

## مبتلایان به میگردن این وسیله را از خود دور کنید



خلقی نیز شود.

وی در مورد نقش برخی موادغذایی در بروز میگردن نیز اظهار داشت: انواع نوشیدنی های مضر بخصوص نوشیدنی های که دارای کافئین بالا هستند نیز می توانند باعث حمله میگردنی شوند. همچنین تصریح کرد: میوه ها و سبزیجات حاوی استروژن های گیاهی هستند که اثرات منفی استروژن های طبیعی تولید شده توسط بدن را کاهش می دهند. به گفته وی، میزان چربی میوه و سبزیجات کم است و زمانی که ما چربی کمتری می خوریم، بدنمان استروژن کمتری تولید می کند. به همین دلیل توصیه می شود روزانه ۷ الی ۹ واحد میوه و سبزیجات مصرف شود.

یک متخصص مغز و اعصاب اعلام کرد: استفاده زیاد و طولانی مدت از هندزفری برای شنیدن موسیقی که این روزها در جامعه و بخصوص میان زنان ایرانی رواج زیادی پیدا کرده است، ابتلا به میگردن را تشدید می کند.

به گزارش بهداشت نیوز، توران محمدی افزود: برخی عوامل محیطی مانند قرار گرفتن در معرض آفتاب بسیار شدید، استفاده از هندزفری و گوش دادن به موسیقی با صدای بسیار بلند؛ شروع کننده مهمی برای ابتلا به میگردن هستند.

وی اظهار داشت: ابتلا به میگردن میان زنان چهار برابر مردان است و عوامل مختلفی در بروز این بیماری تاثیر دارند. این پزشک ادامه داد: تغییر شرایط زندگی و ایجاد آرامش برای کاهش حملات میگردن بسیار مهم است و باید از عواملی که باعث بروز این بیماری می شود، دوری کرد.

محمدی با بیان اینکه تغییر یا نوسان در میزان هورمون استروژن مهمترین عامل بروز میگردن در زنان است، اضافه کرد: میگردن معمولا بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سال اتفاق می افتد که بعد از ۵۰ سالگی با بالا رفتن سن بهبود می یابد.

به گفته وی، در بیماران مبتلا به میگردن، افسردگی زیاد مشاهده می شود که در نتیجه تجربه مکرر سردردهای شدید است. ماهیت سردردهای میگردنی، مزمن بودن آنهاست و اینکه هر زمانی امکان وقوع مجدد حملات میگردن وجود دارد که این موارد می تواند به خودی خود منجر به ایجاد

## لته های بی رنگ، نشانه رایج کم خونی



داشتن بدن، انجام ورزش، و ترک سیگار می تواند

به مدیریت این شرایط کمک کنند. چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟ لته های رنگ پریده نشانه ای رایج از کم خونی هستند و کم خونی خفیف را می توان در خانه با افزایش مصرف ماده معدنی آهن مدیریت کرد. این وجود، موارد شدیدی می تواند زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد. در کوتاه ترین زمان ممکن با پزشک یا دندانپزشک خود درباره رنگ پریدگی لته ها صحبت کنید. درمان زود هنگام می تواند خطر عوارض جدی را کاهش دهد.

در صورت همراهی علائم عفونت با رنگ پریدگی لته ها نیز باید کمک پزشکی دریافت کنید. از جمله این علائم می توان به موارد زیر اشاره کرد: خونریزی از این شرایط، پزشک معمولا نمونه برداری انجام می دهد و بخشی کوچک از بافت ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته برای بررسی دقیق برداشته می شود. موارد لیکن پلان دهانی فرساینده شامل اولسورها، یا زخم های باز، می توانند با استفاده از کورتیکواستروئیدها یا استروئیدهای سیستمیک بهبود یابند.

درمانی برای لیکن پلان دهانی وجود ندارد و آنچه صورت می گیرد بر محدود کردن تعداد سلولهای در حال تکثیر و شدت علائم متمرکز است. دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم، هیدراته نگه

هستند. با این وجود، آنها می توانند تغییر کرده و سرطانی شوند. در صورت مواجهه با این شرایط باید به پزشک مراجعه کنید. با توجه به اندازه و محل وصله ها، برخی داروها، به ویژه آنهایی که برای شیمی درمانی استفاده می شوند، می توانند خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهند. همچنین، مصرف بیش از حد داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی می تواند به خونریزی داخلی و کم خونی منجر شود.

