

چرا هر چه می خورید سیر نمی شوید؟

خودتان را به ضعیف بودن و بی فکری متهم نکنید. گاهی اشتتهای مهارناپذیر شما حاصل کمبودهایی است که بدنتان به آن دچار شده است. شاید ندانید که کمبود ویتامین Bباعث اضطراب و افسردگی می شود و شما را دچار پر خوری عصبی می کند.از طرف دیگر اگر میزان منیزیم بدنتان کم باشد، مدام هوس خوردن شکلات کاکائویی می کنید و اگر هم دچار کمبود آهن باشید، مدام هوس کباب و همبرگر می کنید. کسانی که به کمبود امگا۳دچارند، همیشه دلشان پنیر می خواهد و اگر کمبود روی داشته باشید، به غذایان بیشتر از اندازه طبیعی شکر و نمک می زنید.

یکشنبه ● ۲۸ شهریور ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و یک

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

این عادت‌ها شما را به سرطان پروستات دچار می کنند

دور این چیزها را خط بکشید

می گویند سرطان پروستات سومین سرطان کشنده در کشور است، با این حال کمتر مردی می داند برای دور کردن خطر این بیماری، باید چه سبک زندگی را در پیش بگیرد. سرطان پروستات هرروز بیش از قبل قربانی می گیرد و محققان می گویند که با رعایت این نکات، می توان احتمال ابتلا به آن را پایین آورد.

■ **بیش از اندازه پنیر نخورید**

نمی خواهیم شما را از خوردن شیر و فراورده های لبنی منصرف کنیم، اما اگر مرد هستید، نباید بیش از اندازه این خوراکی ها را مصرف کنید. محققان می گویند مصرف زیاد کلسیم و ویتامین D، گرچه برای خانم ها خوب است، اما احتمال ابتلای آقایان به سرطان پروستات را بالا می برد.

■ **هر هفته برگر نخورید**

کمتر کسی است که با شنیدن نام برگر، میلی به خوردنش پیدا نکند. اما محققان می گویند در فرایند سرخ شدن برگرها، ترکیباتی در گوشت آزاد می شود که احتمال ابتلا به بیماری هایی مثل سرطان پروستات را بالا می برد.

■ **لیوان نوشابه را کنار بگذارید**

پیتزا، سیب زمینی سرخ شده و نوشابه غذاهای محبوب شما هستند؟ پس خودتان هم می دانید که ذائقه غذایی تان شما را هر



شادی بنوشید!

چای زعفران شما را سر حال می کند

عطر خوش این چاشنی، شاید یکی از کوچک ترین دلایلی باشد که به خاطرش باید سراغ زعفران بروید. این چاشنی خوش رنگ و عطر، علاوه بر بهتر کردن طعم غذاهای تان، می تواند فایده های متعددی را به شما برساند.

■ **ضد افسردگی**

اگر کار زیاد و زندگی بیخواتن شما را خسته و بی حوصله کرده، گاهی برای خودتان چای زعفرانی دم کنید. چراکه این گیاه شادی آور است و با مصرفش می توانید خودتان را از افسردگی نجات دهید.

■ **ضد درد**

علاوه بر این، اگر نفخ کرده اید یا به هر دلیلی درد می کشید، به غذایان زعفران اضافه کنید. چراکه بر اساس پژوهش های انجام شده، این گیاه نه تنها درد را کم می کند، بلکه نفخ را هم از



چای سبز فراموش نشود

این گیاه بوی بد دهان را خنثی می کند

نه به خاطر ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در این چای و نه به خاطر تاثیرش در تنظیم سوخت و ساز بدنتان نیست که باید سراغش بروید. اگر این دلایل تا امروز انگیزه مصرف چای سبز را در شما ایجاد نکرده اند، لاقال به خاطر تاثیر ی که در خوشبو شدن دهانتان می گذارد آن را مصرف کنید. محققان می گویند برگ های چای سبز، بهتر از هر خوشبو کننده مصنوعی می توانند دهان شما را از

بدبو شدن نجات دهند. محققان می گویند چای سبز با کتری های بد دهان را از بین می برد و حتی اگر غذایی خورده باشید که باعث بدبو شدن دهانتان شده می تواند تاثیرش را خنثی کند. بد نیست هرروز قبل از بیرون رفتن از خانه یک فنجان از این چای نوشید تا علاوه بر خوشبو کردن دهانتان، احتمال دچار شدن به سرطان دهان را پایین بیاورید.

خودتان را به ضعیف بودن و بی فکری متهم نکنید. گاهی اشتتهای مهارناپذیر شما حاصل کمبودهایی است که بدنتان به آن دچار شده است. شاید ندانید که کمبود ویتامین Bباعث اضطراب و افسردگی می شود و شما را دچار پر خوری عصبی می کند.از طرف دیگر اگر میزان منیزیم بدنتان کم باشد، مدام هوس خوردن شکلات کاکائویی می کنید و اگر هم دچار کمبود آهن باشید، مدام هوس کباب و همبرگر می کنید. کسانی که به کمبود امگا۳دچارند، همیشه دلشان پنیر می خواهد و اگر کمبود روی داشته باشید، به غذایان بیشتر از اندازه طبیعی شکر و نمک می زنید.

رومبه راه

فرهنگ سالم‌زستن



کتینو | ۱۳

بار را سالم برسانید و سالم بمانید

وسایل سنگین را با در نظر گرفتن این اصول جابه جا کنید

مهم نیست یک کیلو بار بلند می کنید یا بیست کیلو. اگر وقت برداشتن بار در حالت مناسبی قرار نگیرید و بی هوا دست به کار شوید، کار دست خودتان می دهید. اگر در همان لحظه بلند کردن بار دچار درد یا گرفتگی عضلانی نشدید، به توانایی تان در انجام دادن آن کار مغرور نشوید. آسیب های ناشی از برداشتن بار می توانند ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از این کار سراغتان بیایند یا حتی ماه ها بعد گریبان شما را بگیرند. برای اینکه چنین اتفاقی توانایی حرکتی تان را محدود نکند و به ساختمان بدنتان آسیب نزنَد، به این نکات بیشتر توجه کنید.



«بهاره اسلامی»

«روزنامه نگار»

■ **حتما بدنتان را گرم کنید**

بار سنگین را در ساعات ابتدایی روز بر ندارید. برای اینکه بدنتان به خاطر این فعالیت آسیب نبیند، باید قبل از آن بدنتان را گرم کنید. کمی قدم زدن، انجام تمرین های ساده که دست ها و گردنتان را آماده می کند (مثل نرمش صبحگاهی) و آماده نگه داشتن بدن، می تواند احتمال آسیب دیدنتان را کم کند. اگر آخر هفته ها کوه بروید و در روزهای کاری بخشی از مسیر محل کارتان را پیاده طی کنید، بدنتان برای انجام کارهایی که نیاز به قدرت بدنی دارند، آماده تر می شود.

■ **مسیر را یکسازی کنید**

قبل از بلند کردن بار، مسیری را که باید بار را در آن جابه جا کنید خلوت کنید. نباید هیچ مانعی مقابل پاهایتان باشد یا اینکه مسیرتان به گونه ای باشد که مجبور به رد شدن از فضایی باریک باشید. شاید فکر کنید آسیب های ناشی از بلند کردن بار شایع ترین دلیل آسیب دیدن کارگران باشند، اما در اشتباهید. اغلب کارگران به خاطر زمین خوردن و سقوط در جریان انجام کارهایشان دچار آسیب دیدگی های شدید می شوند. پس به این نکات توجه کنید و هیچ وقت بار سنگین را روی سطح لغزنده حمل نکنید.

■ **با یک دست چند هندوانه بر ندارید**

سبک بودن بار، پهانه خوبی برای حمل چند وسیله در یک زمان نیست. شاید بارهایی که قصد دارید یکباره حملشان کنید، دندان سنگین نباشند، اما به خاطر قرار گرفتن در وضعیت نامناسب، احتمال سقوطشان و آسیب دیدن شما بیشتر می شود. گذشته از این، وقتی چند بار را بلند می کنید احتمالاً برای نگه داشتنشان کمر، گردن، سر و دست هایتان را در وضعیتی نامناسب قرار می دهید و این موضوع هم می تواند به شما آسیب بزند. از طرف دیگر، یادتان نرود که در زمان حمل بار فاصله بین دو دست شما باید حدود ۶۵ سانتی متر (و نه بیشتر) باشد تا با خیال راحت تری بار را حمل کنید.

■ **زمان را گم نکنید**

اگر می خواهید باری را از روی زمین بردارید، یا اینکه آن را روی زمین بگذارید، نباید بیشتر از ۲ تا ۴ ثانیه وقت صرف کنید. برای انجام این کار، با دقت از هر دو دستتان استفاده کنید و با اختصاص دادن زمان بیشتر به گذاشتن یا برداشتن بار، احتمال آسیب دیدنتان را بالا نبرید.

«یهود»

«دکتر ابراهیم رزم با»

■ **وقتی خون از دماغمان می آید...**

حتما یادتان هست که در کودکی بزرگ ترها اجازه نمی دادند تابستان ها وقتی خورشید وسط آسمان بود، در حیاط بازی کنیم، می گفتند اگر آفتاب زیاده سروصورتان نباید خون دماغ می شوید. حتماً تاکنون افرادی زیادی را دیده اید که در اثر ماندن زیاد در آفتاب خون دماغ شده اند. شاید هم خودتان بارها دچار این مشکل شده باشید. این مشکل برای افرادی که به واسطه شغلشان مجبورند ساعات زیادی را در طول روز زیر آفتاب کار کنند هم ممکن است پیش بیاید. ■ **چرا آفتاب خونریزی بینی را تشدید می کند؟**

عقاید متفاوتی در مورد خون دماغ وجود دارد؛ عده ای معتقدند اگر کسی خیلی خون دماغ شود حتماً سرطان یا بیماری صعب العلاجی دارد اما در بیشتر مواقع علت خون دماغ شدن فقط خشکی مخاط بینی است، اگر در تابستان کسی در معرض گرمای زیاد قرار بگیرد، برای اینکه بدن بتواند گرما را دفع کند، عروق سطحی گشادتر می شود و خون دماغ در افرادی که مستعد هستند اتفاق می افتد. در فصل زمستان که هوا سرد و خشک است، مخصوصاً در محیط درистه ای که در آن وسایل گرم کننده وجود دارد، امکان خونریزی از بینی به علت خشک شدن مخاط بینی وجود دارد.

■ **علل خونریزی بینی**

■ گاهی اشکال در خود بینی است، مثلاً ممکن است مخاط بینی خشک باشد. ■ با دستکاری و ورود جسم خارجی یا هر گونه ضربه به آن هم خونریزی شروع می شود. ■ در مواردی هم در بینی توموری وجود دارد که باعث خونریزی می شود. ■ استفاده از داروهایی مثل اسپری آلرژی در بینی نیز مخاط آن را خشک و مستعد خونریزی می کند. ■ اشکالات تشریحی مثل اشکالات عروقی مخاط بینی نیز می تواند سبب خون دماغ شود. ■ اگر کسی دچار هر نوع اختلال آناتومیک بینی باشد، مستعد خون دماغ است. مثلاً در صورت انحراف تیغه بینی، یک طرف بینی بیشتر در معرض هوای خشک قرار می گیرد و مخاطش بسیار خشک می شود. ■ بینی افراد عادی در هوای خشک و با دستکاری ممکن است دچار خونریزی خفیف شود، ولی در کسانی که بیماری زمینهای خونی دارند، خونریزی شدیدتر خواهد بود. ■ گاهی هم خون دماغ می تواند بدون علت باشد و در بررسی هائی برای آن پیدا نشود.

■ **چه باید کرد؟**

بسیاری از ما وقتی خودمان یا دیگری دچار خون دماغ می شود، دستپاچه می شویم و نمی دانیم چه کنیم. توصیه می شود اگر حین انجام کار بینی تان خونریزی کرد ضمن حفظ خونسردی این اقدام ها را انجام دهید. ■ ابتدا طوری بنشینید که بالاتنه از پایین تنه بالاتر قرار بگیرد. ■ بعد دو پره بینی را آرام با انگشت بگیرید و ۵ دقیقه فشار دهید. ■ سپس کمپرس سرد دو طرف بینی بگذارید.

برخی معتقدند کسی که دچار خون دماغ شده، باید سرش را کاملاً به عقب متمایل کند، اما این کار اشتباه است و باعث می شود خون به حلق و ریه وارد شود، مخصوصاً اگر شدید باشد. حالت نیمه نهشته بهترین حالت است.

■ **د چه صورت باید به پزشک مراجعه کرد؟**

اگر خونریزی با اقدام هایی که گفتیم کنترل شد، چه بهتر، ولی اگر خونریزی بند نیامد یا حتی زود بند آمد ولی تکرار شد و مدام اتفاق افتاد یا شدید بود، اگر خونریزی با علامت دیگری مثل سردرد همراه باشد یا گرفتگی بینی هم وجود داشته باشد حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. اگر خونریزی مدام تکرار شود، ممکن است نشانه بیماری عمومی مثل اختلالات انعقادی یا خونی، لوسمی (سرطان خون) باشد و لازم است بررسی های دقیق تر و جدی تری انجام شود. اختلال های انعقادی مثل هموفیلی، کمبود پلاکت خون، و فشار خون بالا هم می تواند علل خونریزی از بینی باشد.

■ **اقدامات پزشکی لازم برای قطع خونریزی بینی**

ابتدا یک باند باریک را به پماد آنتی بیوتیک مثل تتراسیکلین آغشته می کنند و از ۴۸ تا ۷۲ ساعت در بینی می ماند تا خون بند بیاید. شایع ترین محل خونریزی، قسمت قدامی تیغه بینی است. گاهی در صورت خونریزی طولانی مدت اگر پزشک در معاینه رگ عامل خونریزی را ببیند و محل خونریزی محدود و مشخص باشد، آن را با برق، مواد شیمیایی و رادیوفر کوئرسی می سوزانند. در افرادی که به دلیل فشار خون و لوسمی خون دماغ می شوند و محل خونریزی پر از کند است نه تنها سوزاندن به نفع بیمار نیست، بلکه وضع را بدتر می کند پس توصیه می شود مشکل زمینه ای حل شود. از سوی دیگر، سوزاندن باید محدود و با دقت باشد، چون اگر با بی احتیاطی همراه باشد، باعث سوزخ شدن تیغه بینی می شود.

■ **وقتی خونریزی خیلی شدید است**

گاهی خونریزی بینی آنقدر شدید است که برای به وجود نیامدن مشکل جدی برای بیمار و حتی به خطر نیفتان جان و جراحی لازم است که امروزه با آنئوسکوپي انجام می شود. با این روش هم محل خونریزی مشخص و هم درمان انجام می گیرد. متخصص و جراح گوش و حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران