

## دانه‌های سیب را نخورید

شما هم سبب‌های خوشمزه و آبدار این فصل را کامل می‌خورید و جز یک چوب باریک، چیزی از آن باقی نمی‌گذارید؟ اگر عادت دارید وقت خوردن سیب، حتی دانه‌هایش را هم میل کنید، باید بدانید که کار چندان درستی نمی‌کنید.

محققان می‌گویند در دانه‌های سیب ماده‌ای به نام آمیگدالین وجود دارد که هنگام بر خورد با آنزیم‌های گوارشی در روده، سیانور سمی آزاد می‌کنند. قسمت خارجی و سخت دانه‌های سیب، معمولاً از بروز این عمل جلوگیری می‌کند مگر اینکه هنگام خوردن آن را بجوید. بد نیست بدانید که با جویدن ۲۰۰ عدد دانه سیب، سیانور به دوز کشنده خود می‌رسد. پس بهتر است این دانه‌ها را دور بیندازید زیرا نه تنها طعم خوبی ندارد، بلکه مصرف‌شان هم ممکن است خطرناک باشد.

یکشنبه ● ۲۳ خرداد ۱۳۹۵ ● شماره پنجاه و هفت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

## چه کسانی آرتروز زانو می گیرند؟

*زیاد از پله‌ها بالا و پایین می‌روید؟ ممکن است آرتروز زانو بگیرید*



■ **کار تان سخت و پرتحرک است و ساعات استراحتتان محدود و کوتاه؟** کار سخت بی‌وقفه یکی از عواملی است که شما را به آرتروز زانو دچار می‌کند.

■ **آهنگر یا سنگ تراشید؟** فلزکاری‌هاییکه در معدن کار می‌کنید؟ کارگر ساختمانی‌هاییکه به خاطر شغلتان بارهای سنگین را جابه‌جا

نیست بدانید چنین شغل‌هایی شما را با خطر ابتلا به آرتروز زانو روبه‌رو می‌کنند.

■ **در ساختمانی بدون آسانسور کار می‌کنید و مدام از پله‌ها بالا و پایین می‌روید؟** پله‌نوردی، مخصوصا در ساختمان‌هایی که پله‌هایشان شیب تند دارند، زانوهایتان را بیمار می‌کند.

■ **کار تان سخت و پرتحرک است و ساعات استراحتتان محدود و کوتاه؟** کار سخت بی‌وقفه یکی از عواملی است که شما را به آرتروز زانو دچار می‌کند.

■ **آهنگر یا سنگ تراشید؟** فلزکاری‌هاییکه در معدن کار می‌کنید؟ کارگر ساختمانی‌هاییکه به خاطر شغلتان بارهای سنگین را جابه‌جا

می‌کنید؟ نوع کار و ابزارهای کار شما به این

بیماری دچار تان می‌کند.

■ **چه باید کرد؟**

■ **لاغر شوید:** چاقی می‌تواند دردی روی دردهایتان بگذارد و زمینه‌ را برای ابتلایان به آرتروز زانو فراهم کند.اگر نمی‌توانید کارتان را تغییر دهید، لااقل وزن‌تان را کم کنیدو دور خوراکی‌های چرب و سرشار از نمک یا شکر را خط بکشید.

■ **سراغ ورزش‌های هوازی بروید:** ورزشکاران حرفه‌ای که سخت ورزش می‌کنند

و آسیب می‌بینند، از جمله قربانیان این بیماری هستند. اما برای اینکه از این مشکل خلاص شوید، نباید دور ورزش را خط بکشید. ورزش‌های ساده هوازی که پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین

# میوه بخورید، اما به اندازه

*متخصصان می‌گویند زیاد میوه خوردن به سلامتتان آسیب می‌زند*



فکر می‌کنید با پر کردن ظرف میوه و مدام میوه خوردن به سلامتتان خدمت می‌کنید؟ تصور می‌کنید برای میوه خوردن حدمرزی وجود ندارد و هر چه بیشتر شکمتان را از میوه‌های آبدار و شیرین پر کنید، سالم‌تر می‌مانید؟ اصلا می‌دانید در همین میوه‌هایی که بی‌رویه به سراغشان می‌روید چقدر قند و

از زن لاغراندami است که کاری پشت میزی را انجام می‌دهد.

■ **به زمان بندی وفادار باشید**

میزان قند میوه‌های مختلف متفاوت است. قطعا موز یا گلابی بیشتر از خیار کربوهیدرات دارد و میزان قند آنبه بیشتر از به است. مهم این است که میوه‌های شیرینی مثل انواع انگور، توت‌ها یا موز را در ساعات پایانی شب میل نکنید و در ساعاتی از روز سراغشان بروید که با فعالیت‌های بعدی‌تان بتوانید قند و کربوهیدرات فراوانشان را بسوزانید.

■ **به بدنتان آنتی‌اکسیدان برسانید**

برای اینکه خطر سرطانی شدن را از سلول‌هایتان دور کنید و عمر طولانی‌تری داشته باشید، باید بیشتر سراغ خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان بروید. با خوردن میوه‌هایی که رنگ قرمز تیره دارند— مثل انواع توت، انگور سیاه یا آلوی سیاه— می‌توانید بدنتان را از آنتی‌اکسیدان غنی کنید.

■ **شام سالاد میوه نخورید**

رژیم دارید و نمی‌خواهید شام بخورید؟ اشکالی ندارد اما به جای شام به افراط در خوردن سالاد میوه رو نیاورید. وقتی شب‌ها سالاد میوه می‌خورید، به خاطر قند ساده موجود در میوه‌ها قند خونتان را بالا می‌برید و به تشریح بیش از حد انسولین در بدن کمک می‌کنید و چند ساعت بعد با افت ناگهانی قندخون بیشتر از قبل گرسنه می‌شوید. احساس ضعف شدید یکی از واکنش‌های طبیعی بدن به مصرف زیاد میوه به جای غذاست.

■ **با غذا آب‌میوه نخورید**

فکر مدام مصرف کردن آب‌میوه را از سرتان بیرون کنید. یک

● **راهکار:**

|||||

**مثل ژاپنی‌ها زیاد**

**عمر کنید!**

عجیب نیست اگر حتی پژوهشگرانی که عمر شان را وقف پیدا کردن اکسیر حیات کرده‌اند، به عمر دراز ژاپنی‌ها غبطه بخورند و به دنبال کپی کردن روش‌های آن‌ها برای بیشتر کردن امید به زندگی در کشورشان باشند. اما برخلاف تصور این محققان، ژاپنی‌ها برای داشتن عمر دراز دست به دامان سحر و جادو نمی‌شوند و اکسیر حیات را هم نمی‌نوشند. آن‌ها تنها از اصول زیر در زندگی‌شان پیروی می‌کنند.

■ **قبل از سیر شدن کنار می‌کشند**

آرام غذا خوردن عادت ژاپنی‌هاست. آن‌ها هیچ‌وقت بشقابشان را از غذا پر نمی‌کنند و وقتی ۸۰درصد احساس سیری کردند، از سر میز بلند می‌شوند. همین عادت معده‌هایشان را کوچک نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد به اضافه‌وزن و عوارض ناشی از آن دچار شوند.

■ **صبح‌ها بمب انرژی می‌خورند**

ژاپنی‌ها به صبحانه اهمیت زیادی می‌دهند و در این‌وعده نوعی سوپ پرانرژی می‌خورند که در آن از فرآورده‌های پروبیوتیک هم استفاده می‌شود. اگر می‌خواهید مثل ژاپنی‌ها عمرتان دراز شود، در کنار صبحانه پرانرژی که آماده کرده‌اید، یک کاسه ماست کفیر که فرآورده‌های پروبیوتیک را هم در خود دارد میل کنید.

■ **سرخ‌کردنی نمی‌خورند**

پخت سالم از هنرهای ژاپنی‌هاست. آن‌ها به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم‌تری مثل گریل کردن، بخارپز کردن و آرام جوشاندن غذا استفاده می‌کنند.

■ **اهل درست کردن دسر نیستند**

دسرهای پرقند و شیرین جایی در سفره ژاپنی‌ها ندارد. آن‌ها یا بعد از غذایشان دسر نمی‌خورند، یا با خوردن میوه کوچکی که از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها پر است، خوردن را خاتمه می‌دهند.

■ **اهل رژیم نیستند**

راه ژاپنی‌ها برای رسیدن به وزن ایده‌آل و تناسب‌اندام، نخوردن و رژیم‌های سخت نیست. آن‌ها به جای رژیم گرفتن، از غذا خوردن لذت می‌برند و در مقابل با ورزش کردن و پیاده‌روی خودشان را به وزن دلخواه می‌رسانند.



● **بهبود:**

● **دکتر خسرو صادقی‌ن:**

|||||

**با درد زندگی نکنید**

آفتقد آرام آرام رخ می‌دهد که متوجه نمی‌شوید؛ سال‌ها کار می‌کنیدو کم‌کم درد جزئی از زندگی‌تان می‌شود. اغلب بیماری‌های شغلی را که حاصل قرار گرفتن در شرایط نامناسب هستند و گاهی بی‌توجهی کارگران و کارمندان هم به آن‌ها دامن می‌زند نمی‌توان درمان کرد. به همین دلیل انجام اقدامات پیشگیرانه و معاینه‌های دوره‌ای بسیار مفیدتر است. برخی از شایع‌ترین این آسیب‌ها را که ش‌اغلان مختلف را تهدید می‌کند در ادامه می‌خوانید.

۱- **خطر مواد شیمیایی:** افرادی که با مواد شیمیایی سروکار دارند، در معرض آسیب‌های متعددی هستند. اگر این مواد وارد بدن آن‌ها شود بسته به نوع ماده شیمیایی ممکن است یک یا چند ارگان فرد دچار آسیب شود. بعضی از این مواد بر سیستم عصبی تاثیر می‌گذارد و می‌تواند سبب فلج اندام شود. همچنین بیماری‌های پوستی از بیماری‌های شایعی است که در اثر مواجهه‌اندام‌های فوقانی و دست‌های کارگران با مواد شیمیایی به‌خصوص حلال‌ها ایجاد می‌شود. از سوی دیگر بسیاری از مواد شیمیایی به‌خصوص حلال‌ها می‌توانند سیستم مغزی را دچار اختلال کنند، باعث تحلیل مغز شوند و همچنین سبب بروز رفتارهای غیرطبیعی در فرد شوند. استفاده از هواکش‌هایی که غلظت این موادرادر محیط کاهش می‌دهند می‌تواند احتمال ایجادخ‌طرات تنفسی را کاهش دهد.استفاده از ماسک‌های مخصوص (نه ماسک‌های پارچه‌ای و کاغذی) موثر است. برای کاهش خطرات ناشی از تماس مواد شیمیایی با پوست بدن هم استفاده از لباس‌ها و دستکش‌های مخصوص که مانع تماس این مواد با پوست می‌شود ضروری است. در صورت تماس ناگهانی باید سریع محل را شست تا احتمال جذب این مواد کمتر شود. افرادی که با این مواد سروکار دارند باید حتما قبل از خوردن مواد خوراکی دست‌های خود را بشویند چون ورود این مواد به دستگاه گوارشی بسیار خطرناست.

۲- **آلودگی‌های صوتی:** در محل کار، سروصدای زیادمحیط‌های شغلی سبب کاهش شنوایی کارکنان می‌شود و برای پیشگیری باید آن‌ها را به حداقل رساند. مثلا اگر این سروصدا ناشی از یک دستگاه است می‌توان با روغن کاری یا فاصله گرفتن از عامل سروصدا شدت صوت را کاهش داد. اگر این امکان وجود ندارد فرد می‌تواند هنگام کار با دستگاه از گوشی‌های مخصوص استفاده کند. با معاینات به‌موقع می‌توان از کاهش شنوایی مطلع و مانع پیشروی آن شد.

۳- **سرطان‌های شغلی:** ابتلا به سرطان‌های شغلی می‌تواند سبب از کار افتادگی فردو حتی مرگ او شود. غبار چوب، موادشیمیایی و غبار فلزی هر کدام می‌تواند یک یا چند ارگان فرد را دچار عارضه کند. آ‌زبست که در بعضی کارخانه‌های لت‌کوبی، صنایع سیمان آ‌زبست، صنایع آجر نسوز و لباس‌های نسوز وجود دارد و سیلیس به‌شدت سرطان‌زا هستند. مواجهه با آرسنیک که در صنایع زیادی به کار می‌رود می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد سرطان شود. استفاده از این مواد در بسیاری از کشورهای دنیا ممنوع شده ولی متأسفانه در کشور ما با وجود تصویب قانون ممنوعیت استفاده، هنوز در برخی کارگاه‌ها استفاده می‌شود.

۴- **کارهای اداری و کامپیوتری:** این افراد در معرض ابتلا به دردهای اسکلتی و عضلانی هستند. اگر طراحی میز، مانیتور و موس استاندارد نباشد مشکلاتی را فرد به وجود می‌آورد از قبیل مشکلات چشمی و مشکلات اندام فوقانی به‌خصوص مشکلات مهره‌های گردن و میج دست. یکی از شایع‌ترین مشکلات در مشاغل کارمندی استرس‌های شغلی است که می‌تواند در کمیت و کیفیت فعالیت کاری فرد و سلامت جسم و روان او تاثیر بگذارد. استفاده از میز و صندلی استاندارد و تنظیم زاویه مناسب با قد و چشم و صحیح نشستن در کاهش این عوارض بسیار موثر است و بی‌توجهی به آن‌ها در بلندمدت بسیار آسیب‌رسان خواهد بود.

۵- **کارهای سنگین:** افرادی که کارهایی مثل جابه‌جا کردن بارهای سنگین انجام می‌دهندابتلا به کمردرد و آسیب‌دیدگی مهره‌های کمر را باید جدی بگیرند. سبب دراز کردن کمترین فاصله با بدن باید بلند کرد و هرچه این بار به شکم نزدیک‌تر باشدوزنی که کمر تحمل می‌کند کمتر خواهد بود. حمل بارهای بالای ۲۲ کیلوگرم نباید انجام شود.

به‌طور کلی آموزش نقش مهمی در کاهش آسیب‌های شغلی دارد. شاغلان باید عوامل خطرزای محیط کار را بشناسند، بدانند که این عوامل چه خطراتی به‌وجودمی‌آورد، در چه صورتی خطر تشدید خواهد شد و چه اقدامات وسایل محافظتی می‌تواند خطرات و آسیب‌های ناشی از این عوامل را کاهش بدهد. شاغلان و کارفرمایان شغل‌های آسیب‌هایاید انجام معاینات منظم و تخصصی برای پیشگیری، تشخیص و درمان به‌موقع عارضه قبل از حادثن را جدی بگیرند.

متخصص طب کار