

بخور های تنفسی مانند او کالیهپتوس، غیر خور اکی است و فقط به صورت بخور قابل استفاده است. شیشه های محتوی بخور او کالیهپتوس مانند شربت های خور اکی است بنابراین توصیه می شود شیشه های بخور های تنفسی را جد از بقیه دارو ها نگهداری کنید. همچنین محلول او کالیهپتوس به صورت خور اکی بسیار سمی است و مصرف مقدار کمی از آن خطر مسمومیت و حتی مرگ را به همراه دارد. به گزارش تسنیم، صفورا محبی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی گفت: اگر داروها به روش صحیح و در محل مناسب نگهداری نشود، امکان فاسد شدن آن وجود دارد.



## چندراز طولانی شدن جوانی

**نگرانی کمتر در مورد کاهش وزن،**

این تصور که لاغری نشانه سلامت است، اشتباه است. در واقع، اضافه وزن به معنای ناسالم بودن نیست. نتایج تحقیقات نشان می دهد که کم کردن وزن در دهه دوم تا چهارم زندگی می تواند به شکستگی استخوان ها و افزایش وزن در دهه پنجم تا هفتم زندگی منجر شود. راه حل این است که به جای خوردن برای کم کردن وزن، سعی کنید مواد غذایی را که هم مغذی است و هم از بروز بیماری

**مترجم: علیرضا** - یک بشقاب پر از مواد غذایی مفید و مغذی و رژیم های غذایی مناسب، یک تقویم ملو از برنامه های اجتماعی، زمان زیاد برای تفریح و فعالیت های هدفمند و ... این بخشی از توصیه های جدید علمی است که چگونگی داشتن یک زندگی طولانی و موفق را نشان می دهد. در ادامه به بعضی از راه های جوانی به نقل از ام اس ان اشاره می کنیم.

### نارسایی کبدی چیست؟

نارسایی کبدی بیماری جدی است

که طی آن بیمار نیازمند پیوند کبد می شود و در معرض خطر مرگ قرار می گیرد. به گزارش ایران اکنومیست، نارسایی کبدی یا تهوع، کاهش اشتها، خستگی، اسهال، یرقان و خونریزی همراه است، کما و سر درگمی ذهنی، از دیگر عوارض نارسایی کبدی است. این بیماری، معمولاً به دنبال بیماری هایی نظیر هپاتیت و سیروز کبدی و مصرف بیش از اندازه به برخی دارو ها به وجود می آید و

**کافه سلامت**

تنها راه درمان آن، پیوند کبد است.

در شرایط نارسایی کبدی مزمن، کبد ابتدا دچار تغییرات کمی می شود و این تغییرات پس از گذشت زمان پیشرفت می کند. همچنین هپاتیت مزمن به سیروز کبدی تبدیل می شود.

در بیماری سیروز کبدی، کبد ابتدا می تواند نیازهای بدن را تا حدودی برطرف کند و بعد از آن، وارد مرحله ای می شود که توانایی رفع نیازهای خیلی عادی را نیز ندارد، بنابراین فرد دچار زردی چشم و صورت، اختلال

انعقادی، تورم و جمع شدن آب در شکم می شود. بیمار همچنین دچار اختلال در سطح هوشیاری می شود و ممکن است حتی به کما برود. پیوند کبد هنگامی مطرح می شود که کبد دیگر عملکرد خوبی نداشته باشد یا به اصطلاح به نارسایی حاد رسیده باشد. کبد بزرگ ترین ارگان داخلی بدن است و بیش از ۵۰۰ عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت به عهده کبد است، این عضو با تولید پروتئین و هورمون در سراسر بدن، نقش

### آشپزی من

### فرنی موز

#### مواد لازم

موز رسیده - یک عدد بزرگ  
شیر- دو لیوان  
آرد برنج - دو قاشق غذاخوری  
نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری  
وانیل - نوک قاشق چای خوری  
شکر یا عسل - دو قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه

شیر و موز و شکر ادر مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود. بعداً در بنج و نشاسته و وانیل را کم کم به این مخلوط اضافه کنید.  
باید کم کم مواد را اضافه کنید تا گلوله نشود. اگر گلوله شد باید از الک ریزد کنید.  
مخلوط آروای حرارت ملایم بگذارید و دائم هم بزنید. آرد برنج کاملاً نرم باشد. نکته خیلی مهم حرارت ملایم و دائم هم زدن مواد است. چون اگر حرارت زیاد باشد و هم نزنید، فرنی قبل از پخته شدن آرد برنج سفت می شود.

#### سلامت

### مزایای درمانی خوردن پوست پرتقال

داروهای تجویز شده، کلسترول را کاهش می دهد.  
**شد حساسیت:** ماده شیمیایی موجود در پوست پرتقال، از رها شدن هیستامین پیشگیری می کند. هیستامین ماده شیمیایی است که باعث واکنش های حساسیت زامی شود.  
**ضد التهاب:** پوست پرتقال خواصی مشابه داروهای ضد التهابی مثل ایندومتاسین دارد.

**بهبوددهنده سلامت دهان و دندان:** سفید کننده و کاهش دهنده حساسیت دندان و خوشبو کننده دهان است.

**افزایش سیستم ایمنی بدن:** غلظت بالای آ ویتامین C و ویتامین A موجود در پوست پرتقال، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می دهد.

**مقاقت از سیستم تنفسی:** بتا - کریپتو کسانتین موجود در آن خطر بروز سرطان ریه را به طور چشمگیر کاهش می دهد.

**سیستم گوارشی را بهبود می دهد:** مقدار زیادی فیبر و پلی ساکراید غیر محلول در پوست این میوه به عملکرد سیستم گوارشی کمک می کند. کاهش دهنده وزن است.

#### ورزش

برای داشتن یک زندگی سالم و طولانی، نمی توان به ورزش اهمیت نداد. در واقع، ورزش نکردن خطر ابتلا به حمله قلبی را دو برابر می کند.

#### پیدا کردن سرگرمی

شکی نیست، داشتن سرگرمی باعث طولانی تر شدن زندگی می شود.

#### ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده

نتایج تحقیقات علمی نشان می دهد که صرف کردن وقت با عزیزان در واقع در بیوشیمی مغز تغییراتی ایجاد می کند که به جوانی و طول عمر بیشتر منجر می شود.

#### لذت بردن از زندگی

محققان هلندی، پس از بررسی وضعیت جسمی و روحی هزار داوطلب سالمند ۶۵ تا ۸۵ سال، دریافتند که خوش بینی در زندگی می تواند به طور چشمگیری لذت بردن از زندگی را افزایش دهد. شادماندن در برابر مشکلات باعث انعطاف پذیری و کاهش استرس می شود. بدون آن ذهن و بدن درگیر هورمون های استرس و افسردگی می شود. بدبینی حتی می تواند بیماری هایی مانند روز اسه و دیابت را بدتر کند.

#### استرس مثبتی به ذهن وارد کنید.

اگر قبول دارید که خستگی، فراموشی و آلزایمر امری اجتناب ناپذیر است و با افزایش سن به وجود می آید، پس خوب است بدانید که ورزش دادن مغز می تواند کلیدی برای پیشگیری از بروز این علایم باشد. استرس وارد کردن به مغز همانند ورزش دادن عضلات است و باعث ارتقای سلامت، قدرت و انعطاف مغز می شود. یک مطالعه بین ۳ هزار داوطلب ۶۵ ساله نشان داد ۱۰ ساعت ورزش هفتگی به افزایش چشمگیر توانایی های شناختی منجر می شود.

مهمی در حفظ سطح نرمال قند خون ایفا می کند. این عضو حیاتی بدن می تواند خود را بازسازی (ترمیم) کند؛ به همین دلیل است که افراد می توانند بخشی از کبد خود را اهدا کنند. کبد حدود ۱۰ درصد از جریان خون را مصرف و در هر دقیقه حدود دو لیتر خون پمپاژ می کند. کبد غذاها و نوشیدنی ها را به انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن تبدیل می کند. مواد مضر را فیلتر و از بدن دفع می کند؛ همچنین از بدن در برابر عفونت ها محافظت می کند.

### پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



#### سوال

**دوپسر ۱۲ و ۹ ساله دارم که به بیماری ADHD مبتلا هستند و پسر کوچک ترم دچار اسپاسمی خفیف در دست و پا می شود. آیا این نشانه ای از ADHD است یا فقط یک حالت غیر عادی اندام است؟**  
اسپاسم و حرکت های غیر معمولی اندام، علل زیادی دارد که برخی باید توسط پزشک متخصص اطفال یا متخصص مغز و اعصاب کودک بررسی شود. به طور مشخص، بی قراری قابل کنترل و ناتوانی در آرام نشستن از علایم این اختلال است. بنابراین بعید می دایم علایبی که توصیف می کنید مربوط به ADHD باشد. با این حال، کودکانی که ADHD دارند در معرض خطر ابتلا به تیک های حرکتی قرار دارند که شامل حرکت های غیر ارادی و گاهی عجیب و غریب از جمله حرکت های صورت یا تکان خوردن دست و پا می شود. در موارد نادر، این علایم می تواند نشانه ای از یک اختلال جدی زمینه ای، مانند یک اختلال تشنج یا یک مشکل ساختاری در مغز باشد. پس از مطالعه کردن سابقه بیماری در خانواده و زیر نظر گرفتن بیمار، ممکن است پزشک برای ارزیابی بیشتر، یک مطالعه الکتریکی از مغز (الکتروانسفالوگرام) و یا تصویر از مغز را درخواست کند. اما قبل از هر کاری لازم است متخصص اطفال و یا اعصاب کودک را از نزدیک معاینه کند.

#### سوال

**پسری ۱۴ ساله دارم که اخیراً از درد شدید قفسه سینه شکایت می کند. لطفاً راهنمایی کنید.**  
درد قفسه سینه موضوع نگران کننده ای است و بروز آن در این سن تا حدودی عجیب است. بهتر است فرزند خود را برای ارزیابی وضعیتش نزد متخصص اطفال ببرید. درد در حال رشد یک حالت شناخته شده است و معمولاً در عضلاتی از جمله پاها و بازوها رخ می دهد. درد قفسه سینه اگرچه غیر معمول اما ممکن است. اگرچه پزشکان هنوز دلیل بروز این گونه دردها را نمی دانند اما خوب است بدانید که مشکلات طولانی مدت به همراه ندارد و رفع شدنی است. ساختار های دیگر بسیار مهم در قفسه سینه وجود دارد که می تواند باعث بروز درد شود. اگرچه در نوجوانان بسیار نادر است. این امر را پزشک متخصص اطفال باید ارزیابی کند. به احتمال کم، علایمی از جمله کمبود نس، بدتر شدن درد با ورزش کردن، درد هنگام خوردن یا مشاهده کردن خون در مدفوع نیز وجود دارد که نباید به آن بی توجهی کرد. یکی دیگر از علل شایع درد قفسه سینه التهاب قفسه سینه است. در کودکان، آسیب دیدگی که علت شایع آن رگ برگ شدن، فشار و التهاب دیواره قفسه سینه است، دلیل شایع بروز درد به حساب می آید.

#### سوال



### کمبود سلنیم سبب آلزایمر می شود

#### تغذیه

سلنیم در عملکرد بسیاری از آنزیم ها که برای حفظ سلامت انسان ضروری است، نقش دارد و کمبود آن می تواند سبب آلزایمر و ابتلا به انواع سرطان شود. به گزارش فارس، منصور ضایی متخصص تغذیه، درباره مهم ترین آنتی اکسیدانی که بدن به آن نیاز دارد، گفت: سلنیم، یکی از مهم ترین آنتی اکسیدان های موجود در بدن و جزو ریزمغذی هاست که بدن به مقدار بسیار کم به آن نیاز دارد. نیاز روزانه هر فرد به این ماده معدنی، ۵۰ میکروگرم است. وی با اشاره به این که وجود آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین C، تاو سلنیم خنثی کننده رادیکال های آزاد است، گفت: سلنیم، سرب، آرسنیک، کادمیوم که از فلزات سنگین است، از بدن دفع می کند. این عنصر در تکامل قلب و ریه چنین نقش دارد و مادر باید ذخیره سلنیم داشته باشد. ضایی ادامه داد: سلنیم روی عملکرد طبیعی غدد تیروئید نیز نقش دارد. علاوه برید، کمبود سلنیم باعث کم کاری تیروئید می شود. این عنصر در ایمنی سلولی و ایمنی همورال نیز نقش دارد و کمبود آن با بروز انواع سرطان، دیابت، آرتریت روماتوئید و نابروری در مردان همراه است. همچنین از بیماری های مغز و اعصاب که با کمبود سلنیم مرتبط است، می توانیم به اوتیسم و آلزایمر اشاره کنیم. به گزارش رادیو سلامت، اگر بخواهیم دسته بندی کنیم منابع سلنیم به ترتیب شامل ماهی، دانه ها و مغزها، غلات کامل و حبوبات است. به یاد داشته باشید که دور ریختن آب گوشت و مرغ در حکم دور ریختن املاح موجود در آن از جمله سلنیم است. البته آب گوشت و مرغ در صورتی حاوی املاح است که آبی که برای طبخ آن استفاده شده است، نه کم و نه زیاد باشد. این متخصص تغذیه در پایان اظهار کرد: در علم تغذیه، اگر کسی به ماده ای حساسیت دارد باید آن ماده غذایی را حذف و از مواد جایگزین آن با مشورت پزشک استفاده کند.