

لبو بخورید و بیشتر عمر کنید

اگر به دنبال خوراکی کم‌کالری اما پرخاصیتی می‌گردید، لبو یا همان چغندر قرمز را به شما توصیه می‌کنیم. این گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر، ویتامین C، منیزیم، آهن، مس و فسفر زیادی دارد و به سالم ماندن قلب کمک می‌کند. کسانی که چغندر را به سید غذایی‌شان وارد کرده‌اند، سطح کلسترول خوب بدنشان بالاتر است و کمتر دچار سکنه قلبی می‌شوند. احتمال دچار شدن این افراد به سرطان‌هایی مانند پوست، ریه و روده بزرگ نیز کمتر است و بعید است به آسم و مشکلات تنفسی دچار شوند. به گفته محققان چغندر حتی احتمال دچار شدن به آمبروارید را پایین می‌رود. پس تا فصلش تمام نشده، هرروز یکی دو عدد از آن را آبپز و میل کنید.



کتینو | ۱۳

فرهنگ‌سالمزینستن

یکشنبه ● ۳ بهمن ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و نه

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

خوراکی‌های مضر و مفید برای که وقتی معده‌تان غلغل می‌کند

اگر سوزش سر دل دارید...

● ژینب ر ثوفی ●

● مترجم ●

ریفلاکس مری که خیلی‌ها به آن سوزش سر دل می‌گویند، مشکل شایعی است که در صورت مزمن شدن، باعث تخریب بافت مری و معده می‌شود و علاوه بر آزاردهنده بودنش، احتمال ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را بالا می‌برد. در صورتی که شما هم با این مشکل درگیر هستید، باید دور خوراکی‌هایی که در ادامه می‌آوریم را خط بکشید و در صورتی که بهبود پیدا نکردید، حتما با مصرف داروهای مناسب این مشکل را کنترل کنید. قهوه، چای، کوکاکولا، نوشابه انرژی‌زا: نوشیدنی‌های حاوی کافئین از بدترین مواد غذایی برای کسانی به شمار می‌روند که با رفلاکس اسیدی معده درگیرند. اگر شما هم این مشکل را دارید، دور قهوه را خط بکشید و چای را هم کم و کم‌رنگ میل کنید. سرخ‌شدنی‌ها: خوراکی‌های چرب برای شما بسیار مضرند. اگر

چه چیزهایی می‌تواند حال مبتلایان به آسم و آلرژی را بدتر کند؟

نفس بکش! عمیق تر نفس بکش!



فکر نکنید که مشکل تنها دانه‌هایی هستند که روی پوستتان سبز شده‌اند و تنها کمی سخت‌تر از قبل نفس عمیق می‌کشید. اگر به آسم یا آلرژی دچار باشید، در شرایطی که در ادامه می‌گوییم بیماری شما شدت بیشتری می‌گیرد و اگر به نشانه‌هایی که سراغ شما می‌آیند ی‌توجه باشید، این بیماری روزبه‌روز بیشتر در بدنتان ریشه می‌دواند و درمانش سخت‌تر می‌شود.

■ مسکن‌ها

برخی از داروهای که برای خلاص شدن از درد امتحان‌شان می‌کنید، می‌توانند باعث تشدید علائم آلرژی شوند. آسپرین و برخی داروهای ضدالتهابی که برای آرام کردن سردرد و کم‌درد تجویز می‌شوند، ممکن است علائم آلرژیک را تشدید کنند. پس در صورتی که با آسم یا مشکلاتی از این دست آشنا هستید، مراقب نشانه‌هایی که بعد از مصرف مسکن بروز می‌کند باشید و در صورت تشدید مشکلاتن، حتماً فوراً با پزشک مشورت کنید.

■ میوه‌ها

میوه‌ها و سبزی‌های تازه به سلامت شما کمک بزرگی می‌کنند، اما برای برخی از مبتلایان آلرژی، مصرف گروهی از میوه‌ها می‌تواند دردسرساز باشد. برخی افراد ممکن است با خوردن سیب، گلابی، موز یا هلو علائمی مثل خارش گلو و دهان را تجربه کنند و در برخی موارد نیز به

■ می‌خواهید سرم بزیند؟

شستن بدن زیر آب خنک، فقط ذهن خسته‌تان را آرام نمی‌کند. محققان می‌گویند گرفتن دوش آب سرد، بسیاری از کارهای سخت را آسان می‌کند و روز بهتری را به شما هدیه می‌کند. پس اگر به دلیل خاصی از رفتن زیر آب خنک منع نشده‌اید، در این روزها حتما دوش آب سرد بگیرید.

