



امیرمقدم

ایارسى ویک روز برابر با ماه خرداد است. در این ماه باد هایی که می وزد، همواره حامل ذرات ریز و سبکی است که گاهی میکروب ها و امراض را هم حمل می کند. میکروب ها معمولا بر اثر تحولات ناگهانی هوا و گرما و سرمای زیاد که بی مقدمه باشد، ناپود می شوند. ولی پس از گذشت زمانی کم کم بقایای آن ها در هوا منتشر و محیط برای رشد دوباره آن ها مناسب می شود. در محیط هایی که برای رشد میکروب ها شرایط مناسب است، اگر با دها آرام و سبک باشند، خطر سرایت بیماری ها کمتر می شود. از این رو آخر بهار خیلی شاهد سرایت بیماری ها نیستیم. با این همه، چون در آخر بهار سلول های بدن فعالیتشان کم می شود و بدن مواد غذایی را کمتر جذب می کند و بر اثر شروع گرما حرارت غریزی بدن و ترشحات غدد معده کمتر می شود، بهتر آن است که از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله پاچه و گوشت گاو پرهیز شود. مقصود از غذاهای غلیظ خوراکی های چرب نیست. از این رو کره و روغن و دنبه را شامل نمی شود. ماست مانده و ترشیده و خامه و همچنین مصرف زیاد نمک نیز در این ماه مناسب نیست. در این ماه رفتن به حمام بسیار سودمند است ولی در صورتی که اول روز باشد و پیش از غذا خوردن، در طی روز به علت به کار گرفتن اعضا و جوارح در کارهای سخت، حمام رفتن چندان پسندیده نیست. توصیه به رفتن حمام برای آن است که حمام غدد تعریق را تحریک می کند. حرکت اعضا و جوارح هم همین طور است. از طرفی غدد تعریق برای تحریک محتاج به انرژی هستند و آن را باید از مواد غذایی تأمین کنند. از این رو مصرف برخی مواد غذایی در این ماه توصیه شده است.

امیرمقدم اگر حرفه ای ورزش می کنید و به دنبال تأمین انرژی مورد نیاز بدنتان هستید، هرگز منابع پروتئینی را فراموش نکنید. پروتئین انرژی بالاتری نسبت به چربی یا کربوهیدرات دارد و حرارت بیشتری هم در بدن تولید می کند. به این معنی که بدن ما با خوردن آن کالری بیشتری می سوزاند. همچنین پروتئین در ساخت توده عضلانی نیز مؤثر است که ورزشکاران بیش از دیگران به آن نیاز دارند. برای همین توصیه می شود حتماً از این منابع پروتئینی استفاده کنند.



تخم مرغ

هر عدد تخم مرغ با حدود ۷۰ کالری انرژی ۶ گرم پروتئین دارد. همچنین منبع خوبی از ویتامین D است.



لوبیا

لوبیا یک ماده غذایی بسیار سالم با پروتئین بالا و فیبر مثر است. در نصف فنجان آن ۵.۷ گرم پروتئین وجود دارد.



ماست یونانی

ماست یونانی از بهترین مواد غذایی پروتئین دار به ویژه در وعده صبحانه است. در هر ۵۰ گرم آن حدود ۱۷ گرم پروتئین وجود دارد.



تن ماهی

با مصرف یک وعده تن ماهی (۸۰ گرم) حدود ۲۵ گرم پروتئین کامل به همراه دز سنگینی از چربی های سالم به بدن می رسد.



سینه مرغ

یکی از کم چرب ترین گزینه های پروتئینی سینه مرغ است. در هر ۱۰۰ گرم آن ۲۶ گرم پروتئین وجود دارد و می توان آن را کبابی، گریل یا آب پز استفاده کرد.



گردو

گردو منبع عالی از پروتئین گیاهی است و در هر ۳۰ گرم آن حدود ۴ گرم پروتئین وجود دارد که به رشد و ترمیم عضلات کمک می کند.



به طور کل، با افزایش سن از کارایی مغز کم می شود. ولی پژوهش ها نشان می دهد داشتن مقدار کافی ویتامین B12 می تواند به محافظت از مغز در برابر تخریب عملکردی آن کمک زیادی کند. همچنین معلوم شده است که کمبود این ویتامین با کوچک شدن مغز، مشکلات حافظه و مهارت های تفکر و به طور کل بیماری آلزایمر ارتباط مستقیمی دارد. برای تأمین این ویتامین می توان از لبنیات، گوشت قرمز، ماهی قزل آلا، تخم مرغ، شیر، کم چرب و غلات صبحانه غنی شده استفاده کرد.



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.

استرس «ام اس»

با کنترل فشارهای روحی و روانی از پیامدهای این بیماری خودایمنی بکاهیم

سمیرا شاهیان تصور کنید فیبرهای عصبی مغز و نخاع ما مانند سیم های برقی هستند که با یک عایق چربی پوشیده شده اند. وقتی این پوشش در اثر اختلال در عملکرد سیستم ایمنی از بین می رود فیبر عصبی در معرض دید قرار می گیرد و پیام هایی که در طول آن رشته عصبی حرکت می کنند، کند یا مسدود می شوند. با اینکه سالیانه بر تعداد بیماران ام اس در جهان افزوده می شود، مشخص نیست چرا این بیماری در برخی افراد ایجاد می شود و در برخی دیگر خیر. ولی آنچه به طور ضمنی متخصصان بر آن تأکید دارند این است که استرس های شدید می توانند شروع کننده بیماری باشند. موضوعی که در ادامه به آن می پردازیم.

یک سوم حملات ام اس

یک سوم حملات ام اس به دنبال داشتن استرس اتفاق افتاده است. یعنی نخستین حملات ام اس موافقی اتفاق افتاده که فرد دچار استرس شدید شده است.

شروع با استرس

استرس شروع کننده بیماری است اما عامل بیماری نیست. در واقع زمینه زنتیکی مساعد و سیستم ایمنی ضعیف وقتی در معرض استرس شدید قرار می گیرد ممکن است سبب شروع بیماری شود.

۹۵,۰۰۰ نفر

بر اساس آمار ثبت شده در سامانه بیماری های نادر معاونت درمان وزارت بهداشت بیش از ۹۵ هزار بیمار مبتلا به ام اس در کشور شناسایی شده اند.

۲,۸۰۰,۰۰۰ نفر

بیش از ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در جهان به ام اس مبتلا هستند.

بیماری مزمن

ام اس، نوعی بیماری مزمن است که در آن سیستم عصبی مرکزی مورد حمله قرار می گیرد. به دنبال درگیری مغز و نخاع، بافت های خودی، بیگانه تلقی می شوند و سیستم ایمنی بدن آن ها را از بین می برد.

استرس

وی اثر ماندن درمان

استرس شغلی، خانوادگی یا استرس های شدید در زمان بعضی امتحانات در افراد مستعد سبب شروع شدن این بیماری می شود از طرفی استرس کنترل نشده با گذشت زمان ممکن است سبب بی اثر شدن درمان هم بشود.

۱.۵ برابر

افراد سیگاری یک و نیم برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری به ام اس مبتلا می شوند.

حمایت و آرامش

بیماران ام اس باید سعی کنند استرس هایشان را کنترل کنند و آرامش کامل داشته باشند. به ویژه خانواده بیماران مبتلا باید شرایطی را فراهم کنند تا بیماران از حمایت های ویژه برخوردار باشند و استرس های محیطی یا شغلی به آن ها منتقل نشود.

ساعت خواب معین

بسیاری از ضعف ها و دردهای جسمانی افراد مبتلا به ام اس نیازی به مصرف داروهای مسکن ندارند و با استراحت کافی از بین می رود. بهتر است بیماران هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروند و هر روز صبح هم در ساعت معینی بیدار شوند. این موضوع به افراد سالم هم برای پیشگیری از بیماری توصیه می شود.

فشارهای روانی

بیماری ام اس با حالت خاموش به علت بروز فشارهای روانی، استرس، افسردگی های بلند مدت و... در برخی افراد بروز می کند یا گاهی بیماری در شکل خفیف وجود دارد و فشارهای روانی سبب تشدید آن می شود که در این صورت اگر ام اس عوارض چندانی نداشته باشد تبدیل به ام اس عارضه دار می شود.

چگونه در زمان بیماری با استرس مقابله کنیم؟

- مبتلایان به بیماری ام اس باید استرس خود را با رعایت توصیه هایی تا حد ممکن کاهش دهند.
- از وارد کردن استرس به خود پرهیز کنید.
- در صورت بروز استرس با راهکارهای درمانی آن را کنترل و مدیریت کنید.
- امیدواری را انتخاب کنید. اگر ناامیدی را انتخاب کنید در رنج افسردگی و وخیم تر شدن بیماری می افتید. ولی اگر امید به زندگی را انتخاب کنید در مسیر بهبود پیش می روید.
- تمرین های آرام سازی یا آرامش عضلانی و تمرین های مراقبه ذهنی هم تأثیر زیادی در پیشگیری از بروز فشارهای روانی دارند.
- عصبانیت، تحریک پذیری، از جا پریدن ها و... می توانند سبب شعله ور شدن ام اس شوند.
- کنترل خشم و دوری کردن از اضطراب و افسردگی هم یکی از مهم ترین اقدامات برای آرامش ذهن و جلوگیری از ابتلا به بیماری ام اس است.

عوارض ام اس

بیماری ام اس سبب اختلالات پزشکی مانند اختلال در سیستم دفع ادرار، اختلال در سیستم تعادل، مشکل در راه رفتن فرد و اختلال در بویایی فرد می شود که در این صورت باید با درمان های توان بخشی، کاردرمانی، روان درمانی و در مواقع ضروری دارودرمانی وضعیت جسمانی بیمار را بهبود بخشید.

توصیه های سبک زندگی

- از مصرف غذاهای سرخ کردنی، پرچرب، پروتئینی یا غذاهای پرکالری، خیلی شور و کنسروی و همچنین لبنیات پرچرب مانند شیر، ماست، خامه و پنیر پرچرب که حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند خودداری کنید.
- از آب گرم، حمام گرم، بخار، سونا و جکوزی استفاده نکنید، زیرا می توانند احتمال عود یا نشانه های بیماری را بیشتر کنند.

نشانه های ام اس

مهم ترین نشانه بروز بیماری ام اس شامل دوبینی، احساس نداشتن تعادل، گزگز کردن و مور مور شدن دست و پا به صورت یک طرفه یا دو طرفه و ناراحتی های ادراری به دلیل اختلالات عصبی مثانه می شود. این نشانه ها در صورت پیشرفت شدید می توانند سبب فلج اندام های فوقانی و تحتانی شوند.

چگونه بیماری قطعی نشده را کنترل کنیم؟

- بیماری ام اس را می توان با توصیه های کاربردی کنترل کرد. از مهم ترین توصیه ها ترک کامل سیگار و دخانیات، داشتن خواب کافی و تغذیه صحیح، ورزش کردن و دوری از استرس است. در این بین توصیه های دیگری وجود دارد.
- ورزش هایی مانند شنا و پیاده روی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.
- از هیجان های شدید دوری کنید.
- به مقدار کافی آب بنوشید.
- لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- مصرف میوه ها و سبزیجات را جدی بگیرید.

