روزنامه طلوع

تاریخ ۲۷ دی ۱۳۹۶ چهارشنبه

صفحه ۵

شماره ۲۱۵۴

سال بیست و سوم

ضرب‌المثل‌های جهان

به خودت سرزنش کن همچنان که دیگران را سرزنش می‌کنی

دیگران را دوست بدار چنانکه خود را دوست داری.

چینی

سلامت

مقاومت میکروب‌ها به آنتی‌بیوتیک‌ها یک تهدید جهانی

تهیه‌کنندگان: مریم مشایخ و کلثوم مرادی
کارشناسان پرستاری

خوانندگان عزیز خواهشمندم نکات زیر را در راستای حفظ سلامتی خود در نظر داشته باشید:

۱. بسیاری از موارد سرماخوردگی ویروسی بوده و مصرف آنتی‌بیوتیک در این موارد اشتباه بوده و می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

۲. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، خصوصاً انواع تزریقی آن‌ها می‌تواند باعث بروز مقاومت در میکروب‌ها نسبت به این آنتی‌بیوتیک‌ها شده و به‌مرورزمان از ارزش درمانی آن‌ها بکاهد.

۳. مصرف خودسرانه و یا ناقص آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث ایجاد میکروب‌های مقاوم‌تر شده و درمان آن‌ها را سخت‌تر، گران‌تر و با عوارض بیشتر بنماید.

۴. در صورت علائم به‌ظاهر یکسان، هرگز داروی خود را به دیگران پیشنهاد نکنیم زیرا علائم به‌ظاهر یکسان ازنظر ما، ممکن است ازنظر پزشک داروهای متفاوتی داشته باشد.

پس عزیزان بیاییم با خودداری از مصرف خودسرانه و نابجای آنتی‌بیوتیک و یا عدم تکمیل دوره درمان آنتی‌بیوتیکی خود، به‌سلامتی خویش کمک کنیم.

۶/۱۸۶۸

دم‌نوش‌های گیاهی برای درمان گلودرد

اگر سرماخورده‌اید و گلویتان درد می‌کند و وقت دکتر رفتن ندارید یا اهل دارو و به‌خصوص آمپول زدن نیستید نگاهی به این مقاله بیندازید. با فرارسیدن فصل سرما، شیوع سرماخوردگی، زکام، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی و... افزایش می‌یابد. اگر شدت این علائم زیاد باشد ناگزیر به پزشک مراجعه خواهید کرد؛ اما می‌توان با روش‌های خانگی هم بسیاری از این علائم را تسکین داد. درمان‌های خانگی و طبیعی به‌سرعت داروهای شیمیایی اثر نمی‌گذارند؛ اما ماندگاری بیشتری دارند و بی‌خطرتر و مطمئن‌تر می‌باشند. طی این مقاله و مقاله بعد، شما را با درمان‌های طبیعی در زمینه تسکین گلودرد آشنا می‌کنیم.

از دم‌نوش‌های گیاهان دارویی مانند پیچ امین‌الدوله، بابونه و نیز سرکه سیب و ... برای تسکین گلودرد کمک بگیرید.

نوشیدنی سرکه سیب

سرکه سیب اسیدیته بالایی دارد و می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و زمانی که با عسل مخلوط شود، حالت ترشی آن را تعدیل می‌نماید.

مواد لازم: سرکه سیب: یک قاشق غذاخوری، عسل: یک قاشق غذاخوری، آب گرم: یک فنجان

دستورالعمل: سرکه سیب را با عسل و آب مخلوط نمایید و تا زمانی که گرم است بنوشید. اگر دوست ندارید آن را بنوشید و از طعمش خوشتان نیامد. ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را در نصف فنجان آب گرم مخلوط‌کنید و یک‌بار در روز قرقره نمایید.

