

## خوددرمانی با ویتامین ها

## و مکمل های دارویی، ممنوع

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه مصرف بیش از حد مکمل ها به‌ویژه در دوزهای بالا می‌تواند منجر به مسمومیت دارویی یا حتی سرکوب عملکرد ایمنی بدن شود، توصیه کرد: مکمل ها باید با تجویز پزشک و بر اساس نیاز واقعی بدن مصرف شوند، نه بر اساس توصیه‌های شفاهی یا فضای مجازی.

به گزارش ایسنا، دکتر امین شریفی با تأکید بر اینکه غذا جای دارو نیست، اظهار کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که با خوردن سوپ‌های خاص یا مصرف گوشت، مرغ، ماهی، ویتامین‌ها و مکمل‌ها، می‌توانند به‌سادگی سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند، درحالی‌که این باور کامل نیست و حتی می‌تواند گمراه‌کننده باشد.

وی با اشاره به اینکه برخی غذاها و مکمل‌ها مانند ویتامین C و مرکبات تأثیر مثبتی بر عملکرد سیستم ایمنی دارند، افزود: مصرف این مواد اگر به‌صورت متعادل باشد مفید است، اما زیاده‌روی در آن نه‌تنها سودی ندارد؛ بلکه ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد.

این متخصص تغذیه با تأکید بر پیچیدگی عملکرد سیستم ایمنی بدن، توضیح

### زنان زیر ۵۵ سال این توصیه‌ها

### را جدی بگیرند

برخی از زنان نگرانی‌هایی در مورد خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط با استفاده از هورمون درمانی برای درمان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر سن شما کمتر از ۵۵ سال باشد، یک نوع هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان سینه را افزایش دهد.

محققان گزارش می‌دهند زنان در این گروه سنی که با استروژن به همراه پروژستین درمان می‌شدند، نسبت به زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان سینه بودند. از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۵۵ سال که فقط استروژن و بدون پروژسترون دریافت می‌کردند، خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند.

«کیتی اوپرلین»، نویسنده اصلی و اپیدمیولوژیست مؤسسه ملی علوم بهداشت محیط، در یک بیانیه خبری گفت: «هورمون درمانی می‌تواند کیفیت زندگی زنانی را که علائم شدید یائسگی را تجربه می‌کنند یا کسانی که جراحی‌هایی داشته‌اند که بر سطح هورمون آنها تأثیر می‌گذارد، تا حد زیادی بهبود بخشد.»

وی افزود: «مطالعه ما درک بیشتری از خطرات مرتبط با انواع مختلف هورمون درمانی ارائه می‌دهد که امیدواریم به بیماران و پزشکان آنها در تدوین برنامه‌های درمانی آگاهانه‌تر کمک کند.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که دو هورمون درمانی مورد تجزیه و تحلیل در این مطالعه اغلب برای مدیریت علائم یائسگی یا بازایی سطح هورمون پس از جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی) یا تخمدان‌ها استفاده می‌شوند.

محققان گفتند که درمان با استروژن بدون پروژسترون، که به عنوان درمان با استروژن بدون جایگزین نیز شناخته می‌شود، فقط برای زنانی که هیسترکتومی داشته‌اند توصیه می‌شود زیرا مشخص شده است که خطر ابتلاء به سرطان رحم را افزایش می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۳ مطالعه قبلی شامل بیش از ۴۵۹۰۰۰ زن زیر ۵۵ سال را جمع‌آوری کردند.

نتایج نشان داد زنانی که از درمان با استروژن بدون جایگزین استفاده می‌کردند، در مقایسه با زنانی که تحت هورمون درمانی نبودند، ۱۴٪ خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتری داشتند.

نکته قابل توجه این است که این اثر محافظتی در بین زنانی که درمان را در ستین پایین‌تر شروع کرده یا مدت طولانی‌تری تحت درمان بوده‌اند، قوی‌تر بود. در همین حال، محققان گزارش می‌دهند زنانی که از درمان با استروژن / پروژستین استفاده می‌کردند، ۱۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان سینه بودند و ۱۸٪ افزایش خطر در بین زنانی که بیش از دو سال تحت درمان بوده‌اند، مشاهده شد.

محققان گفتند که به طور کلی، این نشان می‌دهد که خطر تجمعی ابتلاء به سرطان سینه قبل از سن ۵۵ سالگی برای زنانی که استروژن / پروژستین مصرف می‌کنند حدود ۴/۵ درصد است، در حالی که این رقم در بین زنانی که هرگز از هورمون درمانی استفاده نکرده‌اند ۴/۱ درصد و در بین زنانی که از استروژن درمانی بدون جایگزین استفاده کرده‌اند ۳/۶ درصد است.

