

به گفته محققان دانمارکی، افرادی که در مرحله ابتدایی آلزایمر هستند، اشتهای کمتری دارند و با کاهش وزن روبه روهستند. این بیماری موجب لاغری فرد می شود. روث فریک اشمیت، عضو ارشد گروه تحقیق از دانشگاه کپنهاگ، در این باره می گوید: «اگرچه مطالعات قبلی نشان می داد که بین بیماری آلزایمر و لاغر بودن ارتباط وجود دارد اما یافته های جدید این ارتباط را نشان نمی دهد.»

پیامدهای مخرب مخدري که بدون هیچ نظارتی به فروش می رسد

«ناس» باعث کاهش سن ابتلا به سرطان دهان می شود



مصطفی میر جانیان - جوان است و مغرورانه گام بر می دارد. موهای ژولیده اش توجه مرا به خود جلب می کند. تلفنی در دستش دارد و چند لحظه ای می ایستد تا حرف هایش تمام شود. بعد از اتمام صحبت راهش را کج می کند و به طرف سوپر مارکت می رود. نه سیگار می خرد، نه نوشیدنی و نه هیچ خوراکی دیگری؛ فقط یک بسته کوچک سبزرنگ می خرد و از مغازه خارج می شود و دوباره مغرورانه گام بر می دارد. هنوز چند قدمی از سوپر مارکت فاصله نگرفته است که تکه ای دستمال کاغذی از جیبش خارج می کند. مقداری از مواد سبزرنگ داخل پلاستیک راروی آن می ریزد، به طرز ماهرانه ای آن را می پیچد و بسته پیچیده شده آدامس مانند را در دهان و پشت لب هایش جای می دهد. کار او باعث می شود چند قدمی پشت سرش حرکت کنم. بیشتر از چند دقیقه نمی گذرد که پسر جوان در حالتی که انگار آرام تر و شادتر از قبل به نظر می رسد، بسته خیس خورده را از پشت لب هایش خارج و به طرف دیوار پرت می کند!

راحت فروخته می شد، فکر کردم مجاز است!

تصمیم می گیرم جلوتر بروم و در باره «ناس»؛ این ماده بدبو و بدرنگی که اکنون هر جوانی که اهالش باشد، به راحتی می تواند از بعضی سوپر مارکت ها و عطاری های شهر تهیه کند، چند سوال کنم. پسر جوان که رضا نام دارد، می گوید: «اولین باری که ناس مصرف کردم، به دعوت یکی از دوستانم بودو به دلیل این که ناس در هر مغازه ای به فروش می رسید، اطمینان پیدا کردم که هیچ خطری ندارد و فقط حال آدم را بهتر می کند.» وی ادامه می دهد: «روزهای اول بعد از مصرف ناس حالم خیلی خوب بود و از مصرف آن لذت می بردم. اما با گذشت زمان، ناس برایم به یک عادت تبدیل شد و از آن به بعد فقط مجبور به مصرف ناس هستم!»

رضا می گوید: «از چند سال پیش سیگار می کشیدم و از آن جا که سیگار هم برایم به یک روال همیشگی تبدیل شده بود و از کشیدن آن احساس خوبی نداشتم، تصمیم گرفتم آن را ترک کنم. اما با پیشنهاد دوستان و برای این که ترک سیگار برایم راحت تر شود، تصمیم گرفتم به جای آن، ناس مصرف کنم!»

فروش ناس؛ قانونی یا غیر قانونی؟

با صحبت های پسر جوان کنجکاو می شوم، بدانم چرا این ماده اعتیادآور به راحتی و بدون هیچ نظارتی به فروش می رسد؟ دبیر شورای هماهنگی مبارزه با



مواد مخدر خراسان رضوی در گفت وگو با زندگی سلام می گوید: «در بحث قانونی یا غیر قانونی بودن فروش ناس در مغازه ها، لازم است بدانیم در قانون مبارزه با مواد مخدر تا امروز هیچ گاه به صورت مستقیم به ناس و ممنوعیت فروش و مصرف آن اشاره ای نشده و این به معنای آن است که برای بر خورد با فروشندگان این گونه مواد هیچ مستند قانونی وجود ندارد.» ابراهیم قربان زاده ادامه می دهد: «وقتی در قانون برای برخورد با فروشندگان پیش بینی لازمی نشده، نظارت و برخورد با فروشندگان ناس با قانون نظام صنفی و اتحادیه صنفی است و از آن جا که مصرف ناس سلامت فردی و اجتماعی را تهدید می کند و موجب بروز بیماری های مختلفی می شود، دانشگاه علوم پزشکی باید در این زمینه اقدامات لازم را انجام دهد.»

سبزرنگی که بوی مرگ می دهد!



برای این که بدانم مواد تشکیل دهنده ناس چیست و چقدر می تواند خطر داشته باشد، به سراغ دکتر مهدی بلالی، پدر علم سم شناسی ایران و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد می روم. دکتر بلالی می گوید: «ناس از ترکیباتی مانند آهک و زرنیخ تشکیل شده است؛ این مواد علاوه بر آثار موضعی مانند اثری که بر دهان و دندان بر جای می گذارد، اثر مخربی هم روی اعضای عمومی بدن دارد.» وی ادامه می دهد: «متأسفانه تا امروز از نظر طب سم شناسی و در سطح دانشگاه علوم پزشکی مطالعات زیادی روی ناس انجام نشده، اما پر واضح است که آهک، ماده ای سوزاننده است و می تواند لثه و دندان ها را تخریب و به مخاط حلق و دندان ها آسیب جدی وارد کند. علاوه بر این در ناس ماده ای سمی به نام زرنیخ وجود دارد که اثر جبران ناپذیری بر سیستم خون ساز، کلیه ها و بسیاری از اعضای بدن خواهد گذاشت.»

از دکتر بلالی می پرسم آیا ناس برای ترک سیگار مفید است؟

او با صراحت می گوید: «به هیچ وجه این موضوع صحیح نیست. در ترک سیگار اول از همه اراده شخصی است که تاثیر دارد. همه باید بدانند در دود سیگار هیچ ماده ای که وابستگی جسمی ایجاد کند، وجود ندارد و وابستگی به دود سیگار بیشتر به جنبه های روحی و روانی افراد بر می گردد. هر چند در سیگار نیکوتین وجود دارد و می تواند وابستگی ایجاد کند، اما این وابستگی در قیاس با مورفین و مشتقات آن زیاد نیست و اهمیت چندانی ندارد. در واقع فردی که سیگار را ترک می کند، بیشتر از این که از درد بدنی یا وابستگی های جسمی احساس ناراحتی کند، از نظر روحی و روانی، کمبودهایی را احساس خواهد کرد.» عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه می دهد: «بر فرض هم که افراد تصمیم جدی برای ترک سیگار گرفته باشند و با دوری

از همین میزان کم نیکوتین احساس ناراحتی کنند؛ آن ها می توانند با مراجعه به پزشک و مصرف دارو، آن مقدار ناچیز نیکوتین را دریافت کنند و در این صورت، دیگر نیازی به مصرف ناس ندارند. با این توضیحات، مصرف ناس به منظور ترک سیگار بهانه ای بیش نیست و با اطمینان می گویم از چاله به چاه افتادن است!»

به سرطان سلام کن!



در تاثیرات مخرب ناس از همه مهم تر مشکلاتی است که این ماده مخدر برای بهداشت دهان و دندان فرد ایجاد می کند. دکتر جواد سرآبادانی، مدیر گروه بهداشت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت وگو با زندگی سلام در این باره می گوید: «مصرف ناس علاوه بر مشکلاتی که برای تمام اعضای بدن به همراه دارد، مشکلات جدی تری برای مخاط دهان ایجاد می کند. این مشکلات که تحت عنوان «ضایعات پیش بدخیمی» دهان، آن را می شناسند، از لکه های سفیدی در دهان ایجاد می شود که این تغییرات می تواند به سمت بدخیم شدن پیش برود. این تاثیرات مخرب بعد از مدتی می تواند به لایه های عمقی پیشروی کند و در نهایت به سرطان دهان تبدیل شود که شایع ترین نوع آن، سرطان مخاط دهان است. این سرطان به مرور ایجاد می شود و با تغییر رنگ و خردگی دندان ها که به دلیل وجود آهک در ناس است، فرد به مرور احساس درد می کند. علاوه بر همه این موارد، از آن جا که ناس در بیشتر مواقع در شرایطی غیر بهداشتی تولید می شود، نمی توان به طور دقیق از خطرات استفاده از ناس اطلاع پیدا کرد. ناس بر اساس این که با چه کیفیتی، در چه مکانی و چگونه تولید می شود باعث انتقال عفونت های باکتریایی و قارچی متفاوتی می شود که همه این موارد می تواند باعث بروز بیماری هایی شود.»

ناس مخدر است!

خیلی از ما ناس را به عنوان مخدر نمی شناسیم. در حالی که این ماده هم مخدر است و هم باعث بروز سرطان می شود. دکتر سرآبادانی با گفتن این موضوع افزود: «در کشور ما سرطان دهان در بیشتر موارد در دهه های چهارم و پنجم زندگی شایع است، در حالی که مصرف ناس در سنین پایین باعث شده است سن ابتلا به این سرطان به دهه های دوم و سوم زندگی کاهش پیدا کند. برای پیشگیری از این موضوع لازم است هر فردی که قبلا ناس مصرف می کرده اما اکنون آن را ترک کرده است با تشخیص پزشک متخصص، معاینات دوره ای داشته باشد، چرا که این لکه های سفید رنگ به عنوان ضایعه های پیش سرطانی شناخته می شود و افراد هر چه دیرتر به پزشک مراجعه کنند، امکان دارد بیماری آن ها عمیق تر و درمان آن سخت تر شود.»

سلامت

مصرف پنیر برای صبحانه ممنوع!

سیاهانه، آویشن و زنیان همه را باشد. بسیاری از ضعف ها و کسالت ها در بین دانش آموزان و کارمندان به علت به کار نبردن همین آموزه طب ایرانی است. وی بهترین صبحانه را برای معده های سرد و ضعیف انواع مرباهای سبب درختی، بالنگ، به، هویج و مربای پوست پسته بیان کرد و یادآور شد: افرادی که دارای معده های گرم هستند می توانند از مرباهای آلبالو و زرشک استفاده کنند، همچنین غذاهایی نظیر حریره بادام، شیر برنج یا کمی دارچین با زعفران، عسل و شیر انگور نیز از گزینه های مناسب برای صبحانه است. این مرباها باید تا حد امکان بدون شیرابه و شهد میل شود و بیماران دیابتی نیز از میوه های پخته شده بدون شیرینی نظیر به، سیب یا هویج آب پز همراه با نان بهره ببرند، همچنین بهتر است نوشیدنی هایی نظیر چای یا شیر، یک ساعت با وعده غذایی فاصله داشته باشد.



۱۲۰۰ کالری است.

میوه های خشک شده: میوه های خشک شده، از جمله آلو، زردآلوی خشک و خربزه خشک، یک میان وعده غنی از مواد مغذی خوشمزه است، به ویژه زمانی که با شکر پوشیده نمی شود و میزان محتویات آن ها بررسی شده است. اما اگر شما به سولفیت ها حساس اید یا مبتلا به آسم هستید، میوه خشک می تواند مشکل ساز باشد مگر این که برندهای ارگانیک را انتخاب کنید که شامل دی اکسید گوگردی نگه دارنده نیست.

غلات: غلات آماده برای خوردن صبحانه یک خوراکی مناسب و سالم است، به ویژه اگر آن را با دانه های کم قند درست کرده باشند و بامیوه های تازه و شیر کم چرب سرو شود. اما غلات شکر دار که فیبر و پروتئین پایینی دار، ممکن است باعث بالا رفتن قند خون شودو پیش از زمان ناهار به افت ناگهانی قند خون منجر شود.

پاپ کورن: پاپ کورن پخته شده یک میان وعده سالم، غنی از غلات و آنتی اکسیدان است که کالری کمی دارد. اما پاپ کورن های سیمایی، که در روغن نارگیل سرخ می شود، دارای

غذایی که به عنوان "غذای سالم" به بازار عرضه می شود ممکن است غذاهای طبیعی، غذاهای ارگانیک، مواد غذایی و بعضی اوقات مکمل های گیاهی یا مکمل غذایی باشد.

گرانولا: گرانولا حاوی مواد سالم مانند جو دوسر است و می توان از آن به عنوان یک وعده خوشمزه به همراه ماست یا غلات استفاده کرد. اما از آن جا که هر فنجان می تواند تا ۶۰۰ کالری داشته باشد (بسته به شکر و دیگر مواد تشکیل دهنده)، آن را کم کم مخلوط کنیدو به یکبار هنر یزید.

دسر بدون شکر فندق و خرما

اشپزی من



مواد لازم

فندق - ۱۵۰ گرم
خرمای خشک - ۱۵۰ گرم
کره نرم یا روغن نارگیل - دو قاشق غذاخوری

برای داخل کاسه ها:

خرما لوی شیرین پوره شده - حدود سه پیمانه
انار دانه شده - یک پیمانه
می توانید از میوه های دیگری مثل موز یا حتی کرم شانتی و توت فرنگی هم برای داخل کاسه ها استفاده کنید.

طرز تهیه

ابتدا از شب قبل فندق ها و خرماهای خشک را در آب خیس می کنیم. بعد فندق ها و خرماها را در آسیاب برقی خرد و با کره مخلوط می کنیم. در کاسه های مناسب یا قالب یکب زدی که فویل یا کاغذ آلومینیمی کشیده ایم، مواد را به صورت کاسه دور قالب پهن می کنیم و حدود یک ساعت در فر یز می گذاریم. بعد کاسه ها را به آرامی از فویل جدا می کنیم و مواد میانی را داخلش قرار می دهیم سرو می کنیم.

موارد خاصی که خوراکی های سالم توصیه نمی شود

تغذیه

غذایی که به عنوان "غذای سالم" به بازار عرضه می شود ممکن است غذاهای طبیعی، غذاهای ارگانیک، مواد غذایی و بعضی اوقات مکمل های گیاهی یا مکمل غذایی باشد.

گرانولا: گرانولا حاوی مواد سالم مانند جو دوسر است و می توان از آن به عنوان یک وعده خوشمزه به همراه ماست یا غلات استفاده کرد. اما از آن جا که هر فنجان می تواند تا ۶۰۰ کالری داشته باشد (بسته به شکر و دیگر مواد تشکیل دهنده)، آن را کم کم مخلوط کنیدو به یکبار هنر یزید.

پرسش و پاسخ

سید رضا خاندوزی متخصص رادیوترابی و انکولوژی - فارس

س: سرطان های ملانومی و غیر ملانومی چه تفاوتی دارند؟ نشانه ابتلا به سرطان پوست چیست و چه زمان باید به خال های روی پوست حساس شد؟

ج: سرطان پوست جزو شایع ترین سرطان ها در جهان است و شاید در ایران هم رتبه اول را داشته باشد. ضایعات پوستی پیش بدخیم خطر جانی برای افراد ندارد و می تواند خود محدود باشد اما زمانی که مشکلات پوستی به سرطان تبدیل شود، به درمان جدی نیاز دارد. سرطان پوست به طور کلی به دو دسته سرطان های غیر ملانومی و ملانومی تقسیم می شود. سرطان های غیر ملانومی پیش آگهی خوبی دارد و با درمان صحیح و به موقع برای بیمار ریشه کن می شود. همچنین ملانوم می تواند بر اساس مرحله بالینی بیماری در زمان تشخیص پیش آگهی خوب، متوسط و بد داشته باشد. در سرطان های غیر ملانومی معمولاً درمان لوکال یا موضعی کافی است و این درمان شامل جراحی ضایعه و در صورت امکان برداشتن پاک سازی ضایعه، رادیوترابی است. در مورد سرطان های ملانوم آن چه پیش آگاهی را مخدوش و بد می کند، درگیری غدد لنفاوی است که خیلی زود اتفاق می افتد و موجب می شود بیماری از حالت لوکال خارج شود و غدد لنفاوی ناحیه ای را درگیر کند. اگر سرطان های ملانومی پیشرفته تر شود، می تواند به قسمت های دیگر بدن همچون ریه، کبد، مغز، استخوان و... متاستاز دهد و باعث مرگ بیمار شود. انواع سرطان های پوست با یک ضایعه پوستی شروع می شود. اما عواملی که به عنوان عامل خطر پوستی شروع عبارت است از هر گونه ضایعه پوستی پیش رونده که حالت زخمی، حاشیه های نامنظم و تغییر رنگ داشته باشد. سرطان های غیر ملانومی پوست بیشتر قسمت هایی را که تحت تابش مستقیم آفتاب است، درگیر می کند. این نوع سرطان های پوستی در قسمت های مختلف سر و صورت، گردن و نواحی فوقانی قفسه صدری شایع تر است. استفاده نکردن از کرم های ضد آفتاب، کلا لبه دار و عینک آفتابی و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، در ایجاد این ضایعات پوستی و این نوع سرطان موثر است. ضایعات پوستی تنها در سه ماه تا یک سال ایجاد نمی شود، لذا افراد باید همواره از قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب در سالیان متعددی پر هیز کنند تا به ضایعات پوستی مبتلا نشوند. سرطان های پوست غیر ملانومی اغلب در افراد مسن مشاهده می شود، زیرا این افراد سال های متوالی زیر نور مستقیم آفتاب قرار داشته اند که این موضوع به تشکیل تدریجی این ضایعات منجر می شود.

هفته هجدهم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

در هفته هجدهم بارداری اشتهای شما بیشتر می شود. دیگر باید به سراغ لباس های راحتی و گشاد بروید. فشار خونتان کمی بالا و پایین می شود که طبیعی است. در این هفته هنوز جنین پوستش نازک است و می توان بر ک های بدنش را دید. گوش هایش بالاخره جای اصلی خودشان را پیدا کرده و در جای خود مستقر شده اند. در این هفته ساختمان گوش در حال شکل گیری است. صدای قلب و قرقر شکم شمارا می شنود. قلبش آن قدر خوب کار می کند که می توان ضربانش را از طریق گوشی پزشک شنید. این هفته موهایش در آمده و ابروهایش هم روی صورتش قرار گرفته است. قدش ۱۴/۴ سانتی متر است و وزنی حدود ۱۷۰ گرم دارد. در این هفته اضافه وزن شما ۶ تا ۸ کیلو گرم می شود. اگر از این مقدار بیشتر وزن اضافه کرده اید، بهتر است با پزشک خود صحبت کنید. در این زمان رحم به خوبی زیر ناف احساس می شود. در سه ماه دوم بارداری فشار خون کم می شود. هرگز به سرعت از جای خود بلند نشوید زیرا ممکن است دچار سرگیجه شوید. بی خوابی یکی از عوارض دوران بارداری است. نگرانی ها و استرس ها، حرکت نوزاد و انقباضات رحمی می تواند باعث این وضعیت شود. برای برطرف کردن این حالت نه از قرص های خواب آور استفاده کنید نه از داروهای گیاهی. دوش آب گرم، نوشیدن شیر گرم هنگام خواب، خواندن کتاب و روش های آرامش و ریلکس سازی بدن را امتحان کنید. در وضعیت خواب خود تغییر ایجاد کنید. به پهلو دراز بکشید و بالشی زیر شکم و بالش دیگری بین زانو ها قرار دهید.

باهوش ها مراقب باشند

دانستنی ها

(یک شنبه ها)

گروهی از محققان دانشگاه میشیگان برای اولین بار با انجام مطالعه بین اعضای انجمن بین المللی تیزهوشان (منسا) در یافتند که اعضای این انجمن با وجود داشتن مهارت های ذهنی و اجتماعی خاص از نظر جسمی و روانی با مشکلاتی مواجه هستند. «منسا» یک انجمن بین المللی تیزهوشان با گروه های متعددی و منطقه ای در سراسر جهان است که از افراد دارای بهره هوشی بالا برای عضویت در آن دعوت می کند و با برنامه های سازمان دهی شده، قصد دارد زمینه استفاده هر چه بهتر از هوش این اعضا فراهم کند. محققان از بیشتر اعضای انجمن جهانی تیزهوشان خواستند تا در یک نظر سنجی شرکت کنند. در این نظر سنجی بیماری های مربوط به ذهن و روان و بیماری های جسمی همچون حساسیت، آسم و حتی اوتیسم بررسی شد. در این نظر سنجی از شرکت کنندگان خواسته شده بود که در صورت مبتلا شدن به هر یک از این بیماری ها صادقانه آن را بیان کنند. محققان پس از بررسی نتایج دریافتند که بیشترین تفاوت بین اعضای انجمن جهانی تیزهوشان و افراد معمولی، مربوط به نرخ ابتلا به بیماری های روحی و روانی است. در این نظر سنجی به وضوح مشخص شد که بیش از یک چهارم (۲۶/۷ درصد) اعضای جامعه جهانی تیزهوشان تحت درمان بیماری های روانی قرار گرفته اند و این در حالی است که آمار به دست آمده از بررسی جمعیت استاندارد تنها معادل ۱۰ درصد است. این ها بر این باورند که یکی از دلایل احتمالی برای توضیح این تفاوت، شرایط زندگی خاص و متمایز افراد باهوش جامعه است. برای مثال یک فرد باهوش با توجه به برنامه تحصیلی و کاری دشو در کمتر به موضوعاتی چون ورزش، سلامت و تغذیه توجه می کند، بنابراین این همین تمایز عامل احتمالی نرخ بیشتر بیماری های روحی و روانی در افراد باهوش جامعه است.