

## "گزیده ای از اخبار بهداشت و سلامتی"

**۶ هشدار پوست در مورد وضعیت تغذیه را جدی بگیرید:** گاهی اوقات تنها گام برای رفع مشکلات پوستی شایع، خداحافظی با اشتباهات تغذیه ای و انجام تغییرات غذایی سالم است. در اینجا ۶ هشدار که پوست شما در مورد وضعیت رژیم غذایی تان نشان می دهد، معرفی شده است:

**پیری زودرس؛ رژیم های لاغری:** رژیم های غیراستاندارد و مداوم باعث پیری زودرس پوست می شوند. این رژیم ها معمولاً همراه با پایین و بالا رفتن مداوم وزن هستند. اضافه وزن باعث می شود پوست کشیده شود و الاستیسیته آن کاهش یابد. از طرف دیگر کاهش وزن باعث ایجاد چین و چروک و شل شدن پوست می شود. مصرف بیش از حد نمک، سیب زمینی سرخ کرده، قهوه و شیرینی جات نیز در طولانی مدت به پوست آسیب می رساند و باعث پیری زودرس پوست می گردد.

**اگزما؛ مصرف بیش از حد قهوه و گوشت قرمز:** در برخی افراد مصرف قهوه می تواند باعث بروز علائم اگزما شود. امکان دارد که قهوه حالت اسیدی ایجاد کرده و باعث بروز التهاب شود. می توانید به مدت ۳ هفته قهوه را حذف کنید. اگر بهبودی در وضعیتتان مشاهده کردید باید بدانید که نسبت به آن حساسیت دارید. در غیر این صورت نیازی به محروم کردن خود از نوشیدنی مورد علاقه تان نیست. گوشت های قرمز حاوی اسیدهای چرب التهاب زا است. اگر از اگزما رنج می برید، مصرف این نوع گوشت را کاهش دهید.

**چین و چروک های پوستی؛ نوشیدن الکل:** نوشیدنی های الکلی همچنین سیگار را ترک کنید زیرا با باریک نمودن رگ های خونی زیر پوست شما سبب افزایش چین و چروک در صورت شما می شوند. کمبود کلاژن پوست را در معرض ایجاد چین و چروک قرار می دهد. سیگار کشیدن به خاصیت ارتجاعی و سطح کلاژن در پوست آسیب می زند. مصرف بیش از حد الکل نیز باعث می شود که پوست آب خود را از دست بدهد و همچنین با اضافه نمودن مواد سمی به بدن اوضاع را بدتر می کند. به همین علت است که افرادی که سیگار می کشند و نوشیدنی های الکلی مصرف می کنند چین و چروک بیشتری دارند.

**چین و چروک های پیشانی؛ مصرف مواد قندی:** یک نکته جالب در مورد چین و چروک های پیشانی، مصرف مواد قندی است. قسمت هایی از چهره شما با اندام های خاصی مرتبط است. به عنوان مثال پیشانی به طور مستقیم با دستگاه گوارش ارتباط دارد. بنابراین مصرف بیش از حد خوراکی های شیرین منجر به کاهش و عدم تعادل باکتری های مفید روده و ایجاد چین و چروک در ناحیه پیشانی می شود.

**کیسه های زیر چشم؛ عدم نوشیدن آب کافی:** کلید ایجاد کیسه های زیر چشمی، استراحت بیش از حد نیست. یکی از علل این عارضه، عدم نوشیدن آب کافی است. مصرف آب را بالا ببرید حداقل روزی ۱۲ لیوان آب بنوشید و با مصرف میوه تازه و آب سبزیجات بدن خود را هیدراته نگه دارید.

**خشکی پوست؛ مصرف بیش از حد سدیم:** یک دلیل دیگر برای کاهش مصرف سدیم این است که سطح بالای این ماده معدنی در بدن منجر به خشکی پوست می شود. در واقع، نمک سبب جمع شدن آب در بدن، به ویژه در ناحیه صورت می شود.

**۷ نشانه جسمی که هشدار می دهد سلامت روحی شما در خطر است:** حتماً تا به حال دیده اید که فردی با یک ناراحتی جسمی کاملاً واضح مانند درد قفسه ی سینه، تهوع، سردرد و... به پزشک مراجعه می کند، اما

پس از معاینه و انجام آزمایش‌های مختلف، در نهایت به او می‌گویند که مشکلش جسمی نیست و از اعصابش است! شاید عجیب به نظر برسد اما ذهن و جسم، ارتباط نزدیک و تنگاتنگی باهم دارند و هرگونه فشار و استرس روحی می‌تواند اثرات منفی‌ای روی سلامت جسمی بگذارد و خود را به شکل دردهای مبهم یا بیماری‌های جدی نشان دهد. علائم ادامه مطلب نشان می‌دهند که سلامت روحی شما در خطر است:

**۱. احساس می‌کنید قلب تان می‌خواهد از سینه بیرون بیاید:** آیا دائماً تپش قلب دارید و قلب‌تان تندتند می‌زند؟ تپش قلب معمولاً به‌عنوان نشانه‌ی اضطراب شناخته می‌شود و احتمالاً اولین چیزی است که وقتی تحت استرس مزمن قرار می‌گیرید، متوجه‌ی آن خواهید شد. دلیلش این است که وقتی شما مضطرب هستید، مغزتان هورمون‌هایی ترشح می‌کند که می‌توانند باعث تپش تندتر و محکم‌تر قلب‌تان شوند.

**۲. کف دست‌تان بیش‌ازحد عرق می‌کند:** آیا تا به حال احساس کرده‌اید که وقتی بیش‌ازحد مضطرب یا پریشان هستید، کف دست‌هایتان به‌شدت عرق می‌کنند و خیس می‌شوند؟ بیپ می‌گوید که عرق کردن کف دست‌ها مانند تپش قلب، یک علامت شایع استرس است و معمولاً هنگامی اتفاق می‌افتد که غدد عرق شما در واکنش به پاسخ جنگ یا گریز یا سیستم عصبی سمپاتیک، تحریک می‌شوند.

**۳. معده‌تان ناراحت است و دائماً به‌هم می‌ریزد:** پاسخ جنگ یا گریز باعث ترشح آدرنالین در بدن می‌شود. این هورمون، روند هضم (گوارش) را کند یا حتی متوقف می‌کند تا بدن بتواند تمام انرژی‌اش را برای مقابله با تهدید بفرستد. اگر همیشه استرس دارید، طبیعی است که معده‌تان بهم بریزد و حتی ممکن است این ناراحتی معده به‌سرعت به سندروم روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS) تبدیل شود. IBS مستقیماً توسط اضطراب به‌وجود نمی‌آید، اما تغییرات شیمیایی که به‌خاطر استرس در بدن‌تان اتفاق می‌افتد، می‌تواند نقش بزرگی در بروز آن داشته باشد.

**۴. دائماً سردرد دارید:** درست همانند ناراحتی معده اگر تحت استرس مداوم باشید، ممکن است به سردردهای مزمن دچار شوید. این سردردها معمولاً در وسط روز شروع می‌شوند و ممکن است چندین ماه ادامه داشته باشند. به‌گفته‌ی انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که اضطراب و افسردگی با بروز سردردهای مزمن مرتبط است.

**۵. همیشه خسته هستید:** وقتی ذهن‌تان دائماً مشغول باشد، بدن‌تان نیز آن را حس خواهد کرد. ذهن شما مانند یک بشقاب است و وقتی پر از استرس و نگرانی باشد، دیگر هیچ جایی برای کارهای مفید و به‌دردبُخور وجود نخواهد داشت. اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، نشانه‌ی آن است که سلامت ذهنی‌تان در خطر است. یک مطالعه نشان می‌دهد که خستگی مزمن در اکثر مواقع با اضطراب و افسردگی مرتبط است و این که آن‌ها اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند.

**۶. نمی‌توانید تمرکز کنید:** ممکن است تعجب کنید اما پاسخ جنگ یا گریز بیولوژیکی بدن‌تان درواقع می‌تواند توانایی شما را برای تفکر تحلیلی و استدلالی کاهش دهد. دراین صورت شما احساس حواس‌پرتی و بی‌حوصلگی می‌کنید و قادر نیستید روی پروژه‌های پیچیده یا حتی ساده تمرکز کنید. اضطراب و افسردگی اغلب می‌تواند باعث شود که احساس گیجی کنید یا حتی از زندگی روزمره‌تان فاصله بگیرید.

**۷. کل شب بیدار هستید:** نشخوار کردن افکار منفی می‌تواند ذهن شما را خسته و فرسوده کند و باعث شود به سختی به خواب بروید یا اصلاً نتوانید بخوابید. این حالت جنگ یا گریز می‌تواند باعث شود در وضعیت «افزایش‌انگیختگی» قرار بگیرید. این وضعیت می‌تواند به خواب رفتن را دشوار یا غیرممکن سازد. وقتی همه چیز هنگام خواب آرام است، اما باین‌حال شما متوجه می‌شوید که ذهن‌تان درگیر افکار نگران‌کننده و آزاردهنده شده است، به این معناست که سلامت روحی‌تان در خطر است و باید فوراً راه حلی برایش پیدا کنید.

## خوراکی هایی برای آرامش و تقویت اعصاب

**از جادوی اکلیل کوهی برای اعصاب غافل نشوید:** رزماری یا اکلیل کوهی گیاهی است که دستگاه عصبی را تحریک و تقویت می کند و اثری عجیب در تقویت حافظه و قوای ذهنی دارد. طبیعت گرم و خشک و طعم تند و تیز و خاصیت محرک دستگاه عصبی و گردش خون این گیاه سبب شده که دارویی مفید و موثر جهت درمان اکثر بیماری ها و اختلالات عصبی و مغزی از جمله افسردگی، میگرن عصبی و استرس و ضعف قوای فکری و فراموشی باشد. برای تهیه شربت از این گیاه کافی است که مقدار ۳۰ گرم اکلیل کوهی خشک را به همراه یک لیتر آب گرم و مقداری عسل بجوشانید و مقداری بهار نارنج هم به آن اضافه کرده و هر ۸ ساعت یک لیوان میل نمایید.

**اگر از عشاق گوشت هستید:** گوشت های کم چرب پروتئین های ضروری را تأمین می کنند که در مقایسه با گوشت های چرب، چربی و کالری پایینی دارند. گوشت طیور ویتامین های مهمی همچون B3 و B6 و نیز مواد معدنی کم نیاز همچون سلنیوم و کولین را تأمین می کنند. کولین به کارکرد مناسب اعصاب کمک می کند. اگر رژیم کم چربی و کم کالری گرفته اید، گوشت های قرمز و گوشت طیور بدون چربی، گزینه خوبی برای شما خواهند بود.

**برخی از گوشت های طیور و گوشت های قرمز بدون چربی مغذی عبارت اند از:** گوشت گاو، از دامی که از علف تغذیه کرده باشد. جوجه، از مرغی که در مرتع تغذیه کرده باشد. گوشت بره، بوقلمون، از بوقلمونی که در مرتع تغذیه کرده باشد و گوشت گوزن

**تأثیر اسانس رز یا گلاب برای درمان افسردگی:** اسانس گل رز در مورد تسکین مشکلات قاعدگی، افسردگی و تنش های عصبی دارای آثار ارزشمندی است. اسانس رز می تواند مانند ویتامین های گروه B به عنوان پرکورسور هورمون ها در بدن قرار گیرد و به نظر می رسد تولید منی را نیز افزایش دهد. یکی از علل تأثیر اسانس رز به عنوان ضد افسردگی و افزایش فعالیت های مغزی است.

**چگونه اسانس رز را مصرف کنیم؟** گلببرگ: مقدار ۱ تا ۲ گرم گلببرگ را می توان در یک استکان آب ریخته و تا روزی سه نوبت (۳ تا ۶ گرم) به صورت خوراکی مصرف کرد. اسانس: هیچ اسانسی را نباید به طور مستقیم به صورت خوراکی و یا موضعی مصرف نمود. اسانس ها باید به وسیله روغن های مایع گیاهی رقیق شوند. اکثر اسانس ها باید حداقل به نسبت ۱ بر ۲۰ رقیق شوند تا عوارض جانبی نداشته باشند. مسمومیت: گلببرگ، گلاب و اسانس گل سرخ در حد مصرف دارویی و خوراکی دارای عارضه جانبی نمی باشد.

**تقویت اعصاب با چای بابونه:** طبیعت آن، معتدل و در بابونه های صحرایی به سمت گرم و خشک است. ضد بلغم و صفرا و آرام بخش اعصاب، به ویژه اعصاب معده و روده و مقوی آنها و شستشودهنده بسیار قوی کلیه ها و تقویت کننده کلی سیستم عصبی است و علاوه بر آن، ضد تب، ضد انگل، ضد بیبوست و اشتها آور است. از جمله خواص دیگر بابونه می توان به تقویت حافظه، تقویت اعصاب، آرامش بخش و خواب آور، ضد تشنج، درمان اضطراب و استرس، درمان سرگیجه همچنین خواص قلب و عروقی بابونه شامل گشاد کننده عروق قلبی، پائین آورنده فشار خون، بهتر کردن خون رسانی به مغز و کلیه و ... (رقیق کردن خون و کمک کننده به کم خونی اشاره کرد).

**گوجه فرنگی این همه خاصیت دارد:** گوجه فرنگی از غذاهای درجه اولی است که نیرو و نشاط می بخشد و به هضم غذا کمک می کند. گوجه فرنگی برای درمان خستگی مفرط و خستگی زودگذر بسیار مفید است و برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه، مثانه، کبد و ورم هستند توصیه می شود. این میوه به علت داشتن ویتامین A مقوی اعصاب بوده، اشتها را زیاد می کند و به هضم غذا کمک فراوان می کند.

**یک مقوی اعصاب خوشمزه : شکلات سیاه** شکلات سیاه حاوی فنیل اتیل آمین، آناندامید، تتوبرومین و کافئین است و برای همین هم روی خلق و خوی افراد تأثیر می‌گذارد. فنیل اتیل آمین و آناندامید نشاط آور است. زمانی که ما عاشق می‌شویم بدن مان این عنصر دوم را تولید می‌کند. کافئین و تتوبرومین نیز تحریک کننده‌ی بدن و مغز است. برای این که شاد و سر حال باشید شکلات سیاه بخورید و البته زیاده روی نکنید. روزانه دو مربع شکلات کافی است.

**از آجیل عید برای شادی کمک بگیرید :** کمبود سلنیوم در بدن باعث اضطراب، افسردگی و خستگی می‌شود. آجیل ( مغزها ) سرشار از سلنیوم هستند، لذا مصرف مقدراری از انواع آن به طور روزانه برای کاهش اضطراب و دل‌آشوب مفید می‌باشد. قارچ، ماهی تن و ماهی سالمون نیز حاوی مقادیر مناسبی از سلنیوم هستند. با این وجود، مصرف مغزها را فراموش نکنید.

**اگر می‌خواهید آرامش داشته باشید از این غذاها پرهیز کنید :** می‌بایست از مصرف بیش از حد گوشت‌های سرخ شده پرهیز نمود. مواد غذایی کنسرو شده نیز به علت آن که حاوی مواد نگاه دارنده هستند، خطری برای سلامت افراد به حساب می‌آیند. ادویه جات، محرک/اعصاب و رواند. گرچه گوشت برای بدن لازم است، اما نباید در مصرف آن افراط کرد. به علاوه باید به خاطر داشت، که گوشت‌های سرخ شده نسبت به گوشت‌های آب پز شده؛ از خطر بیشتری برخوردارند، ترشی، سرکه و موادی که حاوی اسید هستند تنش زا بوده و باید در مصرف آنها دقت کرد.

**کدام بیماری‌ها از طریق بزاق منتقل می‌شوند:** بزاق نقش مهمی در بدن ایفا می‌کند و در عین حال می‌تواند به حمل کننده عوامل بیماری‌زا تبدیل شود. بنابراین شناخت این بیماری‌ها و نقش بزاق می‌تواند خیلی از افراد را از خطر ابتلا به بیماری نجات دهد. در این مطلب با ۷ بیماری که از طریق بزاق انتقال می‌یابد بیشتر آشنا می‌شوید. بیماری بوسیدن با نام علمی مونونوکلئوز به دلیل ویروس اپشتن بار از خانواده هرپس‌ها بروز می‌کند. با وجود این که این بیماری می‌تواند عوارضی مانند ورم طحال ایجاد کند اما در حالت کلی مشکل چندانی بروز نمی‌کند. بیماری بوسیدن همان‌طور که از نامش پیداست به علت تماس مستقیم با بزاق فرد آلوده از طریق بوسه و همچنین استفاده از لوازمی مانند قاشق، چنگال، لیوان و غیره قابل سرایت است. بهتر است بدانید که ۹۰ درصد بالغین بالای ۴۰ سال در برابر این بیماری ایمن می‌شوند.

**بیماری‌های مربوط به دهان و دندان:** پوسیدگی دندان در بین بزرگسالان قابل سرایت نیست اما از یک فرد بزرگسال به کودک منتقل می‌شود. در این صورت باکتری‌های عامل پوسیدگی دندان به واسطه قاشق یا پستانک آلوده به بزاق فرد بزرگسال وارد دهان کودک می‌شود. بنابراین والدین باید در مراقبت از کودکان مسائل بهداشتی را به طور کامل رعایت کنند. علاوه بر این بیماری عفونت لثه نیز که لثه‌ها و استخوان‌های اطراف دندان را درگیر می‌کند با یک بوسه ساده قابل انتقال است. بنابراین اطرافیان افرادی که علائم این بیماری مانند افتادن دندان‌ها را دارند باید دقت بیشتری در خصوص مسائل بهداشتی داشته باشند.

**تبخال :** تبخال در نتیجه آلودگی به ویروسی به نام هرپس سیمپلکس نوع ۱ ایجاد می‌شود. بعد از یک بار آلودگی، ویروس در تمام عمر در بدن باقی می‌ماند بدون این که علائم دائمی بروز دهد. اما در برخی شرایط مانند استرس، خستگی، آفتاب و غیره ویروس فعال می‌شود. تبخال نیز از طریق بزاق یا تماس با اشیاء آلوده مانند لوازم سفره، لیوان، دستمال و غیره سرایت می‌کند. این ضایعات کوچک تا زمانی که خشک نشده باشند امکان انتقال دارند. مهم‌ترین مسئله این است که تبخال ممکن است باعث ایجاد تبخال تناسلی شود.

**آنفلوانزا :** آنفلوانزا یا گریپ یک بیماری عفونی تنفسی و بسیار مسری است که از طریق ویروس آنفلوانزا بروز می‌کند و در بین مردم اپیدمی می‌شود. این ویروس از طریق استنشاق قطرات ریز بزاق در عطسه یا آب

دهان فرد بیمار منتقل می‌شود. آنفلونزا از روز قبل از بروز علائم و تا ۷ روز بعد از آن قابل سرایت است.

**هپاتیت B:** هپاتیت B یک بیماری با منشأ ویروسی است که باعث التهاب کبد می‌شود. در بین برخی از بیماران یعنی حدود ۱۰ درصد از آن‌ها، ممکن است مزمن شده و باعث عوارض جدی مانند سیروز یا سرطان کبد شود. هپاتیت B از طریق خون و رابطه جنسی منتقل می‌شود اما ممکن است که از طریق بوسه دو فرد (یکی حامل ویروس و دیگری سالم) که هر دو لثه‌های آسیب دیده و خونریزی دهنده دارند نیز منتقل شود.

**آنژین باکتریایی:** آنژین ممکن است ویروسی یا باکتریایی باشد. مسری‌ترین نوع آنژین باکتریایی و از نوع باکتری استرپتوکوک است. این بیماری از طریق تماس با ترشحات تنفسی و بزاق فرد آلوده منتقل می‌شود.

با رعایت برخی اصول بهداشتی مانند پرهیز از روبوسی با فرد بیمار، شستشوی مرتب دست‌ها، عدم استفاده از قاشق و چنگال و لیوان مشترک و غیره می‌توان از انتقال این بیماری پیشگیری کرد.

**\*\*\* توجه داشته باشید بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت از شروع درمان آنتی بیوتیکی، فرد مورد نظر بیماری را انتقال نمی‌دهد. \*\*\***

**گاستروانتریت:** گاستروانتریت یا التهاب معده‌ای که با عنوان «ویروس معده» یا «آنفلانزای معده» نیز شناخته می‌شود شامل عفونتی در دستگاه گوارش بدن است. باید گفت که گاستروانتریت انواع مختلفی شامل گاستروانتریت ویروسی، باکتریایی یا انگلی دارد. این بیماری اصولاً از طریق آب و مواد غذایی انتقال پیدا می‌کند. اما در عین حال به دلیل تماس و به‌ویژه تماس دست خیس با اثرات مدفوع نیز قابل سرایت است. هر آنچه که با دست‌ها قابل لمس است مانند دستگیره در، تلفن، مواد غذایی و غیره عاملی برای انتقال هستند. چون دست‌ها به سمت دهان رفته و ویروس در بزاق جا خوش می‌کند. یکی از ساده‌ترین و مؤثرین روش‌ها برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری شستشوی مداوم و با دقت دست‌ها است.

**معاونت بهره برداری و بهداشت**

**مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار**