

زردچوبه به عنوان یک ادویه ضد سرطان شناخته می شود. کور کومین موجود در زردچوبه، خواص مختلفی دارد و ضد سرطان، ضد آنژیوپژنیک، ضد متاستاز، ایمنی ساز و آنتی اکسیدان است. به گزارش عصر ایران، نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه ایالتی نیوجرسی نشان داد که زردچوبه به تنهایی یا در ترکیب با ماده مغذی گیاهی فنتیل ایزوتیوسیانات (PEITC) استخراج شده از سبزی های چلیپایی، مانند بروکلی و کلم، ممکن است در پیشگیری و درمان سرطان پروستات موثر باشد و این ترکیب به طور قابل توجهی رشد تومور را کاهش می دهد.

به مناسبت سالروز تولد بوعلی سینا و روز پزشک

# خاطره بازی با پزشکان

پرسش

پروفسور محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص جراحی عدد و سرطان- فارسی

بهترین روش برای از بین بردن سرطان معده چیست؟

سرطان معده شایع ترین سرطان در بین مردان ایرانی است و متأسفانه از آن به عنوان کشنده ترین سرطان در بین زنان و مردان یاد می شود. این سرطان قسمت های مختلف معده را درگیر و در مواقعی نیز مری یا کاردیا را مبتلا می کند اما بهترین روش درمان برای این نوع سرطان جراحی است و هیچ درمانی جای جراحی را نمی گیرد؛ در مواردی متأسفانه بیمار دیر متوجه ابتلا به سرطان می شود و این موضوع امکان جراحی را از پزشک سلب می کند که در این موارد باید بیمار تحت شیمی درمانی و رادیوتراپی قرار گیرد.

هم اکنون عرف است که در استیج های ۳ و ۴ شیمی درمانی به عنوان اولین روش درمان به فرد توصیه می شود و به ویژه زمانی که تومور از معده بیرون زده باشد و غدد لنفاوی درگیر شده باشد، توصیه می شود ابتدا بیمار تحت شیمی درمانی قرار گیرد اما این یک قانون اصلی نیست و نباید این توصیه به همه بیماران ارائه شود.

برای درمان سرطان معده چه زمانی لازم است تمام معده برداشته شود؟ آیا این روند مشکلی برای ادامه زندگی فرد ایجاد نمی کند؟

بهترین روش برای درمان سرطان معده برداشتن تمام معده است به ویژه اگر تومور در ابتدای معده قرار گرفته باشد. زمانی که تومور در انتهای معده باشد، پزشک می تواند با جراحی نیمی از معده را بردارد اما باید گفت برداشتن تمام معده نیز برای بیمار مشکلی به وجود نخواهد آورد و قسمتی از روده فرد، جایگزین معده خواهد شد که بعد از انجام این عمل لازم است بیمار تا مدتی از داروها و ویتامین های خاصی استفاده کند که پس از سپری شدن دوره درمان، به مصرف این داروها نیازی نخواهد بود.

بهترین تغذیه برای افراد مبتلا به سرطان چیست؟ اصولاً برای افرادی که مبتلا به سرطان هستند، مصرف میوه ها و سبزی هایی که حاوی آنتی اکسیدان است بیشتر توصیه می شود همچنین تمام میوه هایی که مزه ترش و رنگ های تیره دارد از آنتی اکسیدان فراوانی برخوردار است و قدرت اثر بخشی بیشتری خواهد داشت.



دکتر کامران باقری لنگرانی  
فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد و رئیس مرکز تحقیقات سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

حرفه ای مقدس

این که در کشور ما روز تولد شیخ الرئیس بوعلی سینا روز پزشک نام گذاری شده است پیام دلنشینی دارد و آن این که طبابت به عنوان یک حرفه مقدس شناخته شده است. در کنار طبابت باید برای ارائه کار بهتر، از دستاوردهای معرفتی و حکمت بهره گرفت. چنان چه در ماده دوم از قانون نظام پزشکی در معرفی وظایف نظام پزشکی به حفاظت از حقوق بیماران اشاره شده است. در حالی که در اساسنامه شکل های صنفی

سلامت

## اگر پایتان بوی بد می دهد، بخوانید

شما می توانید تعریق زیاد و بوی بد پا را برطرف کنید. تعریق زیاد پا ممکن است ناشی از رعایت نکردن بهداشت یا مشکل در سلامت فرد باشد. در ادامه مطلب به علل احتمالی تعریق زیاد پا اشاره می کنیم؛ البته اگر قادر به کنترل این مشکل نیستید باید به متخصص بیماری های پا مراجعه کنید.

