



تاریخ
۲۹
آبان
۱۳۹۸
چهارشنبه

دردهاک‌ترین بیماری‌های جهان



برترین‌ها: همه بیماری‌ها در نوع خود دردناک هستند، حتی آن‌هایی که درد جسمی ندارند هم با دردهای احساسی و روانی همراه هستند.
باین‌حال بیماری‌هایی‌هستند که هم درد جسمی و هم درد روحی دارند که غیرقابل تحمل است. در این مقاله با برخی از دردناک‌ترین بیماری‌ها آشنا می‌شوید که حتی برای بدترین دشمنانتان هم نمی‌خواهید.

ذات‌الریه (Pneumonia)

سینه‌پهلو یا ذات‌الریه را به‌عنوان عفونت جدی ریه‌ها تعریف می‌کند که تنفس بیماران را دچار مشکل می‌کند. افراد مبتلا به ذات‌الریه درخطر پر شدن کیسه‌های هوایی از مایعات قرار دارند که می‌تواند کشنده باشد. علائم این عفونت ریه خطرناک عبارت‌اند از: سرفه‌های طولانی، تب بالا و تنگی نفس؛ این بیماری برای افراد بزرگسال خطرناک نیست، اما در بچه‌ها یا افراد مبتلا به آسم می‌تواند منجر به مرگ شود.

اکلامپسی (Eclampsia)

اکلامپسی یک بیماری است که هر زنی که تازه زایمان کرده از آن می‌ترسد. این بیماری خودش را با تشنج نشان

حکایت پند آموز جالب و زیبای کور حقیقی

«فقیری به در خانه بخیلی آمد، گفت: شنیده‌ام که تو قدری از مال خود را نذر نیازمندان

کرده‌ای و من درنهایت فقرم، به من چیزی بده. بخیل گفت: من نذر کوران کرده‌ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم، زیرا اگر بینا می‌بودم، از در خانه خداوند به در خانه کسی مثل تو نمی‌آمدم.»

(Fibrodysplasia Ossificans Progressive)

شناخته می‌شود. این بیماری به‌شدت نادر است. سندروم مرد سنگی توسط یک جهش ژنتیکی نادر ایجاد می‌شود که با مکانیزم بازسازی بدن مبارزه می‌کند. افرادی مبتلا به سندروم مرد سنگی، درد غیرقابل‌توصیفی را تجربه می‌کنند درحالی‌که تمام رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها تبدیل به استخوان می‌شوند. چنین افرادی بی‌حرکت می‌شوند و از درد شدید می‌میرند.

آرژوی آب

باور کنید یا نه افرادی در دنیا وجود دارند که به آب حساسیت دارند و به همین دلیل نمی‌توانند شنا کنند، دوش بگیرند، حمام کنند و حتی گریه کنند! افرادی که از این حساسیت عجیب رنج می‌برند به هر نوع آبی حتی اشک‌های خود آرژوی دارند. این حساسیت عجیب‌و‌غریب زیاد شناخته شده نیست، زیرا افراد کمی در دنیا به آن مبتلا هستند. یکی از آن‌ها یک زن بریتانیایی به نام مایکلا داتون است. او به دلیل حساسیت عجیبش به آب نمی‌تواند به‌درستی از فرزندش مراقبت کند و او را به حمام ببرد یا وقتی گریه می‌کند او را آرام کند. مایکلا توضیح می‌دهد که یک قطره آب روی پوستش می‌تواند باعث جوش‌های دردناکی شود که دو هفته طول می‌کشد.

تب زرد

تب زرد اساساً یک بیماری گرمسیری است که به‌ندرت در اروپا و آمریکا یافت می‌شود. این بیماری خطرناک و ترسناک با نیش پشه پخش می‌شود. به مسافرانی که به کشورهای گرمسیری سفر می‌کنند همیشه توصیه می‌شود قبل از رسیدن به مقصد واکسن تب زرد بزنند. اگرچه این بیماری با واکسن قابل‌پیشگیری است، اما درمان ندارد. بیشتر موارد تب زرد بعد از دو هفته بهبود می‌یابند و بقیه موارد

نابشید.»

نان سنگک و بربری بیشتری خاصیت را دارد

مریم محمودی، متخصص تغذیه و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره «فوائد نان و بهترین نوع نان مصرفی» اظهار داشت: چیزی که در علم تغذیه می‌گوییم این است که حداقل باید نصف غلات روزانه از غلات کامل باشد که یکی از اعضای اصلی خانواده غلات، نان است.

وی ادامه داد: در نان‌های صنعتی، نان سنگک و بربری بیشتری خاصیت را دارد و نان‌های لواش و تافتون نان مناسبی نیستند؛ چراکه سبوس آنها گرفته شده است.

