

کم خونی تان را با طب سنتی درمان کنید



دکتر حسن فاشمی
متخصص طب سنتی
و تغذیه

کم خونی بیماری ای است که در آن تعداد یا اندازه گلبول های قرمز یا مقدار هموگلوبین موجود در خون به اندازه ای کم می شود که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها مختل می شود. کم خونی ممکن است ارثی یا ناشئت گرفته از فقر آهن یا ویتامین ها باشد. کم خونی ناشی از فقر آهن بین عموم مردم از همه شایع تر است. تمایل غیرطبیعی به خوردن مواد غیر غذایی مانند یخ، نشاسته یا پرنج خام از نشانه های کم خونی و فقر آهن است که در کودکان بیشتر دیده می شود.

کم خونی در ابتدا علامتی ندارد و کم کم عوارضش را نشان می دهد. معمولاً افرادی که هموگلوبین خونشان کم است، خیلی زود فعالیت حیاتی شان کم می شود و خسته می شوند. ضعف و رنگ پریدگی، التهاب و سوزش زبان، زخم کناره دهان، شکنندگی ناخن ها و همچنین سردرد و سرگیجه از عوارض بعدی کم خونی است.

● فقر آهن؛ کم خونی شایع

وقتی کم خونی ژنتیکی است و بدن توانایی ساختن مولکولی خاص را ندارد، یعنی نقصی وجود دارد و باید به دنبال راه چاره بود، اما همان طور که گفتیم، در بیشتر وقت ها این کم خونی ناشی از فقر آهن است و می توان با غذا های آهن دار مانند سبزیجات تیره برگ پهن مانند جعفری، کنکرفرنگی و اسفناج، حبوبات، میوه ها و تنقلاتی مانند کشمش آن را برطرف کرد. اگر هم مشکل به کمبود ویتامین «ث» مربوط باشد که در جذب آهن نقشی بسزا دارد، می توان با مصرف میوه هایی مانند مرکبات، خربزه و توت ها برطرفش کرد.

برای برطرف کردن کمبود ویتامین «ب» هم می توان از منابعی مانند گوشت قرمز، لبنیات و تخم مرغ استفاده کرد تا مانع موجود بر سر راه کم خونی برطرف شود. البته گاهی هم کم خونی به کمبود مس مربوط است که به اشتباه مکمل آهن برای آن تجویز می شود، اختلالی که می توان آن را با آزمایش خون متوجه شد و بسیار هم شبیه فقر آهن است. درحالی که درمانش متفاوت است و تجویز قرص آهن برای آن، سبب بار اضافی آهن در بدن می شود که خطرناک است.

● پیشگیری و درمان باهم

طب سنتی بهترین راه حل را پیشگیری و درمان کم خونی با استفاده از رژیم های غذایی سرشار از آهن و مصرف انواع ویتامین های داند که باید در کنار آن از مصرف هم زمان یا با فاصله کم قهوه و چای یا غذا به ویژه غذاهای آهن دار پرهیز کرد. همچنین بر رفع مشکلات شایع گوارشی مانند اسهال و یبوست هم تأکید ویژه شده است. در حوزه گیاهان دارویی هم بنابر وضعیت بیمار، توصیه های می شود. یکی از این نسخه ها مصرف هم زمان عرقیات یا هر نوع محصول فراوری شده دیگری است که از ترکیب چند گیاه باهم تهیه شده باشد، مانند ترکیب بیدمشک با یکی از منابع آهن مثل جعفری یا گل محمدی به علاوه یونجه برای تقویت مغز استخوان و گلبول سازی یا گل یا میوه نسترن که سرشار از ویتامین «ث» است، همراه با عسل. این ترکیب باید در بهترین ساعت یعنی قبل از خواب شبانه مصرف شود.

● راهکار ساده سنتی

استفاده از یک تکه آهن مانند کفگیر، نعل یا میخ که چکش خواری زیادی داشته باشد، در پخت غذاهای خورشتی راه حل دیگری است که به تأمین آهن مورد نیاز بدن کمک بسیاری می کند. این قطعات آهنی، یون های آهن خود را در غذا آزاد و غذا را سرشار از آهن می کنند. برخی کشورها مانند کانادا برای این منظور از اشکال آهنی مانند ماهی آهنی استفاده می کنند که هنگام پخت غذاهای آبیکی مانند سوپ باید داخل غذا انداخت. این راهکار ساده برای برطرف کردن کم خونی های معمولی و پیشگیری از آن عالی است.

در کتاب «قانون» ابن سینا، برای مشکل کم خونی شدید مصرف آب آهن تاب یا تافته توصیه شده است، آبی که از فرو بردن آهن گداخته در آن تهیه می شود. این آب را می توان با تجویز متخصص به راحتی جایگزین قرص و قطره های آهن کرد، بدون آنکه عوارض احتمالی آن ها را داشته باشد. یادتان باشد، مصرف خودسرانه هر نوع دارویی حتی از نوع سنتی اش خطرناک است و عوارض دارد.

درمانگاه

دریچه های حیوانی طول عمر کمی دارند



دکتر امیرحسین پور
فوق تخصص جراحی قلب و عروق

● **شهروند-یا سلام.** ۳۵ساله هستم و حدود سه سال پیش **عمل تعویض دریچه میترال** از نوع مکانیکی داشتم. الان نیز دچار ترمبوز در **دریچه شده ام و گفته اند که باید دوباره سریع عمل شوم.** به نظر شما چه کار باید بکنم؟ اگر بخوام دوباره عمل کنم، آیا باز هم باید در **دریچه مکانیکی** بگذارم؟

دریچه مکانیکال برای شما بهترین گزینه است، چون طول عمر بیشتری دارد. اگر داروی وارفارین خود را منظم بخورید و آزمایش هایتان را هم به موقع انجام دهید، این دریچه بهتر است. اینکه بعد از این مدت کوتاه پس از عمل، دچار ترمبوز شده اید، نشان می دهد که خیلی مراعات نکرده و توصیه های پزشکتان را

جدی نگرفته اید. دریچه های حیوانی طول عمر کمی دارند و معمولاً پس از پنج سال شروع به خراب شدن می کنند و در نهایت پس از پانزده سال باید آن ها را تعویض کرد. ما استفاده از این نوع دریچه ها را فقط به خانم هایی که جوان هستند و قصد دارند بچه دار شوند، توصیه می کنیم؛ چون مصرف داروی وارفارین روی جنین تأثیر منفی می گذارد. البته با وجود داشتن دریچه های مکانیکال هم می توان باردار شد که ما توصیه نمی کنیم.

● **شهروند-مدتی است که گهگاهی دست چپم در قسمت بازو و شانه دردمی گیرد و تیر می کشد.** اوایل فاصله های این درد ها طولانی بود ولی الان کمتر شده است. نگرانم که **مبادا به بیماری قلبی مبتلا شده باشم.** گفتید زن هستی یا مرد و چند سال دارید؟ عامل سن در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بسیار مهم است، با وجود این، اگر در حال فعالیتی مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله هستید، بدون اینکه دستتان درگیر کاری باشد و درد دارید باید احتمال بیماری های قلب عروقی را بدید. همچنین داشتن سابقه خانوادگی و بیماری های زمینه ای مانند دیابت و فشارخون خود عاملی برای احتمال ابتلا به این بیماری هاست. با همه این ها احتمال آرتروز و بیماری های دیگر را هم باید بدید، بنابراین لازم است که حتما به پزشک مراجعه کنید و نوار قلب، تست ورزش و آزمایش های ضروری در این باره را بدید تا بتوان با قطعیت نظر داد.



دکتر امیرحسین پور
جشن پزشکی و فوق تخصص گوارش

● **شهروند-چهل ساله هستم. پوست پلکم نازک شده است و حالت ارتجاعی قلیش را ندارد.** برای همین می خواهم عمل زیبایی پلک انجام بدهم. آیا این عمل بر بینایی ام تأثیر می گذارد و ممکن است بعد ها مشکل ساز شود؟

عمل زیبایی پلک بر بینایی تأثیری نمی گذارد، ولی برای جراحی حتما باید به متخصص چشم مراجعه کرد.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۲۷۸۹ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶



شنبه
۱۴۰۱ - شهریور ۱۴
۱۹ شهریور ۱۳۹۵ شماره

۱۲



صبور باش

تازندگی ات با صفا شود

معصومه متین نژاد

سوزه
روز

به نظرمی رسد موج های سینوسی را از روی اخلاق او الگو برداری کرده اند؛ نه اینکه رفتارش تحمل ناپذیر باشد، نه! اما چیزی به اسم صبر و بردباری را نمی شناسد. در لحظه، هیجان بر منطقش غالب و شیرازه کار از دستش خارج می شود. همین مسئله به ظاهر ساده، بارها زندگی مشترکش را تمرز جدایی کشانده است. فرزانه را از دوران مدرسه می شناسم، زمانی که باهم

صبر، سنتی نیست

صبور بودن یا سنتی، بی اراده بودن و ناپایداری متفاوت است. بنابراین، اگر همسرمان رفتاری ناشایست و خلاف شرع و عرف انجام دهد، اینجا چشم پوشی کردن برای از دست ندادن طرف مقابل یا حفظ زندگی مشترک، دیگر اسمش صبر و مدارا نیست، بلکه باید به روش درستی آن را متذکر شد، چون نتیجه این سکوت، بی تفاوتی و بی مبالایی بیشتر و فرار از مسئولیت ها خواهد بود. بنابراین، خیلی مهم است که بدانیم کجا و برای چه مسائلی باید چشم پوشی کنیم و کجا باید واکنش نشان بدهیم.

برای نمونه اگر فردی معتاد باشد، چشم پوشی و صبر ما برای نادیده گرفتن اعتیادش، نه تنها اوضاع را بهتر نمی کند، که سبب بدتر شدن وضعیت هم می شود. پس باید بدانیم که سکوت و صبر در همه جا و برای هر مسئله ای، پاسخی سازنده نخواهد بود، صبر، چشم پوشی کردن در مسائل مهم و خفیلی بنیاد خانواده را تهدید نمی کند. برای نمونه وقتی مردی ورشکسته می شود یا مشکلات مالی پیدا می کند، در این شرایط صبر واقعا راهگشاست؛ البته نه در کوتاه مدت، چون در برخی موقعیت ها مانند همین مثالی که زدیم، نتیجه مثبت صبر را سال ها بعد خواهیم دید.

صبر کردن پیامدی هم دارد؟

صبر، میوه و ثمره شیرینی دارد و در طولانی مدت خودش را نشان می دهد. برای نمونه با کمی صبر و مدارا و فرو خوردن خشم در هنگام بحث ها و نزاع های خانوادگی می توان از بالا گرفتن دعوها پیشگیری کرد و دوطرف را به آرامش رساند. صبر و مدارا در اختلاف های بین همسران که به مسائل بنیادین زندگی بر نمی گردد، امری ضروری و دوطرفه است و مانع از طلاق های زود هنگام و احساسی می شود، چون قرار است که «من» های ما با صبور بودن، کوچک و «ما» هایمان بزرگ تر و زندگی مان پایدارتر شود. اینکه توصیه شده است تپیش از ازدواج سخت گیری کنیم و پس از آن چشم پوشی، برای همین مسئله است.

یادمان باشد، اینکه در زندگی مشترک همیشه یک طرف صبور ی پیشه کند و مدارا و طرف دیگر به راه خودش برود، نتیجه نخواهد داد، چون بالاخره کاسه صبر آن طرف لبریز خواهد شد و درجایی که انتظارش را نداریم و موضوع به ظاهر بی اهمیت است، او سرسازگاری خواهد گذاشت. بنابراین، صبر و مدارا در زندگی مشترک باید امری دوطرفه باشد. به طور کلی می توان گفت که صبر در درازمدت، اشکالات رفتاری همسران را برطرف می کند، روند انجام وظایف و مسئولیت هایشان را بهبود می بخشد، از ادامه یافتن مشاجره هایشان جلوگیری و دعوهایشان را متوقف می کند و به آن ها شناخت بهتری از هم می دهد و «ما» هایشان را بیشتر می کند.

صبور و دلبرو

پرونده ویژه
قسمت اول



بردباری و مدارا من ها را کوچک، ماها را بزرگ و زندگی مشترک را پایدارتر می کند

هم حدیثی از امام رضا^(ع) از کتاب «اصول کافی» روایت می کرد که تیر پایانی بود: «مؤمن، مؤمن حقیقی نباشد، مگر زمانی که سه خصلت و روش در او باشد؛ روشی از پروردگارش، روشی از پیغمبرش و روشی از ولی و امامش. روش پروردگارش نگهداری را از خود است. روش پیغمبرش مدارا با مردم است و روش امامش صبر کردن در زمان تنگدستی و پریشان حالی.» موضوعی که اهمیت توجه به آن در زندگی مشترک، ما را هم بر آن داشت تا با کمک و راهنمایی دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده، در مجموعه گزارش هایی به آن بپردازیم.

چرا باید صبور باشیم؟

اینکه ما در زندگی مشترک با مشکلات، سختی ها و کمبود های مادی و معنوی مختلفی روبه روی شویم، امری طبیعی است و همه باید انتظار آن را داشته باشیم، ولی اینکه چگونه از پس آن ها بر بیاییم یا با کمترین تنش از کنارشان عبور کنیم، بحث دیگری است. به عبارت ساده تر، در برخورد با مشکلات و خطاهای همدیگر یا می توانیم صبور باشیم و منطقی رفتار کنیم یا هیجان زده شویم و در بهترین حالت، همه چیز را بدون کمترین دستاوردی رها کنیم. بنابراین، وقتی از صبر و مدارا گذشت صحبت می کنیم، منظورمان زمان خریدن برای حل مشکلات یا برطرف شدن آن نقص و اشکال ایجاد شده است، چون با فروکش کردن هیجانات، آنچه می ماند فقط منطق است. صبور بودن معمولاً در بروز اختلاف نظرها و مشکلات و مسائلی که در آن ها به تفاهم نمی رسیم، به ویژه در سال های نخست زندگی مشترک بیشتر درک می شود؛ چون هیجانات، درست مانند طوفانی در این وقت ها همه چیز را درهم می پیچد.

امیرمؤمنان علی^(ع) دستاورد عمل به صبر در زندگی مشترک را در حدیثی چنین فرموده اند: «با همسرت مدارا و با نیکی معاشرت کن تا زندگی ات با صفا شود.» یعنی اینکه ثمره صبور بودن بر خطاهای یکدیگر، نه فقط دیگری، که زندگی خودمان را هم متأثر می کند. درباره یادداشت معنوی و اخروی صبر هم امام رضا^(ع) فرموده اند: «مردی که مقابل بداخلاقی همسرش صبر کند، خداوند اجر و پاداش حضرت ایوب^(ع) را به او عطا خواهد کرد. همچنین زنی که بداخلاقی شوهرش را تحمل کند، خداوند ثواب واجر آسیه را به او خواهد داد.»

سوء استفاده نکنیم

«باید صبور باشیم»، حرف درست و بجاست. اما اگر قرار باشد یک طرف همیشه به اسم صبر و مدارا، از طرف دیگر سوء استفاده کند، صبور بودن نتیجه عکس خواهد داشت، یعنی اینکه در چنین برخورد هایی ما دیگر به صبر و مدارا نیاز نداریم، بلکه باید آن اتفاق و مشکل را تدبیر کنیم. برای نمونه مردی که با بی تدبیری همیشه مشکلات مالی زیادی را برای خانواده اش ایجاد می کند، چشم پوشی از خطاهایش چاره کار نیست، بلکه باید به کمک یک مشاور به بررسی عمقی مسئله پرداخت و از تکرار دوباره آن پیشگیری کرد.

بنابراین، باید بدانیم که صبر و چشم پوشی در برابر هر اشتباهی هم درست و بجا نیست. برای نمونه در ادای وظیفه و مسئولیت پذیری، ما چیزی به اسم مدارا نداریم، ولی در کیفیت انجام وظیفه یا یک مسئولیت چرا. تصور کنید شما در نقش خانم خانه از همسرتان می خواهید که امیحتاج خانه را بخرد. حالا اگر او خرید مناسبی نکند و شما برای تکرار نشدن مشکل، کل مسئولیت خرید را از دوش او بردارید و نخواهید با او در این باره وارد گفت و گو شوید، شما صبورانه عمل نکرده و او را بی مسئولیت کرده اید. در مقابل، شما می توانید از اشتباه های او در خرید چشم پوشی کنید و از او بخواهید نکته های مدنظر شما را در خرید های بعدی اش بیشتر رعایت کند.

صبر را از کودکی یاد بگیریم

بچه ها صبر و بردباری در برابر مشکلات را از پدر و مادر یاد می گیرند. وقتی مادر در برابر مشکلات مالی خانواده صبور است یا پدر از خطاهای مادر می گذرد و آن ها را نادیده می گیرد، طبیعی است که بچه ها هم این رفتارها را یاد بگیرند. ولی اگر پدر و مادر خلاف این رفتار را در زندگی مشترک انجام دهند یا اجازه دهند که بچه ها با کمی سختی کشیدن در زندگی یا تلاش برای بهبود روابطی که با دیگران دارند، معنای صبر را بفهمند، بعدا این بچه ها در ارتباط با همسر و خانواده همسر مشکلات زیادی پیدا می کنند که کسی به جز پدر و مادرشان مقصر نیست. یادمان باشد که ما با صبور بودن، لذت های آنی را به آتی واگذار می کنیم؛ پس نباید برای خوشایند های کوچک امروز، آینده را فدا کرد.

ضرورت گنجاندن امگا ۳ در رژیم غذایی

اسیدهای چرب امگا ۳ برای بعضی از عملکردهای بدن ضروری هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ EPA وDHA در غذاهای دریایی مانند ماهی های چرب (ماهی آزاد، ماهی تن و قزل آلا)، صدف ها (خرنگ) یافت می شوند. نوع متفاوتی از امگا ۳ به نام ALA در غذاهای دیگر مانند بعضی روغن های گیاهی (کانولا و سویا) یافت می شود. امگا ۳ به عنوان مکمل های غذایی نیز موجود است. به عنوان نمونه، مکمل های روغن ماهی حاوی EPA وDHA و مکمل های روغن بذرتکتان حاوی ALA هستند. برای بهره بردن از خواص مختلف ماهی باید دست کم هفته ای ۲ مرتبه و هر بار حدود ۱۰۰ گرم گوشت ماهی یا میگو مصرف کنید، البته می توان تا حدود ۳۵۰ گرم ماهی یا میگو هم در طول هفته مصرف کرد.

سیر بخواید تا چاق نشوید

همه ما می دانیم ورزش منظم و کاهش مصرف مواد غذایی در کاهش وزن مؤثر است، اما برخی افراد به اشتباه، وعده شام را حذف می کنند و به خیال اینکه وزن کم خواهند کرد، گرسنگی می کشند. طبق نظر متخصصان، با شکم خالی و گرسنه به رختخواب رفتن، نه تنها برای کاهش وزن مناسب نیست، بلکه سبب بروز بعضی مشکلات خواهد شد. بی خوابی، اضافه وزن، کاهش توده عضلانی، افت انرژی، بی حوصلگی و بداخلاقی از جمله این عوارض محسوب می شود که اگر صبح روز بعد هم صبحانه خوبی مصرف نکنید، تشدید می شود.

تیک
سلامتی