افزایش طول‌عمر با مصرف چای‌سبز و کاکائو

مطالعات بر روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد نوشیدن چای‌سبز و رژیم‌غذایی سرشار از کاکائو ممکن است تغییرات عصبی-عضلانی مرتبط با سن را که با سارکوپنی اتفاق می‌افتد، کاهش دهد.

سارکوپنی پدیده‌ای است که با افزایش سن رخ می‌دهد و به از دست‌دادن تدریجی توده و عملکرد ماهیچه‌های اسکلتی اشاره دارد. سارکوپنی یکی از دلایل اصلی از دست‌دادن توده عضلانی است. به طور متوسط، تخمین زده می‌شود که ۵تا۱۳درصد از افراد مسن ۶۰تا۷۰ساله مبتلا به سارکوپنی هستند. این آمار برای افراد ۸۰سال به بالا به ۱۱تا۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

مصرف رژیم‌غذایی حاوی فلاونوئیدهای به‌دست آمده از چای‌سبز یا کاکائو توانست میزان بقای موش‌های مسن را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و از برخی تغییرات ساختاری که با پیری در اجزای سلولی مجزا سیستم عصبی عضلانی رخ می‌دهد، جلوگیری کند./مهر

طب سنتی در آینه

رحم‌تان چه مزاجی دارد؟

فاخره بهبهانی

سلامت

رحم عضوی است که مسؤولیت نگهداری جنین را برعهده دارد. رحم هر فرد مزاج طبیعی خود را دارد و این مزاج قابل تغییر نیست. مادامی که مزاج طبیعی رحم در حد تعادل باشد، مشکلی ایجاد نخواهد شد اما اگر رحم دچار سوءمزاج یعنی از حالت مزاج طبیعی خود خارج شود، عملکرد آن دچار اختلال شده و می‌تواند روی کل بدن اثراتی بد گذاشته و علائم و نشانه‌هایی را در فرد ایجاد و سبب بروز بیماری شود.

از دیدگاه طب سنتی مزاج رحم افراد به چند گروه تقسیم شده که اصلی‌ترین آن مزاج رحمی تر، خشک، گرم یا سرد است.

اما اگر می‌خواهید بدانید رحم‌تان چه مزاجی دارد و در صورت سوءمزاج برای اصلاح آن باید به چه تدابیری توجه شود، این یادداشت را دنبال کنید.

از دیدگاه طب سنتی گاهی تشخیص مزاج رحم به سادگی نیست و ممکن است رحم، ترکیبی از علائم مزاجی گرم و سرد و تر و خشک را داشته و در گروه مزاج‌های مرکب رحمی باشد اما به طور تقریبی به شناسایی چهار گروه اصلی مزاج رحمی می‌پردازیم.

اگر خون قاعدگی تیره و در حجم کم و غلیظ باشد و میل جنسی پایین و نواحی تناسلی و حتی باسن سرد و با نشستن بر روی اجسام سرد یا مصرف موادغذایی با مزاج سرد، دردی در لگن و شکم احساس شود و دچار چاقی موضعی در ناحیه شکم باشید، ممکن است مزاج رحم‌تان سرد باشد.

اگر حجم خون قاعدگی زیاد و رقیق باشد و میل جنسی بالا و نواحی تناسلی و باسن گرم و با مصرف خوراکی‌های با مزاج گرم دچار داغی و سوزش در رحم و نه مجرای ادراری شوید، مزاج رحم گرم است.

اگر حجم خون قاعدگی زیاد و در عین حال ترشحات زیاد رحمی و سوابقی از سقط یا زایمان زودرس دارید، می‌تواند نشانه‌هایی از مزاج رحمی تر باشد.

اگر با وجود حجم خون قاعدگی کم و غلیظ، ترشحات رحمی کم و هنگام مقاربت احساس خشکی و درد در ناحیه تناسلی داشته باشید، مزاج رحم می‌تواند خشک باشد.

اما پرسشی که اغلب مطرح است این‌که آیا رحم می‌تواند مزاجی معتدل داشته باشد؟ طبق گفته متخصصان طب سنتی اگر حجم خون قاعدگی نه زیاد و نه کم و رنگ آن قرمز روشن باشد و مدت زمان قاعدگی بین سه تا هفت روز و در این مدت دچار درد در نواحی سر و کمر و شکم نمی‌شوید و چاقی شکمی ندارید، مزاج رحم‌تان معتدل است.

با راهکاری می‌توان ترس کودکان از همه‌گیری کرونا را مدیریت کرد

در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید و در همه‌گیری کرونا، والدین برای رفع هراس کودکان و نوجوانان چطور می‌توانند به آنها کمک کنند؟

مراقب خانه امن کودک در توفان کرونا باشید

مهتاب خسروشاهی

سلامت

تلویزیون روی شبکه خبر روشن است و خبرهای مختلف همه‌گیری کرونا از هر نوعی که بگویید، با صدای بلند در حال پخش‌شدن در فضای خانه است. داخل خودرو، رادیو روشن است و باز هم اخبار کرونا. با همکار، دوست، خواهر یا برادر در حال ردوبدل کردن آخرین اخبار کرونایی هستیم و هر خبر درست و غلطی را هم با آب و تاب تعریف می‌کنیم. در همه این صحنه‌ها و صحبت‌ها، فرزند ما حضور دارد. تمام اخبار و گفت‌وگوها را می‌شنود و ما هیچ توجهی به ترس‌های او نداریم. «ترس از کرونا و مرگ» در کودکان از بزرگسالان هم پررنگ‌تر است. به این دلیل که آنها بسیار بی‌دفاع بوده و هیچ کاری از دست‌شان برنمی‌آید. برای برطرف‌کردن هراس کودکان از کرونا، به‌ویژه حالا که در آستانه سال تحصیلی جدید هستیم و برخی مدارس از آغاز کلاس‌های حضوری خبر می‌دهند والدین چه وظیفه‌ای دارند؟ برای این منظور با آیدا علیزاده، کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی صحبت کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

کودکان را نباید در معرض اخبار قرار دارد. آنها باید احساس کنند شرایط حتی به شکل موقتی امن بوده و والدین می‌توانند از آنها حمایت کنند

بعضی والدین در زمان بروز هر اتفاقی زودتر از بچه‌ها سنگر می‌گیرند. گاهی هم موضوع را خطرناک‌تر از آنچه هست، جلوه می‌دهند و همین واکنش‌های نامناسب، علت اصلی هراس بچه‌ها در حوادث مختلف است. آیدا علیزاده توضیح می‌دهد: «مهم‌ترین موضوعی که روی واکنش بچه‌ها در شرایط سخت اثرگذار است، نوع برخورد والدین (به طور کلی بزرگ‌ترها) با مسائل است. مهارت مدیریت بحران و کنترل هیجان از ویژگی‌هایی است که والدین باید به آن مسلط باشند.»

این روان‌شناس بالینی ادامه می‌دهد: «کودکان را نباید در معرض اخبار قرار دارد. آنها باید احساس کنند شرایط حتی به شکل موقتی امن بوده و والدین می‌توانند از آنها حمایت کنند. از سوی دیگر آنها باید این احساس را داشته باشند که والدین آنها قدرتمند و توانا بوده و می‌توانند در هر شرایطی از آنها حمایت کنند.»

به چشم آنها می‌آید

وقتی بچه بودید، چه افکاری باعث غم و ترس شما می‌شد؟ شاید ساده‌ترین آنها ترس از گم شدن یا فراموش شدن بود. برای مثال همیشه به این فکر می‌کردید که نکند پدر و مادر شما را در مهد کودک یا مدرسه جا بگذارند. این ترس، کودکانه است؛ اما شاید بزرگ‌ترین ترس تمام دوران کودکی بسیاری از ما بوده است. به همین دلیل، مسائلی به چشم کودکان می‌آید که بزرگ‌ترها ممکن است اصلا به آن فکر نکنند. علیزاده در این باره توضیح می‌دهد: «تغییر محیط، تعطیلی مکرر، قرنطینه و حتی حضور بیش از اندازه و غیرعادی والدین برای بچه‌ها استرس‌زاست. بنابراین بهتر است درباره این تغییرات به آنها توضیح دهید.»

چطور و چقدر مهم است؟

وقتی دست با بخار کتری تماس پیدا می‌کند، می‌سوزد. اما مقدار سوختگی بستگی به مدت زمان و نحوه تماس با بخار کتری دارد. مواجهه روان ما با مسائل نیز شبیه همین مسأله است. علیزاده توضیح می‌دهد: «درگیری مستقیم با حادثه یا ترومای مهم است. به این معنی که کودک خودش با مسأله درگیر یا شاهد آن بوده است؟ کودک پیش از این با چنین مشکلی روبه‌رو بوده یا این نخستین بار است؟ او نگران مرگ خود یا یکی از عزیزان است؟ کودک ما حیوان خانگی (مثلا پرنده خانگی) خود را از دست داده و با تجربه مرگ روبه‌رو شده است؟ در زمان بروز حادثه، کسی همراه او بوده یا به تنهایی آن را تجربه کرده است؟» این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «در همه این اتفاقات، واکنش بزرگ‌ترها، درصورتی که در زمان اتفاق همراه کودک بوده‌اند، بسیار مهم است. درواقع بسیار مهم است که والدین در زمان بروز اتفاقات چقدر به خود مسلط بوده و هیجان خود را به درستی کنترل کرده و واکنش‌های پخته و به جایی داشته باشند.

باید توانمند باشیم

بچه‌ها تا سنی والدین را توانمند مطلق می‌دانند و از سنی به بعد، حتما روی توانایی آنها حساب می‌کنند. علیزاده درخصوص ضرورت توانمندی والدین می‌گوید: «والدین باید با رعایت سبک زندگی سالم، از نظر جسمی توانمند باشند. تغذیه سالم، ورزش و... می‌تواند باعث حفظ سلامت والدین شده و از سوی دیگر الگوی خوبی برای کودکان باشند. با حفظ سلامت جسمی و روانی، می‌توانید به‌عنوان والدینی توانمند، همراه کودک باشید.»

همیشه و کافی باشید

اطمینان از پناه، بسیار مهم است. این مسأله فقط در زمان بروز حادثه نیست، بلکه باید مطمئن باشیم همیشه کسی یا کسانی هستند که می‌توانند ما را همراهی کنند. این روان‌شناس بالینی توضیح می‌دهد: «در شرایط عادی به فرزندتان اطمینان دهید هر اتفاقی بیفتد، شما همراه او هستید. با کلام و عمل این را به او بگویید.» او ادامه می‌دهد: «در زمان وقوع حادثه، درباره مسأله با آنها صحبت کنید. کلام شما باید متناسب با گنجایش و ظرفیت او باشد. مسائل را ساده‌سازی کنید تا او بتواند مسأله را درک کند.»

گاهی به قبل بازمی‌گردند

ناگهان از شب ادراری فرزندتان شوکه می‌شوید، اما نشوید. به این دلیل که در شرایط بحرانی ممکن است با واکنش‌های روانی یا جسمی ناگهانی کودک روبه‌رو شوید. علیزاده درباره این واکنش‌ها می‌گوید: «در کودکان سه تا شش ساله، ممکن است شب‌ادراری، مشکلات استفاده از توالت، هراس جدایی از والدین، عصبانیت، پرخاش یا اختلال خواب دیده شود.»

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «در رده سنی ۷ تا ۱۰ ساله، ممکن است با واکنش‌هایی مانند ترس، خشم و ناراحتی دیده شود. اغراق در رفتار و به اشتراک گذاشتن اطلاعات غلط از دیگر واکنش‌های این رده سنی به حوادث و ترس از آنهاست. والدین برای تعدیل این رفتارها باید اقدام کنند.» علیزاده در این باره توضیح می‌دهد: «اطلاعات اشتباه آنها را تصحیح کنید. اگر مایل به صحبت درباره مسأله نیستند، سعی کنید با روش درست آنها را به حرف زدن در این باره تشویق کنید. ممکن است دچار کم‌تمرکزی شوند. به این نکته نیز دقت داشته باشید و سعی کنید مشکل را برطرف کنید.»

نوجوانان، خطرمی‌کنند

زمینه رفتارهای پرخطر، اغلب حوادثی است که افراد نتوانسته‌اند آن را حل کرده یا آن را تاب بیاورند. این مسأله به‌ویژه درباره نوجوانان دیده می‌شود. آیدا علیزاده می‌گوید: «ممکن است با رفتار پرخطر فرزندتان روبه‌رو شوید. آنها در احساسات خود غرق شده و دچار این حس شوند که کسی متوجه احساسات آنها نمی‌شود. مشاجره با والدین یا خواهر و برادرها از دیگر رفتارهای ناشی از فشار روانی حل نشده است.» این روان‌شناس برای حل این مسأله می‌گوید: «رفتارهای بچه‌ها در شرایط ترس و اضطراب، باید از طرف والدین درک شده و برای حل مسأله به آنها کمک شود. آنچه بیش از هر چیز مهم است، فراهم‌کردن شرایط امن در خانه، برای ایجاد آرامش و زدودن ترس از روان کودکان و نوجوانان است.»

به بروز احساس کمک کنید

تا وقتی برای مسأله‌ای دردناک گریه نکنیم، برای از دست دادن عزیزی به اندازه کافی عزاداری نکنیم و برای مسأله‌ای که خوشحال شده‌ایم، به اندازه کافی شادی نکنیم، احساسات خود را به‌خوبی بروز نداده و نمی‌توانیم از مسأله (غمگین یا شاد) عبور کنیم. بنابراین باید به بچه‌ها کمک کنید تا احساسات خود را بیان کنند.

اما به چه شکل؟

این روان‌شناس توضیح می‌دهد: «به کودک فرصت دهید احساساتش را به‌طور کامل بروز دهد. آنها باید احساس فاعل‌بودن داشته باشند. مثلا به آنها بگویید برای مادربزرگ که بیمار است و او نگران حال اوست، نقاشی کنند. درباره خبر ترسناکی که شنیده صحبت کند. با او بازی کنید و بگذارید در حین بازی، احساسات منفی و مثبت خود را بیان کند. واکنش‌ها می‌توانند از خشم، بی‌تفاوتی تا هر واکنش دیگر متفاوت باشد.»

حل سودوکو ۳۹۳۶

۸	۱	۶	۷	۵	۳	۹	۲	۴
۳	۵	۹	۲	۴	۶	۸	۱	۷
۲	۷	۴	۱	۸	۹	۳	۵	۶
۵	۸	۳	۴	۶	۱	۲	۷	۹
۹	۴	۲	۵	۷	۸	۱	۶	۳
۷	۶	۱	۳	۹	۲	۵	۴	۸
۴	۹	۸	۶	۱	۵	۷	۳	۲
۱	۳	۷	۸	۲	۴	۶	۹	۵
۶	۲	۵	۹	۳	۷	۴	۸	۱

۲	۳	۶	۵	۸	۱	۴	۹	۷
۱	۸	۹	۳	۷	۴	۲	۵	۶
۷	۴	۵	۶	۲	۹	۸	۱	۳
۸	۱	۳	۹	۶	۵	۷	۲	۴
۹	۶	۴	۷	۳	۲	۵	۸	۱
۵	۲	۷	۱	۴	۸	۳	۶	۹
۴	۹	۱	۸	۵	۳	۶	۷	۲
۶	۷	۲	۴	۹	۷	۱	۳	۸
۳	۵	۸	۲	۱	۶	۹	۴	۵

۱	۲	۵	۴	۳	۶	۷	۸	۹
۶	۸	۴	۲	۹	۷	۳	۱	۵
۳	۹	۷	۱	۵	۸	۶	۴	۲
۵	۷	۲	۹	۱	۴	۸	۶	۳
۴	۱	۸	۶	۷	۳	۹	۲	۵
۹	۶	۳	۵	۸	۲	۴	۷	۱
۸	۳	۱	۷	۶	۹	۲	۵	۴
۷	۴	۶	۳	۲	۵	۱	۹	۸
۲	۵	۹	۸	۴	۱	۷	۳	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۳۷

	۷	۵						
	۸		۵				۷	۶
		۳		۸		۲		۴
			۹		۶		۱	
		۶				۵		
	۹		۱		۵			
۴		۹		۱		۸		
۸	۳				۲		۹	

	۹	۴						
	۱		۵				۲	۹
		۶		۷		۱		۴
			۷		۵		۶	
		۷				۹		
	۵		۱		۸			
۹		۵		۸		۳		
۴	۳				۶		۷	
						۵	۹	

	۶	۹						
	۳		۵				۹	۲
		۱		۹		۷		۴
			۳		۱		۵	
		۷				۹		
	۴		۲		۵			
۶		۳		۵		۴		
۴	۹				۲		۶	
						۱	۳	

دندان کرم خورده

آنچه مبتلایان به فشارخون از درمان‌های دندانپزشکی باید بدانند

دکتر صدیقه شفیعی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

از آنجا که فشارخون بالا مراقبت‌های دندانپزشکی را تحت تاثیر قرار می‌دهد به همین دلیل دندانپزشکان قبل از انجام هر نوع درمان، باید از فشارخون بیمارانشان مطلع باشند. بعضی از افراد با تصور اینکه اگر در مورد داروهای مصرفی یا بیماری زمینه‌ای به دندانپزشکم بگویم ممکن است درمان مورد نیازم را در آن روز دریافت نکنم از گفتن طفره می‌روند و خود و دندانپزشک را به دردسر می‌اندازند.

بیمارانی که فشارخون بالا دارند یک سری از خدمات دندانپزشکی غیراورژانسی (پرکردن دندان، درمان ریشه دندان، کشیدن دندان و...) را تا زمانی که میزان فشارشان به حد طبیعی برسد، نباید دریافت کنند زیرا می‌تواند سبب بالارفتن فشارخون و بروز حملات قلبی در بیمار شود. ثابت شده است اضطراب حاد در حین درمان‌های دندانپزشکی می‌تواند به افزایش موقتی فشارخون منجر شود.

افراد با فشارخون ۱۸۰ روی ۱۱۰ میلی‌متر جیوه برای انجام اعمال اورژانسی دندانپزشکی مجاز هستند؛ البته لازم است فشارخون بیمار با دارو پایین آورده شود و پس از درمان دندانپزشکی تحت مراقبت یک ساعته قرار بگیرند.

بیماران باید به یاد داشته باشند داروهای فشارخون روی سلامت دهان تأثیر می‌گذارد و برخی از این داروها به مشکلاتی مثل خشکی دهان منجر می‌شوند که می‌تواند عوارضی نظیر پوسیدگی دندان‌ها، مشکل در بلع، صحبت‌کردن، سوزش دهان و عفونت قارچی را به دنبال داشته باشد. برخی دیگر می‌توانند به افزایش حجم لثه و متعاقب آن خونریزی لثه منجر شوند که با رعایت بهداشت دهان و دندان تا حد زیادی می‌توان بروز آنها را کاهش یا با مشورت پزشک داروی بیمار را تغییر داد. همچنین باید تداخلات دارویی داروهای ضدفشارخون را با داروهایی که معمولا بعد از درمان دندانپزشکی برای کنترل درد یا عفونت برای بیمار تجویز می‌شود در نظر گرفت. برای مثال ممکن است اثربخشی داروهای ضدفشارخون با استفاده طولانی‌مدت از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (بروفن) کاهش پیدا کند.

در صورتی که برای شما از بی‌حسی استفاده می‌شود از دندانپزشک در مورد وجود اپی‌نفرین در آن سوال کنید. این ماده به برخی از محصولات بی‌حسی موضعی اضافه می‌شود و مصرف آن در برخی از بیماران مبتلا به فشارخون می‌تواند موجب تغییرات قلبی-عروقی، شامل افزایش خطرناک فشارخون، آنژین صدری، حمله قلبی، آریتمی و... شود و باید با در نظر گرفتن ملاحظات خاصی که دندانپزشکان از آن اطلاع دارند، استفاده شود.

از طرفی فشارخون بالای بدون کنترل، میزان اکسیژن و موادمغذی را به رگ‌ها و مویرگ‌ها محدود می‌کند و این موضوع باعث کاهش توانایی آنها در بازسازی و بهبود سلول‌ها می‌شود. طولانی‌شدن زمان با زخم‌های باز در دهان، خطر ابتلا به عفونت، تورم و ورود باکتری‌های مضر به جریان خون را افزایش می‌دهد. بهترین راه برای آماده‌سازی بیمار قبل از اعمال دندانپزشکی این است که اگر فشارخون بالا دارید یا فشارخون خود را با داروها کنترل می‌کنید به دندانپزشک خود بگویید.