

اغذیه ضروری حین آلودگی هوا

متأسفانه طی هفته‌های اخیر همانند فصول سرد در سالیان گذشته، آلودگی هوای برخی کلانشهرها وضعیت خطرناکی پیدا کرده است. دی اکسید گوگرد، دی اکسید نیتروژن، مونوکسید کربن، ذرات معلق نظیر سرب و... از جمله آلاینده‌های هوا هستند. توصیه شده به منظور کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، مصرف برخی از اقلام غذایی افزایش پیدا کند. ذرات آلاینده هوا حاوی مقادیر زیادی از ترکیبات اکسیدان بوده‌که به‌شدت برای بدن سمیت دارند. ترکیبات اکسیدان، رادیکال آزاد ایجاد کرده و واکنش‌های التهابی در بدن را به دنبال دارد. حتی برخی از ترکیبات اکسیدان ضمن آسیب به غشای سلولی، سبب جهش ژنتیکی و در نهایت سرطان می‌شود.

برای کاهش خطرات آلاینده‌های اکسیدان در هوا، باید از مواد غذایی غنی از ترکیبات آنتی اکسیدان به‌ویژه ویتامین‌های C و E استفاده کرد. بسیاری از میوه‌ها از جمله کیوی و مرکباتی نظیر پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ فروت و... حاوی مقادیر زیاد ویتامین C هستند. مهم‌ترین منابع غذایی سرشار از ویتامین E شامل انواع مغزیجات نظیر بادام و گردو و آجیل‌ها، روغن زیتون، روغن کنجد، جوانه گندم، ماهی و جگر هستند. همچنین کلم بروکلی، پیاز، سیر، اسفناج، گوجه فرنگی و غلات سبوس دار حاوی مقادیر زیاد ترکیبات آنتی اکسیدان دارند و باید به میزان کافی مصرف شوند. یکتین موجود در سیب نقش به‌سزایی در جلوگیری از اثرات مخرب آلاینده‌های هوا دارد.

نوشیدن مقدار کافی آب به دفع آلاینده‌ها کمک می‌کند. چای به‌ویژه چای سبز حاوی ترکیبات فلاونوئیدی بوده‌که در کاهش التهاب سلولی مفید است. شیر و لبنیات غنی از کلسیم بوده و به دلیل اثر رقابتی مانع جذب سرب در بدن می‌شود. بنابراین توصیه شده حین آلودگی هوا روزانه دو لیوان شیر کم‌چرب دارای چربی بین یک تا ۲ درصد مصرف شود. از خوردن لبنیات پرچرب باید پرهیز شود، زیرا کارایی مطلوبی ندارد.

طی آلودگی هوا باید تا جای ممکن از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و مواد غذایی پرچرب اجتناب کرد. زیرا چربی‌های مازاد طی فرآیند پراکسید شدن چربی‌ها ایجاد رادیکال آزاد کرده‌که التهاب ناشی از ذرات آلاینده هوا را تشدید می‌کنند. بنابراین در روزهای آلوده بهتر است اقلامی نظیر سیب‌زمینی سرخ کرده، سوسیس و کالباس، انواع فست‌فودها، تنقلات پرچرب مثل چیپس و پفک و همچنین اغذیه کنسروی مصرف نشود. در این بین، نقش والدین در آموزش این نکات به کودکان بسیار حائز اهمیت است.



تقویت عملکرد کلیه با گل گاوزبان

گل‌گاوزبان گیاهی معرق است که برای درمان تب‌های مختلف و امراض سرخک و آبله، مخمלק و تبخال، تب کهر و روماتیسم مورد استفاده قرار می‌گیرد. گل‌گاوزبان باعث تقویت عملکرد کلیه، کنترل بی‌اختیاری ادرار، رفع احتقان و تورم کلیه می‌شود. مصرف حداقل پنج تا هفت روز از دم‌کرده ۷۰ گرم گل گاوزبان در نیم لیتر آب به میزان دو تا سه



وقتی فك تان اعصاب ندارد!