محققان خاطرنشان کردند که ارتباط بین درمان با استروژن / پروژستین و سرطان سینه به ویژه در بین زنانی که رحم یا تخمدان‌های خود را خارج نکرده‌اند، با حدود ۱۵ درصد افزایش خطر، بیشتر بود.

دیل سندلر، نویسنده ارشد و محقق ارشد، گفت: «برای زنانی که رحم و تخمدان‌های سالمی دارند، افزایش خطر ابتلاء به سرطان سینه با هورمون درمانی با استروژن / پروژستین باید با دقت بررسی شود.»

محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها با مطالعات بزرگ قبلی که ارتباط مشابهی بین هورمون درمانی و خطر سرطان سینه یافته بودند، مطابقت دارد.



داد. بدن انسان به طیف وسیعی از ریزمغذی‌ها نیاز دارد که تنها با یک یا چند ماده غذایی خاص تأمین نمی‌شود، سلامت سیستم ایمنی در گروهی رعایت یک الگوی تغذیه‌ای متعادل و استفاده از تمام گروه‌های غذایی است.

شریفی با بیان اینکه مکمل‌ها را بدون تجویز پزشک نباید مصرف کرد، هشدار داد: کمبود برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های A، C، گروه B و آهن می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تضعیف کند.

وی با تأکید براینکه تقویت سیستم ایمنی نیاز به رویکردی جامع دارد، گفت: برای مثال، کمبود ویتامین A باعث ضعف در مخاط‌های تنفسی، گوارشی و قلبی می‌شود و در نتیجه، بدن را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر تر می‌کند.

# میوه‌ای سرشار از مواد معدنی

در تابستان و هوای گرم که بدن به دلیل تعریق زیاد آب خود را از دست می‌دهد، مصرف آلو برای رفع عطش بسیار مناسب است. همچنین آلو سیاه حاوی مواد معدنی بسیاری است.

به گزارش خبرنگار مهر، آلو سیاه یکی از

میوه‌های محبوب و پرخاصیت است که

در فصل تابستان طرفداران زیادی

دارد. خواص آلو سیاه شامل طیف

گسترده‌ای از فواید برای

سلامتی بدن می‌شود که از

کنترل فشارخون و قند

خون گرفته تا بهبود

عملکرد دستگاه گوارش و

تقویت سیستم ایمنی

بدن را در بر می‌گیرد.

مصرف منظم این

میوه تابستانی می‌تواند به

جلوگیری از بروز

بیماری‌های قلبی و عروقی،

مشکلات پوستی، و کاهش

استرس و اضطراب کمک کند.

آلو سیاه دارای فیبر و آب زیادی

است، بنابراین در تابستان و هوای گرم

که بدن به دلیل تعریق زیاد آب خود را از

دست می‌دهد، مصرف این میوه برای رفع

عطش بسیار مناسب است. همچنین آلو سیاه

حاوی مواد معدنی بسیاری مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، فلوئور، منگنز، پتاسیم، گوگرد، قند و ویتامین‌های B، A، B۲، C، B۶، PP، است. طبع آلو شیرین سرد و تر و طبع آلو خشک شده سرد است. سوربیتول موجود در آلو سیاه باعث ملین شدن آن می‌شود.

**کنترل فشارخون و قند خون**

از خواص درمانی و دارویی آلو سیاه می‌توان به کنترل و کاهش فشارخون، قند خون، و چربی خون اشاره کرد. این میوه همچنین در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، ناراحتی‌های گوارشی، مشکلات کبدی، مشکلات پوستی و یبوست مفید است.

**مبارزه با رادیکال‌های آزاد**

آلو سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و فنلی است که با رادیکال‌های آزاد موجود در خون مقابله کرده و خون را تمیز می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث گرفتگی رگ‌ها، تولید سلول‌های سرطانی و ایجاد اختلال در DNA شوند. آنتی‌اکسیدان‌های این میوه به ویژه برای افراد بیمار و کسانی که سیگار می‌کشند، مفید است.

**ایجاد شادی و نشاط**

افرادی که در معرض نور آفتاب هستند یا کارهای فکری زیادی انجام می‌دهند، باید از این میوه مصرف کنند. مواد معدنی موجود در آلو سیاه، یون‌های خون را از بین برده و مواد غذایی مورد نیاز سلول‌های بدن، به ویژه سلول‌های عصبی را فراهم می‌کنند که باعث کاهش بیماری‌ها و ناراحتی‌های اعصاب می‌شود.

فیبر موجود در آلو سیاه به رشد باکتری‌های مفید در روده کمک کرده و از تکثیر باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کند.

## دیابتی‌ها در مصرف میوه

## زیاده‌روی نکنند

میوه‌ها هم قند دارند؛ وزارت بهداشت هشدار داد: افراد دیابتی باید در مصرف همه میوه‌ها تعادل را رعایت کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور مبنی بر اینکه افراد دیابتی می‌توانند بدون محدودیت هر میوه‌ای مصرف کنند، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قندخون را بالا می‌برند.دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا افراد دیابتی بدون محدودیت می‌توانند میوه مصرف کنند؟ مطرح کرد: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قندخون را بالا می‌برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است، لذا باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند، باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است، مصرف کنند. بنابراین، افراد دیابتی نباید به هر میزایی که دوست دارند میوه مصرف کنند.

وی چاقی، خواب ناکافی، کم تحرکی، استرس، تغذیه ناسالم و افزایش سن را از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی برشمرد و تأکید کرد: این باور که تنها با مصرف غذا و مکمل می‌توان سیستم ایمنی را "قوی" کرد، اشتباه و ساده‌انگارانه است.

به گفته وی، مکمل‌هایی مانند ویتامین C برای کسانی مفید است که دچار کمبود واقعی هستند، مانند افراد سالمند، سیگاری یا کسانی که مصرف میوه و سبزی کمی دارند، در غیر این صورت، مصرف بی‌رویه آن ممکن است عوارضی مانند سنگ کلیه ایجاد کند.

شریفی در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف غذاهای مقوی مانند سوپ می‌تواند جای دارو را بگیرد، گفت: گرچه این مواد به تأمین آب و الکترولیت‌ها کمک می‌کنند و در دوران بیماری مفیدند، اما نمی‌توانند جایگزین دارو باشند و شواهد علمی مشخصی برای کاهش دوره درمان توسط این غذاها وجود ندارد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی به نقش پروبیوتیک‌ها و کلروفیل‌های گیاهی اشاره کرد و گفت: این مواد اگرچه می‌توانند به ارتقای سلامت کمک کنند، اما باید در قالب رژیم غذایی طبیعی مصرف شوند. استفاده از پودرهای کلروفیل یا جایگزینی آنها با غذای طبیعی، تأثیر قابل توجهی ندارد.

شریفی تأکید کرد: اگر می‌خواهیم سیستم ایمنی قوی داشته باشیم، باید تغذیه متعادل، سبک زندگی سالم و تحرک کافی را رعایت کنیم. افراط در مصرف مواد خاص و یا وابستگی صرف به مکمل راه‌حل قطعی برای سلامت نیست.

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

## ۵ راهکار ساده برای کاهش تاثیر گرد

## و غبار و آلودگی هوا بر سلامتی



گردوغبار می‌تواند باعث تهدید سلامتی انسان‌ها شده و بیماری‌هایی مثل آسم و آلرژی را ایجاد و تشدید کنند؛ اما با انجام چند کار ساده می‌توان اثرات این ذرات را کم کرد. به گزارش ایسنا، گردوغبار، ذرات غیربیولوگرای با اندازه‌های بین ۲/۵ تا ۱۰ میکرون هستند که از خاک و مناطق بیابانی توسط باد وارد شهر می‌شوند.

این ذرات می‌توانند موجب آسم، التهاب ریه، آلرژی و مشکلات قلبی شوند.

با انجام چند راهکار ساده، می‌توان تاثیر این ذرات بر سلامتی را کاهش داد.

۱- در روزهایی که میزان گردو خاک زیاد است، ماسک استاندارد بزنید.ماسک N۹۵ یا NK۹۵ برای حفاظت از ریه‌ها در روزهای بد کیفیت هوا ضروری است.

۲-حتما درها، پنجره‌ها و تهویه را ببندید تا از ورود ذرات با استفاده از نوارها آب‌بندی و نصب فیلتر تصفیه هوا جلوگیری شود.

۳- بهتر است در این شرایط در خانه بمانید مخصوصا در ساعت های ۷۱۰ صبح و ۶۹ شب.

۴-در فضای بسته از مرطوب کننده استفاده کنید؛ افزایش رطوبت محیط (۴۰-۶۰ درصد) کمک می‌کند ذرات در هوا کمتر معلق بمانند.

۵- اگر از بیرون به خانه رسیدید، لباس خود را بشویید و دوش بگیرید ذرات روی لباس و پوست می‌نشینند، با شست‌وشو به راحتی حذف می‌شوند.

در چه صورت باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر علائمی مثل سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تحریک چشم یا گلودرد، تشدید علائم آسم یا آلرژی داشتید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## هشدار ؛ مراقب سوختگی‌های پنهان

### آفتاب باشید

متخصص پوست و مو، نسبت به افزایش خطرات پوستی به‌ویژه آفتاب‌سوختگی، التهاب، و حتی عفونت‌های قارچی هشدار داد.

امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به نقش مؤثر آبرسانی بدن بیان کرد: مصرف کافی مایعات می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند، همچنین ترکیبات آنتی‌اکسیدان در برخی ضدآفتاب‌ها یا به‌صورت خوراکی، می‌توانند به کاهش اثرات مخرب اشعه UV کمک کنند، هرچند استفاده منظم از ضدآفتاب به‌تنهایی کفایت می‌کند. احسانی در ادامه به مشکلات پوستی ناشی از گرمای شدید اشاره کرد و گفت: اشعه ماورای بنفش در این فصل شدت بیشتری دارد و در نتیجه، نفوذ آن به سطح زمین بیشتر شده و خطر بروز سرطان پوست را افزایش می‌دهد، بنابراین در ساعات اوج تابش خورشید، اگر ضرورتی برای حضور در فضای باز وجود ندارد، بهتر است افراد از خروج غیرضروری خودداری کنند.

وی خاطرنشان کرد: گرما نه‌تنها خطر آفتاب‌سوختگی را افزایش می‌دهد بلکه می‌تواند زمینه‌ساز ابتلاء به عفونت‌های قارچی، باکتریایی و ویروسی شود و این موضوع به‌ویژه در نواحی مرطوب بدن که مستعد تعریق هستند بیشتر دیده می‌شود.

احسانی درباره شدت سوختگی ناشی از آفتاب توضیح داد: در موارد خفیف، پوست دچار قرمزی (درجه یک) می‌شود اما در مراحل شدیدتر ممکن است به پوست‌ریزی (درجه دو)، تاول‌های سطحی (درجه سه) و حتی تاول‌های گسترده و عمیق (درجه چهار) منجر شود.

وی در پایان با اشاره به اینکه نور خورشید در برخی شرایط می‌تواند خاصیت درمانی نیز داشته باشد، گفت: برای مثال در بیماران مبتلا به پسوریازیس، نور آفتاب ممکن است باعث بهبود علائم شود. البته معمولاً صورت در این بیماران کمتر درگیر می‌شود، اما باید توجه داشت که هرگونه تماس غیر کنترل‌شده با نور شدید می‌تواند بیشتر مضر باشد تا مفید.

### دورفتگی مکرر شانه را دست‌کم

### نگیرید

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: درمان‌های غیر جراحی در هنگام دورفتگی‌های مکرر شانه، به‌ویژه در ورزشکاران حرفه‌ای معمولاً پاسخ‌گو نبوده و تأخیر در جراحی به آسیب منجر می‌شود.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، حمیدرضا فاتح، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ضمن تأکید بر حساسیت مفصل شانه، افزود: بیشتر مشکلات شانه با درمان‌های غیر جراحی و طب فیزیکی قابل مدیریت هستند، اما دررفتگی‌های مکرر شانه جزو مواردی است که معمولاً بدون جراحی بهبود نمی‌یابد و درمان دارویی با تمرین درمانی نمی‌تواند مفصل را تثبیت کند.

وی افزود: البته مشکلات تاندونی مانند پارگی‌ها و التهاب‌های جزئی نیازی به جراحی ندارند و با روش‌های طب فیزیکی قابل درمان هستند. اما در مواردی که بیمار دچار ناپایداری شدید مفصل شانه باشد، جراحی ضروری است و باید بدون تأخیر انجام شود تا از آسیب بیشتر جلوگیری شود.فاتح در پایان توصیه کرد: ورزشکاران با چنین علائمی باید حتماً تحت بررسی دقیق قرار بگیرند و با متخصص ارتوپد یا طب فیزیکی مشاوره داشته باشند تا بهترین تصمیم برای حفظ عملکرد و سلامت شانه اتخاذ شود.