

فواید خوردن خیار

برای از بین بردن یبوست در دوران بارداری و همچنین آسان شدن زایمان، خیار را با پوست بخورید. محمد عبداللهی نیک‌آبادی، محقق و پژوهشگر طب اسلامی، با بیان این مطلب به باشگاه خبرنگاران جوان می‌گوید: «از آنجایی که خیار دارای ویتامین‌های A،C و انواع ویتامین B و همچنین حاوی کلروفیل، اسیدفولیک، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، منگنز، کلسیم و سلولوز است، توصیه می‌شود در طول روز حداقل یک خیار بخوریم.» از نظر او مصرف خیار برای مبتلایان به سوزش و بند آمدن ادرار بسیار مفید است و با توجه به خاصیت حل‌کنندگی اسید اوریک و اورات در درمان نقرس نقش مهمی دارد.

یکشنبه ● ۷ آذر ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و یک

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

اهمیت ویتامین D در مهار یک بیماری خطرناک

آفتاب بگیرد تا ام‌اس نگیرد

آزمایش خون ساده، از سطح ویتامین D بدنتان باخبر شوید. البته به خاطر داشته باشید که تنها مبتلایان به بیماری ام‌اس دچار چنین کمبودی نیستند و بسیاری از افراد با کمبود ویتامین D و عوارض ناشی از آن دست‌به‌گریبان هستند.

■ **چطور به بدنمان ویتامین D برسانیم؟**

نور خورشید اصلی‌ترین منبع این ویتامین است و اگر هرروز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبح دست یا پایتان را در معرض آن قرار دهید، می‌توانید چنین نیازی را برطرف کنید. البته فراموش نکنید که قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید می‌تواند سرطان‌زا باشد و به همین دلیل نباید بیش‌ازاندازه آفتاب بگیرید. ویتامین D بدن با مصرف غذاهای حاوی آن چندان ممکن نیست؛ با این حال اگر به اندازه کافی ماهی قزل‌آلا، ماهی تن و ساردین مصرف کنید و در سبد غذایی روزانه‌تان سهمی برای پنیر و زرده تخم‌مرغ در نظر بگیرید، کمتر دچار چنین کمبودی می‌شوید. البته متخصصان مصرف بیشتر غلات، آب‌پرتقال، ماست و شیر را هم برای جلوگیری از ابتلا به کمبود ویتامین D توصیه می‌کنند. با این حال، در صورتی که پزشک‌تان اعلام کرد با کمبود این ویتامین مواجه هستید، باید با تزریق آمپول یا مصرف قرص‌های مکمل، با این کمبود مبارزه کنید.

منبع: webmd.com

اگر این روزها کم‌حافظه شده‌اید بخوانید

داشتم چی می‌گفتم؟



نگران نباشید. همیشه آلزایمر باعث کاهش حافظه نمی‌شود و این گیجی آزاددهنده گاهی به خاطر دچار شدنن به بیماری‌های درمان‌پذیرتری اتفاق می‌افتد. در این چند خط، برخی از این مشکلات را برایتان فهرست می‌کنیم.

■ **تیروئیدتان خوب کار نمی‌کند؟**

کم‌کار یا پرکار شدن تیروئید می‌تواند بر حافظه شما تاثیر بگذارد. از نظر متخصصان برخی کسانی که با مشکلات مربوط به کارکرد غده تیروئید روبه‌رو هستند، دچار اختلالات حافظه هم هستند.

■ **یائسه شده‌اید؟**

یائسگی تنها بر خلق‌و‌خو و حرارت بدن تاثیر نمی‌گذارد و تنها چربی‌های دور شکم و پهلو را بیشتر نمی‌کند. محققان می‌گویند یائسگی به خودی‌خود به مغز خانم‌ها آسیب نمی‌زند، اما وقتی این افراد گرم می‌گیرند بعید نیست از حواس پرتی و ضعیف شدن حافظه هم شکایت کنند.

■ **کم می‌خوابید؟**

اگر خواب خوب، منظم یا به اندازه‌ای ندارید، احتمال اینکه



کتینو | ۱۳

فرهنگ سالم‌زیستن



دلایل غبر عصبی یک لرزش

چرا دست‌هایتان

می‌لرزد؟

با قرار گرفتن در معرض استرس، لرزش‌های شدیدتری را تجربه می‌کنند.

