

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

چند سالی است هرازگاهی در ناحیه زیر ناف احساس درد دارم. به دکتر مراجعه کرده ام که می گوید مشکل ناشی از استرس و اسید معده شماست.

معمولا مشکلات ناحیه شکم در بیشتر مواقع ناشی از بدخوراکی است وعامل دوم این مشکلات، سردی زیاد دستگاه گوارش است. بدخوراکی یعنی این که بیشتر مردم فرصت کافی برای غذا خوردن ندارند و در این شرایط غذا را خوب نمی جویند در حالی که باید غذا را به آرامی و خوب جوید. مصرف آب و نوشیدنی هم یک ساعت بعد از غذا ممنوع است. پرهیز از خوراکی های سردی مانند خیار، ماست، دوغ و... را برای مدتی رعایت کنید. خوردن ادویه ای مانند زیره همراه غذا یا دمنوش آن هم به شما کمک می کند. مالدین روغن های گرم مانند سیاه دانه و بابونه و انجام یاد کش گرم در ناحیه ای که درد می کند برای شما مفید است.

خانمی ۳۲ ساله ام. یک هفته است هنگام خواب از دهانم آب جاری می شود. آیا مشکل خاصی دارم و باید به پزشک مراجعه کنم؟

افزایش سردی خودش را به صورت آب ریزش دهان نشان می دهد. شما باید برای مدتی از مصرف خوراکی های سرد مانند ماست و دوغ بپرهیزید و در عوض خوراکی های گرم مانند عسل، شیره انگور و ادویه گرم مانند دارچین و زیره و دمنوش های گرم استفاده کنید تا سردی بدن کاهش یابد.

#### بیشتر بدانیم

بیماران دیابتی روزه دار بهتر است رانندگی نکنند



آمار نشان می دهد در طول ماه رمضان، تعداد تصادفات رانندگی افزایش خفیفی پیدا می کند. دلیل این موضوع کاملا مشخص نیست و به نظر می رسد که مجموعه ای از عوامل در این زمینه نقش دارند؛ به عنوان نمونه، عجله برای رسیدن به افطار، شلوغ شدن برخی گذرگاه ها در نتیجه توقف خلاف قانون و البته افت قند به ویژه در ساعات پایینی روز. در باره عامل آخر، یعنی افت قند خون، به نظر می رسد برخی گروه ها بیشتر در معرض آن هستند.

در خصوص توانایی بیماران دیابتی در روزه داری، قانون یکسانی وجود ندارد. بسته به شرایط بیمار ممکن است در برخی موارد به صورت کلی آن ها از روزه داری نهی شوند یا در مقابل، بار عایت برخی شرایط اجازه روزه داری به این افراد داده شود. اما حتی در شرایطی که افراد بعد از مشورت با پزشک روزه می گیرند نیز تضمینی وجود ندارد که دچار افت قند خون نشوند. در واقع بررسی های گروهی از محققان روی بیماران دیابتی روزه دار در تعدادی از کشورهای اسلامی نشان می دهد که حدود ۱۷ درصد افراد روزه دار دیابتی در طول روز، دچار افت قند شده اند. با توجه به غیر قابل پیش بینی بودن این افت قند در این بیماران توصیه کلی اجتناب از رانندگی در زمان روزه داری است چرا که در صورت افت قند، احتمال حوادث رانندگی به شدت افزایش می یابد. البته فراموش نکنید اگر دیابت دارید و پزشک به شما اجازه روزه داری داده است، اگر حتی برای یک بار هم در زمان روزه داری دچار افت قند خون شدید، لازم است وضعیت شما دوباره توسط پزشک بررسی شود.

شماره پیامک زندگی سالم  
۲۰۰۹۹۹

# آیا جویدن آدامس شمارا لاغر می کند؟

#### دانستنی ها

تاکنون تحقیقات متفاوتی در باره تاثیر مصرف آدامس بر کاهش وزن، سلامت دهان و دندان و... شده اما هنوز هیچ کدام نتوانسته است پاسخ دقیقی بدهد که آیا واقعا جویدن آدامس شما را لاغر می کند؟ سازو کار عمل آن چگونه است؟ آیا شما هم قصد دارید برای کاهش وزن آدامس بجوید یا اگر عادت به جویدن آدامس نکرده اید، نیازی هم به شروع آن ندارید؟ آیا جویدن

«کری جون»، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره معتقد است که آدامس جویدن برای بعضی می تواند مفید باشد. هر کسی روش هایی دارد که می تواند به کاهش وزن خود کمک کند و عادت هایی مانند آدامس جویدن، می تواند برای بعضی تغییرات زیادی را رقم بزند.

● **جویدن آدامس برای چه کسانی مفید است؟**

به گفته وی آدامس جویدن در دو حالت می تواند مفید باشد؛ برای بعضی که بعد از خوردن غذا تمایل به مصرف دسر شیرین دارند تا احساس شادابی بیشتری کنند جویدن قطعه ای آدامس شیرین می تواند به معنای پیام ختم غذا خوردن باشد در حالی که خوردن یک تکه کیک یا بستنی، کالری اضافه در بدن شما ذخیره می کند. بعضی دیگر هم که عادت به مصرف میان وعده دارند، جویدن آدامس می تواند آن ها را مشغول کند تا کالری اضافه دریافت نکنند.

● **آدامس و کاهش مصرف هله هوله ها**  
به گزارش CNN نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف آدامس به طور خاص در بعضی افراد میل به خوردن شیرینی و هله هوله را کاهش می دهد؛ به طوری که در وعده بعدی غذایی با مصرف غذای کمتر، ۴۰ درصد کالری کمتری دریافت می کنند. متخصص تغذیه در این تحقیق می گوید شرکت کنندگان با مصرف آدامس رضایت بیشتری برای اجتناب از این خوراکی ها داشتند.

تمیز نگاه داشتن دهانتان باعث خواهد شد تا کمتر هوس غذا کنید. اگر فضای دهانتان تمیز و تازه و نعنای باشد، تمایل کمتری به خوردن غذاهای بدبو خواهید داشت.

ماده چسبناک یا به عبارتی تکه ای آدامس برای کاهش وزن معجزه می کند؟ به طور قطع جویدن باعث کالری سوزی نمی شود، کالری هایی که شما باز داده خوری و در مناسبت های مختلف انباشته اید. با این حال گفته می شود برای بعضی افراد، جویدن یک قطعه صمغ می تواند به کاهش وزن کمی کمک کند به خصوص اگر جویدن آدامس باعث شود از هله هوله روزانه ریزه خواری های شبانه و استفاده بی رویه از دسر ها دست بردارید.

#### چند پیشنهاد

● استفاده از آدامس

بدون شکر

آدامس بدون

شکر معمولا در هر

قطعه کمتر از ۵

کالری انرژی دارد در

حالی که در آدامس

امادر مطالعه دیگری مشخص شده است مصرف آدامس بر میزان اشتها یا میزان دریافت غذا تاثیری ندارد. با این حال ممکن است جویدن آدامس بر کاهش تعداد وعده های غذایی تاثیر داشته باشد. مشخص شده است افراد میزان بیشتری غذا مصرف و کالری بیشتری از غذاهایی با ارزش غذایی کمتر دریافت می کنند.

در مطالعه دیگری، بزرگ سالان چاق هشت هفته آدامس جویدند در حالی که هیچ کمکی به کاهش وزن آن ها نداشت.

● **نتایج متفاوت مصرف آدامس**

بر اساس نتایج یافته ها آثار جویدن آدامس از فردی به فرد دیگر متفاوت و به ویژگی و خصوصیات وی مربوط است. اگر شما بیشتر در خانه هستید و دایم به آشپزخانه سر می زنید یا در آشپزخانه شرکت و محل کارتان تنقلات زیادی وجود دارد و شمارا وسوسه می کند، ممکن است جویدن آدامس در این زمینه به شما کمک کند. چیزی که شمارا مشغول نگه می دارد، عطر و طعم آدامس است تا کمتر به شکلات روی میز همکاران توجه کنید.

اما لزوما یک تکه آدامس نمی تواند جایگزین یک میان وعده شود به ویژه اگر مدت زیادی از صرف ناهار شما گذشته باشد. در حالی که یک میان وعده در زمان افت انرژی می تواند به شما کمک کند، آدامس نمی تواند انرژی یک تکه پنیر یا میوه و کمی ماست را برای شما تامین کند.

## روغن های اشباع موجب کاهش باروری می شوند

از عوامل موثر بر ناباروری، کمتر به روغن های ناسالم اشاره شده است اما این بار عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا به نقش موثر روغن های اشباع، چربی حیوانی و روغن جامد، در کاهش باروری اشاره می کند. دکتر لادن گیاهی، غذاهای دارای نگهدارنده زیاد یا فرآوری

اکسیدان، امگا ۳، مواد معدنی؛ روی و سلنیوم در افزایش کیفیت باروری نقش عمده ای دارند.

● **نقش موثر جوانه های خوراکی**

مصرف جوانه های خوراکی در افزایش باروری، موثر است. در طب سنتی تمرکز بر طبع هاومزاج هاست

که موضوع درستی است و سعی می شود با تغذیه مناسب به این هدف مهم، از جمله افزایش باروری دست یافت. بر اساس شواهد علمی و منابع موجود در متون صحیح طب سنتی، تغذیه در دوران بارداری باید طبق اعتدال باشد و حذف برخی مواد غذایی به نفع مادران باردار نخواهد بود.

مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان، امگا ۳، مواد معدنی، روی و سلنیوم در افزایش کیفیت باروری نقش عمده ای دارند.

#### سلامت

## علایم بیماری «دست، پا و دهان» در کودکان

بیماری «دست، پا و دهان»، یک عفونت خفیف و رایج میان کودکان است که با زخم هایی داخل دهان و جوش و تاول هایی روی دست ها و پاها شناخته می شود. علت بیماری دست، پا و دهان معمولا ویروس کوکساکی است. این بیماری درمان خاصی ندارد. شستن مکرر دست ها و اجتناب از تماس با افرادی که به این عفونت دچارند، می تواند کمک کند کودک به این ویروس مبتلا نشود.

● **علایم**

ممکن است کودک تمامی این علایم یا تنها برخی از آن ها را داشته باشد:

تب

گلودرد

احساس ناخوشی

ضایعات در دناک، قرمز و تاول مانند روی زبان، لثه ها و داخل لب

جوش های قرمز رنگ بدون خارش اما گاهی تاول مانند در کف دست ها، کف پاها و گاهی

ران ها

تحریک پذیری در نوزادان و کودکان

از دست دادن اشتها

● **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

بیماری دست، پا و دهان معمولا یک بیماری خفیف است که علایم آن طی چند روز برطرف خواهد شد اما اگر زخم های دهان کودک یا گلودرد، اجازه نوشیدن مایعات را به کودک تان نمی دهد یا پزشک او تماس بگیرد. همچنین اگر علایم شدید شدند کودک را به پزشک برسانید.

● **بیماری «پا و دهان»، بیماری دیگری است**

بیماری پا و دهان ارتباطی با بیماری دست، پا و دهان ندارد. بیماری پا و دهان یک بیماری عفونی با منشأ ویروسی است که در میان حیوانات اهلی دیده می شود. شما نمی توانید بیماری دست، پا و دهان را از حیوانات بگیرید یا به آن ها انتقال دهید.

● **پیشگیری**

دست های تان را کاملا و چندین بار بشوید، مخصوصا بعد از دست شویی یا تعویض پوشک کودک و قبل از تهیه غذای کودک. اگر به آب و صابون دسترسی نداشتید، از ژل های ضد عفونی کننده یا الکل استفاده کنید. سطوح را ضد عفونی کنید. ویروس بیماری دست، پا و دهان تا چند روز می تواند روی اشیاء زنده بماند. پستانک و شیشه پستانک بچه ها را به طور مرتب کاملاً تمیز کنید. رعایت بهداشت مناسب را به کودک آموزش دهید. به کودک نشان دهید چگونه خودش را تمیز کند و دست هایش را کاملاً شست و شو دهد.

