

این چند ماه با سرطان بجنگید

حالا که فصل انار رسیده، از این میوه برای طولانی کردن عمرتان استفاده کنید.دانه‌های قرمز انار راز جوانی را در خود دارند و گذشته از این، به سلامت عضلات شما کمک می کنند. کسانی که با انار میانه خوبی دارند، بدنی قوی تر و عضلاتی سالم تر دارند. از نظر محققان، اناردوستان به بدنشان آنتی اکسیدان می‌رسانند که عمرشان را طولانی می‌کند و در برابر بیماری‌هایی مثل سرطان آن‌ها را در امان نگه می‌دارد.

یکشنبه ۱۱ مهر ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و سه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

زیبایی وجوانی تان را حفظ کنید

مهم نیست چند سال دارید و مهم نیست سابقه کاری تان چقدر است، حتی اگر سنی از شما گذشته باشد و سال‌های آخر کارتان را بگذرانید، باز هم در صورت انتخاب رژیم غذایی مناسب می‌توانید خودتان را جوان، زیبا، توانا و سرزنده نگه دارید. کافی است از این خوراکی‌ها استفاده کنید.

لپه: استفاده بیشتر از حبوبات، از جمله نسخه‌هایی است که رژیم غذایی مدیرانهای برای شما می‌پیچد. اگر بیشتر حبوبات مصرف کنید و در رژیمتان جایی برای لپه باز کنید، پیری به این زودی سراغتان نمی‌آید.

گردو: نه‌تنها برای جوان نگه داشتن مغز، که برای داشتن جسمی سالم و جوان هم به گردو نیاز دارید. محققان می‌گویند حداقل سه بار در هفته آجیل بخورید تا همیشه جواب بمانید و به خاطر سرطان و بیماری‌های قلبی هم جانتان را از دست ندهید.



یخ‌های سرتان را آب کنید

هنوز چند روز از یاییز نگذشته سرتان سرماخورده؟

گرمایی بودن شریک زندگی یا همکارتان و روشن نگه داشتن کولر در پاییز ماه، می‌تواند باعث سرما خوردن سرتان شود. اگر هم در یکی از شهرهای سردسیر زندگی کنید، بعید نیست خنگی اتاقتان در شب، آن هم در حالی که فکر می‌کنید هنوز دلیلی برای استفاده از وسایل گرم‌کننده وجود ندارد، می‌تواند شما را دچار چنین مشکلی کند. دلیل سرما خوردن سر شما هرچه باشد، می‌توانید با راه‌های خانگی، سرعت درمانتان را بهبود ببخشید. کافی است پیشنهادهایی که در ادامه با شما در میان می‌گذاریم را عملی کنید.

● **به بدنتان آب برسائید**

انگاز آب بر هر دردی درمان دواسـت؛ البته اگر آبی که می‌خورید هم‌دمای محیط باشد و بیش از اندازه سردش نکرده باشید. برای آبرسانی به بدنتان و دفع سرماخوردگی، می‌توانید سراغ آب خالص بروید، یا اینکه در آن قرص جوشان حاوی ویتامین C را حل کنید.اما آنچه باید بدانید، این است که نوشیدن چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، نه‌تنها حالتان را بهتر نمی‌کند، که باعث دفع بیشتر آب از بدنتان می‌شود.

● **آب‌نمک غرغره کنید**

یکی از بهترین راه‌های تسکین سردرد و مبارزه با سرماخوردگی، غرغره کردن آب‌نمک است. کافی است یک قاشق‌نمک را در یک لیوان آب گرم بریزید و برای تسکین التهاب گلو و سینوس هایتان، آن را غرغره کنید و گاهی هم از بینی‌تان استنشاق کنید. شاید اولین باری که آب‌نمک را از بینی بالا می‌کشید، احساس خوبی نداشته باشید، اما خیلی

پروئتین‌های گیاهی: راز دیگر جوانی، در پروتئین‌های گیاهی پنهان شده. اگر به جای مصرف مداوم گوشت قرمز، سراغ سویا، برنج سبوس‌دار و گندم بروید، و از حبوبات سرشار از پروتئینی مثل لوبیا استفاده کنید، عمرتان طولانی می‌شود.

