

بلغم از اخلاط چهارگانه است و طبع سرد و تری دارد. مصرف زیاد خوراکی های سرد و تر سبب زیاد شدن این خلط در بدن و بروز مشکلات و بیماری هایی مانند سستی و رخوت و درد های روماتیسمی می شود. بنابراین خیلی مهم است که مراقب غلبه بلغم در بدن باشیم. در کتاب طب الرضا^(ع) برای کاهش این خلط در بدن توصیه شده است: هر که می خواهد بلغم را از خود دور کند، هر روز در اول ساعت جوارش حریف بخورد، حمام زیاد برود، مجامعتش را بیشتر کند، در آفتاب بسیار بنشیند و از خوردن غذا های سرد و تر پرهیز کند.

علامه مجلسی^(ر) مراد از جوارش حریف در کتاب طب الرضا^(ع) را جوارش فلافل می کند که شامل فلفل و دارا فلفل (دارا فلفل) است. حکیم مومن در کتاب «تحفه» جوارش شکری را منظور می داند که برای گرم کردن معده، تقویت هاضمه، رفع بلغم و دفع رطوبات سودمند است. برای تهیه این جوارش باید کبابه، قاقله، دارچین، زنجبیل، دار فلفل و زعفران از هر کدام یک مثقال و عود و فلفل از هر کدام نیم مثقال را با پنجاه مثقال شکر قوام آمده مخلوط کرد. این دارو افزون بر خواص یاد شده برای خفقان نیز بسیار عالی است.

برای از بین بردن بلغم، خوردن اطریش صغیر نیز مفید است. در کتاب طب الرضا^(ع) برای مصرف این دارو هم توصیه شده است: هر ما د اد باید یک مثقال اطریش صغیر خورد. برای تهیه اطریش صغیر، باید هلیله سیاه، پوست هلیله کابلی، پوست هلیله زرد، پوست بلبله و آمله مقشر را به میزان مساوی با هم مخلوط کرد و کوبید. سپس با روغن گاویا روغن بادام ترکیب و با سه برابر آن عسل ترکیب کرد و خورد. اطریش صغیر افزون بر از بین بردن بلغم برای سستی و ضعف معده و درمان بواسیر و تقویت مغزو اعصاب نیز سودمند است.

* گیاهان یاد شده در این متن مانند بلبله و آمله را می توان از عطاری های معتبر تهیه کرد.

حذف گوشت قرمز

برای بیماران مبتلا به سرطان پروستات



بیماران مبتلا به سرطان پروستات که مصرف گوشت و لبنیات را محدود و غذا های گیاهی بیشتری مصرف می کنند، کمتر از بی اختیاری ادرار و سایر عوارض جانبی مرتبط با درمان خود رنج می برند. بر اساس نتایج تحقیقی مرتبط با بیماران مبتلا به سرطان پروستات، مردانی که بیشترین غذا های گیاهی را مصرف کنند ۱۴ درصد کمتر با موارد بی اختیاری ادرار یا انسداد مجرای ادراری روبه رو هستند. یافته های این تحقیق نشان می دهد آن دسته از بیمارانی که به دنبال راه هایی برای بهبود کیفیت زندگی خود پس از انجام جراحی، پروتودرمانی و سایر درمان های رایج برای سرطان پروستات هستند با افزودن میوه ها و سبزیجات به رژیم غذایی و در عین حال کاهش گوشت و لبنیات می توانند گامی ساده برای بهبود شرایطشان بردارند. از طرفی گفته می شود خوردن بیشتر غذا های گیاهی با عملکرد بهتر روده مرتبط است که به طور احتمالی به دلیل مقدار فیبر غذایی در گیاهان است.

