

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد بیماران مبتلا به سرطان سینه با سابقه افسردگی، کمتر از دیگران از توصیه های درمانی نتیجه می گیرند. به گزارش مهر، این مطالعه بین بیش از ۴۵ هزار زن دانمارکی انجام شد که بین سال های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۱ سرطان سینه آنان در مراحل اولیه تشخیص داده شد.



استفاده های متنوع از پراکسید هیدروژن

اکسید هیدروژن به آب مقطر گرم اضافه کنید و هفته ای یک یا دو بار به قسمت مؤثر بمالید.

اگر زخم آلوده دارید، آن را در محلول ۳ درصد پر اکسید هیدروژن برای حدود ۵-۱۰ دقیقه و چند بار در روز خیس کنید. پر اکسید هیدروژن برای درمان عفونت ها بسیار مؤثر است و با افزودن مقدار از آن به آب حمام، می توانید از قارچ، جوش یا هر عفونت دیگر پوستی رهایی پیدا کنید. توجه داشته باشید، نباید زخم های باز را برای مدت طولانی با این محلول شست و شو داد. با استفاده از این محلول زخم را پاک کنید. زیر در صورت ماندن این محلول برای مدت طولانی روی زخم بازمی تواند به بافت آسیب برساند.

مراقبت از عفونت سینوس ها: یک قاشق غذاخوری محلول ۳ درصد پر اکسید هیدروژن محلول به یک فنجان آب فاقد کلر اضافه و از آن به عنوان اسپری بینی استفاده کنید. بر حسب شدت مشکلی که دارید باید میزان پر اکسید هیدروژن را تنظیم کنید. ابتدا با مقدار کم شروع کنید. (قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.)

دهانشویه: روزی یک بار، یک قاشق چای خوری محلول ۳ درصد پر اکسید هیدروژن را در یک لیوان آب حل کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در دهان خود نگه دارید. محلول را پس از ۱۰ دقیقه به بیرون بریزید. این کار نه تنها از بروز زخم های دهانی جلوگیری می کند، بلکه دندان هار نیز سفید می کند. همچنین دندان در در اتسکین می دهد. غرغره کردن چند بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه می تواند در در کاهش دهد.

مترجم: علیرضا- پر اکسید هیدروژن ماده ای فعال متشکل از آب و اکسیژن است. فرایند اکسیداسیون این ماده در از بین بردن ارگانیزم بیماری زا، بسیار عالی است. در واقع، پر اکسید هیدروژن، یکی از بهترین مواد ضد عفونی کننده در جهان به حساب می آید. به معنای واقعی پر اکسید هیدروژن میکروارگانیسم ها را از طریق اکسیداسیون می سوزاند؛ البته قبل از هر گونه به کار گیری این ماده مانند همیشه، با پزشک خود مشورت کنید زیرا به طور طبیعی مواد در شرایط خاص و همچنین برای بیماران ممکن است عوارضی به همراه داشته باشد. این ماده کاربردهای دیگری نیز دارد که در این مطلب به نقل از نیوزویک به آن اشاره شده است. توجه کنید، برای بسیاری از این موارد، تنها محلول ۳ درصد استفاده شود و به هیچ عنوان استفاده خوراکی نشود. استفاده از محلول قوی تر خوراک می ممکن است به بدن آسیب برساند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: بدن به طور خود کار پر اکسید هیدروژن برای مقابله با عفونت تولید می کند. سلول های سفید خون، ماسلول های سر باز است که با بیماری، ویروس ها و عفونت مبارزه می کند و برخی از آن ها پر اکسید هیدروژن را به عنوان اولین راه حمله به سموم، عفونت ها، ویروس ها، انگل ها و... تولید می کند.

درمان قارچ پا: در استفاده از پر اکسید هیدروژن برای درمان قارچ پا، مخلوطی از ۵۰ درصد پر اکسید و ۵۰ درصد آب را به قسمت های مؤثر (به ویژه انگشتان پا) هر شب بمالید و اجازه دهید به طور طبیعی خشک شود.

درمان عفونت قارچ پا: قاشق غذاخوری ۳ درصد پر



تغذیه

همبرگری مرگبار

همبرگر جزو غذاهای فست فودی است و به تازگی برخی رستوران ها در سراسر دنیا با ایجاد تغییراتی در ساختار و اضافه کردن انواع چاشنی ها به همبرگر، آن را ناسالم تر کرده اند؛ به طوری که این غذای ناسالم سلامت مصرف کننده را به شدت تهدید می کند. رستورانی در کشور انگلستان در منوی غذاهای خود همبرگری به نام 'پارموکیاب' دارد که این خوراک حاوی هشت هزار کالری انرژی است؛ چیزی حدود ۴ برابر میزان کالری مجاز روزانه برای یک زن بزرگسال! خوردن این دینامیت کالری می تواند در برخی افراد خطر بروز سکته قلبی را به شدت بالا ببرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، صاحبان رستوران ارائه دهنده این همبرگر در کنار

آن انواع سالاد، سس و سیب زمینی سرخ کرده برای مشتری می آورند و حتی عنوان می کنند در صورتی که مشتری پس از موفقیت در چالش خوردن این همبرگر غول آسا دچار مشکل حمله قلبی شد، هزینه تاکسی برای انتقال او به بیمارستان را تقبل می کنند. این همبرگر که حدود ۱۳ پوند قیمت دارد، متشکل از انواع قطعات گوشت سفید و قرمز، پنیر، انواع سس و نان است و برخی افراد بدون در نظر گرفتن عواقب در چالش خوردن آن شرکت می کنند. کارشناسان درباره مشکلات احتمالی ناشی از مصرف این غذا هشدار داده و گفته اند این غذا سرشار از کربوهیدرات است و به سرعت کلسترول خون را بالا می برد.

بیشتر بدانیم

بروز افسردگی در نوجوانان و خطر آرتریت در آینده

آرتریت بیشتر در وی رخ خواهد داد. در حالی که قبلا تصور می شد افسردگی و اضطراب اغلب پس از آغاز بیماری جسمی بروز می کند، اکنون محققان دریافته اند که به دنبال مشکلات روحی و افسردگی، علائم آرتریت و بیماری سیستم گوارشی خود را نشان می دهد.

نوجوانانی که دچار افسردگی می شوند با بالا رفتن سن دچار آرتریت می شوند. اختلالات اضطرابی نیز در نوجوانان با سابقه بیماری قلبی شایع تر بوده است.

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد، نوجوانان افسرده با افزایش سن بیشتر در معرض ابتلا به آرتریت قرار دارند. از طرفی جوانان مبتلا به اضطراب بیشتر در معرض خطر بیماری های پوستی قرار دارند. به نقل از سایت هلث نیوز، محققان سوئیس و آلمانی وضعیت بیش از ۶ هزار نوجوان را ارزیابی کردند تا ارتباط بین بیماری های جسمی و بیماری های روانی را بررسی کنند. به گفته آن ها اگر نوجوانی سابقه مشکلات روحی و روانی داشته باشد، برخی از مشکلات ناشی از

تراکم بالای باکتری ها در مهدهای کودک انگلستان

کشمیری - دانشمندان ادعا می کنند، مهدهای کودک و مدارس ابتدایی با میزان تراکم بالای باکتری هایی روبه روست که می تواند کودکان را بیمار کند. یک متخصص بهداشت در انگلستان، میزان باکتری موجود در یک مدرسه ابتدایی بزرگ واقع در جنوب این کشور را بررسی کرد. نتیجه این بررسی میزان بالای باکتری - حدود ۱۵ برابر بیشتر از حد مجاز - را روی و سایل بازی نشان داد. این مطالعه نشان داد تجهیزات، صندلی و دستگیره در همه مدارس آلوده به باکتری است که از نظر مقادیر بهداشت طبیعی است؛ اما به نقل از دیلی میل و به گفته کارشناسان، وجود این میکروب ها و از طرفی شست و شوی نامناسب دست ها توسط کودکان می تواند باعث شیوع بیماری در ماه های سر درمستان شود. اگرچه این تحقیق در کشور ما انجام نشده است اما با اعلام نتایج این بررسی جادارتا مسئولان مراکز آموزشی و به ویژه مهدهای کودک مراقبت های لازم را به عمل آورند. در ادامه این گزارش آمده است که، محققان همچنین دست های ۱۷۵ کودک بین چهار و ۱۰ ساله را طی یک سال گذشته بررسی کردند و دریافتند که باکتری روی دست های آن ها ۵ برابر بیشتر از حد معمول بود. به گفته محققان، تمیزکاری معمولی و از طرفی شستن نامناسب دست ها توسط دانش آموزان، بدان معناست که باکتری ها و دیگر میکروارگانیسم ها می تواند به راحتی بین بچه ها پخش شود. از آن جا که در ماه های زمستان، مهد های کودک و مدارس در معرض خطر شیوع ویروس است، اهمیت رعایت بهداشت ضروری است. نتایج به دست آمده اهمیت زیادی دارد زیرا نشان می دهد احتمال خطر آلودگی از فردی به فردی دیگر، که می تواند به عفونت و شیوع بیماری در محیط مدرسه منجر شود، وجود دارد.

کمبود ویتامین در ۸۰ درصد ایرانی ها

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه شهید بهشتی با بیان این که ۸۰ درصد ایرانی ها با کمبود ویتامین مواجه هستند، افزود: این رقم بسیار بالاست و نمی توان جبران این کمبود ها را به عهده خود مردم گذاشت بلکه باید برنامه ملی در این زمینه اجرایی شود. به گزارش ایراننا، دکتر محمد اسماعیل اکبری اظهار کرد: بین ۶۵ تا ۷۵ درصد مردم کمبود ویتامین D دارند و کمبود همین ویتامین می تواند زمینه ساز بروز بیماری های خطرناکی مانند ام اس شود. وی توضیح داد: کمبود ریز مغذی ها می تواند زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری ها و در نهایت بیماری سرطان شود اما با این حال در حوزه سلامت کشور به این موضوع توجه جدی نمی شود. دکتر اکبری با یادآوری این که کمبود ویتامین می تواند عامل بروز انواع سرطان مانند سرطان معده باشد، به ارائه آماری در باره وضعیت سرطان در کشور پرداخت و بر لزوم اجرای برنامه های پیشگیرانه سراسری در این زمینه تاکید کرد.

وضعیت سرطان معده در ایران

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه شهید بهشتی گفت: سرطان های مری و معده جزو ۱۰ عامل اصلی مرگ در ایران است، به گونه ای که سرطان معده ۹ درصد و سرطان کولورکتال (روده بزرگ) ۸ درصد سرطان های کشور را شامل می شود. اکبری افزود: با اقدامات انجام شده، شیوع سرطان معده در کشور روبه کاهش است اما آمار سرطان روده بزرگ در حال افزایش است. وی اظهار کرد: کشور ما جزو اولین کشورهایی است که آمار بالایی در زمینه سرطان معده دارد؛ سرطان معده شایع ترین سرطان در بین مردان و کشنده ترین سرطان در بین زنان و مردان ایرانی است.

تازه ها

کاتلیس

آشپزی من



مواد لازم

پیاز- یک عدد
سیب- ۳ تا ۳ حبه
گوشت چرخ کرده- نیم کیلو گرم
نمک و فلفل سیاه- به میزان لازم
زردچوبه و زنجبیل- به دلخواه
گشنیز خرد شده- یک فنجان
فلفل سبز- ۳ تا ۴ عدد
سیب زمینی- یک کیلو گرم
پودر زیره سبز- دو قاشق مرباخوری
تخم مرغ- یک عدد
لیموترش تازه- یک عدد

طرز تهیه

در مرحله اول پیاز و سیب را سرخ کنید و گوشت چرخ کرده را با انواع ادویه، نصف فنجان گشنیز و فلفل سبز خرد شده، تفت دهید تا آب آن کشیده شود. مواد را روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. سیب زمینی ها را با آب و نمک بپزید، سپس آن ها را پوست ورند کنید. نمک، فلفل سیاه، آب لیموترش، بقیه گشنیز و کمی پودر زیره سبز را به سیب زمینی ها اضافه کنید و آن ها را کاملاً ورز دهید. از خمیر سیب زمینی گلوله ای به اندازه یک نارنگی بردارید و در وسط آن حفره ای ایجاد کنید. با قاشق از مواد آماده گوشت بردارید و میان گلوله سیب زمینی را پر کنید و پس از بستن آن، گلوله سیب زمینی را در کف دست گرد کنید. در ظرف دیگری تخم مرغ را بشکند و با چنگال آن را خوب هم بزنید و کمی نمک و فلفل سیاه نیز به آن بیفزایید. سپس کاتلیس های فرم داده را داخل مایه تخم مرغ بغلتانید و آن ها را در روغن سرخ کنید. کاتلیس ها را در ظرف بپزینید و دور آن را با سبزیجات تزئین کنید.

سلامت

ناشتا آب گرم بخورید تا به ۶ نتیجه خوب برسید



سلامت

صبح بعد از بیدار شدن، اولین نوشیدنی که بسیاری از ما می خوریم یک فنجان چای داغ یا قهوه است، زیرا اعتقاد بر این است که این نوشیدنی کمک می کند تا طی روز بدن انرژی داشته باشد؛ اگر هم آب بخوریم اغلب آب سرد است. اما از دیدگاه طب هندو یا آیورودا بهتر است که ناشتا آب گرم بخوریم زیرا بیماری های متعددی را از بین می برد و مزیت های فراوانی دارد که در این مطلب به نقل از «ام اس ان» به بخشی از آن می پردازیم.

بهر روند هضم کمک می کند:

بسیاری از ما بعد از غذا آب سرد می خوریم در حالی که بهتر است به جای آب سرد، آب گرم بخورید تا غذا بهتر هضم شود.

پیوست را بر طرف می کند:

برخلاف آب سرد، نوشیدن یک لیوان آب گرم اول صبح باعث حرکت راحت روده می شود و پیوست را کاهش می دهد.

