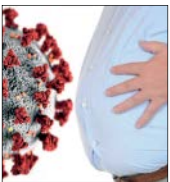


۱۴ زندگی سلامت

کلینیک گوش و حلق و بینی

شکاف لب و کام درمان شدنی است

❗ شکاف لب و شکاف کام ممکن است با هم یا به تنهایی بروز کند که اختلالی مادرزادی است. طی رشد و تکامل در دوران جنینی دو نیمه صورت در خط وسط به هم متصل می‌شود. اگر این اتصال به درستی انجام نشود، شکاف در لب یا سقف دهان (کام) باقی می‌ماند. این ناهنجاری در حدود هفته ۱۸ بارداری در سونوگرافی قابل حدس است. پس از تولد در معاینات ابتدایی همه نوزادان به این مساله توجه می‌شود. نوزادی که مبتلا به شکاف لب و کام است ممکن است اختلالی در مکیدن شیر داشته باشد و نیاز به استفاده از سرشیشه‌های مخصوص و آموزش مادران برای شیردهی صحیح وجود دارد. حمایت روحی و روانی والدین کودک هم مهم است. شکاف‌ها ممکن است محدود یا وسیع باشد. در کنار این اختلال باید مسائل قلبی نیز در نوزاد چک شود. در بسیاری از موارد کودک از سایر جهات سالم است و در سن مناسب می‌توان جراحی‌های لازم را انجام داد. زودترین زمان انجام جراحی شکاف لب سه ماهگی و شکاف کام ۶ تا ۱۸ ماهگی است. پس از عمل جراحی شکاف کام، معمولاً گفتاردرمانی نیاز است تا عضلات مربوط به کام، عملکرد مناسب خود را پیدا کنند. کودک در تلفظ کلمات دچار اشکال نشود و صحبتش روان و مفهوم باشد. علاوه بر مسائل زنتیکی و سابقه خانوادگی، عواملی مثل استنشاق دود سیگار از سوی مادر و چاقی او می‌تواند زمینه‌ساز بروز این ناهنجاری باشد. نکته آخر این‌که کودکان مبتلا به شکاف کام لازم است ابتدا و در سال‌های بعدی عمر خود از نظر عفونت‌های گوش تحت نظارت، معاینه و مراقبت باشند.❗



مردان چاق در معرض خطر کروناى شدید

مدت‌هاست که مشخص شده چاقی عامل پرخطر برای بیماری کووید-۱۹ شدید در افراد است اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این ارتباط در مردان بیشتر از زنان است. محققان آمریکایی مشاهده کرده‌اند چاقی متوسط (شاخص توده بدنی ۳۵ تا ۴۰)



از دیدگاه طب سنتی، علت ظهور انواع جوش و دمل در فصل بهار و راه‌های تغذیه‌ای برطرف کردن آنها را بررسی کرده‌ایم

قصه جوش و دمل‌های بهاری

❗ از دیدگاه طب سنتی، انواع جوش‌های چرکی و دمل و کورک که در نواحی مختلف بدن بی‌دعوت می‌آیند و به‌سختی می‌روند، نشانه نوعی ماده زائد در بدن هستند. آنهایی هم که در نواحی خاصی از بدن بروز می‌کنند می‌توانند نشان‌دهنده وضعیت آن عضو باشند. برای این‌که بدانیم دلیل بروز این جوش‌ها چیست و چرا برخی انواع آن در فصل بهار ظاهر می‌کند با دکتر ملیحه شفییعی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

فاخره بهبهانی

سلامت

انواع جوش‌های چرکی، دمل‌ها، جوش‌های ریز ملتهب و جوش‌های سرسفید با توجه به محل بروزشان علل متفاوتی دارند. به‌طورکلی جوش‌های پوستی نشان‌دهنده وجود نوعی ماده زائد و اضافه در بدن هستند که برحسب نوع آن ماده، بروز متفاوتی دارند. به‌عنوان مثال جوش‌های قرمز و ملتهب که گاهی همراه با سوزش و خارش هستند، نشانه وجود صفرا و دم در بدن بوده و

جوش‌های چرکی و دمل‌ها بیشتر به‌دلیل تجمع ماده‌ای غلیظ در بدن به‌وجود می‌آیند. شیوع جوش‌هایی که زمینه‌ساز آنها مواد گرم مانند صفراسرست در قسمت‌های بالاتنه و جوش‌های چرکی و دمل‌ها که از مواد غلیظ به‌وجود می‌آید در نواحی پایین تنه مثل کشاله ران‌ها شایع‌ترند.

در مکتب طب سنتی اعتقاد بر این است که بروز انواع جوش در ناحیه خاصی از بدن

و چاقی شدید(شاخص توده بدنی بالای ۴۰) ۴۴درصد بیشتر در معرض خطر مرگ در بیمارستان بودند و کسانی که به‌شدت چاق بودند تقریباً دو برابر بیشتر با احتمال مرگ روبه‌رو بودند. مشخص شده که علت اصلی شدت بیماری و مرگ یک واکنش التهابی پوستی است که در سنین نوجوانی و جوانی شیوع بیشتری دارد و معمولاً بعد از سن جوانی کاهش می‌یابد ولی گاهی در سنین بزرگسالی هم دیده می‌شود. از دیدگاه طب سنتی جوش‌های صورت از دسته بیماری‌های اورام و پثورات هستند که از لحاظ شکل و شدت ضایعات انواع و نام‌های مختلفی دارند. هرگونه عاملی که باعث به حرکت در آمدن مواد زائد در بدن شود می‌تواند باعث تشدید یا حتی بروز جوش‌های صورت شود. یکی از این عوامل، گرم‌شدن هوا در فصل بهار است. وقتی هوا به سمت گرم‌شدن می‌رود، این حرارت لطیف باعث گرم‌شدن مواد داخل بدن شده، آنها را به حرکت و جریان درآورده و همین امر باعث بروز و تشدید برخی مشکلات از قبیل بروز انواع جوش‌ها می‌شود. فعالیت بدنی زیاد و سنگین به‌خصوص در فردی که بدنی انباشته از مواد زائد دارد و استفاده از گرمی‌جات زیاد از جمله عواملی هستند که می‌توانند باعث تشدید جوش‌ها شوند. استفاده مداوم از کرم‌های ضدآفتاب یا آرایشی نیز با بیستن منافذ پوست و جلوگیری از دفع مواد زائد از طریق پوست در تشدید جوش‌ها مؤثرند که در صورت استفاده از آنها باید صورت به‌خوبی چند نوبت در طول روز شسته شود.

❗ ارتباط جوش‌ها با معده، کبد و رحم

برای درمان انواع جوش‌ها نمی‌توان به همه بیمارارن نسخه واحد و ثابتی تجویز کرد. ابتدا باید علت اصلی زمینه‌ساز بروز جوش تشخیص داده شود و براساس رفع سبب اصلی، اقدام به درمان کنیم و در غیر این صورت درمان نتیجه مطلوبی نخواهد داشت. ابتدا در نظر گرفتن این موارد ضروری است. وجود ضعف در هضم معده و یبوست دو عامل مهمی هستند که باعث افزایش و تجمع مواد زائد در بدن و یکی از عوامل بروز جوش‌های پوستی می‌شود. فردی که مبتلا به جوش صورت و بدن است باید ابتدا برای

بیش‌ازحد به کروناویروس است که با میزان بالای سیتوکین‌های در گردش خون همراه است. همچنین چاقی ممکن است خطر کاهش عملکرد ریه، افزایش تلاش برای نفس‌کشیدن یا وجود بیشتر در بافت چربی‌گیرنده که اجازه می‌دهد کروناویروس به سلول‌ها وارد شود را افزایش دهد. /ایسنا

رفع مشکلات هضمی از قبیل نفخ، ریفلاکس، سوزش معده، احساس سنگینی بعد از غذا، یبوست و بررسی وضعیت هضم کبد- که از دیدگاه طب سنتی، کبد وظیفه هضم دوم غذا را دارد- اقدام کند. عادت ماهانه در خانم‌ها نیز یکی دیگر از راه‌های دفع مواد زائد از بدن است که اگر به هر دلیلی دچار اختلال شود عوارض مختلفی مانند جوش صورت بروز می‌کند. برای درمان جوش‌ها در صورت وجود هر یک از اختلالات گفته شده باید در مرحله اول به درمان آنها پرداخته شود.

❗ بخور نغورهای تغذیه‌ای

مصرف برخی از مواد غذایی می‌تواند فرد را مستعد تشدید جوش‌ها کند. غذاهای غلیظ مانند انواع ماکارونی، قارچ، گوشت گاو و گوساله، انواع فست‌فودها، غذاهای سرخ‌کردنی، غذاهای کنسروی و حاوی مواد نگهدارنده، شیرینی‌ها، ادویه‌ها مثل فلفل، دارچین، زنجبیل و سبزی‌های تند و تیز مثل سیرو و پیاز خام ازجمله این غذاها هستند که مداومت در مصرف آنها زمینه‌ساز شدت گرفتن بروز جوش‌ها می‌شود. استفاده از برخی خوراکی‌ها و مواد غذایی نیز در درمان این عارضه کمک‌کننده است. سوپ جو، خورش آلو اسفناج، خورش کدو، انواع آش‌ها و سوپ‌ها با چاشنی تمرهندی، آبغوره، آبلیمو، زرشک طعم‌دار، شربت سکنجبین ساده با شکر روزی چند نوبت، ماء‌الشعیر طبی، جوشانده عناب، شربت آبلیمو و زرشک و... می‌تواند در کنترل و کاهش شدت جوش‌ها مؤثر باشد. استفاده از روش‌های درمانی مانند حمامات زالودرمانی نیز در بهبود برخی از انواع جوش‌ها مؤثر هستند اما به‌عنوان یک روش درمانی مشترک و برای همه افراد قابل توصیه نیست. ضمن این‌که ورزش معتدل و منظم می‌تواند با تعدیل اخلاط کمک زیادی به دفع مواد زائد موجود در بدن کرده و از بروز و تشدید این عارضه پیشگیری کند.❗

چرا کاملینا را به عنوان روغن خوراکی انتخاب کنیم؟

۱- ارزش غذایی بالا

روغن گیاه کاملینا جزو با کیفیت‌ترین روغن‌ها محسوب می‌شود زیرا مرکب از ۴۰ درصد امگا ۳ و ۲۰ درصد امگا ۶ بوده و ۹۵ درصد اسیدهای چرب اشباع مفید، در روغن آن موجود است که برای سلامت مغز، چشم و اعصاب مفید است و از بروز بیماری‌های عصبی و آنزایمر جلوگیری می‌کند. از طرفی این روغن با کاهش تری گلیسرید خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. ترکیب روغن کاملینا با عصاره رزماری برای کاهش دره، التهاب و تورم مفاصل مفید است.

۲- مقاومت بالای گیاه

این گیاه در برابر سرما، گرما، خشکی، شوری خاک، آفت‌های نباتات و امراض گیاهی بسیار مقاوم است.

۳- قابل استفاده در صنایع آرایشی و بهداشتی

خواص مفید و انرژدار کاملینا برای پوست و سلامتی می‌تواند آن را به یکی از پر کاربردترین مواد لازم برای صنایع آرایشی و بهداشتی تبدیل کند. این روغن همانند روغن زیتون برای ماساژ پوست سر استفاده می‌شود و باعث جلوگیری از خشکی پوست سر و شوره شده و از شکنندگی تارهای مو جلوگیری می‌کند. از طرفی ماساژ پوست با استفاده از این روغن به دلیل مقدار کافی ویتامین E، اسیدهای چرب امگا ۳ و عطر ملایم پوستی صاف و مرطوب را برای مصرف کننده به ارمغان می آورد.

۴- امکان کشت دیم در مناطق کم آب

با توجه به بحران خشکسالی در کشور و لزوم حفظ منابع ارشمند آبی لازم است از گیاهانی برای صنایع غذایی استفاده شود که آب کمتری نیاز دارند. کاملینا گیاهی است که به شکل دیم و با آب بسیار کم به عمل می‌آید و امکان بهره‌برداری بهینه از زمین‌های بلااستفاده را فراهم می‌کند.

هم برطرف کند و به همین خاطر تلاش کردم تا بستر لازم برای اجرایی‌کردن این ایده را فراهم کنم. تا اینکه بالاخره در سال ۹۳ با اخذ مجوز دانش بنیانی شرکت در مسیر تولید و توسعه بذر کاملینا قرار گرفتیم.

❗ چالش‌های کارآفرینی در حوزه مواد غذایی

دکتر رستمی، مدیرعامل شرکت بیستون شفا می‌گوید: «متأسفانه در مسیر تولید و توسعه اراضی تحت کشت کاملینا با مشکلات زیادی مواجه بوده و هستیم. گیاه کلزا نمونه وارداتی دانه‌های روغنی است که بسیار حمایت شده و در حال حاضر هم شرکت‌های زیادی از این گیاه روغن تولید می‌کنند. این در حالی است که در مراحل معرفی و تولید بذر آن در کشور حمایت چندانی از ما صورت نگرفت و ناچار شدیم تمام موارد را با هزینه شخصی پیش ببریم و گاهی با کمک پایان نامه‌های دانشجویی حوزه عملی و کاشت آن را ارتقا دهیم. گیاه کاملینا در حال حاضر کاملاً با شرایط کشور ما

شرکت دانش بنیان «کشت و توسعه گیاهان دارویی بیستون شفا» برای اولین بار در ایران روغن خوراکی سالمی از گیاه کاملینا تهیه کرده است

باروغن کاملینا سالم زندگی کن

❗ روغن یکی از مواد غذایی مورد نیاز روزانه در هر خانه‌ای است که این روزها انتخابش بسیار دشوار شده است؛ زیرا تنوع محصولات زیاد شده است و شعارهای تبلیغاتی غیر واقعی هم فراوان به چشم می‌خورد. این محصول غیر از جنبه سلامتی و مصرف برای مردم، محصول بسیار مهمی برای اقلیم و محیط زیست کشور به حساب می‌آید. از آن جایی که کشور ما با بحران کم‌آبی مواجه است و یکی از دغدغه‌های قدیمی و مهم در کشاورزی اصولی و علمی، توجه به نیاز آبی محصولات است، دقت در انتخاب بذرهای روغنی برای کاشت هم اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. اضطراب کم‌آبی در کشور حکم می‌کند که هر گیاهی با هر ویژگی و نیاز آبی در زمین‌های کشاورزی کاشته نشود و برای محصولاتی که مصرف‌شان در کشور ضروری است جایگزین‌های مناسبی پیدا شود. در این رابطه شرکت دانش بنیان «کشت و توسعه گیاهان دارویی بیستون شفا» با در نظر گرفتن نیاز مردم به روغن سالم و همچنین شناسایی انواع گیاهان و دانه‌های روغنی، برای اولین بار در ایران بذر گیاه کاملینا را در مقیاس وسیع تولید کرده‌است. گیاهی که متناسب با شرایط کم‌آبی کشور برای کاشت انتخاب شده و می‌تواند بدون ایجاد هیچ مشکلی نیاز افراد را به روغن خوراکی برطرف کند.

مریم ملی

نشان ایرانی ۲

دکتر حسین رستمی احمدوندی مدیرعامل شرکت دانش بنیان کشت و توسعه گیاهان دارویی بیستون شفا و عضو هیئت علمی موسسه تحقیقات کشاورزی دیم کشور است که به همراه دکتر دانیال کهریزی، استاد دانشگاه رازی کرمانشاه و عضو هیئت مدیره این شرکت، پروژه اصلاح، سازگاری و معرفی گیاه دارویی روغنی کاملینا در ایران را اجرا کرده‌اند.

❗ شناخت نیاز کشور و توجه به کم‌آبی

دکتر کهریزی عضو هیئت مدیره شرکت بیستون شفا درباره این که چه شد در این شرکت سراغ گیاه کاملینا رفتند به جام جم می‌گوید: «در زمینه

