

۱۴ زندگی سلامت

آگاهی و سلامت

زنان، مشکل کم خونی را دست‌کم نگیرند



دکتر آریستا شجاع‌الدین

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت نپویا

🔗 خانم‌ها در دوران بارداری به علت رشد جنین و افزایش حجم خون، به مصرف میزان آهن بیشتری نیاز دارند. خانم‌هایی که بارداری‌های مکرر و با فاصله زمانی کمی داشته‌اند، شانس کم‌خونی بیشتری دارند. کم‌خونی فقر آهن در کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند، نیز شایع‌تر است. دختران و پسران در سنین نوجوانی و بلوغ به دلیل رشد بیشتر عضلات، به مصرف مواد غذایی حاوی آهن بیشتری نیاز دارند.

علائم کم‌خونی شامل رنگ‌پریدگی مخاط پلک، لب و زبان، احساس ضعف و خستگی زودرس، سرگیجه، سردرد، عدم تمرکز حواس، بی‌اشتهایی، تهوع، سوزن سوزن شدن و خواب رفتن دست و پاها و در مراحل پیشرفته‌تر کم‌خونی، علائم تنگی نفس همراه با تپش قلب دیده می‌شود.

کم‌خونی با اندازه‌گیری میزان هموگلوبین در خون قابل تشخیص است و با مصرف غذاهای حاوی آهن به اندازه کافی و به موقع قابل پیشگیری است.

اقدامات پیشگیری باید قبل از رسیدن فرد به علائم بالینی انجام شود. مصرف چای، همراه با بلافاصله پس از صرف غذا موجب کاهش میزان آهن موجود در مواد غذایی می‌شود.

مواد غذایی با میزان آهن بالا شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، سبزیجات اسفناج و جعفری، حبوبات عدس و لوبیا می‌شود.

مركبات حاوی ویتامین C جذب آهن موجود در مواد غذایی را بالا می‌برند. اضافه کردن گوشت به مقدار کم به غذاهای گیاهی

موجب بالا بردن جذب آهن آنها می‌شود. غلات و حبوبات جوانه زده نیز میزان آهن بیشتری دارند. همچنین خرما، توت خشك، انجیر خشك، کشمش، بادام، فندق و گردو منابع خوبی برای آهن هستند.

توجه کنید تشخیص زودرس و درمان به موقع کم‌خونی موجب جلوگیری از عوارض ناشی از آن است.



تاثیر سم نوعی مار بر ویروس کرونا

نتایج یک مطالعه نشان می دهد سم مار آفعی برزلی ممکن است به ابزاری برای مبارزه با بیماری کووید-۱۹ تبدیل شود.

متخصصان علوم آزمایشگاهی در برزیل به تازگی دریافته‌ند یک مولکول در سم نوعی مار وجود دارد که مانع تولیدمثل و گسترش کروناویروس در سلول های



دکتر الهام پارسا، متخصص طب سنتی از ویژگی‌های صبحانه‌هایی می‌گوید که در طب سنتی برای هر مزاج در نظر می‌گیرند

صبحانه مناسب هر مزاج



فاخره بهبهانی

سلامت

هر مزاج در نظر گرفته است. در ابتدا افراد باید نوع مزاج خود را بشناسند تا بتوانند صبحانه مناسب‌شان را انتخاب کنند.

🔗 چه مزاجی، چه صبحانه‌ای؟

افرادی که مزاج گرم یا گرم و خشک یا به‌اصطلاح صفراوی دارند؛ بهتر است صبحانه‌هایی بخورند که حرارت آنها را بیشتر نکنند.

پس خوردن عسل و سیاهدانه و مرباهای گرم مثل مربای زنجبیل برای این افراد مناسب نیست، اینها می‌توانند با نان سنگک و مربای

آلبالو و کمی کره، صبحانه مناسب مزاج‌شان را بخورند و مصرف گهگاهی حریره بادام و فرنی هم برای این افراد خوب است.

🔗 کسانی‌که مزاج سرد یا سرد و تریا

به‌اصطلاح بلغمی دارند؛ نان سنگک و مرباهایی با مزاج گرم همچون مربای زنجبیل بخورند. مصرف عسل و گاهی سیاهدانه نیز به این افراد توصیه می‌شود.

میمون می‌شود. این اولین گام احتمالی به سوی تولید درویی برای مقابله با ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ است.

نتایج این مطالعه نشان داد که مولکول تولید شده توسط مار آفعی موسوم به jararacussu، توانایی ویروس در تکثیر را در سلول‌های میمون تا ۷۵ درصد مهار

🔗 کسانی‌که مزاج گرم و تریا به‌اصطلاح دمو

دارند؛ برای صبحانه نان سنگک و مربای به یا مربای سیب باکمی کره محلی بخورند، این افراد در صورتی‌که احساس حرارت زیاد می‌کنند، می‌توانند مربای آلبالو نیز بخورند. مصرف حلواارده یا ارده‌شیره و ارده عسل برای افرادی که مزاج گرم دارند؛ مناسب نیست و با توجه به این‌که میزان حرارت‌شان چقدر است این توصیه از حذف کامل تا قرار دادن یک یا دو بار ارده عسل و ارده‌شیره در هفته در برنامه غذایی‌شان می‌تواند متغیر باشد.

🔗 خصوصیات نان از دیدگاه طب سنتی

جزو اجزای اصلی و ثابت صبحانه بوده و از مواردی است که بهتر است در وعده صبحانه همه مزاج‌ها گنجانده شود ولی متأسفانه امروزه به روش‌های بد طبخ می‌شود و گاهی دیرهضم بوده یا سیب سوزش سر دل می‌شود. نان تازه، گوارش خوبی دارد و مقوی است درحالی‌که نان خشک و مانده، دیرهضم است. بهتر است از مصرف روزانه انواع نان‌های سفید مثل نان تست و نان باکت پرهیز شود. وجود جوش شیرین در نان سیب

بیماری‌های بلغمی مثل مشکلات گوارشی و... می‌شود. بهترین نان، نان سنگک خوب برشته‌شده و غیرسوخته است.

نان فطیر نوعی نان نامناسب است که عمل تخمیر در آن به‌خوبی انجام نشده و ترد و پوک نبوده و به‌نوعی مانده است. اغلب نان‌های محلی به‌خصوص اگر با شیر و روغن و شیرینی تهیه‌شده باشد مثل نان شیرمال و همچنین نان‌های بدون سبوس، دیرهضم و نفاخ هستند. در حال حاضر نان‌های محلی سبوس‌دار و نان سنگک تقریباً خصوصیات نان مناسب را دارند، سبوس موجود در نان در بهبود وضعیت گوارش و تأمین ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین گروه B نقش به‌سزایی دارد. از نان‌های تست سبوس‌دار درصورتی‌که برشته و به‌صورت سوخاری باشد نیز می‌توان استفاده کرد.

مردمک بزرگ‌تر، ضریب هوشی بالاتر

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، داشتن مردمک بزرگ‌تر با هوش سیال بالاتر ارتباط دارد. منظور از هوش سیال، توانایی حل مسائل، به کارگیری منطق و شناسایی الگوهاست. هوش سیال با هوش متبلور که شامل استفاده از مهارت‌ها، دانش و تجربه می‌شود، متضاد است. این تفاوت‌ها با وجود اندازه نسبتاً کوچک مردمک چشم با چشم غیرمسلح قابل مشاهده است. محققان بیان کردند: از دهه ۱۹۶۰ برای روان‌شناسان آشکار شد که اندازه مردمک چشم بیشتر از میزان ورود نور به چشم و نشان‌دهنده فرآیندهای ذهنی داخلی است؛ برای مثال، در یک کار ساده در زمینه حافظه، اندازه مردمک دقیقاً تغییرات بار حافظه را ردیابی می‌کند، با هر مورد جدیدی که در حافظه نگهداری می‌شود، گشاد و با یادآوری مجدد هر مورد منقبض می‌شود. وقتی مغز یک فرد با اطلاعات بیش از حد پر می‌شود، مردمک‌های گشاد شده نشان می‌دهد شخص چقدر به آنچه به او گفته می‌شود، علاقه‌مند است و مشخص‌کننده درد یا موارد بیشتر دیگری است. / ایسنا

روانشکافی

چرا این قدر بی‌خیالی؟



دکترمه‌رزش دارینی

روان‌شناس و مشاور

🔗 انسان‌ها مسؤولیت‌های متفاوتی در زندگی دارند و اولین مسؤولیت هر انسان خودمراقبتی است. برخی افراد وقتی مسؤولیتی به آنها محول می‌شود دچار استرس و ناآرامی می‌شوند و ممکن است به دلیل استرس زیاد، دچار بی‌قراری هم بشوند یا عکس‌العمل‌های مختلف جسمانی در آنها رخ دهد.

از آن سو برخی دیگر هستند که ظاهراً به نظر می‌رسد آرامش دارند و بی‌خیال هستند اما باید توجه داشت بی‌مسؤولیتی و بی‌توجهی با آرامش داشتن متفاوت است. افراد بی‌خیال، بی‌مسؤولیت هستند و بی‌خیالی و بی‌مسؤولیتی آنها باعث می‌شود در زمینه‌های مختلف زندگی با مشکل روبه‌رو شوند و مشکل شغلی، خانوادگی و تحصیلی پیدا می‌کنند.

این افراد حساسیتی نسبت به امور زندگی ندارند، دیر می‌رسند و اکثراً تاخیر دارند، به‌سادگی کارها را به‌تعویق می‌اندازند، در مقابل تعهدات خود بی‌تفاوت هستند و نسبت به مسؤولیت‌های فردی خود نیز درامور شخصی سهل‌انگارند.

بیشتر مشکلات زمانی بروز می‌کند که این افراد ازدواج می‌کنند یا در دوران آشنایی برای ازدواج یا در محیط‌های شغلی قرار می‌گیرند.

از آنجا که این افراد امور مختلف را به تعویق می‌اندازند، در نتیجه بی‌خیالی آنها باعث ایجاد دلخوری و تنش در زندگی شغلی و زندگی خانوادگی‌شان می‌شود. آنها ظاهراً افراد آرامی به‌نظر می‌رسند و کارهای خود را با صبر انجام می‌دهند و معمولاً عجله در رفتار آنها به چشم نمی‌خورد، اما در حقیقت افراد بی‌تفاوت و بی‌مسؤولیتی هستند و اتفاقات مختلف زندگی نمی‌تواند تغییری در روند رفتاری آنها ایجاد کند.

برای درمان لازم است این افراد مورد ارزیابی بالینی قرار بگیرند و درمان‌های نگرشی روی آنها صورت گیرد تا بتوانند مسؤولیت‌پذیر رفتار کنند. 🔗



می‌کند. متخصصان برزلی دریافته‌اند که این عنصر در سم مار می‌تواند یک پروتئین بسیار مهم از ویروس را کنترل کند. این مولکول یک پپتید یا زنجیره‌ای از اسیدهای آمینه است که می‌تواند بدون آسیب رساندن به دیگر سلول‌ها به آنزیم کروناویروس متصل شود که برای تکثیر ویروس حیاتی است. / ایسنا

🔗 بایدو بنیادهای صبحانه‌ای

مصرف مایعات مثل چای همراه صبحانه توصیه نمی‌شود بلکه بهتر است بافاصله‌ای یکی دوساعته چای کم‌رنگ ایرانی خوش‌عطر و بو نوشیده شود. پنیر با مزاج سردی که دارد در افراد دارای مزاج سرد توصیه نمی‌شود و بهتر است همراه کمی سیاهدانه خورده شود. از دیدگاه طب سنتی، نان و پنیر و گردو به‌عنوان یک عصرانه خوب و نه صبحانه مناسب، شناخته‌شده است. مصرف گردو در وعده صبحانه در صورت نداشتن مشکل گوارشی مناسب است ولی اگر مشکل هضمی یا گوارشی دارید، بهتر است مصرف آن را تا برطرف‌شدن این مشکلات به‌تعویق بیندازیم. مصرف خیار، گوجه‌فرنگی، هندوانه، انگور و... همراه با صبحانه از عادات بدی است که بعضی افراد دارند. نیمرو، سوسیس و تخم‌مرغ هم مواد غذایی خوبی برای صبحانه نیستند. کله‌پاچه هم غذای خوبی از دیدگاه طب سنتی و همچنین تغذیه‌آموزی نیست. با توجه به این‌که امعا و احشای گوسفند و گاو دارای چربی‌های اشباع فراوان و کلسترول است، بهتر است مصرف این مواد در برنامه غذایی محدود شود.

🔗 توصیه به افرادی با مشکلات خاص

افرادی که دچار ریفلاکس هستند، بهتر است از مرباهای مقوی مدده مثل مربای سیب، به و مربای بالنگ و پوست پسته بیشتر استفاده کنند. کسانی که دچار ضعف بدنی هستند، تخم‌مرغ عسلی در صورت اعتماد به سلامت آن و کمی کره و مربای هویج یا عسل گزینه خوبی برای آنهاست. در افرادی که مشکل افسردگی دارند مصرف مربای گل‌گاوزبان باکمی کره محلی پیشنهاد می‌شود. فرنی، شله‌زرد، حریره بادام و شیربرنج هم پیشنهاد خوبی برای این افراد است. در کسانی که کم‌خون هستند در کنار مصرف داروهای مربوط، مصرف شیره انگور گزینه خوبی به‌شمار می‌رود. مصرف مربای گل و کره محلی یا خامه هم برای افرادی که اجابت مزاج خوبی ندارند، می‌تواند مؤثر باشد. 🔗

۸

دانستنی‌ها

دیدگاه

بهای سنگین حذف آزمایشگاه‌های بخش خصوصی از انجام تست کرونا



دکتر محمدحسن هاشمی‌مدنی

متخصص علوم آزمایشگاهی

🔗 بهره‌گیری از توانمندی نزدیک به ۳۰۰۰ آزمایشگاه بخش خصوصی در سراسر کشور با بیش از ۵۰۰ دستگاه تست تشخیصی کووید-۱۹ در اسفند سال ۹۸ با توانایی انجام حداقل ۵۰ هزار تست تشخیصی کرونا در روز و همان ابتدای پاندمی و نادیده‌گرفته‌شدن این قابلیت در تشخیص سریع کرونا، قطعاً از علل کاهش آمار تلفات فراینده کرونا در کشور بود. از ابتدای اسفند سال۱۳۹۸ و اوایل سال۱۳۹۹ و با اوج‌گیری کرونا، آزمایشگاه‌های بخش خصوصی با برخورداری بیش از ۵۰۰ دستگاه انجام تست پی‌سی‌آر کووید-۱۹، توانایی داشتند از همان روزهای اول اسفند ۱۳۹۸ که کووید در ایران شناسایی شد، روزانه حداقل ۵۰ هزار تست کووید انجام دهند که می‌توانست کمک به سزایی به روند کنترل کرونا در کشور داشته باشد.

آمار نزدیک به ۱۰۸ هزار نفر جانباخته به دلیل همه‌گیری کرونا در کشور و آمار فوتی‌های روزانه بیش از ۶۰۰ نفر در پیک پنجم، شاهدی بر این بی‌توجهی است.

آنچه امروز نیز به آن نیاز داریم تصمیم‌گیری بسیار سریع برای استفاده بهینه از ظرفیت بخش خصوصی آزمایشگاهی در کشور است. امروز مسئولان فنی ۳۰۰۰ آزمایشگاه تشخیص پزشکی منتظر تصمیم قاطع دکتر عین‌اللهی، وزیر بهداشت هستند. تجربه بسیار تلخ استفاده نکردن از آزمایشگاه‌های خصوصی در یک سال و نیم گذشته هشدار است به تیم جدید دست‌اندرکاران حوزه سلامت تا راه غلط گذشته را تکرار نکنند. تردیدی وجود ندارد که واگذاری کامل تشخیص آزمایشگاهی کووید-۱۹ به بخش خصوصی با هدایت نظام پزشکی، درخواست خیرخواهان کشور است. 🔗