عرق زیاد یا پوشیدن کفش های نامناسب

یکی از عوامل اصلی تعریق زیاد پا، پوشیدن کفش های نامناسب است، پایی از مهم ترین اعضای بدن است اما متأسفانه بیشتر افراد اهمیتی به کفش و انتخاب آن نمی دهند. پا به دلیل قرار گرفتن در کفش محل مناسبی برای رشد باکتری هاست. اگر دچار قارچ ناخن هستید حتماً از پماد مناسب برای مقابله با این مشکل استفاده یا به پزشک مراجعه کنید.

درمان دارویی تعریق پا

تعریق زیاد پا (هایپر هیدروز) وضعیتی است که به درمان نیاز دارد و باید به پزشک مراجعه کرد. در این بیماری، غدد مولد عرق در برخی نواحی بدن با اختلال مواجه و طی آن بدون دلیل مشخصی تعریق بیشتری شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، در برخی موارد جدی برای درمان و کنترل مشکل به مداخله دارویی نیاز است و در موارد بسیار حاد حتی جراحی های سرپایی نیز انجام می شود.

## کریستال هایی که مسموم می کند

کافه سلامت

یک کارشناس سازمان میراث فرهنگی درباره باید و نیایدهای به کارگیری ظروف کریستال که نوعی از آن ها باعث ورود سم به خون می شود، توضیحاتی داد. فرهاد فلاح در گفت و گو با تسنیم، اظهار کرد: کریستال ۲۴ درصد سمی است و نباید برای نگه داری از مواد خوراکی از آن استفاده کرد، مثلاً نباید در چنین ظروفی ماست، ترشی، چای و نوشیدنی های گرم ریخته شود. برای نگه داری مواد غذایی در ظروف کریستال، باید از کریستال ۱۰ تا ۱۲ درصد استفاده شود زیرا در صد بالاتر از آن سمی است و وارد خون می شود و بروز مسمومیت را در پی دارد. رئیس گروه حمایت از تولید صنایع دستی سازمان میراث فرهنگی خاطر نشان کرد: روی کریستال ها بر اساس قوانین سازمان بهداشت جهانی باید برچسب طلایی زده شود، که مثلاً این کریستال ۱۰ درصد Pb است یا 24 Pb دارد.



دیگر بر رعایت حقوق صنف تاکید شده است اما در قانون نظام پزشکی چنین نیست و حفظ حقوق مردم بیان شده که این خود کار حکیمانه ای است. چرا که پزشکی حرفه ای مقدس است. شغلی در کنار شغل های دیگر نیست و پزشک با سوغندی که یادمی کند باید خود را باتر از های این نظام تطبیق دهد.

پای بندی به اخلاق حرفه ای

در طول سال ها جامعه پزشکی در خدمت رسانی به مردم امتیاز ویژه ای داشته است. از کمک به نیازمندان و شرکت در اوهای جهادی تا حضور در صحنه های دفاع مقدس و چه بسا پزشکی که به اسارت درآمده اند. همه این ها نشان می دهد جامعه پزشکی در پای بندی به اهداف حرفه ای خود تا حدودی موفق بوده است اما در مواردی هم آسیب هایی به وجهه پزشکان خدمت گزار وارد شده است. به دلیل اهمیت این حرفه قانون گذار هم به این تشکل صنفی اجازه داده است تا با تخلفات برخورد کند و نگذارد این چهره زیبا مخدوش شود. روز پزشک فرصتی است تا از زحمات کسانی که در این حرفه مقدس خدمت می کنند و بسیاری از آن ها چشمداشتی ندارند، قدردانی شود؛ افرادی که می توانستند زندگی راحتی داشته



اول شهریور ماه، سالروز تولد حکیم بوعلی سینا، روز پزشک نام گذاری شده است و ما نیز برای قدر دانی از این قشر پر تلاش و زحمت کش، با تنی چند از پزشکان باب گفت و گورا باز کردیم تا از خاطراتشان بگویند. از آن جا که مجال مان بیشتر نبود، سعی کردیم با متخصصان رشته های مختلف گفت و گو داشته باشیم تا شائبه ای پیش نیاید و همگان بر ما بخششند. به امید آن که دیگر خبرهای ناگوار نشنویم به ویژه خبر هایی که خود جامعه پزشکی و متعهدان به سوگندشان را هم چهره می خراشد و دل آزرده می کند.



دکتر بابک گنجه ای فر  
جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات  
فلوشیپ ستون فقرات

خاطره هایم از دوران پزشکی زیاد است اما انتخاب کردن از میان آن ها دشوار به نظر می رسد، سه سال پیش پسر بچه ۹ ساله ای را عمل کردم که دچار عارضه کیفوز (قوز پشت) بود، همان طور که می توانید تصور کنید، زندگی و خوابیدن برای این افراد خیلی سخت و طاقت فرساست.

وقتی عمل با موفقیت تمام شد و منتظر به هوش آمدن بیمار بودیم، پسر کوچولویی خواب و بیداری به هوش آمدن (هنوز کامل به هوش نیامده بود) به سختی خندید و با حالت ذوق گفت: خیلی ممنون آقای دکتر، بعد از سه سال بالاخره می توانم راحت بخوابم! خاطره دیگری هم از یک دختر نوجوان دارم که به تازگی عمل اسکولیوز (انحراف ستون فقرات) را برایش انجام دادم، مدتی بعد از این که جراحی تمام شده و بیمار برای معاینه پس از درمان پیش من آمده بود، خوشحالی وی از این که ۱۲ سانتی متر بلند تر شده، من را هم به وجد آورد.

باشند اما خدمت به مردم را انتخاب کردند و فرصتی است تا کسانی هم که به این حرفه آسیب زده اند به خود بیایند و در موارد لازم با آن ها برخورد شود.

ارزشمند ترین هدیه

بنده ۳۱ سال است که در این حرفه خدمت می کنم و به همین دلیل خاطرات تلخ و شیرین زیادی از مردم به یاد دارم. یکی از سخت ترین لحظات برای ما زمانی است که دیگر نمی توان کاری برای بیمار انجام داد و با فوت وی روبه رو می شویم که صحنه دردناکی است. از طرفی وقتی بیمار بهبودی پدیی می کند و توفیق پیدایی کنی که مجرای فیض الهی باشی، بسیار لذت بخش است. بیمار خانمی داشتم که سال ها تحت درمان بود اما سودی نداشت. خداوند به من کمک کرد تا بیماری وی را تشخیص دهم و درمان موثر واقع شود. این خانم مادر هفت کودک کتیم بود و زمانی که بهبود پیدا کرد، برای قدر دانی پنج دختدم مرغ حاصل دسترنج خودش را در قوطی همراه با مقداری کاه برای من در مانگر هدیه آورد و با خجالت به ما تقدیم کرد. این بهترین هدیه ای بوده است که من در طول عمرم دریافت کردم و امیدوارم این هدیه ها را با چیز دیگری در زندگی عوض نکنم.

## حقایقی درباره سیگار و قلیان

هر بار یک زن به قلیان معادل ۳ تا ۲۰ برابر هر یک سیگار، مواد سمی وارد ریه می کند؛ حالانصورت کنید دواستانی کنار هم نشستند و به خیال اوقاتی خوش، یک ساعت مواد سمی را وارد ریه خود می کنند.

به گزارش سلامت نیوز، هر یک سیگار حدود ۵۰ سی سی دود وارد ریه می کند؛ بنابراین با توجه به تعداد یک هایی که به سیگار زده می شود، حجمی حدود ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی دود وارد ریه هر فرد سیگاری می شود. اما فردی که روزی یک تا دو بار قلیان می کشد، با هر دم خود ۱۵۰ تا ۱۰۰۰ سی سی دود وارد ریه هایش می کند و هر بار حدود ۱۵ تا ۹۰ دقیقه مصرف آن طول می کشد. دود هر وعده استعمال قلیان معادل مصرف حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار است. ضمن این که زغالی هم که روی قلیان وجود دارد، گاز مونواکسید کربن تولید می کند و باعث می شود، گلبول های قرمز نتوانند اکسیژن هوا را دریافت کنند. نتایج تحقیقات متعددی نشان می دهد سیگار حاوی چهار هزار نوع سم و ماده شیمیایی خطرناک است. تنباکوی قلیان نیز همین میزان سموم را دارد و به علت مصرف بیشتر در هر وعده دارای تأثیرات مخرب بسیار بیشتری است.

## مشکلات دندان عقل در دهان

\* دندان عقل به آخرین دندان در هر قوس فکي دهان گفته می شود که در مجموع چهار عدد است و دندان پزشکان آن را آسیاب سوم می نامند.

عقونث لثه؛ لثه پوشاننده دندان نهفته ای که مقداری از آن به محیط دهان باز شده است، به طور مکرر دچار عفونث و التهاب شده و دردناک می شود.

عقونث استخوان؛ آسسه و سلولیت؛ اگر عفونث لثه در مان نشود به استخوان می رسد و باعث تخریب دندان و استخوان می شود. اگر عفونث از استخوان بگذرد و به بافت های نرم گونه، گردن، حلق و زیر زبان سرایت کند، آسسه یا تورم ایجاد می کند که سلولیت نامیده می شود. آسسه توم با درد، تب، تورم، قرمزی و مشکل در باز کردن دهان خواهد بود.

صدمه دیدن دندان مجاور؛ دندان نهفته با فشار آوردن در بر ریشه دندان مجاور ممکن است باعث تحلیل ریشه آن شود.

با افزایش سن ریشه ها قفلور تر می شود و ممکن است کشیدن دندان را سخت تر کند.



ما را در اینستاگرام دنبال کنید