درمان رنگ پریدگی لته ها می تواند به سادگی مصرف قرص های آهن تجویز شده توسط پزشک برای حداقل شش ماه باشد. بهتر است قرص های آهن همراه با غذا و آب مرکبات، به ویژه پرتقال، مصرف شود زیرا به جذب بهتر آهن کمک می کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سرشار از آهن مانند سبزی های برگدار تیره و غلات صبحانه و نان های غنی شده می تواند مفید باشد.

اگر قاعدگی های سنگین دلیل کم خونی است، مصرف داروهای هورمونی می تواند به سبک تر شدن قاعدگی ها کمک کند. برخی مواد غذایی نیز می توانند در جذب آهن توسط بدن اختلال ایجاد کنند. فردی که به کم خونی مبتلاست بهتر است از خوراکی های زیر پرهیز کند: قهوه و چای، الکل، محصولات غلات کامل، محصولات لبنی

**لوکوپلاکیا** لوکوپلاکیا دهانی می تواند موجب شکل گیری وصله های سفید، نازک و یکنواخت روی لته ها شود. وصله های لوکوپلاکیا می توانند در هر جای دهان شکل بگیرند و امکان از بین بردن آنها از طریق مالش یا ساییش وجود ندارد.

دلیل این شرایط نامشخص است، اما به نظر می رسد اغلب در افراد سیگاری، افرادی که بیش از حد الکل مصرف می کنند، یا آنهایی که بهداشت دهان و دندان را رعایت نمی کنند، رخ می دهد. در بسیاری موارد، وصله های لوکوپلاکیا بی ضرر

لته های سالم باید یک رنگ صورتی نسبتا یکدست داشته باشند. آنها ممکن است اطراف دندان ها اندکی روشن تر و اطراف کناره های دهان تیره تر به نظر برسند. لته های یک فرد نسبت به فردی دیگر به طور طبیعی ممکن است پررنگ تر یا کم رنگ تر باشد.

زمانی که فردی با تغییر رنگ لته های خود مواجه می شود باید به پزشک مراجعه کند. به ویژه اگر این شرایط با علائم نگران کننده دیگر همراهی می شود.

**دلایل و علائم** درمان و علائم رنگ پریدگی لته ها به دلیل بروز این شرایط بستگی دارد. در ادامه با برخی دلایل رنگ پریدگی لته ها بیشتر آشنا می شویم. کم خونی (آهنی) زمانی رخ می دهد که بدن با سطوح ناکافی خون سرشار از اکسیژن مواجه است. کمبود خون می تواند موجب رنگ پریدگی برخی بافت های بدن شود. افزون بر رنگ پریدگی لته ها، فرد مبتلا به کم خونی ممکن است متوجه علائم زیر شود:

- خستگی شدید یا ضعف \* تنگی نفس \* زردی یا رنگ پریدگی پوست و چشم ها \* سردرد \* تپش قلب

**کم خونی اغلب در نتیجه کمبود آهن، فولات، یا ویتامین B12 رخ می دهد.**

در غیر این صورت، فرد ممکن است با تعداد بسیار کم سلول های قرمز یا سطوح ناکافی هموگلوبین مواجه باشد. در افراد مبتلا به کم خونی سلول داسی شکل، سلول های خون به طور غیر طبیعی تغییر شکل می دهند.

برخی شرایط پزشکی نیز می توانند به کم خونی منجر شده یا خطر ابتلا به این شرایط را افزایش دهند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- قاعدگی های بسیار سنگین، بارداری، بیماری های کبد، طحال یا کلیه، کم کاری تیروئید،

کندر و روغن کندر از خواص فوق العاده ای برخوردار هستند، کندر برای پوست و مو، سلامت قلب، کمر درد، مبارزه با سرطان و ... بسیار مفید است که البته نحوه مصرف آن هم مهم است.

