یادداشت

احتیاط در مصرف گیاهان دارویی

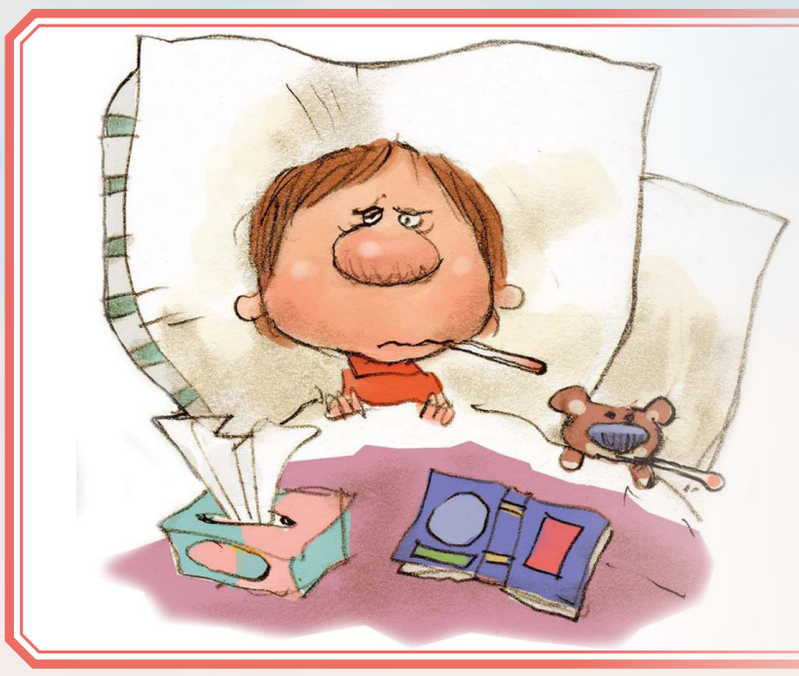
مرضیه راشدی نیا
سم‌شناسی و فارماکولوژی

ما نسبت به آسیب کبد براثر مصرف خودسرانه فرآورده‌های گیاهی هشدار می دهیم. این فرآورده‌ها موجب آسیب کبد می‌شوند. کبد در پردازش داروها نقش کلیدی دارد؛ مصرف نادرست داروها، استفاده طولانی‌مدت بدون نظارت پزشک و یا مصرف همزمان چند دارو و مکمل می‌تواند فشار مضاعفی بر کبد وارد کند و زمینه‌ساز بروز آسیب‌های کبدی شود. این آسیب‌ها می‌تواند به شکل کبد چرب، التهاب کبد، نارسایی کبدی، فیبروز و حتی سیروز کبدی بروز پیدا کنند. این مساله به‌ویژه در سالمندان، افراد دارای سابقه بیماری‌های کبدی و بیمارانی که به‌طور همزمان چند دارو مصرف می‌کنند، از اهمیت بیشتری برخوردار است. مصرف خودسرانه داروها یکی از عوامل مهم آسیب به کبد است، مصرف همزمان چند دارو یا مکمل بدون اطلاع پزشک یا داروساز، بار متابولیکی کبد را افزایش می‌دهد. یکی از تصورات اشتباه در میان مردم، بی‌ضرر دانستن گیاهان دارویی، دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی است. در حالی که مصرف بی‌رویه یا همزمان این فرآورده‌ها با داروهای شیمیایی می‌تواند منجر به بروز عوارض کبدی شود. بنابراین، فرآورده‌های گیاهی نیز لازم است باید با آگاهی و مشورت تخصصی مصرف شوند. برخی داروها نیازمند پایش دوره‌ای عملکرد کبد هستند که انجام این بررسی‌ها باید حتماً با نظر پزشک صورت گیرد.

راهکارهای محافظت از کبد

داروها باید دقیقا مطابق دستور پزشک یا داروساز مصرف شوند، پیش از مصرف همزمان داروها و مکمل‌ها مشاوره تخصصی انجام گیرد، بیماران مبتلا به بیماری‌های کبدی حتما پزشک خود را در جریان بگذارند و در دوره مصرف داروها از مصرف الکل پرهیز شود. همچنین در صورت بروز هرگونه علائم غیرعادی، بدون قطع خودسرانه دارو، باید با پزشک مشورت شود. داروها زمانی بیشترین اثربخشی و ایمنی را خواهند داشت که بر اساس اصول علمی و متناسب با شرایط فردی هر بیمار مصرف شوند. توجه به سلامت کبد، بخش جدایی‌ناپذیر از مصرف منطقی داروها و ارتقای سواد سلامت در جامعه است.

مقابله با بیماری‌های فصلی



با کاهش دمای هوا، بدن انسان برای حفظ تعادل دمای داخلی (هموستاز) و مقابله با بیماری‌های فصلی، به انرژی و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد. این نیاز با توجه به «مزاج» افراد و «طبیعت» غذاها تنظیم می‌شود، در حالی‌که علم تغذیه مدرن بر تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و کالری مناسب تأکید دارد.

نوشیدنی‌های گرم

نوشیدنی‌های گرم تنها نقش گرم‌کردن لحظه‌ای را ندارند، بلکه با افزایش متابولیسم و تأمین آنتی‌اکسیدان‌ها، سپر دفاعی بدن را تقویت می‌کنند.

چای زعفران و دارچین

زعفران به‌عنوان گران‌ترین ادویه جهان، خاصیت ضدافسردگی و گرم‌کنندگی بالایی دارد. ترکیب آن با دارچین که گردش خون را بهبود می‌بخشد، نوشیدنی‌ای ایده‌آل برای صبح‌های سرد است.

شیر عسل و زنجبیل

شیر منبع عالی کلسیم و پروتئین است. افزودن عسل (که طبیعت گرمی دارد) و زنجبیل تازه (که خاصیت ضدالتهابی و گرم‌کنندگی قوی دارد)، این معجون را به یکی از مقوی‌ترین نوشیدنی‌ها برای پیشگیری از سرماخوردگی تبدیل می‌کند.

گل محمدی و هل

گل محمدی سرشار از ویتامین C است و هل به هضم غذا کمک کرده و بدن را گرم می‌کند. این دمنوش عطر فوق‌العاده‌ای دارد و برای آرامش اعصاب در شب‌های طولانی زمستان بسیار مفید است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

امگا۳ خلق و خو را بهتر می‌کند

اگر با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، مصرف مکمل امگا ۳ ممکن است کمک‌کننده باشد، اما نه به‌تنهایی و نه برای همه. امگا۳ها چربی‌های غیراشباع ضروری که بدن قادر به ساخت آن‌ها نیست، بیشتر به خاطر فوایدشان برای سلامت قلب و عملکرد مغز شناخته می‌شوند. با این حال، این ترکیبات سال‌هاست به‌عنوان مکمل‌های تقویت‌کننده‌ی خلق‌وخو نیز تبلیغ می‌شوند. اما این ادعا تا چه اندازه پشتوانه علمی دارد؟ در ادامه، آنچه علم درباره‌ی ارتباط امگا۳ و سلامت روان می‌گوید را مرور می‌کنیم. برخی تحقیقات نشان می‌دهند امگا۳ ممکن است به بهبود خلق‌وخو کمک کند اما فقط در شرایط خاص. به گفته آلیتا استورچ، کارشناس تغذیه شواهد قوی و قابل اتکایی وجود ندارد که نشان دهد امگا۳ می‌تواند مشکلاتی مانند اضطراب، علائم شیدایی، افسردگی خفیف یا استرس عمومی را به‌طور مؤثر بهبود دهد. اما در مورد اختلال افسردگی شواهد علمی قوی‌تری به نفع مصرف مکمل‌های امگا۳ وجود دارد. برای مثال، یک مطالعه مشاهده‌ای در سال ۲۰۲۳ نشان داد افرادی با افسردگی خفیف تا متوسط که به مدت دو سال امگا۳ را همراه با داروهای SSRI مصرف کردند، کاهش معناداری در علائم افسردگی داشتند. همچنین یک مرور علمی در سال ۲۰۲۱ روی ۳۵ مطالعه نتیجه گرفت که امگا۳ها در مقایسه با دارونما، مزایای کوچک تا متوسطی در کاهش علائم افسردگی دارند.

EPA مهم‌تر از DHA؟

شواهد نشان می‌دهد EPA نوعی امگا۳ که به‌طور طبیعی در غذاهای دریایی یافت می‌شود ممکن است نسبت به DHA اثرگذاری بیشتری بر افسردگی داشته باشد. پت بس، پزشک عمومی در لوئیزیانا، به یک فراتحلیل در سال ۲۰۱۹ اشاره می‌کند که نشان داد بیشترین بهبود علائم افسردگی زمانی رخ داد که مکمل‌ها حاوی حداقل ۶۰ درصد EPA بودند. با این حال، او تأکید می‌کند که قطعیت کلی شواهد پایین است و نباید از امگا۳ انتظار معجزه داشت.

کاهش افسردگی

امگا۳ها از چند مسیر مختلف روی مغز اثر می‌گذارند:

کاهش التهاب مغز: سطح بالای التهاب با افسردگی مرتبط دانسته شده است.

تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی‌نفرین که نقش مهمی در خلق‌وخو دارند.

تأثیر بر BDNF، پروتئینی که به رشد و بقای نورون‌ها کمک می‌کند.

افزایش انعطاف‌پذیری غشای سلول‌های عصبی که حرکت بهتر مواد شیمیایی تنظیم‌کننده خلق‌وخو را در مغز ممکن می‌سازد.

اگر فقط گاهی احساس بی‌حوصلگی یا افت روحیه دارید، احتمالا افزودن امگا۳ به برنامه مکمل‌ها ارزش چندانی ندارد. استورچ می‌گوید: «در حال حاضر شواهد علمی از مصرف امگا۳ برای افراد با علائم خفیف یا گاه‌به‌گاه افسردگی یا اضطراب حمایت نمی‌کند.» اما این موضوع می‌تواند برای افراد با افسردگی شدیدتر (به‌ویژه کسانی که مصرف غذاهای غنی از امگا۳ مثل ماهی‌های چرب، گردو، بذرکتان و برخی روغن‌های گیاهی را کم دارند) متفاوت باشد. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که امگا۳ نباید به‌عنوان تنها روش درمان افسردگی در نظر گرفته شود. بیشترین تأثیر آن زمانی دیده می‌شود که در کنار درمان‌های استاندارد مانند دارودرمانی و روان‌درمانی استفاده شود. پیش از شروع مصرف مکمل، مشورت با پزشک ضروری است. هرچند امگا۳ها عموماً ایمن هستند، اما دوزهای بالا می‌توانند زمان انعقاد خون را افزایش دهند و برای افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، خطرآفرین باشند.

چرا دچار فراموشی می‌شویم؟

فراموشی یکی از پدیده‌های رایج شناختی است که می‌تواند در سنین مختلف و به دلایل گوناگون بروز پیدا کند. دکتر «روحا... زاهدیان» عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان داشت: زمانی که فرد تحت استرس، اضطراب یا فشارهای روانی قرار دارد، عملکرد شبکه‌های عصبی مرتبط با توجه و حافظه، به ویژه در قشر پیش‌پیشانی و هیپوکامپ، دچار اختلال می‌شود. به گفته وی، استرس مزمن با افزایش سطح هورمون کورتیزول می‌تواند فرآیند تثبیت حافظه را تضعیف کرده و توانایی یادآوری اطلاعات را کاهش دهد. این عضو هیات علمی دانشگاه ادامه داد: کم‌خوابی و اختلالات خواب نیز نقش اساسی در بروز فراموشی دارند. محرومیت از خواب باعث کاهش افت عملکرد شناختی می‌شود. دکتر زاهدیان اظهار کرد: تغذیه نامناسب، کمبود برخی ریزمغذی‌ها، اسیدهای چرب امگا۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف الکل و استفاده نادرست از برخی داروها می‌توانند بر عملکرد سیستم عصبی تحت‌تأثیر بگذارند.

