

#### پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

#### در شرایط آلودگی هوا باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟

ابتدا باید بدانیم آلودگی هوا باعث بروز خشکی مجاری تنفسی، غلیظ شدن ترشحات تجمع دود، گردوغبار و ترشحات مخاطی در دستگاه تنفس فوقانی و ریه‌ها، احساس خلط پشت حلق و سرفه‌های خشک می‌شود. پس باید به نکات زیر توجه داشت:

- استفاده از شیر گرم در ساعات اولیه صبح
- مصرف دانه میوه به ولعاب آن
- بخور آب در ساعات آخر شب
- اضافه کردن آلو بخارا، رب انار و آب غوره به سوپ‌ها و غذاها
- استفاده از سوپ شلغم، چغندر، کرفس، هویج و کدومسا

رعایت این نکات می‌تواند شرایط را برای دفع سموم و آلاینده‌هایی که از طریق هوا وارد بدن شده‌اند، آماده کند.
داشتن پیوست، شدت آلودگی بدن را چندین برابر افزایش خواهد داد. پس در روز هایی که آلودگی هوا بسیار زیاد است، از مصرف غذاهای چرب به‌خصوص چربی‌های جامد حیوانی و گیاهی پرهیز کنید. استفاده از تنقلات کم‌ارزش مثل چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار را ممنوع کنید چون باعث اختلال در جذب عناصر مفید در بدن می‌شود و می‌تواند آثار منفی آلودگی هوا را تشدید کند. هنگام آلودگی هوا، مصرف شیر بیشتر از همیشه توصیه می‌شود. همچنین برای از بین بردن آثار مخرب فلزات سنگین مثل سرب که در هوای آلوده وجود دارد، باید در یافت منابع آهن مثل گوشت را افزایش داد.

#### ترفندها

### آموزش تمیز کردن تخم مرغ



اگر به تخم مرغ‌ها هر گونه آلودگی، پرمدفوع مرغ چسبیده باشد، خیلی بهداشتی تر است که آن‌ها را تمیز کنیم. در این‌جا با آموزش تمیز کردن تخم مرغ، همراه ما باشید. تخم مرغ‌ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کنید. با این روش بیشتر کثیفی‌ها را می‌توان از بین برد. همه کاری که باید انجام دهید این است که به آرامی تخم مرغ را با اسفنج یا سنباده کاغذی بسایید تا آلودگی‌ها پاک شوند. مواظب باشید موقع تمیز کردن تخم مرغ‌ها را نشکنید. سعی کنید قسمت‌هایی از تخم مرغ‌ها را که تمیز هستند، نسایید. دیگر ابزاری که می‌توانید برای تمیز کردن تخم مرغ‌به صورت خشک استفاده کنید عبارت‌اند از: اسکاچ ظرف شویی یا یک مسواک.

#### تغذیه

### خوراکی‌های ضد کلسترول

برخی مواد خوراکی می‌تواند سطح کلسترول را پایین نگه دارد، از این رو افزودن آن‌ها به رژیم غذایی در کاهش کلسترول مفید است. گردو حاوی چربی اشباع نشده سالم است که به کاهش کلسترول بد، LDL کمک می‌کند. بادام، فندق و پسته هم چنین خواصی دارد. لوبیا و جو هم فیبر محلول دارد که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. کارشناسان استفاده از این دو را به جای گوشت در وعده ناهار و شام توصیه می‌کنند. آووکادو هم سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده است و می‌تواند به کاهش LDL کمک کند. بسیاری از مواد خوراکی گیاهی به‌طور طبیعی حاوی استرول‌ها و استانول‌ها هستند، موادی که با کلسترول مقابله می‌کنند. مصرف ۲ تا ۳ گرم استرول و استانول در روز می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ درصد به کاهش LDL کمک کند و ریسک بیماری قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. مواد خوراکی سرشار از چربی‌های اشباع، نظیر گوشت قرمز و کره، هم موجب افزایش کلسترول می‌شود.

## استرس با جسم و روح ما چه می‌کند؟



سلامت	گاهی چند سال طول می‌کشد تا برای شما آشکار شود استرس چه آثار نامطلوبی بر جسم‌تان گذاشته‌است. متأسفانه مجبور به زندگی در دنیای پر از استرس اطرافمان هستیم و عواملی مثل تنش‌های محیط کار، ماندن در ترافیک و دیر رسیدن، جروبحث کردن و رسیدگی به امور مهم فرزندان آثار منفی زیادی بر ما می‌گذارد. تأثیر استرس بر سلامتی جسم و روح، بر هیچ کس پوشیده نیست و متأسفانه بیشتر مردم به‌طور مرتب از آن رنج می‌برند. در ادامه با برخی از این آثار آشنا می‌شویم.
-------	---

- سیاهی و گودی زیر چشم:** استرس و بی‌خوابی‌های مکرر، ارتباط زیادی با به‌خطر افتادن زیبایی صورت دارند. نگرانی‌ها، مشکلات ناشویی، بربکاری و غیره باعث کاهش کیفیت خواب و ایجاد هاله‌ای نازیبادر اطراف چشم‌ها می‌شود. این موضوع باعث می‌شود پوست و چشم‌ها ظاهری خسته و پیر داشته باشند.
- خشک شدن پوست:** فشار ناشی از استرس، باعث اختلال در آبرسانی مناسب به پوست می‌شود. افرادی که تحت استرس زندگی می‌کنند و قادر به کنترل آن نیستند، میل کمتری به نوشیدن آب دارند و بیشتر به سمت مصرف قهوه یا نوشابه‌گرایش‌پیدامی‌کنند، در حالی که نوشیدن آب کافی، یکی از قوانین داشتن پوست سالم است. مصرف آب باعث طوبت‌دهی به پوست می‌شود و اکسیژن‌رسانی آن را ضمانت

#### کافه سلامت

### ارتباط جنسیت فرزند با افسردگی پس‌از زایمان

محققان دریافته‌ند زانی که فرزند آن‌ها پسر است، به احتمال بیشتر دچار افسردگی پس‌از زایمان می‌شوند. به گزارش اسنا، افسردگی پس‌از زایمان (PND)، معمولاً در یکی از هر ۱۰ زن اتفاق می‌افتد و نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بروز آن، داشتن نوزاد پسر است. PND، یک نوع افسردگی است که بسیاری از والدین

پس از تولد نوزاد، آن را تجربه می‌کنند. این نوع افسردگی بر مادران تأثیر بیشتری می‌گذارد اما می‌تواند بر پدر هم تأثیرگذار باشد. محققان دانشگاه کنت در بریتانیا با انجام بررسی‌های مربوط به افسردگی پس‌از زایمان، دریافته‌اند احتمال ابتلا به افسردگی در میان مادرانی که فرزند آن‌ها پسر است در مقایسه با آن‌هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹

گاهی دلیل ریزش شدید موها، قرار گرفتن در شرایط استرس‌زاست. این وضعیت مانع رشد فولیکول مومی‌شود و موها را حساس و آسیب‌پذیر می‌کند که به ریزش آن‌ها منجر می‌شود.

● **چین و چروک زود هنگام:** اگر به فکر کنترل استرس نباشید، هورمون کورتیزول به‌طور مشهودی دچار اختلال می‌شود و تأثیر جدی بر وزن بدن، افزایش فشارخون و کاهش کلان‌زی می‌گذارد.

● **افزایش سرعت سفیدی موها:** با این که سفیدشدن زود هنگام موها بیشتر جنبه ژنتیکی دارد اما استرس هم باعث پیری زود هنگام موها می‌شود. خوشبختانه با افزایش مصرف بیوتین پروتئین و ویتامین B۵ می‌توان تا حدودی آثار منفی استرس را کاهش داد و استحکام و جوانی موها را حفظ کرد.

● **ایجاد خطوط پیری ناخن‌ها:** ایجاد خطوط عمودی روی ناخن‌ها موضوع شناخته‌شده‌ای است، با این حال اگر تعداد این خطوط زیاد باشد و همگی روی کوتیکول ناخن ایجاد شود، یکی از نشانه‌های قابل مشاهده استرس محسوب می‌شود.

● **ایجاد تاول در دست‌ها:** برخی مواقع تاول‌هایی روی دست‌ها ایجاد می‌شود که مان‌ها را با قارچ یا دیگر عفونت‌های ایجاد شده توسط قارچ‌ها اشتباه می‌گیریم اما این نوع تاول‌ها نشان دهنده یک بیماری پوستی به نام «دیس‌هیدروز» است که ارتباط نزدیکی با استرس شدید و طولانی مدت دارد.

● **عفونت پوست:** استرس باعث می‌شود پوست محافظ طبیعی خود را از دست بدهد و در برابر عوامل محرک و عفونت‌زا آسیب‌پذیر باشد. نداشتن مراقبت لازم باعث افزایش بروز قارچ‌ها، سوختگی‌های سطحی، لکه‌ها و دیگر علایم زود هنگام پیری می‌شود. رایجه گیاه استوقودوس هیجان‌های احساسی و استرس را کاهش می‌دهد. نتیجه تحقیقی در این باره نشان داد بیمارانی که در اتاق انتظار دندان‌پزشکی نشسته بودند، وقتی فضای اتاق بارایحه‌عصاره استوقودوس پُر شده بود، اضطراب کمتری داشتند.

#### کودکان

### احتمال نابینایی نوزادان نارس بیشتر است

نوزادان نارس باید در زمان مناسب خود که معمولاً چهار هفته پس از تولد است، توسط چشم‌پزشک معاینه شوند. افسر دست‌جانی فراهانی متخصص جراح چشم، درباره بیماری شبکیه کودک نارس می‌گوید: کودک به‌طور طبیعی باید ۴۰ هفته در رحم مادر زندگی کند و ولی وقتی کودک زودتر متولد می‌شود، عروق شبکیه نارس است بنابراین به قسمتی از شبکیه خون نمی‌رسد و آن قسمت، موادی را ترشح می‌کند که منجر به تولید عروق شکسته می‌شود که سریع از بین می‌رود و خون‌ریزی می‌کند. بنابراین بیماری شبکیه کودک نارس، یک بیماری بسیار خطرناک اما قابل پیشگیری است به‌شرطی که در کودک نارس این بیماری به موقع تشخیص داده‌و برای او کارهای درمانی انجام شود. اگر به هر دلیلی غربالگری و کودک بینجامد که طی آن، پرده شبکیه کنده‌و سبب نابینایی می‌شود. هر چه کودک نارس‌تر و وزن تولد کم‌تری داشته باشند، این خطر در آن‌ها بیشتر خواهد بود.

#### آقایان

### سه عامل خطری که مردان ایرانی را تهدید می‌کند

سرطان‌های دستگاه گوارش و سیستم ادراری بسیاری از مردان را گرفتار می‌کند و سرطان ریه و کبد نیز در کمین مردان است. همه این عوامل خطر از طریق راهکارهای آموزشی و پیشگیری قابل کنترل است. محمد سلیمانی دبیر علمی سومین کنگره سلامت مردان، تومورها بیماری‌های قلبی – عروقی و تروما را سه عامل مهمی برشمرد که جان مردان ایرانی را به خطر می‌اندازد و باعث مرگ آن‌ها می‌شود.

مهم‌ترین علایم افسردگی بعد از زایمان عبارت‌است از غم و اندوه لذت نبردن از زندگی، خستگی بی‌خوابی، نداشتن تمرکز، نداشتن ارتباط با کودک، افکار هولناک مانند آسیب‌رساندن به کودک و ناتوانی در تصمیم‌گیری مناسب

ابتلا به افسردگی پس‌از زایمان وجود دارد و در مادرانی که مشکلات زایمان داشته‌اند، این احتمال سه‌برابر می‌شود. در این شرایط، افراد نباید منتظر از بین رفتن علایم به‌خودی‌خود باشند و باید با پزشک مشورت کنند. حمایت نکردن نزدیکان، رابطه ضعیف با همسر و مشکلات روحی می‌تواند این خطر را افزایش دهد.



- شیر- ۲ لیوان
- آرد- ۱ لیوان
- وانیل- کمی
- کره یا خامه- ۱۰۰ گرم
- بیسکویت پتی بور ساده یا شکلاتی- ۲ بسته کوچک
- موز- ۲ عدد

- آرد و وانیل را با شیر سرد مخلوط می‌کنیم و روی شعله گاز می‌گذاریم تا مانند فرنی غلیظ شود.
- سپس کره یا خامه را اضافه می‌کنیم و مواد را هم می‌زنیم. ● بیسکویت را در مخلوط کن پودر می‌کنیم. اگر دوست داشتید لایه‌روی‌رول تیره باشد، بیسکویت کاکائویی یا شکلاتی و اگر دوست داشتید روشن باشد، بیسکویت ساده را

#### بیشتر بدانیم

### تأثیر منفی استفاده از تلفن همراه بر بینایی کودکان ژاپنی

زیادی از این افراد با گوشی‌های خود بازی می‌کنند که ۴۱ درصد آن‌ها مرد و ۳۲ درصد نیز زن هستند. قرار گرفتن در معرض نور آبی گوشی‌های همراه به مدت طولانی، سبب می‌شود به چشم فشار آید و خسته شود. گفتنی است ژاپن تنها کشوری نیست که با این مشکل مواجه است. در این میان چین که بزرگ‌ترین بازار مصرف‌بازی‌های رایانه‌ای را دارد، اکنون در صدد حل این مشکل برآمده و تعداد انتشار بازی‌های آنلاین را کاهش داده‌است. سازمان بهداشت جهانی نیز اعلام کرده که بیشترین میزان نزدیک بینی مربوط به کودکان چینی است.