دردهای عصبی در فك معمولاً در اثر استرس و فشارهای عصبی ایجاد می‌شود

فك تان درد می‌کند، آنقدر که حتی با لمس کردن آن اذیت می‌شوید و خمیازه کشیدن برایتان عذاب الیم محسوب می‌شود. گاهی این دردها با درد دندان اشتباه گرفته شده و به دیگر قسمت‌های صورت و چشم و سر هم کشیده می‌شود که در این صورت علاوه بر مراجعه به دندانیزشك باید سراغ پزشك مغز و اعصاب هم بروید. در بسیاری موارد نیز درد مفصل فكي به‌صورت گوش درد خودش را نشان می‌دهد و شما را راهی مطب متخصص گوش می‌کند. احساس درد شدید و مکرر در يك قسمت از صورت همراه با سوزش که به‌طور معمول با لمس و ضربه زدن به‌صورت مسواک زدن، اصلاح کردن، قرارگیری در معرض باد و جویدن ظاهر می‌شود از جمله دردهای آزاردهنده‌ای است که معمولاً ریشه در اختلالات عصبی شخص دارد. به این بهانه با دکتر بهزاد رهسپار رئیس انجمن فك و صورت ایران به‌گفت‌وگو نشستیم تا دردهای عصبی فك را بهتر بشناسیم.



پونه شیرازی

سلامت

فشارهایی که گاهی افراد هنگام شب به ناحیه فك به دلیل فشار عصبی وارد می‌کنند ممکن است تا حدود ۴۰۰ نیوتن باشد و این مساله سبب شکستن دندان‌های پرکرده یا پریدگی روکش و آسیب به دندان‌های دیگر می‌شود.

حتی این فشارها می‌تواند منجر به آرتروز مفصل گیجگاهی فکی شود. بنابراین باید افراد در صورت وجود این مشکل به پزشك مراجعه کرده و علاوه بر استفاده از محافظ، اقدامات به‌موقع را برای درمان انجام دهند.

دندان قروچه

چه بر سر فك تان می‌آورد؟

به گفته دکتر رهسپار، یکی از علل شایع درد دو طرفه مفصل فك، فشار دادن دندان‌ها موقع خواب به علت فشارهای عصبی و گاهی

فنجان در صبح و عصر اثرات درمانی نام برده را اعمال می‌کند. این اثرات مربوط به وجود اسیدهای چرب غیراشباع در گیاه است. اسید گاما لینولنیک موجود در گل گاوزبان اثرات فیزیولوژیک زیادی مانند حفظ غشای سلول و تنظیم متابولیسم کلسترول، کاهش LDL سرم خون، بهبود زخم و التهاب و بهبود بیماری‌های پوستی دارد. تأثیر

نیز کاملاً بدون علت است. این بیماران معمولاً صبح‌ها حالت خستگی در فك و دهان دارند.

هر کسی می‌تواند به‌علت فشارهای عصبی یا عادت به دندان قروچه و فشار آوردن به دندان‌ها هنگام استرس و اضطراب به مفصل و غضروف مفصلی یا دندان‌های خود آسیب بزند. چنین آسیب‌هایی در صورت تداوم داشتن در نهایت سبب آرتروز می‌شود.

چرا فك تان را عصبی می‌کنید؟

معمولاً دردهای عصبی در فك بالا یا پایین در اثر استرس و فشارهای عصبی روز یا استفاده از مواد مخدر و محرک و کافئین به‌خصوص قبل از خواب ایجاد می‌شود.

رئیس انجمن فك و صورت ایران با بیان این مطلب می‌افزاید: در حالت عادی برای جویدن، فشار ۴۰ تا ۶۰ نیوتن بر فك‌ها اعمال می‌شود ولی این فشار ناخودآگاه در شب تا ۴۵۰ نیوتن می‌تواند ایجاد شود.

البته فقط استرس منجر به بروز این نوع دردهای فکی نمی‌شود. بلکه مصرف الكل، مواد مخدر و محرک و کافئین قبل از خواب نیز می‌تواند باعث این مشکل شود.

استفاده از محافظ شبانه دندان

اولین و راحت‌ترین درمان درد عصبی فك‌ها استفاده از نایت گارد (ابزاری برای مقابله با دندان قروچه و فشردن دندان‌ها به یکدیگر که هنگام خواب داخل دهان روی دندان‌ها قرار داده می‌شود و به‌عنوان يك لایه محافظ بین دندان‌های بالا و پایین عمل می‌کند و از اعمال فشار بر روی دندان‌ها می‌کاهد) است که مثل محافظ‌های ورزشی عمل می‌کند ولی بسیار ظریف است و قطر میلی‌متری دارد.

دکتر رهسپار در این باره توضیح می‌دهد: در بیماران که شب‌ها به دندان‌هایشان فشار می‌آورند یا دندان قروچه، ساییدگی شدید دندان‌ها یا شکستگی مکرر پرکردگی دندان در آنها مشاهده می‌شود باید سریعاً برای

تاثیر چای سبز در مقابله با بیماری سل

محققان دانشگاه فنی نانیانگ سنگاپور در آزمایشات خود دریافتند که چگونه ترکیب موجود در چای سبز موسوم به ECGG می‌تواند مانع رشد باکتری‌های عامل بیماری سل شود. گرهارد گروبر، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «کشف ما در مورد توانایی این ترکیب این امکان را فراهم می‌کند که داروهای جدیدی را برای مقابله با این بیماری تنفسی ایجاد کنیم.» به گفته محققان، سلول‌ها برای انجام فرآیندهای حیاتی شان نظیر تشکیل دیواره سلولی نیاز به انرژی دارند. آنها این انرژی را از آنزیمی موسوم به ای‌پی‌تامین می‌کنند. بدون انرژی برای فعالیت‌های ضروری، سلول توانایی و پایداری‌اش را از دست می‌دهد و در نهایت می‌میرد. محققان با آزمایش ۴۰ ترکیب متوجه شدند تنها ECGG که به مقدار زیادی در چای سبز وجود دارد، می‌تواند موجب کاهش ذخیره انرژی در سلول‌ها شود/ مهر



بدون مرگ مغزی

درد را تحمل می‌کنم لطفا قرص مسکن ننویسید!

این جمله را مکرر در کلینیک و مطب می‌شنویم زیرا تعداد زیادی از بیماران به دلیل درد در سر، گردن، کمر یا اندام‌ها به جراحان مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند. درد در بدن انسان به معنی يك هشدار مبنی بر وجود خطر یا آسیب در نقطه‌ای از این ساختار پیچیده است و همواره باید مهم تلقی شده و به این هشدار توجه شود. اما علت به وجود آمدن درد بسیار مختلف و حتی گاهی ناشناخته است و در مواردی که علت آن شناخته شده، بررسی‌ها و پژوهش‌های علمی راه‌های مختلفی برای کاهش آن یافته‌اند. بعد از این که علت تحريك عصب‌های حس‌کننده درد در قسمتی از بدن مشخص شد؛ مثل وجود توده‌ای در سر به عنوان علت سردرد، جدا از درمان علت اولیه، کنترل درد هم قسمتی از روند درمانی فرد خواهد بود و نمی‌توان گفت کنترل درد کم اهمیت‌تر از درمان علت اولیه است. در واقع قسمتی از هنر خوب و سالم زیستن، زندگانی بدون درد است که برای رسیدن به آن، طی سال‌های دراز تعداد زیادی از دانشمندان با صرف زمان و تلاش فراوان به دستاوردهای امروزی رسیده‌اند. گرچه این دستاوردها شامل داروهای خوراکی، داروهای تزریقی، درمان‌های فیزیکی، جراحی‌های کم‌تهاجمی و در نهایت جراحی‌های باز است، اما آنچه بیشتر با آن سرو کار داریم همان گروه اول یعنی داروهای مسکن هستند.

شکی نیست داروهای شیمیایی هرگز بی‌خطر و بی‌عارضه نبوده و البته تصور سالم و بی‌خطر بودن داروهای گیاهی هم بسیار ساده‌انگارانه است؛ اما گاهی تحمل درد سبب اختلال در فعالیت‌های روزمره، افت خلق و خو و حتی اشکال در عملکرد مغزی می‌شود که ممکن است بسیار مخرب‌تر باشد. بسیاری از داروهایی که در کلام بیماران مسکن نامیده می‌شوند؛ به این معنی که صرفاً عملکرد ضد درد داشته باشد، درواقع کاربردهای دیگری هم دارد که بسیار مهم‌تر بوده و حتی در زمره اهداف تجویز دارو ممکن است ویژگی‌های دیگر آن بیشتر از ضد درد بودن مورد نظر باشد.

برای مثال داروهایی مانند بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و

تعداد زیادی داروی مشابه در این خانواده با عملکرد

ضدالتهابی خود روی عصبی که توسط دیسک بیرون

زده تحت فشار است و ملتهب شده،

نقش درمانی خود را ایفا کرده و از

این طریق باعث کاهش درد نیز می‌شوند.



دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

خبر سلامت

باموهای آسیب‌دیده چطور رفتار کنیم؟

موه‌ها معمولاً در فصل‌های پاییز و زمستان خشکی و شکنندگی زیادی پیدا می‌کنند. استفاده زیاد از مواد شیمیایی و ابزارهایی مثل اتو، حالت‌دهنده یا خشک‌کن مو هم بر این مشکل می‌افزاید. بنابراین دانستن نحوه رفتار با موهای آسیب‌دیده یک موضوع ضروری است. درباره رفتار صحیح با موهایتان بیشتر بدانید. **خودداری از گرما دادن زیاد به موها:** گرما دادن زیاد به موها با ابزارهایی مانند سشوار از عوامل مهم آسیب‌دیدگی موهاست. بهتر است روش هوا دادن به موها را برای خشک کردن آنها به کار بگیرید یا هنگام استفاده از ابزارهای گرما‌دهنده، از محصولات محافظ مو در برابر گرما استفاده کنید.

رفتار ملایم با موها: حتماً می‌دانید که اصطکاک و فشار زیاد، برای موها مضر است. باید توجه داشته باشید که موهای مرطوب بسیار آسیب‌پذیرتر از موهای خشک است. بنابراین، هیچ‌وقت نباید هنگامی که موها خیس است از برس استفاده کنید، موهایتان را ببندید یا رفتار شدید دیگری با آنها داشته باشید. با این حال، استفاده از شانه‌هایی با دانه‌های پهن مشکل کمتری ایجاد می‌کند. همچنین بهتر است به‌جای مالش شدید موها، آنها را با یک پارچه میکروفایبر، حوله نرم یا حتی یک زیرپیراهنی نرم خشک کنید.

دانستن زمان مناسب کوتاه کردن موها: اگر انتهای موهایتان چندشاخه شده یا رطوبت موهایتان کم شده است، وقت آن است که آنها را کوتاه کنید. کارشناسان می‌گویند افراد دارای موهای بلند و آسیب‌دیده بهتر است هر ده تا ۱۱ هفته یک بار، انتهای موهایشان را کوتاه کنند.

دقت در استفاده از روغن‌ها: اگر برای درمان موهای خشک یا آسیب‌دیده‌تان از روغن‌ها استفاده می‌کنید، در استفاده از آنها زیاده‌روی نکنید. روغن‌ها می‌توانند برای موها سنگین تمام شود. روغن‌ها را بیشتر در نوک موها یا نقاط آسیب‌دیده به‌کار بگیرید و شستن موهای چرب را فراموش نکنید.

توجه به آب‌رسانی به موها: کمبود رطوبت يك عامل مهم آسیب به موهاست. در کنار تغذیه صحیح و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها، استفاده از روغن‌ها، ماسک‌های طبیعی مرطوب‌کننده، بافتن موها با ریسسه‌های مرطوب هنگام خواب و مرطوب کردن موها با يك بطری آیفشان حاوی ۷۰ درصد آب و ۳۰ درصد مرطوب‌کننده‌هایی مانند روغن نارگیل یا روغن آرگان از راه‌های دیگر آب‌رسانی به موهاست.

ماساژ دادن پوست سر: ماساژ باعث گردش خون خوب در پوست سر می‌شود و به رشد موهای سالم و قوی کمک می‌کند. خودتان را به ماساژ دادن روزانه پوست سر عادت بدهید. انگشتان‌تان را روی پوست سر قرار داده و با يك حرکت دایره‌ای ملایم به ماساژ موهایتان بپردازید.