■ **ام‌اس دارید؟**

بیماری ام‌اس، که این روزها در کشور مانیز شایع شده، سیستم ایمنی بدن، مغز، اعصاب، و نخاع را هدف می‌گیرد و ممکن است خود را با لرزش اندام‌های مختلف بدن، مثل دست، نشان دهد. آمارها حاکی از این است که ام‌اس در استان‌هایی که هوای معتدل دارند شایع‌تر است و در تهران و اصفهان تاکنون قربانیان بیشتری گرفته است.

■ **داروی خاصی می‌خورید؟**

لرزش دست همیشه از ابتدای شما به بیماری خاصی حکایت نمی‌کند. گاهی این اتفاق واکنش طبیعی بدن، به مصرف برخی داروهاست. اگر شما هم مدتی است دچار این مشکل شده‌اید و این روزها داروی خاصی مصرف می‌کنید، با پزشک‌تان در مورد لرزش دست‌های خود مشورت کنید و از او در مورد امکان جایگزین کردن دارویی دیگر به جای گزینه فعلی سوال کنید.

■ **بدنتان کمبود ویتامین دارد؟**

کمبود برخی ویتامین‌ها می‌تواند باعث به‌ لرزه افتادن بدن شما شود. اگر به اندازه کافی ویتامین B12 مصرف نکنید، سیستم عصبی بدنتان دچار مشکلاتی می‌شود که برخی از این مشکلات با لرزش دست خود نشان می‌دهند. برای جلوگیری از این مشکل، باید بیشتر از قبل گوشت، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و شیر میل کنید و در صورت تجویز پزشک‌تان، سراغ مکمل‌هایی بروید که این ویتامین را در خود دارند.

■ **تیروئیدتان کم‌کار است؟**

غده تیروئید با فعالیت نامناسبش می‌تواند عوارض آزاددهنده متعددی را به بدن شما تحمیل کند. یکی از این مشکلات که در اثر کم‌کاری تیروئید رخ می‌دهد، لرزش دست‌هاست. برای اینکه‌از مبتلا نبودن به کم‌کاری تیروئید مطمئن شوید، در اولین فرصت یک آزمایش خون کامل بدهید و وضعیت سلامتتان را بررسی کنید.

منبع: rd.com

میگرن دارید؟ پنیر نخورید

می‌شود و سردرد را به همراه همیشگی این افراد تبدیل می‌کند. علاوه بر این، کسانی که به دردهای میگرنی دچارند، نباید سراغ غذاهای در یخچال مانده بروند و واجب است از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنند.

www.naturalhealthmagazine.co.uk

به جای اینکه هرروز دست به دامن ژلوفن شوید و مدام سرتان را با دستمالی محکم ببندید، به خوردوخوراک روزانه‌تان توجه کنید. کسانی که مبتلا به دردهای میگرنی هستند، باید بیشتر مراقب غذاهایی که مصرف می‌کنند باشند.

این افراد باید کمتر از دیگران پنیر میل کنند، چراکه به باور محققان، مصرف پنیر باعث افزایش حملات میگرنی



● **بهبود** ●

● **دکتر محمود صدوقی** ●

برای جلوگیری از ابتلا

به آنفلوآنزا باید واکسن زد؟

با شروع فصل پاییز و زمستان احتمال ابتلا به آنفلوآنزا به‌طور گسترده‌ای افزایش پیدا می‌کند و افرادی‌بایدی به علت ترس از ابتلا به انواع خطرناک آن مثل آنفلوآنزای پرندگان یا آنفلوآنزای خوک‌ی و تجربه علائم دردناک ناشی از آنفلوآنزا مثل تب، سرفه، ناخوشی، گرفتگی و آب‌ریزش بینی، مرخصی استعلاجی و... به این فکر می‌افتند که با تزریق یک واکسن از شر تمام این گرفتاری‌ها خلاصی پیدا کنند

■ **آنفلوآنزا انواع آن**

ویروس آنفلوآنزا انواع و اقسام مختلفی دارد و طیف وسیعی را در برمی‌گیرد. بیماری ناشی از هر کدام از این ویروس‌ها علائم خاص خودش را دارد. بیماری‌های میکروبی را می‌توان درمان کرد اما در برابر بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا باید از ابتلا به آن پیشگیری کرد یا در طول بیماری مراقبت‌های لازم را انجام داد تا علائم بیماری کاهش پیدا کنند.

