

چرا دهان تان مزه فلز می دهد؟

احساس می کنید براده آهن در دهانتان پاشیده اند یا اینکه جیوه قورت داده بد؟ شما به دلایل مختلفی ممکن است این احساس را تجربه کنید. ما در این مطلب شایع ترین دلایل احساس کردن طعم فلز در دهان را با شما در میان می گذاریم.

داروهای خاصی را مصرف می کنید؟

یکی از شایع ترین دلایل احساس کردن طعم فلزات در دهان، مصرف برخی داروهاست. بعضی از آنتی بیوتیک ها، آنتی هیستامین ها و داروهای اعصاب و روان چنین احساسی را ایجاد می کنند. در برخی موارد، این داروها دهان را خشک کرده و حجم بزاق را کاهش می دهند و به همین دلیل طعم ناخوشایند فلزات را در دهان ایجاد می کنند.

بارداری؟

تغییراتی که به واسطه بارداری در هورمون های تناسلی می افتد، طعم ناخوشایند فلزات را در دهان شما ایجاد می کند. معمولاً این احساس در سه ماهه نخست بارداری سراغ شما می آید و به مرور با متعادل شدن وضعیت هورمون ها از بین می رود.

درست مسواک نمی زنید؟

رعایت نکردن بهداشت دهانی، از دیگر دلایلی است که طعم فلزات را در دهانتان احساس می کنید. اگر درست مسواک را بین دندان های تناسلی نمی چرخانید، از خلال دندان استفاده نمی کنید و میانه های با دهان شویه ندارید، احتمالاً طعم ناخوشایند فلزات را در دهانتان احساس می کنید.

سینوس های تنان عفونت کرده؟

ابتلا به عفونت سینوس، آلرژی یا عفونت تنفسی، می تواند طعم فلزات را در دهان شما ایجاد کند. احتقان بینی با ایجاد مخاط مرتبط با عفونت مجاری تنفسی، دهان را بدطعم می کند. در برخی موارد، عفونت گوش میانی یا پولیپ بینی هم چنین احساسی را ایجاد می کنند.

بدنتان بیش از اندازه روی ذخیره کرده؟

سطح موادمعدنی موجود در بدن شما، بر طعمی که در دهانتان احساس می کنید هم تاثیر می گذارند. اگر بدن شما به شکل غیر طبیعی «روی» ذخیره کند و سطح این ماده معدنی در خونتان بالا برود، چنین طعمی را در دهانتان احساس می کنید. البته ممکن است بلافاصله بعد از مصرف مکمل های حاوی «روی» هم چنین احساسی داشته باشید.

شیمی درمانی می کنید؟

یکی از شکایات های همیشگی بیماران که تحت شیمی درمانی قرار دارند، احساس کردن طعم فلزات در دهان است. اگر تحت چنین درمانی باشید، احتمالاً در دهانتان طعم تلخی را هم احساس می کنید و این موضوع شما را آزار می دهد.

دچار مسمومیت با جیوه شده اید؟

احساس کردن طعم فلزات در دهان، همیشه یک عارضه گذرا و بی خطر نیست، بلکه در موارد نادر، می تواند از به خطر افتادن جان شما حکایت کند. مسمومیت با جیوه که به دلیل مصرف بیش از اندازه غذاهای دریایی حاوی جیوه یا قرار گرفتن در معرض این ماده اتفاق می افتد، چنین احساسی را در شما ایجاد خواهد کرد. در موارد نادر هم این احساس ممکن است به دلیل ابتلای تنان به بیماری کبد و کلیه ایجاد شده باشد. تولید بیش از اندازه آمونیاک در بزاق شما، باعث می شود احساس کنید در دهانتان فلزات را مزه مزه می کنید.

بیا یاد به بهانه روز سالمند، از سالمند آزاری حرف بزنیم

حال همه ما خوب است، اما تو باور نکن!

سالمندان تا چند سال دیگر، حدود ۲۰ درصد جمعیت جهان را به خود اختصاص می دهند. در حالی که اکنون از هفت میلیارد نفر جمعیت جهان، حدود هفتصد میلیون نفر بالای ۶۰ سال هستند که حدود سی سال دیگر جمعیت سالمندان جهان به دو میلیارد نفر می رسد. تعداد سالمندان اطراف ما، هر روز بیشتر می شود و آمارها از ۳۰ درصدی شدن جمعیت سالمندان ایران تا سال ۱۴۳۰ خبر می دهند، اما پژوهشگران می گویند هنوز هم راه رسم کنار آمدن با آن ها را یاد نگرفته ایم و دانسته یا نادانسته آزارشان می دهیم.

در آینده نزدیک ایران در کنار کره، چین، شیلی، روسیه، تایلند و ویتنام به یکی از این کشورهای پیر جهان تبدیل می شود و با این اوصاف، وقت آن رسیده که از سالمند آزاری بیشتر صحبت کنیم و برای پایان دادن به آن، راهی بیابیم. محققان می گویند، در دنیا از هر شش سالمند، یکی قربانی سالمند آزاری می شود و همین کافی است تا از کنار این موضوع، ساده نگذریم.

چرا باید از سالمند آزاری حرف بزنیم؟

مددکاران اجتماعی می گویند، سوء رفتار با سالمندان یکی از پنهان ترین اشکال خشونت در خانواده است و از نظر آن ها شیوع این خشونت چندان هم پایین نیست. شیوع سالمند آزاری در کشورهای مختلف دنیا با هم تفاوت دارد و البته گاهی این تفاوت قابل ملاحظه است. با این وجود اطلاعاتی از میزان دقیق سالمند آزاری در جهان در دست نیست، چرا که این خشونت اغلب پنهان می ماند و در بسیاری موارد راهی برای ارزیابی دقیق آن وجود ندارد. در پژوهشی که توسط گروهی از محققان دانشگاه تهران انجام و بخشی از نتایج آن در خیرگزاری مهر منتشر شد ۸۷ درصد سالمندان حداقل یک بار آزار دیده اند (بیش از ۸۴ درصد سوء رفتار عاطفی، بیش از ۴۰ درصد سوء رفتار مالی و بیش از ۳۵ درصد سوء رفتار جسمی) اما امروز، با گذشت نزدیک به یک دهه از آن پژوهش، آمار دقیقی از میزان سالمند آزاری و نوع آن در دست نداریم و از اتفاقی که هر روز جمعیت قابل توجهی از مردمان را آزار می دهد چیز زیادی نمی دانیم.

شما هم سالمند آزار هستید؟

برای تبدیل شدن به یک سالمند آزار، همیشه به نیت منفی یا حتی تنفر از سالمند نیاز ندارید. شما می توانید نادانسته یکی از عزیزان سالمندان را آزار دهید و زندگی را برایش سخت کنید. البته همه موارد سالمند آزاری ناآگاهانه رخ نمی دهد و بسیاری از این افراد، قربانی سوء استفاده و آزار عامدانه می شوند. خشونت فیزیکی یا عاطفی، تنها بخشی از سالمندان قربانی را آزار می دهد. بسیاری از آن ها مورد سوء استفاده مالی قرار گرفته، بدون رضایت، دارایی هایشان را از دست می دهند و به عیبارت دیگر قربانی خشونت مالی می شوند. غفلت و برآورده نکردن نیازهای ضروری برای رفاه سالمند، غفلت عمدی و غیر عمدی مراقبت کننده در انجام وظایف خود در قبال سالمند، استثمار و کلاهبرداری از او، ترک سالمند و رها سازی او بدون پیگیری وضعیتش، نادیده گرفتن حقوق اولیه او و گوشه گیر کردنش، همچنین سوء رفتار پزشکی در قبال او، از جمله روش های

شایع سالمند آزاری هستند. به عبارت بهتر می توان یک تعریف ساده برای سالمند آزاری مطرح کرد: «هر نوع اقدام عمدی یا غیر عمدی یا عدم اقدام -چه یک بار چه بارها- که باعث آسیب و آزار سالمند شود به خصوص از طرف کسانی که سالمند با آن ها رابطه نزدیک دارد و انتظار می رود به آن ها اعتماد داشته باشد.» براساس این تعریف شما هم خودتان را آزار گر می دانید؟

او را رها کرده اید؟

حتماً برای شما هم پیش آمده که یک خاطره را بارها و بارها از مادر بزرگتان بشنوید و بعد از چند بار، به هر بهانه ای از زیر شنیدنش شانه خالی کنید. سالمندان را به خاطر دردهایش به بیمارستان ببرید و بعد از تکرار شدن شکایات هایش، به خودتان بگویید که در این سن وسال چاره ای جز سوختن و ساختن با بیماری ندارد و شما هم چاره ای جز نشنیده گرفتن شکایات هایش ندارید. اما در همه این موارد، ممکن است به این واقعیت که یکی از شایع ترین و البته بارزترین جلوه های سالمند آزاری، بی توجهی به اوست، توجه نکرده باشید. غفلت و بی توجهی، درست مثل عدم حمایت اجتماعی از او، سالمند آزاری محسوب می شود.

اگر شما هم برای آسان شدن زندگی سالمندان، کاری نکنید یا اینکه او را در تنهایی اش رها کنید، درست به اندازه مراکز درمانی که سالمندان را مجبور به

چه باید کرد؟

پایان دادن به سالمند آزاری نه ساده است و نه کاری است که یک شبه از پس انجام دادنش بر بیاییم، اما اگر شما هم دغدغه پایان دادن به این آزار را دارید، می توانید به این چند توصیه عمل کنید و اطرافیان تان را هم در این

خروج می کنند تا انرژی بیشتری را برای بیماران جوان صرف کنند، سالمند آزار هستی.

چه کسانی در خطرند؟

مهم ترین عامل سالمند آزاری همسر، فرزندان یا کسانی هستند که سالمند با آن ها زندگی می کند. بنابراین اگر به دنبال پایان دادن به سالمند آزاری هستید، باید کار را از خانه خودتان آغاز کنید. بد نیست بدانید که سالمندان کم درآمد یا بی درآمد و آن هایی که آگاهی کمتر و بنیه مالی پایین تر دارند، بیشتر در معرض سالمند آزاری هستند.

نیروی انتظامی، هر سال از جمع آوری سالمندانی خبر می دهد که به آلزایمر مبتلا و در خیابان رها شده اند. مددکاران بهزیستی، وضعیت اقتصادی نابسامان خانواده و ناتوانی آن ها در پرداخت هزینه های سنگین نگهداری از والدین و درمان آن ها را دلیل رها شدن سالمندان می دانند و می گویند سالمندان مبتلا به بیماری های روانی و آلزایمر، بیشتر طرد و رها می شوند. گرچه دشواری های اقتصادی یکی از دلایل آزار سالمندان است، اما سال خوردگان همیشه به دلیل محدودیت های مالی، آزار نمی بینند. بسیاری از سالمند آزاران به سالمندان تحت مراقبت خود نیاز مالی دارند و با محدود کردن دسترسی آن ها به اموال، پول نقد یا انتقال اموال به زور، آن ها را آزار می دهند.

آمارها از ابتدای ۱۲ درصد سالمندان ایران به سوء تغذیه، خبر می دهند و کارشناسان می گویند که این بیماری در زنان، مناطق روستایی، سالمندان با تحصیلات کم و فقرا بیشتر است. البته با توجه به داده هایی که چند سال از استخراجشان گذشته، سالمندانی که تنها زندگی می کنند، بیشتر به سوء تغذیه دچار می شوند.

چه باید کرد؟

پایان دادن به سالمند آزاری نه ساده است و نه کاری است که یک شبه از پس انجام دادنش بر بیاییم، اما اگر شما هم دغدغه پایان دادن به این آزار را دارید، می توانید به این چند توصیه عمل کنید و اطرافیان تان را هم در این

موارد آگاه کنید:

• مناسب سازی فضای زندگی سالمند، یکی از راه های پایان دادن به این آزار است. گرچه معماری شهری هم باید با نیازهای سالمندان هم خوانی بیشتری پیدا کند، اما برای شروع می توانید از خودتان و خانه خودتان کار را پیش ببرید. فضایی که سالمندان اطراف شما در آن روز را شب می کنند چگونه است؟ آن ها در یک اتاق بی رنگ و کهنه، خیره به دیوارها به انتظار تمام شدن عمرشان می نشینند؟ شما هم فکر می کنید یک سالمند نیازی به زندگی در فضای دلخواهش ندارد؟

• آموزش اعضای خانواده برای مراقبت و رفتار صحیح با سالمند بسیاری از مشکلات را حل می کند. سالمند آزاری در بسیاری موارد، حاصل ناآگاهی آدم های اطراف این فرد است. اگر شما هم با سالمندان زندگی می کنید، به رفتار خود و اعضای خانواده تان با این فرد توجه بیشتری کنید. سعی کنید در زمان آزار دادن سالمند به هریک از شکل های گفته شده، مچ خودتان را بگیرید و برای تغییر تلاش کنید.

• سالمندان حالا بیشتر از هر زمانی به توجه نیاز دارند. با آن ها مشورت کنید، در حد توانایی هایشان از آن ها کمک بگیرید و این احساس را به سالمندان منتقل کنید که ارزشمند هستند و می توانند برای اطرافیان شان مفید باشند. احساس بی مصرف و سر بار بودن، زندگی سالمندان را نابود می کند.

• سکوت، سالمندان را نابود می کند. با آن ها حرف بزنید و اجازه دهید خاطرات کهنه و تکراری شان را تعریف کنند، نظرشان را در مورد موضوعات مختلف بگویند، از سربالی که دیده اند حرف بزنند و از کتابی که خوانده اند بگویند. اگر می خواهید به سالمند آزاری پایان دهید، بیشتر برای این افراد وقت بگذارید و تصور نکنید که تامین نیازهای غذایی و بهداشتی، اولین و آخرین راه برای توجه کردن به سالمندان است.

• سالمندان را با دردهایشان رها نکنید. توجه به نیازهای پزشکی سالمند، یکی دیگر از راه های پایان دادن به این چرخه آزار است. حتی اگر می دانید که سالمندان به روزهای آخر نزدیک شده، بی تفاوت از کنار نیازهای درمانی اش نگذرید. سالمندان حق دارند تا آخرین لحظات، آرام تر زندگی کنند.



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه نگار

با این خوراکی ها از خستگی پاییزه نجات پیدا کنید



روزهای کوتاه، هوای ابری و ترافیک سنگین پاییزی، ممکن است شما را خسته و کم انرژی کند. طبیعی است که در هوای ابری سخت تر از خواب بیدار شوید و در روزهای کوتاه بیشتر انرژی کم بیابید. حالا که پاییز آمده، بیشتر از هر زمانی به غذاهای انرژی بخش نیاز دارید. لیوان های جای پر رنگ و نوشابه های انرژی زا را فراموش کنید. شما با کمک مواد غذایی سالمی که در آشپزخانه دارید، می توانید غذاهای انرژی بخش را آماده کنید.

شربت آلبومو

لیموی تازه، یک انرژی زا سالم و کم کالری است. اگر آب لیمو را با تکه های نعنای تازه در لیوان بریزید و میل کنید، بدنتان به کم آبی دچار نمی شود، دیرتر خسته می شوید و انرژی مورد نیاز سلول های بدنتان بدون خوردن چربی و شیرینی اضافه، تامین می شود. البته این شربت را به جای شکر، با عسل طبیعی، شیرین کنید تا شمارا چاق نگرداند و قند خون تان را ناگهان بالا نبرد.

سالاد میوه

میوه های تازه، به ویژه میوه های بنفش قرمزی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، به بدن شما انرژی داده و سیستم ایمنی بدن تان را هم تقویت می کنند. اگر این میوه ها را به شکل سالاد در کنار هم مصرف کنید یا اینکه در مخلوط کن ریخته و با کمک شان اسموتی بسازید، چند قدم به کاهش خستگی و کرحتی پاییزه نزدیک تر می شوید.

آجیل

انواع آجیل احساس گرسنگی و ضعف را از شما می گیرند. چربی طبیعی موجود در آجیل ها همراه با فیبر و پروتئین شان به افزایش انرژی شما کمک می کند. اگر در میانه روز ناگهان احساس ضعف و خستگی می کنید، همیشه در جیب تان آجیل داشته باشید.

شکلات تلخ

شکلات های کاکائویی، یکی از بهترین خوراکی های خستگی درکن هستند. البته اگر از میان آن ها، شکلات های تلخ را انتخاب کنید، نه تنها خسته نمی شوید، بلکه به خاطر قند موجود در شکلات، چاق هم نشده و دندان های تان را هم از دست نمی دهید. این شکلات ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و به افزایش انرژی و بهبود خلق و خو کمک می کنند.

نان تست سیبوس دار

برای اینکه بدنتان روز به روز ضعیف تر نشود و ناگهان از انرژی خالی نشوید، به مصرف غلات کامل نیاز دارید. شما با خوردن نان های سیبوس دار به افت ناگهانی قند خون دچار نمی شوید. در حالی که مصرف نان هایی که با آرد تصفیه شده و بدون غلات آماده می شوند، شما را به نوسان آزاردهنده قند خون دچار می کند.

اسفناج

انگار ملوان زبل راست می گفته و واقعا اسفناج انرژی بخش است. این گیاه سرشار از آهن است و به افزایش گلبول های قرمز خون و کاهش خستگی و ضعف کمک می کند.