آلودگی هوا بیماری ALS را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید می‌گوید: قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا، خطر ابتلا به ALS و سایر بیماری‌های نورون حرکتی را در فرد افزایش می‌دهد. دکتر «کارولین اینگر»، محقق علوم اعصاب بالینی گفت: «آلودگی هوا نه تنها ممکن است در شروع بیماری نقش داشته باشد، بلکه بر سرعت پیشرفت آن نیز تأثیر می‌گذارد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۴۶۳ فرد مبتلا به بیماری‌های نورون حرکتی تجزیه و تحلیل کردند. اسکلروز جانبی آمیوتروفیک یا ALS، شایع‌ترین نوع است که تا ۹۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد. محققان گزارش دادند که قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا با افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های نورون حرکتی مانند ALS همراه است. محققان می گویند: «در روزهایی که کیفیت هوا پایین است، مدت زمانی را که در فضای باز می‌گذرانید یا ورزش می‌کنید، محدود کنید.»

نکته

بهبود سرماخوردگی با دمنوش‌ها

دمنوش‌های گیاهی با خواص ضدالتهابی، ضدویروسی و آنتی‌اکسیدانی، به بهبود سریع‌تر علائم سرماخوردگی کمک می‌کنند. با شروع فصل سرما و شیوع سرماخوردگی و آنفلوآنزا، استراحت در محیطی گرم و نوشیدن یک دمنوش گیاهی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش علائم بیماری داشته باشد. دمنوش‌های گیاهی با خواص ضدالتهابی، ضدویروسی و آنتی‌اکسیدانی، به بهبود سریع‌تر علائم سرماخوردگی کمک می‌کنند. در ادامه با موثرترین دمنوش‌های گیاهی برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا آشنا می‌شوید.

دمنوش نعناع

منتول موجود در برگ‌های نعناع خاصیت خنک‌کننده و تسکین‌دهنده گلو دارد و به کاهش سرفه کمک می‌کند. همچنین خواص ضدویروسی و ضدمیکروبی نعناع، روند درمان سرماخوردگی را تسریع می‌کند.

بابونه

بابونه سرشار از فلاونوئیدهاست که اثر آرام‌بخش و ضدالتهابی دارند. مصرف دمنوش بابونه به بهبود کیفیت خواب کمک کرده و استراحت کافی نقش مهمی در درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی دارد.

زنجبیل

زنجبیل دارای ترکیبات زیست‌فعال ضدالتهابی و ضدویروسی است که با عفونت‌ها مقابله می‌کند. این دمنوش به‌ویژه برای افرادی که هنگام سرماخوردگی دچار معده‌درد یا حالت تهوع می‌شوند، بسیار مفید است.

زغال‌اخته

زغال‌اخته با دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های قوی، به کاهش شدت و مدت بیماری‌های فصلی مانند آنفلوآنزا کمک می‌کند و طعمی دلپذیر دارد.

لیموترش

لیموترش به‌دلیل داشتن ویتامین C بالا، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. ترکیب آب لیموترش تازه با آب گرم و عسل، یک دمنوش ساده و مؤثر برای مقابله با سرماخوردگی است.

گل ختمی

گل ختمی با خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، به تسکین گلودرد و کاهش سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند.

سایر دمنوش‌ها

از دیگر دمنوش‌های موثر در درمان سرماخوردگی می‌توان به شیرین‌بیان، نارون کوهی (برای درمان مخاط گلو و تسکین سرفه) و چای سبز اشاره کرد.

چرا دمنوش‌ها مفید هستند؟

دمنوش‌های گرم با کاهش التهاب، تسکین گلودرد و رفع گرفتگی بینی، علائم سرماخوردگی را کاهش می‌دهند. همچنین ترکیبات فیتوشیمیایی موجود در گیاهان دارویی از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۲۲

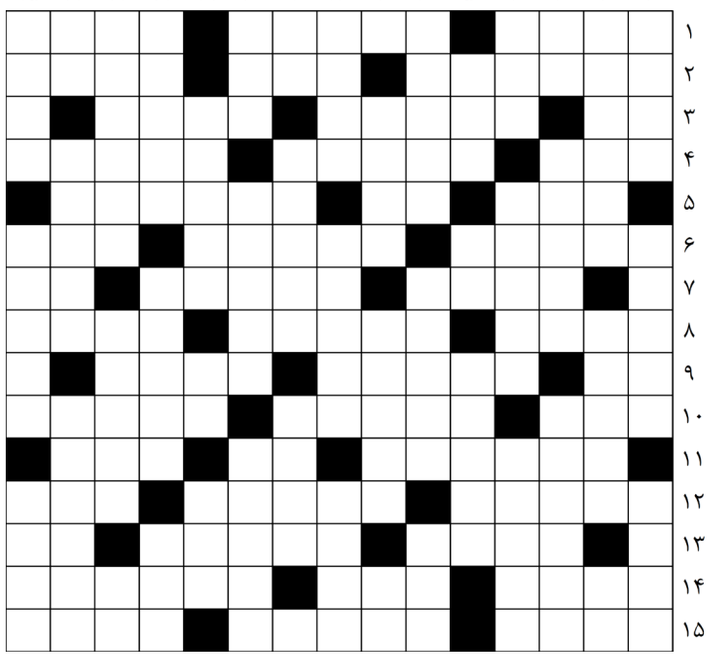
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

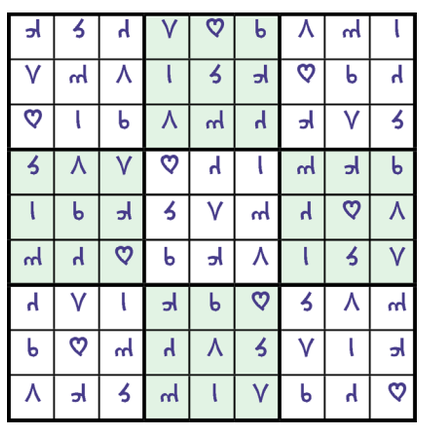
۱- نشرکننده- نخستین- پیه ۲- آشیانه جغد- آینده- اثری از ایوان تورگنیف ۳- قلم انگلیسی- جایزه جشنواره فیلم فجر- راه‌رفتن کودکانه ۴- کمانگیر اساطیری ایرانی- بوته‌گیاه- پیمانه ۵- ته چک- پایان- به چشم دیدن ۶- سابق- رسوا و بی‌آبرو- آگاه‌باش ۷- عقب‌افتادن- صاحبان چند کارخانه- صدای کلفت ۸- مردبی‌ریش- مقابل هزینه- از حروف یونانی ۹- کلام معتبر- آگاه و بیدار- بزرگزادگان ۱۰- وسیله‌ای در حمام- بالاپوش خانم‌ها- مقابل صادره ۱۱- مادر حضرت موسی (ع)- کالای دست‌نخورده- قوت و قدرت ۱۲- مانند بودن- پهلوان قدرتمند یونان قدیم- عسل و انگبین ۱۳- برگشته از دین- نمایش فیلم روی پرده عریض- دختر ۱۴- مقابل طلوع- چیز جدیدی را پیدا کردن- در فیلم حتما حضور دارد ۱۵- جدا از هم- غذاها- گناهکار

عمودی

۱- تازه راه افتاده- ازسازهای موسیقی- کنایه از آدم بی‌حال ۲- اصلی در فیزیک- سختی‌ها- ردیف قالی ۳- فتنه و بدی- شهری در خوزستان- مبتدی و تازه‌کار ۴- واحد شمارش گاو- سدی درمازندران- صمغ مغناطیسی ۵- دندان نیش- یارسوزن- سرزنش‌کردن ۶- مهم‌بودن- رادار- پیشونده‌تایی ۷- پارسای دیرنشین- طردشده- رودپرآب ۸- مخالف چاق- ریاضیدان فرانسوی قرن ۱۷ میلادی- بلند ۹- علامت مصدرجعلی- دارای دو اسم مشترک- خوراک کفش! ۱۰- رکن اصلی نماز- نقاش فرانسوی- حشمت و جاه ۱۱- از اصول دین اسلام- یارگندم- پرچم ۱۲- ماشین حساب قدیم- یکدنده- واحد پول مکزیک ۱۳- از زمین سر درآورده- برعکس- خار روی دیوار ۱۴- مقابل خوب- ترسانیدن- نجار ۱۵- از القاب امرای ترک- معادل فارسی اندکس- برش باریک هندوانه



حل جدول ۲۳۲۱

جدول سودوکو

	۲		۸		۳	۶		
		۸	۶			۳	۵	۹
					۴	۱		۲
	۶	۱	۷	۴		۵	۲	
۷		۲			۶			۱
		۳			۵	۸		۶
۶	۸					۹	۱	۵
۲	۹		۴		۱	۷		۸
	۳		۹	۵	۸