کندر ماده خوراکی است که برای تقویت هوش و حافظه در طب سنتی شماره اول به حساب می آید و بسیار مفید است. کندر در حقیقت صمغ درختی به همین نام است که مزه ای گس و تلخ دارد. این صمغ از زمان های بسیار قدیم توسط درمانگران طب سنتی برای درمان بسیاری از بیماری ها مورد استفاده بوده و امروزه نیز به ۳ صورت کندر خوراکی، موضعی و بخور مصرف می شود. به باور بسیاری از مردم، مصرف کندر موجب افزایش حافظه و تقویت ضرب هوشی افراد می شود؛ و گذشته های دور تا کنون این ماه را برای تقویت و جوانسازی مغز مصرف می کرده اند. خاستگاه کندر از قبای جنوبی خصوصا سومالی، عمان و یمن است. کندر از درختی به نام **Olibanum** به دست می آید.

**کندر برای تقویت حافظه**

کندر در تقویت حافظه و رفع فراموشی و ضعف حافظه بسیار موثر است؛ و خوردن این صمغ در کودکی می تواند کمک زیادی به تقویت میزان هوش و حافظه کند؛ و همچنین خوردن آن را برای بهبود و افزایش حافظه توصیه کرده اند. شهرت درخت کندر، به خاطر این است که پس از بردن نتاش به قسمت های کوچک تر، شیره ی سفید شیرمانندی از آن خارج می شود که این قطرات با گذشت کمتری با بیشتر از دو هفته پس از از دست دادن رطوبتش و خشک شدن (غلظت شدن) تبدیل به یک صمغ نارنجی - قهوه ای می شود که با نام کندر (Frankincense) شناخته می شود؛ که نیمه اول نام آن (Frank) به معنی خالص و پاک و قسمت دوم آن به معنی دود کردن است. برای گرفتن روغن کندر، باید قبل از سخت شدن کامل کندر اقدام کرد و بهتر است فرایند روغن کشی با حضور دی اکسید کربن انجام شود تا کلیه ی خواص آن حفظ شود.

حدود ۵۰۰۰۰ هزار سال به عنوان بخور خوشبو استفاده می شده است و حتی امروزه در کلیساها و معابد به عنوان بخور (شبهه عود) در بسیاری از نقاط جهان استفاده می شود. کندر و روغن

## مواد مغذی برای سلامت چشم

می دهد التهاب، نقش کلیدی در بروز عارضه چشمی دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن دارد. غذاهای دریایی منبع غنی از این اسیدهای چرب هستند.

### ویتامین های A.C.E

هویج و دیگر خوراکی های نارنجی رنگ حاوی ترکیب بتاکاروتسن نوعی ویتامین A هستند که در عملکرد مطلوب چشم ها موثر است. علاوه بر این، مصرف مرکبات و توت ها به دلیل دارا بودن ویتامین C توصیه می شود زیرا با کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا و آب مروارید مرتبط است. همچنین ویتامین E سلامت غشای سلول های محافظت می کند. توصیه می شود.

مصرف این دو نوع آنتی اکسیدان با کاهش خطر ابتلا به انواعی از مشکلات بینایی مرتبط است. همچنین از بافت های چشم در برابر نور آبی، نور خورشید، آلودگی هوا و دود سیگار محافظت می کنند. انواع متعددی از میوه ها و سبزیجات رنگی حاوی میزان کافی از این دو نوع آنتی اکسیدان هستند.

### اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ دارای خواص ضد التهابی هستند. شواهدی وجود دارد که نشان

رژیم غذایی خاصی که از بروز بیماری های چشم جلوگیری کند، وجود ندارد هرچند در برخی از مطالعات بر مصرف مواد مغذی تاکید شده که سلامت چشم ها را تا حدودی حفظ می کنند.

به گزارش ملیت به نقل از ایسنا، متخصصان سلامت و تغذیه در بررسی های خود بر افزودن مواد مغذی که در ادامه به آن ها اشاره می شود به رژیم غذایی تاکید دارند. همچنین رعایت نکات دیگری که از قدرت بینایی محافظت می کند، توصیه می شود.

مصرف این دو نوع آنتی اکسیدان با کاهش خطر ابتلا به انواعی از مشکلات بینایی مرتبط است. همچنین از بافت های چشم در برابر نور آبی، نور خورشید، آلودگی هوا و دود سیگار محافظت می کنند. انواع متعددی از میوه ها و سبزیجات رنگی حاوی میزان کافی از این دو نوع آنتی اکسیدان هستند.

### اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ دارای خواص ضد التهابی هستند. شواهدی وجود دارد که نشان

## خواص ضدسرطانی گیاهی فراوان ولی ناشناخته



نیا و دکتر سهراب کاظمی استادیار فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی نوشیروانی بابل، در مطالعه ای تأثیرات ضد سرطانی این گیاه را بررسی کردند.

برای انجام این مطالعه پس از جمع آوری گیاه کبر از ارتفاعات فیروزکوه در شمال ایران، میزان ترکیب کورنستین این گیاه با استفاده از روش کروماتوگرافی مایع با کارایی بالا (HPLC) اندازه گیری شد.

عصاره این گیاه به محیط کشت سلول های سرطانی Hela (سرطان دهانه ی رحم)، MCF-7 (سرطان پستان)، Saos (سرطان استخوان) و سلول های فیروبیلاست (به عنوان گروه کنترل) اضافه شد. سپس میزان تکثیر و بقای این سلول ها با روش MTT مورد بررسی قرار گرفت. علاوه بر این، برای اندازه گیری کورنستین آنتی اکسیدانی گیاه کبر آزمایش FRAP نیز انجام شد.

با انجام این آزمایشات مشاهده شد که عصاره گیاه Capparispinosa برای این سه رده سلول سرطانی، سمی است و در غلظت های کم نیز می تواند از رشد این سلول های سرطانی جلوگیری کند. همچنین تأیید شد این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی دارد و میزان ترکیب کورنستین از دیگر ترکیبات موجود در این گیاه بیشتر است.

به طور خلاصه می توان گفت که کورنستین موجود در گیاه کاپاریس، تأثیر ضد توموری قابل توجهی دارد و می تواند به عنوان یک داروی طبیعی ایده آل برای درمان سرطان مورد توجه قرار گیرد.

نتایج این پژوهش زمستان ۲۰۱۹، در آخرین شماره فصلنامه علمی-پژوهشی «ایبوتکنولوژی پزشکی این سینا» (AJMB) منتشر شده است. این مجله توسط پژوهشگاه فن آوری های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی (ابن سینا) به چاپ می رسد.

## ژنتیک، اندازه مغز و میزان هوش را تحت تأثیر قرار می دهد

پژوهش جدیدی که توسط پژوهشگران انجمن علوم اعصاب آمریکا (SfN) انجام شده، نشان می دهد که بین اندازه نواحی تکامل یافته مغز و نمرات آزمایش هوش، ارتباط ژنتیکی وجود دارد. براساس این پژوهش، ژنتیک به میزان قابل توجهی بر الگوهای گسترش تکاملی مغز انسان مؤثر است. قشر مغز که لایه ای نازک از جنس ماده خاکستری و متشکل از سلول های عصبی مغز است و سطح مغز را می پوشاند، طی دوره تکامل مغز انسان، گسترش قابل توجهی داشته است. نواحی مغز که تحت گسترش تکاملی قرار دارند، از الگوی مشابهی پیروی می کنند اما ساختار مغز به رغم وجود این روند می تواند بین افراد مشابه، متفاوت باشد.

در این پژوهش جدید که روی ۶۰۰ کودک و بزرگسال صورت گرفته، سهم نسبی عوامل ژنتیکی و محیطی در تفاوت های قشر مغز در کودکان، کاملا مشخص نیست.

این پژوهش که توسط "اریک اشمیت" (Eric Schmitt)، از پژوهشگران انجمن علوم اعصاب آمریکا و همکارانش صورت گرفت، نشان می دهد که ۸۵ درصد تفاوت های فردی در قشر مغز می توانند ناشی از عوامل ژنتیکی باشند.

پژوهشگران در این بررسی نشان دادند که ارتباطات ساده میان سطح نواحی مربوط به یادگیری زبان و آزمایش های مربوط به هوش، تا حد قابل توجهی تحت تأثیر ژنتیک قرار دارند. این پژوهش نشان می دهد که ژنتیک، تأثیر مهمی بر گسترش تکاملی مغز انسان و توانایی های شناختی آن دارد.



درمانگران طب سنتی برای درمان خواب آلودگی و بی حالی ناشی از تجمع بلغم در بدن، نسخه های دارند که به کمک آن می توان بلغم زائد بدن را دفع کرد و به درمان بی خوابی و حتی بوی بد دهان پرداخت. برای تهیه این نسخه کافی است یک نخود کندر را با یک نخود مصطکی و یک فندق سفز ترکیب کرده و آن را بجوید.

برای تهیه این مواد می توانید به داروخانه های گیاهی در سطح شهر مراجعه کرده و به تهیه این مواد و جویدن آن علاوه بر بی خوابی، بوی بد دهان خود را نیز درمان کنید. علاوه بر این همین نسخه می تواند ترکیب بسیار مناسبی برای افرادی باشد که به کمر درد یا درد مفاصل از قبیل: درد زانو مبتلا هستند. مصرف این نسخه موجب کاهش و تسکین دردهای مفصلی نیز می شود.

### تأثیر کندر در درمان خشکی پوست

افرادی که پوست خشک و زیر دارند، می توانند از این نسخه برای بهبود خشکی پوست خود بهره ببرند. این افراد کافی است ۲ نخود کندر را درون روغن بادام حسارت دهند تا زمانی که کندر درون روغن حل شود. پس از آن اجازه دهید که روغن سرد شود و از آن برای ماساژ پوست دست یا بدن تان استفاده کنید. این روغن تأثیر بسیار زیادی در بهبود خشکی پوست تان خواهد داشت.

## معجزه های برای تقویت حافظه و ضریب هوش

به دست آمده از آن خواص مفید سلامتی و پزشکی دارد و حتی در برخی مناطق به خاطر قدرت معجزه آسا و اسرارآمیز آن مورد توجه قرار گرفته است.

### از خواص دیگر کندر چه می دانید؟

کندر علاوه بر خواص درمانی که در تسکین دردهای مفصلی، درمان بوی بد دهان و افزایش میزان هوش کودکان دارد خواص کم نظیر دیگری دارد که به برخی از کاربردی ترین آن ها اشاره می کنیم.

خوردن صمغ کندر موجب بهبود خش صدا و صاف شدن آن می شود. این صمغ گیاهی با کاهش خلط و ترشحات حلقی خشونت صدا را برطرف می کند.

تجویز کندر به صورت خوراکی موجب کاهش خونریزی شدید در خانم های که خونریزی های بسیار شدید درسیکل قاعدگی دارند، می شود.

درمانگران طب سنتی بر این باورند که مصرف کندر در افراد مبتلا به اسهال و افرادی که دچار تب و استفراغ هستند بسیار موثر است.

بسیاری از درمانگران بر این باورند، افرادی که بد زخم هستند و زخم های شان در مدت زمان بیشتری خوب می شود با مکیدن یا جویدن یک نخود کندر به صورت روزانه به مدت ۳ تا ۴ روز می توانند به درمان سریع تر زخم ها کمک کنند.

### خانم های باردار مراقب باشند

باوری وجود دارد که مصرف صمغ توسط مادران باردار موجب افزایش هوش و ضریب هوشی جنین و کودکی آینده آن ها می شود. این نکته صحیح است، اما مادران باردار باید مراقب باشند که مصرف کندر بیش از ۳ ماه موجب بیش فعالی کودک آن ها نشده و این مسئله در آینده آن ها را با مشکلات متعددی روبه رو می کند؛ بنابراین مادران باردار باید توجه داشته باشند که برای افزایش میزان هوش و تقویت حافظه نوزاد خوردن یک ماه کندر کفایت می کند و این یک ماه باید بعد از ۴ ماهگی جنین صورت گیرد.

### یک نسخه برای ۳ بیماری