

## تغذیه

## پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان با انار

| علی حسینی | متخصص طب سنتی |

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از بروز برخی سرطان‌ها پیشگیری می‌کند، همچنین مصرف آن به کاهش وزن، سلامت دندان، شست‌وشوی معده و سلامت قلب کمک می‌کند. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به همین دلیل در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها موثر است. این میوه را می‌توانیم به‌عنوان یک آنتی‌سرطان به‌خصوص در سرطان‌های پروستات و سینه معرفی کنیم.

همچنین این میوه باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود چرا که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، مصرف انار را در برنامه خود قرار دهند چرا که مصرف انار به حفظ وزن مناسب و کاهش آن کمک می‌کند.

انار سرشار از ویتامین C و پتاسیم است، مصرف این میوه به سلامت و تحکیم دندان‌ها و لثه‌ها کمک می‌کند و برای افرادی که به اسهال



دچار شده‌اند، مفید است.

مصرف روزانه آب انار به کاهش بیماری فشارخون کمک می‌کند و جریان خون‌رسانی را به قلب بهبود می‌بخشد، همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن از لخته‌شدن خون جلوگیری می‌کند.

انار به‌عنوان یک میوه شست‌وشو دهنده معده و پاک‌کننده آن مطرح است و بدبویی دهنه و زرد شدن دندان‌ها را از بین می‌برد. از انار ترش نیز می‌توان در کاهش قند خون و قطع سبکسکه استفاده کرد و از انار شیرین در درمان سرماخوردگی، تقویت معده و ریه، رفع حساسیت و مسمومیت، بهبودی درد گوش و گرفتگی صدا و برطرف کردن آبریزش چشم، خارش پوست، خونریزی رحم و کم‌خونی استفاده کرد.

به‌ندرت میوه‌ای را مانند انار می‌توان یافت که خواص بسیاری داشته باشد. با وجود تمام این خواص، خوردن انار برای کسانی که به زخم‌معده روده دچار شده‌اند مضر است و زیاده‌روی در خوردن آن باعث ایجاد پیوسته ناراحتی‌های معده و گلودرد می‌شود بنابراین افرادی که به ناراحتی‌های ریوی دچارند، در مصرف آن باید احتیاط کنند.

## هشدار

## تشدید بیماری‌های ریوی به دلیل سرما و سیکار

| دکتر ام البنین پاک‌نژاد | فوق تخصص بیماری‌های ریوی |

سیگار مهم‌ترین عامل ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی است. از همین‌رو مهم‌ترین اقدام جهت درمان بیماری انسدادی مزمن ریوی ترک سیگار، اکسپنژن تراپی و باز توانی است. آلرژی و مشکلات تنفسی در فصول سرد سال و با مصرف سیگار تشدید می‌شود.



بیماری انسدادی مزمن ریوی اغلب در دهه ششم زندگی افراد تشخیص داده می‌شود. این بیماری از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان است.

مصرف سیگار، افزایش سن، عوامل شغلی، محیطی و ارثی از عوامل موثر بر ابتلا به بیماری‌های مزمن ریوی است. سیگار به‌عنوان مهم‌ترین عامل ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریوی شناخته شده است. بنابراین افراد باید از استعمال آن به صورت جدی خودداری کنند. بیماری انسدادی مزمن ریوی یک بیماری پیشرونده و تابع زمان است. پزشکان باید توانایی تمایز بیماری‌های مزمن ریوی را از بیماری‌های آسم داشته باشند.



افراد تا قبل از ۱۸ سالگی جراحی اصلاح چشم انجام ندهند

## ژنتیک عامل اصلی مشکلات بینایی

| محسن بهمنی کشکولی | چشم‌پزشک |

به استفاده از عینک است ولی در بزرگسالی که شماره‌ها ثابت می‌شود و افراد از عینک زدن ناراضی هستند تمایل به استفاده از لنزهای تماسی و جراحی روزمی‌کنند.

نزدیک‌بینی ژنتیکی است و معمولاً در ۱۸ سال اول تغییرات شماره چشم وجود دارد و به همین علت ما توصیه می‌کنیم جراحی چشم را به سنین پس از ۱۸ سال موکول کنند چرا که تا ۱۸ سالگی به علت رشد تغییرات در چشم ایجاد می‌شود که اکثراً به سمت افزایش نمره چشم پیش می‌رود ولی مواردی دیده می‌شود که بدون عامل ژنتیک افراد نمره چشم پیدا می‌کنند که در طول زمان کاهش یافته و از بین می‌رود. پس از ۸ سالگی نباید افزایش شماره چشم را داشته باشیم مگر در بستر بیماری خاص که در پروسه بیماری مورد نظر قرار می‌گیرند مانند قوز قریه به دلیل نمره چشم در این گونه افراد باید بیماری را کنترل و درمان کنیم.

