تدابیری برای پاییز

رعایت شش حیطه سبک زندگی طب ایرانی به سلامت کمک می‌کند

لیلا کهلانی
دبیرگروه سبک و سلامت

شروع فصل پاییز ممکن است شما را با بیماری‌هایی روبه‌رو کند؛ اما رعایت شش حیطه سبک زندگی طب ایرانی به حفظ سلامت شما کمک مؤثری می‌کند. در این زمینه دکتر مریم رنجبر، پزشک و متخصص طب ایرانی (سنتی) و عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشکده پزشکی اصفهان توضیح می‌دهد.

در طب ایرانی، حفظ سلامتی بسیار موردتوجه است. این امر مهم، با پیشنهاد تدابیر متفاوت برای افراد با مزاج‌های گوناگون و با درنظرگرفتن سن، شغل، فصل و غیره امکان‌پذیر می‌شود؛ اما شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی انسان شامل مدیریت تغذیه، خواب‌وبیداری، بهداشت روان، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد از بدن، ورزش و استراحت و توصیه‌هایی برای حذف یا کاهش مضرات آب‌وهوایی است. این اصول به‌عنوان اصول پیشگیری‌کننده از بیماری و همچنین خط اول درمان بیماری به‌شمار می‌آیند.

نکته حائز اهمیت این است که فصل طبی با فصل نجومی تفاوت دارد. در فصل نجومی، پاییز از ابتدای ماه مهر (درجه یک میزان) تا انتهای ماه آذر (درجه آخر قوس) است؛ ولی از نظر طبی، پاییز به زمانی گفته می‌شود که در آن، هوای شب‌ها و صبح‌ها سرد و وسط روز گرم است.

این فصل برای برخی افراد می‌تواند دل‌نشین و برای برخی همراه با تشدید علائم و بیماری‌ها باشد. از نگاه طب ایرانی افراد با مزاج یا سوءمزاج سرد و خشک و سالمندان در این فصل که طبیعت سرد و خشک دارد، می‌توانند آسیب‌پذیر باشند.

برخی اختلال‌های گوارشی و پوستی همچون اگزما، خشکی پوست و شوره سر، درد مفاصل، التهاب لوزه‌ها و علائم و بیماری‌های دستگاه تنفسی چون تنگی نفس و سرفه، همچنین وسواس و اختلال‌های خواب از جمله مشکلاتی است که در پاییز امکان شدت‌گرفتن دارند؛ احساس افسردگی و دلگیری نیز افزایش می‌یابد و افراد با زمینه افسردگی بیش از سایر فصول سال دچار عود علائم می‌شوند. یکی از علل مطرح‌شده، کاهش تابش نور خورشید است.

حال به ذکر نکته‌های مهم در شش حیطه سبک زندگی بر اساس آموزه‌های طب ایرانی برای فصل پاییز خواهیم پرداخت.

تدابیر تغذیه‌ای (خوردن و آشامیدن)

* کاهش مصرف گوشت گاو، غذاهای آماده، سوسیس و کالباس و انواع کنسروها، غذاهای فراوری‌شده، غذاهای سرخ‌کردنی، بادمجان، عدس، رُب و سس‌ها، چای پررنگ، قهوه، نسکافه، کاکائو، پنیرشور، لبنیات ترش، ادویه تند و هرچیز ترش یا شور توصیه شده است.
* نوشیدن آب و سایر مایعات با دمای بسیار سرد و خوردن یخ نیز منع می‌شود؛ این درحالی است که تغذیه با مواد غذایی گرم و تر مانند مرغ درشت، تخم‌مرغ عسلی و شیرینی‌های طبیعی از شکر و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، خشکبار با طبیعت گرم به جای تنقلات، شیره انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلابی و شلغم کمک‌کننده است.
* مصرف حریره بادام، فرنی، شیربرنج، سوپ جو، آش‌های ساده، آبگوشت، خورش کدو، خورش به و آلو به دلیل رطوبت‌بخشی به بدن مفید شمرده شده است.
* مصرف نوشیدنی‌هایی مانند آب هویج، آب سیب، آب لیموشیرین، شیربادام و ماءالشعیر طبی به‌عنوان افزاینده رطوبت بدن توصیه شده است.
* به‌عنوان یک پیشنهاد برای نوشیدنی مناسب، مخلوطی از عسل و لیموترش با آب ولرم با یا بدون چوب دارچین مفید است.

