

تاثیر نامطلوب برخی داروهای گیاهی بر شیمی درمانی



یافته این موضوع اهمیت زیادی دارد؛ اتفاقی که در ۲۰ درصد موارد سرطان پستان و به میزان کمتر در سرطان‌های دیگر ممکن است رخ دهد. برای مثال قرص‌های گیاهی حاوی سیر، زنجبیل و گینگو (که‌ن‌دار) ممکن است بهبود زخم را در این بیماران به تأخیر اندازند. پروفیسور کاردوسو در این باره افزود: برای مثال این داروهای

برخی درمان‌های گیاهی تاثیر شیمی درمانی سرطان را کاهش می‌دهند و از این رو به بیماران توصیه می‌شود پیش از مصرف هر نوع داروی گیاهی پزشک خود را مطلع کنند و از پزشکان نیز خواسته شده پیش از شروع شیمی درمانی در این باره از بیماران سوال نمایند.

به گزارش ایسنا، پروفیسور «ماریا ژوانو کاردوسو» در پنجمین کنگره بین المللی سرطان‌های پیشرفته پستان گفت: پزشکان باید فعالانه‌تر از بیماران سوال کنند که موقع درمان سرطان آیا داروی دیگری هم مصرف می‌کنند؟

دکتر کاردوسو که جراح پستان در مرکز سرطان لیبون پرتغال است توصیه کرده اگر بیماران به تاثیر داروهای گیاهی اطمینان ندارند از مصرف آنها پرهیز کنند.

برخی از داروهای گیاهی ممکن است در درمان‌های هورمونی و شیمی درمانی سرطان اختلال ایجاد کنند یا زمان انعقاد خون را افزایش دهند که باعث تأخیر در بهبود زخم و به جا ماندن جای زخم می‌شود.

بنابر گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، دکتر کاردوسو می‌گوید: بخصوص در مواردی که سرطان پستان به سطح پوست گسترش

چگونه دارچین به کاهش فشار خون کمک می‌کند؟



فشار خون این است که دارچین تازه را هر روز با غذاهای بخورید. همچنین می‌توانید مکمل‌های دارچین را در شکل کپسول یا قرص مصرف کنید. البته پیش از مصرف این محصولات باید اطمینان حاصل کنید که این محصولات از دارچین تازه تهیه شده باشند نه انواع بودرسده ی آن که در بیشتر مغازه‌ها نیز به وفور یافت می‌شود. این نوع دارچین غالباً حاوی کومارین است که در مقادیر زیاد سمی است. اگر به میزان زیاد از دارچین استفاده دارید، برای اجتناب از بروز عوارض این چینی بهتر است که از چوب دارچین استفاده کنید. می‌توانید جای دارچین یا کیک دارچینی نیز درست کنید و میل کنید.

عوارض جانبی استفاده از دارچین
۱. تداخل دارویی
در صورتی که قصد دارید برای درمان بیماری فشارخون خود از مواد طبیعی و گیاهی استفاده کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از گیاهان دارویی به خصوص اگر زیاد مصرف شوند، ممکن است عوارض جانبی نامطلوب داشته و یا تداخل دارویی ایجاد کنند.

۲. التهاب لثه
مصرف دارچین نیز با عوارض جانبی همراه است. برای برخی افراد، مصرف آن گاهی می‌تواند موجب زئوبیت (التهاب لثه)، قرمزی پوست، ناراحتی‌های دستگاه گوارش و تحریک دهان شود.

۳. جلوگیری از لخته شدن خون
مصرف دارچین در افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین استفاده می‌کنند، ممکن است باعث بروز عوارض جدی شود؛ زیرا دارچین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

۴. مشکلات رمحی
مصرف دارچین در افراد باردار ممکن است باعث بروز مشکلات رمحی شود. این افراد نیز باید پیش از وارد کردن دارچین به رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنند.

۵. آسیب به کبد و کلیه
مصرف زیاد دارچین به خصوص انواع غیر تازه آن می‌تواند به کبد و کلیه آسیب‌های جدی وارد کند.

سخن پایانی
با داشتن رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد طبیعی و مؤثر می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کرده و در بسیاری از موارد آن‌ها را درمان کند. با وارد کردن دارچین به رژیم غذایی خود می‌توانید برای تنظیم فشار خون خود بزرگی بردارید و از سلامتی خود لذت ببرید. به طور کلی روش‌های مختلفی برای درمان گیاهی فشار خون بالا وجود دارد؛ به همین منظور، پیشنهاد می‌کنیم با راه‌های کاهش فشار خون بالا با گیاهان دارویی نیز آشنا شوید. شما چه مواد طبیعی دیگری را می‌شناسید که می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند؟ لطفاً تجربیات خود را با سایر کاربران سایت ستاره به اشتراک بگذارید.



