



تاریخ	۴
آبان	۱۳۹۶
پنج‌شنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان وقتی که دچار شک و تردید هستی به هیچ‌گونه اقدامی دست‌مزن

لاتینی

صفحه	۵
شماره	۲۰۸۸
سال	بیست و سوم

### سلامت



## مصرف این ماده معدنی را در پاییز فراموش نکنید

مهم‌ترین منبع تأمین زینک به جز مواد غذایی طبیعی در مکمل‌های تغذیه‌ای است. گیاهخواران از جمله افرادی هستند که بیشتر از دیگران در معرض کمبود مواد معدنی در بدن‌شان قرار دارند به همین جهت مصرف برخی خوراکی‌ها در فصل‌های سرد به این افراد توصیه می‌شود. زینک (Zinc) ماده‌ای است که کمبود آن در بدن نشانه‌هایی را ایجاد می‌کند. زینک پس از عنصر آهن از جمله ضروری‌ترین مواد برای حفظ سلامت و کارکرد مناسب اعضای بدن است. روی بر سلامتی پوست، مو، دندان و ناخن‌ها اثر می‌گذارد و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. براساس پژوهش‌ها زینک بر فعالیت بیش از ۳۰۰ آنزیم بدن مؤثر است که این آنزیم‌ها باعث ایجاد واکنش‌های بیوشیمیایی در بدن می‌شوند. آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد بیش از ۳۱ درصد از مردم در سراسر جهان دچار کمبود زینک هستند که به‌ویژه در مادران باردار می‌تواند سبب ابتلای جنین به انواع بیماری‌ها، نقص مادرزادی و زایمان زودرس شود. گیاهخواران از جمله افرادی هستند که بیشتر از دیگران در معرض کمبود ماده معدنی زینک در بدن‌شان قرار دارند، زیرا به‌دلیل تنوع غذایی خاص خود دارای میزان بالای اسید فیتیک (phytic acid) در بدن هستند که مانع جذب زینک می‌شود؛ فیتیت در خوراکی‌هایی همچون گندم کامل، حبوبات و دانه‌های روغنی وجود دارد. خوراکی‌های حاوی زینک را می‌توان قارچ، پنیر، بادام، اسفناج و سیر نام برد. برخی بیماری‌ها از جمله آلرژی و پسوریازیس هم با افزایش گردش خون سلولی سبب کمبود زینک در بدن می‌شوند. مصرف نکردن و یا کمبود مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز نیز می‌تواند باعث کاهش زینک در بدن شود؛ زیرا جایگزین‌های گوشت قرمز حاوی مقدار بسیار کمی زینک هستند. کمبود زینک همچنین سبب سرماخوردگی، دیر خوب شدن زخم‌ها، خستگی و حتی ناباروری در افراد می‌شود. از جمله نشانه‌های کمبود زینک در بدن می‌توان موارد زیر را نام برد. ریزش و کم پشتی موهای سر، وجود نقطه‌های سفید بر روی ناخن‌ها، وجود آکنه و جوش صورت در محل چانه، کدر شدن رنگ دندان‌ها، سفید شدن پوشش روی زبان، بوی دهان نامطبوع، التهاب لثه، بروز زخم در دهان و لثه‌ها، تب خال، پوکی و نرمی استخوان از مهمترین این نشانه‌ها است. بر این‌اساس کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند مواد غذایی به‌ویژه پروتئین حیوانی شامل گوشت گاو، گوسفند، مرغ و ماهی‌های روغنی در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشند. زینک پس از عنصر آهن از جمله ضروری‌ترین مواد برای حفظ سلامت بدن است.

## تسکین گلودرد با روش‌های خانگی ساده

هیچ فردی دوست ندارد بیمار شود، اما گاهی اوقات این شرایط اجتناب‌ناپذیر است. چه با یک گلودرد ناشی از آلرژی یا ویروس مواجه باشید و چه احساس درد در قسمتی از بدن، آن چه که در نهایت آرزو دارید تسکین سریع این شرایط است. گلودرد می‌تواند نخستین نشانه از سرماخوردگی، یک عارضه جانبی تحت فشار قرار گرفتن تارهای صوتی، و یا نشانه‌ای از مسئله‌ای جدی‌تر مانند گلودرد میکروبی باشد. در شرایطی که برخی موارد همواره نیازمند مراجعه به پزشک هستند، برخی درمان‌های خانگی نیز وجود دارند که می‌توانید در وهله نخست مدنظر قرار دهید. در ادامه با برخی از بهترین نمونه‌ها در این زمینه بیشتر آشنا می‌شویم.

**غرغره کردن آب نمک**  
در شرایطی که شبیه به مزه کردن آب دریا به نظر می‌رسد، نمک به از بین بردن عوامل مضر و باکتری‌ها کمک می‌کند. این روش را امتحان کنید: نصف یک قاشق چایخوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید. این ترکیب را سه تا چهار بار در روز غرغره کنید. آب را پس از اتمام غرغره به بیرون تف کنید. اگر مزه شور برای شما ناخوشایند است، مقدار بسیار کمی عسل به این ترکیب اضافه کنید تا مزه آن تعدیل شود.

**نوشیدن چای سیر**  
سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی محسوب می‌شود. این ماده غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت کرده و عفونت را از بین می‌برند. برای تهیه چای سیر روش زیر عمل کنید: سیر تازه را به اندازه متوسط برش زده و آن‌ها را در یک لیوان بریزید. آب جوش را به لیوان را به لیوان درجوش زده و آن‌ها را در یک لیوان بریزید. آب جوش را به لیوان درجوش زده و آن‌ها را در یک لیوان بریزید.

**نوشیدن آب زنجبیل**  
زنجبیل خلط‌آور است و به شل کردن و دفع مخاط از دستگاه تنفسی کمک می‌کند. همچنین، زنجبیل از ویژگی ضد التهابی سود می‌برد و با باکتری‌های بد مبارزه می‌کند. این ماده غذایی گردش خون را تقویت می‌کند، و جریان اکسیژن و دفع سموم را بهبود می‌بخشد. مقداری ریشه زنجبیل تازه (حدود پنج سانتیمتر) را شسته و پوست بکنید. زنجبیل را به تکه‌های کوچک برش بزنید و روی آن یک کاغذ مومی قرار دهید. با استفاده از از یک گوشت کوب یا هر جسم سخت دیگر، مانند تیغه چاقو، زنجبیل‌ها را له کنید. سه فنجان آب را روی حرارت متوسط به جوش آورده و زنجبیل را به آن اضافه کنید.



## وقتی کبد با مشکلی بزرگ مواجه است

مشکلات جدی موادمخاط سازد و در نهایت به شکل گیری بیماری کبدی منجر شود. کبد به دفع مواد شیمیایی و سموم از بدن کمک می‌کند و مصرف مداوم الکل به معنای هرچه سخت‌تر کار کردن این اندام است. **اضافه وزن دارید**  
اضافه وزن یا چاقی می‌تواند پیامدهایی فراتر از خدشه‌دار کردن زیبایی ظاهری شما داشته باشند. ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی، به ویژه در میان افرادی که در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی خود قرار دارند، روند رو به رشدی را دنبال می‌کند، که اساساً به معنای تجمع چربی در اطراف کبد است. گاهی اوقات این شرایط به سیروز کبدی منجر می‌شود. خبر خوب این است که می‌توان عواملی مانند چاقی، کلسترول بالا، و دیابت که خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند، مدیریت کرده یا تغییر داد.

**سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری کبدی دارید**  
دسته‌ای کوچک از بیماری‌های کبد ارثی هستند، از این رو اگر با سابقه مرگ یکی از اعضای خانواده به واسطه بیماری کبدی یا سرطان کبد مواجه هستید، احتمال ابتلای شما نیز افزایش می‌یابد. این شرایط را با پزشک خود در میان بگذارید.

**دچار گیبی یا فراموشی شده‌اید**  
همه ما گاهی اوقات در طول زندگی خود با فراموشی‌های کوچک مواجه می‌شویم، اما اگر به ناگاه به نظر می‌رسد فراموشکار شده‌اید یا به راحتی گیبی می‌شوید، این شرایط را به عنوان یک مشکل مغزی بی‌ضرر در نظر نگیرید. زمانی که کبد قادر نیست سموم را به درستی از بدن دفع کند امکان ابتلا به بیماری آنسفالوپاتی کبدی وجود دارد که به طور معمول در بیماران مبتلا به بیماری کبدی مزمن، سیروز، یا هپاتیت دیده می‌شود.



## ۹ علامت پنهان قند خون کنترل نشده را جدی بگیرید!

**راه‌های کاهش قند خون**  
یکی از دلایلی که باعث عدم اطلاع افراد از بالا بودن قند خون‌شان می‌شود، این است که علامت این بیماری آب زیرکاه هستند و آرام آرام تشدید می‌شوند. قند خون کنترل نشده، خطر ابتلا به عوارض جدی سلامت از جمله سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، آسیب‌های عصبی، کوری و بسیاری از مشکلات دیگر را به همراه دارد. از آنجا که حفظ و کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲، سلامت کلی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، این مهم است که شما در صورت خارج از کنترل بودن آن، اقدامات مناسب را بشناسید و انجام دهید.

**زخم‌هایی که آهسته خوب می‌شوند:**  
بریدگی‌ها، خراش و و کبودی‌ها در مبتلایان به قند خون کنترل نشده در التیام می‌یابند. این به دلیل آن است که دیابت منجر به آسیب عصبی شده و گردش خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بخصوص در پاها. جریان خون ناکافی در این اندام باعث می‌شود در صورت زخم شدن، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت و یا حتی قطع عضو باشند.

**تغییرات پوستی:**  
تیرگی و ضخیم شدن پوست شناخته شده به نام آکانتوز نیگریکانس، ممکن است در پشت گردن، یا دست، زیر بغل، صورت و مناطق دیگر بدن در صورت قند خون کنترل نشده رخ دهد. این علامت می‌تواند همچنین ناشی از مقاومت و به انسولین نیز باشد. بروز هر گونه تاول، عفونت، تغییر رنگ پوست و ناهنجاری‌های پوستی می‌تواند نشانه‌ای از قند خون کنترل نشده باشد.

**علامت بالا بودن قند خون**  
**افزایش تشنگی و تکرر ادرار:**  
افزایش تشنگی شاید غیر معمول به نظر نرسد اما زمانی که قند خون بالا است، احساس غیر منطقی تشنگی و نیاز به نوشیدن غیر معمول آب، یک علامت برجسته است. ادرار بیش از حد یا همان پر ادراری نشان دهنده آن است که کلیه‌ها در تلاشند تا میزان گلوکز اضافی را از بدن دفع کنند. همین روند خطر کم آب بدن و سرگیجه را به همراه دارد.

**گرسنگی بیشتر همراه با از دست دادن وزن:**  
احساس گرسنگی بیش از حد به همراه از دست دادن وزن بدون هیچ دلیل روشن، نشان دهنده سطح قند خون بیش از حد بالا است. هنگامی که بدن انرژی لازم را از منابع مورد نظر دریافت نمی‌کند، شروع به شکستن عضلات و چربی برای تولید انرژی می‌کند و فرد کاهش وزن ناخواسته و ناسالم را تجربه خواهد کرد. علاوه بر تغییرات وزن و اشتها، فرد ممکن است متوجه ضعف در ماهیچه‌ها و تجربه سقوط مکرر شود.

**خستگی:**  
خستگی شدید نیز نشانه دیگری از قند خون کنترل نشده در مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. هنگامی که بدن به درستی انسولین را پردازش نمی‌کند یا به مقدار کافی انسولین تولید نمی‌کند، قند به جای وارد شدن به سلول‌ها برای تولید انرژی، در خون باقی می‌ماند و فرد احساس خستگی شدید می‌کند.

**تاری دید:**  
قند خون بالا و فشار خون بالا به ساختار حساس چشم صدمه رسانده و تهدیدی جدی برای قوه بینایی محسوب می‌شوند. هنگامی که رگ‌های خونی چشم به دلیل دیابت پاره شوند، آسیب‌هایی



کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن انسان است. کبد همانند فیلتری توانمند به حذف سموم و مواد زائد از جریان خون کمک می‌کند. کبد مسئولیت ذخیره انرژی و تولید ترکیباتی که بدن از آن‌ها برای پردازش کارآمد غذا استفاده می‌کند را نیز بر عهده دارد. اما گاهی اوقات این اندام حیاتی به دلایل مختلف عملکرد بی‌نقص خود را ارائه نمی‌کند، که به شکل گیری برخی نشانه‌ها منجر می‌شود.

**چشم‌هایی که زرد شده‌اند**  
زرد شدن چشم‌ها نشانه‌ای از عملکرد نامناسب کبد است و احتمالاً آشکارترین نشانه بیماری کبدی محسوب می‌شود. ماده‌ای زرد رنگ به نام بیلی‌روبین به طور معمول توسط کبد تجزیه می‌شود و امکان دفع آن از بدن فراهم می‌شود، اما زمانی که کبد عملکرد درستی ندارد، میزان بیلی‌روبین در بدن افزایش می‌یابد و به زرد شدن سفیدی چشم‌ها منجر می‌شود.

**شکمی که با مایع پر شده است**  
اگر شکم شما به ناگاه متورم شده و این شرایط بهبود نمی‌یابد، این می‌تواند چیزی فراتر از یک نفخ معمولی باشد. افزایش فشار در رگ‌های خونی اطراف کبد می‌تواند به تجمع مایع در شکم منجر شود. مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و شناسایی دلیل نفخ و تورم شکم بهترین گزینه است.

**به بیماری هپاتیت A، B یا C مبتلا هستید**  
زمانی که ویروس‌ها یا انگل‌ها کبد را عفونی می‌سازند، این شرایط موجب التهاب می‌شود و عملکرد این اندام افت می‌کند. شایع‌ترین انواع عفونت کبد ویروس‌های هپاتیت هستند. هپاتیت A به واسطه تماس با مدفوع فرد آلوده یا مصرف غذا یا نوشیدنی وی شکل می‌گیرد، در شرایطی که انواع B و C بیشتر به واسطه انتقال از طریق تماس با خون، رابطه جنسی یا دیگر مایعات بدن فرد آلوده سرایت می‌کنند. کبد همانند فیلتری توانمند به حذف سموم و مواد زائد از جریان خون کمک می‌کند.

**خارش که متوقف نمی‌شود**  
کبدی که بیمار است می‌تواند موجب شکل گیری احساس خارش در سراسر بدن شود. دلیل دقیق این مسئله همچنان نامشخص بوده، اما به نظر می‌رسد این احساس خارش با نمک صفرا مرتبط است. صفرا یک ماده گوارشی است که توسط کبد تولید می‌شود، اما در افراد مبتلا به سیروز صفراوی اولیه (یک بیماری خود ایمنی کبد که موجب تخریب مجرای صفراوی می‌شود)، تجمع صفرا موجب شکل‌گیری نشانه‌های مشهودی مانند خارش می‌شود.

**همواره خسته هستید**  
خستگی پایدار تقریباً همیشه نشانه‌ای از بروز مشکل در بدن است. بیماری کبد می‌تواند دلیل این خستگی پایان‌ناپذیر باشد.

**به الکل اعتیاد دارید**  
مصرف الکل می‌تواند با گذشت زمان کبد را با