میکروپلاستیک ها با جوشاندن آب

از بین می روند



جوشاندن و فیلتر کردن آب لوله کشی می تواند تا ۹۰ درصد میکروپلاستیک ها (اشیایی پلاستیکی با قطر کمتر از ۵ میلی متر) را از بین ببرد. دانشمندان چینی برای حذف میکروپلاستیک ها از آب لوله کشی ابتدا میکروپلاستیک ها را به آب نرم و سخت اضافه کردند و آن را به مدت پنج دقیقه جوشاندند. نتایج این آزمایش امیدوارکننده بود، هنگامی که آب سخت غنی از مواد معدنی جوشانده شکر بنات کلسیم یا همان پوسته گچی تولید کرد که در قابلمه ها و کتری های چای تشکیل می شود. دانشمندان دریافتند که تکه های کوچک کربنات کلسیم که می توان آن ها را با ریختن آب از طریق فیلتر قهوه جدا کرد، ذرات پلاستیک را به دام می اندازند. بر اساس یافته های دانشمندان میکروپلاستیک ها در خون، شیر مادر و ریه افرادی که تحت جراحی بوده اند، یافت شده اند که همه این اکتشافات نگران کننده هستند. زیرا میکروپلاستیک ها به سلول های انسان آسیب می رسانند. ذرات پلاستیک در اندازه حدودی یک دانه شن در هر گوشه از کره زمین، از کف دریا تا ابر های شناور بر فراز کره ها یافت می شوند. لایستیک های ماشین، ژاکت های پشمی و هزاران قلم پلاستیکی دیگر، میکروپلاستیک ها و حتی نانوپلاستیک های کوچک تر دارند که وارد غذا، آب آشامیدنی و هوای تنفسی ما می شوند.

درمانگاه

گرفتگی در گلو علت های زیادی دارد

● **شهروند:** چند روزی است که احساس می کنم در ابتدای گلو و گاهی هم انتهای مری ام (یعنی جایی که غذای می خواهد به معده وارد شود)، چیزی گیر کرده است و هرچه غذا و آب می خورم، تأثیری ندارد. هیچ دردی هم ندارم. خواستم دلیل و راه برطرف کردنش را بدانم.

دکتر احمد صفاری، متخصص داخلی/سن خود را بیان نکرده اید. معمولاً گیر کردن غذا جدا از سن و سال اگر به دنبال قورت دادن و بلعیدن اتفاق افتاده باشد، نشان می دهد که اشکالی در بافت حلق و حنجره وجود دارد. گاهی این نشانه ها دلایل ساده ای مانند سرما خوردگی، آلرژی و حساسیت دارند و در افرادی که زمینه آلرژی فصلی دارند، به دنبال خوردن میوه هایی خاص مانند خربزه و انگور یا غذا هایی خاص باشد بیشتر بروز می کند. گاهی هم علت این احساس بیماری هایی مانند زخم های ناحیه مری و گلوست. در بدترین حالت ممکن باید احتمال سرطان یا تومور را داد. این موضوع را که در ندارید، هم نمی توان نادیده گرفت. زیرا احتمال سرما خوردگی با گلودرد چرکی و آلرژی رد می شود و باید احتمال بیماری های دیگر را داد. اگر این مشکل مدتی طولانی است که بروز کرده یا سن شما بالاست، باید برای بررسی دقیق به پزشک گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا مراحل درمان پیگیری شود.

● **شهروند:** باتوجه به درپیش بودن ماه مبارک رمضان می خواستم بدانم آیا روزه گرفتن برای بیماران مبتلا به هیپرپلازی مادرزادی آدنرال (CAH) ضرر دارد؟ باید در پرسشستان به نشانه های کنونی بیماری خود اشاره می کردید. زیرا تغییرات هورمونی این بیماری متفاوت است. در صورتی که بیماری تان با تجویزهای پزشک کنترل شده است، روزه داری منعی نخواهد داشت. با همه این ها باید بدانید ابتلا به بیماری های مزمنی مانند فشار خون و دیابت هم در این زمینه مؤثر است. حتماً با پزشک خود تان در ارتباط باشید.

دکتر
احمد صفاری
متخصص داخلی

چشم های خاموش

آب سیاه، بیماری بدون نشانه که پنهانی روشنایی را از دیدگان فرد بیمار می گیرد



وقتی عصب ها آسیب می بینند

چشمان ما دارای نوعی مایع داخلی است که زلالیه نام دارد. این مایع دائم از مویرگ ها در چشم ترشح می شود و ضمن تغذیه رساندن، به چشم شکل و قوام می دهد. اگر به هر دلیلی مایع زلالیه بیش از اندازه تولید یا دفع شود، فشار داخلی چشم بالا می رود. به همین دلیل آرام آرام و بدون اینکه فرد متوجه شود به قسمت هایی از عصب بینایی که مربوط به دید محیطی و میدان بینایی هستند آسیب وارد می شود.

دومین عامل کوری



آب سیاه یا گلوکوم دومین عامل کوری برگشت ناپذیر در دنیاست و شامل گروهی از بیماری هاست که با افزایش فشار داخل کره چشم، فرورفتگی و آتروفی سر عصب بینایی و اختلال میدان دید مشخص می شود.



۶ درصد

حدود ۶ درصد از افراد بالای چهل سال مبتلا به بیماری آب سیاه چشم هستند و به دلیل اینکه نشانه خاصی ندارد از آن بی خبرند.



۱۰ درصد

احتمال بروز گلوکوم در افرادی که بستگان درجه یک آن ها مبتلا به این بیماری هستند ۱۰ برابر بیشتر از دیگران است.

نشانه های احتمالی آب سیاه

- وجود نقاط کور در دید جانبی یا مرکزی
- دید توئل مانند
- سر درد
- درد های چشمی
- حالت تهوع
- تاری دید
- مشاهد هاله در اطراف نور
- قرمز بودن چشم
- دور بین شدن چشم
- تغییر مداوم شماره چشم و تعویض عینک

تأثیر منفی آب سیاه بر بینایی

- گلوکوم به دو شکل زاویه باز و بسته سبب ایجاد فشار چشم و از بین رفتن رشته های عصبی و در نهایت کم شدن دید می شود.
- آب سیاه زاویه باز: تخلیه زلالیه با سرعت بسیار کمی انجام می شود. کند بودن تخلیه زلالیه سبب افزایش فشار چشم و در نتیجه آسیب عصب بینایی می شود.
- آب سیاه زاویه بسته: زلالیه به سختی خارج می شود و فشار چشم بالای می رود.

عوارض جراحی

- جراحی گلوکوم هم مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارضی همراه باشد. از جمله:
- ایجاد کاتاراکت یا آب مروارید
- بروز مشکلات قرنیه
- بروز التهاب یا عفونت داخل چشم
- بروز تورم عروق خونی پشت چشم

راه های پیشگیری

- معاینه منظم چشم
- متأسفانه بیماری آب سیاه نشانه چندی ندارد و ممکن است شخصی با وجود داشتن این بیماری نتواند آن را تشخیص دهد. معاینه منظم چشم به تشخیص زودهنگام آن کمک می کند. تشخیص به موقع تنها راه برای جلوگیری از پیشرفت بیماری آب سیاه است.
- بررسی ژنتیک
- از آنجا که آب سیاه ممکن است ارثی به بیمار منتقل شود، بهتر است ژنتیک خانواده بررسی شود. بررسی ژنتیک، احتمال بروز این بیماری در یک فرد را نشان می دهد. اگر احتمال بروز این بیماری در فرد تأیید شد باید از سوی متخصص چشم منظم معاینه تا در صورت بروز بیماری فوری برای درمان آن اقدام شود.
- ورزش کردن
- ورزش کردن یکی از راه های مؤثر در پیشگیری از بیماری گلوکوم است. نتایج به دست آمده نشان می دهد فشار خون بالا و بیماری دیابت احتمال بروز آب سیاه را افزایش می دهند و ورزش کردن یک راهکار مؤثر برای تنظیم فشار خون و قند خون است.
- قطره های چشمی
- استفاده از داروهای تجویز شده از سوی پزشک به پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت بیماری آب سیاه کمک می کند. انواع داروهای خوراکی و قطره های چشمی سبب کم شدن فشار چشم و در نتیجه جلوگیری از بیماری گلوکوم می شود.

دلایل بروز بیماری

- دیابت
- سابقه خانوادگی و وراثت
- بالا بودن سن
- شرایط محیط زندگی و کار
- تغذیه
- ضربه های چشمی یا اعمال جراحی چشمی
- التهابات درون چشمی یا سابقه نزدیک بینی
- مصرف کورتون

گلوکوم نادر

میزان شیوع گلوکوم نادر در ایران و خاورمیانه حدود یک در ۷ هزار تولد است. به طور کلی نشانه های گلوکوم مادرزادی در سه سال اول زندگی فرد ظاهر می شود.

خوراکی هایی برای پیشگیری از آب سیاه

- انواع میوه ها به ویژه موز و آووکادو
- سبزیجات پهن برگ مانند کاهو و کلم
- مواد غذایی آنتی اکسیدان دار
- آجیل به ویژه دانه کدو و تنبل
- غذاهای دریایی

برهیز هایی برای پیشگیری از فشار چشم

- غذاهای فراوری شده یا پخته شده
- غذاهای سرخ شده
- بستنی
- ذرت بوداده
- گوشت گاو

بازه های سنی معاینه های دوره ای

- از چهل تا پنجاه و چهار سالگی
- هر ۳ سال یک بار
- از پنجاه و پنج تا شصت و چهار سالگی
- هر ۲ سال یک بار
- بعد از ۶۵ سال هر یک سال یک بار