هویج: این گیاه فقط سوی چشم را بیشتر نمی‌کند، بلکه باعث طول عمر می‌شود و پوستی جذاب و زیبا را به شما هدیه می‌دهد. نارگیل: برای جوان ماندن، بیشتر نارگیل میل کنید. این میوه هم جلوی پیری مغز را می‌گیرد و هم به سلامت بافت‌های بدنتان کمک می‌کند. روغن موجود در نارگیل در گروه چربی‌های غیراشباعی جای می‌گیرد که برای سالم ماندن به آن‌ها احتیاج دارید.

سیب‌زمینی: این گیاه فقط یک خوراکی کربوهیدراتی چاق‌کننده نیست، بلکه باعث طول عمر و جوان ماندن می‌شود.



کتینو | ۱۳

فرهنگ‌سالم‌زیستن



رازهای پنهان در گوش شما

اضافه گوش‌تان در مورد سلامت شما چه می‌گوید؟

گرفتگی گاه‌وبی‌گاه گوش کلافه‌تان کرده و مدام باید دستمال به دست باشید و جرم بیرون آمده از گوش‌تان را تمیز کنید؟ فکر نکنید دیگران هم با گوش‌هایشان چنین مشکلی دارند و این اتفاق را طبیعی ندانید. مایع زرد یا قهوه‌ای رنگی که از گوش‌های شما بیرون می‌آید، می‌تواند شما را از سالم یا بیمار بودنشان باخبر کند. کافی است این مطلب را بخوانید و بدانید هر یک از وضعیت‌های جرم گوش، احتمال دچار شدن به چه مشکلی را مطرح می‌کند.

مزینب رئوفی •

● روزنامه‌نگار ●

● **جرم گوش‌تان سبز یا زرد رنگ است؟**

به رنگی که روی گوش‌پاک‌کن می‌بینید خوب دقت کنید. اگر رنگ جرم گوش‌تان طیفی از نارنجی تا قهوه‌ای تیره باشد، یعنی مشکل خاصی در گوش‌هایتان پنهان نشده. اما اگر این رنگ، زرد، سبز، سفید، یا سیاه‌وسفید است، از عفونت گوش شما خبر می‌دهد.

● **جرم گوش‌تان خشک است؟**

اگر جرم بیرون‌زده از گوش‌تان خشک است و پوست کانال گوش‌تان هم خشک و پوسته‌پوسته است، احتمالاً دچار اکزما شده‌اید. اکزما در گوش مشکل رایجی است که باید به‌موقع تشخیص داده شود و به‌راحتی درمان شود. گاهی این اکزما‌ها دردناک هستند، در این صورت بعید نیست که به بیماری پوستی «پسوریازیس»، که شیوعش کمتر از اکزماست، دچار شده باشید. در هر حال مشکل شما هریک از این دو که باشد، ارزش یک جلسه مراجعه به پزشک و مشورت در مورد عادی یا غیرعادی بودن وضعیتتان را دارد.

● **جرم گوش‌تان بدبوست؟**

جرم درون گوش شما هیچ‌وقت نباید بوی خاصی بدهد. اگر احساس می‌کنید این مایع اضافه، بدوار است، احتمالاً دچار نوعی عفونت شده‌اید و چاره‌ای جز مراجعه به پزشک ندارید. اغلب عفونت‌ها، در صورت مراجعه به‌موقع، به‌سـرعت و ساده درمان می‌شوند.اما اگر ماجرا را پشت گوش بیندازید، می‌تواند برایتان در درسهـای مختلفی ایجاد کند.

● **از گوش‌تان جرم بیرون می‌ریزد؟**

اگر بدون اینکه تلاش خاصی کنید، جرم از گوش‌تان خارج

می‌شود، احتمالاً به‌نوعی عفونت یا بیماری مزمن گوشـی دچار شده‌اید. در صورتی که بعد از ورزش احساس می‌کنید گوش‌هایتان مرطوب شده، نگران نشوید. اما اگر شب می‌خوابید و فردا می‌بینید بالشتان به جرم گوش‌تان آلوده شده، باید بدانید که وضعیتی طبیعی را تجربه نمی‌کنید. اگر همراه با این علائم، تب و تعریق شبانه راهم پشت سر می‌گذارید، باید با اطمینان بیشتری به متخصص مراجعه کنید و احتمال عفونت گوش‌تان را بررسی کنید.

● **گوش‌تان گرفته؟**

تجمع جرم در کانال گوش و سفت شدنش باعث گرفتگی گوش می‌شود. اگر یک روز صبح احساس کردید یکی از گوش‌هایتان چیزی نمی‌شود،قبل از اینکه فاجعه‌ای را احتمال دهید، به اینابتـه شدن جرم‌های پنهان در گوش‌تان شک کنید. فکر نکنید استفاده مداوم از گوش‌پاک‌کن، مانع چنین اتفاقی می‌شود. برعکس! گوش‌پاک‌کن‌ها قسمت بیرونی گوش را تمیز می‌کنند و حتی در مواقعی جرم را با فشار بیشتری به کانال گوش هدایت کرده، احتمال آسیب دیدن گوش را بالا می‌برند.

● **گوش‌تان خیلی می‌خارد؟**

گاهی در عین زیاد شدن جرم گوش، با خارش آزاردهنده آن هم دست‌وپنجه نرم می‌کنید. در صورتی که چنین نشانه‌هایی را تجربه می‌کنید، بعید نیست دچار نوعی عفونت شده باشید. خارش اطراف کانال گوش می‌تواند از نشانه‌های عفونت این عضو از بدنتان باشد. پس فورا به پزشک مراجعه کنید.

● **جرم گوش‌تان خشک و تیره است؟**

خشکی و تیرگی هم‌زمان جرم گوش، مشکلی نیست که با مراجعه به پزشک بتوانید از آن خلاص شوید. این نشانه، از بالا رفتن سن شما و وارد شدنـتان به دوره پیری خبر می‌دهد. هرچه سن افراد بالاتر برود، جرم گوش‌شان خشک‌تر، ضخیم‌تر و تیره‌تر از حالت طبیعی می‌شود.



● بهبود ●

● دکتر فرخ وزین‌دل ●

معلم‌ها، حواستان

به پوستتان باشد

کارکنان مشاغل مختلف در جامعه با مشکلات و مسائل خاص خود روبه‌رو هستند و گاهی عوامل خطر سـازی آن‌ها را تهدید می‌کند. معلمان و آموزگاران هم از این امر مستثنا نیستند و در حین فعالیت فرهنگی و آموزشی خود با عواملی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که در مواردی می‌تواند سلامت آن‌ها را به خطر بیندازد. عوامل فیزیکی محیط کار از مسائلی هستند که معلمان را تهدید می‌کنند. کار کردن با گچ و تخته‌سیاه از مهم‌ترین عواملی است که نه‌تنها برای معلمان مشکلات پوستی ایجاد می‌کند بلکه می‌تواند ناراحتی‌های تنفسی هم برای آن‌ها ایجاد کند. هرچند امروزه در بسیاری از مدارس کشور از تخته سفید و مائزیک استفاده می‌شود اما آن هم به‌نوبه خود می‌تواند سلامت معلمان را به خطر بیندازد.

■ **حتماً از دستکش استفاده کنید**

گچ و تخته‌سیاه علاوه بر حساسیت‌های تنفسی، تحریکات پوستی و آگزماهای پوستی هم ایجاد می‌کند. شاید اگر فردی هزارچندگاهی به گچ دست بزند مشکلی برایش پیش نیاید، اما تماس مستقیم دست با پودر گچ به مدت طولانی و چندین ساعت در روز حتماً سبب حساسیت پوستی، التهاب و قرمزی می‌شود. آگزماهای پوستی در معلمان به خاطر خشکی مفرطی است که در اثر تماس مداوم پودر گچ با سطح پوست دست آن‌ها به وجود می‌آید. این عارضه چندان خطرناک نیست و با رعایت یک‌سری اصول به‌راحتی قابل کنترل و پیشگیری است. معلمان باید هنگام استفاده از گچ ابتدا دستکش نایلونی به دست کنند و روی آن از دستکش نخی استفاده کنند. پوشیدن دستکش نخی به‌تنهایی نمی‌تواند از ابتلا به آگزما جلوگیری کند. معلمان معمولاً تصور می‌کنند پوشیدن دستکش نخی از ایجاد حساسیت‌های پوستی جلوگیری می‌کند اما دستکش‌های نخی به طور کامل از پوست دست حفاظت نمی‌کنند و پودر گچ از منافذ آن با دست آن‌ها تماس پیدا می‌کند، به همین دلیل حتماً باید از دستکش نایلونی زیر دستکش پارچه‌ای استفاده شود.

■ **با دستتان تخته را پاک کنید**

در بسیاری از مراکز آموزشی تخته‌سیاه و گچ جای خود را به تخته‌های وایت‌برد و مائزیک داده‌اند که در این صورت خطر ایجاد حساسیت‌های پوستی وجود ندارد. متأسفانه برخی از دبیران گاهی برای پاک کردن نوشته‌های تخته از دستشان استفاده می‌کنند که در این حالت عوارض و خطرات جدی‌تری مطرح است. معمولاً در مائزیک‌ها از رنگدانه‌های سمی استفاده می‌شود و اگر مائزیک با دست پاک شود منافذ سطح پوست دست به این رنگدانه‌ها آلوده می‌شوند. اگر دستی که به مائزیک آلوده‌شده با دهان تماس پیدا کند این رنگدانه‌های سمی وارد دستگاه گوارش می‌شود و باعث بروز «جذب سیستمیک» می‌شود. جذب سیستمیک در بلندمدت سبب به وجود آمدن سرطان در قسمت‌های مختلف بدن می‌شود، اما تخته‌سیاه و گچ خون، سرطان معده، سرطان سینه، سرطان روده و... هرچند این مسئله به‌عنوان مقاله‌ای علمی و مستند ارائه نشده و تحقیق جامعی هم درباره آن صورت نگرفته، اما با توجه به تأثیر رنگ‌دانه‌های شیمیایی که نقش رادیکال‌های آزاد را بازی می‌کنند این احتمال وجود دارد. بنابراین توصیه می‌شود در مراکز آموزشی، که از تخته‌سیاه و گچ استفاده می‌شود، معلمان بدن برای جلوگیری از ابتلا به حساسیت و آگزمای پوستی حتماً از دستکش استفاده کنند و در مراکزی که از وایت‌برد و مائزیک استفاده می‌شود حتماً برای پاک کردن تخته از تخته‌پاک‌کن استفاده شود. در صورتی که در اثر تماس طولانی مدت دست با گچ اکزما ایجاد شده باشد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کنید. چون آگزماهای دست انواع مختلفی دارد برای درمان بسته به نظر پزشک داروهای متفاوتی تجویز می‌شود، از این رو خوددرمانی به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

■ **از تخته پاک‌کن مرطوب استفاده کنید**

بهتر است معلمان هنگام پاک کردن تخته‌سیاه تخته‌پاک‌کن را کمی مرطوب کنند و با اسفنج مرطوب آن را پاک کنند و بعد از خشک شدن تخته دوباره روی آن بنویسند. گرد گچی که بعد از پاک کردن تخته در فضا پخش می‌شود به‌خصوص برای افرادی که زمینه ژنتیکی ابتلا به حساسیت را دارند و یا مبتلا به بیماری‌های تنفسی مثل آسم هستند مضر است و سبب بروز واکنش‌های تنفسی می‌شود. افرادی که به مشکلات تنفسی از قبیل آسم مبتلا هستند باید احتیاط بیشتری کنند و کمتر در معرض مواد آلرژی‌زا و حساسیت‌زا قرار بگیرند. به‌محض اینکه علائم آلرژی در آن‌ها بروز کند باید آن را کنترل کنند و احتیاط‌ها و پیشگیری‌های لازم را به عمل آورند تا پیشرفت آن جلوگیری شود.

پزشک عمومی