

تغذیه پاییزی را بشناسیم

در فصل پاییز برای جلوگیری از خشک‌تر و سردتر شدن بدن ، باید از مصرف برخی از غذاها پرهیز شود. به گزارش مهر، ناصر رضایی پور متخصص طب ایرانی، گفت: در فصل پاییز برای جلوگیری از خشک‌تر و سردتر شدن بدن، در خوراک هفتگی خود باید از مصرف خوراکی‌های سودازا و خشکاننده بدن پرهیز شود. وی افزود: گوشت گاو و گوساله، سوسیس، کالباس، فست‌فودها، سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای مانده و گوشت نمک‌سود، ادویه تند و تیز، رب و انواع سس، کنسرو و کمپوت، قارچ، بادمجان، عدس، پنیر شور، ترشی‌ها، لبنیات ترش، کشک، کلم و گل کلم، چای پرزنگ، یخ، شوری‌ها، چیپس، پفک و... نباید استفاده شود. رضایی پور تأکید کرد: زیاده‌روی در مصرف میوه‌های سرد و تابستانی مانند خیار، کاهو، هندوانه و...، قهوه، نسکافه، کاکائو، سیر، پیاز و...، و همچنین نوشیدن آب بسیار سرد نیز توصیه نمی‌شود.

ایران قرمز

ونگرانی‌های آخرین پاییز قرن!

♦ گروه سلامت //

حرب‌چی پیشگام مدافعان سلامت - که در ۷ ماه گذشته آرامش نداشته است - بار دیگر وضعیت همه شهرهای ایران را قرمز اعلام کرد. آمار مبتلایان روزانه دوباره از ۳۰۰۰ نفر عبور کرده و اگرچه خوشبختانه هنوز به یاری خداوند و کوشش کادر خستگی‌ناپذیر درمان آمار روزانه فوتی‌ها افزایش چندانی نداشته است اما برخی متخصصان نسبت به موج سوم وفاجعه روزانه ۶۰۰ فوتی در صورت عدم مراقبت هشدار داده‌اند.

در آستانه آخرین پاییز قرن نگرانی هایی جامعه را متاثر می‌کند:

۱ - با روند صعودی مبتلایان روزانه کویید۱۹ این نگرانی وجود دارد که بار دیگر مناقشه مقصریایی در فضای رسانه‌ای و مجازی دامن زده شود؛ عده ای برگزاری مجالس عزاداری دهه اول محرم را عامل افزایش مبتلایان قلمداد کنند، گروهی سفرهای تعطیلات دهه اول شهریور را علت وضعیت قرمز بدانند و جمعی نیز متولیان کنکور و بازگشایی مدارس را مقصر جلوه دهند.

واقعیت آن است که این گونه مناقشات رهگشای هیچ مشکلی نیست و جز غفلت از مراقبت ثمره دیگری ندارد. برای رفع نگرانی باید به آینده اندیشید. لذا انتظار می‌رود در عزاداری های پیش رو - همچنان که اکثرا در دهه اول محرم پروتکل های بهداشتی را رعایت کردند - مراقبت ها را افزایش دهند و

برخی از محافلی که در این زمینه سهل انگاری داشتند با وضعیت پیش آمده مراقبت‌های بهداشتی را جدی‌تر بگیرند. عاشقان حسینی اصرار بر راهپیمایی اربعین نداشته باشند و رهسپار مرزها نشوند و هیئت‌های عزاداری که طبق سنوات گذشته در دهه آخر صفر عازم مشهد می‌شدند از این سفر صرف نظر کنند و برنامه ای جایگزین در شهر خود تدارک ببینند.

کسانی که منتظر هر تعطیلی برای بستن بار سفر هستند، سفرهای پاییزی را از برنامه خود حذف کنند و بالاخره متولیان آموزش و پرورش و آموزش عالی با همکاری سایر دستگاه‌ها، موانع و مشکلات آموزش مجازی را مرتفع سازند تا نیاز به حضور در مدارس

برخی از سردردها خطرناکند

♦ گروه سلامت //

یک فوق تخصص آنژیوپلاستی و سکنه‌های مغزی با اشاره به انواع سردرد گفت: زمانی سردرد خودش یک بیماری است و گاهی علامت یک بیماری خطرناک است، خیلی مهم است که بین این دو تفاوت قائل شد.

به گزارش خبرنگار مهر، سیدحسین آقامیری در برنامه تلویزیونی طبیب با اشاره به اینکه در کل سردردها دو دسته‌اند، عنوان کرد: زمانی سردرد خودش یک بیماری است و گاهی علامت یک بیماری خطرناک است، خیلی مهم است که بین این دو تفاوت قائل شده و آنها را بشناسیم. اگر سردردی ناگهانی و با بیشترین شدت ایجاد شود یا حداکثر شدت در ثانیه اول که تا به حال تجربه آن را نداشتیم، این سردرد خطرناک است و فرد باید سریع به اورژانس مراجعه کند. این سردرد معنی‌دار است، سردردی که همراه با تاری دید است و دو سه هفته‌ای طول کشید یعنی فشار مغز بالاست و باید سریع به اورژانس مراجعه شود. وی ادامه داد: سردردی که با استفراغ‌های جهنده همراه است و استفراغ و سردرد قطع نمی‌شود چون در میگرن درد به همراه استفراغ کم می‌شود. سردردی که با بروز تشنج همراه است، این سردرد نشانه یک بیماری مهم در مغز است و باید حتماً آنها را جدی گرفت. اما یک سری سردردهای اولیه خودشان بیماری هستند مثل میگرن و تشن که دو گروه اصلی سردردهای اولیه هستند، متأسفانه ریشه‌کن نمی‌شوند و یا به سختی می‌شوند و فقط قابل کنترل هستند و این قانون نیست که در سنی از بین بروند و ممکن است حتی بدتر هم بشود، اما مشکل اینجاست که اغلب داروهایی که برای این افراد تجویز می‌شوند خودشان با



عوارضی مثل افزایش اشتها، افزایش وزن، ریزش مو، خشکی دهان، خواب‌آلودگی همراه هستند. این پزشک متخصص در خصوص اینکه افراد عصبی مشکل روانی دارند یا مشکل مغزی، تصریح کرد: این یک ایراد ساختمانی نیست، ایراد شیمیایی و یا بیوشیمی است، مغز ما از میلیاردها سلول عصبی تشکیل شده و هر کدام ارتباطات الکتریکی و شیمیایی با هم دارند که توسط یک سری مواد شیمیایی با هم مرتبط هستند و بالا و پائین شدن این مواد می‌تواند حالات روحی و روانی ما را تغییر دهد و بیماری‌های روانی ایجاد کند، مثلاً کم بودن سروتونین می‌تواند خستگی، بی‌حوصله‌گی، افسردگی و وسواس ایجاد کند، یا کم بودن برخی مواد بدن را مستعد اعتیاد می‌کند، برای همین می‌گویند اعتیاد جرم نیست یک بیماری است، ممکن است کم بودن این مواد در بدن به صورت ژنتیکی بوده و یا در طول زمان به دلیل اتفاقات مختلف شخص را مستعد رجوع به مواد کند.

آقامیری تأکید کرد: این مشکلات نهایتاً به مغز برمی‌گردد اما ایراد ساختمانی نیست برای همین اگر آم آر آی کنیم مشکلی در جای خاصی نمی‌بینیم، اینجا داروهایی تجویز می‌کنیم که این مواد شیمیایی را متعادل

می‌کنند تا در نهایت شخص هم متعادل شود. اما عملی که به صورت طبیعی این مواد را متعادل می‌کند ورزش است.

این متخصص مغزو اعصاب در پاسخ به این سؤال که «وقتی سه شبانه‌روز نمی‌خواهیم مغز مملک‌رد بدن را ضعیف می‌کند یا برعکس» گفت: هیچ‌کدام، مغز ما ظرفیت خیلی بالایی دارد، ما حتی اگر ۲۴ ساعت هم نخوابیم مغز می‌تواند توانایی‌اش را حفظ کند اما ممکن است عملکردش پائین بیاید، بی‌خوابی مزمن مشکلی است که نهایتاً می‌تواند روی جسم تأثیر بگذارد، اما در طولانی‌مدت، برعکس آن هم خستگی جسمی و نامنظم بودن فعالیت جسمی می‌تواند روی خواب ما تأثیر بگذارد.

وی در خصوص مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور یادآور شد: توصیه من این است که از این داروها بیش از ۱۰ روز استفاده نشود، مصرف این داروها برای شرایط حاد گذرا است، علت اغلب بی‌خوابی‌ها سبک زندگی است مغز ما دوست دارد که شب بخوابد و حتی ساعتی از آن هم قبل از ساعت ۱۲ باشد، اما ما تا ساعت چهار صبح سرمان در گوشی است، چون ما یک ساعت فیزیولوژیک داریم و این طور نیست که بگوئیم در هر ساعتی می‌توانیم شش ساعت بخوابیم، باید سبک زندگی‌مان را طوری تنظیم کنیم که شب بخوابیم و بعد از طلوع آفتاب بلند شویم، دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن هر دو در فعالیت روزانه ما تأثیر دارد. آقامیری ادامه داد: این افراد با دارو ۱۰ روز خواب‌شان می‌برد، بعد از آن باید دوز آن را بالا ببرند و بعد از شش ماه باید آن را بخورند تا در روز حالشان خوب باشد و دیگر تأثیر خواب‌آور ندارد و باید برای ترک آن مراجعه کنند، مثلاً کسی که زو‌لپیدن بخورد فراموشی قبل از خواب به او دست می‌دهد یعنی یکی دو ساعت قبل از خواب را

متأسفانه موج گرانی‌ها و کاهش ارزش پول ملی و قدرت خرید مردم روند شتابنده ای گرفته است . در زمینه لوازم خانگی و نیازهای درازمدت خانوار، مواجهه مردم با جمله «این هنوز قیمت قبلی است!» نگران افزایش بیشتر قیمت‌ها می‌شوند و در مورد نیازهای روزمره از لبنیات و حبوبات تا گوشت و مرغ و تخم مرغ و ... متأسفانه گرانی سرعت بیشتری گرفته است



روشی ساده برای نابودی کرونا در ۱۵ ثانیه!

♦ گروه سلامت //

دانشمندان در تحقیقات اخیر خود توانستند یک روش ساده و کاربردی برای از بین بردن ویروس کرونا در ۱۵ ثانیه کشف کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با گذشت چندین ماه از شیوع کرونا در جهان و تلاش دانشمندان برای کشف واکسن و داروی این بیماری تاکنون هیچ درمانی برای آن کشف نشده است و تنها راه درمان ماندن از این ویروس منحوس رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی اعلام شده از سوی مقامات بهداشتی است.

دانشمندان دانشگاه کانتیکت در ماساچوست آمریکا در تحقیقات اخیر خود به این نتیجه دست یافته‌اند که ماده ید می‌تواند در از بین بردن کرونا ویروس موثر باشد. به گفته این دانشمندان ماده ید ضدعفونی‌کننده مناسبی در برابر ویروس کرونا است و ۱۵ ثانیه شستشوی دهان و بینی با آن ویروس را از بین خواهد برد.

این محققان آمریکایی، هنگامی که نمونه‌های ویروس کرونا را در برابر سه غلظت مختلف محلول ید ۰.۵ درصد، ۱.۲۵ درصد و ۲.۵ درصد آزمایش کردند، مشخص شد که محلول ید در مدت ۱۵ ثانیه ویروس را کاملاً غیرفعال می‌کند، اما زمانی که همان آزمایش را با اتانول انجام دادند ویروس همچنان فعال بود.

به گفته دانشمندان حتی محلول رقیق ۰.۵ درصد ید هم می‌تواند در ۱۵ ثانیه ویروس کرونا را از بین ببرد و این نشان دهنده خاصیت ضدعفونی‌کنندگی قوی محلول ید است.

بینی و دهان یکی از اصلی‌ترین محل‌های ورود ویروس کرونا به بدن انسان هستند که با ضدعفونی کردن آن‌ها توسط محلول ید در ۱۵ ثانیه می‌توان ویروس کرونا را از بین برد.

استرس برای دیابتی ها سم است

♦ گروه سلامت //

نایب رئیس شورای عالی نظام پزشکی با اشاره به اپیدمی کووید ۱۹، نسبت به عوارض و خطرات درگیر شدن افراد دیابتی با بیماری کرونا هشدار داد.

به گزارش مهر، فرزند فرقان، با اشاره به اینکه دیابت به عنوان بیماری زمینه‌ای اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد کرده و سبب کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود، گفت: در شرایط اپیدمی کرونا باید توجه بیشتری به کنترل نوسان‌های قند خون داشته باشیم زیرا با کنترل مناسب قند خون؛ فرد مبتلا به کووید ۱۹ علائم شدید را کمتر تجربه می‌کند. وی با اشاره به گسترش روز افزون دیابت در کشور، افزود: با توجه به عوارض جبران‌ناپذیری که دیابت به عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در جامعه دارد، باید مسئولان نسبت به عرضه انسولین‌های آنالوگ توجه بیشتری نشان دهند. فرقان با بیان اینکه عوارض ناشی از دیابت مانند زخم پای دیابتی، عوارض کلیوی، چشمی و قلبی و بسیاری از عوارض جبران‌ناپذیر و غیر قابل برگشت دیگر؛ هزینه‌های سنگینی را به نظام سلامت وارد می‌کند، تصریح کرد: علیرغم نگرانی‌های جامعه پزشکی از گسترش روز افزون دیابت در کشور، کمبود انسولین در داروخانه‌ها نیز به معضل دیگری تبدیل شده که بیماران دیابتی را سرگردان از این داروخانه روانه داروخانه دیگری می‌کند. نایب رئیس شورای عالی خاطر نشان کرد: بیماران مبتلا به دیابت به دلیل کمبود و در دسترس نبودن انسولین دچار استرس فراوان شده و بعضاً چندین روز انسولین نداشته و مکرراً با افزایش ناگهانی قند خون مواجه می‌شوند که این نوسانات می‌تواند عوارض شدیدی را برای بیماران ایجاد کند. وی خاطر نشان کرد: اعتراض شدیدی به این نوع عرضه انسولین وارد است و جامعه پزشکی در خط اول مواجهه با این معضلات قرار دارد که بارها توسط اساتید حوزه دیابت این نگرانی به مسئولین منتقل شده است.

علت فراموشی از دیدگاه طب ایرانی

♦ گروه سلامت //

متخصص طب ایرانی، به بیان علل بروز آلزایمر و برخی توصیه‌های مهم از دیدگاه طب ایرانی برای پیشگیری از بروز این بیماری پرداخت. به گزارش مهر، تبسم ارشادی فر، کاهش حافظه یا فراموشی که بیشتر در افراد مسن اتفاق می‌افتد را تعریف آلزایمر دانست و گفت: نسبت ابتلای زنان به آلزایمر بیشتر از مردان بوده و کلمه مطابق با آن در طب ایرانی نسیان است که سال‌ها قبل از تشخیص این بیماری در طب مدرن، حکمایی همچون رازی، ابن سینا و سید اسماعیل جرجانی نیز آن را تعریف کرده‌اند. وی افزود: علت نسیان از دیدگاه طب ایرانی در درجه اول سردی و تری مغزو سپس سردی و خشکی یا گرمی و خشکی آن است. ارشادی فر، علائم آلزایمر را در افراد مختلف با توجه به علت بروز آن متفاوت دانست و گفت: وقتی سردی و تری بر مزاج مغز غلبه دارد، خواب بیمار زیاد بوده و ممکن است اشک‌ریزش از چشم‌ها نیز مشاهده شود، درحالی‌که در سوء مزاج سرد و خشک، فرد کم‌خوابی و خشکی بینی داشته و می‌تواند امور گذشته را به یاد بیاورد. وی با بیان اینکه فراموشی به ندرت به دلیل غلبه گرمی و خشکی به وجود می‌آید، افزود: ابتلا به آلزایمر نه تنها در زنان بیشتر بوده، بلکه نسبت به مردان سریع‌تر هم پیشرفت می‌کند. این متخصص طب ایرانی با توصیه به رعایت اصول حفظ تندرستی بر مبنای شش اصل ضروری حیات، برای پیشگیری از آلزایمر، گفت: آب و هوای سالم، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، ورزش و استراحت، جذب مواد ضروری و دفع مواد زائد و حالات روحی روانی، شش اصل مهمی است که در مکتب طب ایرانی همواره بر رعایت توصیه‌های مرتبط با هریک از آنها تأکید شده است. وی افزود: استفاده از مغزبجات و کشمش و انجیر، پرهیز از مصرف پیاز خام، سیب‌ترش ناشتا و گشنیز زیاد و ننوشیدن آب زیاد، به خصوص در نبود احساس تشنگی، از دیگر توصیه‌های برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری بوده و افرادی که مزاج مغز آنها سرد و تراست نیز باید از خوردن کاهو پرهیز کنند.