

هر ساعت در کشور ۶ مورد شکستگی لگن در اثر پوکی استخوان رخ می دهد و تخمین زده می شود که تقریباً ۲ میلیون نفر در معرض خطر شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان قرار دارند. به گزارش ایرانا، دکتر باقر لاریجانی، رئیس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: طی مطالعه ای در کشور، وضعیت ۱۱ هزار نفر در سنین مختلف از نظر عوامل خطر مرتبط با پوکی استخوان بررسی شد که نتایج نشان می دهد، ۸۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال به در جاتی از پوکی استخوان مبتلا هستند.

## نشانه ها و علائم هشدار دهنده سرطان سینه

**مترجم، علیرضا -** سرطان سینه یکی از سرطان های شایع در سراسر جهان است که در صورت تشخیص به موقع می توان جلوی مشکلات پیشتر آن را گرفت. اما متأسفانه بیشتر زنان زمانی به بیماری خود پی می برند که به مرحله حاد رسیده است. برای اطلاع رسانی بیشتر، در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان برخی نشانه های خاص سرطان سینه که قبل از بروز بیماری خود را نشان می دهد و زنان باید از آن آگاهی داشته باشند، مرور شده است.



### خال روی سینه،

شاید عجیب به نظر برسد اما نتیجه چندین مطالعه که در سراسر جهان انجام شده است نشان می دهد ظاهر شدن خال جدید در اطراف سینه یا تغییر ناگهانی در ظاهر آن

### ۲۰ درصد کودکان زیر ۲ سال دچار اضافه وزن و چاقی هستند

#### کودک

در چند سال اخیر، بیش از ۷۵ درصد مشکل سوء تغذیه کودکان ۵۰ و ۸۰ درصد کمبود آهن در همه گروه های سنی کاهش یافته است.

زهره عبداللهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در این باره گفت: همچنین میزان کمبود آهن در زنان باردار که در گذشته ۴۳ درصد بود، امروز به ۱۴ و ۸ درصد در صدر رسیده است و در نوجوانان نیز کمبود آهن که پیش از این ۲۳ درصد بود به ۱۱ درصد کاهش یافته است.

وی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از چاقی به عنوان یکی از عوامل جدی ابتلا به بیماری های غیر واگیر افزود: کاهش مصرف نمک، چربی و افزایش مصرف سبزی و میوه در اولویت برنامه های وزارت بهداشت برای اصلاح الگوی تغذیه است. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: هم اکنون ۶۵ درصد از زنان

بین ۲۵ تا ۶۴ ساله دچار چاقی شکمی و دور کمر بالاتر از ۸۸ هستند و این رقم در مردان به ۲۰ درصد رسیده است. همین نوع چاقی است که خطر بیماری های قلبی و عروقی و سکنه و دیابت را افزایش می دهد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما عبداللهی با اشاره به انتشار هرم غذایی مطلوب ایرانیان گفت: هرم غذایی مطلوب ایرانیان در قالب یک کتاب منتشر شده و فرهنگ غذایی مطلوب، همچون کاهش مصرف نمک، روغن، شکر و استفاده صحیح از روغن های مجاز در آن عنوان شده است. وی افزود: هرم تغذیه ایرانی با کمک استادان و کارشناسان تغذیه بازنگری شده و به گروه غذایی حبوبات که منبع پروتئین و فیبر است توجه شده است. عبداللهی گفت: جایگزین های غذاهای اصلی و رهنمودهای غذایی که ۱۲ پیام کلیدی دارد، با نگاه به فرهنگ غذایی مردم ایران در هرم غذایی ایرانی گنجانده شده است.

## آش ترش

### آشپزی من



#### مواد لازم

زولنگ: ۴ پیمانه  
گشنیز و شوید: دوفتجان  
چغندر قرمز: ۴ عدد  
اناریچه: ۲ پیمانه  
گزنه: ۵۰۰ گرم  
کدو تنبل: نصف  
نمک: به میزان لازم  
فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
برنج خیس کرده: ۲۵۰ گرم  
نخود و لوبیا چیتی و عدس و باقلا: از هر یک ۱۰۰ گرم  
رب انار: ۲ پیمانه  
سیر و پیاز داغ: به میزان لازم

#### طرز تهیه

برای تهیه آش لذیذ و خوشمزه ابتدا حبوبات را در درون قابلمه ای مناسب بپزید. توجه داشته باشید که باقلا باید به صورت جداگانه پخته شود سپس در درون قابلمه ای مناسب چغندرهای قرمز را نیز آبپز و سپس آن ها را رنده کنید. در درون قابلمه ای، مقدار روغن بریزید و سپس زردچوبه را در روغن تفت دهید تا بوی خامی آن از بین برود. برنج را به همراه ۴ پیمانه آب در قابلمه بریزید بعد از این که برنج لعاب داد، سبزی خرد شده آش را به همراه حبوبات و باقلا و چغندر به مواد آش اضافه کنید و در مرحله آخر کدو تنبل خرد شده و نمک و رب انار را به آن بیفزایید. در صورتی که سبزی های مخصوص آش را نداشته باشید می توانید سبزی آش معمولی استفاده کنید. بعد از این که آش به خوبی جا افتاد آن را در درون ظرف مناسبی بریزید و سپس با سیر داغ و پیاز داغ آش را تزئین کنید.

### سلامت



## راهکارهای طبیعی درمان یبوست را بشناسید

که به عنوان یک ماده خوراکی ضد التهاب در سیستم گوارش عمل می کند. خوردن انجیر میزان بالای فیبر را تأمین می کند به همین دلیل به عملکرد درست روده و معده کمک می کند. به عنوان مثال یک عدد انجیر خشک شده حاوی ۰.۸ گرم فیبر کامل است. چهار انجیر خشک شده میزان فیبر بیشتری از سه آلوئ متوسط، یک سیب کوچک، یک پرتقال کوچک یا یک فنجان توت فرنگی دارد.

#### پروبیوتیک ها:

پروبیوتیک ها محیط سالمی را در روده فراهم می کند که به حفظ سلامت دستگاه گوارش بدون مشکلاتی نظیر یبوست یا اسهال کمک می کند. غذاهای حاوی پروبیوتیک شامل ماست پروبیوتیک و کلم پخته شده با سرکه است. طبق مطالعه سال ۲۰۱۴، پروبیوتیک ها تعداد دفعات حرکت هفتگی روده را تا ۱.۴ بار افزایش می دهد و به دفع آسان تر مدفوع کمک می کند.

#### سبزی های برگ دار:

بدون شک سبزی های برگ دار منبع عالی فیبر و حاوی میزان بالای منیزیم است. منیزیم الکترولیتی است که خاصیت طبیعی نرم کردن مدفوع را دارد و به جذب آب از روده کمک می کند. همچنین در صورت سفت شدن مدفوع این امکان را فراهم می کند که به راحتی از روده خارج شود. منیزیم آرامش بخش طبیعی عضلات است. سبزی های برگ دار نظیر اسفناج، شنبلیله، کاهو و کلم سرشار از فیبر است و می توان به عنوان یک درمان طبیعی از آن استفاده کرد.

#### قهوه:

خاصیت اسیدی قهوه به تحریک روده کمک می کند و در نتیجه عمل دفع به راحتی انجام می شود. حدود هزار ترکیب در قهوه یافت شده است که هر یک می تواند موجب تحریک موثر تر پروتئین یا افزایش ترشح میزان هورمون های کوله سیستو کینین و گاسترین شود که به هضم غذا کمک می کند.



### 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 سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

#### سوال

#### خبر

**آیا ۴۵ سالگی برای بارداری مناسب است. آیا فرقی بین خانم سیده و عام وجود دارد؟**

از دیدگاه طب سنتی ممنوعیتی برای بارداری خانم ۴۵ ساله وجود ندارد. اما قبل از اقدام باید مزاجتان را بررسی کنید. در شرایط طبیعی و با انجام اصلاحات، بارداری در این سن از دیدگاه طب سنتی مشکلی ندارد. در این رابطه هم فرقی بین خانم سیده و عام وجود ندارد.

#### محل

**چند سالی است که دچار تکرر ادرار شده ام؛ به توصیه شما مصرف سردی ها را کاهش دادم اما مشکلم برطرف نشد، چه توصیه دیگری می کنید. می خواهم آب پنیر طبی استفاده کنم. آیا مشکلم بدتر نمی شود؟**

اگر با کاهش مصرف سردی ها مشکل شما کمتر شده می توانید با خوردن کندر و سنبل الطیب مدت زمان نگهداری ادرار را بیشتر کنید و تکرر ادرار را کاهش دهید. انجام بادکش در ناحیه کلیه ها و روغن مالی گرم و گذاشتن حوله روی کلیه ها مفید است و مشکل شما را به طور کامل برطرف می کند.

#### خبر

#### محل

**خانمی ۳۰ ساله و مجردم؛ به دلیل بالا بودن هورمون مردانه دچار ریزش مو چاقی مفرط شده ام. در مرحله قبل مصرف عرق بومادران وراز یانه را توصیه کردید. از مایش چدید کی انجام داده ام نشان می دهد که کم کاری تیروئید دارم و پروولاکتین بالا. روزانه ناشتا نصف قرص لووتیروکسین مصرف می کنم. چه داروی گیاهی مصرف کنم؟ آیا از عرق بومادران وراز یانه استفاده کنم؟**

مصرف بومادران وراز یانه را در برنامه غذایی داشته باشید و برای کم کاری تیروئید می توانید هر روز صبح ناشتا یک استکان عرق زیره را با عسل شیرین و میل کنید. شب ها هم دمنوش استو قودوس میل کنید. اگر قبلا انجام بادکش توصیه شده است می توانید انجام دهید. مصرف این عرقیات تداخلی با داروهای مصرفی شما ندارد و اگر میزان هورمون ها متناسب شد، می توانید با مشورت پزشک قرص را کنار بگذارید.

#### خبر

### ابتلای ۴۰ درصد ایرانی ها به کبد چرب

#### کافه سلامت

رئیس شبکه هپاتیت ایران با ابراز نگرانی از شیوع بیماری کبد چرب و چاقی در جامعه، آمار مبتلایان به کبد چرب در ایران را حدود ۴۰ درصد اعلام کرد. به گزارش ایرانا، دکتر «سید مؤید علویان» افزود: متأسفانه امروزه با صنعتی شدن شهرها، کم تحرکی، تغذیه نامناسب، کاهش مصرف مواد مغذی همچون ماهی و میگو، میوه ها و سبزی ها، فراورده های لبنی کم چرب و نیز افزایش مصرف مواد قندی و نشاسته ای، روغن های ناسالم و مصرف بیش از حد غذاهای شور، شاهد بروز بیماری هایی همچون چاقی، دیابت، فشار خون، پوکی استخوان و کبد چرب هستیم. وی تصریح کرد: این بیماری ها جز بارزیم غذایی سالم و متعادل، ورزش مداوم و روزانه و پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی قابل کنترل و درمان نخواهد بود.

### استفاده های متفاوت از ویکس

#### تازه ها

بیش از یک قرن است که ویکس در بسیاری از خانه ها در سراسر جهان یافت می شود. این مرهم، که ترکیبی از منتول، کافور و مواد دیگر شامل روغن اوکالیپتوس و جوز هندی است، احساس آرامش بخشی ایجاد می کند. به صورت جداگانه، مواد ذکر شده کاربردهای خاص خود را دارند که شامل کاهش درد، کاهش خارش، افزایش گردش خون، رفع آکنه و قارچ است. ویکس کاربردهای زیادی دارد که چند مورد از آن ها در این مطلب به نقل از نیوزویک ذکر شده است.

**از بین برنده جوش ها:** مایلدن کمی ویکس روی جوش باعث خشکی و از بین رفتن آن ها می شود.

**سر دردها:** اگر مبتلا به سردرد سینوسی هستید، استنشاق بخور ویکس، راه های تنفسی مسدود شده را باز و کمک می کند فشار موجود در آن از بین برود. کافی است کمی ویکس زیر بینی بمالید. در صورتی که از سردرد غیر ویروسی رنج می برید کمی ویکس به گیجگاه ها بمالید تا فشاری را که در سر حس می کنید از بین ببرد.

**قارچ ناخن:** بیشتر ترکیبات ویکس خاصیت ضد انگلی دارد.

**گزیدگی حشرات:** کافی است آن را روی محل گزیدگی بمالید تا درد آن تسکین پیدا کند.

**حالت تهوع:** هنگامی که دچار حالت تهوع شدید، کمی ویکس زیر بینی بمالید یا از بخار آن استفاده کنید.

**سوفتگی:** کافور و ترکیبات دیگر موجود در آن، قابلیت التیام سوختگی خفیف و بی حس کردن درد ایجاد شده را دارد.

**کبودی:** کافور و منتول موجود در ویکس در رفع سریع کبودی ها موثر است. زیر اموات ذکر شده به بهبود گردش خون کمک می کند. کافی است ویکس را روی کبودی بمالید.

### قند خون بالا در بارداری و نارسایی قلبی نوزاد

#### تازه ها

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افزایش میزان قند خون زنان در دوران بارداری ممکن است خطر بروز نارسایی قلبی مادرزادی را

کالیفرنیا سطح قند خون بیش از ۱۹ هزار زن باردار در سه ماهه اول بارداری اندازه گیری کردند.

طبق نتایج این مطالعه، به ازای افزایش هر ۱۰ میلی گرم بر دسی لیتر قند خون، خطر تولد نوزاد مبتلا به نارسایی قلبی مادرزادی تا ۸ درصد افزایش می یابد.

به گفته گروه تحقیق، این اولین مطالعه ای است که رابطه بین افزایش میزان قند خون مادر در دوره بارداری و خطر نارسایی قلبی نوزاد را نشان می دهد.

طبق نتایج این تحقیق جدید، میزان قند خون یک زن باردار باید تحت نظر باشد و در همان ابتدای بارداری در مان شود. کنترل زود هنگام و سریع قند خون به کاهش چشمگیر خطر بیماری قلبی مادرزادی و نجات جان شمار زیادی از نوزادان تازه متولد شده منجر می شود.