جوشانده فلفل هندی

آب گرم و فلفل هندی (قرمز) حالتان را بهتر می‌کند. این هم یکی دیگر از راه‌های طبیعی است. ولی احتمالاً از این هم زیاد خوشتان نیاید. فلفل قرمز و سایر فلفل‌های تند دارای ماده شیمیایی به نام کاپسایسین هستند که مانند آسپرین، موقتاً درد را کاهش می‌دهند. در حقیقت این مواد با سرکوب کردن ماده P که پیام درد را به مغز می‌فرستد، باعث کاهش احساس درد می‌شوند. درنتیجه گلودرد تا حدودی بهتر می‌شود.

مواد لازم: پودر فلفل هندی: نصف قاشق چای‌خوری، آب جوش: یک فنجان، عسل: یک قاشق چای‌خوری

دستورالعمل: فلفل هندی را به یک فنجان آب درحال جوش بیفزایید، عسل را به آن اضافه کنید؛ و سپس شعله گاز را خاموش نمایید. بگذارید کمی خنک شود، سپس بنوشید. اگر به ادویه‌ها حساسیت دارید، مقدار فلفل را به یک‌هشتم قاشق چای‌خوری کاهش دهید.

جوشانده پیچ امین‌الدوله

چرا به گیاهان دارویی اقبال زیادی شده است؟ زیرا برخلاف طب نوین که مرتباً تغییر می‌کند و هر زمان درمانی متفاوت ارائه می‌دهد، درمان با گیاهان دارویی از سالیان گذشته وجود داشته و اثربخش و مؤثر بوده است و این اثربخشی طی سالیان متمادی تغییری نکرده است. پیچ امین‌الدوله یکی از گیاهانی است که برای کاهش علائم سرماخوردگی مانند گلودرد و سرفه کارآمد است؛ زیرا اثرات ضد باکتریایی دارد. چرک را از بدن خارج می‌کند و سموم را از جریان خون به بیرون هدایت می‌نماید. همچنین به‌عنوان یک ضدالتهاب عمل کرده و تورم گلو را کاهش می‌دهد. یک جوشانده لذت‌بخش از این گیاه اعجاب‌آور حالتان راکمی بهتر می‌کند.

مواد لازم: گل پیچ امین‌الدوله و برگ‌هایش (ترجیحاً تازه): ۲ فنجان، آب: یک لیتر

دستورالعمل: اگر در باغچه‌تان از این گیاه زیبا دارید دو فنجان از آن را با برگ‌هایش به نسبت مساوی بچینید. اگرنه، آن را از عطاری‌ها تهیه کنید. سپس گیاه را در یک لیتر آب جوشانده و صاف نمایید. اگر تمایل دارید کمی لیمو و عسل به آن بیفزایید.

۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز کافور که نمی‌دانستید

حتماً با بوی کافور آشنا هستید، حتی اگر اسمش را ندانید. کافور یکی از عناصری است که به پماد ویکس، آن بوی تند را می‌دهد. کافور، ماده‌ی جامد مومی شکل شفاف یا سفیدی است که قابل اشتعال بوده و صمغ درخت کافور است.

قرن‌هاست که از کافور در طب سنتی آسیا استفاده می‌شود. کافور به شکل مکعب‌هایی معطر و یا عصاره‌ی درخت کافور موجود است. کافور خاصیت ضدعفونی‌کنندگی، بی‌حس‌کنندگی، ضدالتهابی، تحریک‌کنندگی، ضد روماتیسمی، آنتی نورالژی، آنتی اسپاسمودیک و آرام‌بخشی دارد. ضمناً کافور به‌عنوان یک ضد احتقان طبیعی عمل می‌کند که علت اصلی استفاده از آن در پزشکی نیز هست. کافور به دلیل خواص فراوانی که برای سلامتی دارد، در بسیاری از محصولات مراقبت از سلامتی کاربرد دارد.

۱. درمان سرفه

کافور، درمان خوبی برای سرفه است. بوی تند کافور می‌تواند سینه را صاف‌کرده و آبریزش بینی را متوقف کند. بسیاری از پمادهای مالیدنی مربوط به سینه و گلو جهت درمان سرفه و سرماخوردگی حاوی کافور هستند، یعنی درواقع کافور، یکی از عناصر اصلی در ترکیب آن‌هاست. ۴ تا ۵ قطره عصاره‌ی کافور را با یک قاشق غذاخوری روغن بادام ترکیب کرده و آن را به‌آرامی و به مدت چند دقیقه به سینه‌تان بمالید. برای درمان سرفه‌های مزمن، استنشاق بخار کافور بسیار مؤثر است. چند قطره عصاره‌ی کافور را در کاسه‌ای آب جوش بریزید و بخار آن را تنفس کنید تا هم سینه‌دردتان خوب شود و هم سرفه‌هایتان برطرف شود.

۲. درمان آکنه

کافور برای درمان آکنه نیز مفید است، آکنه‌های موجود روی پوستتان را پاک‌سازی کرده و جلوی التهاب‌های بعدی آکنه را می‌گیرد.

خاصیت ضدالتهابی کافور کمک می‌کند التهاب و قرمزی پوستتان کاهش پیدا کند. یک فنجان روغن نارگیل بکر را در یک ظرف که درپوش محکمی دارد و هوا به آن نفوذ نمی‌کند بریزید، یک قاشق چای‌خوری عصاره‌ی کافور به آن اضافه کرده و خوب ترکیب کنید. بعد از شستن صورت، آن را خشک کرده و مقداری از ترکیب را روی آکنه بزنید. ۵ دقیقه ماساژ دهید و بگذارید در طول شب بماند. صبح روز بعد، با آب ولرم و یک شوینده‌ی ملایم صورت را بشویید. این کار را هرروز انجام دهید.

۳. برطرف کردن گرفتگی بینی

کافور به‌عنوان یک ضد احتقان طبیعی عمل کرده و گرفتگی بینی را فوراً برطرف می‌کند، درنتیجه تنفس راحت‌تر شده و احساس راحتی خواهید کرد.

مقدار کمی روغن کافور را با یک قاشق غذاخوری روغن خردل گرم مخلوط‌کنید و قبل از خواب، آن را به‌آرامی روی سینه، پشت و گلو بمالید تا تنفستان راحت‌تر شده و بهتر بخوابید. می‌توانید از کرم‌های کافور که در داروخانه‌ها فروخته می‌شود نیز استفاده کنید.

۴. درمان تب‌خال

تب‌خال یا تاول تب، بسیار شایع و واگیردار بوده و باعث درد و ناراحتی زیادی می‌شود. برای درمان تب‌خال، کافور را امتحان کنید. کافور برای تسکین موقت درد و التهاب تاول، بی‌خطر و مؤثر است؛ زیرا خواص ضد درد و ضدالتهابی دارد.

عصاره‌ی کافور، حالت خنک‌کنندگی دارد که به تسکین و درمان تب‌خال کمک می‌کند. ۲ تا ۳ قطره عصاره‌ی کافور را با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل بکر ترکیب کنید و با استفاده از پد تخی، آن را روی تب‌خال بزنید. این کار را روزی ۳ تا ۴ بار انجام دهید.

۵. نابود کردن شپش سر

کافور همراه با روغن نارگیل، یک‌راه بسیار عالی برای رها شدن از شر شپش سر است. روغن نارگیل، شپش‌ها را خفه می‌کند و کافور هم به دلیل خاصیت ضد انگلی که دارد، آن‌ها را نابود می‌کند. یک قاشق غذاخوری کافور خردشده را با ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط‌کنید و آن را به موها بمالید، مخصوصاً به پوست سر و ریشه‌ی مو. یک کلاه دوش روی سر گذاشته و بگذارید در طول شب بماند. روز بعد با شامپو بشویید. این کار را ۲ تا ۳ بار در هفته و به مدت یک ماه انجام دهید.

۶. تسکین دردهای عضلانی

درد عضلانی شما از هر نوعی که باشد، کافور برای درمان آن بسیار سودمند است چون ویژگی ضدالتهابی دارد. ماساژ دادن قسمت دردناک با عصاره‌ی کافور به بهبود جریان خون کمک کرده و از سفتی عضلات می‌کاهد درنتیجه دردتان زوتر التیام پیدا خواهد کرد. ۵ تا ۶ قطره عصاره‌ی کافور را با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن‌زیتون ترکیب کرده و با آن، ناحیه‌ی موردنظر را ماساژ بدهید. این کار را روزی یک یا دو بار انجام دهید. هشدار: اگر ماساژ دادن باعث تشدید دردتان شد، دیگر ادامه ندهید و با پزشکتان مشورت کنید.

۷. نرم کردن ترک پاشنه

اگر ترک‌های پاشنه پایتان ناراحتتان می‌کند، کافور راهکار خانگی خوبی برای برطرف کردن آن است. کافور کمک می‌کند درد ناشی از ترک تسکین پیداکرده و فرایند التیام تسریع شود. یک‌تکه کافور را با آب گرم مخلوط‌کنید و پاهای خود را ۱۰ دقیقه در آن بگذارید. پاهایتان را با سنگ‌پا بسابید، آبکشی کرده و خشک‌کنید. کمی ویکس به پاشنه‌هایتان بزنید و جوراب‌های تمیز بپوشید و بخوابید. این کار را هر شب انجام دهید.

۸. درمان میخچه

وجود یک میخچه در پا می‌تواند هنگام راه رفتن یا ایستادن ناراحتی زیادی ایجاد کند. برای کاهش این مشکل می‌توانید کافور را امتحان کنید.

کافور یک ضدعفونی‌کننده‌ی قوی است که به درمان میخچه کمک می‌کند. روغن کافور فوراً به داخل پوست نفوذ کرده و درمان را تسریع می‌کند. یک‌چهارم فنجان روغن نارگیل بکر را در مایکروویو گرم کنید.

یک قاشق غذاخوری روغن تربانتین و ۲ قاشق غذاخوری روغن کافور را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط‌کنید، اجازه دهید این کرم خانگی خنک شود. سپس پاهایتان را ۵ دقیقه در آب گرم گذاشته و سپس کاملاً خشک‌کنید و از ترکیبی که تهیه کرده‌اید روی میخچه‌تان بزنید. این کار را روزی ۲ تا ۳ بار انجام دهید.

۹. دفع کردن و نابود کردن حشرات و پشه‌ها

روغن کافور به‌عنوان یک حشره‌کش طبیعی عمل می‌کند که علتش هم بوی بسیار تند کافور و سایر ویژگی‌های آن است. می‌توانید از کافور برای دور کردن پشه‌ها و سایر حشرات استفاده کنید. یک‌دوم فنجان آب گرم را در یک بطری اسپری تمیز بریزید. ۲۰ قطره روغن کافور به آن اضافه کرده و خوب بطری را تکان دهید. این محلول را درجاهایی که پشه یا حشره دیدید اسپری کنید.

۱۰. تسکین سندرم پای بی‌قرار

آن‌هایی که از سندرم پای بی‌قرار رنج می‌برند بااحساس ناخوشایند این بیماری در پاها، مخصوصاً هنگام خواب آشنا هستند. برای کاهش احساس ناراحتی و کمک به خواب بهتر می‌توانید از کافور استفاده کنید. خاصیت درمانگر و ضد اسپاسمی کافور به تسکین التهاب و کاهش علائم سندرم پای بی‌قرار کمک می‌کند. کمی روغن کافور را در روغن‌زیتون گرم بریزید و تمام قسمت‌های پاهایتان را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با آن ماساژ دهید. این کار را هر شب قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. همچنین می‌توانید از کرم کافور هم به این صورت استفاده کنید.

