

## دانستنی‌های چای سبز

☞ چای سبز یکی از نوشیدنی‌های سالم و پرطرفدار در سراسر جهان است و در حال حاضر بسیاری از ایرانی‌به دلیل فواید آن مصرفش می‌کنند. این نوشیدنی سرشار از انواع ترکیبات فلاونوئیدی است که بسیاری از آنها آنتی‌اکسیدان هستند. در حال حاضر مصرف چای سبز به خصوص به دلیل اثراتی که در کاهش وزن دارد، در حال افزایش است اما باید بدانیم بهترین روش دم کردن آن چیست و چه مواقعی ممکن است مصرف آن اثرات خوبی روی بدن ما نداشته باشد.

☞ یکی از نکات مهم، عدم استفاده از آب جوش برای دم کردن چای سبز است چراکه بسیاری از ترکیبات حساس به حرارت چای را از بین می‌برد. پس بهتر است پس از به جوش آمدن آب دو سه دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود. قرار دادن قوری حاوی چای سبز روی سماور یا ریختن آب جوش روی چای سبز دم‌کشیده، جز از بین رفتن ترکیبات حساس به حرارت آن فایده دیگری ندارد. ☞ برای دم کردن آن ترجیحا از قوری با لیوان‌های سرامیکی استفاده کنید، چراکه جنس قوری و فنجان روی رنگ آن اثر دارند.

☞ بهتر است به جای کیسه‌های چای سبز از برگ‌های طبیعی آن استفاده کنید. بهترین نسبت چای به آب، سه گرم (یک قاشق چایخوری) به ازای هر فنجان است و اگر برای تعداد افراد بیشتری درست می‌کنید مقدار آن را تغییر دهید.

یک تا سه دقیقه زمان برای دم کشیدن آن کافی است. با افزایش زمان ممکن است طعم نوشیدنی شما به سمت تلخی پیش برود. اگر چای شما طعم ملایمی دارد، می‌توانید چند دقیقه بیشتر برای دم کشیدن زمان دهید. پس از دم کشیدن چندبار آن را به داخل لیوان ریخته و برگردانید تا ترکیبات آن در کل دمنوش به طور متعادل توزیع شوند.

☞ از مصرف چای سبز کهنه و مانده در قوری که چندبار دم‌کشیده اجتناب کنید چراکه علاوه بر از دست رفتن آنتی‌اکسیدان‌ها، امکان رشد باکتری‌ها در آن وجود دارد.

اگرچه بسیاری از این موارد هنوز از نظر علمی دقیقا اثبات نشده‌اند اما بهتر است در شرایط زیر آن را مصرف نکنید:

- دوران حاملگی
- باشکم خالی به خاطر اسیدی شدن معده
- بلافاصله پس از وعده غذایی به دلیل اختلال در هضم و عدم جذب بعضی از مواد مغذی
- بلافاصله پس از مصرف داروها
- قبل از خواب به دلیل تأثیر روی مغز و اختلال در خواب
- مصرف بیش از دو سه فنجان در روز به دلیل بی‌خوابی، اضطراب، تحریک‌پذیری عصبی و کمبود آهن در بدن



## احتمال ۸۰ درصدی سزارین در مادران دیابتی

یک متخصص زنان و زایمان گفت: مادرانی که دیابت بارداری دارند، احتمال نیاز آنها به سزارین تا ۸۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین امکان افزایش فشار خون مادر وجود داشته و خطر مسمومیت بارداری نیز در این شرایط بالاست. دکتر انیس نانکلی با بیان این‌که دیابت بارداری با دیابت شناخته شده



یکی از علل ورم دست پس از درمان سرطان سینه، کم تحرکی اندام مجاور عضو مبتلاست

# ورم لنفی دست‌ها!



پونه شیرازی

دانش و سلامت

ادم صورت به دنبال سرطان‌های حنجره و تیروئید و حفره دهان بروز پیدا می‌کند.

در مراحل اولیه لنف ادم با علائمی مانند احساس درد و سنگینی دست، خواب‌رفتنی انگشتان و تنگ شدن آستین لباس بروز می‌کند. بتدریج تورم واضح در انگشتان، بازو و زیر بغل و تنه ایجاد خواهد شد. احتمال بروز لنف ادم به دنبال جراحی‌های وسیع و تخلیه تعداد زیاد غدد لنفاوی، پرتودرمانی بعد از انجام عمل جراحی و برخی رژیم‌های شیمی‌درمانی، عفونت دست یا صدمه به عروق لنفاوی، نداشتن تحرک بازو یا استفاده بیش از حد از آن، وزن بالا و عود تومور یا رشد آن در ناحیه غدد لنفاوی زیر بغل بیشتر است

. البته گاهی نیز بدون وجود عوامل خطر فوق، ممکن است سال‌ها بعد در اثر بی‌احتیاطی و استفاده بیش از اندازه از عضو سمت مبتلا، فرد دچار لنف ادم شود.

### ☞ سنگینی و بی‌حسی دست‌ها

لنف ادم به‌عنوان یک بیماری پیشرونده است که می‌تواند عوارض آزاردهنده و ناتوان‌کننده بسیاری را به دنبال داشته باشد. از یک سو با ایجاد زمینه برای رشد میکروب‌ها زمینه عفونت نسج نرم (سلولیت) را فراهم می‌آورد که در بسیاری از موارد برای درمان به بستری

در بیمارستان نیاز است. از سوی دیگر با ایجاد سنگینی، درد، بی‌حسی و محدود شدن حرکات عضو به کاهش کارایی فرد در محیط کار و منزل و آسیب به اعصاب و مفاصل منطقه منجر می‌شود. این عارضه بویژه در بیمارانی که تحت ماستکتومی پس از سرطان سینه قرار گرفته‌اند، دیده می‌شود.

### ☞ کم تحرکی دست و تشدید لنف ادم

یکی از علل شایع ایجاد ورم لنفاوی پس از جراحی سینه، کمی تحرک اندام مجاور عضو مبتلاست. در حالی‌که از مهم‌ترین عوامل

متفاوت است، گفت: مفهوم دیابت بارداری به این معنی است که اختلال در عدم تحمل گلوکز برای اولین بار طی دوران بارداری شناسایی و تشخیص داده شود.

وی افزود: این نوع دیابت در همه زنان باردار مشاهده نمی‌شود و باید با

تخلیه لنف دست، وجود انقباضات عضلات دست در اثر حرکت دادن آن است. بنابراین اگر هنگام نظافت یا سایر فعالیت‌های منزل با استفاده از دستکش از آسیب به پوست جلوگیری کنید، انجام این فعالیت‌ها با فاصله و آرامش، موجب انقباض عضلات دست و تخلیه لنف می‌شود.

یکی دیگر از مشکلات شایع پس از جراحی سینه خشکی مفصل شانه و محدودیت حرکت آن است که با انجام فعالیت‌های روزمره و ورزش منظم می‌توان از ایجاد آن جلوگیری کرد. بنابراین بهتر است صرفا از خسته کردن عضو و کار سنگین و مداوم با آن خودداری کنید. در مراحل اولیه لنف ادم با علائمی مانند احساس درد و سنگینی دست، خواب‌رفتنی انگشتان و تنگ شدن آستین لباس بروز می‌کند. بتدریج تورم واضح در انگشتان، بازو و زیر بغل و تنه ایجاد خواهد شد. احتمال بروز لنف ادم به دنبال جراحی‌های وسیع و تخلیه تعداد زیاد غدد لنفاوی، پرتودرمانی بعد از انجام عمل جراحی و برخی رژیم‌های شیمی‌درمانی، عفونت دست یا صدمه به عروق لنفاوی، فقدان تحرک بازو یا استفاده بیش از حد از آن، وزن بالا و عود تومور یا رشد آن در ناحیه غدد لنفاوی زیر بغل بیشتر است. البته گاهی نیز بدون وجود عوامل خطر فوق، ممکن است سال‌ها بعد در اثر بی‌احتیاطی و استفاده بیش از اندازه از عضو سمت مبتلا، فرد دچار لنف ادم شود.

### ☞ درمان کنترلی با آستین فشاری و ورزش

با وجود تحقیقات وسیع در رابطه با استفاده از روش‌هایی مانند جراحی و پیوند غدد با عروق لنفی، استفاده از سلول‌های بنیادی، لیزردرمانی و... هنوز درمان قطعی این عارضه مشخص نشده، اما برخلاف نبود درمان قطعی، روش‌های متعددی برای کنترل آن پیشنهاد شده است.

مراجعه به پزشک غربالگری صورت گرفته و مادران باردار مبتلا به دیابت بارداری شناسایی شده و تحت درمان قرار گیرند. در نوزادانی که از مادران دیابتی متولد می‌شوند نیز احتمال ابتلا به دیابت بالاست، بنابراین توصیه می‌شود این نوزادان سه ماه بعد از تولد، قند خونشان کنترل شود. / ایسنا

در مرحله اولیه با توجه به عضو گرفتار و شدت بیماری، بیمار روزانه یک بار به مدت دو تا چهار هفته تحت‌درمان قرار می‌گیرد. پس از اتمام مرحله اول و حصول اطمینان از بیشترین مقدار کاهش حجم در عضو گرفتار، آستین فشاری مخصوص تهیه می‌شود و بیمار موظف است طی روز هنگام انجام فعالیت‌های روزانه خود این آستین را بپوشد و شب‌ها از بانداز استفاده کند. ورزش و مراقبت‌ها در فاز دوم تداوم می‌یابد. بیمار در فاز دوم لازم است زیر نظر پزشک لنفوتراپیست خود باشد.

### ☞ پیشگیری از لنف ادم؛ چگونه؟

- ☞ از انجام حرکات ناگهانی اندام و ورزش یا کار سنگین با این عضو پرهیز کنید.
- ☞ از عوامل ایجادکننده عفونت و هر گونه صدمه یا فشار به عضو بپرهیزید.
- ☞ در مواقع حساس مانند آشپزی یا باغبانی از دستکش محافظ یا گفش مناسب استفاده کنید.
- ☞ برای تراشیدن موها از موبر برقی استفاده کنید.
- ☞ هنگام کوتاه کردن ناخن‌ها مواظب باشید به گوشه ناخن آسیب نرسانید.
- ☞ از هر گونه فشار گرفتن یا تزیینات عضو مربوطه پرهیز کنید.
- ☞ از حرارت خیلی بالا یا خیلی پایین دوری کنید.
- ☞ در مواردی که لنف ادم اندام تحتانی مطرح است، در حال نشسته پاها را روی هم نیندازید.
- ☞ از زیورآلات یا لباس تنگ که روی پوست جا بیندازد، استفاده نکنید.
- ☞ از انگشتر و ساعت مچی در دست مبتلا استفاده نکنید.
- ☞ از باند‌های کشی یا آستین‌های کشی نامناسب استفاده نکنید.
- ☞ از رژیم غذایی متعادل استفاده کنید. غذای سرشار از پروتئین و کم‌نمک همراه انواع سبزی و میوه فراوان توصیه می‌شود.
- ☞ حفظ وزن ایده‌آل

## گیاهخواران، گرسنگی پنهان دارند

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهخواری گرسنگی پنهان را که شکلی از سوء‌تغذیه است، افزایش می‌دهد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) تأکید کرده گرسنگی پنهان از کیفیت غذای مصرفی ناشی می‌شود. این نوع از گرسنگی به کمبود مزمن ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره دارد که نزدیک به دو میلیارد نفر از مردم سراسر جهان به آن دچار هستند. رژیم‌های غذایی گیاهی برای سلامت مفید است و از خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها می‌کاهد. با این حال محدودیت‌هایی که در رژیم غذایی گیاهخواری اعمال می‌شود برای تمام افراد سودمند نیست و در برخی موارد حتی به سوء‌تغذیه منجر می‌شود. خطر کمبود دریافت کلسیم، ویتامین D، آهن و ویتامین B در بیشتر گیاهخواران وجود دارد. / ایسنا



## خبر سلامت

# علائم فیزیکی اضطراب

# وافسردگی

بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی، فقط در روان و ذهن ما وجود ندارند، بلکه بیماری‌هایی واقعی هستند که با علائمی فیزیکی همراهند. با تعدادی از علائم فیزیکی اضطراب و افسردگی آشنا شوید:

**سردرد / سرگیجه:** سردرد ناشی از اضطراب و افسردگی می‌تواند شدید یا خفیف باشد و در برخی افراد بدون این‌که بهبود بیابد، مدت‌های طولانی ادامه پیدا کند. نحوه بروز سرگیجه در افراد مختلف متفاوت است و می‌تواند ناگهانی یا پیشرفت تدریجی داشته باشد.

**درد کمر:** افسردگی و اضطراب ارتباط نزدیکی با انواع دردهای مزمن دارند که درد کمر یکی از آنهاست. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد نگرانی و اضطراب رابطه‌ای مستقیم با دردهای ناحیه کمر و گردن دارد.

**مشکلات گوارشی:** افسردگی می‌تواند باعث شود روده‌ها درست عمل نکنند و در نتیجه بروز مشکلاتی مانند اسهال یا یبوست را در پی داشته باشد.

**درد مفاصل و ماهیچه‌ها:** افسردگی خودش را به شکل دردهای فیزیکی مختلف آشکار می‌کند. واکنش التهابی بدن به اضطراب و افسردگی باعث بروز دردهایی می‌شود که درد، خشکی و تورم مفاصل یکی از آنهاست.

**درد قفسه سینه:** درد قفسه سینه ناشی از اضطراب و افسردگی در هر سنی بروز می‌کند. این درد که هنگام اضطراب شایع‌تر است، گاهی به اندازه‌ای شدید است که فرد واقعا احساس می‌کند دچار حمله قلبی شده است.

**مشکلات خواب :** اختلالات خواب مانند کم‌خوابی یا پرخوابی می‌تواند از علائم اضطراب یا افسردگی باشد. فرد دچار اضطراب معمولا از بی‌خوابی رنج می‌برد و در مقابل، یک فرد افسرده فکر می‌کند خواب تنها کاری است که می‌تواند انجام دهد.

**مشکلات تنفسی:** مشکلات تنفسی معمولا اساسی‌ترین بخش اختلال اضطراب در بسیاری از بیماران است. هرچقدر فرد احساساتی‌تر باشد این مشکلات شدیدتر خواهد بود.

**حالت تهوع:** حالت تهوع هنگام اضطراب به دلیل ترشح اپی نفرین که بیشتر به نام آدرنالین شناخته می‌شود، ایجاد شده و ممکن است همراه با استفراغ یا بدون آن باشد.

**تعریق:** معمولا کف دست افراد استرس‌پذیر هنگام اضطراب و استرس، مرطوب می‌شود و معمولا عرق سرد است.

منبع: awarenessact.com



# آب سیاه یا دزد بینایی

افزایش فشار درون چشم در بیماری آب سیاه می‌تواند به مرور موجب آسیب به عصب بینایی شود. عصب بینایی سلول‌های حساس به نور در چشم را به مغز متصل می‌کند.

افزایش فشار درون چشم می‌تواند به سبب مسدود شدن منافذ تخلیه مایعی باشد که وظیفه تغذیه عدسی، عنبیه و قرنیه را بر عهده دارد.

همچنان‌که آب در سینک ظرفشویی گرفته شده می‌ماند مایع درون چشمی نیز اگر آهرا برای خالی شدنش نباشد در چشم می‌ماند و فشار درون آن را بالا می‌برد.

آب سیاه، دزد پنهان بینایی بوده و ممکن است در آغاز نشانه هشدار انگیزی نداشته باشد و تنها با معاینه کامل چشم است که می‌توان به وجود آن پی برد.

از عوامل ایجاد آب سیاه در کنار افزایش سن می‌توان به نزدیک بینی، جراحات‌ها و ضربه‌های چشمی و بیماری‌هایی مانند مرض قند یا آب مروارید اشاره کرد. گاهی نیز رنگدانه‌های عنبیه از جای خود بیرون می‌آیند و رفته رفته مسیر تخلیه را می‌بندند.

آب سیاه در برخی موارد به صورت موروثی و مادرزادی ایجاد می‌شود که در آن بخش تخلیه مایع درون چشمی رشد کاملی پیدا نکرده است.

بیماری آب سیاه باید جدی گرفته شود. سهل انگاری و آگاهی کم درباره بیماری آب سیاه می‌تواند به نابینایی هزاران نفر بینجامد. در معاینه، چشم پزشک فشار چشم را می‌سنجد و در صورت لزوم از عصب بینایی عکسبرداری می‌کند و میدان بینایی و دید پیرامونی را ارزیابی می‌نماید. معاینه‌های کامل برای سن زیر ۶۰ سال باید هر دو یا سه سال یک بار و برای اشخاص بالای ۶۰ سال باید با فواصل یک یا دو ساله باشد.

اگر تغییری ناگهانی یا تدریجی در دید خود احساس می‌کنید، سریعاً به چشم‌پزشک مراجعه کنید. گرچه آب سیاه بیشتر بی‌نشانه است اما گاه نیز نشانه‌هایی مانند تاری دید، درد چشم یا سر، حالت تهوع یا استفراغ و هاله‌های رنگین یا حتی قطع ناگهانی دید در چشم را دارد.

اگر تشخیص و درمان مناسب آب سیاه در مراحل اولیه آن انجام گیرد، می‌توان پیشرفت آن را آهسته یا متوقف کرد.

درمان اغلب با تجویز قطره‌های چشمی و مراجعه هر شش ماه به چشم پزشک برای ارزیابی بیماری است. گاه نیز درمان با لیزر یا جراحی است تا مسیری برای تخلیه مایع چشمی باز شود.



دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم