

## فواید نور خورشید برای سلامتی



**درمان لک و پیس**  
لک و پیس با نام علمی ویتیلیگو یک مشکل پوستی خودایمنی است و برای درمان آن از اشعه ماورای بنفش A و داروها و روش های طبیعی استفاده می شود. ویژگی این بیماری، بروز لکه های سفید روی پوست است. در این بیماری سلول های تولیدکننده رنگدانه از کار افتاده و باعث بی رنگ شدن برخی نواحی از پوست می شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به کند شدن روند انتشار این بیماری کمک می کند.

**پیشگیری از آرتریس**  
نتایج بررسی هایی که در سال ۲۰۱۳ در آلمان انجام شده است نشان می دهد افرادی که به میزان زیاد از داروهای کورتون استفاده کرده اند بیشتر با کمبود ویتامین D و عواقب آن مانند پوکی استخوان و آرتریس مواجه می شوند. بنابراین افرادی که با این مشکلات مواجه هستند، علاوه بر مصرف دارو لازم است به میزان لازم در معرض نور خورشید نیز باشند.

است باعث افزایش خطر ابتلا به ام اس شود. بنابراین متخصصان به تمام افراد توصیه می کنند که به طور مرتب در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

**کاهش خطر دیابت**  
به عقیده متخصصان ویتامین D تاثیر پیشگیرانه در دیابت دارد. براساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۶ توسط محققان سوئدی انجام شد، ویتامین D در ابتدای زندگی انسان ارتباط زیادی با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع یک دارد. تسکین پسر یازیس

پسوریازیس یک بیماری پوستی است که با پلاک های قرمز و خشک و ضخیم شدن پوست خود را نشان می دهد. گفته می شود که این بیماری خودایمنی قابل درمان نیست.

نور خورشید عاملی است که می تواند به کاهش و تسکین علائم پسوریازیس کمک کند. البته بهتر است با نظر پزشک و با توجه به شرایط بیمار، اقدام به قرار گرفتن در معرض نور خورشید شود.

دوقطبی می شود. نور خورشید به بدن کمک می کند تا در برابر شرایط استرس زا واکنش مناسب نشان دهد. علاوه بر این، عملکردهای دیگر بدن مانند فشار خون، میزان ترشح انسولین و تبدیل چربی ها و قندها به انرژی را نیز کنترل می کند.

**کاهش میزان کورتیزول**  
کورتیزول به نام هورمون استرس نیز شناخته می شود. این هورمون عاملی برای افزایش اشتها است و به عقیده محققان بالا بودن آن باعث افزایش وزن نیز می شود. نتایج پژوهشی در دانشگاه کلرادو نشان داده، قرار گرفتن در معرض نور خورشید میزان کورتیزول را کاهش می دهد.

**درمان افسردگی**  
نور خورشید می تواند برای افرادی که دچار افسردگی هستند مفید باشد. امکان ابتلا به افسردگی فصلی با کمبود قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می یابد. این نوع افسردگی در زمستان یا پاییز بیشتر است. در سال ۲۰۰۱، نتایج پژوهشی که در دانشگاه میلان انجام شده بود نشان داد که نور خورشید صبحگاهی باعث کاهش مدت زمان بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری

تیبان: امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثرات مثبت و منفی بر سلامتی دارد. با وجود اینکه اشعه های ماورای بنفش عامل بروز برخی بیماری های پوستی است، اما در درمان برخی بیماری ها نیز مؤثر است.

**تحریک جذب ویتامین D**  
جذب ویتامین D با نور خورشید ممکن است، چون این ویتامین از طریق تماس نور خورشید با پوست تولید و جذب می شود. به همین دلیل به این ویتامین، ویتامین خورشیدی نیز گفته می شود. این ویتامین در جذب کلسیم نقش دارد و به تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز کمک می کند. متأسفانه امروزه به دلیل کاهش تماس نور خورشید با بدن، کمبود این ویتامین نیز بین مردم شایع شده است.

**مقابله با سرطان پروستات**  
مردانی که تماس اندکی با نور خورشید دارند، بیشتر در معرض خطر مرگ و میر به واسطه سرطان پروستات قرار می گیرند. نتایج تحقیقات نشان داده است که در آمریکا، مردان آفریقایی-آمریکایی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری قرار دارند.

بررسی ها نشان می دهد مردان سیاه پوست به میزان ۵،۴۵ درصد در معرض مرگ ناشی از سرطان پروستات قرار دارند، در حالیکه این خطر در مردان سفیدپوست فقط ۲،۶۲ درصد است.

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد نشان می دهد کمبود این ویتامین و تماس اندک نور خورشید با بدن مردان می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات شود.

**کاهش میزان کورتیزول**  
کورتیزول به نام هورمون استرس نیز شناخته می شود. این هورمون عاملی برای افزایش اشتها است و به عقیده محققان بالا بودن آن باعث افزایش وزن نیز می شود. نتایج پژوهشی در دانشگاه کلرادو نشان داده، قرار گرفتن در معرض نور خورشید میزان کورتیزول را کاهش می دهد.

**درمان افسردگی**  
نور خورشید می تواند برای افرادی که دچار افسردگی هستند مفید باشد. امکان ابتلا به افسردگی فصلی با کمبود قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می یابد. این نوع افسردگی در زمستان یا پاییز بیشتر است. در سال ۲۰۰۱، نتایج پژوهشی که در دانشگاه میلان انجام شده بود نشان داد که نور خورشید صبحگاهی باعث کاهش مدت زمان بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری

## ۹۰ ثانیه ایستادن ریسک ابتلا به دیابت و چاقی را کاهش می دهد

باشگاه خبرنگاران: مهدی

شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با بیان اینکه ایستادن طولانی مدت، باعث افزایش ریسک ابتلا به انواع بیماری ها در انسان می شود، اظهار کرد: با ۹۰ ثانیه ایستادن، سیستم های سلولی و مولکولی که به واسطه انسولین باعث تنظیم قند خون، تری گلیسیرید و



کلسترول می شوند، فعال شده که این مکانیسم ها با وارد شدن وزن بدن بر روی پاها آغاز می شوند و زمانی که این حرکات منظم بوده و تکرار شوند، می توانند ریسک ابتلا به دیابت و چاقی را کاهش دهند. وی با اشاره به این که سطح مولکولی و سلولی بدن انسان به گونه ای تنظیم شده است که فعال بوده و در طول روز تحرک داشته باشد؛ افزود: زمانی که به صورت مداوم، تحرک کاهش می یابد دستورخاموش شو و برای مرگ آماده باش در بدن فعال می شود.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی تأکید کرد: عدم فعالیت بدنی نباید در زندگی روزانه به صورت عادت باشد چراکه علاوه بر تأثیرات نامناسبی که بر روی کمر، شانه ها، بازوها، سوخت و ساز و تمام اجزای بدن دارد، دستور و مراحل رسیدن سوخت های حیاتی به عضلات و بافت ها را خاموش می کند.

شادنوش یادآور شد: با نشست های طولانی مدت، سطح قند خون، فشارخون، کلسترول و تولید مواد سمی افزایش پیدا می کند که راه حل کاهش این مشکلات، پرهیز از نشست های طولانی مدت و اینکه در هر یک ساعت نشست حداقل ۱۰ دقیقه بلند شدن است.

## تجویز بی رویه رادیولوژی خطر بروز سرطان تیروئید را افزایش می دهد

مهدی: عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: بین مواجهه با اشعه ناشی از انجام تصویربرداری های تشخیصی و افزایش بروز سرطان های تیروئید ارتباط وجود دارد.

دکتر محبوبه کریمی در آستانه برگزاری سومین سمینار تومورهای سر و گردن، اظهار کرد: مجموعه تومورهای مختلفی



در ناحیه سر و گردن بروز می یابد که از شایع ترین آنها می توان به تومورهای قخره دهان، زبان، جنجره، تیروئید، غدد بزاقی، غدد لنفاوی و ... اشاره کرد. این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: برخی تومورهای ناحیه سر و گردن منشاء اولیه دارند یعنی از همان ناحیه منشأ می گیرند اما در برخی موارد درگیری این ناحیه ثانویه به انتشار تومور از سایر نواحی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: متأسفانه امروزه در کشور شیوع برخی از انواع تومورها به دلایل مختلف رو به افزایش است.

وی افزود: افزایش آمار ترماد مبتلایان به این تومورها لزوماً فقط به دلیل شیوع بیشتر این بیماری نیست، و یکی از دلایل آن افزایش قدرت تشخیص این بیماران است.

این متخصص گوش و حلق و بینی یادآور شد: در بروز تومورهای غده تیروئید فاکتورهای خطر شناخته شده ای وجود دارند این فاکتورها شامل سابقه خانوادگی و مواجهه با اشعه یونیزان است. مواجهه با اشعه به چندین روش می تواند اتفاق بیفتد یکی از این دغدغه های مردم دانستن ارتباط بین مواجهه با اشعه ناشی از تصویربرداری های تشخیصی و بروز سرطان های تیروئید است.

کریمی تأکید کرد: امروزه به دلیل افزایش انجام رادیولوژی های تشخیصی علاوه بر اینکه قدرت تشخیص بیماری ها توسط پزشکان بالاتر رفته اما همین مسأله مثل یک تیغه دولبه عمل کرده و خودش به عنوان فاکتور خطر در مظان اتهام برای بروز بدخیمی های تیروئید قرار دارد.

وی ادامه داد: بر اساس مطالعات مختلف، بین مواجهه با اشعه ناشی از انجام تصویر برداری های تشخیصی و افزایش بروز سرطان های تیروئید ارتباطی وجود دارد به خصوص در جمعیت کودکان، البته این فاکتور خطر، تا حد زیادی قابل پیشگیری است. به عنوان مثال استفاده از محافظ (شیلد) جلوی گردن حین انجام رادیوگرافی های دندان می تواند کمک کننده باشد، پاپریز از انجام بدون ضرورت سی تی اسکن هم یک روش پیشگیرانه است.

این متخصص گوش و حلق و بینی، خاطر نشان کرد: همکاران پزشکان و دندانپزشک باید در هنگام درخواست انجام رادیوگرافی، مضرات و منافع این تصویر برداری ها را مد نظر داشته باشند. وی همچنین درباره علائم بروز این تومورها، گفت: وجود توده در جلوی گردن، تغییر در اندازه گره های تیروئید که از قبل وجود داشته یا ایجاد گره (نodule) جدید، تغییر صدا، خشونت صدا و به طور ناشایع تر احساس درد و (در موارد پیشرفته) بروز تنگی نفس و اختلال بلع از علائم این بیماری است.

کریمی تصریح کرد: اگر بیماران به موقع مراجعه کنند بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شده و به خوبی کنترل و درمان می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه درمان این بیماری بسته به نوع و مرحله تومور متفاوت است، عنوان کرد: جراحی، هورمون تراپی، رادیوتراپی، شیمی درمانی روش های مختلف درمان این بیماری است. وی در پایان گفت: تومورهای تمایز یافته تیروئید در زنان سه برابر شایع تر از مردان و اغلب در دهه چهارم و پنجم عمر افراد دیده می شود اما می تواند در گروه های سنی دیگر حتی کودکان هم دیده شود اما به نظر می رسد سن بروز و رفتار بالینی این تومور و میزان شیوع آن در ایران در حال تغییر است که نیازمند مطالعات دقیق و بررسی آماری جامع در سطح کشور است.

## هشدار نسبت به عوارض جدی تاتو

فارس: معاون فنی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با اشاره به عوارض دستگاه های خالکوبی گفت: قابله دستگاه های تاتو و افرادی که به انجام آن اشتغال دارند قابل اعتماد نیستند و مردم باید از زیبایی های تقلیدی غیر ضروری اجتناب کنند.

معاون فنی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه همواره در اداره کل تجهیزات پزشکی چالشی وجود داشته است که دستگاه های مربوط به تاتو به حوزه تجهیزات پزشکی مربوط می شود یا آرایشی و بهداشتی که پس از بحث های فراوان فنی مقر گردید که همچنان این اداره کل مسئولیت نظارت را عهده دار باشد اظهار داشت: آنچه به عنوان دو رکن مهم برای تأیید دستگاه های مختلف وجود دارد یکی اصل ایمن بودن آن ها و دیگر مؤثر بودن در انجام دقیق فعل خواسته شده است.

علیرضا سلیمانی قائم مقام و اوقیت این است که قابله دستگاه های مورد استفاده در کشور به صورت رسمی وارد نشده اند و هیچ تضمینی هم در موردشان وجود ندارد و حتی اپراتورهای آن ها افرادی هستند که صرفاً در یک سری کلاس آموزشی شرکت کرده اند و از اطلاعات و سواد تخصصی در این خصوص بی بهره اند و البته که ایمنی بسیاری از دستگاه ها مورد استفاده آن ها پایین است.

وی همچنین با اشاره به ماه های رمضان، محرم و صفر که به نوعی کسادی بازار آرایشگاه ها، باشگاه ها و سالن های زیبایی به حساب می آید گفت: مسئولان این مکان ها برای خارج شدن از رکود و جلب مشتری بیشتر اقدام به تخفیف های ویژه برای مشتریان خود می کنند که متأسفانه با فرآیند شدن توجه بیش از حد به مقوله زیبایی در جامعه ما به ویژه از سوی جوانان آن هم به دلایل مختلفی که متولیان فرهنگی و اهل فن و تخصص شایستگی بیشتری به پرداختن به آن را دارند اقدام به خالکوبی و تاتو نیز در کشور شیوع یافته است و این در حالی است که استفاده از دستگاه های غیر اصل توسط افراد غیر متخصص عوارض پوستی بسیار زیادی برای علاقه مندان

به این نوع زیبایی تقلیدی به بار می آورد. وی تصریح کرد: تولید کنندگان چنین دستگاه هایی در دنیا هم بسیار اندک هستند و تا آنجا که ممکن است حتی به انگشتان یک دست هم نرسند لذا طبیعی است که به دلیل تهدیدات موجود در این بخش فارغ از مسائل فرهنگی نسبت به انجام این قبیل اقدامات به اصطلاح زیبایی هشدار دهیم.

سلیمانی در پایان خاطر نشان کرد: مردم باید بدانند که عموم کارهایی که در کشور ما به عنوان زیبایی پوست مطرح می شود در ابتدا به عنوان راه کارهای درمان مطرح و به کار گرفته شده اند لذا از رسانه ها تقاضا نمیدریم در خصوص عوارض مثل سرطان پوست در خالکوبی و تاتو به مردم اطلاع رسانی کنند تا مردم نسبت به خطرات آگاه شده و به جز موارد ضروری و البته در مکان های مورد تأیید اصناف مربوطه و وزارت بهداشت از انجام چنین اعمالی اجتناب کنند.

## خواص هلو



میوه می توانند در مراحل مختلف از بروز بیماری مداخله کنند و در مبارزه با بیماری مفید باشند.

**هلو و نیاروری مردان**  
مطالعات نشان می دهد که دریافت مکمل ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C، دو بار در روز برای مردانی که مشکلات باروری دارند مفید است.

**هلو، سرطان و بیماری قلبی**  
از آنجا که هلو غنی از آنتی اکسیدان های کاروتن، فلاونوئیدها و ویتامین C است، بنابراین می تواند نقش مهمی در مبارزه با بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان داشته باشد. با مصرف منظم هلو، مواد مغذی موجود در این

در آزمایش های کلی انجام شده بر روی کیفیت اسپرم، نشان داده شده است که تنها ظرف یک هفته بعد از مصرف مکمل ویتامین C، اثر مثبتی در تعداد اسپرم ها، تحرک و طول عمر آن ها داشت. به طوری که تعداد اسپرم های فاقد حرکت از ۳۷ درصد به ۱۴ درصد کاهش یافت و این میزان بعد از ۴ هفته به ۱۱ درصد رسید و در مقابل، بر تعداد اسپرم های آزاد افزوده شد.

برنامه های غذایی که میوه های غنی از ویتامین C، مانند هلو، به طور منظم در آن ها گنجانده می شوند به حفظ سطح ویتامین C در بدن کمک می کنند. مشاهده شده است که مصرف مقادیر زیاد ویتامین C خصوصاً برای افراد سیگاری که در معرض خطر رادیکال های آزاد قرار دارند بسیار حائز اهمیت است: در این افراد، دریافت روزانه ۲۵۰ میلی گرم ویتامین C، از طریق گنجانیدن میوه هایی مانند هلو در برنامه غذایی، تعداد اسپرم ها را به میزان ۲۴ درصد و تحرک آن ها را تا ۱۸ درصد افزایش می دهد.

**هلو و بیماری لته**  
خونریزی لته و شل شدن دندان ها از علائم اولیه کمبود ویتامین C هستند.

نتایج حاصل از تحقیقات نشان می دهند که بیماری های لته در افرادی که دریافت ویتامین C پایینی دارند سه و نیم برابر بیشتر از افرادی است که به میزان کافی ویتامین C دریافت می کنند. از آنجا که یک هلو متوسط حاوی ۲۴ میلی گرم ویتامین C است بنابراین، منبع بسیار خوبی برای افزایش دریافت این ویتامین خواهد بود.

## درمان شایع ترین مشکل گوارشی روزه داران

روده ای، انسداد روده، حالت تهوع، استفراغ، از کار افتادن روده و ناتوانی در خارج کردن گاز روده از جمله تمسادی از متداول ترین علائم یبوست است. باد کردن شکم، سردرد و کاهش اشتها، نفس بدبو و طعم ناخوشایند دهان از دیگر علائم یبوست است.

**چه باید کرد؟**  
به طور کلی افراد مبتلا به یبوست شدید باید آب فراوان، چای کم رنگ و میوه هایی مانند آلو، انگور، انجیر و گلابی بیشتر مصرف کنند و به پیاده روی، تحرک بیشتر و فعالیت توجه داشته باشند. یبوست به عنوان شایع ترین مشکلات گوارشی روزه داران محسوب می شود که البته عارضه طبیعی در روزه گرفتن نیست، بلکه کم نوشیدن آب، سبزیجات، کاهش حرکات روده و تغییر در برنامه غذایی روزه دار سبب بروز بیماری یبوست در روزه داران می شود. گرم ترینجین، ۵۰ گرم برگ سننا، ۵۰ گرم گل

۳۰ گرم فبیر اطلاق می شود که باید در برنامه غذایی افراد گنجانده شود. سبزیجات، حبوبات، میوه ها، مغزها، غلات و دانه های خوراکی به عنوان فبیر تلقی می شوند که بهتر است به طور متوسط روزانه پنج تا هشت واحد در برنامه غذایی هر فرد گنجانده شود.

در رژیم غذایی پرفبیر توصیه به مصرف میوه ها و سبزیجات خام است و پوست کندن میوه ها و سبزیجات باعث کاهش فبیر آن ها می شود.

**ملین های طب سنتی**  
فردی که یبوست دارد باید هر شب ۱۰ عدد انجیر خشک را با ۲۰ عدد آلو بخارا در یک کاسه آب خیس کند و هنگام سحر بخورد و هر سحرگاه همان مقدار را خیس کند و شب یک ساعت قبل از خواب بخورد.

اگر این کار برای رفع یبوست کافی نبود از نسخه مسهل عام بهره ببرند که می توانند ۵۰ گرم تربنجین، ۵۰ گرم برگ سننا، ۵۰ گرم گل

تیبان: یبوست نوعی عارضه است که در آن اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته روی می دهد و با علائم گوناگونی همراه است که در هر بیمار با توجه به عادت های روده ای، رژیم غذایی و سن و تغییر می کند، علائم برای تجویز درمان یبوست مهم است.

تحقیقات نشان می دهد در صورت داشتن تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان، نه تنها مقاومت فرد روزه دار در برابر بیماری کم نمی شود، بلکه قدرت ایمنی بدن او نیز افزایش می یابد. پرهیز از پر خوری و عدم مصرف چند نوع غذای مختلف در یک وعده غذایی، در کاهش ناراحتی های گوارشی مؤثر است. باز کردن روزه با مایعات گرم مثل آب یا شیر گرم و خرما برای دستگاه گوارش مفید و در کاهش ناراحتی های گوارشی مؤثر است.

**علائم یبوست**  
دشواری در شروع یا پایان عمل دفع، کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج و دشواری در عمل دفع، خروج سخت مدفوع پس از فشار آوردن شدید، بیمار در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر با درد شکمی ناشی از انقباض روده، وجود گاز بیش از اندازه، به عادت های احساس نفخ و تغییر در عادت های