دانستنی‌ها

از نفخ شکم چه می‌دانید؟

افرادی که روده آنها مقدار زیادی متانول تولید می‌کند یا غذاهایی با فیبر زیاد مصرف می‌کنند، مدفوعشان در آب شناور می‌ماند. مدفوع شناور در بیماران دارای سندرم سوء جذب هم دیده می‌شود که به علت تولید دی‌اکسید کربن و هیدروژن از غذاهای جذب نشده است. بنابراین کسانی که به علت گاز روده، اتصاع شکم و ناراحتی دارند، ممکن است اختلالاتی در زمینه حرکات روده یا سندرم‌های سوء جذب داشته باشند که حتما در موارد شدید باید برطرف شود.

به طور کلی یک روده نرمال روزانه ۷ تا ۱۰ لیتر گاز تولید می‌کند، البته بیشتر گازهای تولید شده داخل خون جذب می‌شود و تنها ۶۰۰ میلی‌لیتر از گازها بیرون رانده می‌شود. لازم به ذکر است که عمده‌ترین گازهای تولید شده نیتروژن است که حدود ۹۰ درصد گازهای دفعی را تشکیل می‌دهد.

اگر چه پدیده تخمیر باکتریایی و تولید گاز در روده پدیده‌ای طبیعی است اما مقادیر بالایی از هیدروژن و اکسیژن در رکتال در اثر افزایش تخمیر باکتریایی و سوءجذب از تخمیر یک ماده (مانند لاکتوز) بوجود می‌آید و نفخ شکم را سبب می‌شود. اگر مسأله تولید گاز و تجمع آن در روده در اثر کمبود آنزیم برای گوارش ماده غذایی (مانند لاکتوز) باشد، در این صورت باید آن ماده غذایی از رژیم کاسته یا به‌طور کلی حذف شود.

برخی از مواد غذایی به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات در بدن تولید گاز می‌کنند. غذاهایی که مقادیر زیادی گاز تولید می‌کنند شامل شیر و فرآورده‌های لبنی، حبوبات به‌ویژه انواع لوبیا، عدس و سبزیجاتی مانند انواع کلم، پیاز، پیازچه، ترب و تربچه، شلغم، فلفل سبز و قرمز، هویج و کرفس و میوه‌هایی نظیر سیب، موز، انگور،

کشمش، زردآلو و آلو، طالبی، گرمک، خربزه، هندوانه و آووکادو هستند.

علاوه بر عوامل مذکور که در بروز نفخ موثرند، در سال‌های اخیر عفونت‌های قارچی که باعث اسهال و نفخ می‌شوند نیز بسیار شایع شده است. شایع‌ترین نوع این قارچ‌ها کاندیدا آلبیکانز است. این قارچ در روده باعث تولید گاز و الکل شده و در نتیجه شخص دچار نفخ می‌شود. همچنین این قارچ مانند انسولین می‌تواند باعث کاهش قند خون شود. عطش و علاقه مفرط به مصرف مواد کربوهیدرات‌دار مانند شیرینی در شخص نیز افزایش می‌یابد. در صورت ابتلای طولانی مدت به قارچ ذکر شده، ممکن است شخص دچار افزایش وزن شود. در صورت بروز چنین مشکلی با تغییر برنامه غذایی می‌توان بستر تغذیه‌ای قارچ را از بین برد. بدین ترتیب قارچ با کمبود مواد غذایی روبه رو می‌شود. اگر همزمان با این عمل از درمان دارویی ضدقارچی استفاده شود، قارچ می‌تواند برای پیدا کردن غذا از جدار روده وارد سایر اندام‌ها و حتی دستگاه گوارش خون شده و مشکلاتی را پدید آورد. در تغییر برنامه غذایی باید به کیفیت، کمیت و نوع غذاها توجه کرد. همه غذاها باید در کمال تازگی و پاکیزگی تهیه شوند، به‌ویژه سبزی‌ها را باید به خوبی شست تا از بروز عفونت‌های مجدد جلوگیری شود. باید از مصرف کنسروها و غذاهای آماده و همچنین انواع سس‌ها مانند کچاپ اجتناب کرد. این محصولات اغلب حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. باید از مصرف مواد غذایی شیرین صرف نظر کرد. به جز عسل باید از خوردن هر نوع ماده غذایی که حاوی شکر، قند طبیعی و آرد سفید مانند انواع میوه‌های خشک شده، کیک، شیرینی، شکلات و آبنبات، برگه‌ها (برگه آلو و برگه هلو) پلو و ماکارونی پرهیز شود.

تحقیق

پژوهشگران: قهوه برای سلامت دندان‌ها مفید است

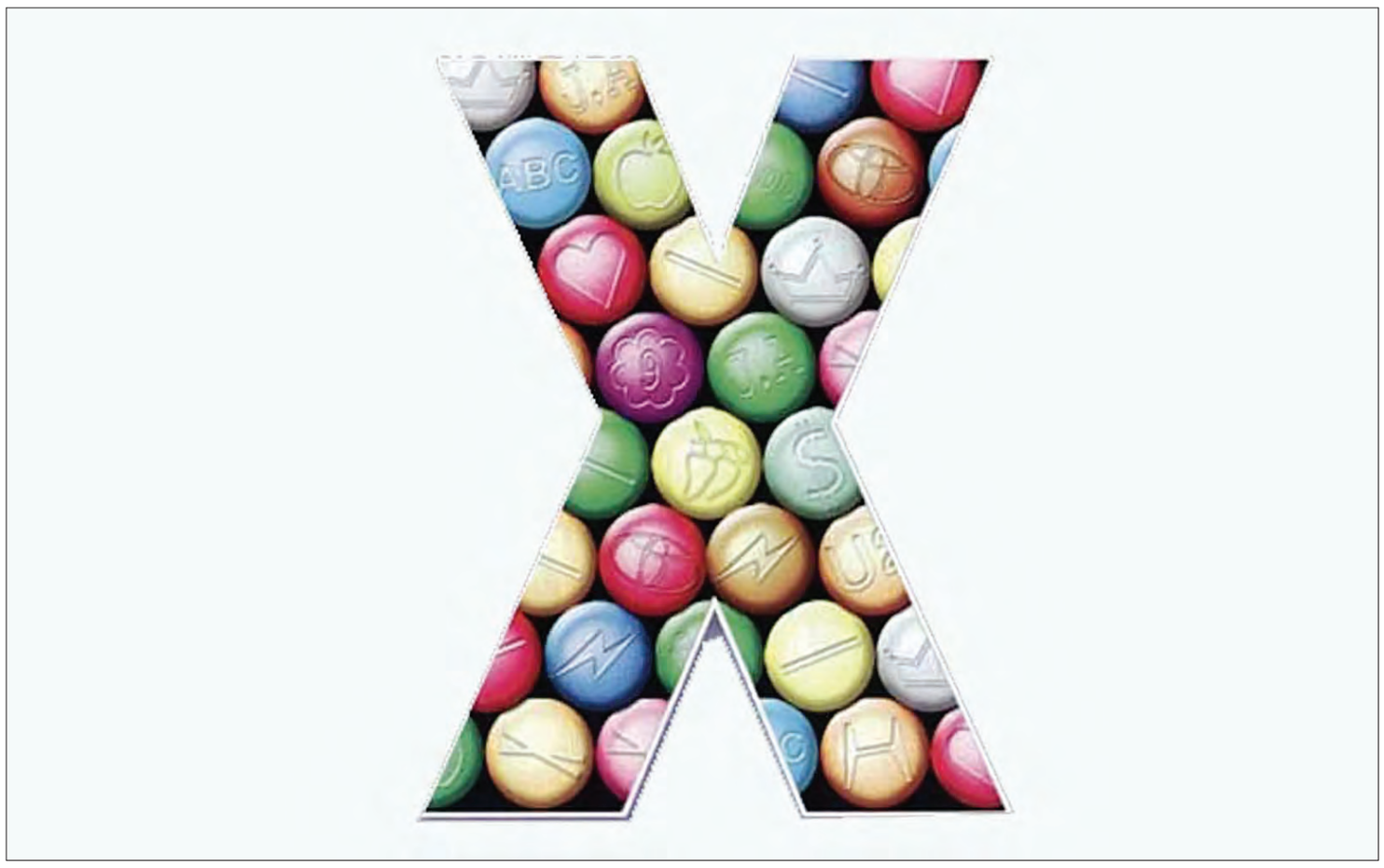
محققان دانشگاه بوستون دریافتند که مصرف قهوه تأثیر منفی بر سلامت دندان و لثه‌ها ندارد بلکه بالعکس نقشی محافظتی را ایفا می‌کند.

پیش از این نتایج تحقیقات نشان داده بود که مصرف قهوه تأثیر اندک اما آشکاری بر از دست دادن سلامت دندان‌ها بر جای می‌گذارد.

طی این پژوهش یک‌هزار و ۱۵۲ مرد ۲۶ تا ۸۴ ساله سفید پوست طی سال‌های ۱۹۶۸ تا ۱۹۹۸ مورد بررسی قرار گرفتند.

عوامل خطر تاثیرگذار نظیر مصرف الکل، تحصیلات، وضع دیابت، شاخص توده بدنی، سیگار کشیدن و تناوب مسواک و کشیدن نخ‌دندان نیز در این تحقیق کنترل شد.

طی این پژوهش که برای نخستین بار در جهان صورت گرفته، بر خلاف نتایج قبلی مشخص شد که مصرف قهوه می‌تواند در مقابل از دست دادن استخوان پریونتال نقش محافظتی را برای مردان ایفا کند. نتایج این پژوهش در مجله «Periodontology» منتشر شده است.



درمان استانداردی برای مصرف کنندگان روانگردان‌ها وجود ندارد

لاغری و زیبایی بلای جان جوانان

دکتر حمید یعقوبی | رئیس انجمن روانشناسی بالینی ایران

درمان موثر و استاندارد مورد قبول دانشگاه‌ها برای مصرف کنندگان روانگردان‌ها وجود ندارد و مصرف مخدرهای صنعتی به دلیل ناخالصی و وجود مواد سمی عوارض جبران‌ناپذیری را به همراه دارد.

افراد جامعه باید نسبت به عوارض مصرف مواد مخدر و محرک‌های صنعتی آگاه باشند. در اغلب موارد جوانان ناخودآگاه و با هدف کسب دستاوردهایی همچون لاغری و زیبایی در گیر اعتیاد به مواد مخدر می‌شوند.

مصرف مواد مخدر در بین افراد جامعه را می‌توان از چند زاویه مورد توجه قرار داد. علل گرایش به مصرف مواد مختلف است. مواد مخدر به دو دسته طبیعی و صنعتی تقسیم می‌شوند که مواد محرک، صنعتی و مواد توهم‌زا ممکن است طبیعی یا صنعتی باشد.

مواد مخدر صنعتی به جای ساخت در آزمایشگاه‌های مخصوص به صورت زیرزمینی در آشپزخانه‌ها، به صورت دستی تهیه می‌شود و مواد ترکیبی آن مشخص نیست. همچنین تهیه کنندگان مواد مخدر به علت این که ساخت و فروش این مواد از لحاظ اقتصادی برای آنها بیشترین سود را داشته باشد، این مواد را با ناخالصی‌ها مخلوط کرده و به فروش می‌رسانند.

