



- دست کم روزی ۱۵ دقیقه بخندیم یا کاری انجام دهیم که شادمان می کند.
- به ریزش روزانه موها ایمان توجه داشته باشیم. ریزش روزانه بیش از ۷۰ تا مومی تواند نشانه ای از بیماری هایی مانند کم خون، تیروئید یا اختلالات کبدی باشد.
- ضربان قلبمان را هر از گاهی کنترل کنیم. ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه برای یک فرد بزرگ سال طبیعی است و بیشتر یا کمتر از آن نشانه ای از وجود مشکل است.
- پس از ۵۰ سالگی، هر سال قدمان را اندازه بگیریم. به ویژه اگر زن هستیم. کوتاهی قد به معنای پوکی استخوان است.
- به رنگ ادرارمان توجه داشته باشیم. ادرار باید رنگی روشن و شفاف داشته باشد. در غیر این صورت می تواند نشانه ای از وجود عفونت و بیماری، کمبود یز مغذی ها یا حتی آب در بدن باشد.
- اگر دیابت داریم، هر روز وضعیت پاهایمان را بررسی کنیم. وجود هرگونه تاول، زخم، پوسته پوسته شدگی، بریدگی، قارچ یا ضرب دیدگی در پاهای افراد دیابتی یک نشانه خطر است.
- سرطان سینه در زنان و بیضه در مردان با معاینه های فردی و ساده هم تشخیص داده می شوند. پس هر از گاهی جلوی آینه بایستیم و خود را از این نظر کنترل کنیم.
- قند خون و فشارخونمان را هر ۶ ماه با مراجعه به یک پزشک عمومی بررسی و کنترل کنیم.
- هر ۲ ماه یک بار پوست خود را نیز بررسی کنیم. تغییر رنگ یا اندازه در خال ها، وجود خال های نامتقارن با لبه های نامهموار یا خیلی بزرگ می تواند یک نشانه خطر باشد.
- ناخن ها حکم نبض را برای بدن دارند. مراقب آن ها باشیم و بالا ک زدن زیاد حق حیات را از آن ها نگیریم. رشد نامناسب ناخن ها یا وجود هرگونه عفونت و قارچ روی آن ها نشانه خوبی نیست و باید پیگیری شود.
- با مراکز بهداشت محله مان ارتباط بگیریم و در طرح های سلامتی که اجرا می شود، داوطلبانه شرکت کنیم. مانند غربالگری ها و واکسیناسیون های عمومی.

خوراک باید با احتیاجات بدن در تناسب باشد



امیرمقدم

داشتن عمر طولانی از آن آرزوهایی است که همه انسان ها به دنبال آن هستند. شاید آدمی نتواند برای همیشه زنده بماند ولی می تواند بیشتر از آنچه گفته و نوشته شده است، زندگی کند. در کتاب طب الرضا^۱ در این باره می خوانیم: «پس بین چه چیز موافق حال توست و مناسب شکمت و بدنت از آن نیرو می گیرد و آن را خوش و گوار می شناسد. این چنین طعامی را برای خود اندازه گیری کن و غذای خود قرار بده.» طب سنتی نیز بر این باور است که خوراک باید با احتیاجات بدن در تناسب باشد. از این رو لازم است که برنامه ای غذایی را برای خود برگزینیم که متناسب با سن، سبک زندگی، شغل، حرفه و فصل سال باشد. یعنی اگر جوان هستیم و ورزش می کنیم یا کاری انجام می دهیم که عضلاتی است، باید غذای بیشتری بخوریم و از نان گندم و جو و مواد قند دار بیشتری استفاده کنیم تا انرژی لازم برای فعالیت عضلات تامین شود. اما اگر کم تحرک هستیم و سمنان زیاد است یا در منطقه گرمسیری و فصل پر حرارت تابستان به سمری بریم، باید مقدار کمتری غذا بخوریم و از گوشت و چربی کمتر و ترشیجات و سبزی های بیشتری استفاده کنیم. برعکس در فصل زمستان و مناطق سردسیری خوردن گوشت و چربی و تخم مرغ بیشتری لازم است. افزون بر اینکه در انتخاب غذا باید حالت مزاجی و روحی و تغییرات ناگهانی را هم در نظر گرفت. جدا از آنچه گفته شد، تناسب غذا با مزاج بدن هم اصل دیگری است که باید رعایت کرد. بدن آدمی به گونه ای طراحی شده که طالب آن چیزی است که در آن کمبود دارد. این کمبود را هوس می گویند، مانند هوس خوردن خاک در زنان باردار که ناشی از کم خونی و فقر آهن است یا هوس خوردن هندوانه در فصل تابستان و در افراد گرم مزاج. (برای اطلاع بیشتر درباره این موضوع، ستون طب الرضا^۲ هفته آینده ما را بخوانید.)

