

دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com (۴۰۸)۳۵۸-۲۶۲۷

من که باشم که بر آن خاطر عاطر گذرم

لطف ها می کنی ای خاک درت تاج سرم

درد دلی چند با خوانندگان عزیز و گرمی

شنبدم که یک خواننده مهربان به این مطلب که «جراحی قلب باز لحظه ای به عمر مریض اضافه نمی کند» خرده گرفته و آن را غلط دانسته بود. در جواب باید گفت که این حقیقت با مطالعات عیدیه که نتایج آن در معتبرترین نشریات پزشکی نظیر JAMM و New England Journal of Medicine منتشر شده به ثبوت رسیده است. لازم به تذکر است که کلیه اظهارات بنده در طول این سلسله مقالات نظریه یا تئوری نیست بلکه مبتنی به آخرین تحقیقات علمی است و اگر مطلبی فقط جنبه «عقیده» داشته باشد آن را متذکر خواهم شد. دوست دیگری در مجلس ختم یکی از اطباء با سابقه که پس از چندین سال رنج و تعب به علت بیماری قلبی فوت کرده بود، ضمن تعارف خرده گرفتند که ایرادات بنده درباره مرغوبیت گوشتهای موجود در بازار «اشتهای ایشان را کور می کند». در دل گفتم چه بهتر که این اشتها کمی «کور» شود تا وزن ایشان از آنچه هست بالاتر نرود و گرنه به سرشان «همان رسد که به سرناهویدای (!) لاک پشت رسید».

«من آنچه شرط بلاغ است با تو می گویم

تو خواه از سختم پند گیر و خواه ملال»

باز هم سخنی درباره ویتامین «د»

آیا تعجب آور نیست که در مرفه ترین و پیشرفته ترین مسالک دنیا لااقل نیمی از اهالی آن دچار کمبود ویتامینی باشند که خداوند رب العالمین از طریق انوار حیات بخش خورشید به جمیع بندگانش ارزانی داشته است؟ آیا قبل از «اختراع» مرهم های ضد آفتاب (Sunscreens) اهالی این کره خاکی همه از سرطان پوست تلف می شدند؟ درست است که تحت شرایط خاصی اشعه ماورای بنفش آفتاب می تواند به ایجاد سرطان پوست کمک کند ولی کدام یک از دهگانان زحمت کش ایران که از بام تا شام زیر نور آفتاب کار می کردند دچار سرطان پوست می شدند؟ اگر اشعه جانبخش خورشید سرطان زاست چرا درجه شیوع سرطان پوست و سایر سرطان ها از زمانی که «علم مدرن» دستور داد مردم از آفتاب بگریزند و در سایه کز کنند رو به افزایش بوده است؟

علی رغم وخامت فوق العاده این عارضه، اکثر مردمان و همچنین اکثر پزشکان از وجود کمبود ویتامین «د» بی اطلاع اند. به نظر من یک علت بی اعتنائی پزشکان به کمبود این ماده حیاتی به یدک کشیدن لقب «ویتامین» است چون که اطباء به اصطلاح «متعارف» از به زبان آوردن واژه «ویتامین» عار دارند و از آن چنان گریزانند که «جن از بسم الله!» کار بدانجا کشیده که در حدود ۵۰ درصد اهالی دنیا و ۷۰ درصد اهالی آمریکا (حتی در ایالات آفتابنی نظیر آریزونا) دچار این کمبود هستند ولی بجای مصرف این ماده حیاتی با داروهای رنگارنگ (مثلاً برای افسردگی، پوکی استخوان، کم کاری تیروئید و غیره) به

اصطلاح «معالجه» می شوند. لطفاً به این نکات توجه بفرمائید: از عوارض کمبود ویتامین «د» یکی افسردگی و دیگری پوکی استخوان است. حال شخصی که به علت کمبود این ماده دچار افسردگی شده است پیش پزشک می رود و در یک چشم به هم زدن نسخه ای برای یکی از داروهای گروه SSRI نظیر Prozac یا Paxil تحویل می گیرد. ولی آیا می دانید از عوارض متعدد این داروها یکی همانا پوکی استخوان (Osteoporosis) می باشد؟ برآستی که گاهی از مشاهده برخی چیزها آدم شاخ در می آورد!

