

## گیاهان آرامبخش

اگر افسردگی فصلی دارید، اگر زود از کوره در می‌روید و دچار استرس می‌شوید و حتی اگر شرایط کاری‌تان فشار روانی زیادی به شما تحمیل می‌کند، همیشه یک شیشه عرق بادرنجبویه در خانه داشته باشید. از نظر محققان، بادرنجبویه یک گیاه آرامش‌بخش و ضداسترس است و با خوردنش می‌توانید توانتان برای تحمل فشارهای روانی را بالا ببرید. شاید رایحه این گیاه در ابتدا به نظر تان عجیب برسد، اما بعد از مدتی مصرف کردنش، شربت بادرنجبویه به یکی از انتخاب‌های همیشگی‌تان تبدیل خواهد شد.

یکشنبه ● ۲۱ آذر ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و سه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

اگر در یکی از این مشاغل فعالیت می‌کنید، مراقب ریه‌هایتان باشید

## در چه شغلی نفس می‌کشید؟

### ● زینب رئوفی ●

### ● مترجم ●

اگر از ساکنان تهران، اهواز، اصفهان یا تبریز باشید، خوب می‌دانید که بیماری‌های ریوی در دو قدمی‌تان قرار دارند. اما حتی اگر ساکن این شهرهای آلوده نباشید، باز هم نمی‌توانید با اطمینان در مورد سلامت ریه‌هایتان صحبت کنید. کاری که هرروز ساعت‌ها برای انجام دادنش وقت صرف می‌کنید، می‌تواند گاهی خطر سازتر از دوداگزو ماشین‌هایی باشد که در این شهرهای آلوده تردد می‌کنند. هرروز سرو کار داشتن با مواد شیمیایی، میکروب‌ها، دود سیگار، الیاف و گردوغبار و خیلی چیزهای دیگر که حتی فکرش را هم نمی‌کنید، می‌تواند به ریه‌هایتان آسیب جدی وارد کندو اگر دیر بچنید، جبران این آسیب‌دیدگی‌ها را به‌آرزویی محال تبدیل کند.پس اگر در یکی از مشاغل زیر فعالیت می‌کنید، سعی کنید زودتر از وضعیت ریه‌هایتان باخبر شوید.

### ■ کافه‌چی هستید؟

کافه‌چی‌ها اغلب آدم‌های خنده‌بلی‌هلی هستند. آن‌ها هرروز با مشتریان وفاداری که آرام‌آرام به دوستانشان تبدیل می‌شوند سرو کار دارند و خیلی‌هاشان با رضایت و عشق این کار را انجام می‌دهند. اما رضایت از شغل نمی‌تواند عمر این افراد را طولانی کند. کافه‌های سیگار آزاد، بالای جان کارکنانشان هستند. حتی اگر خود کافه‌چی‌ها اهل دودوم نباشند، به دلیل ساعت‌ها قرار گرفتن در معرض دود سیگار، به ریه‌هایشان آسیب جدی وارد می‌شود و علاوه بر بالا رفتن احتمال ابتلاشان به آسم و آلرژی، بعید نیست به بیماری‌های مهلک‌تری مثل سرطان ریه هم دچار شوند.

### ■ خانه‌دارید؟

اگر همین لحظه که پشت میزتان مشغول خواندن این جملات هستید، همسرتان در خانه و به‌قول شما بی‌کار است، از شانسهای که برای کار کردن در اداره‌تان دارید خوشحال باشید. شرایط همسر خانه‌دار شما قرار نیست بهتر از شمایی باشد که شب‌ها خسته به خانه برمی‌گردد. خانه‌دارهای وسواسی در طول روز ساعت‌ها با مواد شوینده شیمیایی خانه را برق می‌اندازند و به دلیل استفاده مداوم از جاروهای برقی و دستی، در معرض ابتلا به آسم و آلرژی قرار می‌گیرند. اگر مرد هستید و همسرتان خانه‌دار است یا اگر خودتان خانه‌دارید، معجزه استفاده از شوینده‌های طبیعی را فراموش نکنید. گاهی با کمی سرکه و جوش شیرین می‌توان خانه را برق انداخت. گذشته از این، هنگام تمیز کردن خانه، پنجره‌ها را باز کنید تا هوای خانه تهویه شود و خطرات کاهش پیدا کنند.

### ■ پرستارید؟

کارمندهای حوزه بهداشت و درمان در معرض ابتلا به بیماری‌های ریوی قرار دارند. ویروس‌ها و باکتری‌هایی که در فضای کار این افراد زندگی می‌کنند، احتمال ابتلایشان به سل، آنفلوانزا و بیماری‌های حاد تنفسی را بالا می‌برند. به همین دلیل به این افراد توصیه می‌شود در ابتدای پاییز حتما واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند و با استفاده از ماسک و رعایت دیگر نکات ایمنی، از ریه‌هایشان محافظت کنند.

### ■ آرایشگرید؟

اگر کارتان با رنگ مو، مواد فرکننده یا صاف‌کننده مو و



اگر افسردگی فصلی دارید، اگر زود از کوره در می‌روید و دچار استرس می‌شوید و حتی اگر شرایط کاری‌تان فشار روانی زیادی به شما تحمیل می‌کند، همیشه یک شیشه عرق بادرنجبویه در خانه داشته باشید. از نظر محققان، بادرنجبویه یک گیاه آرامش‌بخش و ضداسترس است و با خوردنش می‌توانید توانتان برای تحمل فشارهای روانی را بالا ببرید. شاید رایحه این گیاه در ابتدا به نظر تان عجیب برسد، اما بعد از مدتی مصرف کردنش، شربت بادرنجبویه به یکی از انتخاب‌های همیشگی‌تان تبدیل خواهد شد.

## رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



## کتینو | ۱۳



آشنایی با یک رژیم غذایی مقوی و مفید

# خوراکی‌های خوب برای خانم‌های سالم

### ● بهاره اسلامی ●

### ● روزنامه‌نگار ●

می‌خواهید با خوردن گوشت گوسفند آهن بیشتری به بدنتان برسانید، اما چربی‌ان بالا می‌رود؟ می‌خواهید با مصرف آجیل اسیدهای چرب غیراشباع بیشتری را به مغزتان برسانید، اما پزشکتان می‌گوید که مصرف زیاد آجیل خطر بروز کیست‌های پستان را بالا می‌برد؟ چه باید کرد؟ باید دور آهن و چربی‌های اشباع‌شده را خط کشید؟ قطعاً نه، در این مطلب، خوراکی‌های مفیدی را به شما معرفی می‌کنیم که با مصرف کردن مدامشان از بسیاری از مشکلات زنانه خلاص می‌شوید.

### ■ لوبیا

با خوردن لوبیا، که چربی بسیار اندکی دارد، نه‌تنها مقدار زیادی پروتئین به بدنتان می‌رسانید، بلکه نیاز بدنتان به فیبر را هم تامین می‌کنید. اگر در خانواده‌تان افرادی به مشکلات قلبی دچار بوده‌اند و پزشکان گفته‌اند که شما هم در معرض چنین خطری هستید، بیشتر لوبیا بخورید، تا فشارخون و قند خونتان پایین بیاید و ضربان قلبتان هم کاهش پیدا کند.

### ■ گریپ‌فروت

شاید کمتر میوه‌ای مثل گریپ‌فروت بتواند در کاهش احتمال سکنه مغزی در خانم‌ها تاثیر بگذارد. این میوه قند کمی دارد، فشارخون را پایین می‌آورد و می‌تواند در این فصل، پای ثابت سبد غذایی شما باشد.

### ■ ماست کم‌چرب

می‌توانید تا حدود ۵۰ درصد از نیاز بدنتان به کلسیم را با مصرف

هرروزه ماست تامین کنید. اما این تنها دلیل تبدیل شدن شما به یک ماست‌دوست حرفه‌ای نیست. ماست همان‌طور که بارها و بارها گفته‌ایم، سرشار از باکتری‌های مفید با همان باکتری‌های پروبیوتیک است و با مصرفش احتمال ابتلا به سرطان روده کم می‌شود. این باکتری‌ها روده‌های شما را فعال‌تر می‌کنند و به همین دلیل نمی‌گذارند به چاقی و عوارض ناشی از آن دچار شوید.

### ■ بذرکتان

علاوه بر همه مواد مغذی که گفتیم، شما به اسیدهای چرب سالمی نیاز دارید که هم خطر ابتلا به سرطان را پایین می‌آورند و هم مغزتان را فعال نگه می‌دارند. بذرکتان می‌تواند این چربی‌های مفید را به بدن شما برساند. گذشته از این، بذرکتان فیبر بالایی دارد و اگر به‌طور مرتب مصرفش کنید، احتمال دچار شدنتان به کیست پستان و تخمدان پایین می‌آید.

### ■ اسفناج

فولات دوست شماست؛ هرگز این موضوع را فراموش نکنید. این ماده معدنی خطر دچار شدنتان به زوال عقل را کاهش می‌دهد و مانع ابتلای شما به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود. فولات حتی از شبکه‌ی چشم شما محافظت می‌کند و بروز چین‌وچروک‌ها روی پوستتان را هم به تعویق می‌اندازد.

### ■ گوشت گاو

اگر می‌خواهید گوشت قرمز مصرف کنید، بهتر است سراغ گوشت گاو بروید که هم آهن زیادی دارد و هم سرشار از روی و ویتامین B است. خودتان هم خوب می‌دانید که اغلب خانم‌ها دچار کمبود این سه ماده هستند و به خاطر این موضوع با مشکلات مختلفی درگیر می‌شوند.

منبع: webmd.com

## مثل کوه‌بايستيد

تقسيم کنید.

۴. مراقب باشيد هنگام انجام اين حرکت، شانه‌هايتان افتاده نباشد.

۵. دست‌هايتان را صاف و کشيده کنار بدنتان قرار دهيد؛ اما آن‌ها را رها نکنيد. هنگام انجام اين حرکت، دست‌هايتان نبايد شل و رها باشد و نه منقبض. سعی کنید خودتان حالت میانه‌ای را پيدا کنید.

۶. شکمتان را کمی تو بدهيد و سينه‌هايتان را بالا بکشيد.

۷. هنگام انجام اين حرکت بايد در عضلات ساق پا، زانو، ران، و لگنتان احساس فشار و انقباض خفيفی کنید.

۸. سعی کنید ستون فقراتتان را هم بالا بکشيد و گردنتان را صاف در امتداد آن قرار دهيد.

۹. مهم‌ترين اصل در انجام اين حرکت، اين است که به بدنتان آگاه باشيد و در تمام اجزای بدنتان، احساس فعال بودن و هشياری کنید.

۱۰. ابروهايتان را گره نزنيد. سعی کنید هنگام انجام دادن اين تمرين تعادلی، ليخنه بر لب داشته باشيد.



● بهبود ●

● دکتر ابراهيم رزم‌با ●

### وقتی بینی‌مان

### انحراف دارد...

وقتی صحبت از انحراف بینی و عوارض ناشی از آن می‌شود اولین چیزی که در ذهن تداعی می‌شود گرفتگی بینی است. انحراف تیغه بینی علاوه بر گرفتگی بینی سبب ایجاد سینوزیت و سردرد هم می‌شود. از آنجا که شیوع بالایی دارد و تاثیر آن بر سلامت افراد زیاد است لازم است بدانیم انحراف تیغه بینی چیست، چگونه تشخیص داده می‌شود و برای درمان آن باید چه کرد.

### ■ انحراف بینی چیست؟

تیغه بینی، بینی را به دو قسمت راست و چپ تقسیم می‌کند و وظیفه تنظیم هوای ورودی به بینی را بر عهده دارد. جدا شدن بینی به دو قسمت توسط تیغه بینی از جهاتی مهم و مفید است. وقتی دو قسمت بینی از هم جدا باشد بیماری‌ها و میکروب‌ها به راحتی از یک سمت به سمت دیگر انتقال پیدا نمی‌کنند. تقسیم فضای داخل بینی به دو قسمت کوچک‌تر هم لازم است چون اگر این فضا از حدی بزرگ‌تر باشد ممکن است هوا هنگام ورود به داخل بینی دچار چرخش شود و مشکلاتی برای تنفس ایجاد شود. اگر این تیغه به یکی از طرفین انحراف داشته باشد فرد مبتلا به «انحراف تیغه بینی» یا «سپتوم» است.

