

## تغذیه

## معجزه پیاز برای بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی

افراد به‌ویژه مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی حتما هر روز با هر وعده غذایی، پیاز بخورند تا سلامت باشند.

سایت پزشکی «سپین سسنته» در مقاله‌ای نوشت: پیاز یکی از سبزیجات معطر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، کم‌کالری است و اثر زیاده و مفیدی در برابر انواع سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

پیاز یک طعم‌دهنده بسیار عالی در غذاهاست؛ برخی به دلیل بدبو شدن دهان، پیاز خام نمی‌خورند اما بزرگترین اشتباه زندگی‌شان در این است چون اگر با خواص پیاز آشنا شوند، مطمئنا هیچ‌وقت آن را به هیچ دلیل کنار نمی‌گذارند؛ بدبو شدن دهان را می‌توان با آدامس، دارچین، چای خشک، موز، جعفری و کیوی برطرف کرد اما با کنار گذاشتن پیاز از پیشرفت بیماری نمی‌توان جلوگیری کرد.

پیاز دارای ویتامین C، کورسیتین و فلاونوئید، منگنز، ویتامین B6، تربتوفان، فیبر، فسفر، مس، پتاسیم و فولات است و باعث کاهش قند خون، کلسترول و تری‌گلیسرید می‌شود.

پیاز، تری‌گلیسریدهای چربی‌های انباشته



شده در بافت بدن (در شکم و ران‌ها) را کاهش می‌دهد، به دلیل داشتن فیبر گرسنگی را کاهش می‌دهد و باعث لاغری می‌شود و این خود به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا چاقی نیز یکی از دلایل مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی است. یا گفته دانشمندان، پیاز را به هر شکلی (خام یا پخته) به رژیم غذایی خود استفاده کنید زیرا از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی حتما هر روز با غذا پیاز بخورند چرا که خوردن پیاز با غذای چرب از فعالیت مضر چربی در لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

## تحقیق

## زبان و بیان مشکلات سلامتی

در بدن ما همواره نشانه‌هایی وجود دارند که از بیماری و مشکلات سلامتی خبر می‌دهند. این نشانه‌ها شامل خارش، درد یا یوی نامطبوع هستند. زبان نیز عضوی است که از طریق رنگ، بافت و شکل کلی ظاهر آن می‌توان بیماری و علایم آن را تشخیص داد. این روش عمدتا در چین استفاده می‌شود.

به گزارش «ویمن هلت‌مگ»، تحقیقات اخیرا منتشر شده در مجله بین‌المللی مهندسی پزشکی نشان می‌دهد با بررسی ویژگی‌های ظاهری زبان که در این مقاله عنوان شده می‌توان به علایم بیماری‌ها پی‌برده و به متخصص آن مراجعه کرد.

## ۱. هموار و بی‌رنگ شدن زبان

زبان معمولا سطحی ناهموار دارد و پزشکان آمریکایی معتقدند هموار و صاف بودن سطح زبان و رنگ پریدگی آن، خبر از کمبود ویتامین B12 و کمبود آهن می‌دهد.

## ۲. سیاه یا پرزدار شدن غیرعادی سطح زبان

سیاه شدن زبان به این معنی است که بهداشت و سلامت کلی بدن شما نیازمند یک بازنگری است. چرا که بهداشت و سلامت پایین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. سیاهی زبان همچنین از نشانه‌های عفونت قارچی است که با ایجاد اختلال در سیستم ایمنی بدن، موجب بروز بیماری‌های همچون دیابت می‌شود.

## ۳. بزرگ شدن غیر طبیعی زبان

اگر احساس می‌کنید زبانتان متورم شده یا پابین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. سیاهی زبان همچنین از نشانه‌های عفونت قارچی است که با ایجاد اختلال در سیستم ایمنی بدن، موجب بروز بیماری‌های همچون دیابت می‌شود.

## ۴. شکاف خوردن زبان

اگر متوجه شکاف عمیق یا خطوطی بر سطح یا کنار زبانان شدید، شما احتمالا به اختلال خود ایمنی دچار شده‌اید که در آن بدن پادتن‌های مضر ترشح می‌کند.

## ۵. سفید شدن زبان

این علامت نیز خبر از عفونت‌های باکتریایی دارد که به تولید باکتری در سطح زبان منجر شده است.

## ۶. زخم‌های مداوم

پزشکان در خصوص علت بروز این زخم‌ها که اصطلاحا «آفت» نامیده می‌شوند و بسیار دردناک هستند به نتایج دقیق نرسیده‌اند اما در برخی موارد این زخم‌ها می‌توانند علایم استرس، مصرف غذاهای تند و ضعف سیستم ایمنی بدن باشند.



## احساس تعریق و گرمای زیاد را چگونه کاهش دهیم

## راه‌هایی برای مقابله با گرگرفتگی

انسیم سنجری | ناپیرئیس انجمن متخصصان زنان و مامای ایران |

باشید، همچنین شب‌ها قبل از خواب دوش آب سرد بگیرد. از آن‌جا که چاقی موجب افزایش گرگرفتگی می‌شود زنان چاق یا نشه بهتر است کاهش وزن داشته باشند همچنین کشیدن سیگار نیز گرگرفتگی را زیاد می‌کند از همین رو ترک سیگار قویا توصیه می‌شود.

اگر با تغییر در سبک زندگی باز هم شدت گرگرفتگی در حدی بود که موجب آزار فرد می‌شد ممکن است نیاز به مصرف آزار فرد تعدادی از داروهای که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد برای این کار مناسب هستند اما به‌طور قطع موثرترین درمان هورمون‌های جنسی جایگزین است. دارو درمانی حتما باید توسط پزشک انجام شود چرا که تنها علت گرگرفتگی یا نشگی نیست بلکه برخی بیماری‌ها مانند پرکاری تیروئید نیز می‌توانند علایم مشابه جداگانه یا در نظر گرفتن منافع و ضررهای دارو تصمیم گرفته شود.

## درباره یک بیماری نادر اما قابل درمان

محسن بهمنی کشکولی | دبیر علمی انجمن جراحان پلاستیک و ترمیمی چشم ایران |

در پلک‌ها و اطراف چشم است که باید هر ۲ تا ۳ ماه یکبار تکرار شود. در موارد خاصی از فرم شدید که بیماران به تریقات بوتاکس جواب نمی‌دهند، نیاز به جراحی پلک‌ها وجود دارد تا پس از آن پاسخ درمانی به بوتاکس ایجاد شود. البته در فرم اکتسابی از بیماری بلفارواسپاسم ممکن است فرد به مدت نامحدود نیاز به تریقات بوتاکس داشته باشد.

در فرم ژنتیکی، بیماری بلفارواسپاسم به صورت سندروم (مجموعه چند علامت) با منشأ عضلانی دیده می‌شود. در این کودکان علایم اسپاسم در عضلات صورت از حدود ۲ تا ۳ سالگی شروع می‌شود و به‌طور معمول در ۴ تا ۱۰ سالگی منجر به بسته شدن کامل پلک‌ها می‌شود که در نتیجه آن وی قادر به راه رفتن، بازی کردن و انجام امور معمولی زندگی نیست. این کودکان اغلب در بغل والدین برای درمان مراجعه می‌کنند و برای این‌که بتوانند ببینند باید با لگشتان پلک‌را بگیرند و به سمت بالا بکشند تا پلک‌ها باز شوند و قادر به دیدن باشند.

تریقات بوتاکس در نوع ژنتیکی بلفارواسپاسم اغلب بدون نتیجه است و نیاز به جراحی ظریف و وسیع عضلات بخش فوقانی صورت در اطراف چشم است. تکنون از سندروم فوق که به نام «شووارتز جامیل» است حدود ۸۰ مورد در کل دنیا گزارش شده که نشانه نادر بودن این بیماری است.



تشدید استرس در او می‌شود اجتناب کند یا روش‌هایی مانند آرام‌سازی عضلانی یا یوگا خود را آرام سازد تا تکرار و شدت گرگرفتگی او کاسته خواهد شد.

نحوه لباس پوشیدن نقش موثری در کنترل گرگرفتگی دارد. فردی که دچار این حالت می‌شود باید از لباس‌هایی استفاده کند که تهویه کافی دارد. همچنین پوشیدن لباس‌های نخی و روشن در تابستان و لباس‌های لایه‌لایه در زمستان اهمیت بسزایی دارد یعنی به جای پوشیدن یک پالتو بهتر است یک مانتوی نازک پوشیده و روی آن پالتو بپوشد تا در صورت گرگرفتگی بتواند پالتوی خود را در بیاورد.

زنانی که احساس گرگرفتگی می‌کنند باید از خوردن غذاهای گرم، پرادویه، نوشابه و نوشیدنی‌های داغ اجتناب کرده و از نوشیدنی‌های خنک استفاده کنند. تغذیه گرم بودن محیط موجب تشدید گرگرفتگی می‌شود، محیط اطراف خود را خنک نگه داشته و در کیف خود فن‌های دستی داشته

اختلال ایجاد می‌کند.

عده‌ای از زنان نیز هرگز گرگرفتگی را تجربه نمی‌کنند خوشبختانه در اغلب زنان بعد از ۲ تا ۵ سال گرگرفتگی از بین رفته یا شدت آن کم می‌شود.

اگرچه گرگرفتگی می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد اما جز مواردی که منجر به اختلال خواب می‌شود معمولا با عوارض مهم بعدی همراه نیست حتی برخی مقالات گزارش داده‌اند که احتمال بروز سرطان سینه در این افراد کمتر از سایر زنان است.

اگر گرگرفتگی در شب به‌طور مکرر اتفاق بیفتد می‌تواند منجر به خواب سبک یا از خواب بیدار شدن‌های مکرر شود به همین دلیل فرد روز بعد احساس خستگی و کاهش تمرکز دارد. زنانی که دچار گرگرفتگی می‌شوند اگر تغذیه در روش زندگی خود بدهند ممکن است دفعات گرگرفتگی آنها کمتر شده یا از شدت آن کاسته شود. مهم‌ترین تغییر مدیریت استرس است. اگر فرد از شرایطی که باعث

سرطان سینه در زنانی که احساس گرگرفتگی دارند کمتر است. مدیریت استرس، یوگا و اجتناب از خوردن غذاهای پرادویه و نوشابه موجب کاهش گرگرفتگی در زنان یا نشه می‌شود.

یکی از عوارض آزاردهنده یانگی، گرگرفتگی است. گرگرفتگی به معنای احساس حرارت و گاهی قرمز شدن بالای سینه و صورت است که به تدریج به سایر نقاط بدن انتشار می‌یابد و با احساس تعریق و گرمای زیاد همراه است. در برخی افراد این احساس حرارت با اضطراب همراه می‌شود و فرد به دنبال محیط خنک است مثلا پنجره را باز می‌کند و بعد از چند دقیقه این حالت از بین می‌رود.

تعداد دفعات گرگرفتگی ممکن است از چند روز یکبار تا روزانه صد بار اتفاق بیفتد. اکثر زنان یا نشه یعنی حدود ۷۵ درصد آنها گرگرفتگی را تجربه می‌کنند اما معمولا شدت زیادی ندارد حدود ۲۰ درصد زنان گرگرفتگی شدید را تجربه می‌کنند که در زندگی آنها

## عوارض مصرف طولانی مدت داروهای آرامبخش

دکتر حاتم زبردست | متخصص مغز و اعصاب و روان |

مصرف در دوز بالا و طولانی مدت داروهای آرامبخش، منجر به ایجاد عوارض گوناگون جسمی در فرد می‌شود. اگرچه بیشتر مواقع داروهای آرامبخش معجزه‌آسای درمانی بسیاری هستند، اما اگر بیشتر از مقدار یا خارج از مدت توصیه شده مصرف شوند، می‌توانند برای بدن اثری همچون سم داشته باشند. برای مثال شاید حدود ۲ کیلو سم بوتولیسم برای این بین بردن کل جمعیت جهان کافی باشد، اما تحقیقات نشان داده این سم دارای عوارض درمانی بسیاری است و امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گاهی مشاهده می‌شود، بسیاری از افراد بی‌تجربه و ناآگاه که دارای اطلاعات اندکی در حوزه داروها و نحوه مصرف هستند، توصیه‌های درمانی برای مصرف برخی از داروها به بیماران ارائه می‌دهند که ممکن است منجر به ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد شود.

داروها از لحاظ مقدار و طول مدت درمان با هم تفاوت دارند و بسته به نوع بیماری، دوره درمان و مقدار مصرف هم تفاوت دارد. این داروها نوع عوارض در فرد بیمار ایجاد می‌کنند، عوارض آنی (همان عوارض ابتدایی مصرف دارو) و عوارض طولانی مدت (مصرف در دوز

مصرف در دوز بالا و طولانی مدت داروهای آرامبخش، منجر به ایجاد عوارض گوناگون جسمی در فرد می‌شود. اگرچه بیشتر مواقع داروهای آرامبخش معجزه‌آسای درمانی بسیاری هستند، اما اگر بیشتر از مقدار یا خارج از مدت توصیه شده مصرف شوند، می‌توانند برای بدن اثری همچون سم داشته باشند. برای مثال شاید حدود ۲ کیلو سم بوتولیسم برای این بین بردن کل جمعیت جهان کافی باشد، اما تحقیقات نشان داده این سم دارای عوارض درمانی بسیاری است و امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گاهی مشاهده می‌شود، بسیاری از افراد بی‌تجربه و ناآگاه که دارای اطلاعات اندکی در حوزه داروها و نحوه مصرف هستند، توصیه‌های درمانی برای مصرف برخی از داروها به بیماران ارائه می‌دهند که ممکن است منجر به ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد شود.

داروها از لحاظ مقدار و طول مدت درمان با هم تفاوت دارند و بسته به نوع بیماری، دوره درمان و مقدار مصرف هم تفاوت دارد. این داروها نوع عوارض در فرد بیمار ایجاد می‌کنند، عوارض آنی (همان عوارض ابتدایی مصرف دارو) و عوارض طولانی مدت (مصرف در دوز



## روان

## از دواج و تغییرات

محمد ملکی | کارشناس ارشد روانشناسی |

هنگامی که می‌خواهید دوباره ازدواج کنید مطمئن شوید که آیا علت ازدواجتان عشق است یا مواردی است که به جای عشق اشتباه گرفته می‌شود و مطمئن شوید که به دلیل مناسبی ازدواج می‌کنید.

برای بیشتر افراد طلاق گرفته، تنهایی بعد از طلاق تقریبا غیرقابل تحمل است و به همین دلیل برخی از آنها برای بار دوم به ازدواجی تن می‌دهند که همچون ازدواج اولشان مشاخره آمیز است و بعد از مدتی برای طلاق دوباره به دادگاه باز می‌گردند.

بر اساس آمارهای منتشر شده از سوی نهادهای مسئول در آمریکا میانگین زمانی که زنان برای ازدواج دوباره در این کشور صبر می‌کنند ۳ سال و یک ماه است. ۵۴ درصد از زنان مطلقه در این کشور در سال اول بعد از طلاق دوباره ازدواج می‌کنند. از این بین ۶۷ درصد در ازدواج دومشان دوباره به طلاق می‌رسند.

تنها زندگی کردن سخت است. برای آن‌که بتوانیم خدیمان را از اشتباه مجدد انتخاب فردی نامناسب دور کنیم و هم از فاصله بین طلاق و ازدواج مجدد بهترین بهره را ببریم لازم است که راهکارهایی را در زندگی خود



به کار بندیم.

تلاش کنید خودتان را بهتر بشناسید. شگفت‌انگیز نیست که وقتی ما در رابطه با افراد دیگری قرار می‌گیریم، از خودمان جدا می‌شویم. این موضوع به‌ویژه برای زنان مصداق دارد. زنان معمولا هر آنچه شوهرشان می‌گوید و عمل می‌کند را مدنظر قرار می‌دهند و در رابطه با او اغلب خود واقعی‌شان نیستند. به همین دلیل افراد باید قبل از آن‌که به ازدواج مجدد فکر کنند، خودشان را بشناسند، تمایلات و تنفرهایشان را دوباره بازمی‌یابند و با اکتیام دهنده استفاده کنند؛ یعنی دورای که خودشان را دوباره به فردی تبدیل کنند که دوست دارند، باشند.

برخی از افراد طلاق گرفته با وجود علاقه به تحصیل، به علت ازدواج از آن دور ماندند. یعنی دیگر هم از کار یا هنری که در آن سابقه فعالیت داشته‌اند پس از زندگی مشترک دست کشیدند اما می‌توانند پس از طلاق دوباره به آن بپردازند. این اقدامات گام‌هایی است برای آن‌که فرد پس از طلاق به خود بازگردد. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، هیچ‌کس دیگری نیز شما را دوست نخواهد داشت. اگر شما فردی را که در آینده می‌بینید، دوست ندارید پس چیزهایی که توانایی تغییرش را دارید، تغییر دهید. اما شما باید چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. تحقیقات نشان داده افراد تمایل به ازدواج با کسانی را دارند که اعتماد به نفس‌شان زیاد است اما شما این کار را تنها افزایش دهید، انجام ندهید. به خودتان عشق بورزید. به این دلیل که سزاوار عشق هستید. داشتن سرگرمی به معنای آن نیست که هیچ وقت دوباره ازدواج نکنید بلکه این کار برای به‌زیستی شما مفید است. شما باید در زندگی‌تان چیزهایی داشته باشید که موجب شادی و رضایت شما شود. حتی وقتی که در زندگی مشترک هستید نیز همسرتان تنها منبع شادکامی‌تان نیست و برای شادکامی نیاز به منابع دیگری دارید.

به‌طور طبیعی وقتی در زندگی مشترک قرار دارید، رابطه با دوستان کاهش می‌یابد. واقعیت آن است که شما زمانی برای بودن با آنها در اختیار ندارید، اما بعد از طلاق رابطه با دوستان می‌تواند دوباره به دوست دارد. بسیار قابل تحمل‌تر کنند. فشار برای یافتن همسر مناسب را از روی دوستان بردارید. آرام باشید و اجازه دهید که اتفاقات به صورت طبیعی طی شوند. موقعی که آرامش داشته باشید می‌توانید هنگام انتخاب همسر انتخاب درستی را انجام دهید. عشق مهم‌ترین نیاز بشری است. زیرا برای درمان تنهایی مطلوب‌تر از چیزهای دیگری همچون هوس، شیدایی و نیاز غریزی است که اغلب به جای عشق اشتباه گرفته می‌شود.

## تابلوی سلامت

کمبود آهن یا کم‌خونی اغلب موجب ضعف بی‌سیستم ایمنی می‌شود که این موضوع احتمال بروز عفونت در سراسر بدن را افزایش می‌دهد.