تدابیر آب‌وهوایی

استفاده بیشتر از نور خورشید در ساعات محدودی که امکان استفاده از نور خورشید هست و تا حد امکان دوری جستن از سرمای بامداد و شب و گرمای میانه روز توصیه شده است.

تدابیر خواب‌وبیداری

به پرهیز از خوابیدن در روز، خواب بعد از غذا با معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد و مرطوب یا در مسیر وزش باد یا نزدیک پنجره و زیاد خوابیدن و همین‌طور زیاد بیدارماندن تأکید شده است؛ همچنین پوشاندن سر در زمان خواب موردتوجه است.

تدابیر بهداشت روان

* دوری از خشم، اضطراب و اندوه؛ مدیریت این احساسات و پرداختن به شادی و امید در حد اعتدال می‌تواند کمک‌کننده باشد. یکی از راهکارهای توصیه‌شده، بوییدن عطرها و گل‌های خوش‌بوی ملایم و مناسب مزاج است.
* تدابیر احتباس و استفراغ (به عبارتی، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد بدن) لازم است.
* پرهیز از انواع خون‌گیری از جمله فصد و حجامت، مگر با تشخیص پزشک متخصص و همین‌طور پرهیز از تعریق زیاد و اجتناب از استحمام با آب سرد توصیه شده است. از طرف دیگر به حمام‌کردن یک روز در میان با آب نیم‌گرم و روغن مالی بدن با روغن بادام یا بنفشه سفارش شده است.

تدابیر حرکت و استراحت

ورزش معتدل، بیشتر از میزان ورزش در تابستان توصیه شده است.

تست

مسابقه دانستنی‌های سلامت

هر هفته یک بار مسابقه‌ای با همکاری اداره توسعه فرهنگ سلامت وابسته به سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان برگزار می‌شود.

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید به پرسش چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

پرسش مسابقه

از میوه‌های زیر کدام میوه به اندازه شیر کلسیم دارد؟

الف) گیلاس

ب) موز

ج) سیب

د) زردآلو

راهنمایی

برای یافتن پاسخ صحیح مسابقه می‌توانید به سایت دانستنی‌های پزشکی مراجعه کنید.

نحوه شرکت در مسابقه

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید پاسخ خود را به شماره ۰۹۳۰۶۰۳۲۱۹۷ ارسال کنید (بدون ذکر مسابقه دانستنی‌های سلامت و نام و نام خانوادگی از شرکت در مسابقه محروم هستید).

آخرین مهلت شرکت در مسابقه ۱۰ روز پس از چاپ است و پاسخ شماره پیش گزینه «ب» بود. گفتنی است؛ شرکت در این مسابقه برای شهرستان‌های دیگر بلامانع است و ضمن مدنظر قراردادن آن‌ها، در صورت برنده شدن همچون شماره‌های پیش، جوایز با پست برای آن‌ها ارسال می‌شود.

نام برنده شماره پیش

عصمت زهرانی

نحوه دریافت جایزه

برندگان می‌توانند برای دریافت جوایز خود ضمن برقراری تماس با شماره ۳۲۲۲۵۲۵۱ و همراه داشتن کارت شناسایی، به دفتر روزنامه اصفهان زیبا مراجعه کنند (بدون هماهنگی قبلی از ارائه جوایز معذوریم).

تندرستی

اختلال‌های شایع در سالمندان

در هفته جهانی سالمندان هستیم؛ از این‌رو شایسته دیدیم درباره برخی از اختلال‌های شایع در دوره سالمندی نظر جواد کاردانپور، محقق طب سنتی و بنیان‌گذار مؤسسه ایوان را جویا شویم.

ناراحتی کبد

از جمله مشکلات شایع در سنین بالا بروز لک‌های قهوه‌ای روی دست‌ها و پوست صورت است. این لک‌ها، درد و آسیبی به همراه ندارند؛ اما ظاهری ناخوشایند به پوست می‌دهند و هشداری برای بیماری و حرارت بالای کبد هستند.

کبد در زمانی که غذا خوب جویده نشود و در مواقعی که معده برای هضم نیاز به کمک داشته باشد، داغ می‌شود؛ برای همین پوست را چروک می‌کند؛ ضمنا افراد سالمند چون دندان خوبی برای جویدن ندارند، همیشه غذای نجویده به معده وارد می‌کنند.

راه پیشگیری از این مشکل این است که هاضوم (ترکیبی از نمک طبیعی، سیاه‌دانه، آویشن و زنیان) قبل از غذا مصرف کنید و غذاهای خود را به همراه نان خشک بخورید.

حتی اگر یک ساعت طول بکشد، بهتر است؛ چون بزاق بیشتری ترشح شده و هضم به خوبی انجام می‌شود.

درضمن راه حل آسان برای کبد سالم در سنین بالا این است که صاف‌کننده خون مثل عناب، زرشک، شکرنیشکر، برگ چغندر، سیب قرمز و سیر مصرف کنید (همراه غذا یا در صبح ناشتا).

نمک سنگ یا دریا نیز مناسب است؛ حتی اگر زیاد مصرف کنید، باعث فشارخون بالا نخواهد شد؛ همچنین بدن را از فرسوده شدن منع می‌دارد، سده‌های عروقی را باز می‌کند و چربی‌های اضافی را می‌سوزاند.

اگر افراد در سن بلغم (سالمندی) مایعات را که منشأ بلغم است، زیاد مصرف کنند، به خصوص شب قبل از خواب و صبح ناشتا خطر زیادی دارد.

افراد سالمند بهتر است در زمان تشنگی آب‌جوش داغ مصرف کنند (به همراه خرمای فراوان) تا رطوبت در بدن جذب نشود و بلغم ایجاد نکند (اگر بلغم لزج و سفت شود، سکته پدید می‌آید)؛ به خصوص مصرف هفت عدد خرما شب قبل از خواب خطر سکته در شب را به صفر می‌رساند.

* **پادرد و ورم پا:** برای بیشتر سالمندان پادرد و ورم پاها از مشکلات شایع محسوب می‌شود.

این ورم و پادرد و مشکلات کلیه به علت تخلیه نشدن کامل ادرار از مثانه و برگشت آن به سمت بدن و اجتماع رطوبت اضافی در بدن است.

متأسفانه در سنین بالا برای راحتی افراد مسن از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده می‌شود و همین امر باعث عدم تخلیه کامل ادرار و ریزش رطوبت در پایین‌تنه و ورم بیشتر می‌شود.

سالمندانی که به استفاده از این وسیله اصرار دارند، باید هنگام استفاده پاها را با وسیله‌ای مثل چهارپایه بالاتر بیاورند تا تخلیه ادرار انجام و ورم پاها و درد آن‌ها کمتر شود.

ناراحتی پروستات

استفاده از مایعات زیاد به دلیل اجتماع رطوبت بالا در ناحیه لگن و جذب آن به‌وسیله غده پروستات، باعث اختلال در کار این عضو و ورم آن خواهد شد.

دفع‌نشدن رطوبت اضافی از ناحیه خون نیز از عوامل ایجاد پروستات است که با حجامت‌های فصلی می‌توان از این ناراحتی پیشگیری کرد؛ درضمن نگه‌داشتن زیاد ادرار باعث ضعف پروستات می‌شود.

بستن زیر شکم با فانسخه جهت پیشگیری و درمان، خوردن سیاه‌دانه (آخر شب) و استفاده از ضماد حنا از زیر ناف (هفته‌ای یک‌بار) و روغن مالی با روغن اسپند نیز مناس است.

پیشگیری

پیشنهادهای پیشگیرانه برای دمانس سالمندی

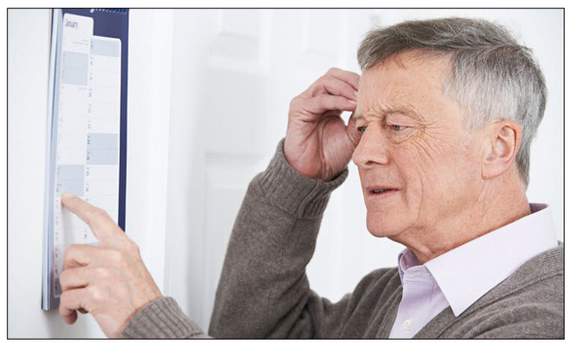
تغییرات سال‌خوردگی روند اجتناب‌ناپذیری دارد که به عوامل مختلفی مانند ژنتیک، شیوه زندگی و شرایط محیطی بستگی دارد. مغز مانند سایر اندام‌های بدن، درگیر این تغییرات می‌شود. تمام فعالیت‌های شناختی مثل حافظه، توانایی تصمیم‌گیری، پردازش اطلاعات و یادگیری با افزایش سن دچار افت می‌شوند؛ توانایی‌های ذهنی نیز تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرند.

* **دمانس و مشکلات ناشی از آن در سالمندان:** دمانس به ازدست‌رفتن تدریجی قوای عالی مغز گفته می‌شود. این بیماری پیش‌رونده به تدریج شرایط فرد را بدتر می‌کند. علاوه بر افت حافظه که به‌صورت فراموش‌کردن کارها یا محل وسیله‌ها، پرسیدن سؤال‌هایی تکراری و... تظاهر می‌کند، فرد ممکن است دچار اختلال در حرف‌زدن و فکرکردن، استدلال، یادگیری مهارت‌های جدید، برنامه‌ریزی برای زندگی و پیداکردن راه‌حل برای مسائل شود و به تدریج و با پیشرفت بیماری در او، جهت‌یابی و پیداکردن آدرس در مکان‌های شلوغ، آشپزی‌کردن، استحمام و تنظیم دمای آب و نیز رعایت بهداشت فردی‌اش دچار مشکل شود.

شایع‌ترین نوع دمانس، آلزایمر است که شروع تدریجی دارد، به آهستگی پیشرفت می‌کند و به تدریج حافظه و توانایی‌های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

عوامل مؤثر در بروز آلزایمر

* **افزایش سن:** آلزایمر معمولا در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌کند.
* **وراثت:** درصورتی که یکی از بستگان درجه یک مانند والدین، خواهر یا برادر فرد به زوال عقل مبتلا باشند، احتمال بروز بیماری می‌تواند افزایش یابد.



* **جنسیت:** زنان تقریبا بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند.
* **شیوه زندگی:** در افرادی که شیوه زندگی ناسالم، به‌ویژه فعالیت بدنی ناکافی و تغذیه نامناسب دارند و به بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت و سکته مغزی مبتلا می‌شوند، احتمال ابتلا به آلزایمر بالاتر است.

مراحل بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر شامل سه مرحله است:

* **خفیف:** افرادی که آلزایمر در مرحله خفیف یا زودرس دارند، ممکن است در تمرکز یا به‌خاطرسپردن وقایع اخیر مشکل داشته باشند، کلمات یا اسامی خاصی را فراموش کنند یا در نوشتن و حل مسئله مشکل داشته باشند؛ بااین حال، این گروه از بیماران می‌توانند مستقل عمل کنند و به مشارکت خود در فعالیت‌های حرفه‌ای و اجتماعی ادامه دهند.
* **متوسط:** آلزایمر متوسط شامل ازبین‌رفتن فراوان حافظه، سردرگمی و علائم جسمی است. افراد در این مرحله ممکن است علائم زیر را نشان دهند: مشکل در شناخت اعضای خانواده و دوستان نزدیک، ناتوانی در سازمان‌دهی کارها یا پیروی از دستورالعمل، اختلال در انجام کارهای روزمره، مانند لباس پوشیدن، بی‌قراری یا اختلال خواب، سرگردانی یا سردرگمی، اختلال در کنترل دفع ادرار و مدفوع، تغییر شخصیت.
* **شدید:** افراد در مرحله آخر بیماری، تقریبا برای تمام فعالیت‌های اساسی روزانه خود مانند نشستن، پیاده‌روی و غذاخوردن، به کمک نیاز دارند.

پیشگیری

اکنون راه قطعی برای پیشگیری از شروع آلزایمر وجود ندارد؛ ولی بسیاری از متخصصان اعتقاد دارند که توجه به سلامت در طول زندگی، به‌ویژه داشتن وزن ایدئال، فعالیت بدنی مناسب و کنترل بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت و چربی خون، می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند؛ به‌علاوه، حفظ قابلیت‌های ذهنی با انجام تمرین‌های ذهنی و یادگیری مهارت‌های جدید در طول زندگی، مانع از بروز آلزایمر در فرد می‌شود.

زهرا اعرابی
کارشناس سالمندان

سبد غذایی

تغذیه مفید برای سلامت کبد

کبد یکی از اعضای اصلی بدن است که برای حفظ آن به تغذیه سالم نیاز است. به این مواد غذایی دکتر بهنام یوسفیان، متخصص طب سنتی و استاد گروه گیاهان دارویی دانشگاه آزاد (شهرضا) اشاره می‌کند.

* میوه و سبزی حاوی ترکیب‌های قندی است که منبع اصلی تولید انرژی روزانه بدن محسوب می‌شوند و درعین‌حال سطح سموم را در بدن افزایش نمی‌دهند؛ بنابراین توصیه می‌شود از این گروه‌ها در رژیم غذایی افراد مبتلا به سیروز کبدی قرار گیرند؛ اما توجه کنید که برخی از مواد غذایی این گروه‌ها که به روش‌های سرخ‌کردن، کنسروشدن و سایر فرایندهای نامناسب تهیه شده‌اند در بیماری‌های کبدی مجاز نیست.
* نان تهیه‌شده از آرد گندم کامل و حبوبات (مانند عدس، لوبیا، نخود، ماش) حاوی ترکیبی به نام سبوس یا فیبر غیرقابل‌هضم است که به خاطر کاهش سطح سموم بدن در سیروز کبدی اهمیت ویژه‌ای دارد.
* سبوس غلات می‌تواند در روده به سمومی مانند آمونیاک متصل شده و مانع از جذب آن‌ها شود؛ همچنین می‌تواند باعث انتقال سریع مواد غذایی در روده شود و تولید ترکیبات مضر را از مواد غذایی کاهش دهد؛ اما با توجه به اینکه رژیم غنی از فیبر مشکلاتی نظیر نفخ، حس پری و درد شکمی نیز ایجاد می‌کند، برای رفع این مشکلات توصیه می‌شود غذاهای حاوی فیبر و سبوس به تدریج به رژیم غذایی اضافه شود.
* مصرف روزانه میوه و سبزی تازه باید در برنامه غذایی این بیماران قرار گیرد؛ به‌ویژه در بیمارانی که در مراحل ابتدایی بیماری هستند، می‌تواند به بازسازی و ترمیم کبد در سیروز درمان‌پذیر کمک کند. میوه و سبزی به دلیل اینکه منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و منیزیم است، در حفظ سلامت و سیستم دفاعی بدن نقش مؤثری دارد و باید استفاده از آن‌ها در رژیم غذایی این بیماران افزایش یابد. از طرفی، سبزی‌های تازه و میوه‌ها حاوی ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی و فلاونوئیدها هستند که توانایی حذف سموم از کبد را دارند؛ بنابراین بهتر است انواع سبزی در رنگ‌های مختلف در برنامه روزانه این افراد قرار گیرد.
* از بین میوه‌ها؛ خرما، انجیر، موز، انگور، سیب و انبه انرژی بالایی دارند و تأمین‌کننده فیبر کافی و ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز بدن هستند؛ درعین‌حال سریع هضم می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌شود بیماران مبتلا به سیروز همراه با وعده‌های اصلی یا در میان وعده از این مواد غذایی مصرف کنند.