این متخصص تغذیه یادآورد شد: خانواده نان و غلات به دلیل اینکه در کشور زیاد مصرف می‌شوند، نقش عمده‌ای در ایجاد چربی، چاقی شکمی و شروع روند فشارخون، اضافه‌وزن و افزایش چربی‌های بد خون دارند.

محمودی در پاسخ به این پرسش که «آیا خوردن نان به همراه برنج از لحاظ تغذیه‌ای صحیح است؟»، تصریح کرد: مصرف نان همراه با برنج تأثیر مثبتی ندارد. علت اصلی برخی بیماری‌هایی که وجود دارد از اضافه‌وزن، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی همین استفاده زیاد از نان و غلات است؛ البته غیر از نان انواع کربوهیدرات‌ها نیز تأثیرگذار هستند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: مصرف سبوس به‌صورت فله‌ای و اضافه کردن به نان مناسب نیست؛ چراکه سبوس‌های فله‌ای ممکن است آلودگی قارچی و میکروبی داشته باشند.

وی با اشاره به استفاده از نان صنعتی در سبد غذایی، خاطرنشان کرد: در نان‌های صنعتی معمولاً نان‌های تیره‌تر و نان‌هایی که روی آنها غلات کامل نوشته شده، مناسب‌ترند.

محمودی در پاسخ به این پرسش که «نانوایان عنوان می‌کنند همه آردها از نظر کیفی شبیه به هم هستند، آیا موافق این نظر هستید؟»، گفت: اکنون برخی از نانوایان تقلب می‌کنند و همان آرد سفید تصفیه‌شده را برای پخت نان سنگک و بربری استفاده می‌کنند؛ به خاطر همین اکنون نان‌های صنعتی قابل‌غریزی انسان دارد. معمولاً این‌طور هستند که استانداردهای نان‌های صنعتی قابل‌اعتمادتر است.

عادت خوردن نان و برنج با هم اصلاً عادت مناسبی نیست

این متخصص تغذیه تأکید کرد: باید مصرف نان و برنج کم شود، به‌ویژه برنج؛ برای اینکه بسیاری از مردم ما از برنج سفید استفاده می‌کنند که فاقد سبوس بوده و تصفیه شده است. مصرف برنج فله‌ای در ایران رایج نیست؛

مواظب نان خوردنتان باشید

درنتیجه باید به‌شدت مصرف برنج را کاهش دهیم و عادت خوردن نان و برنج با هم اصلاً عادت مناسبی نیست.

وی اضافه کرد: باید به‌شدت مصرف برنج را کاهش دهیم و عادت خوردن نان و برنج با هم اصلاً عادت مناسبی نیست.

شهروندان ایرانی در مصرف گندم و نان یکی از رکوردداران جهان به شمار می‌آیند. هر ایرانی سالانه چیزی حدود ۱۲۵ کیلوگرم نان مصرف می‌کند و سرانه مصرف نان در ایران نزدیک به چهار برابر میانگین جهانی است. بر اساس آمارهای فائو، هر ایرانی سالانه ۱۶۷، ۶ کیلوگرم گندم مصرف می‌کند. در مقابل سرانه جهانی مصرف گندم ۶۷٫۱ کیلوگرم و در کشورهای توسعه‌یافته ۶۰ کیلوگرم درج شده است.

به‌این‌ترتیب، هر ایرانی حدود ۱۰۰ کیلوگرم گندم، بیشتر از مردم جهان مصرف می‌کند که با این حساب میزان مصرف گندم ایرانی‌ها تقریباً ۲٫۵ برابر میانگین جهانی آن است.

حدود ۲۳ درصد نان دورریز می‌شود

سالانه حدود ۱۰ میلیون تُن نان در کشور تولید می‌شود که تنها پیش از رسیدن به سفره خانوار ۱۵ تا ۲۰ درصد آن دورریختنی است و ضریی ۲ هزار میلیارد تومانی به اقتصاد کشور وارد می‌کند. از طرفی مطابق آمار ارائه شده، مصرف کنندگان چیزی حدود ۲۳ درصد نان را دورریز می‌کنند.

نعمت‌الله مسعودی، متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه درباره «ارزش غذایی نان و بهترین نوع نان مصرفی»، اظهار داشت: موضوع نان‌ونمک در زندگی ما ایرانیان از قدیم‌الایام بسیار مهم بوده است. اگر ما نان کسی را بخوریم به‌نوعی مدیون آن فرد هستیم؛ ضمن اینکه از قدیم قوت قالب ما ایرانیان نان بوده است.

وی ادامه داد: وقتی ما در عید فطره می‌دهیم، از قوت غالب یعنی نان به‌عنوان فطره استفاده می‌کنیم. اکنون گندم یک کالای استراتژیک در بسیاری از کشورهاست. ما حکما برای اینکه غذای کاملی بخوریم، گفته‌ایم نانی که از گندم جید تشکیل شده مناسب است، این گندم حرارتی شبیه حرارت غریزی انسان دارد. این متخصص طب سنتی افزود: برای توضیح بیشتر باید بگویم بشر مانند چراغ روغنی است که دارای فتیله و روغن است؛ یعنی روغن ما همان رطوبت ماست و حرارت نیز فتیله است؛ درنتیجه باید هر‌دوی این‌ها تنظیم باشد.

مسعودی بیان داشت: وقتی می‌گوییم چراغ عمر فردی خاموش شد؛ یعنی

صفحه
۵
شماره
۲۶۶۱
سال
بیست‌ونهم

سلامت



قابل‌درمان است.

سوزاک (Gonorrhea)

سوزاک نیز یکی دیگر از بیماری‌های آمیزشی است؛ بنابراین شباهت زیادی به سفلیس دارد. این بیماری هم مثل سفلیس با رابطه جنسی سالم قابل‌پیشگیری است و می‌تواند زنان و مردان را تحت تأثیر قرار دهد. اگر این بیماری درمان نشود می‌تواند دردناک باشد و منجر به عفونت‌های مختلفی در اندام‌های تناسلی و هم‌چنین گلو شود. یک زن باردار مبتلا به سوزاک می‌تواند به‌آسانی این بیماری را به فرزندش انتقال دهد و عواقب جدی داشته باشد. سوزاک می‌تواند منجر به بیماری التهابی لگن هم شود که باعث ناباروری می‌شود.

مننژیت (Meningitis)

مننژیت یکی دیگر از عفونت‌های مغزی است؛ اما این عفونت بسیار بدتر و شدیدتر از انسفالیت است. این بیماری را می‌توان عفونت پرده‌های مخاطی مغز تعریف کرد و توسط باکتری، قارچ، انگل، ویروس و لوپوس ایجاد می‌شود. هر نوع مننژیت درمان خاص خود را دارد. علائم مننژیت شامل تب ناگهانی شدید، سردرد شدید، سفت شدن گردن، حساسیت به نور، مشکلات راه رفتن، تشنج، گیجی و کم‌اشتهایی می‌شود. بدترین نوع مننژیت، مننژیت باکتریایی است که اگر به‌موقع تشخیص داده نشود منجر به مرگ درناکی می‌شود.

راشیتیس (Rickets)

راشیتیس یک بیماری خطرناک است که درنتیجه کمبود شدید ویتامین دی، کلسیم و فسفر ایجاد می‌شود. وقتی بدن فاقد ویتامین دی باشد نمی‌تواند از کلسیم و فسفر استفاده کند که درنهایت منجر به شکستگی و تغییر شکل استخوان‌ها می‌شود. درمان این بیماری مصرف فراوان ویتامین دی است.

اینکه یا روغن فرد و یا فتیله مربوط به عمر او تمام شده است؛ درنتیجه باید این دو با هم تناسب داشته باشند و حدود تناسب این دو، باعث طول عمر می‌شود.

وی یادآور شد: به دلیل اینکه ما نمی‌دانیم فتیله و روغن را درست نگه داریم؛ یعنی حرارت و رطوبت را درست نگه داریم، یکی از این دو خاموش شده و عمرمان تمام می‌شود. نان ازلحاظ حرارتی، بدن را بالا نگه می‌دارد و درنتیجه از قدیم مردم نان مصرف می‌کردند؛ البته حرارت غریزی همان حفظ حیات است.

این متخصص طب سنتی متذکر شد: تفاوت مرده و زنده در گرمی بدن است. بدن مرده سرد و فاقد حرارت غریزی است. در قدیم در هر جا از اقلیم ایران نان متفاوتی به اشکال مختلف وجود داشت که همراه با سبوس گندم بود.

نان هر منطقه باید از گندم همان منطقه باشد

مسعودی اضافه کرد: حکما همواره می‌گویند باید بر اساس هرجایی که گندم تهیه می‌شود، آن را آرد کرده و نان پخته شود و این کار اکنون در آمریکا صورت می‌گیرد. متأسفانه در کشور ما این کار صورت نمی‌گیرد؛ برای نمونه گندم آذربایجان در سیستان انبار می‌شود. گندم‌های استان‌ها نیز با هم مخلوط می‌شود.

وی ابراز داشت: حکما این موضوع را نمی‌پسندند و می‌گویند نباید اختلال مزاجی در گندم اتفاق بیفتد؛ چراکه مزاج گندم در نقاط مختلف متفاوت است و بهتر این است که گندم هر جا در همان منطقه مصرف شود.

عوارض مصرف کودهای صنعتی برای رشد گندم جبران‌ناپذیر است

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: حکما تأکید کرده‌اند از کودهای مناسب در تهیه گندم استفاده شود، اما متأسفانه اکنون کودهای شیمیایی و صنعتی مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ درحالی‌که سرطاناتا بودن کودهای صنعتی ثابت شده است؛ ضمن اینکه نباید فقط به این موضوع توجه کنیم که گیاه زود رشد کند؛ چراکه عوارض مصرف کودهای صنعتی جبران‌ناپذیر است؛ مانند بروز سرطانات‌های مختلف.

مسعودی با اشاره به نحوه آسیاب کردن گندم درگذشته و حال، گفت: آسیاب‌های قدیم تفاوتی با آسیاب‌های فعلی داشت. در قدیم با له کردن گندم، آسیاب کردن صورت می‌گرفت و اکنون این کار با برش زدن انجام می‌شود که ازلحاظ فتی با هم متفاوت هستند. حکما معتقدند نحوه آسیاب کردن گندم می‌تواند روی ساختار آرد تأثیرگذار باشد؛ ضمن اینکه نحوه خمیر کردن نان نیز بسیار قابل‌توجه است.

وی اضافه کرد: حکما تأکید کرده‌اند از کودهای مناسب در تهیه گندم استفاده شود، اما متأسفانه اکنون کودهای شیمیایی و صنعتی مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ درحالی‌که سرطاناتا بودن کودهای صنعتی ثابت شده است.

یک فلوشیپ زنان، زایمان و ناباروری عنوان کرد؛

نقش ورزش‌های سنگین در کاهش شانس باروری زنان

این فلوشیپ زنان، زایمان و ناباروری، ادامه داد: انجام ورزش‌های سنگین بیش از ۵ ساعت

در هفته و با شدت زیاد که در حد حرفه‌ای و قهرمانی باشد، می‌تواند به‌طور موقت باعث قطع خون‌ریزی ماهانه شده و تخمک‌گذاری قطع کند. کریمی به انجام حرکات ورزشی ملایم اشاره کرد و افزود: انجام ورزش‌های ملایم به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز، می‌تواند اکسیژن‌سانی و خون‌رسانی به بافت‌ها و تخمدان را تأمین کند. وی گفت: ورزش‌های مثل پیاده‌روی با سرعت مناسب و منظم، باعث می‌شود هورمون‌های شادی‌آور در سطح خون بالا برود و همین مسئله به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند زیرا بررسی‌ها نشان داده است که کاهش استرس،

قدرت باروری را افزایش می‌دهد. کریمی درخصوص آن دسته از بانوانی که ممکن است هر روز در هفته و با شدت زیاد که در حد حرفه‌ای و قهرمانی باشد، می‌تواند به‌طور موقت باعث قطع خون‌ریزی ماهانه شده و تخمک‌گذاری قطع کند. کریمی به انجام حرکات ورزشی ملایم اشاره کرد و افزود: انجام ورزش‌های ملایم به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز، می‌تواند اکسیژن‌سانی و خون‌رسانی به بافت‌ها و تخمدان را تأمین کند. وی گفت: ورزش‌های مثل پیاده‌روی با سرعت مناسب و منظم، باعث می‌شود هورمون‌های شادی‌آور در سطح خون بالا برود و همین مسئله به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند زیرا بررسی‌ها نشان داده است که کاهش استرس،



سنگین برویم تا هرچه زودتر وزن خود را کاهش دهیم؛ زیرا این قبیل اقدامات می‌تواند با آسیب‌هایی همراه باشد.

وی افزود: ما هرگز برای آن دسته از زنانی که قصد کاهش وزن برای بارداری را دارند، توصیه نمی‌کنیم به‌یک‌باره و در مدت‌زمان کوتاهی بخوانند با ورزش‌های سنگین و رژیم‌های غیراستاندارد، وزن خود را کم کنند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، گفت: رژیم‌های غیراستاندارد و انجام ورزش‌های سنگین می‌تواند برای باروری زنان

آسیب‌زا باشد. آتوسا کریمی، در گفتگو با خبرنگار مهر، به موضوع کاهش وزن در زنان برای باروری اشاره کرد و افزود: این موضوع نباید باعث شود که سراغ رژیم‌های غیراستاندارد و انجام ورزش‌های



مطالعه جدید نشان می‌دهد شام دیروقت و سنگین اصلاً به نفع سلامت قلب زنان نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند کسانی که بیشترین کالری دریافتی‌شان را در زمان شب مصرف می‌کنند با ریسک بالاتر بیماری قلبی روبرو هستند.

«ولینا گریور»، عضو تیم تحقیق، دراین‌باره می‌گوید: «شیوه عملکرد