

## توصیه‌های طب سنتی برای مقابله با گرما

لزوم پرهیز از غذاهای گرم و سنگین

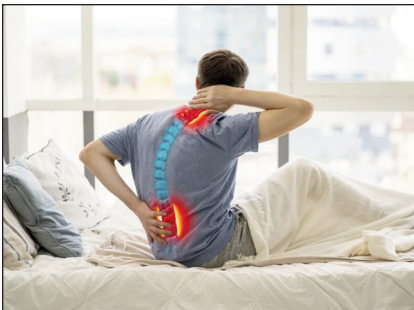
متخصص طب سنتی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به تدابیر حفظ سلامتی در فصل تابستان، بر رعایت سبک زندگی متناسب با مزاج فصل و پرهیز از عوامل تشدیدکننده گرم‌زدگی تأکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر صدیقه مقدادی – متخصص طب سنتی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اظهار کرد: طبیعت فصل تابستان گرم و خشک است و در این فصل قدرت هضم دستگاه گوارش نسبت به فصول سرد کاهش می‌یابد. بنابراین مصرف غذاهای سنگین و دیرهضم مانند حلیم، کله‌پاچه و جگر توصیه نمی‌شود.

وی با اشاره به غذاهایی که می‌توانند سبب تشدید گرمی مزاج در تابستان

این علائم درد نشانه ابتلا

به دیسک کمر است



یک فلوشیپ درد با اشاره به اینکه ایجاد

دیسک کمر در هر قسمت از ستون فقرات وجود دارد، گفت: اضافه وزن، نوع شغل و ژنتیک خانوادگی از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک را افزایش می‌دهند.

به گزارش مهر، محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با این توضیح که یکی از رایج‌ترین دردها در ناحیه کمر ابتلاء به عارضه فتق یا دیسک کمر است، بیان داشت: ابتلاء به عارضه دیسک کمر دارای علل گوناگونی است و زمانی رخ می‌دهد که بخش نرم داخلی دیسک بین مهره‌ای از جای خود بیرون بزند و روی اعصاب اطراف فشار وارد کند، این وضعیت می‌تواند منجر به درد زیاد، بی‌حسی یا ضعف در پاها یا بازوها شده و زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با اشاره به اینکه احتمال ایجاد دیسک کمر در هر قسمت از ستون فقرات وجود دارد، گفت: گاهی برخی از افراد هیچ علائمی از فتق دیسک کمر را احساس نمی‌کنند و به همین جهت متوجه این بیماری نخواهند شد.

این فلوشیپ درد، علائم ابتلاء به دیسک کمر را نیز برشمرد و توضیح داد: درد در پا یا بازو، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در قسمت عصب آسیب دیده، ضعف عضلانی، و تشدید درد هنگام عطسه، سرفه یا نشستن طولانی از علائم و نشانه‌های ابتلاء به دیسک کمر است که معمولاً درد در یک طرف بدن احساس و شدت آن به محل قرارگیری دیسک و میزان فشار بر دیسک در هر فرد متغییر است.

دلشاد افزود: درد ناشی از دیسک معمولاً به صورت دردی عمیق، تیر کشنده یا سوزشی در ناحیه پایین کمر احساس می‌شود که می‌تواند به باسن، ران، پشت ساق یا حتی تا کف پا گسترش پیدا کند و ممکن است با نشستن طولانی مدت یا بلند کردن اجسام بدتر شود.

وی ادامه داد: اما در موارد پیشرفته‌تر، ممکن است فرد در راه رفتن، ایستادن یا خم شدن دچار مشکل شود.

این درد معمولاً با استراحت بهبود موقتی پیدا می‌کند؛ اما بدون درمان مناسب توسط متخصص درد، می‌تواند مزمن یا شدیدتر شود.

دلشاد اظهار داشت: اضافه وزن و چاقی، نوع شغل، ژنتیک خانوادگی و مصرف دخانیات از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک کمر را افزایش می‌دهند.

به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد ایران، این فلوشیپ درد همچنین در مورد راه‌های درمانی دیسک کمر، گفت: تغییر سبک زندگی، استراحت و کاهش فعالیت‌های سنگین، دارو درمانی، لیزر دیسک، فیزیوتراپی، تزریق اپیدورال و جراحی دیسک از راه‌های درمانی هستند که نسبت به وضعیت بیمار برای درمان در نظر گرفته خواهد شد.

## قانون ۶T برای داشتن خواب سالم و راحت

فره‌ام کردن شرایط مناسب برای یک خواب سالم و آرام به داشتن روزی شاداب و سرحال بسیار کمک خواهد کرد.باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر دارا لیدو، متخصص خواب و غدد درون ریز، خاطر نشان می‌کند که روش «۶T» لو به ایجاد شرایطی مناسب برای خواب سالم کمک می‌کننداین پزشک می‌گوید: «قانون ۶T شامل تاریکی، سکوت، دما، پارچه، دقت و فناوری است. همه اینها عواملی هستند که بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند.»

تاریکی

تاریکی متحد قابل اعتمادی برای یک خواب آرام است. پرده‌های بسته شده از پارچه ضخیم، یا ماسک‌های خواب راحت، تاریکی مؤثری ایجاد و نور خارجی را مسدود می‌کنند و امکان تولید ملاتونین، معروف به هورمون خواب و جوانی، را فراهم می‌کنند.تولید این هورمون دو ساعت قبل از خواب شروع می‌شود، مشروط بر اینکه



شوند، گفت: مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک مانند غذاهای سرخ‌شده، ادویه جات تند، فلفل و خوراکی‌های شور باید محدود شود تا بدن در تعادل حرارتی باقی بماند.

مقدادی افزود: برای جلوگیری از گرم‌زدگی در این فصل، مصرف مواد غذایی

خواص خوردن گلاب

# بهترین خواص گلاب برای بدن

با طبع سرد و تر بسیار مفید است. کاهو، خیار، کدو و سایر سبزیجات خنک در رژیم غذایی روزانه باید گنجانده شود. همچنین انواع سوپ‌ها و آش‌های سبزیجات‌محور با چاشنی‌های خنک مانند آش آلو، آش آیغوره، آش انار، آش تمبره‌ندی، آش زرشک و سوپ جو از غذاهای توصیه‌شده در طب سنتی هستند.
وی ادامه داد: نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی مانند شربت آب‌لیمو، شربت سکنجبین و شربت خاکشیر به‌دلیل خاصیت خنک‌کنندگی، از بهترین گزینه‌ها برای تأمین آب بدن و پیشگیری از گرم‌زدگی محسوب می‌شوند.
بنابر اعلام وزارت بهداشت، این متخصص طب سنتی همچنین با اشاره به انتخاب مناسب منابع پروتئینی در تابستان گفت: از میان گوشت‌ها، گوشت پرندگان کوچک نظیر مرغ، جوجه، کبک و بلدرچین و نیز ماهی که هضم راحت‌تری دارند، برای مصرف در این فصل مناسب‌تر هستند.
وی در پایان به موضوع فعالیت بدنی در تابستان نیز اشاره کرد و گفت: ورزش‌های سنگین که باعث تعریق زیاد می‌شوند در این فصل می‌توانند بدن را بیش از حد گرم و خشک کنند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از ورزش، حتماً آب و مایعات کافی مصرف شود تا از آسیب ناشی از گرما پیشگیری شود.

**به مشکل خشکی مخاط و خون ریزی مبتلا هستید و تا حالا گلاب را امتحان نکرده اید؟**
اگر این چنین است ما پیشنهاد می‌کنیم حتما گلاب را یک بار هم که شده امتحان کنید.
غرغره کردن گلاب جهت کاهش التهابات و سرخی حلق، لوزه‌ها، کام و حنجره خیلی اثر دارد، هم چنین کسانی که بر اثر گرم مزاجی به خشکی مخاط و خون ریزی دچار هستند، می‌توانند با گلاب دهان شویه کنند و تاثیر آن را مشاهده کنند.
اگر سردرد و چشم درد دارید و دچار سرخی چشم شده‌اید، گلاب را برای درمان جدی بگیرید!
این گونه افراد می‌توانند گلاب را از طریق بوییدن، شستشو و اسپری کردن بر ناحیه سر مورد استفاده قرار دهند.

**در زمان امتحانات از گلاب کمک بگیرید!**
مصرف گلاب در این ایام موجب تقویت قوای عمومی و تجدید انرژی در بدن می‌شود، به همین خاطر می‌توان یا از طریق بوییدن و یا خوردن از این نوشیدنی بهره برد.
**دچار تب شده‌اید و راه حلی به ذهنتان نمی‌رسد؟**

ما باز هم خواص گلاب را در این مورد مهم می‌دانیم. بدین صورت که فرد تب دار می‌تواند از گلاب خنک بخورد یا پاهایش را پاشویه کند.
هم چنین نواحی ای مانند کبد را که عضو گرم به حساب می‌آید را با پارچه آغشته به گلاب خنک کنید.
**بهترین خواص گلاب برای پوست، مو و بدن**
برای پاک‌کنندگی پوست و شادابی آن از گلاب استفاده کنید، هم چنین با کمک گلاب قرمزی پوست را کاهش دهید.
از جمله خواص دیگر گلاب برای پوست می‌تواند رفع خشکی پوست، رفع آکنه، روشن شدن پوست، بازسازی و پاکسازی پوست و آبرسانی به آن باشد.

در این مقاله سعی شد بر مهم‌ترین خواص گلاب برای بدن اشاره شود. لازم به ذکر است که گلاب خاصیت‌هایی دیگر نیز برای بدن می‌تواند داشته باشد.



پوشش فیزیکی مثل کلاه و لباس مناسب در برابر آفتاب محافظت شوند.فاضل زاده با تأکید بر تأمین آب کافی برای کودکان در روزهای گرم گفت: به‌دلیل تعریق و احتمال کم‌آبی در این فصل، مصرف منظم آب و مایعات برای کودکان بسیار مهم است.

وی درباره مراقبت از سالمندان در فصل تابستان نیز گفت: افزایش سن، پوست خشک‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌شود. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، ضدآفتاب، نوشیدن مایعات کافی و پرهیز از تماس مستقیم با نور خورشید برای سالمندان ضروری است.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه بیماری‌هایی که مبتلا به بیماری‌های پوستی مانند روزاسه، لوپوس یا پسوریازیس هستند، در فصل تابستان لازم است مراقبت بیشتری داشته باشند، افزود: این بیماری‌ها ممکن است در اثر نور خورشید تشدید شود، بنابراین این افراد لازم است علاوه بر مراقبت‌های فیزیکی و استفاده از ضدآفتاب، تحت نظر پزشک از درمان‌های مناسب نیز بهره بگیرند.

**دمای هوا**
دمای ایده آل برای خواب بین ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد است. این دما به بدن کمک می‌کند تا آرامش یابد و وارد خواب عمیق شود.
**روانداز مناسب**
روانداز هنگام خواب باید از پارچه‌های طبیعی باشند، مانند پنبه یا کتان، زیرا باعث تنفس و راحتی پوست می‌شوند و یک محیط خواب ایده آل ایجاد می‌کنند.
**خواب به موقع**
وقت‌شناسی به معنای زمان خواب و بیداری منظم است که برای تنظیم ساعت بیولوژیکی ضروری است.
**فناوری**
فناوری در صورت استفاده صحیح می‌تواند نقش مثبتی در داشتن خواب راحت دلشته باشد. به عنوان مثال، دستگاه‌های تهویه مطبوع با قابلیت تصفیه هوا به بهبود کیفیت هوای اتاق کمک می‌کنند و ساعت‌های زنگ‌دار سبک و سیستم‌های خانه هوشمند، بیدار شدن از خواب را راحت‌تر و آسان‌تر می‌کنند.
این پزشک در پایان می‌گوید: رعایت منظم قوانین خواب عمیق، دلشن خوابی سالم و استراحت کافی ذهنی و جسمی را تضمین می‌کند.



فرد هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب برود و بیدار شود و چراغ‌های روشن را قبل از خواب خاموش کند.

سکوت

سکوت نیز ضروری است. این پزشک استفاده از عایق صدا یا گوش‌گیر را برای کاهش تأثیر سر و صدا توصیه می‌کند.

کاهش سن «سکته قلبی» در کشور



یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، نسبت به کاهش سن سکته قلبی در کشور هشدار داد.

رضا روان پارسا، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: شاید تا چند سال قبل اگر کسی از سکته قلبی حرف می‌زد، ذهن مخاطب به سمت بیمار سفید موی می‌رفت، کمی چاق، با فشارخون بالا که روی تخت بیمارستان افتاده و با تنگی نفس دست و پنجه نرم می‌کند. اما امروزه واقعیت چیز دیگری است. در بسیاری از موارد با جوانانی روبرو هستیم که در دهه سوم یا چهارم زندگی دچار سکته قلبی و یا تنگی عروق خون‌رسان به قلب می‌شوند. کسانی که شاید هنوز با توجه به شرایط سنی شان حتی برای یک نوبت چکاپ قلبی هم اقدام نکرده اند.

وی افزود: در سال‌های اخیر شاهد افزایش نگران‌کننده بروز سکته قلبی در جوانان ایرانی بوده ایم به طوری که متوسط سن سکته قلبی در ایران از حدود ۶۰ تا ۷۰ سال به ۴۰ تا ۵۰ سال کاهش یافته است. در حالی که چند دهه قبل حمله قلبی بین جوانان بسیار نادر بود، اکنون سهم جوانان زیر ۴۰ سال از سکته‌های قلبی در کشور بین ۵ تا ۱۰ درصد برآورد می‌شود. عددی که برای این گروه سنی، زنگ خطری جدی تلقی می‌شود.

روان پارسا گفت: برخی از این جوان‌ها با توجه به سن پایین و نداشتن سابقه قلبی خانوادگی، خودشان هم باور نمی‌کنند که ممکن است دچار بیماری قلبی شده باشند.

این متخصص قلب و عروق، با طرح این سوال که این وضعیت به چه دلیلی رقم خورده است، گفت: بخشی از آن به دلیل عوامل خطر سنتی مانند فشار خون بالا، قندخون بالا و یا چربی خون بالا است که در بسیاری موارد به دلیل عدم وجود علائم بالینی واضح و عدم غربالگری مناسب، تا سنین بالاتر تشخیص داده نشده باقی می‌مانند و زمینه‌ساز درگیری عروق قلبی می‌گردند.

وی افزود: اما چیز دیگری که در کنار این موارد به صورت پنهان کار خودش را می‌کند، سبک زندگی امروزی ما است. تغذیه ناسالم، استرس مزمن، استعمال دخانیات، کم تحرکی، خواب نامنظم ...؛ تمامی این موارد دست به دست هم می‌دهند تا بدن‌هایی که باید در اوج توان خود باشند، از درون دچار بیماری شوند. یعنی مثلاً یک جوان ۳۰ ساله که هر روز قلیان یا سیگار می‌کشد، عملاً رگ‌هایش را به سمت انسداد پیش می‌برد.

روان پارسا گفت: در آنژیوگرافی هایی که برای بیماران جوان انجام می‌دهیم گاه با گرفتگی‌های بسیار جدی در عروق اصلی قلب مواجه می‌شویم. رگ‌هایی که خود بیماران هم خود بیماران هم باور نداشتند که در حال بسته شدن تدریجی هستند.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، اظهار داشت: شاید تلخ باشد، اما بسیاری از مرگ‌های ناگهانی در جوانان ناشی از بیماری‌های پنهان قلبی است. بیماری‌هایی که اگر فقط چند ماه زودتر تشخیص داده می‌شدند به راحتی قابل کنترل بودند.

وی در پایان افزود: پس اگر احساس خستگی زودرس، تپش قلب، تنگی نفس یا دردهای که گاهی در قفسه سینه دارید، حتی اگر هنوز به سنین ۳۰ یا ۴۰ سالگی هم نرسیده اید، موضوع را جدی بگیرید. یک بررسی ساده قلبی شاید همان کاری باشد که بعدها جان شما را نجات دهد و یا از بروز آسیب‌های جدی قلبی مصون دارد.

ظروف تفلون بازسازی شده تهدید

جدی برای سلامت



معاون اداره کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو با اشاره به نتایج آزمایش‌های انجام‌شده، نسبت به استفاده از ظروف تفلون بازسازی شده هشدار داد.
به گزارش مهر به نقل از ایفدنا، کلنوم خیرالهی، ضمن بیان اینکه در فرآیند بازسازی ظروف تفلون معمولاً نظارتی بر کیفیت مواد اولیه وجود ندارد، گفت: در بسیاری از موارد، پوشش‌های استفاده‌شده غیراستاندارد و نامطمئن‌اند و در اثر حرارت می‌توانند ترکیبات مضر را وارد غذا کنند.

وی افزود: چنانچه پوشش تفلون ظرفی آسیب دیده یا جدا شده باشد، به هیچ وجه نباید دوباره مورد استفاده قرار گیرد. تماس مواد غذایی با فلز پایه می‌تواند باعث آزاد شدن فلزات سنگین و دیگر آلاینده‌های خطرناک شود.

معاون اداره کل آزمایشگاه مرجع با تأکید بر ضرورت آگاهی رسانی عمومی ادامه داد: ظروف بازسازی شده که مجدداً وارد بازار می‌شوند، به طور معمول فاقد استانداردهای ایمنی و بهداشتی لازم‌اند و استفاده از آنها به شدت سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند.

خیرالهی از مردم خواست هنگام خرید ظروف تفلون، دقت کافی را داشته باشند و صرفاً از محصولات دارای مجوز معتبر و با پوشش سالم استفاده کنند و در صورت بروز آسیب در پوشش ظرف، بلافاصله آن را از چرخه مصرف خارج نمایند.