

## چرا نباید تودلی‌ها را زیاد مصرف کرد؟



امیرمقدم

به امعا و احشای داخلی گوسفند تودلی می‌گویند، مانند سیراب و شیردان که برخی علاقه زیادی به خوردن آن‌ها دارند. شاید درباره مزایا و معایب خوردن آن‌ها زیاد شنیده باشید. بد نیست دیدگاه امام رضا<sup>(ع)</sup> را هم در این باره بدانید. در کتاب طب‌الرضا<sup>(ع)</sup> درباره‌ی زیاد روی در خوردن تودلی‌های گوسفند آمده است: «خوردن کلیه گوسفند و تودلی‌های آن سبب تغییر در مثانه می‌شود. منظور از تغییر در مثانه، اختلال در مجاری ادرار و ایجاد سنگ مثانه است. سوزش هنگام دفع بول، تسلسل بول، تقطیع بول و ادرار بیش از حد معمول نمونه‌هایی از مشکلات اختلال در مجاری ادراری خوانده می‌شود.

علت بروز این مسئله به وجود مقدار زیاد ویتامین B در تودلی‌های گوسفند برمی‌گردد و چون زیاد خوردن آن‌ها با توجه به اینکه معده و روده خود سازنده این نوع ویتامین هستند، بیش از حد لزوم بدن را از این نوع ویتامین اشباع می‌کند. از طرفی زیاد شدن این نوع ویتامین در بدن هم سبب کمبود دیگر ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A و D می‌شود. ویتامین‌هایی که کمبودشان رابطه مستقیمی با بروز اختلالات مثانه دارد و سبب عفونت چرکی، ورم پروستات و بیماری دیابت می‌شود.

در همین کتاب به کسانی که به انواع بیماری‌های بیان شده و اختلالات مثانه دچار هستند، توصیه شده است که به مقدار زیادی ویتامین A و D مصرف کنند، برای نمونه به جز استفاده منظم از نور خورشید برای کسب ویتامین D می‌توان گوشت ماهی و روغن کبد آن، شیر کره، سبزیجات و کاهو به ویژه برگ‌های آن را مصرف کرد. هر چند در تودلی‌های گوسفند این ویتامین هم به میزان مناسب وجود دارد، ولی نباید در خوردن آن‌ها زیاده روی کرد، چون نتیجه عکس می‌دهد. برای کسب ویتامین A هم می‌توان از خوراکی‌هایی مانند لوبیا چشم بلبلی، هویج و سیب زمینی استفاده کرد.

## سیر خام بخورید

مصرف سیر خام، بی‌خطر و مفید است و اثر ترکیبات گوگردی موجود در آن را برای بدن بیشتری کند. بسیاری از متخصصان خوردن سیر را با معده خالی توصیه و خواص آن را برای سلامت قلب، کنترل دیابت و تقویت سیستم ایمنی تأیید می‌کنند. برای فعال کردن ترکیبات ضروری موجود در سیر، ضروری است یک تادو حبه سیر خام به صورت له یا ریزو خرد شده مصرف شود. آلیسینی که از سیر تازه خرد شده به وجود می‌آید، دارای خواص ضد ویروسی بیشتری است و در برابر طیف وسیعی از باکتری‌ها، از جمله سویه‌های مقاوم به چند دارو مؤثر است.

مطالعات مختلف، فایده‌های مصرف سیر را در جلوگیری از لخته شدن خون، کاهش فشار و سطح کلسترول خون نشان داده است. همچنین در مطالعه‌ای ثابت شده است شرکت‌کنندگانی که پنج بار یا بیشتر در هفته سیر مصرف می‌کرده‌اند، بهترین نتایج را گرفته‌اند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته آن را مصرف می‌کردند. با این حال توصیه می‌شود افرادی که مشکلات زمینه‌ای خاصی دارند پیش از مصرف سیر خام با پزشک تغذیه مشورت کنند.

برخی از پزشکان بر این باورند که خوردن سیر خام با معده خالی می‌تواند ترشح اسید معده را تحریک کند که سبب سوزش سردل و اختلالات معده می‌شود. این افراد می‌توانند حبه سیر را له و همراه با چاشنی‌ها، نان‌ها و سس‌های ویژه سالاد مصرف کنند.

## تغییرات پوستی در سالمندی زیاد است

● **شهروند:** پدري هفتاد و یک ساله دارم که مدتی است روی دست‌هایش لکه‌هایی ایجاد شده است. گاهی هم از خارش‌های پوستی شکایت می‌کند. خودش اهمیتی به درمان نمی‌دهد. می‌خواستم بدانم ممکن است خطرناک باشد؟



دکتر شهروند، متخصص پوست و مو

میان سالی و سالمندی دوره مهمی از تغییرات جسمی و روحی در افراد است. در این دوره هم مانند سن کودکی، تغییرات به سرعت رخ می‌دهد، ولی تفاوتش این است که فرد، توانایی‌های جسمی و زیبایی ظاهری خود را به تدریج از دست می‌دهد و بیماری‌ها یکی یکی به سراغش می‌آید. یکی از مشکلاتی که هر سالمندی را با درجه‌بندی‌های مختلف دچار می‌کند، بیماری‌ها و تغییرات خوش‌خیم و بدخیم پوستی است. بیشتر مشکلات پوستی در سالمندی به علت تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می‌شود. تماس‌های حفاظت نشده آفتاب در کودکی، جوانی و میان سالی اثر خود را در پیری نشان می‌دهد.

سالمندان زیادی هستند که دچار تغییرات و مشکلات پوستی می‌شوند ولی بیشتر آن‌ها توجه چندانی به این تغییر شکل‌ها ندارند و از روند پیری، امری طبیعی می‌دانند. در حالی که برخی از آن‌ها نشانه یک بیماری خطرناک است. در افراد مسن، خشکی پوست شایع‌تر است و در صورت تداوم خشکی، در مواقعی اگر زما نیز ایجاد می‌شود. این مشکل معمولاً در فصل‌های سرد سال و با شست‌وشو و حمام کردن به ویژه با آب داغ تشدید می‌شود.

بعضی تغییرات پوستی در سالمندان بسیار معنی‌دار و علامت هشدار دهنده و خیر دهنده سرطان در یکی از اعضای داخلی است. به همین سبب باید این دسته تغییرات را خوب شناخت و جدی گرفت و تا دیر نشده است، روند درمان را آغاز کرد. حال با توجه به اینکه نمی‌توان با ذکر نشانه‌های بیماری پدرتان، علت عارضه را مشخص کرد، توصیه می‌کنم ایشان را راضی کنید که برای درمان به نزد متخصص برود.

# ایمن حمام کنید

## یادآوری نکته‌هایی که سبب می‌شود در حمام از هر حادثه‌ای در امان بمانیم

سمیرا شاهیان | اگر یک شرایط آزمایشگاهی برایمان به وجود بیاید تا مسواکی را که در حمام می‌گذاریم از نظر میکروب‌ها بررسی کنیم به احتمال زیاد دیگر رغبتی به استفاده از آن نداریم. درست است که حمام را تمیزترین قسمت خانه می‌دانیم، ولی اگر به نکته‌های بهداشتی و ایمنی آن توجه نداشته باشیم محل ایجاد بسیاری از بیماری‌ها، مسمومیت‌ها، بریدگی‌ها، سوختگی‌ها و حوادثی است که سلامت و امنیت ما را به خطر می‌اندازد. همین موضوع به ظاهر کم‌اهمیت را قرار است از جنبه‌های مختلف بررسی کنیم تا با سلامت، بهداشت و امنیت بیشتری استحمام کنیم.

### دست‌ان را خشک کنید

در زمان استحمام یا پس از دوش گرفتن نباید وسیله برقی را بابت دست خیس لمس کرد. فقط زمانی که دست‌ها خشک هستند این کار را باید انجام داد. برای نمونه اگر می‌خواهید موبایل یا راسشوار یا اتو کنید بهتر است صبور باشید تا دست‌ان خشک شود. همچنین وقتی کارتان تمام شد وسیله‌های برقی را از پریز جدا کنید و آن‌ها را در اتاق دیگری که آب وجود ندارد قرار دهید.

### نور کافی در حمام داشته باشید

اگر در خانه فرد سالمند یا میان سالی دارید که دید ضعیفی دارد، روشنایی حمام را کامل تأمین کنید. از آنجایی که افزایش سن معمولاً سبب کاهش قدرت دید می‌شود، لازم است محیط حمام و سرویس بهداشتی از نور کافی برخوردار باشد. زیر نور کم، خطر لیز خوردن به دلیل قرار گرفتن اجسام در زیر پارافیش می‌دهد.

### شوینده‌ها را در مکانی امن نگهداری کنید

معمولاً افراد داروها و مواد شیمیایی پاک‌کننده را در حمام نگهداری می‌کنند که کار اشتباهی است. بعضی داروها در یک بار مصرف هم برای کودکان کشنده هستند. بنابراین بی احتیاطی در این طور وقت‌ها بسیار خطرناک است و چون مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی یا داروها شایع است ضروری است نکته‌های ایمنی در این باره را جدی گرفت. لازم است مواد شوینده را در یک کابینت جداگانه در ارتفاع نگهداری کرده دسترسی به آن برای کودکان آسان نباشد. بهتر است این کابینت دارای کلید یا نوعی امنیت اضافی هم باشد. سعی کنید در بطری‌هایی که برای نگهداری از این گونه مواد استفاده می‌کنید محکم کنید.

### دست‌رسی ایجاد کنید

در انتخاب محل رخت‌آویز یا جای وسایل داخل حمام دقت کنید. هر قدر برای گرفتن و برداشتن حوله، شامپو، لباس و... نیاز به کش آمدن بیشتر باشد، به همان اندازه خطر از دست دادن تعادل و زمین خوردن بیشتری شود. پس وسایل را در محلی قرار دهید که به راحتی برای سالمند در دسترس و دارای ارتفاع مناسبی باشد.

### حواستان به برق گرفتگی باشد

پیامدهای شوک الکتریکی در حمام شدیدتر از هر بخش دیگر خانه است، زیرا پوست مرطوب مقاومت بدن را در برابر جریان برق کم می‌کند. برای تأسیسات الکتریکی در حمام، الزام‌هایی وجود دارد و بیشتر کارهای برق باید با مقررات ساختمانی مطابقت داشته باشد. در حمام، چراغ‌های سقفی بسته به چراغ‌هایی که آویزان هستند، ترجیح داده می‌شوند و همه اتصالات سبک که محصور نیستند باید از دسترس کسی که از حمام یادش استفاده می‌کند دور باشد.

### خطر!

حمام و سرویس بهداشتی دو بخش مهم خانه از نظر ایمنی هستند و احتمال بروز خطر در این دو بخش از هر بخش دیگر خانه بیشتر است.

### به یاد داشته باشید

گرمایش مرکزی امن‌ترین راه برای گرم نگه داشتن حمام است، ولی اگر بخاری برقی دارید باید آن را در یک محل ثابت و فاصله مطمئن از حمام یادش قرار دهید.

همچنین اگر قرار است برای تأمین هوای گرم آب‌گرمکن‌های برقی و گازی در سرویس بهداشتی استفاده کنید باید ثابت و باسیم دائمی باشند مگر اینکه از سوکت نصب شده در سه متری حمام یادش تغذیه شوند.

## ۳ متر

نصب پریزها در حمام با اتاق دوش، به غیر از اهداف تأمین‌کننده برق ریش تراش، مجاز نیست مگر اینکه پریز در سه متری حمام یادش نصب شود.

### جای آب‌گرمکن در حمام نیست

آب‌گرمکن‌های دیواری دوتا سه برابر آب‌گرمکن‌های زمینی نیاز به مصرف گاز دارند و به همین دلیل اکسیژن موجود در فضای خانه را بیشتر مصرف می‌کنند. در شرایطی که هوا به خوبی در خانه یا محیطی که آب‌گرمکن نصب شده است جریان نداشته باشد، کمبود اکسیژن سبب بدسوزی آب‌گرمکن و تولید گاز سمی CO می‌شود. با این توصیف حمام جای مناسبی برای نصب آب‌گرمکن نیست. از این رو برای نصب آب‌گرمکن‌های دیواری افزون بر اینکه باید جنبه‌های مختلف ایمنی را در نظر گرفت، ضروری است پیش‌بینی‌های لازم درباره ورود هوای تازه هم داشت.

### کف را ایمن کنید

د میایی‌هایی با کفی غیر لغزنده که ثبات بیشتری دارند و پیوه حمام تهیه کنید. منظور از افزایش تعادل است و یک گزینه خوب کفپوش‌های ضد لغزش یا نوارهای ضد لغزش است که به دوش یا وان می‌چسبند. تشک‌های ضد لغزش هم رطوبت را جذب می‌کنند و چسبندگی به کف را افزایش می‌دهند.

### خطر را سر راه خود نریزید

ترکیب محصولات شوینده مانند شامپوها، نرم‌کننده‌ها، ژل‌ها و صابون‌ها طوری است که لیز و لغزنده هستند. بنابراین در حمام این شوینده‌ها را در محل مناسب قرار دهید و از بسته بودن در ظرف‌ها خاطر جمع شوید تا کف حمام نریزند. همچنین پیش از ورود به حمام، کف را از این نظر بررسی کنید.

### سالمندان را تنها نگذارید

رفت و آمد در محیط‌های خیس برای سالمندان و توان‌یابان دشوار است و برای حفظ تعادل آن‌ها باید تمهیداتی داشت. ویلچر حمامی تا شو که به رضایتمندی این افراد از عملکردشان کمک می‌کند گزینه مناسبی برای جلوگیری از وارد شدن صدمه‌های مختلف است. با این وسیله کار بر راحت‌تر و مستقل‌تر از پیش به کارهای شخصی‌اش در حمام می‌پردازد و احساس آرامش بیشتری دارد. همچنین این وسیله سبک است و به آسانی جابه‌جایی می‌شود.

### برق غافل گیرتان نکند

از محل‌هایی که در حمام ممکن است خطر زیادی افراد را تهدید کند، جای نصب هواکش است. به ویژه وقتی که اتصال داشته باشد. بیشتر وقت‌ها دو کلید روشن شدن چراغ و هواکش کنار هم هستند و وقتی اتصال داشته باشد، با فشار دادن کلید هواکش، برق به طور کامل قطع می‌شود. این طور وقت‌ها به کسی که در حال استحمام است استرس زیادی وارد می‌شود و لازم است چنین نقص‌هایی برطرف شود. نکته دیگر اینکه هر چه در پیچه و پروانه هواکش بزرگ‌تر باشد و دوران کمتر، عملکرد آن بهتر است، زیرا به این شکل هوا به مرور زمان تهویه می‌شود و صدای کمتری هم ایجاد می‌کند.

### چشم از کپک‌های سمی و میکروب‌ها بر ندارد

کپک یا قارچ در محیط‌های مرطوب خانه‌ها سبب بروز بیماری‌هایی مانند آسم می‌شود. نوعی قارچ سیاه، چسبنده و لزج است که برای رشد در محیط داخلی به رطوبت نیاز دارد. بنابراین اغلب در اطراف لوله‌های آب یا نواحی مرطوب رشد می‌کند. بیشتر افراد بدون آنکه خودشان متوجه باشند، دچار علائمی مانند سردرد، تهوع و آسمی هستند که به این قارچ مرتبط است. برای جلوگیری از تشکیل این کپک می‌توان از محلول‌های کلر این استفاده و تهویه کافی در محیط ایجاد کرد تا محیط کامل خشک و شرایط برای رشد این کپک نامناسب شود. پیشنهاد می‌شود پس از استحمام مدتی هواکش حمام را روشن و در حمام را باز بگذارید.

### خطرهای وان حمام را پیش‌بینی کنید

هرگز کودکان را حتی یک دقیقه بدون نظارت تنها نگذارید. نوزادان در این باره خطری‌تر هستند و در صورتی که به شکم در وان بیفتند در چند سانتی متر آب هم غرق و خفه می‌شوند. اگر به هر دلیل ضروری باید حمام را ترک کنید، نوزاد را در یک حوله پیچید و با خودتان ببرید. ولی به دلایل کم‌اهمیت و معمولی مثل جواب دادن به تلفن این کار را نکنید.

● به کودک خود بیاموزید که همیشه در وان بنشیند، تایلین نخورد. همچنین همه وسایل حمام کردن و بازی او را از قبل کنارش بگذارد و به او یادآوری کنید به تنهایی از وان بیرون نیاید.

● پوشاندن شیرآب با یک محافظ یا پوشش نرم می‌تواند سر کودک را از ضربه و خطر محافظت کند. اجازه ندهید که کودک شیرآب را لمس کند، زیرا گاهی سوختگی با آب داغ به او آسیب می‌زند.

● اطراف وان حمام باید خشک و خالی از آب باشد و برای ایمنی بیشتر باید صندلی‌ها یا حلقه‌های حمام وجود داشته باشد تا کودک از هر خطری در امان باشد. آب وان حمام را زمانی که استفاده نمی‌کنید، تخلیه کنید. اگر کودک در پیچه خروج آب را باز کنید و اجازه دهید وان خارج شود.

### جرم توالت‌های موجود در حمام را بزدایید

توالت‌هایی که در حمام نصب می‌شوند معمولاً به طور منظم و مرتب تمیز و ضد عفونی می‌شوند، ولی جرم‌هایی که فراموش می‌شوند یا در مناطقی تجمع دارند که افراد به آن بی‌توجه هستند، می‌توانند منبع مناسبی برای تجمع انواع میکروب‌ها باشند. شاید دانستن این موضوع خوشایند نباشد در حالی که محققان نشان داده‌اند این میکروب‌ها حتی روی مسواکی که در کنار آینه حمام قرار دارد هم دیده شده‌اند.

### راه هر خطری را ببندید

هر وقت که قصد استحمام دارید مطمئن شوید وسایل مورد نیاز برای حمام کردن را در دسترس دارید به این ترتیب مجبور نمی‌شوید از اتاق بیرون بروید و به دنبال چیزی که فراموش کرده‌اید بگردید.