■ **واکسن آنفلوآنزا**

واکسن سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ویروس ضعیف‌شده این بیماری است که به بدن تزریق می‌شود و ورود این ویروس ضعیف‌شده به بدن سیستم دفاعی بدن را فعال می‌کند و در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد. بدین ترتیب اگر ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا به بدن حمله کند به علت فعال بودن سیستم دفاعی به‌سرعت شناسایی شده، از بین می‌رود. واکسن‌های موجود فقط ویروس‌های شناخته‌شده را پوشش می‌دهند بنابراین اگر فرد در معرض نوع جدیدی از ویروس قرار بگیرد که پادتن آن در واکسن موجود نباشد احتمال ابتلا به آنفلوآنزا وجود دارد. بهتر است واکسن آنفلوآنزا پیش از شروع فصل سرما زمانی که فرد سلامت کامل دارد تزریق و سالانه تکرار شود. اما از آنجا که به‌طور قطعی مانع ابتلا به آنفلوآنزا نمی‌شود و می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد توصیه نمی‌شود افراد عادی آن را تزریق کنند.

■ **در چه صورتی باید واکسن بزنیم؟**

بسیاری از افراد جامعه نیازی به واکسن آنفلوآنزا ندارند. مصرف این واکسن به افرادی توصیه می‌شود که سیستم ایمنی بدنشان به دلیل بیماری یا سن قادر به مقابله با ویروس‌های خطرناک بیماری نیست، مثل افرادی که نقص ایمنی دارند، افراد مسنی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم هستند و همچنین بیماران سرطانی. بنابراین سالمندان و کودکان و بیماران خاصی که بدنشان ضعیف‌تر است و سیستم دفاعی بدنشان در برابر ویروس‌های آنفلوآنزا مقاومت کمتری از خود نشان می‌دهد و در صورت ابتلا علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند، می‌توانند برای پیشگیری واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

■ **مضرات تزریق خودسرانه**

از آنجا که واکسن آنفلوآنزا ویروس ضعیف‌شده این بیماری است نباید خودسرانه آن را تزریق کرد، چراکه اگر بدن شرایط مناسبی نداشته باشد ممکن است همین ویروس ضعیف‌شده عوارض خطرناکی در فرد ایجاد کند. بنابراین اگر برای پیشگیری از آنفلوآنزا می‌خواهید واکسن بزنید باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک با بررسی وضعیت سلامت و فهرست داروهای مصرفی‌تان تشخیص می‌دهد که تزریق آن برای شما لازم است یا خیر و اگر لازم است چه زمانی و در چه شرایطی باید آن را تزریق کنید. بنابراین از تهیه واکسن آنفلوآنزا از داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک و تزریق خودسرانه آن خودداری کنید.

■ **راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا**

ایمن ویروس‌ها پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه تنفسی ایجاد بیماری می‌کنند و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. بنابراین دست دادن، بوسیدن عطسه و سرفه کردن در مکان‌های عمومی باعث انتقال آن می‌شود. برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا موارد زیر را احتما رعایت کنید.

– جلوگیری از تماس مستقیم و دست دادن و روبوسی کردن

– شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب و صابون

■ **برای درمان آنفلوآنزا چه باید کرد؟**

– تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. سیستم ایمنی برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد. توجه نکردن به علائم یک عفونت ویروسی و سعی در ادامه کار و فعالیت حین بیماری، مدت ابتلا را طولانی‌تر می‌کند. – سیستم دفاعی بدن برای اینکه بتواند از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری کند روزانه به ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارد، از این رو چه برای پیشگیری و چه برای درمان و بهبود علائم از میوه و سبزیجات تازه به میزان لازم مصرف کنید.

– در طول حملات شدید آنفلوآنزا، بهتر است از مایعات مغذی مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها به‌عنوان جایگزین وعده‌اصلی غذا استفاده کنید.

– برای کاهش درد و علائم ناشی از آن می‌توانید از داروهای ضدتب استفاده کنید. اما آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت باکتریایی در صورت تجویز پزشک باید مصرف شود از این رو از مصرف خودسرانه آن خودداری کنید.

متخصص و جراح گوش و حلق و بینی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران