

سلامت و ایمنی غذا

اغذیه ضروری حین آلودگی هوا



دکتر امیرحسین غازی

متأسفانه طی هفته‌های اخیر شاهدانند فصول سرد در سالیان گذشته آلودگی هوای برخی کلانشهرها وضعیت خطرناکی پیدا کرده است. دی اکسید گوگرد، دی اکسید نیتروژن، مونوکسید کربن، ذرات معلق نظیر سرب و ... از جمله آلوده‌های هوا هستند. توصیه شده به منظور کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، مصرف برخی از اقلام غذایی افزایش یابد.

ذرات آلوده هوا حاوی مقادیر زیادی از ترکیبات اکسیدان بوده که به شدت برای بدن سمیت دارند. ترکیبات اکسیدان، رادیکال آزاد ایجاد کرده و واکنش‌های التهابی در بدن را به دنبال دارد. حتی برخی از ترکیبات اکسیدان ضمن آسیب به غشای سلولی، سبب جهش ژنتیکی و در نهایت سرطان می‌شود.

برای کاهش خطرات آلوده‌های اکسیدان در هوا، باید از مواد غذایی غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان به‌ویژه ویتامین‌های C و E استفاده کرد. بسیاری از میوه‌ها از جمله کیوی و مرکبات نظیر پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ فروت و ... حاوی مقادیر زیاد ویتامین C هستند. مهم‌ترین منابع غذایی سرشار از ویتامین E شامل انواع مغزجات نظیر بادام گردو و آجیل‌ها، روغن زیتون، روغن کنجد، جوانه کدو، ماهی چکر هستند. همچنین کلم بروکلی، پیاز، سیر، اسفناج، گوجه فرنگی و غلات موسوم دار حاوی مقادیر زیاد ترکیبات آنتی‌اکسیدان دارند و باید به میزان کافی مصرف شوند. بگین، موجود در سیب نقش به‌سزایی در جلوگیری از اثرات مخرب آلوده‌های هوا دارد.

نوشیدن مقدار کافی آب به دفع آلوده‌ها کمک می‌کند. چای به ویژه چای سبز حاوی ترکیبات فلافونوئیدی بوده که در کاهش التهاب سلول مفید است. شیر و لبنیات غنی از کلسیم بوده و به دلیل اثر فرابوی مانع جذب سرب در بدن می‌شود. بنابراین توصیه شده حین آلودگی هوا روزانه دو لیوان شیر کم چرب دارای چربی بین یک تا دو درصد مصرف شود. از خوردن لبنیات پرچرب باید پرهیز کرد. از گارباژی مطلوبی ندارد. طی آلودگی هوا باید تا جای ممکن از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و مواد غذایی پرچرب اجتناب کرد. زیرا چربی‌های مازاد طی فرآیند پراکسید شدن چربی‌ها ایجاد رادیکال آزاد کرده که التهاب ناشی از ذرات آلوده هوا را تشدید می‌کند. بنابراین در روزهای آلوده بهتر است اقلامی نظیر سیب‌زمینی سرخ کرده، سوسیس و کالباس، انواع فست‌قودها، تنقلات پرچرب مثل چیپس و پفک و همچنین اغذیه کنسروی مصرف نشود. در این بین، نقش اصلی در آموزش این نکات به کودکان بسیار حائز اهمیت است.

تقویت عملکرد کلیه با گل گاوزبان



گل گاوزبان گیاهی معرق است که برای درمان تب‌های مختلف و امراض سرخک و آبسه، مملکت و تبخال، تب کپور و روماتیسم مورد استفاده قرار می‌گیرد. گل گاوزبان باعث تقویت عملکرد کلیه، کنترل بی‌اختیاری ادرار، رفع احتقان و تورم کلیه می‌شود. مصرف حداقل پنج تا هفت روز از دمکرده ۲-۶ گرم گل گاوزبان در نیم لیتر آب به میزان دو تا سه



دکتر رهسپار

هر کسی می‌تواند به علت فشارهای عصبی یا عادت به دندان قروچه و فشار آوردن به دندان‌ها هنگام استرس و اضطراب و مضمحل و غشروف مضمحل یا دندان‌های خود آسیب بزند



پونه شیرازی

سلامت

فشارهایی که گاهی افراد هنگام شب به ناحیه فک به دلیل فشار عصبی وارد می‌کنند ممکن است تا حدود ۴۰۰ نیوتن باشد و این مساله سبب شکستن دندان‌های پرکرده یا پریکدی روکش و آسیب به دندان‌های دیگر می‌شود.



وقتی فک‌تان اعصاب ندارد!

دردهای عصبی در فک معمولاً در اثر استرس و فشارهای عصبی ایجاد می‌شود

فلک‌تان درد می‌کند، آفتقر که حتی با لمس کردن آن اذیت می‌شود و خمیازه کشیدن برایتان عذاب‌ایم محسوب می‌شود. گاهی این دردها با درد دندان اشتباه گرفته شده و به دیگر قسمت‌های صورت و چشم و سر هم کشیده می‌شود که در این صورت علاوه بر مراجعه به دندانپزشک باید سراغ پزشک مغز و اعصاب هم بروید. در بسیاری موارد نیز درد مفصل فکی به‌صورت گوش درد خودش را نشان می‌دهد و شمارا راهی مطب متخصص گوش می‌کند.

احساس درد شدید و مکرر در یک قسمت از صورت همراه با سوزش که به‌طور معمول با لمس و فزیده زدن به صورت مسواک زدن، اسلاخ کردن، فریزگری در معرض باد و چوبیدن ظاهر می‌شود از جمله درد‌های آژر هنده‌ها است که معمولاً ریشه در اختلالات عصبی شخص دارد. این‌ها به‌نانه با درد به‌زاد رهسپار رئیس انجمن فک و صورت ایران به‌گفت‌وگو نشستند تا دردهای عصبی فک را بهتر بشناسیم.

حتی این فشارها می‌تواند منجر به آرتروز مفصل گیجگاهی فکی شود. بنابراین باید افراد در صورت وجود این مشکل به پزشک مراجعه کرده و علاوه بر استفاده از محافظ، اقدامات به‌موقع را برای درمان انجام دهند.

تاثیر چای سبز در مقابله با بیماری سل

محققان دانشگاه فنی نیوانینگ سنگاپور در آزمایشات خود دریافتند که چگونه ترکیب موجود در چای سبز موسوم به EGCG می‌تواند رشد باکتری‌های عامل بیماری سل خودگرد گریور، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: آشکاف ما در مورد توانایی این ترکیب این امکان را فراهم می‌کند که داروهای جدیدی را برای مقابله با این بیماری تنفسی ایجاد کنیم. به گفته محققان، سلول‌ها برای انجام فرآیندهای حیاتی نشان تشکیل دیواره سلولی نیاز به انرژی دارند. آنها این انرژی را از گریزی موسوم به ایت‌بی‌تی‌امین می‌کشند. بدون انرژی برای فعالیت‌های ضروری، سلول توانایی و پایداری‌اش را از دست می‌دهد و در نهایت می‌مرد. محققان با آزمایش ۲۰ ترکیب متوجه شدند که EGCG تنها ۲۰٪ به مقدار زیادی در چای سبز وجود دارد. می‌تواند موجب کاهش ذخیره انرژی در سلول‌ها شود؛ ما هر



حل سودوکو ۳۳۶۶

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

سودوکو ۳۳۶۷

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

بدون مرگ مغزی

درد را تحمل می‌کنم لطفاً قرص مسکن ننویسید!

این جمله را مکرر در کلینیک و مطب می‌شنویم زیرا تعداد زیادی از بیماران به دلیل درد در سرگردن کمربند ایجاد می‌باشد. جراحان مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند. درد در بدن انسان به معنی یک هشدار مبنی بر وجود خطر یا آسیب در نقطه‌ای از این ساختار پیچیده است و همواره باید مهم تلقی شده و به این هشدار توجه شود. اما علت به وجود آمدن درد بسیار مختلف و حتی گاهی ناشناخته است و در مواردی که علت آن شناخته شده، بررسی‌ها و پژوهش‌های علمی راه‌های مختلفی برای کاهش آن یافته‌اند. بعد از این که علت تحریک عصب‌های حس‌کننده درد در قسمتی از بدن مشخص شد، مثل وجود توده‌ای در سر به عنوان علت سردرد، جدا از درمان علت اولیه، کنترل درد هم قسمتی از روند درمانی فرد خواهد بود و نمی‌توان گفت کنترل درد کم اهمیت‌تر از درمان علت اولیه است. در واقع قسمتی از هنر خوب و سالم زیستن، زندگی بدون درد است که برای رسیدن به آن، طی سال‌ها نیاز دراز مدت زیادی از دانشمندان با صرف زمان و تلاش فراوان به دستاوردهای امروزی رسیده‌اند. گرچه این دستاوردها شامل داروهای خوراکی، داروهای تزریقی، درمان‌های فیزیکی، جراحی‌های کم‌تأجمی و در نهایت جراحی‌های باز است، اما آنچه بیشتر آن سر و کار داریم همان گوله‌ها و پنبه داروهای مسکن هستند.



دکتر علیرضا طبیب خوبی

جراح مغز و اعصاب

شکی نیست داروهای شیمیایی هرگز بی‌خطر و بی‌عارضه نبوده و البته تصور سالم و بی‌خطر بودن داروهای گیاهی هم بسیار ساده‌انگارانه است؛ اما گاهی تحمل درد سبب اختلال در فعالیت‌های روزمره، افت خلق و خو و حتی اشکال در عملکرد مغزی می‌شود که ممکن است بسیار مخرب‌تر باشد. بسیاری از داروهای که در کلام بیماران مسکن نامیده می‌شوند، به این معنی که صرفاً عملکرد ضد درد داشته باشند، در واقع کاربردهای دیگری هم دارد که بسیار مهم‌تر بوده و حتی در زمره اهداف تجویز دارو ممکن است ویتامین‌ها و دیگر آن‌ها نیز ضد درد بدون نور مغز باشد. برای مثال داروهای مانند بروفن، نیکلوفانک، تیپروکسن و تعداد زیادی داروی مشابه در این خانواده با عملکرد ضد التهابی خود، برای عصبی که توسط دیسک بیرون زده تحت فشار است و ملتهب شده، نقش درمانی خود را ایفا کرده و از این طریق باعث کاهش درد نیز می‌شوند.

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

نیز کاملاً بدون علت است. این بیماران معمولاً صبح‌ها حالت خستگی در فک و دهان دارند. هر کسی می‌تواند به علت فشارهای عصبی یا عادت به دندان قروچه و فشار آوردن به دندان‌ها هنگام استرس و اضطراب به مفصل و غضروف مفصلی یا دندان‌های خود آسیب بزند. چنین آسیب‌هایی در صورت تداوم داشتن در نهایت سبب آرتروز می‌شود.

چرا فک‌تان را عصبی می‌کنید؟

معمولاً دردهای عصبی در فک بالا یا پایین در اثر استرس و فشارهای عصبی روزی استفاده از مواد مخدر و محرک و کافئین به‌خصوص قبل از خواب ایجاد می‌شود.

رئیس انجمن فک و صورت ایران با بیان این مطالب می‌افزاید: در حالت عادی برای جوییدن، فشار ۴ تا ۶ نیوتن بر فک‌ها اعمال می‌شود ولی این فشار تا خودآگاه در شب تا ۴۵ نیوتن می‌تواند ایجاد شود.

البته فقط استرس منجر به بروز این نوع دردهای فکی نمی‌شود، بلکه مصرف الکل، مواد مخدر و محرک و کافئین قبل از خواب نیز می‌تواند باعث این مشکل شود.

استفاده از محافظ شبانه دندان

اولین و راحت‌ترین درمان درد مفصل فک‌ها استفاده از نایت گارد (ابزار برای مقابله با دندان قروچه و فشردن دندان‌ها با یکدیگر که هنگام خواب داخل دهان‌های دندان‌ها قرار داده می‌شود و به‌عنوان یک لایه محافظ بین دندان‌های بالا و پایین عمل می‌کند و از اعمال فشار بر روی دندان‌ها می‌کاهد) است که مثل محافظ‌های ورزشی عمل می‌کند ولی بسیار طریقی است و قطر میلی‌متری دارد.

دکتر رهسپار در این باره توضیح می‌دهد:، بیماران که شب‌ها به دندان‌هایشان فشار می‌آورند یا دندان قروچه، ساییدگی شدید دندان‌ها یا شکستگی مکرر پرکردگی دندان در آنها مشاهده می‌شود باید سریعاً برای محافظت از دندان‌هایشان اقدام به استفاده از محافظ کنند. در چنین شرایطی اگر بیماران زود مراجعه کنند، درمان بسیار ساده‌تر خواهد بود و اگر درمان نشوند، نهایتاً میباید به آرتروز و تخریب غضروف مفصلی می‌شوند که در این مرحله از صدادی خشخ خش در مفصل به همراه درد شکایت خواهند داشت. وی تأکید می‌کند: در صورت پیشرفت بیماری و محدودیت در باز کردن فکین یا درد فکی به همراه صدای تق تق یا خش‌های زیاد به ملاحظه فوری وجود دارد. در چنین شرایطی ابتدا سعی می‌شود به‌وسیله آرتروسکوپ بسیار طریقی با قطر کمتر از دو میلی‌متر وارد مفصل شده و مستقیماً با دوربین سعی به رفع مشکلات کرد. در صورت عدم بهبودی از جراحی باز و بازسازی مفصل و استفاده از مفصل مصنوعی بهره‌گرفته می‌شود.

Advertisement for 'Dastghani' (داستی‌غنی) with a logo and text.

خبر سلامت

باموهای آسیب‌دیده چطور رفتار کنیم؟

موها معمولاً در فصل‌های پاییز و زمستان خشک و شکنندگی زیادی پیدا می‌کنند. استفاده زیاد از مواد شیمیایی و ابزارهایی مثل اتو، حالت‌دهنده یا خشک‌کن مو هم بر این مشکل می‌افزاید. بنابراین دانستن نحوه رفتار باموهای آسیب‌دیده که موجب ضروری است. درباره رفتار صحیح باموهایان بیشتر بدانید. **خودداری از شوک دادن زیاد به موها:** گرما دادن زیاد به موها این‌ها را برای رطوبت خشک کردن آنها به کار نگیرید یا هنگام استفاده از ابزارهای گرما دهنده، از محصولات محافظ مو در برابر گرما استفاده کنید. **رفتار ملایم باموها:** جتما می‌دانید که اصطکاک و فشار زیاد، برای موها مضر است. باید توجه داشته باشید که موهای مرطوب بسیار آسیب‌پذیرتر از موهای خشک است. بنابراین، هیچ‌وقت نباید هنگامی که موها خیس است از برس استفاده کنید. موهایتان را ببندید یا رفتار شدید دیگری با آنها داشته باشید. با این حال، استفاده از شانه‌هایی با دندانه‌های پهن مشکل کمتری ایجاد می‌کند. همچنین بهتر است به‌جای مانش شدید موها، آنها را با یک پاک‌میکر پیچیده حوله نرم یا حتی دستمال پشمی نرم خشک کنید. **دانستن زمان مناسب کوتاه کردن موها:** اگر انتهای موهایتان چندشاخه شده یا رطوبت موهایتان کم شده است، وقت آن است که آنها را کوتاه کنید. کارشناسان می‌گویند افراد دارای موهای بلند و آسیب‌دیده بهتر است هر ده تا هفته یک‌بار، انتهای موهایشان را کوتاه کنند.

**دقت در استفاده از روغن‌ها:** اگر برای درمان موهای خشک یا آسیب‌دیده‌تان از روغن‌ها استفاده می‌کنند، در استفاده از آنها باید دقت کنید. روغن‌ها می‌توانند برای موها سنگین تمام شود. روغن‌ها را بیشتر در طول روز استفاده نکنید. به‌کارگیری روغن‌ها در وقت شستن موهای چرب افزایش می‌کند. **توجه به آبرسانی به موها:** کمبود رطوبت یک عامل مهم آسیب به موهاست. در کنار تغذیه صحیح و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها، استفاده از روغن‌ها، ماسک‌های طبیعی مرطوب‌کننده، بافتن موها با ریسسه‌های مرطوب هنگام خواب و مرطوب کردن موها با یک بطری آبرسان حاوی ۲۰ درصد آب و ۳۰ درصد مرطوب‌کننده‌هایی مانند روغن زیتون یا روغن آرگان از راه‌های دیگر آبرسانی به موهاست. **مراشدن زمان پوست‌سازمان‌یافت‌گرش:** گوش خوب در پوست سر می‌شود و به رشد موهای سالم و قوی کمک می‌کند. خودتان را به ماساژ کردن روزی پوست سر عادت دهید. انگشتان‌تان را روی پوست سر قرار داده و با یک حرکت دایره‌ای ملایم به ماساژ موهایتان بپردازید.