گلودر در کاهش می دهد:

آب گرم یکی از بهترین نوشیدنی های طبیعی برای بر طرف کردن گلودر است. آب گرم کمک می کند تا خلط دستگاه تنفسی از بین برود و نتیجه گلو به سرعت صاف شود.

درد قاعدگی را تسکین می دهد:

با ایجاد اثر تسکین دهنده در عضلات شکمی، جریان خون را تقویت و درد را به طرف می کند.

به سوز دایی کمک می کند:

نوشیدن یک لیوان آب گرم به طور ناشتا، سموم بدن را دفع می کند. آب گرم در مقایسه با آب سرد کمک می کند تا ماکول های درشت سریع تر شکسته شود.

در کاهش وزن مؤثر است:

نوشیدن آب گرم به طور ناشتا برای افرادی که قصد کم کردن وزن دارند، بسیار مفید است. زیرا میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد و در نتیجه کالری بیشتری می سوزد و وزن کاهش پیدا می کند.



تجویز دارو ها، 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 سستی مصرف شود. دکتر سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ



حدود ۳ ماه است که کف پا هایم سوزن سوزن می شود و می سوزد. این مشکل از زمانی شروع شد که کش هایم را عوض کردم. الان با این که دیگر آن کش ها را نمی پوشم اما همین حالت را دارم.

معمولا سوزن سوزن شدن کف پا به دلیل رسوب انباشته شده در کف پا است و استفاده از کش های نامناسب می تواند باعث تحریک در د شود اما چون کش ها را عوض کرده اید قاعدتا باید مشکل حل شود. احتمال رسوب سودا و بلغم بیشتر است. باید بررسی شود که کدام ماده رسوب پیدا کرده است. آزمایش قند و چربی انجام دهید معمولا با پاکسازی بدن مشکل رفع می شود و در بعضی موارد خونگیری و فصد هم به شما کمک می کند.

خانمی کارمند هستم که کارم نشسته است و فعالیت کمی دارم. برای چربی سوزی به ویژه در ناحیه شکم و پهلوها چه توصیه ای می کنید؟

اولا این که هیچ چیزی جای فعالیت را نمی گیرد، بنابراین حتما فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود داشته باشید. در کنار آن از خوردن غذاهایی که باعث افزایش تجمع چربی در بدن می شود، بپرهیزید همچون خوراکی های چرب و با نشاسته زیاد مانند ماکارونی یا غذاهایی که با سیب زمینی تهیه می شود. علاوه بر آن از روغن شوید یا بایونه استفاده کنید که به تحلیل چربی کمک می کند.

پوست صورتم بدون دلیل قرمز می شود. گاهی با جابه جایی وسیله ای نه چندان سنگین هم این اتفاق می افتد. دلیل آن چیست؟ آیا با حجامت درمان می شود یا نه؟

در بسیاری از مواقع سرخی صورت به دلیل غلبه خون است که با حجامت درمان می شود. اگر با حجامت بر طرف نشد ممکن است دلایل دیگری از جمله نازکی پوست و وجود رگ های زیاد در صورت داشته باشد.

علامت سرماخوردگی در زنان شدیدتر است

طبق گزارش های جدید محققان، سرماخوردگی و آنفلوآنزا عوارض بیشتری برای زنان در مقایسه با مردان دارد. به گزارش مهر، طبق یافته های تحقیقاتی، زنان بیش از مردان به هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا، دچار دردهای عضلانی و خستگی و کوفتگی می شوند. از طرفی محققان با بررسی اظهارات و گزارش های شرکت کنندگان دریافتند علامت در زنان بیش از مردان به طول می انجامد. از شرکت کنندگان خواسته شد علامت بیماری و شدت آن را به طور روزانه از ۰ تا ۳ مشخص کنند و نمره دهند. با در نظر گرفتن این موضوع که عدد ۰ حاکی از نبود علامت و عدد ۳ نشان دهنده علامت بسیار شدید بود. علامت بیماری شامل علامت دستگاه تنفس تحتانی نظیر سرفه، مشکل در تنفس و درد سینه؛ علامت دستگاه تنفس فوقانی نظیر گوش درد، آبریزش بینی، گلورد و عطسه؛ و علامت سیستماتیک شامل کوفتگی، سردرد و درد عضلانی بود. محققان دریافتند زنان بیش از مردان گوش درد، سردرد و کاهش اشتها را به پزشک گزارش می دهند. همچنین زنان بیش از مردان علامت شدید کوفتگی و درد عضلات را اعلام می کنند. به گفته محققان، احتمالا تفاوت های هورمونی بین زنان و مردان در نحوه واکنش سیستم ایمنی به این ویروس هائش دارد.