گیاهی زمان انعقاد خون را کاهش می‌دهند و ممکن است بهبود زخم را به تأخیر اندازند که برخی از آنها عبارتند:

- چیرتای سبز (green chiretta) - گل تکمه ای یا بابونه گاوی (feverfew) - خفجی یا کپاک یا زالزالک (hawthorn) - سیر - گینگو - جنسینگ - شاه بلوط هندی (horse chestnut) - زردچوبه

پروفیسور کاردوسو خاطر نشان کرد: طبیعی است که بیماران یا مراقب‌هایشان به دنبال درمان‌های مکمل و جایگزین باشند اما باید آگاه باشند که برخی از این درمان‌ها، ضررشان بیش از نفعشان است.

مرکز تحقیقات سرطان انگلیس نیز در این رابطه می‌گوید برخی درمان‌های مکمل ممکن است در درمان‌های طبی اختلال ایجاد کنند؛ مثلاً در دوره شیمی درمانی باید از مصرف برخی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها مثل گریپ فروت خودداری کرد چون بر تجزیه دارو در بدن تأثیر می‌گذارد.

این موسسه توصیه می‌کند: درباره هر درمان مکملی با پزشکانتان صحبت کنید. پیش از شروع مصرف به پزشکانتان اطلاع دهید به خصوص اگر تحت درمان سرطان هستید.

نحوه درمان درد لته

نحوه درمان خانگی لته ها

• این روش های درمانی خانگی ساده را برای لته های خود انجام دهید:

•دهان خود را با آب نمک گرم بشوید

فقط از برس مسواک با موهای نرم یا فوق نرم استفاده کنید

از مسکن های بدون نسخه (OTC) مانند استامینوفن (تایلنول) استفاده کنید

سایر محصولات OTC را برای درمان لته در داروخانه ها پیدا خواهید کرد. که شامل:

کبد چرب، قانلی خاموش که می‌تازد

خوزستان درخصوص میزان شیوع کبد چرب اذعان داشت: از هر ۳ الی ۴ نفر، یک نفر مبتلا به کبد چرب می‌شود که حدود ۱۰ درصد از این تعداد، طی دوره ۱۰ ساله کبد خود را از دست می‌دهند.

پژمان علوی نژاد تصریح کرد: از جمله عوامل اصلی که در ایجاد و پیشرفت کبد چرب مؤثرند می‌توان به مواردی از جمله: چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی یا بسی تحرکی، سبک تغذیه‌ای ناسالم، استفاده زیاد از غذاهای فست فود و فزآوری شده، چربی‌های اشباع شده، استفاده از منابع غذایی حیوانی و گیاهی که دستکاری ژنتیکی شده اند، مواد

هنگام آلودگی هوا، چه بخوریم؟

نشانی می دهد که سطح اسیدهای چرب ضروری در افرادی که به بیماریهای ریوی مبتلا هستند، بسیار پایین است.

محققان در این مطالعه دریافته اند که مصرف منظم ماهی های روغنی نظیر ماهی آزاد و سالمون می تواند در تقویت و بهبود فعالیت دستگاه تنفسی مؤثر واقع شود. مصرف متعادل این گروه از مواد غذایی می تواند به خوبی موجب کاهش ریسک ابتلا به بیماری های ریوی به خصوص در افرادی شود که در محیطی با هوای آلوده زندگی می کنند.

به این ترتیب مصرف ماهی های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند می توانند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید باشد.

شیر و لبنیات
در شرایط آلودگی هوا برای کاهش صدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی، باید مصرف شیر و لبنیات را به ۲ دلیل افزایش داد: اولاً شیر و لبنیات به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم به صورت رقیق مانع از جذب عناصر فلزی موجود در آلودگی هوا میگردند. ثانیاً پروتئین لبنیات می توانند در دستگاه گوارش با برخی عناصر فلزی ناشی از آلودگی هوا که از طریق تنفس وارد بدن می شوند ترکیب شده و به دفع آنها از بدن کمک کند.

برخی از نوشیدنی ها مانند چای و قهوه نیز به دلیل داشتن ترکیبات فلاونویدی می توانند توان دفاعی بدن را در برابر عوامل اکسیدکننده بیشتر کنند.