یکی از روش‌های تبلیغی دستگاه اعتیاد استفاده از القاب فریبنده و جذاب همچون لاغری و زیبایی است. متاسفانه در کشور ما مردم به جای این که به وسیله ورزش، خواب کافی و تلاش جهت بهبود کیفیت زندگی سالم به تناسب اندام دست یابند به روش‌های میانبر روی آورده و از روی غفلت خود و خانواده‌هایشان را گرفتار معضل اعتیاد می‌کنند.

متاسفانه اکثر فریب خورده‌ها در این رابطه دختران هستند که به دلیل محرک‌های درون این مواد، اشتهای فرد برای میل به غذا کاهش می‌یابد ولی عوارض جانبی و وابستگی به مصرف مخدر را برای آن ارزانی می‌دارد.

ممکن است مصرف اینگونه مواد، لاغری را به همراه داشته باشد ولی هزینه‌های زیادی به همراه دارد، البته نباید در این زمینه ترس ایجاد کرد چرا که القای ترس روش موثری برای پیشگیری از اعتیاد نبوده و در کوتاه‌مدت موثر نیست.

مردم باید حق انتخاب داشته باشند و در عین حال از پیامدهای مخدر آگاه باشند. خود مردم باید در این زمینه تصمیم بگیرند. همچنین اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر استراتژی موثر و مناسبی است که ستاد مبارزه با مواد مخدر در پیش گرفته چون این موضوع یک معضل اجتماعی و مربوط به مردم است.

پیشگیری از اعتیاد باید از طریق مردم انجام شود چرا که تجربه اثبات کرده است؛ هر گاه کاری به مردم واگذار شده مردم موفق عمل کرده‌اند. جنگ تحمیلی مردمی مدیریت شد و مردم برای دفاع در مقابل حملات دشمن از جان و دل پا به عرصه عمل گذاشتند. باید مردم را در گیر رفع دغدغه اعتیاد کرد و سازمان‌های مردم‌نهاد نیز جهت پیشگیری و مقابله با اعتیاد تقویت شود همچنین قهرمانان ورزشی، هنرمندان و همه خانواده‌ها باید به این موضوع توجه داشته باشند که این معضل ممکن است با اندکی غفلت آنها را در گیر سازد لذا برای مبارزه با آن باید همه تلاش کنند. براساس سفارشات دینی فرد مسلمانی که شب آسوده بخوابد و از مشکل همسایه خود آگاه نباشد، مسلمان نیست. این موضوع مبین اجتماعی شدن مبارزه با مواد مخدر است. در هر خانواده، مجتمع مسکونی و هر خیابان و محله‌ای ممکن است فردی در گیر اعتیاد باشد که باید این دغدغه را در میان مردم ایجاد کنیم تا نسبت به این مسأله حساس باشند. مردم باید از آمار اعتیاد در کشور آگاه باشند و جدیت خطر مواد مخدر و چالش‌های پیش رو را حس کنند تا خودشان برای پیشگیری از اعتیاد و مبارزه با مواد مخدر پا به عرصه عمل بگذارند ولی برای محقق شدن این موضوع ارتقای آموزش‌های پیشگیرانه و مهارت‌های زندگی ضرورت دارد.

در دانشگاه‌ها باید درس پیشگیری از اعتیاد، مهارت‌های زندگی و سالم زیستن ارایه شود. در حال حاضر تلاش کرده‌ایم در خوابگاه‌های دانشجویی داوطلبان و مشاوران همسال را فعال کنیم. تقویت مشاوران گروه‌های همسال با رویکرد اجتماعی پیشگیری از اعتیاد را به همراه دارد.

ساده سازی بیش از حد علت مصرف مواد مخدر خطرناک است و این که فکر کنیم که فقر شادی به تنهایی سبب افزایش گرایش مصرف مواد مخدر شده اشتباه است.

البته این موضوع که برخی به دلیل فقر شادی یا افسردگی به سمت مصرف مواد مخدر پیش رفته‌اند، انکارناپذیر است ولی این که فقط علت اعتیاد این موضوع باشد نادرست است.

برخی از جوانان که زمینه افسردگی و غم در زندگی دارند به سمت خوددرمانی از طریق مصرف مواد مخدر به‌ویژه از نوع صنعتی رفته و ناخودآگاه در گیر موضوع اعتیاد می‌شوند در صورتی که قصد رفع مشکل خود را داشته ولی راهی غلط را برای خود یافته اند.

باورها و نگرش‌های غلط و مشکلات اقتصادی و اجتماعی از جمله علل گرایش به مصرف مواد مخدر هستند. هر چقدر دسترسی به مواد بیشتر باشد احتمال مصرف نیز افزایش می‌یابد البته برخی در مرزهای شرقی دسترسی دارند ولی به گرایش مصرف روی نیاورده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد علل گرایش به مصرف مخدرها یکسان نیست.

افسردگی، فقر شادی، نگرش مثبت به مواد مخدر و الگوی‌های نادرست از جمله مواردی است که باید برای پیشگیری از اعتیاد به آن توجه داشت. باید همه علل اعتیاد را شناسایی و جهت رفع آن تمام نهادهای دولتی و غیردولتی، مسئولان و مردم تلاش کنند.

درمان

۱۳ درمان مؤثر برای رفلاکس معده به مری

بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) که اغلب با ترش کردن معده اشتباه گرفته می‌شود، یکی از اختلالات شایع گوارشی است. ترش کردن معده ممکن است با خوردن یک تکه پیتزا رخ دهد و شما را اذیت کند در حالی که بیماری رفلاکس معده به مری یا «Gastroesophageal reflux disease» وقتی رخ می‌دهد که غذا، محتویات اسید معده، ترکیبات صفراوی یا عصاره پانکراس به مری برمی‌گردد و این عارضه بیش از دو نوبت در هفته رخ می‌دهد. این ترکیبات اسیدی که به داخل مری وارد می‌شوند سبب سوزش، التهاب و زخم می‌شوند که این فرآیند غیرعادی می‌تواند منجر به ساییده و نازک شدن جداره مری شود. علایم ابتلا به این ناراحتی گیر کردن غذا در مری، التهاب توأم با سوزش، حالت تهوع، سرفه‌های مزمن، خس‌خس سینه، علایم شبه آسم و پوسیدگی و فرسایش میانی دندان‌ها هستند. این مساله همچنین احتمال ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد. در درمان این بیماری یافتن منشأ اصلی بروز آن، مهم‌ترین گام محسوب می‌شود. افراد دارای اضافه‌وزن و مسن به دلیل داشتن چربی شکمی بیشتر که عملکرد مری و اسفنکتر مری را دچار اختلال می‌کند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. این چربی‌های شکمی عملکرد دریچه اسفنکتر را که از بازگشت اسید معده به مری جلوگیری می‌کند، مختل می‌سازد. بسیاری عوامل نظیر مصرف الکل، نیکوتین، مصرف خوراکی‌های حاوی کافیین و غذاهای پرچرب و پرادویه سبب شل شدن عضلات اسفنکتر می‌شوند اما ناامید نشوید. در این گزارش به نقل از سایت اینترنتی «مادر نیچر نت‌وورک» به ۱۳ روش موثر، طبیعی و خانگی برای درمان رفلاکس معده به مری اشاره شده که به شرح زیر است:

کاهش وزن

نتایج مطالعات نشان می‌دهد تنها ۱۰ درصد کاهش وزن می‌تواند علایم رفلاکس معده به مری را کاهش دهد.

رژیم غذایی ضد رفلاکس

با حذف مواد خوراکی که در بالا ذکر شد، می‌توانید علایم رفلاکس را کاهش دهید اما خیلی ذوق زده نشوید زیرا این رژیم تنها در حدود ۳۰ درصد افراد اثربخش است. علاوه‌بر این از مشکلات رژیم گرفتن این است که خیلی از مردم ترجیح می‌دهند بمیرند اما به این رژیم‌ها تن در ندهند.

خوردن بادام خام

بادام خام با تولید «آلکالین» می‌تواند PH (وضعیت اسیدیته) معده را تنظیم کند زیرا بادام منبع کلسیم است.

آلوئه‌ورا

با خوردن روزانه ۶۰ میلی‌لیتر شربت غیرفرآوری شده آلوئه‌ورا علایم رفلاکس کاهش می‌یابد.

آب گرم و آبلیموی تازه

صبح خود را با یک فنجان آب گرم و آبلیموی تازه شروع کنید. با نوشیدن این محلول با معده خالی و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قبل از خوردن صبحانه، بدن می‌تواند به‌طور طبیعی اسید معده را متعادل کند. این محلول برای همه بی‌خطر است.

جوش‌شیرین

یک قاشق جوش‌شیرین را در نصف فنجان آب حل کنید و بنوشید، اگرچه این محلول بدمزه است اما موثر است.

سرکه‌سیب

روزی یک تا دو قاشق چایخوری سرکه سیب بخورید. مخلوط سرکه سیب و عسل بسیار مفید و خوشمزه است. حتی می‌توان به جای لیمو، سرکه سیب در چای ریخت. بسیاری از مردم به اشتباه تصور می‌کنند سوءهاضمه و رفلاکس بر اثر تولید زیاد اسید معده ایجاد می‌شود. اما آخرین مطالعات نشان می‌دهد که برخلاف باور مردم، این عارضه به دلیل کمبود اسیدهای لازم برای هضم کامل غذا بروز می‌کند. همچنین خوردن ترشی، ترشی کلم و سایر غذاهای ترش و اسیدی به کنترل اسید معده کمک می‌کند.

سیب سرخ

بعد از صرف غذاهای مشکل‌ساز یک عدد سیب سرخ خوشمزه بخورید تا اثر معجزه آسای آن را در بهبود رفلاکس ببینید.

مصرف مکمل «ساکارومیس بولاردی»

مکمل «ساکارومیس بولاردی» یک مخمر پروبیوتیک و به ویژه برای روده کوچک مفید است. این مکمل جذب ویتامین‌های مفید برای سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد.

کپسول گیاهی نارون آمریکایی

مصرف مکمل گیاهی نارون آمریکایی که به صورت کپسول، پودر یا قرص مکیدنی موجود است، التهابات بافت دستگاه گوارش را تسکین می‌دهد.

چای‌ها و دمنوش‌ها

نوشیدن چای و دمنوش بابونه، نعناع یا شنبلیله به کاهش علایم رفلاکس اسیدی کمک می‌کند.

آدامس

بعد از هر وعده غذایی، آدامس بجوید تا ترشح بزاق افزایش یابد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش ترشح بزاق سبب کاهش اسید در مری می‌شود.

خوابیدن به پهلوی چپ

نتایج مطالعات نشان می‌دهد خوابیدن روی شکم یا به پهلوی راست سبب افزایش فشار به معده و در نتیجه افزایش علایم GERD می‌شود اما افرادی که به پهلوی چپ می‌خوابند این علایم در آنها رفع می‌شود.

گیاه درمانی

بهار نارنج، دیازپام است

دکتر فاطمه زارعی | پزشک عمومی

بهار نارنج بهترین داروی گیاهی برای رفع ناآرامی‌های جسمی و روحی دوران بارداری است و این داروی گیاهی با توجه به خاصیت‌های مفید فراوان می‌تواند جایگزین خوبی برای داروهای شیمیایی در دوران بارداری باشد.

اغلب زنان بعد از پایان بارداری دچار افسردگی می‌شوند. از همین رو و با توجه به خاصیت آرامش‌بخش و ضد افسردگی بهار نارنج می‌توانند با مصرف روزانه یک لیوان دمنوش یا عرق آن ضربان قلب را تنظیم کنند و اضطراب و افسردگی را به تدریج از بین ببرند تا آرامش سابق به آنها بازگردد.

مصرف بهار نارنج برای همه افراد و در سنین مختلف محدودیت ندارد زیرا عوارضی برای استفاده از این داروی گیاهی مشاهده نشده است اما با توجه به خاصیت افزایش فشار خون برای افرادی که دچار پرفشاری خون همراه با بیماری قلبی هستند، مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.

در مقایسه بهار نارنج و دیازپام در رفع بی‌خوابی، تفاوتی در تاثیرگذاری مشاهده نشده است. برای رفع بی‌خوابی در زنان باردار مصرف دیازپام که دارویی شیمیایی است، ممنوع است و عوارضی مانند لب شکری (ایجاد شکاف در لب نوزاد) و کام شکری (ایجاد شکاف در دهان نوزاد) ایجاد می‌کند. بنابراین استفاده از داروی گیاهی بهار نارنج برای خواب بهتر در زنان باردار توصیه می‌شود.

به طور معمول زنان پس از زایمان دچار اضافه‌وزن می‌شوند. اضافه وزن بعد از زایمان مشکل بسیاری از زنان است بنابراین وجود اسدرین در بهار نارنج باعث کاهش اشتها و قندخون می‌شود و بالطبع می‌تواند در کاهش وزن کمک کند. از خاصیت‌های دیگر بهار نارنج می‌توان به مواردی مانند اثر ضد تشنج، مقوی معده، تنظیم تپش قلب، ضد یبوست، تقویت مغز، متعادل کردن دستگاه تنفسی، دفع صفرا، رفع حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری، جلوگیری از شکستگی مویرگ‌ها و شفاف و نرم کردن پوست بدن اشاره کرد. زنان بهتر است در دوران بارداری و شیردهی به جای استفاده از داروهای شیمیایی با عوارض بالا، از داروهای گیاهی استفاده کنند تا سلامت خود و نوزاد را تضمین کنند.

پرهیز

هشدار درباره عوارض تزریق بوتاکس توسط غیرمتخصصان

دکتر حسین کاووسی | متخصص پوست، مو و زیبایی

کیفیت مواد مورد استفاده در بوتاکس از اهمیت زیادی برخوردار است. از همین رو استاندارد نبودن مواد مورد استفاده در بوتاکس می‌تواند مشکلات زیادی را برای فرد به‌وجود آورد.

براساس تحقیقات صورت گرفته بوتاکس‌های غیراستاندارد که در دوزهای نامشخص عرضه می‌شوند، ممکن است مواد موثر موجود در آنها کمتر یا بیشتر از حد مورد نیاز باشد. بر این اساس استفاده از موادی که دوز آنها مشخص نیست، سبب خواهد شد تا در مواردی فرد پاسخ مناسب را دریافت نکند و در موارد دیگری با پاسخ شدید مواجه شود.

تورم، قرمزی و خارش از جمله عوارض استفاده از مواد مورد استفاده غیراستاندارد در بوتاکس است. علایمی مانند کاهش فشار خون، سرگیجه و... از دیگر عوارض استفاده از بوتاکس‌های غیراستاندارد است.

توصیه می‌شود تزریق بوتاکس حتما زیر نظر کارشناسان و متخصصان پوست انجام گیرد؛ چرا که در غیر این صورت با عوارض جانبی زیادی مواجه خواهند شد. تخصص فردی که اقدام به تزریق بوتاکس می‌کند نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و توصیه می‌شود افراد این کار را زیر نظر متخصصان انجام دهند.

بوتاکس در درمان سردردهای میگرنی و درمان تیک‌های عصبی اثرگذار است. بوتاکس همچنین می‌تواند در درمان تعریق شدید کف دست، پا و زیربغل موثر باشد.