برخی دیگر از علائم کمبود ویتامین «د»

اگر زیاد خون دماغ می شوید، اگر کبیر مزمن دارید و یا دائماً می خازید، اگر گاهی در دهانتان زخم های خاکستری در دندانک با حلقه قرمز پدیدار می شود، و بالاخره اگر حال و احوال خوشی ندارید و پیوسته افسرده اید سراغ این ویتامین نجیب و بی ضرر یعنی D3 بروید.

ناگفته نماند که یک علت دیگر کمبود ویتامین «د» واهمه از چربی است چون که این ماده محلولی در چربی است. پنجاه سال است که اطبا «رژیم کم چربی» را به مریض ها توصیه می کنند و پنجاه سال است که درجه شیوع امراض قلبی هم رو به افزایش بوده است! جانشین کردن چربی با مواد نشاسته ای (Carbohydrate) باعث افزایش Triglycerides) میشود که خود از علل بروز امراض قلبی و نیز مرض قند می باشد (توضیح بیشتر در مقالات آینده).

سخنی چند درباره مضار گوشت

علاوه بر اینکه اکثر گوشتهای موجود در بازار به انواع هورمونها، آنتی بیوتیک ها و سموم دیگر آلوده اند به عقیده اینجانب اصولاً گوشتخواری خلاف طبیعت انسانی است به دلایل عیدیه ذیل:

از نقطه نظر تکامل، انسان به طور طبیعی میوه خوار است و گوشتخوار نیست. توجه بفرمائید که تمام حیوانات گوشتخوار دارای پوزه می باشند و دندان های آنیاب آنها عین دشته است که با آن گوشت شکار را می درند. آناتومی بدن آدمی از دهان و آرواره گرفته تا معده و روده ها کاملاً شبیه میمون هاست که منحصر از میوه و سبزی تغذیه می کنند. ما برای کشتن و خوردن حیوانات دیگر آفریده نشده ایم چون چنگ و دندان حیوانات شکاری را نداریم و بدون اسلحه قادر به گرفتن و دریدن یک گنجشک یا موش هم نیستیم. می گویند انسان از وقتی گوشتخوار شد که دنیا یخ بندها شد (Ice Age) و به انگیزه زنده ماندن (حُبّ حیات) ناچار شد از حیوانات نیمه مرده یا مرده سداً جوع کند و این عادت زشت از آن دوران به وجود آمد و سپس با اختراع اسلحه و کشف آتش آدمیان قادر شدند به این امر ادامه بدهند. توجه بفرمائید که کلیه حیوانات غذای خاص خود را دارند که مناسب بدن آنها است. گوسفند استخوان نمی خورد و سگ هم علف نمی خورد. انسان هم پرو پاچه و اندرون حیوانات را به صورت خام نمی خورد چون که شکارچی نیست. جالب آنکه درندگان چون شیر و ببر و پلنگ هم معمولاً علاقه ای به خوردن «گوشت» شکار خود ندارند بلکه از امعاء و احشاء آنها نظیر جگر و قلوه و روده تغذیه می کنند. ناگفته نماند که از میان تمام حیوانات



فقط خرس همه چیز خوار است (شاید روی این اصل است که بعضی خانم ها وقتی که از «آقایون شان» راضی نمی شوند به آنها می گویند مرتیکه خرس گنده!)! توجه بفرمائید گوشتخواری یعنی لاشه خواری، منتها چون ما به خوردن گوشت حیوانات عادت کرده ایم دیگر آن را کار زشتی نمی دانیم. اگر به شما گوشت اسب تعارف کنند حالتان به هم می خورد درحالی که در بعضی ایالات آمریکا این امر رایج است. شما حاضر نیستید گوشت سگ بخورید ولی اگر سفری به کشور فیلیپین بکنید چیزی جز گوشت سگ و بز پیدا نخواهید کرد! خوردن گوشت میمون (و آدم!) برای ما غیر قابل تصور است ولی در قاره آفریقا این یک امر عادی است که باعث شده نسل بسیاری از میمون های زیبای این قاره دیدنی که زمانی «بهشت» حیوانات بود رو به انحلال گذارد. تصور بفرمائید بچه میمونی را زنده زنده به سیخ کشیده و روی شعله های آتش کباب کنند و با ولع و شادی و هلهله بی صبرانه منتظر باشند آن را به نیش بکشند. بدرستی که:

«آدمیزاده طرفه معجونی است

کز فرشته سرشته و حیوان

گر بخواهد همی شود به از این

گر نخواهد همی شود به از آن» (۲)

مضرات گوشت در چی است؟

به نظر من گوشتخواری بویژه گوشت حیواناتی که بطور غیر طبیعی تغذیه و پرورش شده و حاوی انواع مواد سمی می باشند یکی از علل غائی بیماری های مزمن است. که در رأس آنها امراض قلبی و دیابت و آرتروز قرار دارد. مهمترین ضرر گوشت در این است که باعث ترش شدن (یعنی اسیدی شدن) مایعات بدن می شود و این امری است بسیار خطیر! آیا اصطلاح «PH» را که در درس شیمی دبیرستان آموختید هنوز به خاطر دارید؟ درجه اسیدی و یا قلیائی مایعات را با رقم PH مشخص می کنند. مایعاتی که درجه PH آن رقم «۷» باشد «خنثی» یعنی که نه اسیدی و نه قلیائی است. هر اندازه که PH از «۷» بالاتر برود مایعات قلیائی تر می شوند (تا ۱۴) و هر اندازه که از «۷» پائین تر باشد اسیدی تر می گردند (تا صفر) PH خون ما و سایر حیوانات خودکرم دقیقاً 7.4 یعنی کمی قلیائی است. حال اگر PH خون و «محیط داخلی» بدن فقط یک ذره پائین تر از 7.4 باشد امراض گوناگون پدید می آید و در PH پائین تر از «۷» ادامه حیات میسر نیست. گوشت و غذاهای «اخ و تف» (Junk Food) بدن را به سوی اسیدی شدن سوق می دهند و سبزیجات و میوه جات آن را قلیائی می کنند (alkalinty). این یک مسأله فوق العاده مهمی است

که در شماره های آینده باز هم بدان خواهیم پرداخت.

مریض خیالاتی: یک داستان کوتاه

از مرحوم پدرم که «هم حکیم بود و هم ادیب» به یاد دارم که پیوسته می گفت «فرض مجال که مجال نیست». پس فرض می کنیم که «فاطمی جون» بانوئی است سی ساله، گیسوگلابتون، زیبا و خوش اندام، همیشه شاد و خندان، مهربان و دلآرام و نیز او بسیار سالم و تندرست می بود و در عمرش حتی یک بار هم سرما نخورده بود. در یکی از صبح های بهاری «که عطر گل فضا را تنگ می کرد» این بانوی خوشبخت انگشت سبابه اش ناگهان به سختی درد می گیرد، بخصوص اگر به چیزی بر بخورد شدیداً به زق زق می افتد. چند روزی دندان روی جگر می گذارد ولی بالاخره، به تشویق دوست و آشنا، به پزشک می رود.

پزشک در معاینه چیزی دستگیرش نمی شود و توصیه می کند عکس بگیرد که آنهم چیزی نشان نمی دهد اما درد بی امان ادامه می یابد. در ملاقات بعدی پزشک می گوید نکند از قفسر یا دیابت باشد (!) بنابراین دستور آزمایش خون می دهد که نتایج آن هم طبیعی است. پزشک سپس اظهار نظر می کند که «X-RAY» مال عهد بوق است باید MRI بگیریم که آنهم چیزی نشان نمی دهد. در طول این مدت، درد همچنان ادامه دارد و مصرف مرتب «Ibuprofen» و «Vicodin» هم چندان کمک نکرده است. تازه درد دیگری هم افزون شده است انگار که در نوک دلش دشنه ای فرو کرده باشند. «فاطمی جون»، حالا دیگر به جان آمده و طاقتش را از دست داده است. آن چشمان شهباه به گودی نشست و دیگر فروغی بر نمی تابند. رنگ گلگون رخسارش به زردی گرایده و آن لبان یا قوتی ترک های زیاد خورده است و نیز به علت بی خوابی در ران هائی که زمانی کشیده بودند و روی شکمی که زمانی چون برگ گل نرم و صاف بود توده های بی قواره چربی پدیدار گشته است. (۳)

در ملاقات دهم است که «فاطمی جون» از پزشک معالج می خواهد او را پیش یک «متخصص» بفرستد. پزشک در جواب می گوید «متخصص» که قابل شما را ندارد باید پیش یک «فوق متخصص» بروی. پزشک «فوق متخصص دردهای مزمن» پس از معاینات کامل و بررسی نتایج آزمایشگاهی و پرتونگاری بادی به غیبغ انداخته اظهار می دارد: «It is all in your mind» یعنی «خیالاتی» شده ای و بایستی پیش یک روانپزشک حاذق بروی. «فاطمی جون» حالا دیگر از این رو به آن رو شده است. به علت بیخوابی و عوارض داروها همیشه خسته و کسل می باشد و گاهی هم فکر می کند که «نکنه مادر شوهرم سم توی غذای من می ریزد». از نقطه نظر پروفوسور روانپزشک تشخیص «فاطمی خانم» مبرهن و قطعی است یعنی همانا «اسکیزوفونی» که قدما به آن «جنون جوانی» می گفتند. پس با اطمینان خاطر نظر می دهد: «برطبق آخرین مطالعات «کور مضاعف» بایستی که مادام العمر دارو بخوری. برگرد پیش «طیب تأمین کننده مراقبات اولیه» و از او بخواه این داروها را برایت تجویز کند: «Zyprexa و Abilify». حالا خدا می داند که چرا خودش زحمت نوشتن نسخه را نمی کند!

«فاطمی خانم»، آن بانوی زیبا و شاداب و نیرومند که تا سه ماه پیش کوچکترین کسالتی نداشت، اینک تحت درمان با پنج داروی «لوکس» است با مخارجی در حدود ۴۰۰ دلار در ماه. هزینه معالجات او تا بحال از مرز ده هزار دلار گذشته است که آنها را به کمک «کردیت کارد» با بهره سالانه پرداخت می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۴

SMOKER'S SPOT

هر وقت گذرتان به شعله رویایی

لاس وگاس افتاد سری به ما نیز بزنید.

GIFTS & ACCESORIES

CIGAR, CIGARETTE, TOBACCO, WATER PIPES, HOOKA, AND MANY MORE...

(702)364-2119

MON-SAT 11:30am-3:00pm 7:30pm-3:00am
SUNDAY 7:00pm-12:00am

3400 S. Jones, Unit 5A, (Mountain View Plaza)
Las Vegas, NV 89146

Legend
Specialty Catering

Afsan Catering

نامی شناخته شده و مورد اطمینان



ممفل و شبهای پر فاطره فود را با سرویس کامل، غذاهای متنوع، قیمت مناسب و با سالها تجربه کیتترینگ افسانه گرمتر سازید قبل از برگزاری هرگونه جشن و میهمانی با ما مشورت کنید

- انواع پیش غذاهای سرد و گرم
- انواع کباب و جوجه کباب
- تهیه سالن جهت کلیه مراسم
- سفارش همه نوع غذا پذیرفته می شود

(408) 600-6191

afsancatering@yahoo.com