

احوال چهارگانه آدمی از تولد تا مرگ



امیرمقدم

متناسب بارشد و تغییراتی که آدمی در طول عمرش دارد، در مزاج وطبیعت اوهم اتفاقاتی می افتد، مشابه آنچه در طبیعت شاهد آن هستیم. به عبارت ساده تر برای عمر آدمی هم می توان چهار فصل بهار، تابستان، پاییز وزمستان تعریف کرد که نیاز است برای هر کدام از این مرحله هاند اگیری اندیشید تا بدین کمتر آسیب ببیند. در کتاب طب الرضا^(ع) احوال چهارگانه آدمی چنین توصیف شده است.

● **از تولد تا پانزده سالگی**، جوانی وطراوت بدن است که در آن خون پیوسته و به زیاد شدن و عروق در حال توسعه است. دلیلی که سبب رشد سریع بدن می شود وتحلیل آن بسیار کمتر است.

● **از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی**، در این بخش از عمر غلبه با صفر است که به نهایت شدت وقوت خود می رسد. چون غلبه صفر از یاد است در این سن معمولا افراد لاغر تر می شوند، خوابشان کمتر، فکرشان زیاد، تخیلشان قوی تر، شتاب وعجله شان بیشتر ولجای زیشان شدیدتر خواهد شد.

● **از سی و پنج تا شصت سالگی**، دوره غلبه سودا است. این دوره روزگار حکمت وپند واندرز و معرفت وعبرت است. لازمه این سن هم نظم در امور زندگی و صحت نظر در عواقب امور ودوراندیشی است. در این مرحله از عمر پوست بدن به علت غلبه سودا چروک می شود، رنگ صورت و چهره تیره می شود، بدن لاغر وحس گرسنگی وهوس هم زیاد خواهد شد. معمولا فشارخون به علت زیادی سودا ورسوباتی که در خون پیدا می شود، بالا می رود ومجاری عروق تنگ می شود.

● **پس از شصت سالگی**، در این سن بلغم غلبه می کند، پیری وناتوانی، تلخی زندگی، کم شدن نیرو،فسادوبی نظمی، کم شدن حافظه وفراموشی، بدخواهی وچرت زدن های روزانه را باید از نشانه های آن دانست. در این مرحله از زندگی به علت غلبه بلغم، شادی وطراوت پوست کمتر وقدرت روییدن ناخن وموی کم می شود. اگر فرد تا پیش از این سودا زیاد براواثر نگذاشته ولاغر نشده باشد، روبه چاقی می گذارد. خواب وخیال وروطبت دهان وبینی اش زیاد وادراش غیرمنظم وبه بیوست مبتلا می شود، رنگ صورتش پریده وسفیدواستخوان هایش پوک و اعصابش ناتوان خواهد شد.

تیک سلامتی

چای «گانودرما» و تقویت ایمنی بدن



کارشناسان گیاه پزشکی معتقدند که چای گانودرما به دلیل داشتن خواص آنتی باکتریال سبب کاهش احتمال ابتلا به عفونت روده و بهبود کارایی سیستم ایمنی بدن می شود. قارچ گانودرما مقدار زیادی بتا گلوکان، پلی ساکاریدهای محلول در آب وتری ترپن ها دارد که همگی آن ها دارای آثار آنتی اکسیدانی برای افزایش سلامت بدن هستند. در مطالعات گوناگونی خواص قارچ گانودرما بررسی و نشان داده شده است که مواد تشکیل دهنده

آن همچنین در کاهش و کنترل فشارخون وپیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین، حمله های قلبی وسکته قلبی نقش مؤثری دارد.

برای تهیه چای گانودرما بهتر است که از قارچ های گانودرمایی که دارای رنگ سرخ هستند، استفاده کنید.

درمانگاه

۱۲ دندان دائمی پشت هم رشد نمی کند

● **شهروند: حدود دو ماه است دندانم را پر کرده ام ولی هنوز بوی مواد پرکننده در دهانم هست و پس از مسواک زدن بیشتر هم می شود. علت چیست؟ قبلا هم دندان پر کرده ام ولی بیشتر از دو روز طول نکشید.**

مواد پرکننده دندان بوی خاصی ندارند که در طولانی مدت باقی بمانند. این حس شما هم ممکن است بیشتر روانی باشد. همان طور که خودتان هم گفتید بیشتر وقت ها احساس بویا طعم مواد پرکردنی بعد از یک روز از بین می رود. باز هم اگر این حس برای شما ادامه دارد، می توانید به دندان پزشک مراجعه کنید تا علت را بررسی کند.

● **شهروند: دختر ده ساله ای دارم. پشت دندان های دائمی ردیف بالا یش، دندان جدید رو بییده است. لطفا بگو یید علت آن چیست و برای درمان چه باید بکنم؟**

پرشتان بسیار مهم است. اگر دندان جلویی دائمی باشد، آنچه پشت آن رو بییده دندان نیست. اما اگر واقعاً دندان باشد دندان جلویی دندان شیری خواهد بود. به هر حال باید بدانید که دو دندان دائمی پشت هم رشد نمی کند.

● **شهروند: دندان های شماره شش بالا در هر دو طرف دهانم را چند سال پیش عصب کشی کرده ام. حالا بعد از گذشت این مدت به سرما و مواد شیرین حساسیت شد ید پیدا کرده و دردمی کنند. چه کاری باید انجام بدهم؟**
دندانی که عصب کشی شده دردی نخواهد داشت و تصور شما اشتباه است. این دردی که شما اکنون احساس می کنید به احتمال خیلی زیاد مربوط به دندان های کناری هستند که خراب شده اند. به هر حال توصیه می کنم برای معاینه دقیق به دندان پزشک مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پيامك: ۰۲۰۰۷۲۸۹۲۳۰۰ پيام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

شهریار

۴شنبه
۱۳۹۵ خرداد ۲۸
شماره ۳۳۸۱

۱۲



همیشه

افیون ارزان

ناس؛ اعتیادآوری نامحسوس، ارزان قیمت و دردسترس که آسیب ها و پیامدهای آن برای مردم ناشناخته است

سمیرا شاهیان | بیش از ۴۰ درصد معتادان بانخستین مصرف دچار اعتیاد می شوند؛ یعنی همان یک تجربه کافی است که از آن هایک مصرف کننده دائمی وحرفه ای بسازد. حالا به این آمار، درصد بالایی از کسانی راهم اضافه کنید که بعضی از مواد را اصلا جزو مخدر ها به حساب نمی آورند. «نسوار» یکی از همین مواد است که ما آن را بانام «ناس» می شناسیم. ماده ای که برخلاف تصور عموم، درجه وابستگی روحی وروانی به آن بیشتر از جسمی ودر حد حشیش است. این ماده به ظاهر بی خطر حاوی نیکوتین بسیار زیادی است که خود به تنهایی سرطان زاست. آلکالوئید سمی ای که مصرف یک دهم گرم آن می تواند کشنده باشد، چون از راه مخاط دهان جذب ومستقیم وارد خون می شود. باهمه این اوصاف بسته بندی های کوچک وپلاستیکی ناس در همه جا حتی در کف خیابان های شهر دیده می شود و چون دودی ندارد مصرف آن توسط برخی آقایان توجیه می شود و شاید درمانی ودر بیشتر مواقع جایگزین سیگار به شمار می آید. از این روز وروزی است که اطلاعاتمان را در باره این ماده مخدر بیشتر کنیم.

سوزه روز

مصرف کنندگان این ماده را «ناسی» یا ناس کش می گویند. این ماده مخدر شکلی از تنباکوست که با مصرفش دود تولید نمی شود. ناس از کوبیده برگ تنباکو که در سایه خشک شده است، تولید می شود. برگ خشک تنباکو را با اندکی آهک مخلوط می کنند که در نهایت سبز رنگ

می شود. مواد اولیه دیگری برای تهیه این محصول خطرناک استفاده می شود، مانند آهک، خاکستر، ادویه های معطر و ساخرین (ماده بسیار سرطان زا). البته ناگفته نماند که برای افزایش قدرت نشنگی وسرخوشی، ترکیب های مخدر یا توهم زایی چون تریاک، حشیش و ترکیب های شیمیایی دیگری چون آرسنیک، منیزیم، سرب وحتی داروهای روان گردان از قبیل اکستازی نیز به آن می افزایند.

ناسی ها برای مصرف این ماده سوزاننده، آن را جلود دهان به طور مستقیم میان لب و دندان یا بدستمال کاغذی در دهان می گذارند.

پیامدهای منفی ناس

با اینکه برخی کارشناسان بر این باورند که ناس روانی توان نوعی مخدر به حساب آورد، اما عوارضی مانند قلیان برای آن برمی شمارند. پیامدها و ناخوشی های حاصل از مصرف ناس در دفعه های نخست، سرگیجه، سردرد وتهوع است. ولی در صورت استفاده شدید این ماده، اختلال های رفتاری وحرکتی، ایجاد حرکات غیرطبیعی در چشم ها، تغییرات محسوس در فشارخون، افزایش ضریان قلب، دندان قروچه و لرزش، اختلال در خواب، وابستگی روحی وروانی، بیماری ها وسرطان لثه، سرطان حنجره وروده بزرگ و نارسایی کلیوی در فرد بروز می کند.

عوارض مصرف ناس

کارشناسان حوزه ترک اعتیاد بر این باورند این مخدر بی صدا و کمتر شناخته شده، افزون بر ایجاد وابستگی واعتیاد روحی وروانی به سلول های مغزی، دستگاه تنفسی وقلب وعروق آسیب های جدی فراوانی می رساند و موجب افت تحصیلی، گجیگی واز دست دادن تعادل روحی - رفتاری و حرکتی، ایجاد حرکات غیرطبیعی در چشم ها، تغییرات محسوس در فشارخون، افزایش ضریان قلب، دندان قروچه، لرزش و اختلال در خواب و اختلالات رفتاری همراه با پر خاشگری می شود. همچنین افزایش ضریان قلب، سرطان روده بزرگ، نارسایی کلیوی، افزایش فشارخون، تخریب زیبایی وبروز سرطان دهان، حنجره ولثه از مهم ترین عوارض جسمی وروانی مصرف این ماده خطرناک به شمار می رود.

تأثیر روانی مواد مخدر

مواد مخدر بر عملکرد مغز، خلق وخو، تفکر و رفتار تأثیر می گذارد. به همین دلیل ناس یاد رکل هر نوع ماده ای را که وابستگی ایجاد می کند، می توان جزو بیماری های روانی حساب کرد. ناس به سیستم عصبی آسیب می رساند و به راحتی رفتار را تغییر می دهد. در برخی موارد، منجر به درد عاطفی واسیب جسمی ودر نهایت سبب بروز پریشانی و ناراحتی زیادی می شود.

ترک اعتیاد به ناس

نخستین قدم برای ترک اعتیاد به ناس، قطع وابستگی های روانی به این ماده است. البته اعتیاد به ماده مخدر ناس دارای عوارضی است که در زمان محرومیت وقطع مصرف آن، موجب علائمی مانند بی قراری، استخوان دردو دردهای عضلانی شدید می شود. از آنجا که وجود این علائم وعوارض، معمولا افراد را از ادامه مسیر ترک اعتیاد باز می دارد. کمک گرفتن از متخصصان ترک اعتیاد راهکار مؤثری خواهد بود.



خوشبوکننده دهان!

افراد سودجو و دست اندرکاران تهیه و توزیع ناس برای گسترش مصرف آن اسانس های خوشبوکننده ومواد شیرین کننده مصنوعی مانند سدیم ساخرین را به پودر اولیه اضافه می کنند و مخلوط حاصل را در کیسه های کوچک شبیه چای کیسه ای قرار می دهند. تعدادی از این کیسه های کوچک در یک بسته بندی شیک وبانام های مختلف وارد بازار می شوند. این محصول به عنوان خوشبوکننده دهان حتی در سایت های فروش مجازی هم عرضه می شود.



به سمت مصرف مواد می روند.

مسائل جنسی

ناگفته نماند که مسائل جنسی نیز در گرایش افراد به مصرف مواد مخدر مؤثر است. عده ای برای تسکین دردهای جسمی، این گونه مصرف می کنند وعده ای برای اینکه بتوانند در کارشان درآمذایی داشته باشند و ساعت های زیادی سر کار بمانند، با توجیه به دست آوردن انرژی، مواد مصرف می کنند؛ ولی ما می دانیم که این انرژی کاذب وموقتی است و در آینده زمین گیر می شوند.

● **دردسترس بودن**
دردسترس بودن مواد مخدر نیز عامل مهمی در مصرف آن است. متأسفانه از یک محدوده ای به بعد در مشهد، فروش ناس وحتی متادون و ترامادول در عطاری های مختلف رایج است. به طور کلی آموزش مهارت های زندگی راهکار درستی برای دوری از گرایش های غلط است. مردم باید مهارت های ده گانه زندگی را آموزش ببینند.

گرایش به مخدرها؛ از لذت جویی تا تسکین دردها

ژنتیک

درصدی از علت گرایش افراد به مصرف مخدرها، نقش ژنتیک است.

خلاهای عاطفی

برخی هم به خاطر خلأهای عاطفی وروانی ای که دارند، تمایل به مصرف مواد مخدر پیدا می کنند، یعنی دغدغه ومشکل دارند، ولی نمی دانند آن را چگونه باید حل کنند. به جای اینکه از روش مسئله مدار ساده، موضوع را حل کنند سراغ رفتار هیجان مدار ناسالم می روند که موضوع را به باور خودشان فراموش کنند. غافل از اینکه مدت فراموشی، کوتاه است و مسئله باقی می ماند. بنابراین در افرادی که حتی تیپ شخصیتی درون گرد دارند، مانند افراد ساکت و آرام ممکن است این گرایش پیدا شود. این گروه برخلاف ظاهر آرامشان، درونشان غوغاست و برای آرامش پیدا کردن

مواد مخدر نقش دارند، خیلی ها هیجانی هستند و به صرف کنجکاوی تمایل به کارهایی مانند موتورسواری های پرخطر و مصرف مواد خطرناک دارند ودوست دارند این ها را تجربه کنند. این دسته افراد می خواهند که تجربه کنند ناس، گل، الکول و... چیست.

افراد تلقین پذیر

یک عده هم انسان های نیم کره است هستند و این بخش از مغزشان فعال است. این ها تلقین پذیر هستند؛ یعنی اگر در جمع دوستان قرار بگیرند و پیشنهادی بشنوند قدرت «نه گفتن» ندارند و حتما تأثیر می پذیرند.

الگوهای منفی

برخی کودکان هم در خانواده الگوهای منفی دارند، طبیعی است کودکی که پدر ومادرش مصرف کننده است، او هم به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کند.



دکتر حسین سلیم پور

یادداشت

از نظر روان شناسی برخی انسان ها لذت گرا هستند. این دسته افرادی خواهند به هر بهانه ای احساس شادی ونشاط کنند و اصلا برایشان اهمیت ندارد که برای کسب این شادی و نشاط چه تاوانی باید بدهند. به عبارت دیگر تفکر وتعقل در این گروه از افراد ضعیف عمل می کند. آموزش مهارتی به نام تفکر نقاد، راهکار مؤثری برای این گروه است. با فرا گرفتن این مهارت، افراد زمانی که می خواهند کاری انجام دهند با دید انتقادی به موضوع نگاه می کنند؛ برای نمونه کسی که می خواهد ناس یا هر مخدر دیگری را مصرف کند، ابتدا از خود می پرسد پس از این لذت، چه آسیب هایی به جسم وروح می رسد؟

تیپ های شخصیتی

تیپ های شخصیتی هم در گرایش به مصرف