کسانی که بیشتر کار نزدیک و کامپیوتر و مطالعه می‌کنند به درجات پایین‌تر نزدیک‌بینی مبتلای می‌شوند زیرا چشم به کار نزدیک عادت می‌کند حال اگر این فرد برای چند ماه به چشم خود استراحت داده یا به دورنگاه کند مشکل نزدیک‌بینی حل می‌شود.

برای مثال افرادی که برای مدت طولانی درس می‌خوانند مانند دانشجوی‌ها در آستانه کنکور به درجات نزدیک‌بینی مبتلا می‌شوند ولی چند ماه پس از کنکور در صورت استراحت شماره چشم از بین می‌رود.

تفاوتی برای نزدیک‌بینی در زن و مرد دیده نشده است ولی درباره نژادها باید گفت، نژاد زرد بیش از نژادهای دیگر به نزدیک‌بینی مبتلای می‌شوند.

برای اصلاح دوربینی، نزدیک‌بینی و استیگماتیسم استفاده می‌شود. براساس مطالعات درمان نزدیک‌بینی با لنز بالاترین درصد موفقیت را دارد و در درجه بعد اصلاح دوربینی و در درجه آخر استیگماتیسم و دوربینی مخروطی درصد موفقیت دارد. به همین دلیل افراد نزدیک‌بین که بخش عمده‌ای از جامعه را تشکیل می‌دهند بیشترین سود را از عمل‌های جراحی لنز می‌برند در صورتی که افراد دوربینی و استیگمات در صورت جراحی یا در جاتی از مشکلات دید را خواهند داشت باید این که در کل کاندیدای مناسبی نخواهند بود.

به جز لنز راهی برای درمان عیوب انکساری چشم وجود دارد و تلمسی روش‌های موجود با عناوین مختلف مانند لازک، لیزیک، PRK پی آر کی، ایپی لیزیک و سنتولیزیک پایه‌ای جزو لنز آکرایم است و تفاوت نام‌ها به علت مرحله اول جراحی است نه خود لنز تراپی یعنی تفاوت در برداشتن تراشیدن فیلپ تهیه کردن سلول‌های قریه است.

علت اصلی تمام عیوب انکساری ژنتیک است و موارد اکتسابی هنوز قطعی نشده با این که گفته شده افرادی که مطالعه می‌کنند، قالی می‌بافند و در کل کارهای نزدیک‌بینی انجام می‌دهند نزدیک‌بین خواهند شد که هنوز ثابت نشده است. مستند نیست

که آیا این افراد از ابتلا نزدیک‌بین بوده‌اند و سپس کار مورد نظر را انتخاب کرده‌اند یا این که به علت انجام این کار نزدیک‌بین شده‌اند ولی عمده چیزی که شواهد نشان می‌دهد بحث ژنتیک است بنابراین چیزی به نام پیشگیری از عیوب انکساری وجود ندارد. اصلاح عیوب انکساری در کودکان و بزرگسالان متفاوت است بدین نحو که در کودکان بیشتر تمایل

این افراد باید دیدشان در محوری خاص تقویت شود ضمن این که هم دید دور و هم نزدیک در این افراد ضعیف است که برای اصلاح لنزهای مخصوصی استفاده می‌شود که قدرت یک محور را کاهش و محور دیگر را افزایش می‌دهد تا افزایش و کاهش طبیعی چشم را اخنی کند.

گروه سوم عیوب انکساری افرادی هستند که مخلوطی از این موارد را دارند یعنی فردی که تمام قدرت چشم او افزایش یافته، نزدیک‌بین است ولی در یک محور قدرت چشم بیشتر یا کمتر از معمول است یعنی با استیگمات و دوربین هم‌زمان یا استیگمات و نزدیک‌بین هم‌زمان است.

بنابراین افراد براساس قدرت چشم و قدرت‌های محور چشم به ۲ گروه تقسیم شدند که براساس نوع محور لنزهای مورد نیاز تجویز می‌شود تا مشکل دید دور و نزدیک به‌طور کلی حل شود.

برای اصلاح دید این افراد روش‌هایی وجود دارد. یکی از این روش‌ها که سال‌های متعددی به کار رفته استفاده از عینک است، یعنی با لنزهایی که ساخته می‌شود دارای قدرت یکسان در تمام محور یا قدرت گوناگون در محورها در اصلاح دید این ۲ گروه انجام می‌شود.

دومین راه استفاده از لنزهای تماسی است که این لنزهای تماسی می‌تواند دوربینی، نزدیک‌بینی و استیگماتیسم را تا درجات خاصی اصلاح کند و به دو نوع سخت و نرم تقسیم می‌شود، لنزهای تماسی نرم کمتر می‌تواند استیگماتیسم را پوشش دهد و لنزهای تماسی سخت بیشتر توانایی اصلاح استیگماتیسم را دارد. روش سوم استاندارد اصلاح دید روش جراحی است که در این روش از لنز

نزدیک‌بینی یکی از انواع عیوب انکساری است. عیوب انکساری که به تاز دیدن در افراد منجر می‌شود تقریباً به ۳ گروه تقسیم می‌شوند؛ یک گروه به‌طور خالص انحنای قریه و شماره چشمشان در تمام محورهایی که در چشم وجود دارد به‌طور یکسان کم یا زیاد شده است که خود این گروه به ۲ دسته تقسیم می‌شوند.

دسته اول گروه اول کسانی هستند که قدرت چشمشان افزایش پیدا کرده است که می‌تواند عللی همچون افزایش قطر چشم یا افزایش انحنای قریه داشته باشد. به این افراد نزدیک‌بین گفته می‌شود. در این افراد قدرت چشم افزایش پیدا کرده است که با تجویز عدسی و عینک قدرت چشم فرد را کاهش می‌دهیم تا فرد به صورت معمولی دید دور را نیز داشته‌باشد.

دسته دوم گروه اول کسانی هستند که قدرت چشمشان به‌عللی مانند افزایش قطر چشم یا افزایش انحنای قریه کاهش پیدا کرده است که به این افراد دوربین گفته می‌شود. این افراد باید این که در دوربینی مشکل دارند ولی در نزدیک‌بینی مشکل بیشتری دارند زیرا افراد به‌طور طبیعی قدرتی که برای دید نزدیک می‌خواهند باید بیشتر از دید دور باشد.

در این افراد باید این توانایی پایین برای دید نزدیک را با دادن عینک و لنزهایی جبران کنیم تا فرد بتواند دور و نزدیک را بهتر ببیند پس گروه اول افرادی هستند که یا قدرت چشم در آن افزایش یافته است یا کاهش یافته است.

گروه دوم افرادی هستند که در چشم که متشکل از بی‌نهایت محور است، در یک محور قوی و در محور دیگر ضعیف است که این افراد استیگمات هستند.

## خلق و خو

## عیب جو تنها می‌شود

| مهدی زارعی | جامعه‌شناس |

عیب‌جویی یکی از رفتارهای ناپسند است که اگر در جامعه شیوع پیدا کند، پیامدهای نامطلوبی در پی خواهد داشت و گاهی حتی با دروغ و تهمت و دیگر زایل اخلاقی نیز آمیخته می‌شود.

مهم‌ترین پیامد و کدورت است، چه‌بسا جامعه‌ای که در دشمنی و کینه ریشه بدواند ناهنجاری‌های اجتماعی نیز افزایش پیدا می‌کند.

افراد عیب‌جو قادر به کشف عیوب خود نیستند و همواره برای مچ‌گیری و یافتن ایراد و عیب دیگران تلاش می‌کنند، از این‌رو از بسیاری از کاستی‌ها و کمبودها و عیوب خود غافل می‌شوند که این امر از بسیار منفی در جامعه دارد.

عادت ناپسند عیب‌جویی از دیگران، روابط اجتماعی را مختل می‌کند و در نتیجه مردم از افراد عیب‌جو فاصله می‌گیرند که موجب تنهایی فرد می‌شود. افراد عیب‌جو قادر نخواهند بود اعتماد دیگران را به خود جلب کنند و این بی‌اعتمادی موجب از دست دادن اعتماد به نفس در آنها خواهد شد.

حسادت یکی از مهم‌ترین علل عیب‌جویی به‌شمار می‌رود چرا که فرد عیب‌جو به واسطه اینکه نمی‌تواند پیشرفت دیگران را ببیند به برشمردن عیوب دیگران می‌پردازد. بدبینی از دیگر علل گرایش افراد به خصلت ناپسند عیب‌جویی است زیرا افراد عیب‌جو حاضر نیستند حسن و خوبی و خصلت‌های نیک دیگران را بپذیرند، از این جهت در صدد عیب‌جویی و تحقیر دیگران برمی‌آیند.

افراد عیب‌جو با خودخواهی و تکبر تنها به کشف عیوب دیگران پرداخته و تا جایی از درجه انسانیت افول می‌کنند که به جز پیشرفت خود و از میان بردن آبرو و جایگاه دیگران به هدف دیگری نمی‌اندیشند، از این‌رو ممکن است به هر وسیله و ابزاری برای عیب‌جویی دست بزنند که این رفتار به‌شدت از نظر دین اسلام مذموم است.

گاهی عیب‌جویی موجب از میان رفتن حریم‌ها می‌شود و آثار شومی در اجتماع و خانواده به همراه دارد و حتی فرد عیب‌جو تا مرز از هم گسیختن کانون خانواده خود پیش می‌رود.

بسیاری از دستورات دین اسلام برای تحکیم روابط اجتماعی و خانوادگی و جلوگیری از تفرقه است که باید توجه داشت طبق احادیث، مومن آنچه مومن است و باید با گوشزد کردن عیوب یکدیگر را به پیشرفت و تعالی راه هموار کنیم اما رفتار ناپسند عیب‌جویی تنها با اهداف شوم انجام می‌شود و فرد عیب‌جو هیچ‌گاه با نیت خیر از عیوب دیگران سخن نمی‌گوید.

## مطب

## عوامل ایجاد پیر گوش

| اسعد طایلی | متخصص حلق، گوش و بینی |

پیر گوشگی بیماری نیست، بلکه عارضه‌ای طبیعی است که با افزایش سن ایجاد می‌شود. پیر گوشگی نوعی افت شنوایی است که به تدریج با بالا رفتن سن در بیشتر افراد ایجاد می‌شود، در واقع این عارضه، سن خاصی ندارد، اما معمولاً افراد بالای ۵۶ سال دچار کم شنوایی می‌شوند. مسائل ارثی نیز می‌تواند در این امر دخیل باشد. همچنین افرادی که در محیط‌های پر سر و صدا کار می‌کنند معمولاً زودتر دچار افت شنوایی می‌شوند. از این‌رو باید از گوش‌گیرهای مخصوص محافظتی استفاده کنند.



در صورت وجود پیر گوشگی اصوات آهسته‌تر و با وضوح کمتر به نظر می‌رسند که این امر سبب می‌شود شنیدن و درک گفتار مشکل‌تر شود. همچنین در این حالت برخی اصوات آزاردهنده یا خیلی بلند به نظر می‌آیند. ممکن است فرد دچار وزوز گوش هم باشد.

پیر گوشگی غالباً در هر دو گوش است و هر دورا به یک اندازه تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آن‌جا که روند افت شنوایی تدریجی است، افرادی که دچار پیر گوشگی می‌شوند ممکن است متوجه کم‌شدن شنوایی خود نشوند.

## تابلوی سلامت

**مصرف چپیس و پفک به دلیل وجود اسیدهای چرب ترانس که ریسک ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد برای دانش‌آموزان زبان‌آور است.**

## تصورات اشتباه درباره «بغلی شدن» کودکان

| دکتر مهدی بیانی | روانشناس |



مشکلات این چنینی می‌شود. واقع عوام معتقدند که اگر مادر یا پدر مدت زمان زیادی در روز کودک خود را در آغوش بگیرند وی در اصطلاح «بغلی» می‌شود و این موضوع باعث وابستگی‌های روحی وی در زندگی آینده و بزرگسالی کودک می‌شود که در این مورد باید گفت، این باور بسیار غلطی است و در واقع عکس آن صادق است. باید سعی کنیم چنین باورهای غلطی را از اندام مردم پاک کنیم زیرا اگر این نیاز در کودک برطرف نشود باعث وابستگی‌های شدید عاطفی و روانی این فرد در بزرگسالی می‌شود. عموماً تا ۲ سالگی زمانی است که اعتماد در کودک پایه‌ریزی می‌شود و وی به خود، والدین و دنیای اطراف اعتماد می‌کند.

اگر در این سن به نیازهای عاطفی کودک پاسخ داده نشود وی دچار بی‌اعتمادی شده و این عدم اعتماد در بزرگسالی موجب شک، کم‌رویی و خجالتی شدن فرد می‌شود. وظیفه والدین محبت کردن و آماده کردن کودک برای ورود به زندگی اجتماعی با روحیه‌ای مناسب و شخصیتی متعادل است و این امر تنها از طریق رفع نیاز عاطفی و روانی کودک میسر می‌شود.

## تصورات اشتباه درباره «بغلی شدن» کودکان

| دکتر مهدی بیانی | روانشناس |

عمدتاً عوام و کسانی که دانش لازم در ارتباط با مسائل کودکان را ندارند و نیاز کودک به بغل کردن را درک نمی‌کنند، مدعی می‌شوند اگر مادر زمان زیادی در طول روز کودک خود را در آغوش بگیرد وی در اصطلاح «بغلی» می‌شود.

عنوان کردن واژه بغلی شدن بسیار غلط است که هیچ پایه علمی ندارد.

تمامی روانشناسان معتقدند، «بغل کردن» و در آغوش گرفتن کودکان به‌خصوص در گروه سنی صفر تا ۲ سال از مهم‌ترین نیازهای عاطفی آنهاست. کودکان نیازهای عاطفی خود را با گریه کردن و رفتارهایی از این قبیل به والدین خود نشان می‌دهند. نقش مادر در شکل‌گیری اعتماد بنفس و عزت نفس کودک بسیار مهم‌تر از پدر است و یکی از مهم‌ترین راه‌های رفع نیاز عاطفی کودک در آغوش گرفتن و نوازش وی تا زمانی است که این نیاز در او رفع شده و به آرامش برسد.

رفتار والدین با کودک «حالی به حالی» است. زمانی که والدین به‌خصوص مادر متناسب با حال خود با کودک رفتار می‌کنند این برخورد «حالی به حالی» است زیرا زمانی که حال خودشان خوب باشد با کودک مهربان بوده و او را بغل کرده و نوازش می‌کنند اما زمانی که حال مناسب ندارد با کودک نیز رفتار مناسبی نخواهند داشت.

لذا زمانی که والدین متناسب با حال خود به پردازش نیازهای عاطفی کودک می‌پردازند باعث بهم ریختگی حوزه روانی کودک و دوگانگی کودک می‌شوند.

کودک در این شرایط نمی‌داند چه زمانی ممکن است از طرف مادر طرد شود و چه زمانی با استقبال عاطفی از طرف وی مواجه می‌شود به همین دلیل کودک در آینده دچار استرس و اضطراب جدایی و

## «آلزایمر» جزو روند طبیعی پیری نیست

| دکتر وحید فرنی | روانپزشک |



«آلزایمر» بیماری مغزی بوده که به هیچ‌عنوان جزو روند طبیعی پیری محسوب نمی‌شود.

علل و فاکتورهای ایجاد بیماری آلزایمر هنوز شناخته نشده است. این بیماری در اثر تشکیل یک سری پروتئین‌های دارای فسفر در مغز ایجاد شده که این پروتئین‌ها موجب تحلیل مغز و مراکز حافظه مغزی می‌شوند. هنوز عامل و علت تشکیل این پروتئین‌ها در مغز کشف نشده است.

اختلال در حافظه، هوشیاری، مکان‌یابی، حل مسأله و تمرکز و توجه از جمله علائم بارز بیماری آلزایمر است. در مراحل ابتدایی بیماری، اصلی‌ترین منطقه مغزی یعنی حافظه دچار آسیب خواهد شد که این تضعیف حافظه به تریب از حافظه کوتاه‌مدت شروع شده و سپس به حافظه‌های میان‌مدت و بلندمدت نیز خواهد رسید. متأسفانه با تشدید و پیشرفت بیماری در کنار فراموشی علائم دیگری از جمله اختلالات حرکتی و مهارتی، مکان‌یابی و نیز توهمات بینایی و شنوایی در فرد بیمار ظاهر می‌شود. در مراحل پیشرفته بیماری، بیمار حتی قادر به انجام کارهای شخصی و روزانه خود از جمله حمام رفتن نخواهد بود و این امکان وجود دارد که فرد به دلیل توهمات بینایی و شنوایی خود به اطرافیان بدبین شود.

## بیماری‌ها