

۱۸ پنجشنبه ۱۳۰۳ دی ۱۴۰۳ - شماره ۹۲۹۰

تندرستی

صفحه‌آر: حامد یزدانی

طب ایرانی

خطر زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌ها

امروزه علاوه بر شیرینی‌های سنتتی، طیف گسترده‌ای از کره‌هیدرات‌ها مثل بیسکویت‌ها، شکلات‌ها، آبنبات‌ها، کیک‌ها، کلوچه‌ها، پاستیل‌ها و... هم به فهرست شیرینی‌ها اضافه شده‌اند و اکثر افراد (از کودکان گرفته تا سالمندان) مصرف‌کننده آنها هستند. از دیدگاه طب ایرانی، مصرف زیاد شیرینی می‌تواند موجب اختلال در تعادل مزاج و بروز مشکلاتی در سلامت شود.

تولید بلغم زیاد

شیرینی بیش از حد موجب افزایش رطوبت و تولید بلغم در بدن می‌شود که باعث خستگی، کندی ذهن ومشکلات گوارشی می‌شود.

ضعف کبد

مصرف زیاد شیرینی‌ها باعث ایجاد بار اضافی روی کبد می‌شود که می‌تواند به بروز مشکلاتی مثل کبد چرب، خارش پوست و زردی منجر شود.

ایجاد سودا در بدن

زیاده‌روی در مصرف شیرینی ممکن است مزاج بدن را به سمت سودایی شدن و بروز علائمی مثل اضطراب، افسردگی، وسواس و مشکلات پوستی مانند خشکی و تیرگی سوق دهد.

تضعیف معده و هضم دشوار

شیرینی‌ها به‌ویژه از سنگین یا مصنوعی باشند، معده را ضعیف و هضم را دشوار می‌کنند.

افزایش وزن و تجمع مواد زائد

مصرف زیاد شیرینی منجر به تجمع چربی‌ها و مواد زائد در بدن می‌شود که باعث افزایش اخلاط فاسد، چاقی و کاهش انرژی می‌شود.

سبک زندگی

راهکارهای ساده برای خوب خوابیدن

خواب خوب شبانه برای سلامت ذهن و جسم ضروری است! اما برخی هم از کیفیت بد خواب یا بی‌خوابی رنج می‌برند. با چند راهکار ساده می‌توان این مشکل را برطرف کرد.

ساعت خواب منظم

برنامه منظم خواب و بیداری باعث می‌شود خواب باکیفیتی داشته باشید.

برنامه آرامش‌بخش

برنامه‌های آرامش‌بخش مثل کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی، دوش آب‌گرم پیش از خواب یا مدیتیشن به خواب راحت کمک می‌کند.

صفحه‌نمایشگر را حذف کنید

حذف یک ساعت قبل از خواب از دیدن صفحه نمایشگر موبایل، تبلت، اپ‌تاپ و کامپیوتر صرف نظر کنید.

محدودیت مصرف کافئین

نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌توانند باعث بی‌خوابی شوند و برنامه خواب را مختل کنند.

فعالیت بدنی

داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. البته فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات پیش از خواب توصیه‌نمی‌شود.

در طول روز نخوابید

باید از چرت‌زدن در طول روز خودداری یا زمان چرت‌زدن را محدود کرد، این کار در طول روز، می‌تواند خواب خوب شب را تحت تأثیر قرار دهد.

مراجعات قلبی - تنفسی بیشتر شده است

عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت از افزایش مراجعه به اورژانس‌های مراکز درمانی دولتی به‌دلیل مشکلات تنفسی خبر داده و گفته: در ۳ روز اول دی امسال افزایش ۳۷درصدی مراجعات تنفسی و افزایش ۲۳درصدی مشکلات قلبی و تنفسی گزارش شده است.



طرح: همشهری/انیمار-شیرازی

هوای پاک خصوصی

دستگاه تصفیه هوا خوب است یا نه؟

گزارش

پروانه بندی پی روزنامه‌نگار

سال‌هاست که ایران با معضل بزرگ آلودگی هوا مواجه است؛ معضلی که در فصل سرما بیشتر خود را نشان می‌دهد.

بسیاری از مردم از وقتی احساس کردند که برای رفع معضل بزرگ آلودگی هوا آبی از دولت‌ها گرم نمی‌شود، سعی کردند خودشان تا حد ممکن مراقب خود و خانواده‌ها باشند؛ به‌طوری‌که چند سالی است خرید دستگاه تصفیه هوا

تأثیری ندارد

دکتر مصطفی قانعی، فوق تخصص ریه در این رابطه به همشهری می‌گوید: دستگاه تصفیه هوا هیچ تأثیری در پاک‌سازی هوای خانه ندارد. ما وقتی بخواهیم هوای بیرون را تصفیه کنیم، فیلتر باید جایی نصب شود که با هوای بیرون ممزوج و ترکیب نشود. سرعت گردش هوا در این فیلترها هم باید بالا باشد. در ضمن ما قرار است چه چیز را تصفیه کنیم؟ بیهنید، ما یک آلودگی بیرون خانه داریم که اگر پنجره‌ها بسته باشد، میزان آلودگی بیرون پایین می‌آید. یک آلودگی داخل منزل داریم و اتفاقاً بیشتر آلودگی‌ها که باید به آن توجه شود، آلودگی‌های ناشی از سوختی است که ما هر روز مصرف می‌کنیم، مثل مشعل گاز (اجاق گاز)، سوخت بخاری و... که اینها داخل خانه را آلوده می‌کنند.

این یک باور غلط است

دکتر قانعی می‌گوید: خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر دستگاه تصفیه هوا بخرند، مثلاً مشکل آسم‌شان حل می‌شود یا می‌توانند از کودکان خود در برابر آسیب‌ها و عوارض آلودگی هوا مراقبت کنند. باید گفت در هیچ کتابی توصیه نشده است که اگر دستگاه تصفیه هوا نصب کنید، مشکل تان حل می‌شود. این یک باور نادرست است.

رطوبت زیادی، آسیب‌زاست

به‌گفته این فوق تخصص ریه، اصلاً مرطوب کردن هوای خانه از یک حد که بگذرد، آسیبش بیشتر است. چون رطوبت هوا باید در حد معقول و خاصی باشد. هرقدر بخار یا رطوبت بالاتر برود، میزان اکسیژنی که وارد ریه‌های ما می‌شود، کمتر خواهد شد. خیلی از آسمی‌ها در هوای شرجی دچار مشکلات جدی می‌شوند؛ بنابراین رطوبت هوا باید استاندارد باشد.

این یکی هم توصیه نمی‌شود

این پزشک تأکید می‌کند: از لحاظ پزشکی، بخور دادن در هوای آلوده هیچ سند علمی ندارد و در کاهش عوارض آلودگی هوا مؤثر نیست؛ مگر اینکه هوادارای ذرات بزرگ باشد. مثل گرد و خاک. در این حالت، بخور دادن باعث می‌شود که آب، ذرات خاک را در خودش حل کند و بیرون بفرستد و نگذارد به ریه برسد. کلا ما به هیچ وجه - تأکید می‌کنم به هیچ وجه - توصیه نمی‌کنیم که کسی از دستگاه بخور برای رفع مضرات آلودگی هوا استفاده کند.

این یک باور غلط است

دکتر قانعی، فوق تخصص ریه درباره بخور دادن هم می‌گوید: خلقت بینی و مجرای بینی ما به گونه‌ای است که اگر شما هر هوایی را استنشاق کنید، خود بینی، رطوبت و دمای هوا را تنظیم می‌کند و بعد آن را بسه ریه‌ها می‌فرستد. یعنی شما اگر در قطب باشید، بینی، دمای هوایی که دارید در قطب نفس می‌کنید را برایتان تنظیم می‌کند. در کویر هم که نفس بکشید، خود مجرای بینی، دما را برایتان مرطوب می‌کند. بنابراین همین حدی که خود بدن دارد کار می‌کند، کفایت می‌کند.

فقط ذرات بزرگ جذب می شوند

۱ در گام اول باید منابع تولید‌کننده آلاینده‌ها را حذف کرد؛ مثل

شومینه یا بخاری‌های قدیمی که دود ایجاد می‌کنند.

۲ در زمان‌هایی هم که شاخص آلودگی هوا بالااست، بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها و عدم تردهای غیرضروری در خارج از منزل ضرورت دارد.

۳ روشن نگه‌نداشتن خودرو در پارکینگ‌های مسقف خانه‌ها توصیه می‌شود.

منجر به تحریک راه‌های هوایی می‌شوند، مثل

اکسید گوگرد که می‌توانند حال یک بیمار تنفسی را به شکل حاد بدتر کنند.» البته به تأکید او، آلاینده‌ها به شکل حاد خود را نشان نمی‌دهند و گروه‌های حساد، آلاینده‌هایی هستند که تحریک مجاری تنفسی، چشم و حلق را دارند و باعث تشدید بیماری‌های تنفسی و قلبی می‌شوند.

تصفیه هوا بدون دستگاه

۱ در گام اول باید منابع تولید‌کننده آلاینده‌ها را حذف کرد؛ مثل شومینه یا بخاری‌های قدیمی که دود ایجاد می‌کنند.
۲ در زمان‌هایی هم که شاخص آلودگی هوا بالااست، بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها و عدم تردهای غیرضروری در خارج از منزل ضرورت دارد.
۳ روشن نگه‌نداشتن خودرو در پارکینگ‌های مسقف خانه‌ها توصیه می‌شود.

تصفیه هوا بدون دستگاه

در گام اول باید منابع تولید‌کننده آلاینده‌ها را حذف کرد؛ مثل

شومینه یا بخاری‌های قدیمی که دود ایجاد می‌کنند.

۲ در زمان‌هایی هم که شاخص آلودگی هوا بالااست، بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها و عدم تردهای غیرضروری در خارج از منزل ضرورت دارد.

۳ روشن نگه‌نداشتن خودرو در پارکینگ‌های مسقف خانه‌ها توصیه می‌شود.

سقوط چنین تبدیلی به صنعت شده است

به‌گفته سودابه کاظمی، رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان سقط چنین از مرحله ترازدی و مافیا گذشته و به یک صنعت تبدیل شده است. چون با چند کلیک در اینترنت می‌توان به قرص‌های سقط جنین دسترسی پیدا کرد و با وجود سختگیری‌هایی که وجود دارد برخی در این حوزه شهره هستند.

تغذیه

آرش نه‌اوندی؛ روزنامه‌نگار

وقتی جای کیسه‌های

خطر ناک می‌شود

هر چند جای‌های کیسه‌ای در فرهنگ ایرانی به نسبت جای خشک و دم‌کردنی، جایگاه کمتری دارند اما برخی افراد به‌دلیل مشغله زیاد و وقت کم از جای کیسه‌ای استفاده می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که این کیسه‌های جای می‌توانند حاوی مواد مضر و خطرناک پلاستیکی باشند و یک اقدام هم می‌تواند آسیب آنها را افزایش دهد. نتایج یک مطالعه جدید از گروه «موتاخنسین» در بخش ژنتیک و میکروبیولوژی دانشگاه بارسلونا نشان داده که کیسه‌های جای مبتنی بر پلیمر می‌توانند میلیاردها نانوپلاستیک و میکروپلاستیک را در فتنجان آزاد کنند که می‌توانند وارد جریان خون و توسط سلول‌های روده جذب یا در بدن پخش شوند. البته محققان این مطالعه تأکید کرده‌اند که دوستانران جای نباید ناامید شوند زیرا با رعایت چند نکته ساده می‌توان از خطر میکروپلاستیک‌ها جلوگیری کرد.

جای خشک را انتخاب کنید

برای جلوگیری از فرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک، می‌توانید به جای فرو بردن کیسه‌های جای در آب داغ، جای خشک را دم کنید.

جای کیسه‌ای کاغذی یا پارچه‌ای را انتخاب کنید

کیسه‌های چایی را انتخاب کنید که از مواد طبیعی مانند کاغذ یا پنبه ساخته شده‌اند؛ این کیسه‌های جای، کمتر میکروپلاستیک‌ها را آزاد می‌کنند.

با آب فیلتر شده دم کنید

از آب فیلتر شده برای به حداقل رساندن آلودگی‌های اضافی مانند میکروپلاستیک‌ها در جای خود استفاده کنید.

دست زدن به کیسه جای را به حداقل برسانید

با فشار ندادن یا پاره نکردن کیسه‌های جای که می‌توانند میکروپلاستیک‌ها را در فتنجان شما آزاد کند، قرار گرفتن در معرض آن را کاهش دهید.

همدرد کارشناس

آسیب کم‌کاری تیروئید بر کودکان

کم‌کاری تیروئید یا «هیپوتیروئیدیزم» اختلالی است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند و تأثیر این بیماری در رشد و اختلال متابولیسم بدن کودک بسیار مهم است. به گزارش همشهری آنلاین، لیلیا سالاریان، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان این‌ سن مطلب گفته: «غده تیروئید وظیفه تنظیم عملکرددهایی نظیر ضربان قلب و کارکرد دستگاه گوارش را بر عهده دارد و مشکلات کم‌کاری آن از اوایل دوران کودکی آغاز می‌شود و بسته به سن کودک متفاوت است.» او با بیان اینکه کسم‌کاری تیروئید در کودکان می‌تواند مادرزادی یا اکتسابی باشد، ادامه داد: «درمان نشدن کم‌کاری تیروئید در کودک‌کان عوارض جدی برای کودک به همراه دارد. این بیماری می‌تواند منجر به اختلالات ذهنی، اختلال تمرکز و یادگیری، اختلال در بلوغ جنسی، مشکلات قلبی و رشد کم و بسیاری از مشکلات سلامتی دیگر شود.»

سالاریان تأکید کرد: «این بیماری در هر دوره‌ای از رشد علامت متفاوتی دارد، اما اگر کودک شما دچار یبوست است، رشد کمی دارد، خوب غذا نمی‌خورد و خسته است، توصیه می‌شود به متخصص غدد و متابولیسم مراجعه کنید.»

نکته روز

اگر سریع راه بروید

دیابت و فشار خون نمی‌گیرید

مطالعه جدید منتشر شده در نشریه «گزارش‌های علمی» نشان می‌دهد که راه رفتن سریع می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا به‌ویژه بین افراد چاق را کاهش دهد. این مطالعه در مقیاس بزرگ داده‌های معاینه سلامت بیش از ۲۴هزار بزرگسال در ژاپن را تجزیه و تحلیل کرده است. محققان در این مطالعه از تباط بین سرعت راه رفتن و بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، فشارخون بالا و دیس‌لیپیدمی (سطح غیرطبیعی کلسترول) را بین شرکت‌کنندگانی که چاق طبقه‌بندی شده بودند بررسی و نتایج زیر را اعلام کردند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت

شرکت‌کنندگانی که سریع‌تر راه می‌رفتند در مقایسه با افرادی که آهسته‌گام بر می‌داشتند، ۳۰درصد کمتر در معرض ابتلا به دیابت بودند.

پایین آمدن خطر ابتلا به فشار خون

کسانی که سریع‌راه می‌رفتند ۶درصد کمتر در معرض فشارخون بالا بودند.

بهبود کلسترول

کسانی که تندراه می‌رفتند احتمال ابتلا به سطح غیرطبیعی کلسترول در آنها به میزان متوسطی کاهش داشته است.

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات دیده قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۸۱۹

پذیرش آگهی ۱۸۱۹