

پزشکی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

**دکتر کیوان آقا محمد پور**  
فوق تخصص کلیه

**لطفا در باره سرطان غده فوق کلیه توضیح دهید.**

دوغده کوچک ولی بسیار مهم در بالای کلیه هاو در دو طرف وجود دارند که غده فوق کلیه یا آدرنال نامیده می شوند.هورمون های زیادی که در این دو غده کوچک ساخته می شوند وظایف متعددی را در بدن بر عهده دارند. ممکن است این غدد دچار توده های خوش خیم یا بدخیم مثل سرطان شوند.

**علایم توده غده فوق کلیه**

فشار خون بالا و غیر قابل کنترل ،تعداد زیادضربان قلب، گرفتگی عضلات،افزایش وزن،شدید،پتاسیم پایین بدن ،قند خون بالا، رشد زیاد مو در صورت، قفسه سینه و کمر درز نان

**توده های خوش خیم فوق کلیه یا آدرنال**

آدنوم نوعی تومور غیر سرطانی، فتو کروموسیتوم خوش خیم،پار اگانگلیوم خوش خیم،سندروم کوشینگ

**توده های بدخیم فوق کلیه یا آدرنال**

سرطان آدرنو کور،کیکال،فتو کروموسیتوم فوق کلیوی بدخیم،پار اگانگلیوم،بدخیم

خواص گیاهان

**مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم خرما**

میوه خرما،یکی از شیرین ترین میوه هایی است که در انواع مختلف به باز ا عرضه می شود.

۱۰۰ گرم از این میوه حاوی:

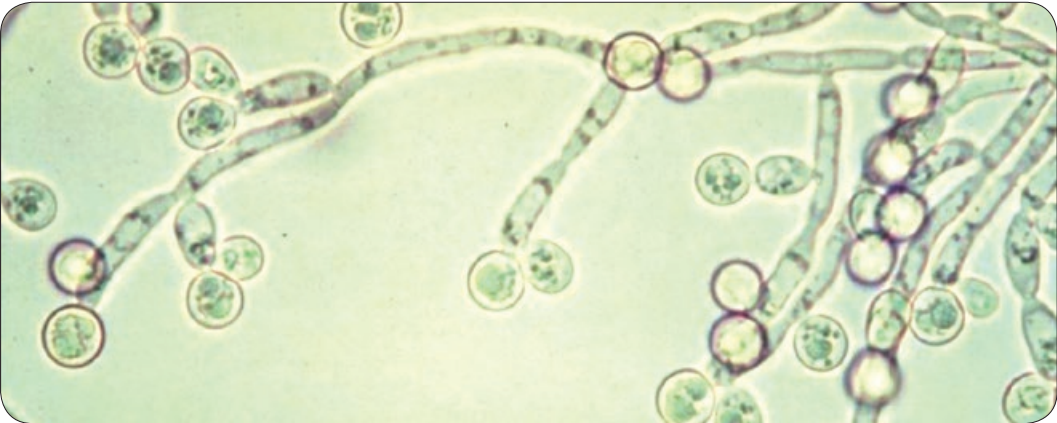
پتاسیم-۶۵ میلی گرم (۲۰ درصدRDA یا مقدار مورد نیاز روزانه)، منیزیم-۵۴ میلی گرم (۱۴ درصدRDA یا مقدار مورد نیاز روزانه)،ویتامین ب۶-۰/۲ میلی گرم (۱۲ درصدRDA یا مقدار مورد نیاز روزانه)، فیبر-۶/۷ میلی گرم (۲۷ درصدRDA یا مقدار مورد نیاز روزانه)، منگنز-۰/۳ میلی گرم و مس-۰/۴ میلی گرم. از آن جا که خرما قند زیادی دارد (۶۶ گرم در یک سرو ۱۰۰ گرمی)، پیشنهاد می شود روز هایی که خرما مصرف می کنید، مصرف قند به شکل های دیگر را محدود کنید.

**تاثیر مصرف خرما بر سلامت بدن:**

- خرما تقویت کننده خوبی برای انرژی است.
- خرما گوارش را بهبود می بخشد. ۳-خرما به درمان و پیشگیری از کم خونی کمک می کند.
- خرما استخوان هاو سیستم ایمنی شمارا تقویت می کند. ۵-خرما خطر سکنه قلبی را کاهش می دهد. ۶-خرما سلامت مغز را بهبود می بخشد. ۷-خرما سلامت بارداری و زایمان را بهبود می بخشد.

سیمرغ

# عفونت قارچی مغز به اختلال حافظه می انجامد



**تازه ها**  
به تازگی محققان کالج پزشکی بیلور آمریکا با آزمایش روی مدل های آزمایشگاهی با تزریق قارچ کاندیدا آلبیکانس-نوعی قارچ متداول در بدن انسان- به جریان خون موش و انجام بررسی های دقیق در یافتند این نوع قارچ قابلیت عبور از سد خونی مغزی را دارد. سد خونی مغزی یک سازو کار دفاعی بسیار توانمند است که مانع ورود انواع مولکول های ریز و درشت و همچنین انواع میکروارگانیزم های خطرناک به مغز می شود. ادامه مطلب را در باره این قارچ بخوانید:

قارچ ها پس از ورود به مغز، موجب تحریک سلول های ایمنی موسوم به میکروگلیا می شوند. این سلول ها در واکنش به قارچ بسیار فعال اند و شروع به هضم قارچ ها می کنند. همچنین در این فرایند مولکول هایی تولید می شود که یک واکنش التهابی ایجاد می کند و قارچ ها را در ساختارهای گرانول مانند درون مغز به دام می اندازد. شکل گیری این تومور های گرانولوم موجب بروز اختلالات موقتی در حافظه موش ها می شود. به گزارش برنا، نکته جالب توجه این که ساختارهای گرانولومی که در واقع تومور های متشکل از جوانه های گوشتی هستند، ویژگی هایی مشابه پلاک های ایجاد شده در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر دارند. این نتایج مبد نتایج تحقیقاتی است که نشان دهنده آثار نامطلوب عفونت مزمن کاندیدا آلبیکانس بر سیستم عصبی است. کاندیدا آلبیکانس (Candida albicans) یک قارچ و معمولاً عامل ایجاد عفونت های بر فک دهان و واژینیت قارچی است. این قارچ به صورت گندروی (سaprofit) روی پوست و در دهان، دستگاه گوارش و دستگاه تناسلی می روید. به هم خوردن تعادل محیط زیست فلور میکروبی بدن، سبب رشد بی رويه

زرد چوبه، ادویه محبوب هند است. در لوله آزمایش نشان داده شده که کورکومین ممکن است مخمر های کاندیدا را یکشود یا حداقل سبب کاهش رشد آن ها شود. آزمایش دیگری نشان می دهد کورکومین ممکن است تاثیر مخمر هابر سلول های دهان بیماران مبتلا به HIV را کاهش دهد. کورکومین در واقع موثرتر از فلوکونازول (یک داروی ضد قارچ) است. متأسفانه، شواهد موجود به تست در لوله آزمایش محدود شده است و هر گونه ارتباط بالینی مکمل کورکومین در انسان معلوم نیست.

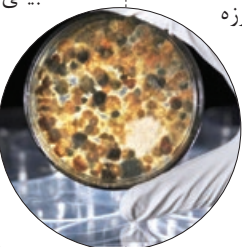
**چند علامت عفونت قارچی**

**ناراحتی های روده:** دستگاه گوارش به عنوان نخستین سکونتگاه کاندیدا، جایی است که مشکلات ناراحتی های این قارچ از آن جا شروع می شود. آروغ مداوم، نفخ، یبوست، اسهال و تجمع گاز در روده ها علائم عفونت کاندیدا است. **ذهن مه آلود:** ذهن مه آلود اصطلاح عجیب و مبهمی است که به احساس مداوم خستگی، حواس پرتی و دمدمی مزاجی اشاره می کند. رشد بی رويه و عفونت کاندیدا می تواند باعث ایجاد علائم ذهنی از جمله نداشتن تمرکز، به هم ریختن هماهنگی اعضای بدن، حواس پرتی و حافظه ضعیف شود.