■ می‌خواهید سرم بزیند؟

قبل از انجام کار دردناکی مثل سرم زدن و... دوش آب سرد بگیرید. محققان می‌گویند این کار تحمل بدنتان را در برابر درد بیشتر می‌کند. گذشته از این، اگر از دردی مزمن رنج می‌برید، رفتن زیر آب سرد می‌تواند اقدام مفیدی باشد و درد را ملامت‌ر کند.

■ غصه‌های سرتان آوار شده؟

احساس افسردگی می‌کنید یا اینکه مضطرب و کلافه‌اید؟

● ملی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

در سال‌های اخیر، بار دیگر طب سنتی به‌عنوان یکی از روش‌های قابل اطمینان درمان بیماری‌های‌م‌عرفی‌شده‌وصاحبان این علم به انتقال سینه‌به‌سینه دانش خود اکتفا نکرده‌اند و با تأسیس دانشگاه‌های طب سنتی و پرورش پزشکان متخصص در این حوزه، علم مدرن و سنتی را با هم ترکیب کرده‌اند. استقبال بالای کسانی که به دنبال درمان مشکل یا بهبود وضعیت سلامتشان هستند از کلینیک‌های طب سنتی، نشان می‌دهد که تلاش‌ها در این زمینه‌موثر بوده و این روزها بیش‌ازپیش می‌توان به درمان‌های سنتی –البته اگر با جاشنی علم همراه شوند– اعتماد کرد.

متخصصان طب سنتی می‌گویند اگر بدن سم‌زدایی شود، رد پای بسیاری از بیماری‌ها از آن محو می‌شود. به اعتقاد آن‌ها، بدن سم‌زدایی‌شده نه‌تنها کمتر درد می‌کشد، بلکه مشکلات ظاهری مثل جوش‌های پوستی هم کمتر می‌شود. محققان هم در این مورد با متخصصان طب سنتی هم‌عقیده هستند و می‌گویند نه‌تنها سلامت جسم– که سلامت روان را هم می‌توان با سم‌زدایی بدن تضمین کرد– و مبتلایان به اضافه‌وزن، اختلالات اضطرابی، افسردگی و حتی اعتیاد را با این اقدامات نجات داد.

آلودگی هوا، تغذیه نامناسب، استرس‌هایی که نمی‌توان از زندگی هرروزه‌خفشان کرد و بسیاری عوامل دیگر، زمینه‌رایی برای مسموم شدن بدن فراهم می‌کنند. اما اگر شما با روش‌های سم‌زدایی آشنا باشید، با وجود همه این مشکلات می‌توانید حال جسمی و روانی بهتری را تجربه کنید.

کیدوپوست‌دو عضو بسیار مهم در زمینه سم‌زدایی هستند. کید یکی از بزرگ‌ترین میزبان‌های سموم در بدن است و اگر بتوانید آن را پاک‌سازی کنید، می‌توانید اندام‌هایی که به خاطر وجود سموم فعالیتشان کند یا مختل شده را نجات دهید.

■ تامی‌توانید آب بنوشید

اولین کاری که برای حذف سموم از بدنتان می‌توانید انجام دهید، نوشیدن آب کافی است. اگر صبحتان را با یک لیوان آب (که دمایش یا دمای اتاقن یکی است) شروع کنید، خیلی از مشکلاتان حل می‌شود. اما اگر به این آب نصف یک لیמוی تازه را هم اضافه کنید، سموم با سرعت بیشتری از بدنتان بیرون می‌روند.

■ دوچرخه ثابت بخرید

ورزش کردن دومین راه‌حل برای کاهش سموم بدن است. اگر هرروز فقط نیم‌ساعت ورزش‌های هوازی انجام دهید مثل پیاده‌روی و دویدن یا حتی با دستگاه‌هایی مثل تردمیل و دوچرخه ثابت کار کنید، سموم راحت‌تر از بدنتان بیرون می‌روند. گذشته از این، اگر تنفس عمیق و شکمی را یاد بگیرید، حالتان هرروز بهتر از روز قبل می‌شود.

■ چای سبز و زنجبیل بنوشید

خوردن یک فنجان چای سبز در روز، که به زنجبیل تازه دم شده، به سم‌زدایی از بدنتان کمک می‌کند. البته سعی کنید این نوشیدنی مفید را بدون قند یا شیرینی‌های دیگر میل کنید. چراکه شیرینی جات هم می‌توانند به مسموم کردن بدنتان کمک کنند و

زحماتتان برای کاهش این مشکل را کم‌اثر سازند. دمنوش نعنا و دمنوش گشنیز هم دو سم‌زدای دیگری هستند که می‌توانید در میانه روز سراغشان بروید.

■ بخار درمانی کنید

یکی از راه‌های مفید برای دفع سموم از بدن، رفتن به سونااست. اگر فرصت و امکانش را دارید، هفته‌ای یکبار آن را امتحان کنید تا تعریق شدید در سونا، باعث کم شدن سموم بدنتان شود. عرق کردن هم مانند دفع ادرار و مدفوع، راهی مناسب برای کاهش سموم بدن است، پس حتما هرازگاهی امتحانش کنید. بخور دادن هم می‌تواند شما را در شرایط مشابهی قرار دهد، پس گاهی روی سرتان یک ملافه بیندازید و چند دقیقه‌ای صورتتان را در مقابل بخار آب قرار دهید. اگر به این آب کمی عرق‌نوعا هم اضافه کنید، قطعاً بخور شما تأثیر بیشتری بر دفع سموم از طریق پوستتان خواهد گذاشت.

■ بارنگ‌ها آشتی کنید

اگر هنگام خریدن مواد غذایی به رنگ آن‌ها توجه کنید بسیاری از مشکلاتتان حل می‌شود. سبزیجات برگ‌سبز و میوه‌های قرمز رنگ ازجمله خوراکی‌هایی هستند که به روند سم‌زدایی سرعت می‌دهند و به سلامتتان کمک می‌کنند. به‌شرط اینکه آن‌ها را تازه مصرف کنید. خرفه یکی از آن‌هاست که‌بامصرفش نه‌تنها کید را برای فعالیت بیشتر تحریک می‌کند، بلکه به هضم بهتر غذاهایتان هم کمک می‌کند. گیاهان فیبردار یا بیشتر کردن فعالیت معده و روده و کمک به دفع مواد زائد از بدن به کاهش سموم کمک می‌کنند. گندم و جوی با پوست، بادام، لوبیا قرمز، انجیر، گردو، پسته، پرتقال، انگور، کشمش، گریپ‌فروت، گیلاناس، قارچ، گوجوفرنگی، کرفس، خیار، سیب‌زمینی، ذرت، نخود، اسفناج و هویج ازجمله مواد غذایی سرشار از فیبری هستند که برای بالا بردن فعالیت معده روده و سم‌زدایی از بدنتان می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید. سبزیجات چلیپایی مانند انواع کلم و کاهو به افزایش آنزیم‌های کبدی که برای پاک‌سازی بدن به آن‌ها نیاز دارید کمک می‌کند. گذشته از این، پیاز حاوی گوگرد و سیر سم‌زدا را هم باید هرروز مصرف کنید تا حالتان بهتر شود.

■ پرخوری نکنید

از مواد غذایی که برای سم‌زدایی از بدنتان باید سراغشان بروید گفتیم؛ اما آخرین توصیه ما به جای خوردن، به نخوردن مربوط می‌شود. برای کاهش سموم بدنتان، باید جلوی اشتتهای کاذب خود را بگیرید و قبل از آنکه احساس سیری کامل کنید، از میز غذا فاصله بگیرید. از طرف دیگر، لااقل یک روز در ماه یا یک هفته در هر فصل روزه بگیرید و وقت افطار هم پرخوری نکنید تا بدن سالم‌تری داشته باشید. اگر هم به دلایل پزشکی امکان روزه گرفتن ندارید، لااقل یک روز در هفته خام‌گیاه‌خواری را تجربه کنید. یادتان نرود که هرچه مواد غذایی بیشتری را در بدنتان انباشته کنید، سموم بیشتری در آن خانه می‌کنند. پس سه قاشق کمتر از قبل غذا بخورید و در طول روز هم هله‌هوله‌خواری نکنید تا حالتان بهتر شود. گذشته از این، به جای خوراکی‌های سرخ‌کردنی یا غذاهای آماده، سراغ خوراک سبزیجات و نان و برنج سبوس‌دار بروید.

منبع: سایکولوژی تودی

● بهبود ●

● دکتر ابراهیم رزم‌با ●

فقط سردرد

نشانه سینوزیت نیست!

بسیاری از مردم هنگامی که دچار سردرد می‌شوند علت آن را سینوزیت می‌دانند، اما سردرد تنها نشانه سینوزیت نیست و علائم دیگری هم دارد. سینوزیت بیماری شایع و آزاردهنده‌ای است و بسیاری از مردم گرفتار آن هستند از این رو اگر می‌خواهید بدانید به سینوزیت مبتلا هستید یا نه باید از علائم و نشانه‌های آن آگاهی پیدا کنید. دانستن اینکه اصلاً سینوزیت چیست و چرا به آن مبتلا می‌شویم هم به شما کمک می‌کند برای پیشگیری و درمان به‌موقع راهکارهای لازم را به کار بگیرید.

■ سینوزیت چیست؟

در اطراف بینی، گونه و حتی روی پیشانی فضاهای کوچکی مملو از هوا وجود دارد که اصطلاحاً به آن‌ها سینوس گفته می‌شود. این حفره‌های کوچک پوشش سلولی و نرمی دارند که به آن مخاط می‌گویند و در حالت معمول ترشحات اندکی دارد که از طریق بینی یا حلق تخلیه می‌شوند. وقتی فردی به سینوزیت مبتلا می‌شود، غشاهای مخاطی بینی، گلو و خود سینوس ملتهب و متورم می‌شوند و راه خروج ترشحات گرفته و دهانه خروج سینوس بسته و مستعد عفونت می‌شود. سینوزیت حاد معمولاً سه تا هشت هفته طول می‌کشد در حالی که سینوزیت مزمن دوره طولانی‌تری دارد.

■ علائم و نشانه‌های آن کدام است؟

گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، درد در صورت یا دندان‌ها، درد چشم‌ها، سردرد و سرفه‌های شبانه، در مواردی تب، بی‌حالی، بوی بد دهان و گلودرد هم دیده می‌شود. سینوزیت معمولاً به دنبال یک سرماخوردگی که پس از ۷-۵ روز خوب نشده یا بدتر شده است دیده می‌شود. تشخیص سینوزیت مزمن کمی سخت‌تر است. در سینوزیت مزمن علائمی که ذکر شد به شکل خفیف‌تر اما طولانی‌تری وجود دارند و در افرادی که آلرژی دارند شایع‌تر است.

■ چرا به سینوزیت مبتلا می‌شویم؟

سینوزیت یا التهاب سینوس‌ها معمولاً زمانی رخ می‌دهد که حداقل یکی از سه حالت زیر رخ دهد:

- ۱- منفذ سینوس‌ها بسته شود.
 - ۲- مزگ‌های سلول‌های مخاطی که باعث حرکت موکوس به خارج از سینوس می‌شوند درست کار نکنند. (موکوس ماده‌ای است که توسط غده‌های مخاطی ترشح می‌شود، سطح غشاهای مخاطی را پوشانده است و حالتی لغزنده دارد.)
 - ۳- مقدار زیادی موکوس تولید شود.
- هر ترکیبی از حالات فوق می‌تواند باعث سینوزیت شود. درواقع دلیل بروز سینوزیت سینوس‌ها حفره‌های بسته‌شده‌ای هستند که روزه (مجرای کوچکی که سوسی بینی دارند. ۱۰ هزار لیتر هوایی که روزانه استنشاق می‌کنیم، قبل از اینکه وارد این مجراها شوند، ابتدا توسط بینی تصفیه، گرم و مرطوب می‌شوند. هنگامی که مخاط بینی گرفتگی پیدا می‌کنند هوا دیگر داخل سینوس‌ها نمی‌شود، بنابراین به محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها و ایجاد عفونت‌های گوناگون تبدیل می‌شود.
- برخی عوامل باعث بسته شدن منافذ سینوس‌ها می‌شود و به دنبال آن سینوزیت رخ می‌دهد مانند:
- * زکامی که خوب مداوا نشده است (تا ۵ تا ۱۰ درصد زکام‌هایی که در درمان آن‌ها بی‌توجهی شده به سینوزیت تبدیل می‌شوند).
 - * عوامل محیطی مثل سرما، هوای مرطوب یا خیلی خشک (فضای بسیار گرم، هوای راکد اتاق و...).
 - * تغییرات اقلیمی شدید، آلودگی هوا و....
 - * آلرژی به تمام مواد حساسیت‌زا (موی گربه، حشرات و...)
 - * هم می‌توانند موثر باشد.
 - * عفونت دندان: دندان‌های آسیا و پیشین فک بالایی نزدیک به سینوس‌های فکی آرواره‌ای هستند. دو حالت وجود دارد؛ یا دندان عفونت دارد، یا با آمالگامی پر شده است که قسمتی از آن وارد یکی از مجاری سینوسی آرواره‌ای شده است. در صورت احتمال چنین پیشامدی حتما با دندان‌پزشک مشورت کنید.

■ برای پیشگیری چه باید کرد؟

- * عفونت‌های راه‌های هوایی و آلرژی‌ها را به خوبی درمان کنید.
- * از سیگار کشیدن و آلودگی‌های محیطی اجتناب کنید.
- * از دمای بالا یا پایین (تغییرات شدید دمای محیطا، پرهیز کنید، چراکه باعث افزایش درد سینوس‌ها می‌شود.
- * از آنجا که رطوبت باعث رقیق شدن موکوس و راحت‌تر تخلیه شدن آن می‌شود بهتر است از بخور استفاده کنید تا سینوس‌هایتان مرطوب بماند.
- * مایعات فراوان مصرف کنید.

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