### ■ علائم و نشانه‌های انحراف بینی

شایع‌ترین علامت انحراف تیغه بینی گرفتگی یک یا هر دو سوراخ بینی است که با اشکال در تنفس بروز پیدا می‌کند. اغلب گرفتگی در یک سمت بیشتر از طرف دیگر احساس می‌شود. خونی‌ریزی از بینی، تنفس صدادار، خروپف، اختلال در خواب، خشکی دهان به دلیل تنفس با دهان باز، احساس فشار و گرفتگی در مجرای تنفسی بینی، کاهش حس بویایی، خشکی بینی، درد در ناحیه سر و صورت، ترشحات پشت حلق و عفونت مکرر سینوس از دیگر نشانه‌های انحراف تیغه بینی است.

### ■ چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص انحراف تیغه بینی مراجعه به متخصص گوش و حلق و بینی لازم است. در بیشتر موارد با معاینه تشخیص داده می‌شود اما در برخی موارد برای تشخیص قطعی و کامل به آندوسکوپی بینی یا سی‌تی‌اسکن نیاز است.

### ■ چگونه درمان می‌شود؟

تقریباً ۸۰ درصد افراد در جاتی از انحراف تیغه بینی رادارند، اما مشکانشان آنقدر شدید نیست که متوجه آن نشوند و برای درمان به پزشک مراجعه کنند. فقط در صد کمی از بیماران در اثر انحراف تیغه بینی دچار اختلال تنفسی می‌شوند و نیاز به درمان پیدا می‌کنند. در واقع انحراف تیغه بینی اختلالی است که بسیاری از افراد به آن دچار می‌شوند اما این عارضه در بعضی بیماران آنقدر شدید است که کیفیت زندگی آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، به‌طوری‌که سبب می‌شود بیمار نتواند به‌خوبی نفس بکشد یا بخوابد. بنابراین اگر انحراف بینی مشکلات تنفسی برای فرد ایجاد نکند نیازمند جراحی نیست. برای درمان انحراف بینی در موارد خفیف برای کاهش علائم می‌توان از داروهایی مثل اسپری‌های مرطوب‌کننده کمک گرفت. اما چون انحراف تیغه بینی یک اختلال ساختاری است انسداد ایجادشده فقط با جراحی برطرف می‌شود.

### ■ چگونه جراحی می‌شود؟

اگر انحراف تیغه بینی باعث گرفتگی بینی، سینوزیت‌های مکرر و تنگی نفس شود، نیازمند جراحی است. در جراحی انحراف تیغه بینی، در قسمت‌های دارای انحراف برش‌هایی داده می‌شود و غضروف یا استخوان تیغه بینی برداشته یا اصلاح می‌شود. این جراحی به‌هیچ‌وجه باعث صاف شدن شکل ظاهری بینی نمی‌شود و فقط نواحی ایجادکننده مانع در مسیر تنفس اصلاح می‌شود. جز در موارد خاص، بهتر است عمل جراحی بینی پس از کامل شدن رشد بینی و صورت، یعنی پس از پانزده تا هجده‌سالگی انجام نشود. البته در شرایط خاص و مواردی که انسداد کامل یا عوارض ایجاد شده باشد، حتی در کودکان هم با رعایت برخی ملاحظات خاص می‌توان عمل جراحی را انجام داد. ایجاد تورم خفیف پس از جراحی طبیعی است که به‌مرور بهبود پیدا می‌کند و از جانی می‌رود. جراحی انحراف تیغه بینی هم مانند هر جراحی دیگری ممکن است خطراتی به همراه داشته باشد اما عوارض جانبی و خطرات ناشی از جراحی بسیار نادر و اندک است. عفونت، خونریزی، جمع شدن خون زیر مخاط بینی، اصلاح نشدن کامل اختلال یا ایجاد اشکالی در غضروف بینی برخی از عوارض جانبی ناشی از جراحی است.

متخصص و جراح گوش و حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران