

میوه‌هایی برای درمان یبوست

شادفر

کمبود فیبر و مایعات در رژیم غذایی دو عامل مهم در ایجاد یبوست است. عوامل دیگر مانند ورزش نکردن کم تحرکی، اجتناب از اجابت مزاج و مصرف برخی داروها و مکمل‌ها هم در ابتلا به یبوست نقش دارند. در زمان یبوست، پیش از دست و پنجه نرم کردن با آن که دردناک است باید سبک زندگی را اصلاح کرد. خوردن میوه‌های غنی از فیبر یک درمان خانگی مؤثر برای پیشگیری و کاهش یبوست است. مصرف برخی از آبنیوه‌های طبیعی بدون قند و میوه‌های خشک نیز در تقویت حرکات منظم روده نقش دارد. در ادامه به برخی میوه‌هایی اشاره می‌کنیم که گنجانده‌اند نشان در برنامه غذایی روزانه می‌تواند به بهبود عملکرد روده و رفع یبوست کمک کند.

**گلابی** ..... گلابی حاوی فیبر نامحلول و محلول است که هر دو برای فعال نگه داشتن روده و عملکرد خوب آن مهم هستند. این میوه افزون بر دارا بودن فیبر، به دلیل فروکتوز بالا و وجود سوربیتول، یک ملین طبیعی است. سوربیتول یک الکترولیت است که به خوبی جذب نمی‌شود، آب را به روده بزرگ می‌کشد و مدفوع را نرم می‌کند. یک گلابی متوسط حاوی حدود ۵.۵ گرم فیبر است. این میزان حدود ۴۰ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین می‌کند.

**آلو** ..... آلو تازه یا آلو خشک مملو از فیبر و پروبیوتیک است و آب را در بدن نگه می‌دارد. از آنجاکه این میوه خاصیت ملین، فیبر و هیدروکسی فنیل‌اتین دارد، عضلات روده بزرگ را تحریک می‌کند و سبب تسهیل دفع می‌شود. آلو خشک یک داروی رایج برای درمان یبوست و حاوی حدود ۳ گرم فیبر در هر فنجان است. خوردن میوه‌های خشک دیگر مانند یک فنجان انجیر خشک یکی دیگر از راهکارهای پیشگیری و کاهش یبوست است که در هر یک فنجان حدود ۴ گرم فیبر دارد.

**سیب** ..... پکتین (نوعی فیبر محلول) موجود در سیب، حرکت مدفوع را در روده آسان می‌کند و علائم یبوست را بهبود می‌بخشد. یک عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر دارد که ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین می‌کند.

**مرکبات** ..... مصرف مرکبات می‌تواند به رفع یبوست کمک کند. یک گریپ فروت یا یک پرتقال هر کدام حدود ۴ گرم فیبر دارند. فیبر محلول در این میوه‌ها یبوست را برطرف می‌کند. مرکبات هم چنین دارای فلاونوئید نارینجین هستند که دارای اثر ملین است.

**کیوی** ..... یک کیوی بیش از ۲ گرم فیبر دارد و پاسخگوی ۸ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر است. کیوی دردهای شکمی را کم و از یبوست جلوگیری می‌کند.

تیک

سلامتی

املت بروکلی بخورید، دیابت نگیرید



کلم بروکلی قابلیت تنظیم قند را در افراد دیابتی دارد و می‌توان با استفاده از آن در رژیم غذایی قند خون را تنظیم کرد. صبحانه املت بروکلی به دلیل داشتن کلم، ویژه بیماران دیابتی است که به عنوان عصرانه نیز می‌توان آن را در نظر داشت. برای درست کردن املت بروکلی، ابتدا باید بروکلی رنده شده را در روغن کچند تفت داد و سپس تخم مرغ را به آن اضافه کرد. استفاده از روغن کچند در این املت انرژی را، نفخ را می‌گیرد.

درمانگاه

بوی بد دهان علت‌های غیر گوارشی هم دارد

**شهروند:** پزشکم گفته معده‌ام تبیل است و غذا را درست هضم نمی‌کند. آیا این مشکل جدی است؟ برای درمان آن چه کاری باید انجام داد؟ اگر پزشک با بررسی دقیق، معده شما را تبیل تشخیص داد، همین طور است. برخی افرادی که دچار این مشکل هستند معده شان خوب تخلیه نمی‌شود. تبیلی معده بیشتر به دلیل بیماری‌های زمینه‌ای دیگر مانند دیابت، اوره، بیماری‌های خونی، کم‌کاری تیروئید یا اختلالات سیستم عصبی است. گاهی هم ممکن است این مشکل بدون دلیل مشخصی بروز کرده باشد. به هر حال لازم است درمان توصیه شده را کامل پیگیری کنید.

**شهروند:** مدتی است دهانم بوی بدی می‌دهد. به پزشک گوارش مراجعه کردم و گفت کار دی‌ام من کمی شل است و در پیچه پیلورم ملتب شده است. براق دهانم غلیظ و چسبنده است و بعد از غذا دهانم ترش می‌شود. داروی امپرازول دی‌کس و کلیدینوم سی مصرف می‌کنم. ولی فایده‌ای نداشته است. مشکل از کجاست؟

بوی بد دهان مشکل شایعی است که خیلی از افراد با آن درگیر هستند، ولی همان طور که حدس زدید، بوی بدی می‌تواند به علت‌های مختلف غیر گوارشی مانند بیماری‌های دهان و لثه، سینوزیت مزمن، نارسایی‌های کبدی و کلیوی و دیابت درمان نشده ایجاد شود. توصیه من این است که اگر از درمان گوارشی نتیجه نگرفتید، با مراجعه به متخصص‌های دیگر مانند دندان پزشک یا متخصص گوش و حلق و بینی، دیگر علت‌ها را جست و جو کنید.

**شهروند:** حدود هشت سال است که در مدفوعم، تخم‌های زیادی می‌بینم که دقیقاً به اندازه انگورهای بی‌تخم است. استرس شدیدی دارم.

نشانه‌هایی که توضیح دادید، به نظر نمی‌رسد مربوط به بیماری انگلی باشد. در بیشتر مواقع بیماران اعلام می‌کنند انگل دارند. در حالی که آزمایش‌ها چنین چیزی را نشان نمی‌دهد. حتماً به یک متخصص مراجعه کنید و آزمایش بدید. در صورت تأیید انگل باید داروی مربوط به همان انگل تجویز شود.



شهر  
خبر  
ایران  
SHAHARNEWS.IR  
شماره ۱۳۲  
۱۳۹۵ دی ۲۳  
ارجمت ۱۳۹۵

۱۳



همسایه

آراگیراهای بارداری

استفاده زیاد از رنگ موهای شیمیایی و لاک ناخن برای مادر و جنین آسیب‌زا است

معصومه متین‌نژاد اپرده آرایشگاه راکه کنار می‌زنم از آنچه می‌بینم، شوکه می‌شوم. دود و غبار غلیظی همه فضای آرایشگاه را پر کرده است. خانم بارداری روی صندلی نشسته و آرایشگر در حال آتوکشی موهایش است. دستمال کاغذی را توی دستش مجاله کرده و مدام از گوشه چشمش اشک‌هایش را پاک می‌کند. با اینکه دو تا ماسک زده، هرازگاهی هم سرفه می‌کند. از ترس مواد شیمیایی که در هوا معلق مانده، به سرعت آرایشگاه را ترک می‌کنم. دوساعت بعد که دوباره برمی‌گردم، جنگ خوابیده و همه چیز آرام است. سر صحبت را با آرایشگر باز می‌کنم تا بفهمم متوجه خطرناک بودن کاری که می‌کند، هست یا نه؟ می‌گویم من تذکرهای لازم را می‌دهم ولی برای برخی مهم است که با ظاهری مرتب بیمارستان بروند. انجام برخی آرایش‌ها و پیرایش‌های ضروری برای این دوران را می‌پذیرم. ولی نمی‌فهمم چگونه یک مادر حاضر می‌شود تا این اندازه خطر کند. اگر چه هنوز هم تعدادی از مادران هستند که به علت اطلاعات نادرست یا اندکی که در این باره دارند، ناخواسته به سمت خطر می‌روند. از این آرایش‌های پرطرفدار خانم‌ها رنگ کردن موها، صاف کردن آن‌ها و لاک زدن ناخن‌ها محل اماواگر بیشتری است. موضوعی که امروز هم می‌خواهیم قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

ناخن‌های رنگی منگی

❖ **تولون**

بوی تندى دارد و با هدف لغزنده شدن لاک روی ناخن در ترکیبات آن به کار می‌رود. این ماده می‌تواند بر سیستم عصبی جنین تأثیر بگذارد و سبب ناهنجاری‌های مادرزادی، کاهش وزن جنین، مشکلات کلیوی و اختلال شنوایی شود.

❖ **فتالات**

ماده‌ای با قابلیت ارتجاعی است که می‌تواند با تأثیر بر روی رحم، به ناباروری، نقص آلت تناسلی در جنین پسر و سقط جنین منجر شود. همچنین سبب مشکلات دیگری مانند اختلال در رشد اندام‌ها و عدد درون ریز، کم‌وزنی و تولد زودرس شود.

❖ **استون**

استون نیز ماده‌ای شیمیایی است که برای پاک کردن لاک استفاده می‌شود و پس از تماس با پوست به مدت بیست دقیقه روی آن باقی می‌ماند. قرار گرفتن در معرض دُز زیاد این ماده نیز می‌تواند به مشکلات رشدی و نقص مادرزادی منجر شود.

لاک زدن و کاشت ناخن از کارهای مورد علاقه بیشتر خانم‌هاست که حتی اگر در شرایط خاصی مانند بارداری هم به سر نبرند، با عوارضی همراه است و باید و نباید‌های زیادی دارد. زیرا در موادی که در ترکیبات لاک‌ها و چسب ناخن‌ها استفاده می‌شود، سمومی وجود دارد که افزون بر جذب شدن از طریق پوست و خون، دستگاه تنفسی را هم بی‌نصب نمی‌گذارند و مشکلات زیادی به وجود می‌آورند. حالتصور کنید پای یک موجود ضعیف هم در میان است که مستقیم از خون مادر تغذیه می‌شود. برای اینکه درک بهتری از میزان آسیب‌های این لاک‌ها داشته باشید، اجازه بدید نگاهی به برخی ترکیبات این مواد شیمیایی بیندازیم.



❖ **فرمالدئید** ماده‌ای سفت‌کننده در لاک ناخن است که اشتقاق آن می‌تواند سبب بروز حساسیت در بینی، ریه، گلو و چشم‌ها شود. سقط جنین، تشنج، آسم و سرطان گلو، بینی و خون عوارض مصرف دُز زیاد این ماده است.

لاک زدن با اماواگر

❖ اگر آرایشگر هستید، بهتر است در این مدت از شغل خود فاصله بگیرید. اگر هم مجبور به ادامه حرفه خود هستید، حتماً با ماسک و در هوای تازه نزدیک به پنجره و با استراحت منظم کار کنید.

❖ **چند نکته مهم:**

❖ ناخن حکم نبض را برای بدن دارد و بسیاری از مشکلات سلامتی را می‌توان از روی آن تشخیص داد. از این رو در زمان انجام جراحی داشتن هرگونه لاک و زائده‌ای بر روی ناخن را ممنوع می‌کنند. این شرایط با کاشت ناخن دشوارتر هم می‌شود. ❖ شما در طول بارداری باید امکان هر اتفاقی مانند عمل سزارین را بدید و خود را برای آن آماده کنید. ❖ همچنین باید بدانید که کاشت ناخن افزون بر اینکه از نظر سلامتی مشکل دارد و می‌تواند سبب بروز عفونت‌های قارچی در ناخن و پوست اطراف آن شود. از نظر شرعی هم اشکال دارد و نمی‌توان با آن وضو گرفت یا غسل کرد. ❖ به گفته همه مراجع عظام تقلید، وضو یا غسل جبیره هم که در بین خیلی از بانوان برای این شرایط جا افتاده است، درست نیست و نماز و روزه را باطل می‌کند.



❖ تاحد ممکن از پاک‌کننده‌های لاک ناخن استفاده کنید که بدون استون هستند. ❖ به برچسب روی لاک دقت و لاک‌هایی را انتخاب کنید که تأیید شده سازمان غذا و دارو باشند و مواد مضر اشاره شده در آن‌ها نباشد.

صاف و صوف کردن موها

کراتینه، پروتئینه، بوتاکس یا آب‌رسانی به موها روش‌هایی هستند که برای صاف کردن موها استفاده می‌شوند. ابتدا موها با شامپوی مخصوصی شسته و سپس به ماده‌ای آغشته و بعد هم آتوکشی می‌شوند. در ترکیبات این مواد کم و زیاد فرمالدئید و آمونیاک به کار برده شده است. زمانی که حرارت به این مواد می‌رسد، بخاری تولید می‌شود که تنفس بوی آن برای بدن ضرر دارد. چنانچه مادر باردار هم در معرض این بخار قرار بگیرد، به دلیل حساس و پایی بودن سیستم دفاعی بدنش دچار سوزش و آبریزش چشم، سوزش گلو و خون دماغ خواهد شد. از آنجایی که استفاده از این روش‌ها عمر طولانی ندارد و هنوز آثار قطعی آن‌ها بر روی جنین و سلامتی کاربران آن مشخص نیست، نمی‌توان درباره آن اظهار نظر قطعی کرد. ولی همه می‌دانیم که استفاده از این روش‌ها به ویژه در دوران بارداری و شیردهی بدون خطر نیست. به همین علت بهتر است دست‌کم در این دوران از جایگزین‌های طبیعی مانند ماست، موز، آووکادو، عسل و سرکه سیب برای صاف کردن موها استفاده کنید. در ادامه یکی از این روش‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

❖ دو قاشق غذاخوری عسل را با نصف فنجان ماست ساده و کم چرب مخلوط کنید. ❖ مخلوط را روی موهای مرطوب خود بمالید و اجازه بدید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت روی موها باقی بماند. ❖ موهایتان را با آب ولرم به خوبی بشویید و پس از خشک کردن ششوار بکشید.

رنگین کمان موها

رنگ کردن موها جزو آرایش‌های پرطرفدار در بین بانوان است. به ویژه اینکه هنوز هم برخی از متخصصان پوست و مو بر این باورند که چون در زمان رنگ یا دکلره کردن موها، مواد مورد استفاده از پوست سرفاصله دارند، خطر زیادی جنین را تهدید نمی‌کند. این درحالی است که همچنان نمی‌توان مشکلات اشتقاقی این مواد را نادیده گرفت. با همه اماواگرهایی که برای این موضوع وجود دارد، متخصصان زنان و زایمان توصیه می‌کنند بانوان در سه ماهه نخست بارداری که جنین در حال شکل‌گیری است از رنگ کردن موهایشان بپرهیزند. در سه ماهه دوم و سوم هم باید با رعایت نکاتی این کار را انجام بدهند.

از رنگ موهایی با نشان‌های معتبر استفاده کنید.

❖ با توجه به اینکه پایه رنگ از آمونیاک است و این ماده سمی از راه اشتقاق نیز وارد بدن می‌شود، رنگی را انتخاب کنید که بدون آمونیاک یا گاهی است.

❖ در محیطی رنگ کردن موها را انجام بدید که تهویه مناسب داشته باشد.

❖ از دستکش استفاده کنید تا رنگ کمتر با پوستتان تماس پیدا کند. همچنین زدن ماسک نیز ضروری است.

❖ در صورت امکان از هایلایت برای ایجاد تنوع رنگ در موهایتان کمک بگیرید تا رنگ مو کمترین تماس را با پوست سر داشته باشد.

❖ پس از پایان کار پوست سر را کامل بشویید تا هیچ موادی روی سرتان باقی نماند.

❖ پیش از رنگ کردن موها مقدار کمی رنگ را روی آرنج یا پشت گوش خود بزنید. در صورت نداشتن حساسیت به رنگ از آن استفاده کنید.

❖ از رنگ مو برای رنگ کردن مژه‌ها و ابروها استفاده نکنید.

❖ اگر پوست سرتان تحریک شده، آسیب دیده یا آفتاب سوخته است، موهای خود را رنگ نکنید.

❖ از آشامیدن و غذا خوردن در محیط آلوده به بوی رنگ خودداری کنید. به ویژه اگر حرفه‌تان آرایشگری است.

جایگزین‌های امن رنگ مو

رنگ کردن موها تا هفته دوازدهم بارداری ممنوع است. با این همه، بهتر است پس از آن هم از رنگ‌های طبیعی استفاده کنید، مانند حنا، رنگ‌های گیاهی و بدون آمونیاک و رنگ‌دهنده‌هایی مانند قهوه، هویج، لیمو، لبو و مریم‌گلی. این رنگ‌دهنده‌ها در صورت استفاده مرتب و زیاد اثرگذار هستند و رنگ‌های ملایمی را روی موهای شما ایجاد می‌کنند. روش استفاده از یک نمونه از این رنگ‌دهنده‌های طبیعی را با هم می‌خوانیم.

❖ آب چغندر قرمز یا لبو را با یک روغن حامل مانند ناگیل یا زیتون مخلوط کنید.

❖ مخلوط را روی همه موهای خود بمالید و سپس موها را در پلاستیکی بپیچید.

❖ اجازه بدید محلول دست‌کم یک ساعت روی موهایتان بماند و سپس آن را با آب بشویید.

