خطر ابتلا به بیماری های گوارشی مرتبط با سن را کاهش می دهد.



### آشپزی من

## ساندویچ پیاز و پنیر

- مواد لازم**
- ۱. پیاز خرد شده -۴ عدد
- ۲. کره -یک چهارم پیمانه
- ۳. نمک -به اندازه کافی
- ۴. سرکه سیب -۲ قاشق غذا خوری

#### مواد لازم برای سس:

- آب گوشت -۳ پیمانه
- سرکه سیب -یک پیمانه
- برگ بو -یک عدد
- پودر آویشن -نصف قاشق مربا خوری
- جعفری خشک -نصف قاشق مربا خوری

#### مواد لازم برای ساندویچ:

- نان تست -۸ برش
- ورق پنیر -۸ ورق
- کره نرم -به اندازه کافی



#### پرسش و پاسخ

تجویز دارو 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، بهتر 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: آیا برای درمان واریکوسل گرید ۱ در طب سنتی راهکاری وجود دارد؟

ج: بله. واریکوسل به دلیل افزایش سودا در رگ ها ایجاد می شود. شیوه درمان کاهش سودا و خروج آن از رگ هاست. پر هیز از مصرف غذاهای سودا زا مانند گوشت گاو، فست، فودونوشابه توصیه می شود. مصرف خاکشیر، گل گاوزبان، استوفودوس و فاقیتیمون را در برنامه روزانه خود داشته باشید .روش هایی که سودا را خارج می کند مانند انجام فصد و زالودرمانی مناسب است و به درمان قطعی واریکوسل که پیشرفت زیادی ندارد کمک می کند. معمولاً این افراد نیاز به راه های درمانی دیگر ندارند.

#### س: راههای تقویت اسپرم برای مردان ناباروری کدام است؟

ج: چند نکته را باید در نظر داشته باشید . از مصرف غذاهای نامناسب بپرهیزید مانند فست فود...

مصرف بعضی از غذاها نیز مفید است مانند نخود که می توان به هر شکل مانند آنگوشت، فلافل و... مصرف کرد. پیاز و تخم مرغ به ویژه اگر باهم مصرف شود مفید است. پیاز را در روغن تفت دهید و تخم مرغ را اضافه کنید. مصرف شیر و عسل به ویژه صبح ناشتا مفید است. خوردن هویج ایرانی یا زردک به هر شکل مانند مر یا با استفاده در غذا مناسب است. در بین روغن های می توانید روزی یک قاشق روغن سیاه دانه میل کنید.

#### س: دختر ۹ ماهه ای دارم که از پحتو دلگه ای سفید روی گردنش دیده می شود؛ در ناحیه پیشانی گونه راست هم این لکه سفید و کمی زیر دیده می شود.

ج: لکه سفید ناشی از افزایش بلغم و سردی است. بنابراین باید بلغم اضافه از بدن خارج شود. اگر کودک شیر می خورد مادر نباید سردی زیاد مصرف کند بلکه باید از گرمی بیشتر استفاده کند. مادر باید تغذیه مناسبی داشته باشد حتی روش غذا خوردن نیز مهم است. غذا باید خوب جویده شود و نوشیدنی وسط غذا میل نشود. مصرف بعضی غذاها با هم تداخل دارند نباید باهم مصرف شود مانند غذای ترش همراه با لبنیات و هم چنین مصرف غذاهای گوشتی همراه ماست و لبنیات. اما می توان از سبزه های از گرمی ها را داد مانند آویشن که می توان همراه با غذا یا دمنوش به وی خورد اند. لکه ها را با روغن سیاه دانه چرب کنید.

#### سالمتدان

#### پیشگیری از آب سیاه با مصرف

#### سبزیجات سبز

پزشکان بر این باورند مصرف رژیم غذایی سالم که حاوی مقادیر قابل توجهی از سبزیجات یا برگ های سبز باشد می تواند خطر ابتلا به آب سیاه را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، در این مطالعه، پزشکان رژیم غذایی و نتایج معاینه چشم حدود ۱۰۵ هزار نفر را که بیشتر زن بودند، در فاصله سال های ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۲ بررسی کردند.

پزشکان آمریکایی بر اساس یافته های به دست آمده متوجه شدند مصرف سبزیجات یا برگ های سبز، خطر ابتلا به بیماری آب سیاه را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. فاکتور مهمی که جریان خون را به چشم تنظیم می کند نیتریک اکسید است، در حقیقت زمانی که فرد مقدار بالایی از سبزیجات یا برگ های سبز را مصرف می کند سطح بیشتری از نیتریک اکسید وارد بدن می شود.

#### تغذیه

#### شربت سیر و عسل قبل از خواب

به عقیده کارشناسان تغذیه، بهترین نسخه برای کاهش چربی بدن، مخلوط عسل و سیر است که باعث می شود شخص در یک ماه ۱۰ کیلوگرم وزن کم کند. در این روش فرد باید روزانه یک فنجان از معجون سیر و عسل را قبل از خواب بنوشد.

به گزارش جام جم آنلاین برای تهیه این معجون، یک حبه سیر را له کنید و در فنجان آب داغ قرار دهید، سپس یک قاشق عسل به آن اضافه و آن را قبل از خواب میل کنید.

#### پزشکی

#### مصرف طولانی مدت مسکن ها

#### افسردگی می آورد

مطالعه محققان نشان می دهد که مصرف بلندمدت مسکن های شبه افیونی موسوم به اپیوئیدها، نظیر مورفین و کدئین، ریسک ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. به گزارش مهر، محققان دانشگاه سنت لوئیز آمریکا در مطالعات اخیر خود دریافتند که مصرف اپیوئیدها در کوتاه مدت باعث بهبود خلق و خوی فرد می شود اما در بلندمدت خطر بروز افسردگی را در فرد افزایش می دهد. پروفسور جفری شرر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مصرف اپیوئیدها به مدت بیش از ۳۰ روز موجب تغییر در آناتومی سیستم عصبی و کاهش تستوسترون می شود.