آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۹
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۲۱
۳۰ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۱ مارس ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نکاتی درباره مصرف «آلوئه‌ورا»

آلوئه‌ورا در طب سنتی به‌نام «گیاه صبر» شناخته شده و طبیعتی گرم و خشک دارد و خارج‌کننده سودا و بلغم، بازکننده انسداد کبدی است. همچنین به‌تنهایی برای مفاصل و با گلسرخ و مصطکی جهت خارج کردن انواع کرم و بیماری‌های طحال و کلیه مناسب است. گیاه صبر یا همان آلوئه‌ورا با نام علمی Aloe vera (L.) Burm. F شناخته می‌شود. در برگ‌ها دو نوع مایع وجود دارد؛ یک نوع که در لایه سطحی زیرین سطح برگ تولید می‌شود و معمولا بدون فشار و با برش برگ به بیرون تراوش می‌کند و بیشتر شامل ترکیبات مسهلی و زرد رنگ است و شیرابه صبرزرد نامیده می‌شود و دیگری ژل صبر زرد است که ماده موسیلاژی بی‌رنگی است که حجم عمده برگ را تشکیل داده و با برش کامل برگ یا با فشاردادن از آن خارج می‌شود. این گیاه مخصوص نواحی حار و منشاء اصلی آن مناطق حاره آفریقا است البته؛ امروزه در بسیاری از مناطق تحت حاره جهان از جمله جنوب ایران کاشته شده است. بخش مورد استفاده آن شیرابه خشک شده برگ‌ها (به نام صبر زرد) و در مواردی ژل موجود در برگ‌ها است. آنتراکینون‌های موجود در شیرابه صبرزرد اثر تحریکی روی روده‌ها دارند و با افزایش سرعت حرکت روده‌ها و ترشح آب و الکترولیت‌ها به‌همراه تحریک کولون (روده بزرگ) سبب بروز اثر مسهلی آن می‌شوند. این اثر درحدود ۶ تا ۱۲ ساعت پس از مصرف دارو بروز می‌کند. عصاره آنتراکینونی شیرابه صبر زرد اثر مهار برخی باکتری‌ها از جمله هلیکوباکتر پیلوری موثر در زخم معده و یا باکتری‌های دخیل در ایجاد آکنه را دارد. کاربرد تایید شده آن برای رفع یبوست است اما به‌صورت غیر رسمی کمک به دفع در صورت وجود شقاق پس از عمل در ناحیه رکتوم می‌کند. در طب مردمی اروپا برای کمک به هضم مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب چینی برای درمان عفونت‌های قارچی مورد استفاده دارد و در طب هندی نیز برای تومورهای معده، یبوست، کولیک، بیماری‌های پوستی، آمنوره، آلودگی به کرم‌های انگلی و عفونت‌ها کاربرد دارد. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام صبر شناخته شده و طبیعت آن گرم و خشک است. مسهل قوی موادی است که مهیا و جمع بوده باشد و در آنچه مهیای دفع نشده اثر ضعیفی دارد. خارج‌کننده سودا و بلغم غلیظ آبکی و صفرای آبکی، بازکننده انسداد کبدی و تحلیل برنده بادها است. به تنهایی برای مفاصل و باگل سرخ و مصطکی جهت خارج کردن انواع کرم و بیماری‌های طحال و کلیه مناسب است. همچنین جهت یرقان و تمام بیماری‌های سوداوی و خارج کردن انواع کرم و بیماری‌های طحال و کلیه مناسب است. مالیدن آن جهت خوره، زخم‌های بدخیم و با مغز تخم کدو جهت جراحت بینی، رفع شپش و رویش مویی که از کچلی ریخته باشد و شوره سر مفید است. با این حال برای کبد مضر است و مصلح آن مصطکی و پوست هلیله زرد و کتیرا و زعفران و افسنطین است. در هوای بسیار سرد و بسیار گرم و در گرم مزاجان و کسانی‌که احشاء ضعف دارند مخصوصا کسانی‌که دچار ضعف کبد و روده‌ها و انسداد عروق هستند نباید استفاده شود. امروزه مصرف خودسرانه شیرابه صبرزرد به دلیل احتمال بروز عوارض جانبی توصیه نمی‌شود. ژل صبرزرد به اشکال مختلف (برگ کامل یا در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی) موجود است. برای به دست آوردن آن باید پوست برگ را به طور کامل جدا کرد. مقدار توصیه شده روزانه برای مصرف شیرابه استاندارد شده ۲۰ تا ۳۰ میلی‌گرم بر حسب مشتقات هیدروکسی آنترون شیرابه است. مقدار مصرف توصیه شده روزانه ۰.۰۵ درصد گرم از پودر صبر زرد است. در صورت مصرف به عنوان مسهل مدت مصرف نباید بدون نظر پزشک از یک تا دو هفته بیشتر شود. در مصرف همزمان با داروهای کاهنده قند خون احتمال بروز هایپوگلایسمی (کاهش بیش از حد قند خون) را افزایش می‌دهد. همچنین در مصرف همزمان با داروی دیگوکسین به دلیل احتمال بروز هایپوکالمی (کاهش بیش از حد پتاسیم خون) با مصرف صبرزرد، احتمال بروز عوارض سمی دیگوکسین افزایش می‌یابد؛ بنابراین از مصرف همزمان این دو خودداری کنید. مشکلات ناشی از اسپاسم دستگاه گوارشی از اثرات جانبی مصرف شیرابه گیاه است. در موارد نادر ممکن است آریتمی، آسیب کلیه، ادم و افزایش تخریب استخوانی رخ دهد. مصرف طولانی مدت شیرابه صبرزرد ممکن است به ایجاد رنگ در مخاط روده‌ها منجر شود که معمولا با قطع دارو به تدریج برطرف می‌شود.

مضرات

مصرف طولانی مدت آلوئه‌ورا می‌تواند سبب بروز آلبومینوری (ورود آلبومین به ادرار) و ورود خون به ادرار، آسیب به کلیه‌ها، اسهال خونی، بدترشدن هموروئید، آسیب به اعصاب روده و به هم خوردن تعادل آب و الکترولیت‌ها و به‌خصوص بروز هایپوکالمی (یعنی کم شدن بیش از حد پتاسیم و بروز علائمی مثل سستی و رخوت، گرفتگی عضلانی، سردرد، مورمور شدن، ادم محیطی، پرادراری، تنگی نفس و افزایش فشارخون) شود. از دست دادن زیاد از حد پتاسیم ناشی از مصرف صبرزرد می‌تواند منجر به مهار انقباضات روده‌ها و افزایش اثر داروهای قلبی شود. در مصرف طولانی مدت فرآورده‌های حاوی صبرزرد علائم ایجاد حساسیت مثل اگزمای سکه‌ای شکل عمومی و التهاب پوست با زائده‌های نوک تیز نیز گزارش شده است؛ بنابراین باید از مصرف طولانی مدت (بیش از یک تا دوهفته) این فرآورده‌ها خودداری کرد. بروز التهاب پوستی در اثر تماس با ژل صبرزرد ممکن است در اثر تحریک پوست با کریستال‌های سوزنی شکل گیاه باشد. استفاده از شیرابه حاوی آنتراکینون‌ها ممکن است سبب جذب این ترکیبات و قهوه‌ای شدن مایعات بدن شود. ترکیبات موجود در شیرابه صبرزرد می‌تواند سبب بروز انقباض عضله رحم شود و ایجاد زایمان زودرس کند. همچنین لکتین‌های موجود در آن اثرات ایجاد جهش در ژن داشته‌اند. در موارد انسداد یا بیماری‌های التهابی روده‌ها، آپاندیسیت و دردهای شکمی با علت نامشخص مصرف شیرابه صبرزرد یا فرآورده‌های حاوی آن ممنوع است. همچنین مادران باردار و شیرده و کودکان زیر ۱۲ سال از مصرف این فرآورده‌ها منع شده‌اند.

ویتامین‌هایی برای کاهش التهاب در بدن

ویتامین‌هایی با خاصیت ضدالتهابی را می‌توان از منابع غذایی مختلفی از جمله سبزیجات، میوه‌ها، گوشت بدون چربی و ماهی و غذاهای غنی‌شده و... به دست آورد. تحقیقات گسترده به ویتامین‌های خاصی با ترکیبات ضدالتهابی اشاره کرده است و این ویتامین‌ها را می‌توان به شکل مکمل و با خوردن غذاهایی که به طور طبیعی حاوی آنها هستند به دست آورد. در ادامه با این ویتامین‌ها بیشتر آشنا می‌شوید.

ویتامین A

ویتامین A می‌تواند سیستم ایمنی بدن را از فعالیت بیش از حد و ایجاد التهاب حفظ کند. رژیم‌های غذایی سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند. این ویتامین در هویج، کلم پیچ، کلم، اسفناج و سبزیجات برگ‌دار یافت می‌شود.

گروه B

افرادی که ویتامین B۶ پایینی دارند، اغلب دارای سطوح بالایی از پروتئین واکنش‌گر C هستند. برای کاهش التهاب و افزایش ویتامین B۶، سعی کنید از کلم پیچ، فلفل دلمه‌ای، قارچ، طالبی، ماهی تن و مرغ استفاده کنید. هم‌چنین مکمل اسیدفولیک ممکن است التهاب را کاهش دهد. این ویتامین در نخودسیاه، سبزی‌های برگ سبز تیره، مارچوبه و جگر یافت می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C برای کمک به حفظ سلامت و عملکرد خوب سیستم ایمنی شناخته شده است. ویتامین C می‌تواند رادیکال‌های آزاد که مسئول ایجاد التهاب هستند را از بین ببرد. برای دریافت ویتامین C بیشتر از رژیم غذایی خود، از انواع میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند سلامت شما را بهبود بخشند.

ویتامین D

مطالعات ارتباط بین ویتامین D کم و انواع بیماری‌های التهابی را ثابت کرده‌اند. محققان می‌دانند که بهبود ویتامین D می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. طبق گزارش محققان رویدادهای مولکولی و سیگنالی خاص مسئول توانایی ویتامین D در مهار التهاب هستند. علاوه بر این، افراد با سطوح پایین ویتامین D قطعا می‌توانند از مکمل ویتامین D بهره‌مند شوند.

در آخـــــر

ویتامین‌های ضدالتهابی را می‌توان از منابع غذایی مختلفی از جمله سبزیجات، میوه‌ها، گوشت بدون چربی و ماهی و غذاهای غنی‌شده با ویتامین به دست آورد. قبل از شروع هرگونه مکمل ویتامین حتما با پزشک خود صحبت کنید. همچنین لازم به ذکر است که مکمل‌ها و ویتامین‌ها جایگزین دارو نیستند.

یادداشت

پیشگیری از زخم بستر

محمدرضا حاجی‌اسماعیلی
فلوشیپ مراقبت‌های ویژه

زمانی‌که حرکت بیمار بدحال دچار محدودیت می‌شود، بی‌حرکتی باعث ایجاد زخم فشاری (زخم بستر) در نقاط تحت فشار بدن او می‌شود. «زخم بستر» یا «زخم فشاری»، ضایعه‌ای است که در پوست و بافت‌های زیرپوستی ایجاد می‌شود. علت آن فشار ممتد و طولانی‌مدت بر پوست است. زخم بستر بیشتر در کسانی ایجاد می‌شود که توانایی حرکت ندارند و مجبورند برای مدت‌طولانی در یک وضعیت ثابت قرار بگیرند. زخم بستر در طی ۲ مرحله ایجاد می‌شود. در مراحل اول شدت آن کم بوده و در مراحل بعدی شدت آن بیشتر می‌شود. این مراحل به ترتیب عبارتنداز: مرحله اول؛ پوست سالم است، کسانی که رنگ پوستشان روشن است پوست قرمز شده و وقتی با انگشت به آن فشار می‌آوریم سریع سفید نمی‌شود. پوست ممکن است دردناک، سفت، نرم‌تر از معمول، سرد تر یا گرم تراز معمول شود. دوم؛ لایه رویی پوست (اپیدرم) از بین می‌رود. یک زخم کمی فرورفته به رنگ صورتی یا قرمز در محل تشکیل می‌شود. سوم؛ چربی زیرپوست نمایان می‌شود. زخم گود می‌شود. مرحله چهارم؛ عضله، تاندون یا استخوان نمایان می‌شود. کف زخم بافت مرده خشکیده است. آسیب وسعت یافته و به زیر پوست به ظاهر سالم هم گسترش یافته است. برای پیشگیری از زخم بستر باید نکاتی را مدنظر قرار دهید. ۱- جابه‌جایی مکرر: بیمار باید هر دو ساعت یکبار در تخت تغییر وضعیت داده شود، به این شکل: دو ساعت به پشت- دو ساعت بعد به پهلوی سمت راست- دو ساعت بعد به پهلوی سمت چپ سپس دو ساعت به پشت و تکرار حالت‌های قبل. این چرخه باید در طی ۴۲ ساعت شبانه‌روز تکرار گردد. حین تغییر وضعیت باید سعی شود به پوست کشش و آسیبی وارد نشود. ۲- سطوح حمایت‌کننده: استفاده از بالش رای کاهش فشار بر نواحی مستعد زخم. ۳- استفاده از تشک‌های مواج مناسب: از تشک‌های مواج با قطر و ارتفاع بالا استفاده نمایید تا اثرات کاهش فشار مناسب ایجاد کنند. ۴- پانسمان مرتب زخم بستر: جهت راهنمایی انجام پانسمان بیمار خود با پزشک و پرستار مشورت نمایید، به شما آموزش دهند. ۵- استفاده از پانسمان‌های مخصوص درمان: این پانسمان‌ها باید بر اساس دستورالعمل خاص خود استفاده شوند.

ویتامینی برای افزایش قد کودکان

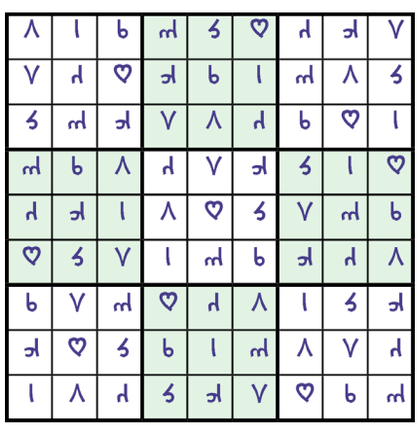
داشتن قد بلند یکی از تمایلات کودکان و والدین‌شان است. باید توجه داشت که علاوه بر ژنتیک که در قد نقش بسزایی دارد تغذیه نیز از عوامل تاثیرگذار دیگر بر روی روند رشد قدی است. احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه مصرف روزانه شیر می‌تواند به افزایش تراکم مواد معدنی استخوان کمک زیادی کند، افزود: تغذیه دوران کودکی ممکن است ۲۰ تا ۴۰ درصد قد فرد را تعیین کند. اسماعیل‌زاده بیان کرد: پروتئین نیز یکی از مواد غذایی مهم برای سلامت ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، پوست، بافت‌ها و... به حساب می‌آید. اسماعیل‌زاده اضافه کرد: اسماعیل‌زاده گفت: ویتامین D هم در روند استحکام استخوان‌ها و افزایش قد نقش دارد. ویتامین D عامل مهمی در افزایش تراکم و سختی استخوان‌ها بوده و کمبود آن باعث نقص در رشد، ضعف عضلات و کوتاهی استخوان می‌شود.

شدت پیاده‌روی در کاهش وزن موثر است

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که روزی ۱۰ تا ۱۲ هزار قدم پیاده می‌روند شاخص توده بدنی و درصد چربی کمتری دارند. «دنیز میکلاس»، یک کارشناس تمرینات بدنی گفت: شدت پیاده‌روی در سوزاندن کالری بیشتر و بهبود سیستم قلبی- تنفسی نقش کلیدی دارد. او پیشنهاد کرد که بعد از هر ۴ تا ۶ دقیقه راه‌رفتن عادی ۳۰ تا ۶۰ ثانیه با سرعت زیاد پیاده‌روی کنید. او همچنین گفت: حمل وزنه یا راه‌رفتن در سربالایی ممکن است شما را سریعتر به تناسب اندام برساند. میکلاس تاکید کرد: چه از تمرینات شدید سرعتی خوشتان بیاید چه نیاید، پیاده‌روی روش موثری برای کاهش وزن است که فوایدی مانند کاهش فشارخون، بهبود خلق‌وخو، افزایش استحکام استخوان‌ها و هضم بهتر را نیز به همراه دارد. اگر به فرض وزن شما بیش ۶۸ کیلو است در هر ساعت بیش از ۱۰۰ کالری می‌سوزانید.

جدول سودوکو

	۹	۵			۶			
	۸			۱				۴
			۷	۲	۵		۸	۹
	۲				۱		۶	
۹		۸		۵	۷		۴	۲
		۶	۴			۷		۳
				۷	۸		۳	
	۷	۳	۱	۹			۲	۸
		۲	۵	۶	۳	۹	۱	۷



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

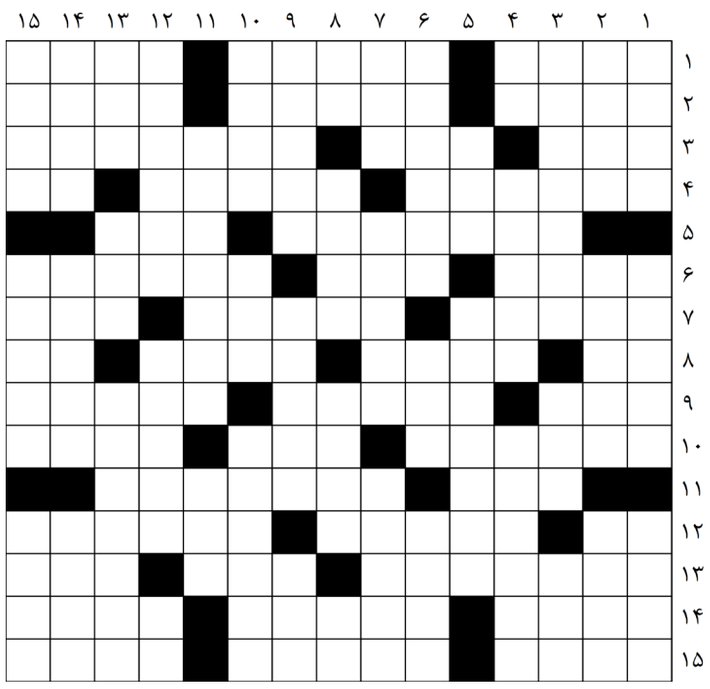
شماره ۱۷۸۹

افقی

۱- مخالف خوب‌تر- فرومایگی- شماره خانه ۲- استواری و استحکام- حسگرالکترونیکی- نوعی شیرینی خامه‌ای ۳- پایه و اعتبار- سرپناه روزبارانی- شیمی‌دان قدیم ۴- پادشاه سلسله کیانی- برادر- حرف پیروزی ۵- شدت سرمای زمستان- همه دارند ۶- بر جوانان عیب نیست- نوعی پخت برنج- ماشین را به حرکت درمی‌آورد ۷- رگ ریزبدن- مکروحیله- کوره سفال‌پزی ۸- حرارت بالای‌بدن- طناب صیاد- سخن درگوشی- ابر نزدیک به زمین ۹- از شـــهرهای فارس- از رگ‌های اصلی- به‌زور کسی را به کاری واداشـــتن ۱۰- حرص- سرازیری- از مدل‌های پژو ۱۱- مســـابقات سراســـری- از شهرهای اندونزی ۱۲- اسب آذری- مثل‌وشبیه- بی‌عقل‌وبی‌خرد ۱۳- این جهان- اهلی و دست‌آموز- صدای بلند و واضح ۱۴- جنس و کالا- ســـامانه- بزرگ آذری ۱۵- شامی- گله اسب و استر- سخنوران

عمودی

۱- خرده‌فروش- پرشدن- جزیره ۲- مدت زمان معین- آنچه رویش پوشیده نباشد- نوعی دسر ۳- از گل‌های باغچه‌ای- شن و ریگ نرم- واحد شمارش کاغذ ۴- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- استخوان ترقوه- نصف واحد کامل از چیزی ۵- سریش- ســـریالی از رضا کریمی ۶- النگو- لوله تنفسی- شبیه به نی ۷- لوس و ازخوداضی- بادکننده- ساختمان‌سازی ۸- برگ برنده- برادرمادر- رستگاری- مرض ریوی ۹- سطل بی‌دسته- ملون- چسبیدن به چیزی ۱۰- نان آبگوشتی- درد و الم- رسوایی ۱۱- پایتخت نیکاراگوئه- آن را از بانک بخواهید ۱۲- آسیمه خاطر- بیگانگان- حرف همراهی ۱۳- پرچم- از بازی‌های دونفره- معادل فارسی فاکتور ۱۴- طرح‌ونمونه- یار خوشبخت عروس- ته‌نشین شدن ۱۵- وسیله طبخ چای- بی‌اعتقاد و بی‌دین- پایتخت بنگلادش



حل جدول ۱۷۸۸