



تاریخ  
۱۶  
دی  
۱۳۹۶  
شنبه

## ضرب‌المثل‌های جهان

### اگر می‌خواهی قوی باشی نقاط ضعف خود را بدان.

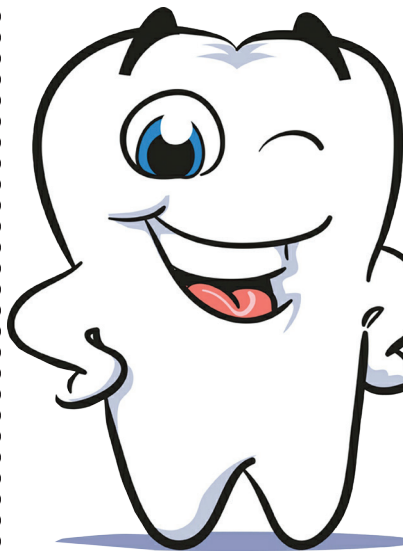
صفحه  
۵  
شماره  
۲۱۴۴  
سال  
بیست و سوم

آلمانی

## سلامت



### دشمنان سرسخت دندان‌ها را بشناسید



افزود: ازجمله مواد غذایی که برای سلامت دندان‌ها مضر هستند می‌توان به کربوهیدرات‌ها مانند چپس، نان و ماکارونی اشاره کرد. باقیمانده مواد غذایی که در بین دندان‌ها وجود دارند باعث تغذیه باکتری‌های خفزه دهانی و تولید اسید می‌شوند این اسید نیز تخریب مینای دندان را به همراه دارد و به لثه آسیب می‌رساند. چلیپانلو تأکید کرد: مواد غذایی چسبنده مانند کشمش نیز از دیگر مواد غذایی هستند که باعث پوسیدگی دندان می‌شوند. نقلات، شیرینی‌ها، آب‌نات‌ها و نوشابه‌های گازدار نیز به سلامت دهان و دندان آسیب می‌رسانند. وی درباره نوشابه‌های گازدار تصریح کرد: نوشابه‌های گازدار به علت اسیدی بودن و میزان بالای قند و شکر، موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. چلیپانلو یادآور شد: افراد باید رژیم غذایی مناسب داشته باشند و پس از مصرف هر وعده غذایی مسواک بزنند همچنین آن‌ها باید هر ۶ ماه یک‌بار نیز به دندانپزشک مراجعه کنند؛ با رعایت این موارد اشخاص می‌توانند از بروز دندان درد تا میزان ۷۰ درصد جلوگیری کنند.

یک جراح، دندانپزشک و متخصص ایمپلنت گفت: بسیاری از مواد غذایی به دندان‌ها آسیب می‌زند اما رژیم غذایی و مسواک زدن سلامت دندان‌ها را تضمین می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، امین‌رضا چلیپانلو جراح، دندانپزشک و متخصص ایمپلنت درباره ارتباط تغذیه سالم با سلامت دهان و دندان اظهار کرد: خوشبختانه امروزه با پیشرفت‌هایی که در علم دندانپزشکی در زمینه بهداشت دهان و دندان صورت گرفته میزان پوسیدگی دندان‌ها بسیار کاهش پیدا کرده است؛ اما به علت رژیم‌های غذایی ناسالم و افزایش مصرف مواد غذایی شیرین و چسبنده همچنان شاهد مشکلات دهان و دندان هستیم. وی بیان کرد: کمبود برخی از ویتامین‌ها مانند C، b۱۲، b۲ (ریبوفلاوین)، فولات و مواد معدنی مانند آهن و روی روند ترمیم نسوج دهانی تأثیر منفی می‌گذارد، همچنین کمبود ویتامین‌هایی مانند A، E و C باعث بیماری‌های پریودنتال (بیماری‌های ایفان نسوج اطراف دندان) می‌شود. این جراح، دندانپزشک و متخصص ایمپلنت

### با این ترند بوی سیر را سریع از بین ببرید

را که ایجادکننده بوی نامطبوع در این ماده خوراکی هستند در تنفس این افراد اندازه‌گیری شد. سپس از آنان درخواست شد از مواد خوراکی مختلفی که تصور می‌شود قابلیت دارند بوی نامطبوع سیر را از بین ببرند، مصرف کنند تا تأثیر آن‌ها ارزیابی شود.

از میان تمامی مواد خوراکی مصرفی، سیب خام بیش از سایر گزینه‌ها در کاهش بوی نامطبوع سیر مؤثر بوده است. پرفسور «شریل پارینگر» از دانشگاه اوهایو گفت: سیب با خنثی کردن بوی آنتزیم‌ها در سیر، این تأثیر مفید را دارد. در حقیقت مواد خوراکی حاوی ترکیب‌هایی موسوم به «پلی‌فنول» ها مواد ایجادکننده طعم تند و بد را در سیر خنثی می‌کنند. همچنین اسیدی بودن آب‌لیمو در روند خنثی کردن بوی سیر مؤثر است.



برخی به علت بوی بد سیر از خوردن آن صرف‌نظر می‌کنند؛ زیرا خنثی کردن بوی آنتزیم‌های سیر با دردهای بسیاری همراه است. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزان، متخصصان آمریکایی پس از انجام پژوهش‌هایی درباره خواص مواد غذایی، طی یک مقاله جدید مواد خوراکی از بین برنده بوی نامطبوع سیر را معرفی کردند. به گفته متخصصان آمریکایی خوردنی‌هایی چون سیب، آب‌لیمو و نعناع در از بین بردن بوی نامطبوع سیر مؤثر هستند. همچنین مصرف چای سبز، جعفری و اسفناج می‌تواند به از بین بردن بوی نامطبوع سیر کمک کند. یکی از ترکیب‌های موجود در سیر موسوم به «allyl methyl sulphide» یا AMS در زمان هضم تجزیه نمی‌شود و به همین دلیل از طریق تنفس و عرق کردن از بدن خارج می‌شود. در این بررسی از تعدادی شرکت‌کننده درخواست شد سیرخام مصرف کنند و سپس میزان چهارترکیب در سیر

وی می‌افزاید: سیکل قاعدگی به‌تنهایی عاملی برای ریزش مو نیست، اما در زنانی که مشکلات تخمدان دارند، ممکن است ریزش مو ایجاد شود. در دوران بارداری که سیکل قاعدگی وجود ندارد، ریزش مو اتفاق نمی‌افتد و معمولاً پس از اتمام بارداری ریزش مو ایجاد می‌شود.

#### نسخه سنتی چه می‌گوید؟

خانم‌ها برای کاهش عوارض دوران قاعدگی باید تغذیه مناسبی داشته باشند و ورزش کنند. البته شیوه زندگی سالم تأثیر زیادی در بهبود عوارض قاعدگی دارد و دمنوش‌ها هم می‌توانند به کمک بیایند. سعید صانعی، درمانگر و مشاور گیاه‌درمانی بایبان این مطلب به جام جم می‌گوید: برای تهیه دمنوش مناسب قاعدگی می‌توانید یک برش زنجبیل تازه، هفت تا ۱۰ عدد برگ نعناع تازه و یک قاشق مرباخوری عسل را به همراه لیموترش در قوری بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه دم و میل کنید. این دمنوش برای دوران قاعدگی مفید است و حتی می‌تواند به بهبود احساس تحریک‌پذیری، عصبی و حساس بودن نیز کمک کند.

وی با اشاره به این که گیاه پنچ‌انگشت که به نام گیاه زنان معروف است در دوران قاعدگی بسیار توصیه می‌شود و می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بدن خانم‌ها بگذارد، تأکید می‌کند: گیاه پنچ‌انگشت، فلفل بیابانی و ویتاگنوس هم نامیده می‌شود. مصرف این گیاه هورمون‌ها را تنظیم می‌کند و به بالا رفتن میزان پرولاکتین کمک می‌کند و حتی می‌تواند دردهای بدنی این دوران را کاهش دهد.

دلیل نیازی به استفاده از دارو نیست، اما برای پیشگیری از عوارض دوران قاعدگی، بهتر است خانم‌ها در این مدت پوست را بیشتر شست‌وشو دهند یا در صورت لزوم از محلول‌های آنتی‌بیوتیک موضعی خفیف مانند دالاسین روی پوست استفاده کنند. اگر بروز جوش شدید باشد و مشکلات جدی زیبایی ایجاد کند، خانم‌ها می‌توانند با تجویز پزشک از داروهای ترکیبی استروژن و پروژسترون استفاده کنند. مانیواکسیدان یا داکسی سایکلین نیز معمولاً مشکل گوارشی ایجاد نمی‌کنند و با تجویز پزشک قابل‌استفاده‌اند.

این عضو هیئت‌علمی می‌افزاید: بروز جوش‌های دوره‌ای بی‌دلیل نیست و گاه نشانه‌ای از مشکلات زنانگی است؛ مشکل در تخمدان معمولاً با قاعدگی نامنظم، بروز جوش و آکنه نسبتاً شدیدتر از معمول در ناحیه صورت و حتی پشت گردن و گاه با ریزش مو به‌خصوص در ناحیه پیشانی و موهای اضافه همراه است. در این موارد خانم‌ها با استفاده از دارو و تنظیم قاعدگی و هورمون می‌توانند مشکلات پوست و مو را بهبود بخشند.

#### بیماری‌هایی که مقصرند

درست است که رنگ کردن مو در دوران قاعدگی بی‌ضرر است، اما خانم‌ها نباید تصور کنند در دوران حاملگی نیز مجازند موهای خود را رنگ کنند. این متخصص زنان بایبان این مطلب می‌گوید: رنگ مو از پوست سر جذب و وارد بدن می‌شود و ممکن است خطراتی برای جنین ایجاد کند. البته می‌توان تنها ساقه مو را رنگ کرد.

### هورمون‌هایی که دزد زیبایی‌اند



ممکن است قاعدگی و اثرات هورمونی باعث رشد موهای زائد بشود. دکتر فاطمه داوری، متخصص زنان و زایمان در این باره به جام جم می‌گوید: هورمون‌ها بعد از یک یا دو هفته به حالت اولیه بازمی‌گردد و به همین

اجتناب‌ناپذیر است، اما می‌توان در صورت لزوم از درمان‌های رایج برای بهبود شرایط استفاده کرد. باید توجه داشت، تغییر رنگ موقت است و بهتر است خانم‌ها هرچه بیشتر به شرایط بدنی خودآگاه باشند تا بیهوده در مورد کک‌ومک و حلقه‌های دور چشم نگران نشوند. درباره طول درمان داروهای زیبایی پوست و مو، به‌طورمعمول منعی برای استفاده وجود ندارد و خانم‌ها می‌توانند در این دوران همچنان دوره درمانی زیبایی را کامل کنند.

#### کچل نشوم!

بسیاری از خانم‌ها نگرانند که نکند بارنگ کردن موهای خود در دوران عادات ماهانه به موهای خود آسیب برسانند و برخی دیگر معتقدند، در این دوران موهایشان می‌ریزد. این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله توضیح می‌دهد: نباید فراموش کرد که ساختار اصلی مو داخل سر قرار دارد و از نظر علمی ساقه مو باقی مرده است و به همین دلیل رنگ مو تأثیری بر سلامت موها ندارد و می‌توان حتی در دوران قاعدگی موها را رنگ کرد. تنها ممکن است در این دوران موها چرب‌تر باشد. این باور که موها در دوران قاعدگی بیشتر ریزش می‌کند، نادرست است و فقط ممکن است به علت کم شدن استحمام در برخی افراد این تصور پیش بیاید که ریزش مو دارند.

#### هورمون‌های ناسازگار

تأثیر قاعدگی در افراد مختلف متفاوت است. گاهی

امروز دقیقاً دوره‌ای است که در خلق‌وخو و حالات فیزیکی‌ام تغییراتی رخ می‌دهد، پوست و موهایم هم دستخوش هورمون‌ها می‌شوند و گاه طراوت خود را از دست می‌دهند.

به گزارش جام جم، در دوران قاعدگی، میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون تغییر می‌کند. پروژسترون افزایش می‌یابد و بر پوست و مو تأثیر می‌گذارد. زنان مبتلا به جوش‌های آکنه بر این باورند که با نزدیک شدن به دوران قاعدگی، بروز جوش‌های بدتری را تجربه می‌کنند.

مسعود داودی با تأکید بر این باور اضافه می‌کند: سن در پدیدار شدن جوش‌های دوران قاعدگی تأثیرگذار است. معمولاً زنانی که دوره سی‌ام زندگی خود را تجربه می‌کنند، بیشتر از افراد دیگر در دوران قاعدگی جوش می‌زنند، به‌طوری‌که گاه تصور می‌کنند، دچار مشکلات هورمونی شده‌اند. در دوران قاعدگی به‌واسطه بالا رفتن هورمون پروژسترون پوست چرب‌تر می‌شود و بهتر است در این دوران، استفاده از مواد آرایشی چرب حذف شود. از طرفی، کک‌ومک که به دلایل مختلف مانند استرس و بی‌خوابی یا در اثر استفاده برخی داروها پرنرگ‌تر می‌شود، در دوران عادت ماهانه رنگ و رخ قوی‌تری به خود می‌گیرد. چشم‌ها نیز در این دوران درگیر می‌شوند و در برخی خانم‌ها حلقه‌های تیره دور چشم پرنرگ‌تر می‌شود.

این متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با جام جم می‌افزاید: دوری از تأثیرات قاعدگی بر پوست

### خطراتی که بی‌خوابی و بدخوابی به همراه دارد!

شد، مردم باید از سنین جوانی توجه ویژه به الگوی خواب، رژیم غذایی سالم، ورزش، انجام تمرین‌های ذهنی، اجتناب از مصرف بیش‌ازحد نمک، کنترل وزن و فشارخون خود داشته باشند تا در میان‌سالی و سالمندی به این بیماری خطرناک دچار نشوند. با انجام برنامه‌ریزی دقیق افراد باید بیشترین بهره را از ساعت‌های روز ببرند تا شب به میزان کافی استراحت کنند، افرادی که شیفت شب‌کار می‌کنند بهتر است در بازه زمانی استراحت خود به میزان کافی در یک اتاق کاملاً تاریک استراحت کنند، همچنین والدینی که دارای فرزند خردسال هستند بهتر است با تقسیم وظایف با دیگر اعضای خانواده خود زمانی کافی برای استراحت در نظر بگیرند. پژوهش‌ها نشان داده است مشکل‌هایی، چون بدخواب و بی‌خوابی می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا درصد بالایی افزایش دهد. نتایج این پژوهش در نشریه سالنامه عصب‌شناسی (Annals of Neurology) به چاپ رسیده است.

دادن حافظه، مشکل در به یادآوردن اطلاعات، پرخاشگری، ضعف شناختی، کم بینایی، از دست دادن قدرت چشایی و شنوایی شروع می‌شود و به‌تدریج با از دست دادن حافظه، فرد توان زندگی مستقل را از دست می‌دهد و نیاز به مراقبت دائم پیدا می‌کند. بیشتر مبتلایان به آلزایمر امید به زندگی کمی دارند و پس از ابتلا به بیماری در اثر مشکل‌هایی، چون افسردگی و انزوا، فراموش کردن مصرف داروها، بالا رفتن فشارخون، سقوط از ارتفاع، سکنه مغزی و حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهند. کارشناسان در پژوهش‌های خود دریافتند افرادی که دارای مبتلایان به آلزایمر در اقوام درجه‌یک خود هستند به میزان بیشتری پروتئین بتا آمیلوئید در مغز خود به نسبت دیگران دارند و خطر ابتلا به این بیماری در آن‌ها درصد بالاتری دارد. محققان به افراد توصیه می‌کنند برای ایمن ماندن از ابتلا به بیماری آلزایمر که به گفته کارشناسان در سال‌های آینده میلیون‌ها نفر از اهالی کره زمین به آن مبتلا خواهند

بیدار ماندن برای ساعت‌های طولانی در شب و بی‌توجهی به الگوی خواب منظم شبانه می‌تواند سبب بروز بیماری‌های مرگبار شود. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند تنها یک‌سبب بی‌خوابی یا خوابیدن دیروقت می‌تواند سبب بالا رفتن ریسک خطر ابتلا به بیماری آلزایمر به دلیل تولید پروتئین‌های سمی در مغز شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند یکی از عامل‌های اصلی ابتلا به آلزایمر تولید پروتئین سمی بتا آمیلوئید در مغز است که سبب مرگ سلول‌های مغزی و از دست رفتن مسیر ارتباطی بین آن‌ها می‌شود. کارشناسان دانشگاه واشنگتن دریافتند حتی یک‌سبب بی‌خوابی و بیدار ماندن در طول شب می‌تواند افزون بر آلزایمر بی‌خوابی را مسبب ابتلا به ۱۰ بیماری مزمن مرگبار دیگر نیز دانسته‌اند. خواب به میزان کافی نقش مؤثر بر حفظ سلامت بدن، ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده، خارج کردن مواد سمی از مغز، تقویت حافظه و جایگزینی اطلاعات در مغز دارد. در زمان خواب پروتئین‌های سمی بتا‌آمیلوئید از مغز خارج می‌شوند تا سبب ابتلای فرد به بیماری آلزایمر نشوند. ازجمله گروه‌های پرخطر که در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر وجود دارند افراد شب‌کار هستند، این افراد ساعت خواب منظمی ندارند و افزون بر آلزایمر احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ازجمله سرطان سینه در بانوان نیز امکان‌پذیر است. کارشناسان مواردی، چون ژنتیک، محیط‌زیست و شیوه زندگی را در ابتلای افراد به بیماری آلزایمر مؤثر می‌دانند. آلزایمر در ابتدا با علائم، چون از دست



### اثرات نمک بر قسمت‌های مختلف بدن

آب را حفظ کرده و چه زمانی آن را دفع کنند، نقشی کلیدی در متعادل کردن سطوح مایع در بدن انسان بازی می‌کند. یک رژیم غذایی با محتوای سدیم بالا می‌تواند در این فرآیند حساس اختلال ایجاد کند و افت عملکرد کلیه را موجب شود. در نتیجه آب کمتری از بدن دفع می‌شود که ممکن است به فشارخون بالا منجر شود. این فشار مضاعف بر کلیه‌ها می‌تواند به بیماری کلیوی یا تشدید مشکلات کلیوی موجود منجر شود. همچنین، رژیم‌های غذایی پر سدیم ممکن است خطر ابتلا به سنگ‌های کلیه را افزایش دهند. دلیل اصلی شکل‌گیری سنگ‌های کلیه کلسیم ادراری است که این ماده معدنی در افرادی که سدیم فراوان مصرف می‌کنند، افزایش می‌یابد.

#### استخوان‌ها

به اعتقاد برخی از کارشناسان، دفع بیش‌ازحد کلسیم از طریق ادرار خطر تضعیف استخوان‌ها را به همراه دارد. در بلندمدت، این دفع کلسیم با پوکی استخوان، به‌ویژه در زنان یائسه، پیوند خورده است.

#### قلب

به‌واسطه اثر احتباس آب، مصرف بیش‌ازاندازه نمک می‌تواند در برخی افراد به فشارخون بالا منجر شود. فشارخون نیروی است که خون با هر پمپاژ قلب به دیواره شریان‌ها وارد می‌کند و فشارخون بالا می‌تواند به شرایطی جدی، مانند سکته مغزی و نارسایی قلبی، منجر شود. اگرچه فشارخون با افزایش سن به‌طور طبیعی افزایش می‌یابد، بنا بر گزارش انجمن قلب آمریکا، کاهش مصرف نمک می‌تواند به پیشگیری از افزایش بیش‌ازحد فشارخون کمک کند.

#### پوست

نمک بیش‌ازحد در رژیم غذایی می‌تواند موجب نشانه‌ای به نام آدم شود. آدم به‌واسطه تورم، به‌ویژه در دست‌ها و پاها که در نتیجه احتباس مایع شکل می‌گیرد، تعریف می‌شود. مصرف بیش‌ازحد نمک به‌طورمعمول موجب این شرایط می‌شود. این تورم زندگی انسان را در معرض تهدید قرار نمی‌دهد و نشانه‌ای از یک مشکل سلامت زمینه‌ای دیگر است تا آنکه این که خود یک بیماری باشد. با افزایش سن، انسان نسبت به تورم ناشی از مصرف نمک مستعدتر می‌شود.

#### معده

مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۶ در نشریه International Journal of Epidemiology منتشر شد، نشان داد که مرگ‌ومیر ناشی از سرطان معده هم در مردان و هم زنان پیوند نزدیکی با مصرف نمک داشته است. همچنین، مصرف نمک فراوان با زخم‌های معده مرتبط بوده است. دلیل این شرایط به‌طور کامل درک نشده است، اما مطالعه‌ای دیگر این تئوری را مطرح کرد که نمک ممکن است اثری مخرب بر غشا مخاطی معده داشته باشد و باعث معده را ناسالم و غیرعادی سازد.