طب الرضا(ع)

پرهیزها و توصیه‌های ماه حزیران(۱)

امیر مقدم

در تقویم رومی نخستین ماه تابستان را حزیران می گویند که سی روز است. در این ماه گرمی هوا و خشکی آن سبب تبخیر مایعات بدن و کم‌شدن بلغم می‌شود و صفرا به وجود می‌آید. برای همین در این ماه باید از فعالیت‌هایی که زحمت زیادی دارد و خوردن گوشت بسیار به‌ویژه گوشت‌های چربی‌دار پرهیز کرد. فعالیت سنگین ترشح غدد عروق را زیاد و ضعف و لاغری را پدیدار می کند. خوردن چربی زیاد هم تأثیر حرارت هوا و آفتاب را روی بدن زیاد خواهد کرد.

در کتاب «طب الرضا(ع)» می‌خوانیم: زیاده‌روی در خوردن گوشت همیشه بد و ناپسند است، اما در ماه حزیران که گرما رو به طغیان می گذارد، زیانش بیشتر است، چون گوشت زودتر از هر خوراکی دیگری فاسد می‌شود. علت آن این است که گرمای هوا غدد تعریق را فعال می کند. از این رو، حیوانی که در هوای گرم ذبح می‌شود، عرق‌دار است و عرق هم مایعات مسمومی است که از بدن حیوان خارج می‌شود. پس طبیعی است که گوشت در هوای گرم انبانی از بیماری‌ها باشد.

همچنین، در این ماه بوییدن مشک و عبیر هم نهی شده است، چون مولد حرارت در مغز است و سبب خشکی زیاد از حد دماغ و مغز و در نتیجه ابتلا به صداع (سردرد)، زکام خشک و درد چشم می‌شود.

به‌جای آن، خوردن سبزیجات سردی مانند کاسنی و خرفه و خیار گل به‌سر بسیار مفید است. در حزیران برای جبران کمبود مایعات بدن لازم است از سبزی‌های سرد، خیار، شیرخشت و میوه‌های مرطوب و انواع ترشی بیشتر استفاده کرد، به‌ویژه ترشی‌هایی که بیشتر از هر چیز دارای ویتامین C هستند و کمک می کنند که آتش تب فرو بنشیند.

تیک سلامتی

سبزینه پرخاصیت و کم‌کالری

شادفر

کرفس جزو سبزیجات کم کالری است که معمولا در رژیم‌های لاغری جا دارد. این گیاه خوش‌عطر از نظر تغذیه‌ای سرشار از املاح و ویتامین‌هاست که مصرف آن سبب مقابله با التهابات بدن و بهبود گوارش می‌شود. از کرفس می‌توان هم در انواع غذاها و هم در ترکیب سالادهای مختلف استفاده کرد. در ادامه به برخی دیگر از فایده‌های این سبزی اشاره می کنیم.

محافظت از قلب

مقدار فراوان پتاسیم موجود در کرفس به تنظیم فشار خون و در نتیجه محافظت از قلب و عروق کمک می کند. همچنین، خوردن کرفس سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد، زیرا فیبرهای آن در دفع کلسترول از روده‌ها تأثیر دارند و مانع از ورود کلسترول به خون می‌شوند.

ضدالتهاب طبیعی

آنتی اکسیدان‌های کرفس در کم‌شدن التهابات بدن نقش دارند. از این رو، توصیه می‌شود برای بهبود التهابات ناشی از نقرس و آرتریت حتما در دستور خوراک خود، کرفس را بگنجانیم.

بهبوددهنده گوارش

خوردن کرفس ترشح بزاق و شیره گوارشی را تحریک می کند و عملکرد گوارش را در افرادی که بی‌اشتها هستند یا هضم آهسته دارند، آسان می کند. همچنین این سبزی خوش‌عطر، مخاط معده را تقویت و از بروز زخم‌های گوارشی پیشگیری می کند. بهبود یبوست هم یکی دیگر از فایده‌های گوارشی کرفس است.

تأثیر آنتی‌اکسیدانی

کرفس از بهترین منابع ویتامین C محسوب می‌شود. این ویتامین تأثیر آنتی اکسیدانی قوی دارد و به افزایش ایمنی بدن می کند. یکی دیگر از ویتامین‌هایی که به مقدار فراوان در کرفس وجود دارد، ویتامین B9 است که برای خانم‌های باردار در سه ماه نخست بارداری ضروری است تا از بروز ناهنجاری‌های عصبی جنین جلوگیری شود.

تأثیر ضدانعقادی

کرفس منبع غنی از ویتامین K محسوب می‌شود؛ یک پیمانه خردشده این سبزی می‌تواند ۳۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین k را تأمین کند. این ویتامین پروتئین مورد نیاز برای لخته‌شدن خون طبیعی را فعال می کند؛ پروتئینی که به بهبود زخم‌ها و جلوگیری از خون‌ریزی بیش از اندازه کمک می کند.

درمانگاه

ضرورت مصرف قرص آهن برای زنان باردار

دکتر فریده اخلاقی
متخصص زنان و زایمان

شهروند: بیست و پنج ساله هستم و قصد باردار شدن دارم. شنیده‌ام که باید پیش از بارداری، قرص اسیدفولیک بخورم. می‌خواستم بدانم میزان مصرف چقدر باید باشد و چه زمانی از روز باید مصرف شود؟

اسیدفولیک باید به میزان چهارصد میکروگرم در روز (تقریبا معادل یک قرص اسیدفولیک) سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری مصرف شود. مصرف به‌موقع و کافی این ویتامین، از ایجاد ضایعات عصبی به‌ویژه نقص مادرزادی لوله عصبی، مرگ‌ومیر مادران، زایمان زودرس، رشد ناکافی جنین و افزایش خطر مرگ‌ومیر جنین از هفته شانزدهم بارداری (ماه چهارم) تا سه ماه پس از زایمان پیشگیری می کند. مصرف منابع غنی از اسیدفولیک مانند جگر، سبزی‌های تیره مثل اسفناج و حبوبات در برنامه غذایی روزانه هم توصیه می‌شود.

مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی همچون تهوع، استفراغ، درد معده، یبوست یا اسهال را به دنبال داشته باشد؛ به همین علت توصیه می‌شود قرص پس از غذا میل شود تا عوارض جانبی به کمترین میزان برسد. بهترین زمان مصرف قرص آهن هم، شب پیش از خواب است. به یاد داشته باشید که خانم باردار به‌هیچ‌وجه نباید مصرف مکمل آهن را قطع کند؛ زیرا پس از گذشت مدتی، عوارضش برطرف می‌شود. توصیه می کنم از مصرف هم‌زمان شیر و فراورده‌های لبنی و قرص آهن خودداری کنید؛ زیرا کلسیم مانع از جذب آهن می‌شود. براساس دستورالعمل کشوری برای خانم‌های باردار، مصرف روزانه یک عدد کپسول مولتی‌ویتامین از هفته شانزدهم بارداری تا سه ماه پس از زایمان نیز توصیه شده است، به‌ویژه در شرایطی که ترکیب برنامه غذایی روزانه خانم باردار، تعادل و تنوع کافی نداشته باشد.

با انتخاب دوچرخه برای رفت‌وآمدهای روزانه
سلامت جسم و روانمان را بهبود ببخشیم

پا به رکاب سلامت

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | درحالی که در هر ساعتی از شبانه‌روز خودروها در شهر رفت‌وآمد می کنند و در ساعاتی که ناچاریم بیرون از خانه برویم، دیگر خبری از خلوتی معابر نیست، بد نیست به گزینه خوبی مثل دوچرخه فکر کنیم. به هر حال در دنیای پرترافیک امروزی، دوچرخه یکی از وسایل نقلیه به‌حساب می آید که سوختش پاک است و با اندازه‌ای که دارد، کمترین فضا را در ترافیک اشغال می کند.

چرا دوچرخه؟

- صرفه‌جویی در مصرف انرژی
- کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی
- کاهش هزینه‌های عمرانی
- کم‌شدن حجم ورودی خودروهای شخصی
- افزایش سلامت جسم و روان

زیر ذره‌بین سلامت

رکاب‌زدن برای رسیدن به مسیرهای در دسترس خوبی‌هایی دارد که آن دسته افرادکه پشت فرمان خودرو شخصی می‌نشینند، از آن غافل‌اند.

کمک به سلامت روان:
ترشح آدرنالین و اندوفین و به‌دنبال آن، تقویت اعتماد به نفس

بهبود ایمنی بدن
فعال کردن گلبول‌های سفید و تولید پروتئین‌های ضروری بدن

کمک به عضله‌سازی
تقویت عضلات چهارسرران و ساق‌پا، همسترینگ‌ها و باسن

کاهش ابتلا به بیماری قلبی
تا ۵۰٪

افزایش قدرت مغز
کمک به جریان خون در مغز

کاهش ابتلا به سرطان‌ها
به‌ویژه سرطان سینه در زنان

کاهش وزن
کمک به کنترل وزن (سوزاندن بین سیصد تا پانصد کالری در سی دقیقه رکاب‌زدن)

کمک به دفع
بهبود سیستم گوارشی با تحریک روده بزرگ

بهبود کیفیت خواب
کاهش اضطراب و استرس

برای مراقبت از دوچرخه‌تان بخوانید

- تمیز کردن، شست‌وشو و خشک کردن بدنه
- آچارکشی همه پیچ‌ومهره‌ها (هفته‌ای یک‌بار)
- گریس کاری دوباره توپی و ساچمه‌ها (به‌صورت فصلی)
- تنظیم باد لاستیک‌ها (هفته‌ای یک‌بار)
- تنظیم دنده و لنت (به‌صورت فصلی)
- جانمایی درست برای دوری از نور مستقیم خورشید، برف و باران

۱/۵ متر
فاصله استاندارد دوچرخه با خودروهای پارک‌شده و در حال حرکت

۷ کیلومتر
سرعت دسترسی شهری دوچرخه در مسافت‌های چهار تا هفت کیلومتر بیشتر از دیگر وسایل نقلیه است

فوایداستفاده روزانه کارمندان از دوچرخه

- کاهش میزان خستگی و مشکلات خواب شبانه
- عادی بودن فشار خون، تری گلیسیرید و انسولین
- افزایش تندرستی
- بهبود اعتماد به نفس
- افزایش تحمل استرس
- بهتر شدن روحیه و نشاط؛ زیرا دوچرخه‌سواران معتقدند با رکاب‌زدن سلامتی‌شان رو به بهبود است
- احساس آرامش و هیجان بیشتر نسبت به رانندگی با خودرو

۲٪
سهم دوچرخه از حمل‌ونقل شهری مشهد

۶٪
هر ساعتی که پشت خودرو می‌گذرد، احتمال ۶ درصد ابتلا به چاقی افزایش می‌یابد

۴۸٪
بزرگ‌سالان با استفاده از دوچرخه تا ۴۸ درصد کمتر به چاقی مبتلا می‌شوند

فوری و فوتی

- از سلامت دوچرخه آگاهی کامل پیدا کنید.
- بدون کلاه رکاب نزنید.
- در دیدرس دیگر وسایل نقلیه در حال حرکت باشید.
- از سرگرم‌شدن با گوشی همراه خودداری کنید.
- برای کنترل محیط اطراف، از هدفون استفاده نکنید.
- مطابق قوانین راهنمایی و رانندگی دوچرخه‌سواری کنید؛ به‌عنوان نمونه حرکت خلاف جهت ترافیک سبب حواس‌پرتی شما و دیگر رانندگان می‌شود.
- شش دانگ حواستان به مسیر باشد؛ موانعی مانند چاله‌ها، سکوها، دست‌اندازها و... مانند عابرها و موتورسیکلت‌ها خطرآفرین هستند.
- از نشانه‌های دستی استفاده کنید تا به رانندگان اطلاع بدهید حرکت بعدی شما چیست و قصد رفتن به چه سمتی را دارید.

اول ایمنی بعد حرکت

- برای اطلاع از چند نکته کلیدی درباره پوشش مناسب دوچرخه‌سواران این کد را اسکن کنید.

استفاده از کلاه ایمنی ضامن سلامتی دوچرخه‌سوار است. برای آشنایی با اندازه استاندارد آن‌ها متناسب با سایز سرتان این کد را اسکن کنید.

استفاده از عینک آفتابی در زمان دوچرخه‌سواری مزایایی را به دنبال دارد که بهتر است این کد را اسکن و مطالعه کنید.

برای بهبود کیفیت دوچرخه‌سواری لطفا به سایز مناسب دوچرخه دقت کنید. برای اطلاع از سایز دوچرخه کودکان، دوچرخه شهری، دوچرخه کوهستان و جاده این کد را اسکن کنید.

نحوه صحیح نشستن روی دوچرخه

قفل و بند محکم لطفا

- دوچرخه را به نرده یا درخت قفل نکنیم
- در مسیرهای روزانه مکان مشخصی را برای قفل کردن در نظر بگیریم
- از قفل‌های U شکل یا زنجیرهای سنگین استفاده کنیم
- چرخ‌ها را به بدنه قفل کنیم