

## مرز اعتماد به روش‌های افزایش قد تا کجا؟

قد بلندی رویای خیلی از آدم‌هاست. خیلی‌ها به آن فکر می‌کنند و آرزوی آن را در سر دارند و برخی جدی‌تر دنبال راهی برای تحقق این رؤیا هستند. آنچه باید مورد توجه قرار گیرد، این است که بعد از پایان سن بلوغ، رشد استخوانی صورت نخواهد گرفت و افزایش قدی وجود نخواهد داشت. وقتی استخوان شکل گرفت هیچ عاملی نمی‌تواند باعث افزایش قد شود. تغذیه هم دیگر در این زمان کمکی به افزایش قد نخواهد کرد. شاید پایان دهه دوم زندگی و ۲۰ سالگی آخرین مهلت برای افزایش طول استخوان‌ها باشد.

عدم وجود سابقه کوتاه قدی به لحاظ وراثتی، سلامت در دوران کودکی، عدم دارودرمانی طولانی مدت به دلیل بیماری‌های مختلف، تغذیه مناسب، استفاده کافی از میوه‌ها و سبزیجات و تحرک کافی کودک در دوران رشد از مهم‌ترین عوامل مؤثر در رشد قد افراد هستند.

مشاوره با فیزیوتراپیست‌ها به خصوص در دوران بلوغ و آموزش تمرینات تقویتی و تعادلی برای ارتقای عملکرد عضلات ثبات دهنده اطراف ستون فقرات با پیشگیری از بروز قوز پشتی بیش از حد یا انحراف جانبی ستون فقرات می‌تواند مانع کوتاه قدی شود. انجام مرتب این تمرینات مانع تشدید ناهنجاری‌های کیفوز و اسکولیوز می‌شود و از کوتاه قد شدن افراد جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب کافی هم مانع تغییر شکل و کاهش ارتفاع دیسک‌های بین مهره‌ای و کوتاهی قد می‌شود. در ارتوپدی روش جراحی به نام الیزاروف وجود دارد که اولین بار توسط

جراحان روسی انجام شد.

در بیمارانی که به علت تصادفات و سوانح هر دو یا اختلاف طول پیدا کرده‌اند، این روش برای اصلاح اندام‌ها و عملکرد آنها انجام می‌شود که متأسفانه به‌رغم عوارض زیاد و دوران نقاهت سخت و طولانی‌مدت بسیاری از افراد فقط برای چند سانتی‌متر بلندتر شدن علاوه بر جراحات روی اندام درد و رنج زیادی را به جان می‌خورند و تازه این مشکلات در صورتی است که همه چیز در جراحی و بعد از آن به‌خوبی پیش برود که در غیر این صورت ممکن است برای همیشه از این تصمیم خود پشیمان شوند. تمرینات کششی و تمریناتی که علاوه بر اعطاف پذیری به جهش و پرش می‌پردازند، می‌توانند مفید باشند و در عوض ورزش‌هایی که بدن وزن زیادی را در آنها تحمل می‌کند یا ضرباتی مکرر به بدن وارد می‌شود برای قد افراد مضر است.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### آنتی بیوتیک را درست مصرف کنید

آنتی بیوتیک‌ها از جمله داروهای تجویزی برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی هستند که مصرف نادرست آنها به‌ویژه در سال‌های اخیر موجب مقاوم شدن باکتری‌ها در برابر این داروهای ضروری شده است. آکادمی پزشکی کودکان در آمریکا دستورالعمل‌هایی را برای مصرف صحیح آنتی بیوتیک‌ها پیشنهاد کرده است:



### دکتر فتاحی:

مبتلایانی که

تحت درمان‌های انسولین هستند و به طب سنتی مراجعه می‌کنند نباید داروی خود را قطع کنند؛ بلکه تصمیم‌گیری در این خصوص بر اساس شرایط بالینی و جواب آزمایشات بیمار و توسط پزشک معالج بیمار خواهد بود

### آیا دیابت با طب سنتی درمان می‌شود؟

# دیابت در ایستگاه طب سنتی

متأسفانه فرهنگ‌سازی دیرهنگام در خصوص ارائه راهکارها و اقدامات مؤثر در پیشگیری و کنترل بیماری قند باعث شد تعداد زیادی از افراد جامعه دیابتی شوند. باتوجه به این‌که در طب رایج، طول درمان بیماری دیابت طولانی‌است، در بسیاری از افراد این باور که با طب سنتی و مصرف داروهای گیاهی در کوتاه‌مدت می‌توانند بیماری‌شان را کنترل و درمان کنند وجود دارد. برای دستیابی به صحت و سقم این باور با دکتر رحیمی زینااپور فتاحی، پزشک و دستیار طب سنتی دانشکده علوم پزشکی تهران گفت‌وگویی انجام دادیم.

فاخره بهبهانی

جام جم

بیماری دیابت در منابع طب سنتی به نام

دیاپیطس یا دولاپ یا زلق الکلیه نامیده شده و علامت شایع آن تشنگی مداوم بیمار و در پی آن پرنوشی و پیرادراری است. خصوصیت این ادرار رقیق و سفید بودن آن است که اغلب بدون سوزش تخلیه می‌شود. این علائم اگر مزمن شود در دراز مدت قوت بدن را کم کرده و باعث خستگی، لاغری، ضعف، بی‌حالی، تحلیل

داروهای آنتی بیوتیک دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده مصرف شوند.

دوره تجویزی داروهای آنتی بیوتیک حتی با وجود بهبود علائم بیماری، کامل شود.

از تجویز خودسرانه داروهای آنتی بیوتیک به افراد دیگر خودداری کنید.



### اصل درمان، نگاه داشت تندرستی!

حفظ اصول شش‌گانه یا نگاه داشت تندرستی در طب ایرانی پایه درمان و پیشگیری از دیابت است. مدیریت و اجرای مستمر این شش اصل سبب حفظ تندرستی در بیماران دیابتی می‌شود و جالب‌تر این‌که در سال‌های اخیر همه مقالات و کتب معتبر طبی تأکید بر تغییر شیوه زندگی را پایه و اساس پیشگیری و حتی درمان دیابت به‌ویژه در افراد پره دیابتیک (پیش دیابت) یا در معرض خطر دیابت دانسته‌اند. این اصول عبارتند از استفاده از غذاها و آشامیدنی‌های متناسب، ورزش معتدل و فعالیت بدنی، خواب و بیداری متناسب، تنفس در هوای سالم، حفظ شادابی و دوری از افسردگی، احتیاس و دفع متناسب (شامل تعریق، دفع ادرار و مدفوع و فعالیت جنسی منظم) است.

### مؤثرترین اصول کنترل دیابت

برحسب این‌که دیابت نوع گرم یا سرد باشد تدابیر برای کنترل آن متفاوت خواهد بود ولی با توجه به شیوع دیابت نوع ۲ که تقارن بیشتری با سوء مزاج سرد و تر دارد از اصول شش‌گانه فوق چند اصل اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. انجام ورزش معتدل و مستمر در طول هفته طوری که عرق بر تن بنشیند که بهترین آن پیاده‌روی در هوای آزاد است. پرهیز از مصرف مواد غذایی با طبع سرد و مصرف غذاهای معتدل رو به گرم و اجتناب از غذاهای سودازا همچون فست قودها، کنسروجات، گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و... در درمان پیوست جهت دفع سریع‌تر مواد زائد و سموم بدن و اصلاح خواب شامل پرهیز از خواب‌های روزانه طولانی مدت و شب‌بیداری به‌ویژه در فصل زمستان.

### درمان با داروهای گیاهی

در طب سنتی جهت کنترل و درمان بیماری دیابت علاوه بر رعایت اصول شش‌گانه، مصرف برخی گیاهان دارویی و داروهای گیاهی،

### زنجبیل؛ خوراک دیابتی‌ها

به گفته متخصصان، راه‌های طبیعی زیادی برای کمک به کاهش قندخون برای افراد دیابتی وجود دارد. برخی مواد خوراکی دارای خواص ضددیابتی است که می‌توان در رژیم غذایی گنجانده شود:

**زنجبیل:** زنجبیل می‌تواند به کنترل میزان بالای قندخون از طریق کنترل گلوکز خون کمک می‌کند.

**سیب‌زمینی شیرین:** منبع خوب کربوهیدرات‌های پیچیده بوده که برای افراد دیابتی و افراد خواهان کاهش وزن مفید است.

**چغندر:** به کاهش میزان کلوز و افزایش حساسیت انسولین در دیابتی‌ها کمک می‌کند.

**هویج:** میزان بالای بتاکاروتن موجود در هویج دارای پتانسیل کاهش ریسک دیابت نوع ۲ است.

**ریشه زردچوبه:** میزان کارایی داروهای دیابت را افزایش می‌دهد. / مهر



## پیشگیری از سرطان روده بزرگ با غربالگری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش پزشکی شخصی در درمان شایع‌ترین سرطان‌ها، گفت: انجام غربالگری به‌ویژه از ۵۰ سالگی برای تشخیص به‌موقع سرطان روده بزرگ امری ضروری است. دکتر لیلا صادقی اظهار کرد: پزشکی شخصی شاخه‌ای از درمان سرطان به‌شمار می‌رود و در کشور ما تلاش‌های زیادی صورت گرفته که درمان‌های اختصاصی‌تری برای این بیماران ارائه شود تا علاوه بر منعفت بیشتر بیمار هزینه‌های درمانی کمتر و اثربخشی بیشتر را نیز شاهد باشیم.

وی تأکید کرد: امروزه سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در دنیا به‌شمار می‌رود و چهارمین سرطان شایع است که متأسفانه آمار آن نسبت به گذشته در کشور ما نیز بیشتر شده است. بخشی از افراد به‌صورت ارثی مبتلا به این بیماری می‌شوند و وراثت می‌تواند نقش ۱۰ تا ۱۵ درصدی در این زمینه ایفا کند. به عبارتی حدود ۱۵ درصد افرادی که مبتلا به سرطان روده بزرگ شوند سابقه ژنتیکی و خانوادگی را در ابتلا به این بیماری دارند. این متخصص با اشاره به علائم هشداردهنده سرطان روده بزرگ گفت: مشاهده خون در مدفوع، کاهش وزن ناگهانی، تغییر اجابت مزاج، دردهای شکمی و کاهش قطر مدفوع از نشانه‌های این سرطان به‌شمار می‌رود که با غربالگری و تشخیص به موقع می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. این آنکولوژیست خاطرنشان کرد: انجام غربالگری از ۵۰ سالگی به بعد باید جدی گرفته شود که این مساله در افراد دارای سابقه فامیلی و خانوادگی سرطان باید با حساسیت بیشتری پیگیری و زودتر انجام گیرد. / جام جم

## مکمل‌های روغن ماهی چقدر مفیدند؟

پردارش می‌کند. از آن طرف پژوهش‌هایی هم که از فایده مکمل‌های روغن ماهی برای سلامت قلب خبر می‌دهند، اما در حال حاضر این فایده نمی‌توان نتایج مشاهده شده درخصوص فایده مکمل‌های روغن ماهی را به همه تعمیم داد. پس شاید بهتر باشد مصرف مواد غذایی حاوی امگا۳ نظیر ماهی، دانه چیا، گردو، تخم کتان و بسیاری دیگر از منابع حاوی این ماده مغذی را جدی‌تر بگیرید.

گون‌گونی دست یافته. مثلاً در یکی از پژوهش‌های اخیر مشخص شد مکمل‌های روغن ماهی شاید هیچ فایده‌ای برای قلب نداشته باشد. پژوهشگران احتمال می‌دهند بدنمان مواد مغذی را از منابع غذایی راحت‌تر از قرص‌های مکمل جذب می‌کند. دیگر این‌که مثلاً ماهی سالمون علاوه بر امگا۳ از مقدارِ قابل توجهی پروتئین، ویتامین B و پتاسیم هم برخوردار است. منتها مکمل‌ها فقط همان ماده مغذی خاص را که امگا۳ باشد به بدن می‌رسانند و پژوهشگران از همین‌رو معتقدند شاید بدن مکمل‌ها را به‌نحوی دیگر

احتمالاً از فواید روغن ماهی برای سلامتی زیاد شنیده‌اید. غذاهای دریایی و مکمل‌ها منابع اصلی روغن ماهی به‌شمار می‌روند. گفته می‌شود روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است. ازجمله فواید اسیدهای چرب غیراشباع می‌توان به پیشگیری از حملات قلبی، کاهش تری‌گلیسرید خون و کاهش خطر گرفتگی عروق اشاره کرد. اما اگر مصرف ماهی چنین فوایدی دارد، آیا مصرف مکمل‌های روغن ماهی هم همین فواید را به‌همراه خواهد داشت؟ پژوهش‌های انجام شده در این زمینه به نتایج

## چرا آبمیوه به مفیدی میوه نیست؟

فواید خوردن خود میوه با آبمیوه یکی نیست. برای این‌که ببینیم چرا، اول بیایید فواید پوست و گوشت میوه‌ها را بررسی کنیم.

پوست میوه‌هایی ازجمله سیب و هلو حاوی رنگدانه‌هایی نظیر کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است

که جزو مواد مغذی تأمین‌کننده سلامت بدن به‌شمار می‌روند. اما چون پوست میوه‌ها طی فرآیند آب‌گیری در کارخانه معمولاً حذف می‌شود، در آبمیوه خبری از خواص رنگدانه‌های موجود در پوست میوه نیست. پالپ یا گوشت میوه‌ها سرشار از فیبر و سایر مواد مغذی است، اما آبمیوه به‌اندازه خود میوه فیبر ندارد. مثلاً یک پیمانه آب سیبی که فاقد پالپ باشد، فیبر خیلی ناچیزی دارد.

برای یک پیمانه آب سیب به تقریباً سه تا چهار عدد سیب نیاز است و هر عدد سیب کامل حدود ۳۷۵ گرم از فیبر مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. یعنی سه تا چهار عدد سیب مجموعاً ۱۲ تا ۱۵ گرم فیبر به بدن می‌رساند؛ اما این مقدار فیبر در آب سیب وجود ندارد.

وقتی فیبر و بسیاری دیگر از مواد مغذی موجود در میوه‌ها طی فرآیند آب‌گیری از دست می‌روند، بیشتر قند میوه باقی می‌ماند. همچنین توجه داشته باشید که آبمیوه سریع‌تر از خود میوه قندخون را بالا می‌برد. ضمن این‌که در آبمیوه‌های کارخانه‌ای از افزودنی‌های شیرین‌کننده هم استفاده می‌شود. البته اینها را نگفتم که کلاً خوردن آبمیوه‌های طبیعی را هم کنار بگذارید، اما بدانید آبمیوه هرگز جای خود میوه را نمی‌گیرد!

منبع: whfoods

منبع: medicaldaily