

عادت‌هایی که موجب مرض است!

شفاتالانین - نیاز به تمیز و زیبا بودن و افتادن در دام برخی وسواس‌ها باعث می‌شود مردم در سراسر دنیا به سمت عادت‌هایی بروند که به مرور آسیب‌رسان می‌شود.

از کندن چند تا مو سفید تا تریکوتیلومانیا: بیشتر مردم به محض دیدن نخستین موهای خاکستری شروع به کندن آن‌ها می‌کنند تا دیده نشوند. کندن چند تا مو مشکل چندانی به بار نمی‌آورد، اما تصورش را بکنید روزی فرا برسد که دیگر نتوانید بر این عادت غلبه کنید. در واقع افراد مبتلا به این بیماری هر نقطه‌ای از بدن که مو رشد می‌کند را نشانه می‌روند.

از جویدن موها تا مرگ: برخی افراد مبتلا به تریکوتیلومانیا تنها به کندن موها بسنده نکرده و موهایشان را می‌چوند. در دهه‌های گذشته این تصور وجود داشت که خوردن موها راهی برای تسکین و کاهش کمبود آهن است. برخی افراد نوک موها را می‌چوند یا بعد از کندن آن‌ها ریشه و پیاز آن را می‌خورند. برای مبتلایان به این اختلال خوردن مو کاری رضایت‌بخش و آرام‌بخش است، اما این کار عادت خطرناکی است چون امکان دارد که موهای خورده شده در روده گیر کند و توپ‌های بزرگی از موها تشکیل دهد که برای خارج شدن نیاز به عمل جراحی دارد.

از کندن پوست لبه ناخن تا در ماتیلومانیا: برای همه ماییش می‌آید که پوسته‌های ایجاد شده در لبه‌های ناخن یا هر قسمت را بکنیم و احساس خوشایندی پیدا کنیم. البته بیشتر افرادی که پوست خود را می‌کنند این کار را به دلیل واکنش طبیعی بدن نسبت به خلاص شدن از شر کتله‌ها هر موجود ریز دیگر انجام می‌دهند. مشکل زمانی حاد می‌شود که فردی به طور وسواسی و جنون‌آمیز اقدام به کندن پوست می‌کند و باعث ایجاد زخم، عفونت، جراحت و تغییر رنگ پوست می‌شود.

از برنزه شدن معمولی تا سرطان: امروزه محققان اعلام کرده‌اند برنزه کردن‌های افراطی بسیار خطرناک است. با این حال رنگ پوست برای برخی افراد یک دغدغه جدی محسوب می‌شود. به طوری که پوستشان از فرط قرار گرفتن در معرض آفتاب شبیه چرم شده و خطر سرطان آن‌ها را تهدید می‌کند. در ابتدا تصور بر این بود افرادی که شقیفته برنزه شدن هستند در پی مخفی کردن ابرادات سطحی پوست هستند، اما بررسی‌ها نشان داد که برنزه شدن برای این افراد مثل مواد مخدر عمل می‌کند.

از جویدن ناخن‌ها تا اوتیکوفازی: برای همه پیش می‌آید که به طور ناخودآگاه ناخن را بچوند، اما برخی افراد به صورت بیمارگونه این کار را انجام می‌دهند که ناشی از اختلالات رفتاری است. زمانی که این عادت به‌طور درد و عفونت در ناخن‌ها منجر می‌شود پای «اوتیکوفازی» به میان می‌آید. استرس، عدم اعتماد به نفس، ترس، عوامل ژنتیکی و... را از جمله عوامل آن می‌دانند. برای درمان این بیماری لازم است فرد را از این اختلال و عادت نادرست آگاه کرد.

غذایی برای تسکین دردهای مفاصل



است که شب‌ها غذای زیاد مصرف نکنند. از باهم خوری و برهم خوری نیز پرهیز داشته باشند. از پری شکم و خوابیدن با شکم‌پر نیز پرهیز کنند. گوشت شتر مرغ، گوشت بچه شتر، شیرخرم، نارگیل، خرما، کلم، زیتون و روغن آن، شبت، جعفری، گشنیز، برگ چغندر، کرفس، نخود و مصرف نخودآب (نخودپخته همراه ابادارچین و زعفران همراه با کمی آب‌گوشت) بهترین غذا برای رفع دردهای مفاصل است؛ این غذا برای مواقعی که در زیاد است، بسیار مفید بوده‌وان را تسکین می‌دهد.

تسنیم-علیرضا عیاسیان متخصص طب سنتی گفت: دردهای مفاصل به دلیل تجمع اخلاط زائد و امتلا بدن از مواد زائد است. کم خوری و گرسنگی کشیدن از درمان‌های اصلی بیماران دچار دردهای مفاصل است. مصرف غذاهای سبک و سسل الهضم در بیماران دچار دردهای مفاصل می‌تواند در درمان این بیماران موثر باشد. تخم مرغ عسلی، آبگوشت‌های ساده از گوشت گوسفند و گوشت بزندگان بدون تلیت کردن بسیار مفید است. وی افزود: افراد دچار دردهای مفاصل بهتر

در شهرهای آلوده این میوه‌ها را بیشتر بخورید



بیشتری از سبزی‌ها و میوه‌ها در تغذیه می‌توان از بروز اغلب بیماری‌ها مانند انواع سرطان‌ها جلوگیری کرد. به طور مثال گوجه‌فرنگی به دلیل دارا بودن لیکوپن در کاهش بروز سرطان پروستات نقش دارد یا کلم نیز در کاهش سرطان‌های پروستات، کبسه صفا و ریه نقش مهمی را ایفا می‌کند. سبزیجات در کاهش بروز سرطان‌های دستگاه گوارش، لگن و سینه نقش دارند و با مصرف روزانه سبزیجات و میوه‌ها افراد در مقابل بروز اکثر سرطان‌ها، مصون می‌شوند.

چام نیوز- حسین فودازی، عضو انجمن آنکولوژی گفت: با توجه به اینکه بیماری سرطان ریه در شهرهایی با هوای آلوده مانند شهر تهران بیشتر شایع است توصیه می‌شود افراد در مصرف مرکبات کوتاهی نکنند. مصرف مرکبات ابتدا به سرطان ریه‌را کاهش می‌دهد و از این رو به افراد ساکن در شهرهایی با هوای آلوده و همچنین به افراد سیگاری توصیه اکید می‌کنیم که روزانه ۴۰۰ گرم مرکبات مصرف نمایند. وی افزود: با کتجانندن مقدار

ماه محرم و نذری‌های دوستدار سلامت

توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای تهیه غذاهای نذری



زیبا کاوهی - نذر کردن به مناسبت‌های مذهبی متعدد با فرهنگ دینی ما رابطه‌ای مستحکم و طولانی مدت دارد. محرم از ایامی است که نذری‌های زیادی در آن ادا می‌شود. بیشتر این نذری‌ها به صورت طبخ غذا و پخش آن میان مردم انجام می‌شود. به علاوه توزیع غذا در دسته‌ها و هیئت‌های مذهبی در این ایام معمول است. با توجه به اینکه این غذاها بین افراد زیادی توزیع می‌شود در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی می‌تواند سبب گسترش بیماری‌های واگیر یا مسمومیت‌های غذایی بین مصرف‌کنندگان شود. در صورتی که با اجرای مواردی ساده می‌توان با تهیه غذای سالم چه از نظر بهداشتی و چه از نظر تغذیه‌ای به حفظ سلامت کسانی که این غذاها توسط آن‌ها مصرف می‌شود توجه نشان داد و از این طریق نذر خود را به معنی واقعی ادا کرد.

توجه‌با این مورد در خصوص هنگامی که ایام محرم در فصول گرم سال قرار می‌گیرد مهم است. از سوی دیگر بیماری‌های غیرواگیر شایع مانند بیماری‌های قلبی و عروقی در جامعه می‌تواند تحت تاثیر مصرف این غذاها قرار گیرد. استفاده از دنبه گوسفند‌های نذری ذبح شده برای تهیه خورش قیمه، استفاده از چربی زیاد در طبخ غذاهای نذری، شیرین کردن زیاد شربت‌ها و نوشیدنی‌ها از جمله مواردی است که برای مبتلایان به بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی عروقی ممکن است مشکلاتی به وجود آورد. به خصوص که اعتقاد مردم نسبت به متبرک بودن این غذاها باعث می‌شود که در بسیاری از موارد افراد یاد شده پرهیز غذایی خود را در این مورد بشکنند و رژیم معمول خود را در این روزها انجام ندهند.

توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای تهیه غذاهای نذری

سعی کنید از سلامت آشپزها و تهیه‌کنندگان غذا مطمئن شوید. محل طبخ غذا و ظروف مورد نیاز را بشوید و ضدعفونی کنید. انواع ظروف استیل گزینه سالمی برای طبخ غذا هستند. پیشنهاده می‌شود در خرید مواد اولیه به این نکات دقت کنید:

- دام و طیور مورد مصرف را از مراکزی تهیه کنید که تحت نظارت مراکز بهداشتی هستند.

- روغن مورد نیاز تنها از انواع روغن مایع (مایع معمولی و مایع مخصوص سرخ کردن) خریداری شود.

- سنگ نمک اغلب دارای ناخالصی‌های زیادی است که برای کبد و کلیه زیان‌آور است. بنابراین نمک مورد نیاز را تنها از انواع نمک‌های پدیدار تصفیه شده تهیه کنید. از خریداری و انبار کردن نمک به مقدار زیاد خودداری کرده و نمک خریداری شده را در ظروف در بسته و غیرقابل نفوذ به نور نگهداری کنید.

- در صورت استفاده از ماست یا لبنیات از انواع کم‌چرب آن‌ها استفاده کنید.

- در صورت استفاده از کره آن را یا از نوع حیوانی کم‌چرب یا گیاهی با اسیدچرب ترانس پایین تهیه کنید.

- پیشنهادت در مورد تهیه غذا - از سرخ کردن غذاها تا حد امکان اجتناب شود. در مواردی که نیاز به سرخ

کردن مواد غذایی وجود دارد، فقط از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

- تا حد امکان از مصرف دنبه گوسفند برای سرخ کردن مواد اولیه خودداری کنید.

- به طور کلی غذاها کم‌چربی تهیه شوند. به طور مثال پوست و چربی مرغ یا چربی قابل رویت گوشت را پیش از طبخ جدا کنید.

- از مصرف زیاد روغن در تهیه غذاها خودداری کنید. استفاده از غذاهای آب‌پز یا کبابی در این مورد بهتر است.

- کره را روی برنج نریزید. از بسته‌های جداگانه و کوچک کره استفاده کنید. در صورت استفاده از این کره‌ها به دلیل اینکه به سرعت آب شده و وارد غذا می‌شوند، آن را روی برنج داغ قرار ندهید.

- در باره مرغ و انواع گوشت چه به صورت آب‌پز و چه به صورت کبابی دقت کنید که کاملاً پخته شوند تا از انتقال بیماریه‌ای واگیر جلوگیری شود.

- برای تهیه انواع خورشها، سبزی‌های مصرفی از قبیل کدو، بادمجان، کرفس و سبزی قورمه با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.

- در طبخ کباب کوبیده دقت شود گوشت کم چرب مصرف و تمام قسمت‌های آن به طور یکنواخت مغزپخت شود.

- از آنجا که نقش مهم و موثر سبزی‌ها در پیشگیری از ابتلا به بیماریه‌های قلب و عروق، سرطان، بیماری‌های گوارشی و غیره به اثبات رسیده است، غذاهای مختلف حاوی سبزی طبخ شود. به عنوان مثال تهیه غذاهایی مثل لوبیاپلو، باقالیپلو، شویپلو، عدس پلو، استامبولی و... به منظور افزایش مصرف انواع سبزی و حبوبات توصیه می‌شود.

- در صورت استفاده از حبوبات و مواد اولیه‌ای که امکان جود سنگ در آن‌ها هست یا از انواع پاک شده استفاده کنید یا آن‌ها را به دقت پاک کنید.

- از تهیه انواع سالاد حاوی سس زیاد اجتناب کنید. چنانچه در مراسم سالاد سرومی شود نسبت به رعایت اصول بهداشتی در تهیه سبزی‌های آن دقت کرده و سس سالاد را روی آن نریزید. می‌توانید از بسته‌های کوچک سس به صورت جداگانه استفاده کنید.

- سبزی خوردن مصرفی را با دقت بشوید و ضدعفونی کنید.

- با توجه به نقش نمک در افزایش فشارخون از حداقل مقدار نمک در طبخ غذاها استفاده کنید.

- سعی کنید آبگوشت را به صورت پرچرب تهیه نکنید.

- حتی الامکان به جای نوشابه‌های گازدار از دوغ یا آب برای نوشیدن استفاده کنید. می‌توانید با اضافه کردن سبزی‌های معطر دوغ را خوش طعم‌تر کنید.

- از استفاده زیاد شکر در تهیه شلرز، انواع شربت‌ها و نذری‌های شیرین خودداری کنید.

- به جای قند و شکر برای مصرف جای از کشمش و خرما استفاده کنید.

- چنانچه نذر شما توزیع شیر است از شیرین کردن آن خودداری کنید.

- به مقدار مورد مصرف غذای نذری دریافت کنید. از دریافت مقادیر بیشتر از نیاز که در نهایت مجبور به دور ریختن آن می‌شوید، خودداری کنید.

- باقی‌مانده غذاها را در یخچال و سردخانه نگهداری کرده و از گرم کردن چندباره آن خودداری کنید.

- آش‌ها از بهترین غذاهایی هستند که به عنوان نذری تهیه می‌شوند البته به شرط اینکه یک وجب روغن روی آن‌ها نباشد.

- سعی کنید توزیع میوه را هم به عنوان یکی از مواد غذایی که می‌شود نذر کرد در نظر بگیرید.

- چنانچه برای سسرو غذا و چای و نوشیدنی از ظروف یک‌بار مصرف استفاده می‌کنید، به بهداشتی بودن آن‌ها توجه کنید.

علل خواب‌رفتگی و احساس ضعف در دست

سلامت نیوز - پرهام پارسا نژاد فیزیوتراپیست گفت: افرادی که طی روز با تلفن یا ابزارهایی مانند رایانه کار می‌کنند اگر فاصله مناسب بین بدن و ابزارها را رعایت نکنند علاوه بر فشار روی گردن، تاندون عضلات شانه‌شان هم دچار فشار می‌شود که موجب تورم و التهاب این ناحیه شده و می‌تواند عملکرد اندام فوقانی را تحت تاثیر قرار دهد. فشار بر ریشه‌های عصبی گردن موجب خواب‌رفتگی و احساس ضعف در دست می‌شود و علت عدم توانایی برای بالا نگه داشتن دست‌ها را ناشی از فشار و ریشه‌های عصبی گردن است. وی افزود: این افراد موقعی که گوشی تلفن را برای مدتی در دست نگه می‌دارند دچار خستگی زودرس می‌شوند زیرا عضلات ثبات دهنده اندام فوقانی روی تنه، ضعیف هستند و درست عمل نمی‌کنند. قرار دادن ابزار کار در جای مناسب را یکی از اقدامات مقتضی برای کاهش دردهای اسکلتی و عضلانی است. همچنین بهتر است صندلی را در وضعیتی قرار دهید که مجبور نشوید بیش از حد خم شوید.



بی‌توجهی به تغذیه یکی از علل ناباروری

پارسینه - دکتر لادن گیاهی گفت: اگر می‌خواهیم جامعه‌ای با افراد سالم داشته باشیم، باید به تغذیه در دوران جنینی اهمیت ویژه‌ای بدهیم و این مسئله اهمیت نیاز به مشاوره قبل از بارداری را روشن می‌کند. این مشاوره باید حداقل دو تا سه ماه قبل از بارداری برای زوجین شروع شود. تغذیه پدر نیز به شدت در کیفیت تطفه تشکیل شده نقش دارد. تغذیه مادر روی کیفیت تطفه تشکیل شده و لانه‌گزینی نقش دارد و تغذیه جنین در ماه‌های اول بارداری روی سلامت آینده وی تاثیر بسزایی دارد. وی افزود: متأسفانه در کشور ما بحث تغذیه‌ای آن طور که لازم است در سلامت مادر، جنین و نوزاد گنجانده نمی‌شود و توصیه‌های تغذیه‌ای زن باردار توسط متخصص زنان انجام می‌شود. معیار متخصصین زنان برای سنجش تغذیه مادر، میزان وزن گرفتن وی است و در صورتی که مادر خوب وزن نگرفته باشد او را به متخصص تغذیه ارجاع می‌دهند. این دیدگاه بسیار نگران‌کننده است.



با تغذیه مناسب به جنگ سرطان بروید

ایسنا - دکتر کوروش جعفریان دکترای تغذیه گفت: مصرف روزانه غذا عاملی مهم در افزایش یا کاهش خطر ابتلا به سرطان است. در صورت پرخوری یا مصرف مواد غذایی نامناسب اعم از روغن‌های جامد، فست قود، غذاهای تصفیه شده (مثل نان سفید، برنج بدون سبوس، شکر، نبات و قند) خطر ابتلا به سرطان افزایش پیدا می‌کند. می‌توان با استفاده از روغن مناسب، غذاهای بخارپز، میوه‌جات، سبزیجات، ادویه‌جات، ماهی و غذاهای دریایی، انواع مغزها، حبوبات و استفاده از غلات سبوس‌دار این خطر را کاهش داد. وی افزود: نحوه طبخ غذا عاملی مهم در کیفیت غذایی و سرطان‌زا بودن آن است. هرچه میزان سرخ کردن غذا با روغن کمتر باشد ارزش غذایی آن بیشتر است. غذاهای سنتی به دلیل نحوه طبخ مناسب و بخارپز شدن برخی از آن‌ها، ارزش غذایی بالاتری دارند. هرچه مواد غذایی مصرفی طبیعی‌تر و دارای تنوع رنگ بیشتری باشند، احتمال ابتلا به سرطان را بیشتر کاهش می‌دهند.

