سرطان پانکراس (لوز المعده) چهارمین علت مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در سراسر جهان است . دکتر صادقی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد، افراد از مصرف سیگار و غذاهای آماده و چرب به شدت خودداری کنند. به گزارش ایرنا، بی تحرکی و چاقی از دیگر عوامل ایجاد این بیماری است . به گفته وی سن، عوامل محیطی وژنتیکی در ایجاد این سرطان نقش بسیار مهمی دارد. افرادی که در دوران کودکی مبتلا به التهاب مزمن پانکراس شده اند، ممکن است دچار سرطان لوز المعده شوند.

# اثرات جالب کاهش وزن

**مترجم: علیرضا**– کاهش وزن نتیجه ورزش منظم و یک برنامه غذایی متعادل است که زندگی را از این رو به آن رو می کند. در این مطلب به نقل از Reader's Digest به چند اثر غیر منتظره کاهش وزن، اشاره شده است .

**چهره ها را بهتر تشخیص خواهید داد:**
محققان آمریکایی دریافته اند، پس از کم کردن وزن، قدرت تشخیص و به یادآوردن اشخاص بهتر می شود زیرا عملکرد آن نواحی از مغز که به تشخیص دادن چهره کمک می کند، افزایش پیدا می کند. کاهش وزن باعث می شود مغز بهتر خاطرات جدید و اطلاعات را ذخیره کند.

***در هزینه صرفه جویی می شود:**
هله هوله ها و غذای فوری کمتر در رژیم غذایی شما قرار می گیرد و در هزینه های شما صرفه جویی می شود .

**شادتر خواهید بود:**
نتایج بررسی های محققان هلندی بین افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند، نشان می دهد که بالا بودن وزن می تواند باعث افسردگی شود . از طرفی افسردگی نیز احتمال چاقی مفرط را بالا می برد.

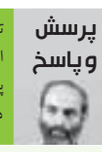
**مغز شما هوشیارتر خواهد بود:**
تنها مفصل ها بر اثر چاقی آسیب نمی بیند بلکه مغز نیز آسیب می بیند . اضافه وزن روی قدرت شناخت فرد تاثیر منفی می گذارد. اگر چه محققان می گویند که ارتباط بین چاقی مفرط و افت حافظه به طور کامل مشخص نیست اما بیماری قلبی و التهاب می تواند در آن نقش داشته باشد.

**پوست سالم تر خواهد بود:**
چاقی علاوه بر ایجاد سلولیت می تواند مشکلات پوستی متعدد ایجاد کند؛ تولید چربی به جوش و لک منجر می شود. علاوه بر آن خطر بروز عفونت های پوستی، پسوریازیس و رشد موی بیش از حد را در پی دارد، زیرا چاقی مفرط روی میزان هورمون تاثیر می گذارد.

**خواب بهتری می کنید:**
اضافه وزن به طور مستقیم به آپنه خواب ارتباط دارد که نوعی اختلال خواب است و باعث وقفه تنفسی می شود.

**دید بهتری خواهید داشت:**
نتیجه یک بررسی جدید نشان داد آب مروارید ، گلوکوما و تباهی لکه زرد که در صورت درمان نشدن به نابینایی منجر می شود، با چاقی مفرط ارتباط دارد. علت ارتباط آن با آب مروارید مشخص نیست اما چاقی مفرط فشار چشمی را بالا می برد که یکی از عوامل خطر بروز گلوکوما ست.

## 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

**سوال**
**خانمی ۲۲ ساله ام . حدود ۷ سال است که یبوست مزمن دارم . به همین دلیل دچار بواسیر شده ام . هنگام دفع مزاج دچار خونریزی و درد شدید می شوم . هر دارویی استفاده کردم فایده ای نداشته است . بسیار خسته و بی حالم و پاهایم درد می کند.**

**جواب**
در مرحله اول باید یبوست برطرف شود . هر روز خاکشیر با آب جوش و کمی عسل مصرف کنید .(روزی ۲ تا ۳ لیوان). مصرف روزانه انجیر و کنجد مفید است . مقل به میزان یک تا دو نخود بعد از هر غذا با آب گرم میل کنید . استفاده از دود عنبر نسار به صورت موضعی مناسب است .
دفع سودا با داروهایی مانند گل گاوزبان و افتیمون و انجام فصد به شما کمک می کند . بعد از فصد ممکن است زالو هم در ناحیه گذاشته شود.

**سوال**
**۳۹ ساله ام ؛ قدم ۱۶۵ سانتی متر و وزنم ۶۵ کیلوگرم است . قبلا ۷۳ کیلوگرم بودم که با کمک پزشک طب سوزنی وزن کم کردم و الان بسیار مراقبم وزنم زیاد نشود . هر کار می کنم حتی دو کیلوگرم وزن کم کنم این اتفاق نمی افتد.**

**جواب**
شرایط فعلی نشان می دهد که قد و وزن شما مناسب است و نیاز به کاهش وزن ندارید . البته مراقبت کنید که به وزن قبلی برنگردید . از خوراکی هایی مانند سیب زمینی و ماکارونی کمتر استفاده کنید . فعالیت مناسب بدنی داشته باشید که گاهی به عرق کردن منجر شود . غذا را خوب بجویید و از مصرف آب همراه غذا بپرهیزید . اگر چربی موضعی دارید، از بادکش در آن نواحی استفاده کنید .

**سوال**
**پسری ۱۵ ساله ام که در دست و پاهایم احساس مورمور می کنم . همچنین احساس می کنم حشرات ریز روی دست و پاهایم راه می روند . گاهی شب ها به دلیل پرش بدن از بی خوابی رنج می برم . گرگرفتگی دارم.**

**جواب**
از مصرف مواد سودا از مانند گوشت گاو بپرهیزید .روزها از خاکشیر و شب ها از دمنوش گل گاوزبان استفاده کنید . به نظر می رسد انجام حجامت مفید باشد . استفاده از وسایلی مانند گوشی همراه و تبلت را کاهش دهید زیرا می تواند سودای بدن شما را افزایش دهد .

## گیاهان پزشکی

### خواص تمر هندی

میوه تمر هندی غنی از پروتئین، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی است. به گزارش مهر، به گفته کارشناسان تمر هندی در مان خانگی مناسبی برای سوءهاضمه، عفونت های گلو، آرتروز و همچنین سرطان است. در ادامه مطلب به برخی بیماری ها اشاره می شود که با استفاده از تمر هندی برطرف می شود یا شدت علایم آن کاهش می یابد. **گلودرد:** آب میوه تمر هندی به عنوان یک دهان شویه طبیعی قابل استفاده است زیرا سرشار از ترکیبات ضدالتهابی و ضدباکتریایی است که به مقابله با گلودرد، سرماخوردگی و سرفه کمک می کند. مقدار کمی میوه تمر هندی را در یک لیوان آب گرم حل و غرغره کنید. **سوءهاضمه:** می توانید با آب میوه تمر هندی سوءهاضمه را درمان کنید. این میوه نه تنها به هضم غذا کمک می کند بلکه موجب افزایش تولید اسیدهای صفراوی نیز می شود چرا که دارای میزان زیادی فیبر رژیمی است. پوسته بیرونی قرمز تمر هندی حاوی زیلوگلوکان است که همچون پکتین عمل و به درمان اسهال کمک می کند. **تقویت سیستم ایمنی:** تمر هندی به تولید هموگلوبین، سلول های قرمز خون، سلول های سفید خون و پلاکت ها کمک می کند.

### شبکه های اجتماعی قوای ذخیره بدن را از بین می برد

تعداد زیادی از مردم از خستگی مفرط رنج می برند اما سوال این است که آیا این مشکل، از زندگی مدرن ناشی می شود یا این که خستگی جسمی، روحی و روانی از مشکلات قدیمی بشر است؟ به گزارش ایسنا، بدون شک احساس خستگی مزمن، نگرانی جدی جوامع امروزی به حساب می آید و آمارهای قابل توجهی وجود دارد که نشان دهنده تحلیل رفتن نیروهای انسانی به لحاظ روحی– روانی در بخش هایی همچون خدمات درمانی است. در مطالعه پزشکان آلمانی آمده است که حدود ۵۰ درصد پزشکان دچار احساس خستگی مفرط می شوند و در تمامی ساعت های روز خسته هستند. بررسی متون و تحقیقات گذشته حاکی است افراد مدت ها پیش از آن که محیط کار به شکل مدرن تغییر پیدا کند، دچار خستگی های افراطی بوده اند. در حقیقت به اعتقاد کارشناسان نمی توان گفت یک بیماری کاملا ریشه ای جسمی یا روحی– روانی دارد زیرا در بیشتر موارد همزمان هر دوی آنها را در بر می گیرد. هر چند جای تعجب ندارد که محیط زندگی، ذهن انسان را تیره و تار می کند و بدن را بر اثر خستگی ناتوان می سازد. همچنین باید به این نکته توجه کرد که شبکه های اجتماعی می تواند قوای ذخیره بدن را از بین ببرد. همچنین اگر چه استفاده از این فناوری ها برای حفظ سرعت و انرژی است، به نوبه خود فاکتورهای استرس زا به حساب می آید.

## شغل هایی که باعث ریزش مو می شود

**بیشتر بدانیم**

گاهی شغل ها در آسیب دیدگی موها و ریزش آنها نقش دارد. به گزارش فرادید، دکتر الهیار طاهری، متخصص پوست و مو در این باره می گوید : گاهی شغل ها می تواند زمینه ساز آسیب دیدگی موها و به دنبال آن ریزش آن ها شود.

**کشاورزان**
کشاورزان به علت آن که در محیط های باز فعالیت می کنند، در تماس طولانی مدت و مستقیم با آفتاب هستند. باید توجه کرد هر دو نوع اشعه های UVA و UVB برای موها مضر است و به کوتیکول موها آسیب می رساند. این آسیب ها به تیرگی، خشکی، بد حالت شدن و حتی تغییر رنگ در موها منجر می شود.

**ناجیان غریق**
یکی دیگر از مشاغلی که می تواند به موها آسیب برساند، نجات غریق است. به ویژه در تابستان و فصول گرم که ناجیان غریق کارشان بیشتر است. این شغل نسبت به مشاغل دیگر بیشترین آسیب را به موها وارد می کند. ناجیان غریق چون مدام در آب می روند، حفاظ طبیعی از سطح موهایشان پاک می شود و اشعه های UV به شدت کوتیکول موهای آنها را تخریب می کند. مسئله دیگری که به موهای ناجیان غریق آسیب می رساند، کلر موجود در آب استخر است.

**دامداران**
دامداران به طور مستقیم با حیوانات در ارتباط هستند بنابراین ممکن است بیشتر دچار عفونت های قارچی شوند. این عفونت ها نه تنها برای پوست مضر است بلکه می تواند باعث ریزش مو به صورت برگشت ناپذیر شود.

**مکانیک ها و کارگران صنعتی**
افراد فعال در کارخانه های صنعتی، مکانیک ها یا تعویض روغنی ها چون با روغن های صنعتی سروکار دارند، در معرض خطر هستند. اگر فردی مستعد جوش و آکنه باشد و از کلاه مناسب استفاده نکند و دست چرب و روغنی اش را به موها بزند این امر می تواند باعث تشدید آکنه شود و از طرفی عفونت شدیدی ایجاد کند که به ریشه موها آسیب بزند و باعث ریزش موی برگشت ناپذیر شود.

## شیوع نگران کننده عفونت بیمارستانی

**کافه سلامت**

شیوع عفونت های بیمارستانی در ایران نگران کننده است و باید برای پیشگیری از آن راهکارهایی اندیشید. به گزارش مهر، دکتر پژواک خاکی، دبیر علمی هفدهمین کنگره بین المللی میکروب شناسی، اظهار کرد: میکروارگانیسم هایی که موجب ایجاد عفونت های بیمارستانی می شود، در برابر انواع آنتی بیوتیک ها به شدت مقاوم است .عفونت های بیمارستانی در تمام بخش های بیمارستان وجود دارد اما در بخش مراقبت های ویژه، کودکان و سالمندان شیوع بیشتری دارد و به راحتی می تواند از طریق فرد، محیط و فاضلاب به افراد دیگر در جامعه منتقل شود.
وی با بیان این که عفونت های بیمارستانی در تمام دنیا به یک مسئله مهم تبدیل شده است، اظهار کرد: شیوع عفونت های بیمارستانی در ایران نسبت به کشورهای توسعه یافته کمتر گزارش شده اما نسبت به کشورهای در حال توسعه از شیوع بالاتری برخوردار است.

## آشپزی من

### نان پیتا

**مواد لازم**
*مایه خمیر– دو و نیم قاشق مرباخوری
*آب ولرم– یک و نیم پیمانه
*شکر– یک قاشق مرباخوری
*آرد– ۳ و نیم پیمانه
*نمک– یک قاشق مرباخوری

**طرز تهیه**
*خمیر مایه، نصف پیمانه آب و شکر را در کاسه ای بریزید، کمی هم بزنید و بگذارید در یک مکان کمی گرم بماند تا ور بیاید.
*آرد و یک پیمانه آب را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا نرم، یکدست و کش دار شود.
*کاسه خمیر را با پلاستیک بپوشانید و بگذارید به مدت ۲ ساعت بماند تا ور بیاید.
*خمیر را به ۱۰ قسمت تقسیم کنید و به شکل توپ در بیاورید و روی آن را بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند.
*هر کدام از توپک ها را با اوردنه باز کنید و روی تابه داغ هر دو طرف را بپزید.

## سلامت

### عادت هایی که به پا آسیب می رساند

پا همانند دیگر اعضای بدن به مراقبت نیاز دارد. به نقل از سایت هلث نیوز برخی عادت های روزانه وجود دارد که می تواند به پاها صدمه برساند.

**روی هم قرار دادن پاها:**
روی هم قرار دادن پاها باعث واریس نمی شود اما کمی فشار روی رگ ها ایجاد می کند که می تواند باعث تجمع خون و ورم کردن دیواره های رگ ها شود.

**نشستن:**
درواقع نشستن طولانی مدت روند گردش خون را کند می کند و باعث تجمع مایعات در پاها می شود که این امر می تواند به واریس و ورم قوزک منجر شود. برای ایجاد گردش خون هر یک ساعت از جای خود بلند شوید و راه بروید.

**زخم:**
در پی زخم های ناشی از خراشیدگی، بریدگی و ... اسکار به وجود می آید و باید به آن توجه کرد به ویژه اگر به کلوئید (نوعی جوشگاه است که براثر تجمع بافت کلاژن در محل زخم پوست و یا شکاف جراحی تولید می شود و رشد می کند) ،مستعد باشید. بنابراین بلافاصله پس از ایجاد زخم آن را با استفاده از پماد یا با لیزر درمان کنید. برای از بین بردن اسکار روغن ویتامین E که سرشار از آنتی اکسیدان است و ظاهر بافت پوست آسیب دیده را بهبود می دهد، موثر است.

## تغذیه

### تاثیر رژیم غذایی پر قند و چربی بر حافظه

مطالعات محققان دانشگاه مک کواری نشان می دهد که فرآیند مهار حافظه انسان با زیاده روی در عادت های غذایی ارتباط دارد. اصطلاح مهار حافظه در واقع به توانایی مفید انسان برای جلوگیری از یادآوری خاطراتی که دیگر برایش ضروری یا خوشایند نیست اطلاق می شود. عملکرد مربوط به یادآوری در مغز به یک منطقه مغزی به نام هیپوکامپ بستگی دارد.
نتایج مطالعات قبلی ، نشان می داد رژیم غذایی مغرب زمین که معمولا سرشار از چربی و قند بود و میوه و سبزی و فیبر کم داشت باعث اختلال در توانایی مهار حافظه در هیپوکامپ می شد.
این بدان معناست که یک رژیم غذایی به سبک غربی، مهار خاطرات شیرین و لذت بخشی را که با دیدن و استشمام بوی مواد غذایی خوش طعم در ذهن فرد می آید، دشوارتر می کند. این امر ممکن است مقاومت فرد را در برابر محرک های غذایی خوشمزه، حتی اگر فرد کاملا سیر باشد نیز سخت تر کند.