

## خبر سلامتی

## دفعات دوش گرفتن



اگر فکر می کنید که هر چه تعداد دفعات دوش گرفتن در روز بیشتر باشد برای سلامتی تان بهتر است، سخت در اشتباهید. متخصصان پوست و مو، به هیچ وجه موافق حتی دویار دوش گرفتن در روز هم نیستند. بلکه معتقدند که باید یک بار در روز، آن هم با آب نسبتا گرم دوش گرفت. چرا که آب داغ به مرور زمان باعث از زیاد چین و چروک پوست و شل شدن آن و همچنین از بین رفتن چربی های طبیعی و مفید پوست می شود.

## هشدار به ۵۰+

۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال، کیست ساده کلیه دارند. این هشدار ای است که دکتر حسن ارگانی، فوق تخصص کلیه در برنامه رادیویی سلامت به این گروه سنی داد و گفت: این افراد حتما باید سونوگرافی سالیانه را انجام دهند. چون ممکن است کیست شان خونریزی کند یا اتفاقات بدتری برایشان بیفتد. همچنین این افراد باید آب زیادی مصرف کنند. در غیر این صورت، کیست بزرگ و برایشان در درازساز می شود.

## نوشابه با پروتئین

مطالعات پژوهشگران نشان می دهد که مصرف هم زمان نوشابه های شیرین و وعده های غذایی سرشار از پروتئین، یکی از عادت های غذایی رایج در میان بسیاری از مردم جهان است که باعث می شود ذخیره سازی چربی های استفاده نشده در بدن به شدت افزایش یابد. به عبارتی، بدن افرادی که از این ترکیب غذایی استفاده می کنند، حدود یک سوم از کالری های اضافی را نمی سوزاند. همچنین، چربی دریافت شده از غذا نیز در بدن این افراد کمتر سوزانده می شود و انرژی کمتری هم به هضم غذا اختصاص می یابد.

## میز مشاور

شهریار سال سولات به صفحه خانه زندگی  
پلمتک: ۰۲۰۰۷۲۸۹۰۳۰۰ تلکرا: ۰۹۱۵۴۹۶۵۰

## با کودک قاطعانه رفتار کنید

■ **شهروند- کارمندم دوختی پنج ساله دارم که مادر بزرگش از او مراقبت می کند. به خاطر اینکه همه خواسته هایش برآورده می شود، نه شنیدن، را نمی تواند تحمل کند. با او چه رفتاری داشته باشم؟**

■ در حال حاضر بیشتر خانواده های تک فرزندی با این مشکل روبه رو هستند. به طور معمول والدین و اطرافیان، آن ها را در کارها آزاد می گذارند و این امر سبب می شود تا آن ها به اصطلاح لوس شوند. به عبارتی سطح توقع این کودکان بالا می رود و شخصیتی گیرنده پیدا می کنند که هر چیزی را می خواهند. این کودکان هنگام بزرگسالی در اجتماع ضربه می بینند. زیرا در جامعه هر آنچه که می خواهند، در اختیارشان قرار نمی گیرد و «نه» می شنوند. در حال حاضر شما به عنوان والدین، همه نیازهای مالی او را تأمین می کنید و دلایل تان هم این است که فرزندان چشم و دل سیر تربیت شود. اما امکان دارد همسرش در آینده نتواند تمام نیازهایش را برآورده کند و این امر سبب می شود که در زندگی مشترکش هم دچار مشکل شود. بهتر است برای اصلاح رفتار دخترتان، با همسر تان تفاهم داشته باشید که چه راه را انتخاب می کنید. در مرحله بعدی از گریه و جیغ و داد فرزندان ترسید و به خاطر آبرویتان از موضع تان کوتاه نیایید. کودکان بسیار باهوش هستند. دختر شما متوجه می شود هنگامی که گریه می کند یا جنجال و قشقرق به پا می کند، شما از خواسته تان کوتاه می آید. به همین خاطر به شما توصیه می کنم در تصمیم تان جدی باشید. اگر شما رفتارهای فرزندان تان را کنترل نکنید، او شما را کنترل می کند. اگر به خیال یان می روید، با او اتمام حجت کنید که فقط یک خوراکی برایت می خریم. بداندید که اگر همه چیز در اختیار کودکان باشد، در مقابل آنچه که دارد، احساس مسئولیت نمی کند و قدرش را نمی داند.

■ **دکتر حسین کدخدا**  
روانپزشک

## به درد نه بگوید

## طب تسکینی راهی برای کاهش درد در دوره سالمندی



شرح: علی محمود پیمان سرار

**سمیرا منشادی** - شکایات و اصطلاحات متداولی مانند «دست درد امانم رو بریده، دردم آن قدر زیاد شده که حتی نمی تونم کیفم رو بردارم، باهام آن قدر درد می کنه که نمی تونم کارهای روزمره ام رو انجام بدم، کمرم چند روزه که درد می کنه و نمی تونم از تخت خواب بلند شم...» از جمله شکایات های رایج در بین سالمندان است. این در حالی است که واژه درد را کمتر از جوانان می شنویم. سالمندان ویژگی های فیزیولوژیکی دارند که سبب می شود بیشتر از درد پا، تورم و حالت های مختلف آن شکایت کنند. بعضی از آن ها هم می گویند که شدت این دردها در شب ها یا هنگام بیدار شدن از خواب، زیاد است. این وضعیت ها سبب اختلال در خواب و فعالیت های روزمره می شود. امروزه وقتی سالمندان با چنین شکایات هایی مراجعه می کنند، پزشک برای کاهش درد آن ها به جز تجویز دارو، از روش های جدید دیگری مانند طب درد یا طب تسکینی و توانبخشی برای کمتر کردن درد استفاده می کند.

## طب تسکینی

طب تسکینی سال هاست که در دنیا برای کاهش دردهای بیماران کاربرد دارد. طب تسکینی به معنی پوشاندن و استتار کردن است که در بیشتر کشورهای پیشرو در علم طب، به عنوان یکی از ارکان اصلی ارائه خدمات سلامت در جامعه شناخته شده است. این رشته از سال ۱۳۸۷ وارد سیستم سلامت ایران شده است و کلینیک های بسیاری در این زمینه به بیماران خدمات ارائه می دهند.

## تعریف ساده

سازمان بهداشت جهانی تعریفی از طب تسکینی ارائه داده است: «طب تسکینی رویکردی است که به واسطه شناسایی اولیه و ارزیابی کامل (بی عیب و نقص) و درمان درد و سایر مشکلات فیزیکی، روحی و روانی، کیفیت زندگی بیماران و خانواده آن ها را در مواجهه با مشکلی که به واسطه بیماری تهدیدکننده زندگی بروز نموده، از طریق مهار و تسکین آرام، بهبود و ارتقا می بخشد.

## آمار شیوع درد سالمندان

درد یکی از مشکلات مهم و شایع در افراد سالمند است و در بیش از ۵۰ درصد این افراد دیده می شود. بر اساس تحقیقی که به تازگی از سوی موسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده است، بیش از نیمی از سالمندان در ایالات متحده آمریکا اعلام کرده اند که در یک ماه حتما درد آزارنده ای را تجربه کرده اند. جالب است که ۷۵ درصد این افراد درد را در بیش از یک ناحیه تجربه کرده بودند. حدود ۲۰ درصد سالمندانی که به بیمارستان ها مراجعه نموده اند، از دردهای با شدت متوسط و گاهی شدید شکایت داشته اند.

## درد انواع آن

آنچه که سبب شده تا طب تسکینی یا همان طب درد، بیشتر در بین مردم شناخته شود، این است که با آذاره کردن درد بیمار، بسیاری از مشکلاتش

بهبود خواهد یافت. قبل از این که در خصوص نحوه درمان طب درد صحبت کنیم بهتر است درد و انواع آن را بشناسیم. عبادا... حسینلو کارشناس ارشد فیزیولوژی در خصوص تعریف درد می گوید: پدیده درد نتیجه تبادلات شیمیایی و تغییرات واکنش سه بخش عمده در بدن شامل اعصاب محیطی، نخاع و سیستم عصبی مرکزی است. این در حالی است که واژه درد را کمتر از جوانان می شنویم. سالمندان ویژگی های فیزیولوژیکی دارند که سبب می شود بیشتر از درد پا، تورم و حالت های مختلف آن شکایت کنند. بعضی از آن ها هم می گویند که شدت این دردها در شب ها یا هنگام بیدار شدن از خواب، زیاد است. این وضعیت ها سبب اختلال در خواب و فعالیت های روزمره می شود. امروزه وقتی سالمندان با چنین شکایات هایی مراجعه می کنند، پزشک برای کاهش درد آن ها به جز تجویز دارو، از روش های جدید دیگری مانند طب درد یا طب تسکینی و توانبخشی برای کمتر کردن درد استفاده می کند.

## طب تسکینی

طب تسکینی سال هاست که در دنیا برای کاهش دردهای بیماران کاربرد دارد. طب تسکینی به معنی پوشاندن و استتار کردن است که در بیشتر کشورهای پیشرو در علم طب، به عنوان یکی از ارکان اصلی ارائه خدمات سلامت در جامعه شناخته شده است. این رشته از سال ۱۳۸۷ وارد سیستم سلامت ایران شده است و کلینیک های بسیاری در این زمینه به بیماران خدمات ارائه می دهند.

## تعریف ساده

سازمان بهداشت جهانی تعریفی از طب تسکینی ارائه داده است: «طب تسکینی رویکردی است که به واسطه شناسایی اولیه و ارزیابی کامل (بی عیب و نقص) و درمان درد و سایر مشکلات فیزیکی، روحی و روانی، کیفیت زندگی بیماران و خانواده آن ها را در مواجهه با مشکلی که به واسطه بیماری تهدیدکننده زندگی بروز نموده، از طریق مهار و تسکین آرام، بهبود و ارتقا می بخشد.

## آمار شیوع درد سالمندان

درد یکی از مشکلات مهم و شایع در افراد سالمند است و در بیش از ۵۰ درصد این افراد دیده می شود. بر اساس تحقیقی که به تازگی از سوی موسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده است، بیش از نیمی از سالمندان در ایالات متحده آمریکا اعلام کرده اند که در یک ماه حتما درد آزارنده ای را تجربه کرده اند. جالب است که ۷۵ درصد این افراد درد را در بیش از یک ناحیه تجربه کرده بودند. حدود ۲۰ درصد سالمندانی که به بیمارستان ها مراجعه نموده اند، از دردهای با شدت متوسط و گاهی شدید شکایت داشته اند. جالب است که ۷۵ درصد این افراد درد را در بیش از یک ناحیه تجربه کرده بودند. حدود ۲۰ درصد سالمندانی که به بیمارستان ها مراجعه نموده اند، از دردهای با شدت متوسط و گاهی شدید شکایت داشته اند.

## درد انواع آن

آنچه که سبب شده تا طب تسکینی یا همان طب درد، بیشتر در بین مردم شناخته شود، این است که با آذاره کردن درد این بیماران، بسیاری از این مشکلاتش

## سفید بی خاصیت یا سرخ پرخاصیت



بر خلاف شکر سفید، سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم و کلسیم است. جنبه دارویی و مکمل برای بدن آدمی دارد و افزون بر طعم شیرین، مزه مطبوع هم دارد که غذاها را

**متین نژاد** - همه ما درباره مضرات خوردن قند و شکر چیزهایی شنیده ایم. خوراکی که گفته می شود مصرفش از نمک و چربی هم برای سلامتی مضرت است. متخصصان تغذیه معتقدند که حذف شکر سفید از رژیم غذایی باید از کمتر خوردن مواد بی فایده ای مانند انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی و شیرینی ها شروع شود تا به غذاهای اصلی برسد. برای خوردن چای هم که بیشترین بخش مصرف قند و شکر ما را تشکیل می دهد، بهتر است از جایگزین هایی مانند کشمش و خرما استفاده شود. برای درست کردن غذاها و شیرینی ها هم که بخش جدایی ناپذیر از سبد غذایی ما را تشکیل می دهند، متخصصان طب سنتی ماده ای سالم و مفید به اسم شکر سرخ یا تبرزد را توصیه می کنند که در ادامه قصد داریم درباره آن کمی صحبت کنیم.

است.  
۵- مولد خون صالح و باعث استحکام اعصاب و استخوان هاست.  
۶- مسمن یا چاق کننده است و از پیری زودرس پیشگیری می کند.  
۷- بر خلاف شکر سفید که مولد خلط سوداست، بر طرف کننده خلط سوداوی و امراض آن است. یعنی مانع بروز افسردگی و سرطانی می شود.  
۸- این شکر برای سردمزاج ها و کسانی که در بدنشان اختلاط غلیظه وجود دارد، بسیار مفید است.  
۹- مخلوط شکر سرخ با آب گرم و روغن بادام برای رفع گرفتگی صدا توصیه می شود. در طب سنتی برای درمان قولنج، ورم و باد روده نیز این شکر را با روغن گاؤ مخلوط و استفاده می کردند.