چند نکته

همیشه قبل از استفاده از کافور، آن را با روغن دیگری ترکیب کنید و سپس به پوستتان بزنید چون بسیار قوی بوده و اگر مستقیماً به پوست بخورد ممکن است ایجاد حساسیت کند. دوز مناسب برای مصرف خوراکی کافور، ۱۲۵ تا ۳۷۵ میلی‌گرم در روز است. برای تعیین دوز مناسب خودتان با پزشک مشورت کنید.

برای مقابله با آنفولانزا چه غذاهایی بخوریم؟

در طول زندگی دائماً با ویروس‌ها در ارتباط هستیم: از سرکار گرفته تا کودکانمان و فروشگاهی که برای خرید می‌رویم. در فصل سرما امکان مبتلا شدن به آنفولانزا به‌شدت افزایش می‌یابد به همین دلیل باید سیستم ایمنی بدن خود را قوی و آماده نگه‌داریم.

بازهم رژیم غذایی سالم است که به نجاتتان می‌آید. برنامه غذایی ضعیف باعث می‌شود مواد مغذی کافی برای جنگجویان بدنتان نداشته باشید. به کمک متخصصین ایمونولوژی می‌خواهیم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که می‌توانند در مقابله با آنفولانزا بیشترین کمک را به بدنتان کنند.

هویج

هویج‌ها سرشار هستند از بتا کاروتن و ویتامین A که به بدن کمک می‌کنند نقص سیستم ایمنی را تعمیر کند. ویتامین A به مقابله با رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از آسیب دیدن سلول‌ها کمک می‌کند. توصیه می‌شود هویج را به‌صورت خام، مقداری بخارپز شده، پوره یا رنده شده در سالاد استفاده کنید. همچنین می‌توانید از آن‌ها در سوپ و پخت کیک نیز استفاده کنید.

کفیر

کفیر سوپر غذایی است سرشار از پروبیوتیک. تحقیقات نشان داده پروبیوتیک می‌تواند علائم و مدت‌زمان بهبودی را کاهش دهد. پروبیوتیک به بهبود قدرت سیستم ایمنی کمک می‌کند. پروبیوتیک ها هضم‌کننده‌های ضروری و مناسب هستند بدون آن‌ها بدنمان نمی‌تواند مواد مغذی که از غذا می‌گیریم را بشکند و سیستم ایمنی‌مان را قوی کند.

تخم‌مرغ

یک وعده املت به‌عنوان صبحانه می‌تواند به بدنتان سلنیم برساند که باعث می‌شود سیستم ایمنی و تیروئیدتان خوب کار کند. تخم‌مرغ‌ها همچنین سرشار از پروتئین و آمینواسیدها هستند، مصالح موردنیاز برای تمام سلول‌ها. پروتئین با افزایش سلول‌های T به حمایت از سیستم ایمنی کمک می‌کند. آمینواسیدهای موجود در پروتئین به تحریک سیستم ایمنی کمک می‌کنند؛ که درنتیجه بدن قادر خواهد بود در برابر آنفولانزا و سرماخوردگی مقاومت کند.

جوانه گندم

جوانه گندم سرشار است از مواد مغذی ازجمله ویتامین E، سلنیوم و منیزیم. این غذا همچنین یکی از منابع گیاهی اصلی زینک به‌حساب می‌آید. جوانه گندم را در اسموتی یا مواد کیک ترکیب کنید و مورداستفاده قرار دهید.

کیوی

کیوی سرشار است از کاروتنوئیدها، پلیفنول ها و ویتامین C. ویتامین از عوامل اصلی یکپارچگی سلولی است. از آن‌ها در طول التهاب محافظت می‌کند و تحقیقات نشان داده ویتامین C ممکن است بتواند روی مدت‌زمان بیماری نیز تأثیر داشته باشد. کیوی دوست ندارید؟ فلفل دلمه‌ای، توت‌فرنگی و مرکبات دیگر منابع ویتامین C هستند.

سوپ مرغ

این سوپ هم برای روحتان خوب است هم سیستم ایمنی بدنتان. تحقیقات نشان داده سوپ مرغ می‌تواند به بدن کمک کند در مقابل اولین مراحل ابتلا به آنفولانزا بایستد؛ اما هنوز مشخص نیست دلیلش مرغ است یا آب سوپ و یا ترکیب هردو با یکدیگر. سوپ مانند یک ضدالتهاب عمل می‌کند و سرعت حرکت مخاط از بینی را افزایش می‌دهد درنتیجه گرفتگی بینی بهبود می‌یابد؛ اما این‌همه چیز نیست: آب مرغ به تأمین آب بدن کمک می‌کند و پروتئین موجود در آن نیز به ساخت سلول‌ها کمک خواهد کرد.

بادام

بادام‌ها سرشار از ویتامین E هستند، آنتی‌اکسیدان محلول در چربی که به محافظت سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کند. یک تحقیق ایتالیایی نشان داده مواد شیمیایی طبیعی موجود در پوست بادام می‌تواند واکنش سیستم ایمنی به عفونت را تقویت کند. برای واردکردن بادام به برنامه غذایی خود به چیزی بیشتر از میان وعده فکر کنید: می‌توانید بادام را به سالاد یا لقمه کره بادام‌زمینی که درست می‌کنید هم اضافه کنید.

تخم کدو

تخم کتان سرشار است از زینک که برای از بین بردن سرماخوردگی و آنفولانزا ضروری است. تحقیقات نشان داده کمبود زینک می‌تواند سیستم ایمنی‌تان را معیوب کند. زینک همچنین برای عملکرد سلول‌های T مهم است -یکی دیگر از نقش‌های سیستم ایمنی بدن- یک‌مشت از آن را به‌عنوان میان وعده میل نمایید.

سیر

سیر قابلیت مقابله با عفونت‌ها را دارد. تحقیقات نشان داده ترکیبات آلیسین و سولفور موجود در سیر در برابر عفونت‌های باکتریایی قوی هستند. تحقیقات همچنین نشان داده مصرف روزانه مکمل سیر می‌تواند دوره بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و آنفولانزا را کوتاه کند، همچنین این افراد کمتر هم درخطر مبتلا شدن به سرماخوردگی هستند.

زنجبیل

زنجبیل ثابت کرده که می‌تواند روده را تمیز کند و از معده محافظت کند همچنین آنتی‌اکسیدانی است قوی. زنجبیل می‌تواند با التهاب نیز مقابله کند مخصوصاً اگر از گلودرد یا تورم گلو رنج ببرید. تنها کافیست به دم‌نوش خود کمی زنجبیل نیز اضافه کنید تا از خواصش بهره‌مند شوید.

سالمون

یک وعده سالمون می‌تواند ۴۰ درصد از پروتئین موردنیاز روزانه و بیش از نیمی از ویتامین D موردنیازمان در روز را تأمین کند. تحقیقات متعدد نشان داده کمبود ویتامین D باعث می‌شود بیشتر در معرض خطر عفونت‌ها قرار بگیریم. سالمون همچنین حاوی اسید چرب‌های ضروری است که برای سلامت سیستم ایمنی بدن حیاتی است.

میخک

میخک‌ها به مقابله با انگل‌ها کمک می‌کنند که می‌توانند واکنش سیستم ایمنی بدن را آهسته کنند و به گوارش کمک کنند. ترکیب اصلی که باعث قوی شدن میخک می‌شود و ایمنی بدن را بالا می‌برد اوژنول است. ماده‌ای که ثابت کرده در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها تأثیرگذار است. درواقع ترکیبات آنتی‌اکسیدان میخک نسبت به خیلی از ادویه‌جات، میوه‌ها و سبزیجات بیشتر است. می‌توانید روغن میخک را خریداری کنید و یا آن را به انواع غذاها اضافه نمایید.