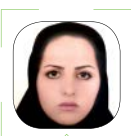


۱۴ زندگی سلامت

جام خوراک

يك فنجان سلامتی



دکتر مریم قادری قهقرخی

متخصص منابع غذایی

چای سبز و سیاه هر دو منابع غنی از ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند. این ترکیبات نقش به‌سزایی در پیشگیری از بروز بیـــماری‌های قلبی-عروقی و تصلب شرایین دارند و اثرات آنها در مطالعات انسانی و حیوانی به اثبات رسیده است. فعالیت آنتی اکسیدانی چای سبز بیشتر از چای سیاه است. چای همچنین دارای اثرات ضدالتهابی و ضدسرطانی است. اثرات ضدسرطانی آن در پیشگیری از سرطان پروستات، پوست، ریه، کبد و سینه به اثبات رسیده است. اثرات مفید کاتچین چای روی عملکردهای روانی و سیستم عصبی بدن نیز به اثبات رسیده است. مطالعات اخیر اثرات ضد آرتروزی، ضددایاتی و ضدچاقی ترکیبات موجود در چای را به اثبات رسانده است. با این وجود به دلیل وجود مقادیر بالای کافئین به‌ویژه در چای سیاه، غلظت بالای آلومینیوم و اثرات سوء چای بر قابلیت جذب آهن باید در مصرف آن احتیاط کنید.

رنگ چای: یکی از فاکتورهایی که در انتخاب چای بسیار موثر بوده، رنگ آن است. رنگ چای از زرد تا نارنجی و گاهی قرمز تیره متغیر است و این رنگ بستگی به رقم چای، فرآیند تولید آن، دما و کیفیت آب، کیفیت و اندازه برگ‌ها و نحوه تهیه یا زمان دم کشیدن آن دارد. گاهی به اشتباه این‌گونه برداشت می‌شود که هر چه رنگ چای تیره‌تر باشد، چای مرغوب‌تر است در صورتی که این برداشت اشتباه است.

تقلب در چای سیاه: یکی از شایع‌ترین تقلبات صورت گرفته در چای استفاده از رنگ‌های مصنوعی در چای است که برخی از آنها خطراتی برای سلامتی دارند. دوا ره ساده برای تشخیص استفاده از رنگ در چای وجود دارد. زمان خرید می‌توانید برگ‌های چای را بین انگشت شست و اشاره خود مالش دهید در صورتی که روی انگشتان شما رنگ زرد متمایل به نارنجی ظاهر شد، در آن چای از رنگ استفاده شده است. در روش دیگر که در منزل می‌توانید انجام دهید مقداری چای را در یک لیوان آب سرد بریزید اگر رنگ در آن پخش و آب تغییر رنگ داد، در آن چای از رنگ‌های مصنوعی استفاده شده است. چای واقعی تنها پس از تماس با آب جوش و پس از طی مدت زمان دم کشیدن رنگ خود را نشان می‌دهد. چای اصل پس از یک ساعت قرار گرفتن در محیط تغییر رنگ نمی‌دهد، اما چای حاوی رنگ با گذشت زمان تیره‌تر می‌شود.

یکی از تقلبات رایج در چای سبز مخلوط کردن برگ چای سبز با برگ سایر گیاهان است. اگر در زمان مصرف چای سبز با طعم تلخ و گس شدید مواجه شدید (پس از پنج دقیقه دم‌کردن) به اصل بودن آن چای شک کنید. ☞



سیگاری‌ها در خطر دیابت

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این‌که براساس مطالعات صورت گرفته در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد احتمال بروز دیابت بالاتر است، گفت: درمان این افراد نیز طولانی‌تر بوده و با موفقیت کمتر روبه‌رو می‌شود.

☞

☞

دکتر خطیبی:

افرادی که دیدگاه مستقلی درباره مسائل ندارند، وارد بازی یا ماجرای شایعه‌سازی می‌شوند. این کار به نوعی بازی برای آنها تبدیل می‌شود



☞ «شنیدنی می‌گن...»، «دیدنی فلانی رو که...»، «خودم ندیدم، اما شنیدم که...» و... این جمله‌های با شک و سر به‌هو و بلا تکلیف، که اغلب منبع موثقی هم ندارند، با هدفی مشخص، بین افراد درز پیدا کرده و بعد هم دهان به دهان چرخیده و شایع می‌شوند.

این جمله‌ها، شروع دردسرهای بی شماری هستند؛ از به هم خوردن یک رابطه دو نفره تا تغییر مسیر زندگی یک خانواده و یا حتی یک جامعه. شایعه، هزینه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، عاطفی و... را برای اشخاص و جوامع به دنبال دارد. اما دلیل ساخته شدن شایعه و انتشار آن چیست؟ ۱۴ آبان روز ملی فرهنگ عمومی را بهانه کردیم تا درباره شایعه با دکتر علیرضا خطیبی، روانپزشک صحبت کنیم که در ادامه می‌خوانید.

به عقیده روان‌شناسان، بسیاری

از مشکلات ما، ریشه در افکار و روان

ما دارند. درست هم می‌گویند.

شایعه‌سازی هم مساله‌ای ریشه‌دار

شایعه موثر است. اگر فردی به لحاظ اعتقادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و... عقاید سطحی و کلیشه‌ای داشته باشد می‌تواند شایعه را بپذیرد. علاوه براین، فردی که در اعتقاداتش بلا تکلیف است، هر خبری می‌تواند نظر او را جلب کند. بنابراین او بدون این‌که تجزیه و تحلیل درستی از ماجرا داشته باشد، گفته‌ها را می‌پذیرد. ☞

☞ **چرامی سازیم و می‌پراکنیم؟**

هر شخصی باید نسبت به مسائل مختلف دیدگاه خودش را داشته باشد. این دیدگاه به او وسعت دید داده و مسیر درست را نشانش می‌دهد. درغیراین‌صورت امکان پذیرش هر ایده و نظری دور از انتظار نیست. دکتر خطیبی در این‌باره می‌گوید: «افرادی که دیدگاه مستقلی درباره مسائل ندارند، وارد بازی یا ماجرای شایعه‌سازی می‌شوند. این کار به نوعی بازی برای آنها تبدیل می‌شود. بازی‌ای که می‌توانند با آن خودشان را مطرح کرده و برای مدتی در کانون توجه قرار گیرند.» دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: «این افراد معمولاً افراد موثقی از نظر کاری یا خانوادگی نبوده و برای کسب اعتبار دست به شایعه‌پراکنی می‌زنند. علاوه براین‌که این افراد، اعتماد با نفس پایینی هم دارند.»

همه ماجرا به مساله مشکلات نگرشی افراد بر نمی‌گردد. دکتر خطیبی درباره علل دیگر شایعه‌پراکنی می‌گوید: «انزاشت تنش در افراد جامعه یکی دیگر از دلایل ساخت و پرداخت و انتشار شایعه است. در واقع شایعه‌سازی و

دکتر غلامرضا حیدری اظهار کرد: براساس مستندات جهانی مصرف دخانیات در بیماران با قندخون بالا منجر به بروز دیابت و افزایش عوارض آن شده و همچنین درمان‌های منجر به کنترل دیابت را تحت‌الشعاع قرار داده و درمان را ناموفق می‌کند. وی ادامه داد: براساس دستورالعمل جدید برای درمان دیابت



به مناسبت ۱۴ آبان روز فرهنگ عمومی درباره شایعه، یکی از آسیب‌های اجتماعی بیشتر بدانیم

پرواز کلاغ‌ها را متوقف کنید...!

شایعه‌پراکنی به راهکاری برای تخلیه روانی تبدیل می‌شود. بعضی افراد با شنیدن یک خبر به آن شاخ و برگ داده و سپس آن را در جامعه پراکنده می‌کنند. ☞

☞ **روی افکار راه می‌روند**

شایعه، به هر شکلی تاثیر منفی روی روان افراد دارد. اگر این شایعه یا شایعه‌ها دارای ویژگی خاصی باشند، قطعا تاثیر منفی آنها بیشتر است. دکتر خطیبی می‌گوید: «شایعه‌های

هراس‌انگیز، خطرناک و آتھایی که خبر از اتفاقی قریب‌الوقوع و خاص می‌دهند، قطعا ترسناک‌تر و اثرگذارتر هستند. برای مثال شایعه دردی‌ها، آدم‌ربایی‌ها، بیماری‌ها یا نوسانات اقتصادی و... از جمله همین موارد هستند. طبیعی است که شنیدن این شایعه‌ها استرس‌زاست.» او ادامه می‌دهد: «این قبیل اخبار روی افرادی که آستانه تحمل پایین‌تری دارند، تاثیر منفی بیشتری داشته و استرس و اضطراب بیشتری در آنها ایجاد می‌کند.» این روانپزشک درباره تاثیر شایعه‌ها روی گروه‌های خاص می‌گوید: «در افراد دارای زمینه اختلال وسواس یا افراد مبتلا به اختلال وسواس یا افکار وسواسی، شنیدن این شایعه‌ها باعث اشتغال فکری مدام به مساله شده و تشدید حالت‌های آنها را به دنبال دارد.» او اضافه می‌کند: «بعضی افراد نیز شایعه‌ها را باور کرده و براساس آن زندگی و آینده خود را برنامه‌ریزی می‌کنند.»

☞ **از ریشه قطع کنیم**

کمتر می‌توان روی فرد شایعه‌ساز و شایعه‌پراکن کنترل داشت؛ مگر مراجع قضایی و آن هم زمانی که ماجرا از حدی فراتر رفته و جدی شود. اما در درجه‌های پایین‌تر این ما هستیم که باید خودمان را در معرض شایعه قرار ندهیم. اما به چه شکل؟ دکتر خطیبی در این‌باره می‌گوید: «از کودکی باید به بچه‌ها بررسی و تجزیه و تحلیل درست را آموزش دارد. به این معنی که باید روش‌های درست تجزیه و تحلیل اخبار، سنجش ارزش اخبار و

برخورد با شایعه پراکن‌ها

همان‌طور که اشاره شد، بعضی افراد به دلایلی، دست به ساخت شایعه و پراکندن آن می‌زنند. برای برخورد با این افراد نیز دکتر خطیبی راهکارهایی را به این شرح ارائه می‌دهد:

☞ **به بالا بردن سطح تفکر او کمک کنیم:** افراد شایعه‌پراکن نیازمند کمک هستند. بنابراین باید به آنها کمک کنیم تا توان قضاوت و ارزیابی و سطح تفکر خود را بالا ببرند. به او بگوییم که شایعه‌پراکنی باعث تخریب شخصیت افراد دیگر شده و روی زندگی افراد دیگر تاثیر منفی می‌گذارد.

☞ **حتمی و بی‌تفاوت باشید:** هیجان به خرج ندهید. فرد شایعه‌پراکن باید متوجه شود که شما به صحبت‌های او بی‌تفاوت هستید. صحبت‌های او را پیگیری نکنده و با او رفتاری کاملاً بی‌تفاوت و حتمی داشته باشید. این به معنی توهین به او نیست. فقط کافی است حرف‌های او را بدون تایید، تشویق یا هیجان گوش کنید.

☞ **اصل ماجرا را بگویید:** اگر فرد درباره شایعه‌ای صحبت می‌کند و ما اطلاعات درستی درباره اصل خبر داریم، آن را با سندن و مدرک ارائه کنیم. به این ترتیب فرد متوجه می‌شود آنچه شنیده، شایعه بوده است.

☞ **او را آگاه کنید:** از خود او شروع کنید. برای مثال به اتفاق‌هایی در زندگی خود شخص اشاره کنید که می‌توانسته به شایعه تبدیل شود. سپس از او سوال کنیم که اگر درباره زندگی شخصی خودش شایعه‌ای می‌شنیده، چه احساسی داشته است؟ دوست داشته یا فرد یا افراد شایعه‌پراکن چه رفتاری داشته باشد؟ آن شایعه می‌توانسته چه اثری در زندگی فردی و اجتماعی او داشته باشد؟

☞ **او را همراهی نکنید:** اولین واکنش اغلب ما بعد از شنیدن خبری که کمی خاص است، واکنش‌های تائیدی-تعجبی و در نتیجه تشویق شخص موردنظر به ادامه بحث است. اما این روش درست نیست. نباید به شخص موردنظر بازخورد مثبت بدهیم. بنابراین او را با گفتن جمله‌هایی مانند: «دیگه که خبری داری»، «چقدر عجیب» و... تشویق نکنیم. اگر از این جمله‌ها استفاده کنیم، فرد را برای ادامه رفتارش تشویق کرده‌ایم. ☞

☞ کلینیک اورولوژی

بیماری‌های قابل انتقال از راه جنسی: زگیل تناسلی

و دست‌ها نیز دیده می‌شود و همچنین راه انتقال این بیماری صرفاً رابطه جنسی نیست و راه‌های دیگری نیز مطرح است: از جمله تماس مستقیم پوست آزرده و زخمی (مثلاً بعد اصلاح صورت) با ویروس و همچنین گاهی به دنبال انواع روش‌های اصلاح موهای بدن با وسایل آلوده مشترک (اپیلاسیون، لیزر و...)

☞ **پیشگیری و درمان**

اصلی‌ترین راه پیشگیری، اجتناب از روابط جنسی پرخطر و محافظت نشده است. نکته دیگر این‌که در موارد روابط پرخطر، علاوه بر استفاده از کاندوم، از اصلاح موهای ناحیه تناسلی اجتناب کنید زیرا تماس ویروس با سطح سالم پوست، با احتمال خیلی کمتر انتقال بیماری همراه است. واکسیناسیون در همه افراد به خصوص قبل از برقراری اولین رابطه جنسی توصیه می‌شود که برای ایمنی حداکثری در سنین نوجوانی پیشنهاد می‌شود. البته واکسن‌های موجود در حال حاضر در ایران نوع چهار تایی است (که ایمنی علیه چهار نوع شایع این ویروس از صد نوع موجود را ایجاد می‌کند) که در سه دوره انجام می‌شود.

درمان این بیماری شامل از بین بردن کلونی‌های ویروسی به روش‌های مختلف از جمله فریز (کرایو)، لیزر، ضایعات، استفاده از اسیدهای رقیق شده و... است. نکته مهم، اهمیت پیگیری تاریشه‌کنی بیماری است که مستلزم توجه زیاد فرد و مراجعه مکرر به پزشک خود است. ☞

تناسلی و مقعد شود.

☞ **نکات قابل اهمیت در زگیل تناسلی**

☞ در فرد عادی و بدون مشکلی نقص ایمنی، بدن به‌صورت خود به خود طی دو سال اول ابتلا، ۸۰ درصد موارد ویروس را دفع می‌کند و فرد خود به خود عاری از بیماری می‌شود.

☞ دستکاری ضایعات، کندن آنها، اصلاح موهای ناحیه تناسلی به هر روشی با زخمی کردن ضایعات، به سرعت می‌توان تعداد و حجم ضایعات تناسلی را بالا برد و ایجاد خطر کند. بنابراین با کوچک‌ترین شکی در این مورد، لازم است از دستکاری و اصلاح ضایعات اجتناب و جهت معاینه به پزشک مراجعه کنید.

☞ به‌طور معمول درمان ضایعات در مردان راحت و سریع انجام می‌گیرد مگر در مواردی که ویروس و زگیل وارد مجرای ادراری شده باشد و کلونی ویروسی داخل مجرای ادراری تشکیل شده باشد که درمان را سخت می‌کند.

☞ بعد از ازدواج و برقراری اولین رابطه جنسی در زنان توصیه می‌شود معاینه واژینال و تست پاپ اسمیر سالانه تا سه سال متوالی انجام شود و بعد از آن هر سه سال یک بار، در صورت وجود کوچک‌ترین شکی به

زگیل تناسلی، پزشک در این موارد آزمایش اختصاصی تشخیص HPV یا همان ویروس زگیل را درخواست می‌کند تا وجود ویروس و نوع آن (پرخطر و کم‌خطر) مشخص شود.

☞ محل رشد و کلونی این ویروس، الزاماً ناحیه تناسلی نیست و در همه جای بدن به خصوص ناحیه سر و گردن



دکتر سلمان اسلمانی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

کلامیدیا، هپاتیت‌ها، ایدز و...

البته نکته حائز اهمیت این است که در اکثر این بیماری‌ها، راه‌های انتقال دیگری چون تماس پوستی معمولی یا تماس خونی و مخاطی نیز وجود دارد که همیشه باید در نظر گرفته شود. با توجه به شیوع بالای این اختلالات بر آتی‌م توضیحاتی در این زمینه در دو هفته آینده ارائه کنیم تا سطح آگاهی جامعه نسبت به این بیماری‌ها و عوارض شان بالا برود.

☞ **زگیل تناسلی**

از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی جنسی، می‌توان از زگیل تناسلی نام برد که متأسفانه شیوع روبه افزایشی دارد. ویروس‌های عامل این بیماری در دو دسته کم‌خطر و پرخطر جای می‌گیرند.

ویروس‌های پرخطر، به‌خصوص در بانوان و درمانی‌که فرد مدت طولانی بدون ارزیابی و درمان رها شده است، می‌توانند به ضایعات پیش بدخیمی درواژن، دهانه رحم، مقعد و گاهی سر و گردن (به دنبال روابط جنسی نامتعارف) منجر بشوند و در موارد نادر تر در مردان به‌خصوص با نقص ایمنی، منجر به ایجاد سرطان آلت