

خواص پزشکی چای

دکتر اکبر نشاندار - عضو هیأت علمی دانشگاه

هم چای سبز و هم چای سیاه از برگ‌های گیاه «کاملیا سیننسیس» بدست می‌آید. برگ‌های چای سیاه قبل از خشک کردن کاملاً اکسیده می‌شوند در حالی که در چای سبز برگ‌ها قبل از خشک کردن به طور ملایم بخار داده می‌شوند. چای سیاه غالباً از آفریقا، هندوستان، سریلانکا و اندونزی و چای سبز از کشورهایی مثل چین و ژاپن تامین می‌شود. هم چای سیاه و هم چای سبز دارای مقادیر مساوی از ترکیبات فلاونوئید «Flavonoid» هستند که خاصیت آنتی اکسیدان دارند.

خواص بهداشتی چای سبز

مصرف چای سبز بدن را در برابر برخی انواع سرطان مانند سرطان ریه، معده و التهاب معده محافظت می‌کند. پژوهشهایی که در ژاپن انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف منظم چای سبز (بیش از ۳ فنجان در روز) احتمالاً از عود سرطان پستان در مراحل اولیه می‌کاهد. اگرچه مکانیزم دقیق این امر مشخص نشده است اما احتمالاً ترکیبات پلی فنول (PolyPhenol) از نوع epigallocate chin مانع از همانند سازی DNA و نتیجتاً مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود. علاوه بر اثرات ضد سرطان و آنتی اکسیدان، چای سبز دارای خواص ضد التهابی، ضد تشکیل لخته و نیز قدرت کاهش کلسترول و نیز ویژگی‌های ضد ویروس و ضد باکتریایی است. کاربرد موضعی پلی فنول‌های چای سبز پوست را در برابر اثرات مخرب پرتوهای فرابنفش (UV) و در نتیجه ابتلا به سرطان پوست، مقاوم می‌سازد و امروزه بسیاری از شرکت‌های دارویی در فرآورده‌های پوستی خود از عصاره چای سبز استفاده می‌کنند. براساس پژوهش‌هایی که در نشریه تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، عصاره چای سبز می‌تواند با سرعت بخشیدن به اکسیداسیون چربی‌ها به کاهش وزن کمک کند.

کافئین چای

کافئین که به طور طبیعی در برگ، دانه و یا میوه بیش از صد گونه گیاهی یافت می‌شود، جزو ترکیبات متیل گزانتین است. چای از منابع اصلی کافئین طبیعی است. یک فنجان ۱۹۰ میلی لیتری چای دارای ۵۰ میلی گرم کافئین است که نسبت به همین میزان قهوه، کافئین آن در حدود یک سوم است.

کافئین چندی پس از مصرف از بدن دفع می‌شود و دفع آن به عواملی از قبیل عوامل ارثی، سن و مصرف سیگار بستگی دارد. کافئین از نظر داروشناسی یک ماده فعال محسوب می‌شود و بسته به میزان مصرف، اثراتی را در بدن اعمال می‌کند که مهمترین این اثرات عبارتند از:

- مصرف متوسط کافئین باعث افزایش فعالیت دستگاه عصبی مرکزی، افزایش هوشیاری و تمرکز و کاهش خستگی می‌شود اما مصرف زیاد آن باعث کم خوابی و بروز حالات عصبی و نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود.
- کافئین می‌تواند به عنوان یک گشاد کننده مجاری تنفسی عمل کند و در درمان آسم مفید باشد. کافئین با افزایش جریان خون کلیوی، حجم ادراری را افزایش می‌دهد.
- اگر مصرف منظم کافئین به طور ناگهانی متوقف شود نشانه‌هایی چون سردرد، تحریک پذیری و خستگی ممکن است ظاهر شوند که این اثرات معمولاً موقتی بوده و در یک دوره یک روزه از بین می‌روند.
- کافئین از طریق مکانیزم‌های ناشناخته، فرد را در برابر بیماری پارکینسون محافظت می‌کند.
- در برخی مطالعات مصرف ترکیبی کافئین و ایبوپروفن نسبت به مصرف منفرد هر کدام از این دو ماده، تاثیر بیشتری در کاهش و تسکین سردردهای منظم داشته است.
- به علت عبور کافئین از جفت توصیه می‌شود که خانم‌های باردار مصرف روزانه جای را به کمتر از ۶ فنجان در روز کاهش دهند.

