

عابران پیاده! در نقطه کور نباشید



شادفر

عابران پیاده برای گذر از عرض خیابان، مراحل زیر را باید به کودکان خود آموزش دهند. هرگز نباید اجازه بدهند تا زمانی که نکات ایمنی را به درستی درک نکرده‌اند و نمی‌توانند به‌خوبی از آن استفاده کنند، به تنهایی بیرون بروند. سن کودکان برای فهمیدن این ضوابط متفاوت است؛ از این رو کودکان کمتر از ۱۰ سال، قادر به تشخیص سرعت و فاصله حرکت خودروها نیستند. از آنجا که معمولاً کودکان با تمرین و مثال زدن یاد می‌گیرند، والدین و مربیان باید این ضوابط را در مواقعی که با کودکان بیرون می‌روند، به‌طور کامل رعایت کنند. افزون بر این، والدین هستند که باید تشخیص دهند کودکان در چه سنی قادر به استفاده از این ضوابط و حفظ ایمنی خود هستند.

- برای عبور از عرض خیابان باید از پل‌های هوایی عابر پیاده، زبرگ‌رها، گذرگاه‌های خط‌کشی شده عابر پیاده، گذرگاه‌های عرضی مجهز به چراغ‌های راهنمایی یا محل‌هایی که از سوی مأموران راهنمایی و رانندگی، گذربان مدارس و نظایر آن توصیه‌شده است، استفاده شود.
- در حاشیه خیابان و در کنار جدول بایستید. درست در کنار جدول، درجایی که بتوانید به راحتی تردد در خیابان را زیر نظر داشته باشید. بایستید و به اندازه کافی از آمد و شد در خیابان فاصله داشته باشید.
- اگر آمد و شد در خیابان جریان دارد، صبر کنید تا خودروها عبور کنند. محیط اطراف را زیر نظر بگیرید. اگر خودرویی در حال آمدن است اجازه دهید عبور کند و دوباره به اطراف نگاه کنید و گوش فراد دهید تا اطمینان حاصل کنید که خودرو دیگری در حال نزدیک شدن نیست. گاهی اتفاق می‌افتد که خودرو بزرگی مانع دیده شدن عابران از سوی راننده خودرو مجاور می‌شود، بنابراین هرگز بدون اطمینان از نبود خودرو از عرض خیابان عبور نکنید.
- وقتی خودرویی در حال نزدیک شدن نیست، به‌طور مستقیم از عرض خیابان عبور کنید. هرگز به‌طور مورب از عرض خیابان‌ها عبور نکنید چون این کار سبب کاهش دید شما و خطای دید رانندگان می‌شود.

تیک سلامتی

سلامتی روده با بادام



مصرف میان وعده بادام می‌تواند سلامت روده را تقویت کند. به‌گفته محققان، هضم بادام با افزایش تولید اسید چرب با زنجیره کوتاه به نام بوتیرات همراه است. بوتیرات سوخت سلول‌های پوشش روده را فراهم کرده و به سلامت روده کمک می‌کند. بوتیرات افزون بر سوخت‌رسانی به سلول‌های روده بزرگ، جذب دیگر مواد مغذی در روده را تنظیم کرده و به تعادل سیستم ایمنی کمک می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف بادام ممکن است برای سوخت‌وساز (متابولیسم) باکتری‌ها به قدری مفید باشد که بر سلامت انسان‌ها هم تأثیر بگذارد.

درمانگاه

سردی، بیماری پارکینسون را بدتر می‌کند

- شهروند: جوانی بیست و یک ساله هستم. دست‌ها و سرم لرزش دارد. برادر هم این مشکل را دارد. می‌خواستم بدانم آیا دارویی گیاهی برای درمان این مشکل وجود دارد؟ به پزشک هم برای درمان بیماری‌ام مراجعه کردم، اما نتیجه‌ای نگرفتم. برخی پزشکان گفتند مشکل اعصاب دارم و از آنجا که لاغر اندام هستم برخی هم گفتند که از سوء تغذیه است. لطفاً بفرمایید این بیماری درمان‌پذیر است؟ احتمال می‌دهم که بیماری پارکینسون داشته باشید. برای این بیماری هنوز داروی خاصی تشخیص داده‌ نشده است. اما می‌توانید داروهایی را که برای درمان بیماری افسردگی استفاده می‌شود، مصرف کنید. توصیه می‌کنم از مصرف تمام غذاهایی که طبع سردی دارند مانند خیار و دوغ پرهیز کنید و در مقابل غذاهایی را که طبع گرمی دارند مانند کندر، مویز، عسل، کشمش، ارده، خرما، روغن کنجد و برگه زردآلو به فهرست غذایی‌تان اضافه کنید. همچنین صبح ناشتا مخلوط شربت خاکشیر و آلورامیل کنید. یک ساعت قبل از ناهار هم فالوده سیب بخورید که برای کم‌خونی، کم‌اشتهایی، ضعف بدنی و سوء تغذیه بسیار مفید است. برای تهیه فالوده سیب، یک عدد سیب قرمز را رنده و با یک قاشق عسل و یک چهارم استکان عرق بیدمشک مخلوط کنید.

- شهروند: بعد از حمام کردن پوست بدنم سفیدک می‌زند. به ویژه دست‌ها و بین انگشت‌هایم. با چه صابونی بدنم را بشویم؟ لازم نیست از صابون خاصی استفاده کنید. همین که بعد از استحمام بدنتان را با روغن بنفشه یا بادام چرب کنید، این مشکل برطرف می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸  
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶



# روی دیگر یک بیماری

بیماران سرطانی که از اضطراب به دور هستند روند درمان و بهبودی سریع‌تری دارند



معصومه متین‌نژاد، اولین باری که دیدمش، چند ماهی می‌شد از حضور میهمان ناخوانده درونش مطلع شده بود. هفته‌های سختی را باهم پشت سر گذاشتیم تا اینکه یک روز بالاخره تصمیم بزرگ زندگی‌اش را گرفت. چند ماهی غییش زد و بعد هم با چهره‌ای متفاوت برگشت. دیگر خبری از آن استرس و نگرانی گذشته در او نبود. چنان با امیدواری از روزهای پیش رو و برنامه‌هایش صحبت می‌کرد، که حتی احتمال ابتلا به سرطان را هم در او نمی‌توانستی ببذیری. حالا از آن روزها پانزده‌سالگی می‌گذرد و هر وقت او را می‌بینم به شوخی می‌گویم: اگر مبتلا به سرطان نبودی تا الان حتما مرده بودی!

از این دست پرونده‌ها زیاد ندارد ولی همین تعداد محدود هم چنان شور زندگی را در دکترا ایجاد کرده‌اند که به قول خودش با آن می‌تواند انرژی لازم برای دیگر مراجعه کنندگانش را در طول سال تأمین کند. آدم‌هایی که باز داده فولادینشان و درک معنا و فلسفه واقعی زندگی، نگاه دیگری حتی به مقوله مرگ دارند. آدم‌هایی که اگر بتوانند پشه‌آن‌ها را در جامعه انتشار داد، به‌طور حتم آمار فوتی‌های بیماران صعب‌العلاجی مانند سرطان نزدیک به صفر می‌رسد. چون آنچه این بیماران را سخت از پا درمی‌آورد، بیماری نیست، بلکه استرس و اضطراب زیاد آن است. موضوعی که امر روز می‌خواهیم به‌کمک دکتر علی‌کاظمی، روان‌شناس، کمی درباره آن بیشتر باهم صحبت کنیم.

چگونه استرس را درمان کنیم؟

پذیرفتن بیماری و شروع درمان گام مهمی در روند بهبودی است. اما کافی نیست، چون خیلی‌ها با شروع درمان، باز هم، مرگ‌زدوس را تجربه می‌کنند. مرگی که علت اصلی آن استرس و افسردگی زیاد است. داروهای ضد سرطان به تنهایی سرکوب‌کننده سیستم ایمنی بدن هستند و وقتی قرار باشد، فرد استرس و افسردگی زیادی را هم تجربه کند، سیستم ایمنی بدنش ضعف بیشتری را تجربه می‌کند و خیلی زود از پا در می‌آید. از این رو، همواره توصیه می‌شود با شروع درمان دارویی، روان‌درمانی هم برای این بیماران آغاز شود. برای مقابله با استرس و اضطراب، ز یاد در این بیماران معمولاً باید از دو روش کمک گرفت؛ درمان‌های مسئله‌مدار و درمان‌های هیجان‌مدار. منظور از درمان مسئله‌مدار، استفاده از روش‌هایی است که به حل مشکلات بیمار منجر شود، برای نمونه اگر بیمار مشکل مالی یا شغلی دارد، به روشی آن را برطرف کنیم تا بیمار استرس و اضطراب اضافی برای این موارد نداشته باشد. درمان هیجان‌مدار هم به روش‌هایی اشاره دارد که از نظر هیجانی و حسی، استرس و اضطراب بیمار را کم می‌کند، مانند ورزش کردن، مسافرت رفتن، با دوستان معاشرت داشتن، دیدن فیلم به ویژه فیلم‌های طنز. گسترش تعاملات اجتماعی، داشتن سرگرمی‌های جدید و همکاری که حس خوبی به فرد بد ذهن‌آور از توجه صرف به بیماری‌اش دور کند.

چرا از سرطان می‌ترسیم؟

اگر خودتان جزو آن دسته افراد نباشید، دور و برتان حتما آدم‌هایی را سراغ دارید که از اسم بیماری هم هراس دارند. چه برسد به اینکه روزی متوجه شوند، بیماری خاصی دارند. این افراد معمولاً از پیگیری درد و مرضی که دارند یا داوطلب بودن برای تشخیص و غربالگری بیماری‌ها خودداری می‌کنند. به عبارت ساده‌تری خبری را به دانستن خبر بد ترجیح می‌دهند. آدمی معمولاً به دنبال این است که اضطراب کمتری را تجربه کند و از آنجایی که مقوله‌هایی مانند مرگ و بیماری‌های صعب‌العلاج استرس و اضطراب زیادی را به همراه دارند، پیوسته از آن‌ها گریزان است و سعی می‌کند با نادیده گرفتن یابی خبری از آن‌ها، اضطراب خودش یا اطرافیان‌ش را پنهان و سرکوب کند. پس اینکه خیلی‌ها به دنبال فهمیدن علت دردشان نیستند یا تمایلی برای تشخیص بیماری‌های سختی مانند سرطان در خودشان ندارند، از این اضطراب زیاد نشئت گرفته است.

دومین عامل

سرطان دومین عامل مرگ و میر بر اثر بیماری‌های غیر واگیر در ایران است.

شرط درمان سرطان

تشخیص، غربالگری، درمان و همچنین مراقبت‌های تسکینی، اجزای کلیدی پاسخ به بیماری‌های غیر واگیر مانند سرطان‌ها هستند.

شایع‌ترین سرطان‌ها

سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و پوست جزو شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران هستند.

نکاتی که نباید فراموش کنید

- فاجعه‌انگاری ممنوع** بزرگ کردن هر چیزی بیش از اندازه واقعی‌اش سبب استرس زیاد می‌شود و سیستم ایمنی بدن را از کار می‌اندازد. به جای بزرگ‌نمایی یک بیماری مانند سرطان، واقع‌بینانه با آن برخورد کنید.
- اطلاعات‌تان را افزایش دهید** حتما شنیده‌اید که ترس برادر مرگ است. ترس زیاد معمولاً به علت ناآگاهی است. سعی کنید اطلاعات‌تان را درباره این بیماری و روش‌های درمانی آن افزایش بدهید.
- سرطان فقط یک بیماری است** سرطان مانند دیابت، فشارخون یا حتی سرماخوردگی می‌ماند. همه این بیماری‌ها قدرت آن را دارند که سبب مرگ ما شوند. پس با سرطان هم مانند این بیماری‌ها برخورد کنید.
- کتاب و رمان بخوانید** کتاب‌های زیادی درباره بیماری‌های سخت منتشر شده‌ است و شیوه‌ای که باید در برخورد با آن‌ها در پیش بگیرید. مطالعه آن‌ها به‌طور حتم نگاه شما را به بیماری سرطان عوض می‌کند، مانند کتاب «بیماری به مثابه استعاره» (ایدز و استعاره‌هایش)، اثر سوزان سونتاک که یک اثر عالی در این باره است.
- باورهای‌تان را اصلاح کنید** گاهی اطلاعاتی که مادر باره یک مسئله داریم، فقط از باورهای ریشه گرفته‌ است که از کودکی در خودمان آن‌ها را پرورش داده‌ ایم. پس قدری در باور و بینش‌هایی که دارید، تأمل و در صورت نیاز، آن‌ها را اصلاح کنید.
- مشاوره بگیرید** گاهی منفی‌نگری که ما داریم، به تیپ

اضطراب زیاد چه می‌کند؟

استرس و اضطراب زیاد افزون بر اینکه سبب می‌شود ما بی‌خبری از بیماری‌را ترجیح دهیم و به دنبال تشخیص آن نباشیم، گاهی وادارمان می‌کند پس از اطلاع از بیماری، باز هم دست به انکار بزنیم و به دنبال درمان نرویم تا این اضطراب سرکوب شود. البته برخی هم هستند که پس از شنیدن نام بیماری سرطان به قدری دچار استرس و اضطراب می‌شوند که در مدت کوتاهی از پادرمی آیند و فوت می‌کنند. در حالی که شاید روند بیماری آن قدر سریع و سخت نبوده است. در آزمایش‌های زیادی که پژوهشگران حوزه سلامت روان در سراسر دنیا بر روی این مسئله انجام داده، متوجه شده‌اند، این دسته از افراد حتی اگر بیمار نباشند و به آن‌ها به دروغ بگویند که مبتلا به بیماری لاعلاجی مانند سرطان هستند، آن قدر استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند که در مدت کوتاهی فوت خواهند کرد، بنابراین، هرطور که به این استرس و اضطراب کنترل نشده نگاه کنیم، برای سلامتی سم است.

۴۰ تا ۶۰ هزار فوتی

سالانه ۴۰ تا ۶۰ هزار نفر بر اثر سرطان در کشورمان فوت می‌کنند.

۱۴۰/۰۰۰ مبتلا

سالانه ۱۴۰ هزار نفر در کشورمان به سرطان مبتلا می‌شوند که به گفته مدیر عامل مرکز کنترل سرطان یا توجه به سال‌های گذشته جمعیت ایران خیلی زود این آمار به ۲۵۰ هزار نفر می‌رسد.

۴۰٪

با داشتن سبک زندگی مناسب می‌توان از ۴۰ درصد سرطان‌ها پیشگیری کرد.

کرده و برخی هم کمتر از آنچه باید از زندگی‌شان بهره برده‌اند. باید بدانیم که سرطان تنها علت مرگ نیست. روزانه خیلی‌ها در سلامت کامل و بر اثر حوادث و سوانحی مانند رانندگی که حتی تصورش را هم نمی‌کردند، جان خود را از دست داده‌اند. پس واقع‌بینانه‌تر با مقوله مرگ و بیماری برخورد کنید.

بیمار تنها نیست

اطرافیان یک بیمار سرطانی هم به اندازه خود او درگیر بیماری می‌شوند و نیاز به حمایت‌های روان‌شناسی و عاطفی دارند. معمولاً نقش این افراد از خود بیمار در برخورد با بیماری مهم‌تر است، پس اگر بیمار نیستید و بیماری در اطرافتان دارید، از بازسازی روحی خودتان غافل نشوید و یک مشاور خوب برای این منظور کمک بگیرید.

- شخصیتی مان برمی‌گردد، یعنی بدون کمک یک مشاور و فرد متخصصی در این زمینه، نمی‌توانیم برای خودمان کاری بکنیم، پس کمک گرفتن از یک مشاور و روان‌شناس را فراموش نکنید.
- مثبت‌نگر باشید** یکی از جنبه‌های مثبت بیماری‌های سختی مانند سرطان این است که به ما در باره مدت کوتاه زندگی‌مان آگاهی می‌دهد و سبب می‌شود بتوانیم برنامه‌ریزی درستی برای زمان زندگی‌مان داشته باشیم. پس به این جنبه از بیماری با نگاهی مثبت گرایانه توجه کنید.
- سرطان آخر کار نیست** عمر دست خداست و هیچ‌کس نمی‌تواند زمان مرگ و علت آن را مشخص کند. برخی فقط با اعتقاد به این موضوع سال‌های طولانی زندگی