**عفونت سینوس:** این مخمر باعث ایجاد مشکلات سینوسی مانند آب ریزش بینی، عطسه مداوم، ترشحات پشت بینی و گرفتگی بینی می شود.

**خستگی مزمن:** سندروم خستگی مزمن (CFS) نوعی ناهنجاری است که با احساس دایمی خستگی مفرط یا کوفتگی شناخته می شود و معمولاً بیش از شش ماه ادامه دارد. این اختلال معمولاً باعث ایجاد علائم دیگری از جمله حواس پرتی، سردرد، درمفاصل، مشکلات حافظه و گلودرد می شود.

**اختلال هورمونی:** عفونت کاندیدا با عفونت قارچی می تواند باعث ایجاد بیثباتی هورمون ها، کاهش میل جنسی، میگرن، احتباس آب، نوسانات خلقی، افزایش وزن و آندومتریوز شود.



**درمان های طبیعی**

- \* سیریکی از مواد غذایی سالم گیاهی با خواص ضد قارچی قوی است. به نظر می رسد آلیسین موجود در سیر، برای مبارزه با مخمر کاندیدا موثر باشد اما کمی کمتر از داروی ضد قارچ فلوکونازول موثر است. آزمایش های بیشتری مورد نیاز است تا تایید کند آیا خوردن سیر دارای ارزش درمانی برای انسان هست؟ با وجود این، استفاده از سیر به عنوان ادویه در مواد غذایی، کاملاً ایمن و سالم است همچنین ممکن است به خوبی در کنار درمان های مرسوم کاندیدا عمل کند.
- \* استفاده از روغن نارگیل در دهان شویه، ممکن است در برابر عفونت کاندیدا (برفک) در دهان موثر باشد.
- \* کورکومین یکی از اجزای فعال اصلی

ترفندها

**ترفندهای ناب خانه داری**

گاهی مهمان دارید و مجبور هستید آشپزی کنید اما بوی پیاز داغ و روغن فضای خانه را پر می کند. زمانی قرار است نان و پنیر و گردو را به عنوان عصرانه برای خانواده آماده کنید اما اگر دو هایتان له می شود یا سبزی هایی که خریداری می کنید، خیلی زود پژمرده و فاسد می شود. در ادامه مطلب خانه داری روش

هایی ارائه شده است که به رفع مشکلات این چنینی شما کمک می کند.

**خلاصی از بوی فلفل**

هنگامی که می خواهیم فلفل های تند را خرد کنیم، دستمان به شدت بوی فلفل می گیرد و نتندی آن جذب پوست می شود. برای جلوگیری از تند شدن دست و بو گرفتن آن

هنگام بریدن فلفل، دست ها را با کمی روغن چرب کنید.

**سالم در آوردن مغز گردو**

برای سالم در آوردن مغز گردو، آن را ۱۲ ساعت در آب نمک خیس کنید و سپس بشکنید.

**جلو گیری از کدری قابلمه آلومینیومی**  
برای جلوگیری از کدر شدن قابلمه آلومینیومی

، پوست سیب را به مدت ۳۰ دقیقه در آن بجوشانید.

**حفظ رنگ سبزی ها**

برای حفظ رنگ سبزی هایی مانند گل کلم قرمز، هنگام پخت مقداری آب لیمو به آن اضافه کنید. اسیدیته در حفظ رنگدانه و فلاونوئید تاثیر گذار است.

**پیشگیری از فاسد شدن سبزی**

برای جلوگیری از خراب شدن سبزی ها، یک حوله کاغذی در کشوی مخصوص سبزیجات قرار دهید تا آب اضافه را جذب و از پوسیدگی آن جلوگیری کند.

بیشتر بدانیم

**اسپرم معیوب پدر دلیل سقط مکرر جنین**

بیشتر ما در سقط جنین نقش مادر را موثر می دانیم در حالی که محققان در امپریال کالج لندن می گویند وجود دی ان ای معیوب در اسپرم مردان، ممکن است دلیل سقط جنین مکرر در زنان باشد. به طور معمول، پزشکان روی بدن زن تمرکز می کنند تا سیستم ایمنی بدن او را بررسی کنند و ببینند بدنش عفونت دارد یا نه؟

اما دکتر «چانا جایاسینا» محقق این تحقیق می گوید ممکن است ایراد از مرد باشد، در حالی که به طور سنتی اسپرم مرد بررسی نمی شود. به عقیده او اسپرم مرد، نقش مهمی در سلامت بارداری زن (تأمین اکسیژن و مواد مغذی) دارد. او روی ۵۰ مرد که زنا نشان دچار سقط جنین مکرر بودند، در بیمارستان سن ماری لندن آزمایش و اسپرم آن ها را با ۶۰ داوطلب دیگر مقایسه کرد. اسپرم مردانی که زنا نشان دچار سقط جنین مکرر بودند، دو برابر حامل دی ان ای معیوب در مقایسه با گروه دیگر بود. هیچ کدام از مردان دچار عفونت کلامیدیایی نبودند. جایاسینا نتیجه می گیرد هر چند این مطالعه روی جامعه کوچکی انجام شده اما سرخ هایی برای پیگیری مشکل در اختیار قرار می دهد. او می گوید: ما به این نکته رسیدیم که سطح بالایی از اکسیژن و اکنتشی در اسپرم، خطر سقط جنین را افزایش می دهد و تمرکز در ماننی بر این نکته می تواند اثربخش باشد.

آشپزی هن

**سالاد اسفناج و سیبزمینی**



- سیبزمینی-۴ عدد
- اسفناج- نیم کیلو گرم
- سیر رنده شده-۴ حبه
- روغن زیتون-۳۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای رنگی نگینی شده-۲ عدد
- نمک، فلفل و آویشن-۲ قاشق
- غذاکوخی
- خامه یا سس-۲ قاشق غذاخوری
- شیر- نصف لیوان

شده را روی آن بریزید و کمی آن را مخلوط کنید. **●** با یک قاشق چوبی بزرگ این کار را انجام دهید تا مواد له نشود. **●** نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. **●** حالا نوبت خامه است. **●** دو قاشق خامه را با دقت هم بز نید تا یک دست شود. **●** نصف لیوان شیر را به آن اضافه کنید و دوباره هم بز نید تا کاملاً یک دست شود و بعد سس آماده را به آن اضافه کنید. **●** پودر آویشن را به آن بیفزایید. این سالاد هم به عنوان پیش غذا استفاده می شود و هم می تواند میان وعده مناسبی برای بچه ها و مهمانی ها باشد.

سلامت

**مصرف گل برفی، آلزایمر را به تاخیر می اندازد**

**دکتر سعیده ممتاز | متخصص گیاهان دارویی**

**گل برفی و پیاز و برگ های این گل، حاوی ترکیب آکالوئیدی به نام گالاتانتامین (Galantamine) است که به کاهش سرعت فرایند مخرب آلزایمر و زوال عقل کمک می کند. گل برفی (L.**

ترکیب آکالوئیدی به نام گالاتانتامین (Galantamine) موجود در این گیاه، به کاهش سرعت فرایند های مخرب آلزایمر و زوال عقل کمک می کند. این آکالوئید با بازگرداندن تعادل انتقال دهنده های عصبی (فرستنده های شیمیایی) در مغز، به بهبود حافظه، تمرکز و توانایی های شناختی عمومی، به ویژه استیل کولین عصبی کمک می کند. گالاتانتامین بازدارنده فعالیت آنزیم استیل کولین استراز بوده و در پیشگیری و درمان دمانس خفیف تا متوسط در بیماران آلزایمری موثر است.

هم اکنون در مان بیماری آلزایمر تنها موجب بهبود

Galanthusnivalis) گیاهی علفی است. ۲۱ گونه گل برفی وجود دارد که در اروپا و آسیای میانه می روید. به دلیل این که گل های آن در اواخر زمستان سر باز می کند، Snowdrops نیز نامیده می شود.

علایمی می شود که غالباً با آلزایمر همراه است از جمله بی خوابی، سرگردانی، اضطراب، بیقراری و افسردگی. گالاتانتامین موجب کند شدن سیر شناختی همراه با آلزایمر می شود. این ماده می تواند به راحتی از سد خونی- مغزی عبور و با تحریک گیرنده های خاص از تشکیل آمیلوئید در بافت عصبی جلوگیری کند. همچنین این ماده قادر است سطح دیگر میانجی های عصبی چون گلو تامات، سروتونین و GABA را نیز در مغز افزایش دهد. مصرف این گیاه با عوارض جانبی همراه است و تداخلات دارویی متعددی دارد، لذا مشورت با پزشک متخصص در این زمینه ضروری است.