خواص آنتی اکسیدان چای

شواهد روزافزون بر نقش عوامل آنتی اکسیدان در پیش گیری و محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، سکنه و سرطان دلالت می‌کنند. احتمالاً رادیکال‌های آزاد در بروز این بیماری‌ها موثرند و ترکیبات آنتی اکسیدان مانع اثر رادیکال‌های آزاد می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد، ترکیبات ناپایدارند که شامل اتم هیدروژن، اکسید نیتریک و اکسیژن اتمی اند. این مواد طی واکنش‌های شیمیایی بدن و یا تحت تاثیر عوامل محیطی اش، آلودگی هوا، مقدار زیاد پرتوهای فرابنفش و مصرف سیگار به وجود می‌آیند.

این مولکول‌ها طی یک سری واکنش‌های زنجیروار به سلول‌های بدن حمله‌ور شده به آنها آسیب می‌رسانند و برخی از محققان بر این عقیده‌اند که رادیکال‌های آزاد در بیماری‌هایی چون سرطان، بیماری قلبی، سکنه، روماتیسم، کاتاراکت (آب مروارید) و بیماری آلزایمر موثرند.

ترکیبات آنتی اکسیدان به طرق مختلف مانع از اثرات سوء رادیکال‌های آزاد می‌شوند. برخی از مواد آنتی اکسیدان توسط سلول ساخته شده و برخی دیگر نیز از طریق منابع غذایی فراهم می‌شوند. سبزی‌ها و میوه‌های تازه و نیز چای از منابع اصلی آنتی اکسیدان غذایی محسوب می‌شوند. مهمترین آنتی اکسیدان چای «فلاونوئیدها» هستند که غلظت بسیار بالایی در چای دارند و حدود ۱۵ درصد از وزن خشک چای را شامل می‌شوند. فلاونوئیدهای چای محلول در آب هستند. طی یک بررسی که در انگلستان انجام شده اثرات آنتی اکسیدان مصرف ۳ فنجان چای در روز معادل مصرف ۶ سیب در روز بوده است. عصاره چای همچنین اثرات مهاری بر رشد باکتری‌هایی چون سالمونلاتایفی، کامپیلوباکتر ژورنی، هلیکوباکتر پیلوری، شیگلا، کلستریدیوم، پseudomonas و کاندیدا دارد که در بروز بسیاری از بیماری‌های جدی موثر است.

چای و سرطان

بررسی‌های انجام شده در ژاپن نشان می‌دهد که مصرف چای رخ داد سرطان را کاهش می‌دهد. فلاونوئیدهای چای سرطان ریه را کاهش می‌دهند و پلی فنول‌های چای باعث مهار همانندسازی و ساخت DNA در سلول‌های لوکمی و سلول‌های سرطانی بافت ریه می‌شوند. فلاونوئیدهای چای به علت دارا بودن خواصی از قبیل فعالیت آنتی اکسیدان، توانایی جذب کردن مواد سرطان‌زا، توانایی مهار رشد بی رویه سلولی، فعالیت ضد میکروبی (به خصوص در ارتباط با هلیکوباکتر پیلوری که با سرطان معده همراه است) نقش مهمی در پیشگیری و مهار سرطان داراست.

چای و بیماری قلبی

مصرف چای باعث مهار اکسیداسیون چربی‌های خون، کاهش چربی خون، بهبود عملکرد عروق خونی و مهار تجمع پلاکت‌ها می‌شود و به همین جهت می‌تواند از بروز و رخداد بیماری‌های قلبی بکاهد.

چای و آهن غذایی

در افرادی که دچار کمبود آهن هستند و یا افراد مستعد به کمبود آهن مانند نوزادان، شیرخواران، نوپایان، دختران نوجوان و جوان، زنان در سنین قبل از یائسگی و زنان و مردان پس از سن ۷۵ سالگی توصیه می‌شود که از مصرف همزمان چای و غذا و یا بلافاصله پس از غذا (حداقل تا یک ساعت پس از غذا) خودداری شود چرا که مصرف چای در این زمان می‌تواند جذب آهن غذایی را تا حدودی کاهش دهد. از سوی دیگر مصرف ویتامین C به طور همزمان می‌تواند این اثر را بر طرف کند.

چای و نقش آن در جبران مایعات بدن

علاوه بر سایر خواص فوق‌الذکر، مصرف چای یکی از راه‌های مناسب تامین مایعات مورد نیاز بدن است و انجمن تغذیه انگلستان استفاده از چای را به عنوان یکی از راه‌های مطلوب تامین مایعات مورد نیاز بدن توصیه می‌کند. در انگلستان بیش از ۷۰ درصد جمعیت بیش از ۴ فنجان چای در روز مصرف می‌کنند که این یک راه مناسب برای فراهم کردن آب مورد نیاز بدن است. (لازم به ذکر است که هر فرد بالغ در روز به حداقل ۱/۵ تا ۲ لیتر مایع نیازمند است).

چای و بهداشت دهان

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که پوسیدگی دندان در افرادی که چای مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که چای مصرف نمی‌کنند کمتر است. دلایل این امر عبارتند از: گیاه چای فلوراید را از خاک جذب کرده و در برگ‌های خود ذخیره می‌کند و به همین جهت چای یک منبع بسیار غنی برای فلوراید است و به دنبال نوشیدن چای درصد قابل توجهی از فلوراید به مینای دندان می‌چسبد. گیاه چای دارای ترکیبات تانین «Tannin» است که آنزیم آمیلاز را مهار می‌کنند و مانع از اثرات مخرب غذاهای حاوی نشاسته بر روی دندان می‌شوند و در عین حال رشد باکتری استرپتوکوکوس موتانس را که باعث پوسیدگی دندان می‌شود مهار می‌کند که این اثر را فلاونوئیدهای موجود در چای نیز اعمال می‌کنند. تانین‌ها، کافئین و توکوفرول چای مقاومت مینا را در برابر اسید افزایش می‌دهند. مصرف چای احتمالاً سرطان حفره دهانی را نیز کاهش می‌دهد.

منبع: www.Tea.wk.co.com

«علم» و «شبه علم» در رویکرد جهانی علوم پزشکی

دکتر ابراهیم دوستی

عضو سازمان جهانی تحقیقات دندانپزشکی (IADR)

طبقه‌بندی و تعریف

«علم» ارزشمندترین و بنیادی‌ترین آفریده هستی است و میزان تکامل هر موجودی به درجه بهره‌مندی آن از علوم مربوطه بر می‌گردد. علم را می‌توان از جنبه‌های گوناگون به شکل علوم تجربی و غیر تجربی، ریاضی و قراردادی، ... و بالاخره در یک نگاه کلی‌تر تحت عنوان علوم حقیقی و کاذب معرفی و طبقه‌بندی نمود.

علوم حقیقی بر پایه یکسری اصول صحیح و سالم شکل می‌گیرند اما علوم کاذب، شکل تغییر یافته و جعلی علوم حقیقی هستند که در راستای اهداف افراد و گروه‌های مشخصی تعریف می‌شوند. در این مقاله، از علوم حقیقی به عنوان «علم» و از علوم کاذب به عنوان «شبه علم» نام برده می‌شود. «علم» از طرق گوناگون و از جمله تفکر و تجربه بدست می‌آید و هر قدر الزامات آن صحیح‌تر و همه‌جانبه‌تر باشد، ماحصل آن نیز مفیدتر و پایدارتر خواهد بود. دقت و صحت انتساب یک ایده یا یک فرد به علم به میزان پابندی و بهره‌مندی آن از اصول اولیه و بدیهی علمی بر می‌گردد. به نسبتی که اصول و بدیهیات علمی در راستای تأمین اهداف گروهی اندک تحریف می‌شوند، «علم» کم‌رنگ‌تر و «شبه علم» پررنگ‌تر شده و همواره یکی از این دو در سایه قرار می‌گیرد ولی تاریخ علم ثابت کرده که در نهایت، پیروزی از آن علم است.

ویژگیها و تمایزات

- ویژگی اصلی «علم» استقلال آن از افراد و محافل است و تابع عده و عده نیست و اعتبار آن به ماهیت آن بستگی دارد اما «شبه علم» وابسته به افراد و گروه‌ها، تابع عده و عده، اعتبار آن قراردادی و تابع منویات سازمان‌های مشخصی است.
- کسب و حفظ «علم» در گرو احترام به اصول و ارزش‌هاست و «علم» حامی اصلی «متولیان علم» است اما «شبه علم» بقای خود را مدیون حمایت و پشتیبانی «متولیان شبه علم» است و ریشه و خاستگاه محکم، استوار و پایداری ندارد.

- علم و شبه علم، شباهت ظاهری و فرمالیستی دارند ولی در محتوا کاملاً از هم متفاوتند بنابراین فریب شکل‌ها و فرمها را نباید خورد.
- علم به «عمق بخشی» به درک و شناخت هم می‌پردازد ولی شبه علم، سطحی و قشری‌نگر است.
- قلمرو علم محدود به رفرنسها و افراد مشخص نمی‌شود ولی امروز عده‌ای علم را محدود به تجربیات منتهی به حال می‌دانند و هر چیزی را که در حوزه تجربیات ایشان ننگند- حتی در سطح بیان ایده و افکار سازنده- برنناخته و نمی‌توانند علمی بدانند که البته عرصه را برای خویش بسیار تنگ می‌کنند و تاریخ علم موارد فراوانی را از این قبیل همچون نظریه گالیله و طب سوزنی در حافظه خود دارد.
- از آنجا که «شبه علم» شکل جعلی «علم» است بنابراین می‌تواند دقیقاً یا در جای پای «علم» گذارنده و وارد متون اصلی و محافل آکادمیک شود بطوریکه مطرح‌ترین شخصیت‌های آکادمیک، تبدیل به اصلی‌ترین مروجین «شبه علم» شوند و خواسته و ناخواسته در خدمت اهداف و توجیحات «متولیان شبه علم» قرار گیرند.
- از ویژگی‌های اصول علمی، قطعی، مطلق و قابل استدلال بودن است ولی در شبه علم، این‌ها نسبی، توجیه‌پذیر و وابسته‌اند.
- شبه علم از «ناآگاهی» ارتزاق می‌کند و از مفاهیم علمی، زیبایی شناسانه و حتی واژه «علم» استفاده ابزاری می‌کند.

ابزار مشترک

هم «علم» و هم «شبه علم» ابزار مشترکی دارند. صرف برخورداری از ابزار نمی‌تواند دلیل بر درستی و اعتبار «علمی» باشد زیرا تریبونها، رفرنسها، رسانه‌ها و می‌توانند تجلیگاه و محل بروز و ظهور «شبه علم» قرار گیرند. متولیان شبه علم «evident based» را عمدتاً همان آراء و منویات گروهها، کرسی‌ها و سازمان‌ها مشخص می‌دانند ولی در «علم» اساساً گروه، سازمان، آراء و عده و عده مطرح نیست و تنها اندیشه، تفکر و معیارهای صحیح و بنیادی است که «evident base» را اعتبار بخشی و تعریف می‌کند.

استفاده ابزاری از مفاهیم علمی و زیبایی شناسانه

نمونه بارز استفاده ابزاری از مفاهیم علمی و زیبایی شناسانه، همان کاربرد مواد Cytotoxic Agent در پروسه ترمیم دندان است. عده‌ای بنام رعایت و برقراری سیل توبولهای عاجی و جهت ایجاد اتصال محکمتر پرکردگی به بافت دندان، با تهاجم به نسج سالم دندان و تجاوز به توبولهای عاجی حاوی زوائد ادنتوبلاستی، عوامل باندینگ را که در دسته مواد سمی طبقه‌بندی می‌شوند وارد توبولهای عاجی کرده و در واقع به منطقه پالپی وارد می‌کنند نتیجه این پروسه، آسیب و حتی نکروز پالپ است. این کاربران با وجود آنکه این مواد برای پالپ، سمی محسوب می‌شود و لازم است که ماده‌ای محافظ و عایق بین این ماده و سیستم پالپ قرار گیرد! عوامل باندینگ را مستقیماً جهت ایجاد عایق و سد محافظ پالپ معرفی می‌کنند و حتی از این هم فراتر رفته و از این موضوع به عنوان تحول و انقلاب دندانپزشکی نوین در خدمت به بیماران نام می‌برند!

اعتبار جامعه پزشکی در گرو رویکرد سلامت نگر

امروزه شاهدیم که در سطح وسیعی از مواد سایتوتوکسیک جهت ترمیم دندان استفاده می‌شود و تحمیل عوارض نکروز بار و پوسیدگی ثانویه فراوان متعاقب آن به بیماران نیز برای عده‌ای به یک امر عادی و بهنجار تبدیل شده است. نتیجه طبیعی این درمانهای سمپتوماتیک، صوری و یاتروژنیک بی‌اعتمادی افراد به دندانپزشکی ترمیمی، به بازی گرفتن سلامت جامعه و آسیب جدی به اعتبار و حیثیت جامعه پزشکی است. کلینیسین‌های باریک بین و تابع «علم»، فریب عده و عده «متولیان شبه علم» را نمی‌خورند و هوشمندانه بهترین گزینه‌ها را جستجو می‌کنند تا بتوانند با درمانهای اتیولوژیک، اعتبار آسیب دیده جامعه پزشکی را احیا و آن را اعتلا بخشند. خوشبختانه باب نوینی در حمایت از سلامت جامعه تحت عنوان «رویکرد سلامت نگر در دندانپزشکی ترمیمی» گشوده شده و ضمن بهره‌مندی از کارکرد مطلوب، قابل تعمیم نیز می‌باشد. «علم» پزشکی در قبال سلامت جامعه احساس مسئولیت دارد ولی «شبه علم» در مقوله سلامتی، بی‌طرف و حتی آسیب رسان است.

پارادوکس علم و شبه علم در رویکرد جهانی

جهانی‌شدن (Globalization)، بازخوانی تازه‌ای از مدینه فاضله است که تمامی آرمان‌های اصیل و ناب بشری در آن تحقق یافته باشند. سه مقطع اساسی چنین جامعه‌ای شامل شکل‌گیری اندیشه سالم، اجرای دقیق و صحیح برنامه‌های مربوطه و در نهایت دستیابی به اهداف مشخص و از پیش تعریف شده می‌باشد. محور اصلی Globalization، تلاش برنامه‌ریزی شده بر پایه اندیشه سالم، پویا و برتر است. این محور هرگز نمی‌تواند بر مبنای حرکت سرمایه، افراد، گروه‌ها و ...، پایدار بماند. لازمه اصلی شکل‌گیری اندیشه سالم، پویا و برتر، جریان صحیح و همه‌جانبه اطلاعات است. تجزیه و تحلیل دقیق و برخوردار از تحلیل جامع، کامل‌کننده بین مایه فکری رویکرد جهانی است. در این رویکرد، علم در کانون جهانی‌سازی قرار دارد و تمام تصمیم‌گیری‌ها بر مبنای آن صورت می‌گیرد.

رویکرد جهانی در علوم پزشکی با هدف ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی با افق بی‌نهایت تعریف می‌شود. البته کیفیت زندگی محدود به سطح سلامتی نمی‌شود ولی سطح سلامتی، مطرح‌ترین و زیربنایی‌ترین عامل موثر بر کیفیت زندگی است. این که مفهوم ارتقاء کیفیت زندگی در خدمت توجیهات متولیان شبه علم به «درمان‌های صوری و سمپتوماتیک» خلاصه شود جای تأمل فراوان داشته و هوشیاری خاصی را می‌طلبد و باید تأکید کرد که بین این نوع درمانها و کیفیت زندگی هیچگونه ارتباط معنی‌دار علمی وجود ندارد.

در رویکرد غیر جهانی، شبه علم در خدمت کمپانی‌هایی قرار می‌گیرد و از طریق افراد مطرح و یا تسخیر رسانه‌ها و شستشوی مغزی مردم الگوهای مصرف خود را به آنان تحمیل می‌کند و سلامت جامعه را به بازی می‌گیرد. این وضعیت موجب بی‌اعتمادی به حرفه مقدس پزشکی و دستاوردهای ارزشمند علمی آن می‌شود. واقعیت آن است که علوم پزشکی دانش بسیار پیچیده‌ای است و احتمالاً مردم به تنهایی قادر به تشخیص سره و ناسره و مقابله با منفعت‌طلبی کمپانی‌ها و عوامل ایشان (متولیان توجیه‌کننده شبه علم) نیستند. برای این منظور باید تمام تشکلهای مربوطه از جمله پزشکان دانشمند، انسان دوست و متعهد از دو جنبه:

۱- اتخاذ مواضع فعال علمی در مقابل توجیهات شبه علمی در جامعه پزشکی

۲- آگاه‌سازی مردم و جلب حمایت، مشارکت و همکاری آنان

موجبات و مقدمات دفاع از سلامت جامعه را فراهم نمایند.

در رویکرد جهانی، پیچیدگیهای دانش پزشکی به زبان ساده و روان برای همه بازگو می‌شوند و افراد (حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای) از لحاظ دانش و معلومات در سطح برابری قرار دارند و تنها تفاوت حرفه‌ای‌ها و غیرحرفه‌ای‌ها در بود و نبود مهارت بکارگیری این دانش خلاصه می‌شود. این مقاله و تمام مقالات موجود در سایت فارسی زبان WWW.DENTALUNIQUE.COM همگی در راستای تبیین «رویکرد سلامت نگر در دندانپزشکی ترمیمی» به رشتهٔ تحریر در آمده‌اند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	سخنی با خوانندگان
۹	نقش افراد جامعه در ارتقاء سطح سلامت عمومی
۱۳	معرفی و شناخت انواع مواد مورد استفاده در ترمیم دندان به زبان ساده
۱۳	آمالگام
۱۶	کامپوزیت
۱۷	گلاس آینومر
۱۸	روش صحیح استفاده از مسواک
۱۹	روش صحیح استفاده از نخ دندان
۲۰	اهمیت استفاده از نخ دندان
۲۱	چند سفارش دینی درباره بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن از کتاب المتقین
۲۱	اهمیت استفاده از دهانشویه پرسیکا
۲۱	اهمیت رعایت رژیم غذایی منظم و برنامه‌ریزی شده و پرهیز از پراکنده خواری
۲۲	آلودگی میکروبی مسواکها
۲۳	آشنایی با تخصصهای گوناگون در دندانپزشکی
۲۸	لثه و بافتهای نگهدارنده دندان را بهتر بشناسیم
۳۲	سلامت لثه در دوران بارداری
۳۴	جرم‌گیری؛ خوب یا بد؟
۳۸	دانستنیهایی درباره دندان عقل
۴۲	توصیه‌های بعد از کشیدن دندان
۴۳	درمان ریشه
۴۹	کودکان و دندانپزشکی
۵۳	دندان پوسیده را با چه ماده‌ای ترمیم کنیم؟

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵۶	آنچه باید در مورد سفید کردن دندانها بدانید
۵۹	دندان مصنوعی
۶۴	دندانهای طبیعی جایگزین Dental Implant
۶۴	طب سوزنی و خواص درمانی آن
۶۸	روش های طبیعی جلوگیری از پیری و هنر جوان ماندن
۷۳	حنا، جایگزین دئودورانت
۷۵	ورزش و درمان بیماریها
۷۷	ضرورت تعبیه جعبه کمکهای اولیه
۸۳	خواص پزشکی چای
۸۷	«علم» و «شبه علم» در رویکرد جهانی علوم پزشکی