تیر کشیدن سینه علت های زیادی دارد

● **شهر وند:** خانمی بیست و شش ساله هستم. چندوقتی است که سینه چپم تیر می کشد. احساس عرق کردن و خستگی شد یه هم دارم. آیا مشکل خاصی پیدا کرده ام؟ اطلاعاتی که درباره خودتان دادید، بسیار ناقص است. از این رو نمی توانم نظر قطعی بدهم. با این همه، اگر این اتفاق در زمان ناراحتی و عصبانیت برای شما می افتد، ناشی از اعصابتان است. اگر سابقه خانوادگی قند یا چربی و امثال آن را هم دارید، می تواند یکی از علت ها باشد. احتمال بیماری قلبی را هم نمی توان رد کرد. به همین علت ابتدا به یک متخصص قلب یا پزشک عمومی مراجعه کنید تا آزمایش های لازم را برایتان بنویسد. در صورتی که مشکل خاصی وجود نداشت به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا از این نظر هم بررسی شوید.



دکتر فرشته صدقات
متخصص غاروم اعصاب

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.

پزشک خودمان باشیم

به جای هزینه کردن برای درمان بیماری ها روی پیشگیری از آن ها سرمایه گذاری کنیم



رژیم غذایی مان را اصلاح کنیم

به جز توجه به طبیعت خوراکی ها، باید به موضوع دیگری هم در این باره توجه داشت. مصرف زیاد غذاهایی که چرب، شور و شیرین هستند، حکم سم را برای بدن دارند یا غذاهای فراوری و صنعتی و فست فودی که این روزها طرف دارهای زیادی هم دارند. باید بدانیم، به هر میزانی که رژیم غذایی سالم تری داشته باشیم به سلامتی نزدیک تریم و از مراجعه به پزشک هم بی نیاز خواهیم شد. بنابراین لازم است که در رژیم غذایی مان بازنگری داشته باشیم و کم کم از مصرف این نوع خوراکی ها فاصله بگیریم. این کار را می توان با حذف میان وعده ها و تنقلات مضر شروع و سپس در باره غذا پیاده سازی کرد.

ناید ها	ناید ها
غذاهای فراوری، فست فودی، صنعتی و شور و میزان شکر و نمک و چربی	غذاهای آب پز، کبابی، کمروغن و با کمترین میزان شکر و نمک و چربی
ترشیجات و شوربیجات و تنقلات تا سالم (هله هوله)	میوه و سبزیجات تازه و تنقلات سالم و طبیعی
رژیم های مبتنی بر یک گروه غذایی خاص	رژیم های مبتنی بر همه گروه های غذایی

ورزش و تحرک کافی داشته باشیم

ما اگر بهترین رژیم غذایی دنیا را داشته و همیشه هم ز نظر یک پزشک باشیم، ولی اهل ورزش نباشیم، خیلی زود انواع و اقسام بیماری ها به سراغمان خواهند آمد. ورزش و تحرک اگر به اندازه غذا در تامین سلامتی ما مهم نباشند، اهمیت کمتری هم ندارند. منظور از تحرک و فعالیت، انجام کارهای سخت یا طولانی مدت نیست، مانند خانه داری که تعطیلی بردار نیست و خیلی از بانوان با همین بهانه بی خیال ورزش می شوند. ورزش برای همه لازم است ولی برای افرادی که سی سالگی را رد کرده اند، یک ضرورت محسوب می شود، حالا می خواهد یک پیاده روی صبحگاهی ساده باشد یا انجام ورزش های گروهی در سالن های بدن سازی.

گروه سنی	زمان مورد نیاز برای ورزش
بزرگسالان	۴۰ دقیقه ورزش روزانه به مدت پنج روز در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته ۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت زیاد در هفته

دوره ای زیاد به نظر برسد. اما در مقایسه با هزینه های درمان و اقعا پول زیادی نیست. گذشته از آن، این اطلاعات به ما کمک می کند سبک زندگی مان را جهت دار اصلاح کنیم و بهبود ببخشیم و در مسیر سلامتی گام برداریم.

معصومه متین نژاد ایدیده بعضی آدم ها چقدر درباره خودشان آگاهی دارند و مانند یک پزشک خانواده که پرونده سلامتی بیمار زیر دستشان است، از وضعیت جسمی و روحی شان به شما اطلاعات می دهند. در کنار این افراد، کسانی هم هستند که آن قدر در بی خبری به سر می برند تا کارشان به جراحی می کشد و تازه متوجه بیماری شان می شوند. گروه اول معمولاً بیشترین هزینه هایی که می کنند برای پیشگیری است و گروه دوم برای درمان. بگذریم از میزان دردی که باید تحمل وزمانی که باید صرف فرایند درمان کنند. شاید تصور کنید این همه آگاهی درباره خود، نیاز به صرف وقت زیادی در مطب پزشکان دارد. در حالی که این طور نیست. گروه اول بسیار کمتر از گروه دوم وقت خود را در مطب پزشکان یا مراکز درمانی هدر می دهند. برای نمونه بررسی های پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد: در گروه اول ۶۵ تا ۸۵ درصد مراقبت های بهداشتی را خود شخص یا خانواده اش، بدون دخالت افراد متخصص یا مراجعه به مراکز درمانی انجام می دهند که به آن خود مراقبتی می گویند و وقت زیادی را هم از کسی نمی گیرند. موضوعی که امروز می خواهیم قدری درباره فوت و فن های آن با هم حرف بزنیم.

مزاجمان را به اعتدال برسانیم

«شکم سراز هر بیماری و مسیر هر درمانی است.» این شعار طب سنتی به معنای آن است که اگر بخواهیم بدنی سالم داشته و بی نیاز از پزشک باشیم باید در آنچه می خوریم، دقت کنیم. برای این کار هم لازم است، درباره مزاج خودمان و طبیعت غذاهایی که می خوریم قدری اطلاعات کسب کنیم. چون شرط سلامتی رسیدن به اعتدال است و باید خوراکی هایی را انتخاب کرد که طبیعت بدن را متعادل می کند، برای نمونه اگر مزاجی گرم و خشک داریم، باید خوراکی هایی با طبیعت سرد و تر را انتخاب کنیم. بهتر است، با مراجعه به متخصص طب سنتی یک بار برای همیشه تکلیف خودمان را با این باید، نباید ها و بخور، نخور ها مشخص کنیم.

مزاج فرد	بهترین خوراکی ها برای این مزاج
گرم و خشک (صفاوی)	خوراکی هایی با طبع معتدل یا سرد و تر
سرد و خشک (سودایی)	خوراکی هایی با طبع معتدل یا گرم و تر
گرم و تر (دموی)	خوراکی هایی با طبع معتدل یا سرد و خشک
سرد و تر (بلغمی)	خوراکی هایی با طبع معتدل یا گرم و خشک

زود بخواهیم و زود بیدار شویم

همه مادر باره خواب کافی چیزهایی شنیده ایم، یعنی می دانیم که یکی از شرط های سلامتی داشتن خواب و استراحت به اندازه است، اما شاید ندانیم و شاید هم خیلی اهمیت ندانیم که چه ساعتی بخواهیم و چه ساعتی بیدار شویم تا بدنمان به آنچه می خواهد از خواب برسد. خواب افزون بر اینکه باید میزان مشخصی داشته باشد، باید از کیفیت کافی هم برخوردار باشد، یعنی باید بدانیم چند ساعت خواب نیاز داریم و آیا خوابمان کیفیت و عمق لازم را دارد یا نه؟ همچنین باید بدانیم که بدن به ویژه مغز در فاصله زمانی ۹ شب تا ۳ صبح برای بازسازی، تنظیم و تثبیت وضعیت و اطلاعات خود نیاز به هورمون هایی دارد که فقط در همین فاصله زمانی ترشح می شوند و ما باید در خواب باشیم.

گروه سنی	خواب مورد نیاز
بزرگسالان	۸ تا ۷ ساعت
نوجوانان	۸ تا ۶ ساعت
کودکان	۹ تا ۴ ساعت
نوزادان	۱۲ تا ۱۶ ساعت

وضعیت سلامتی مان را بررسی کنیم

همه ما چندباری «چک آپ، یا آزمایش های دوره ای داده ایم. منظور معاینات و آزمایش های لازمی است که بر حسب سن و جنس برای بررسی وجود بیماری هایی انجام می شود که هنوز نشان دار نشده اند یا نشانه های خفیف و نامشخصی دارند. این آزمایش ها کمک می کنند که ما اطلاعات بیشتری درباره وضعیت سلامت خودمان به دست آوریم و در شروع بیماری ها آن ها را متوقف و درمان کنیم. شاید در نگاه اول هزینه این آزمایش های



سن و جنس	برخی آزمایش های لازم
پیش از ۳ سالگی	کم کاری مادرزادی، فیل کتونوری، گلاکتوزمی و فروکتوزمی، بیماری فاویسم و شربت افرا
۲ تا ۳ سالگی	شمارش سلول های خونی و اندازه گیری هموگلوبین
جوانی و میان سالی	کلسترول، فشارخون، قندخون، سرطان روده بزرگ، آب مروارید، پوکی استخوان، بیماری های لته و دندان و بیماری های مقاربتی
۲۰ سال به بالا (زنان)	پاپ اسمیر و اچ پی وی، ماموگرافی، پوکی استخوان
۵۰ سال به بالا (مردان)	سرطان پروستات

از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزیم

پزشک خودمان باشیم، به معنای این نیست که هر وقت بیمار شدیم، یک مشت قرص و کپسول را توی شکم خودمان بریزیم یا سر خود از مکمل ها و تقویتی ها استفاده کنیم. تجویز هر گونه دارویی حتی به شکل مکمل و تقویتی باید با نظر پزشک باشد. پس فقط اجازه داریم از داروهای گیاهی بی خطر یا غذاها برای درمان بیماری های ساده ای مانند سرما خوردگی استفاده کنیم. چون داروهای گیاهی ترکیبی هم به اندازه داروهای شیمیایی می توانند خطرناک و آسیب زا باشند. در ادامه به برخی از این داروهای گیاهی بی خطر اشاره ای داریم.



نوع بیماری	دارو
سرما خوردگی معمولی	دمنوش ترکیبی (یومادران + مرزنجوش + خمی خازی + کاسنی + پادرنجوبیه + گل زوفا)
اختلالات خواب	دمنوش ترکیبی (بادرنجوبیه + بهار نارنج + به لیمو + سنبل طبیب)
بی قراری و گرگرفتگی یائسگی	دمنوش ترکیبی (مریم گلی + پنج انگشت + بهار نارنج + سویا)
ناراحتی های گوارشی ساده	دمنوش ترکیبی (نعناع فلفلی + پادرنجوبیه + بهار نارنج + گل محمدی + پونه + ریشه کاسنی)
دندان درد	عصاره میخک
درد های مفصلی در جوانی	دمنوش دارچین و زنجبیل و چرب کردن با روغن زیتون و بادام تلخ