روغن زیتون
روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می کند. ذرات معلق موجود در هوا باعث گرفتگی عروق و اترواسکلروز زودرس می شود. عارضه اترواسکلروز بر اثر رسوب پلاک از مواد چربی در دیواره درونی رگ های خونی بوجود می آید. روغن زیتون منبع غنی امگا ۹ است و مصرف آن باعث افزایش فعال کننده پلاسمینوژن باقی می شود. فعال کننده پلاسمینوژن باقی آنتیمی است که توسط سلول های دیواره داخلی شریان ها ترشح می شود و مهم ترین وظیفه آن شکسته شدن لخته خون ایجاد شده در رگ هاست. وجود لخته در رگ های خونی باعث اختلال در گردش خون می شود.

روغن زیتون حاوی دو آنتی اکسیدان قوی هیدروکسی و اولئوپروپین است که در رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته موثر هستند. به علاوه روغن زیتون باعث انتشار اکسید نیتریک در داخل عروق و شل شدن دیواره شریان ها و بهبود گردش

مرز قرمز وجود داشته باشند، می‌توانند زخمهایی باشند که به سختی درمان می‌شوند. آنها مسری نیستند و معمولاً طی ۳ تا ۴ هفته از بین می‌روند. زخم های پوستی که بزرگتر از نیم سانتیمتر هستند می‌توانند بسیار دردناک باشند و باید توسط دندانپزشک معالجه شود.

برای کاهش درد، از غذاهای پرادویه، شور و اسیدی خودداری کنید و همان داروهای خانگی فوق را دنبال کنید.

زمان مراجعه به دندانپزشک
اگر لته شما بیش از یک هفته آسیب دیده است یا خونریزی می‌کند، به مطب دندانپزشک بروید. لته های

غذایی غریب‌ارگانیک و ناسازگار با بدن انسان هستند.

او اظهار داشت: تمامی موارد مذکور در سبک زندگی ناسالم خلاصه می‌شود، ضمن اینکه برخی بیماری‌ها

نظیر: دیابت نوع ۲، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی از عوامل مؤثر بر ایجاد کبد چرب شناخته شده است.

راهکارهایی برای درمان کبد چرب علوی نژاد ادامه داد: اولین و مهم‌ترین گام در درمان کبد چرب تغییر سبک زندگی، کاهش وزن، افزایش تحرکی

بدنی که شامل: ورزش حداقل ۳ روز در هفته و پیاده روی و پرهیز از موارد ممنوعه که در بالا ذکر شد، که البته درمان‌های دارویی و استفاده از برخی

خون می‌شود. مصرف روزانه این ماده غذایی ارزشمند توصیه شده است.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان
آنتی اکسیدان به ترکیباتی گفته می‌شود که از سلول در مقابل صدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.

آنتی اکسیدان های اصلی عبارتند از:
- لوتئین: این گروه آنتی اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه ها، سبزیجات نشاسته ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

- سسلنیوم: یک ماده معدنی موجود در غذاهای گیاهی، تخم مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است.

- کاروتنوئیدها: رنگدانه هایی است که باعث رنگ زرد و نارنجی میوه هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می‌شود. - لیکوپن: یک ماده شیمیایی موجود در میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

- ویتامین A: در هویج، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردآلو به وفور وجود دارد.

- ویتامین C: در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت وجود دارد.

- ویتامین E: آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آوکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند. گوجه فرنگی، انواع توت ها، لفل، هویج، اسفناج، زردچوبه، زنجبیل، بذر کتان، انواع آجیل و غلات سبوس دار نیز دارای خواص ضد التهابی هستند.

تحقیقات انجام شده توسط کالج کینگ لندن و دانشگاه نایتینگهام نشان می‌دهد که آوکادو، اسفناج و مواد غذایی حاوی ویتامین E مانع از آسیب ناشی از آلودگی هوا به ریه می‌شوند و مصرف روزانه این مواد توصیه شده است.

کلم بروکلی
مطالعات محققان دانشگاه جان هاپکینز نشان می‌دهد که کلم بروکلی و جوانه آن ذرات معلق و ازن هوا را دفع می‌کند علاوه بر این حاوی یک ترکیب به نام سولفورافان است که خاصیت ضد سرطانی دارد.

متخصصان مصرف مکرر و به وفور این اقلام غذایی را به علاوه خودداری از تردد های غیر ضروری در خارج از منزل در روزهای آلوده به شهروندان توصیه می‌کنند.