

## ۱۴ زندگی سلامت

سلامت نورونی

## مواجهه با کسی که تشنج کرده است

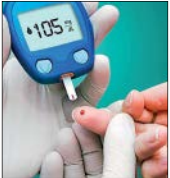
تحریک الکتریکی غیرطبیعی بخشی از مغز یا تمام آن سبب بروز تشنج می‌شود که در بیمار با اختلال هوشیاری، حرکات غیرطبیعی در اندام‌ها، بی‌اختیاری ادرار، گاز گرفتن جراح مغزو اعصاب، زبان و... همراه است.

اگر صرفا قسمتی از مغز تحریک الکتریکی غیرطبیعی داشته باشد؛ مثلا بیمار دچار حرکات غیرعادی در یک دست و بی حرکت شدن دست پس از پایان تشنج می‌شود و در صورت تحریک تمام مغز معمولا بیمار هوشیاری خود را از دست داده، روی زمین می‌افتد و اندام‌ها سفت شده یا دچار حرکات شدید و مکرری می‌شوند.

مشاهده بروز تشنج در یکی از اطرافیان معمولاً تجربه‌ای ترسناک برای افرادی است که با چنین مواردی مواجه نداشته‌اند اما نکته کلیدی اول در برخورد با بیماری که دچار تشنج شده حفظ خونسردی شماست. درصورتی‌که با چنین صحنه‌ای مواجه شدید خود را به نزدیک بیمار رسانده و ابتدا سعی کنید عینک را از روی چشم او برداشته و اجسامی که اطرافش قرار دارند را دور کنید تا به دنبال حرکات شدید، اندام‌ها دچار آسیب نشوند.

با خاتمه تشنج ترجیحا بیمار را به پهلو چپ خوابانده و کمک کنید تا ترشحات دهان یا غذایی که احیاناً در دهان وجود دارد تخلیه شوند، زیرا با توجه به از دست رفتن هوشیاری امکان ورود ترشحات یا غذا به مجاری هوایی وجود دارد که ممکن است سبب اختلال تنفسی یا عوارض ریوی بعدی شود. از سوی دیگر، تلاش برای نگه‌داشتن اندام‌ها و جلوگیری از حرکت آنها اقدام مفیدی نیست.

درصورتی‌که آن فرد سابقه تشنج ندارد یا این‌که تشنج بیش از پنج دقیقه طول بکشد لازم است به کمک دیگران به اورژانس اطلاع دهید و بیمار را در اولین فرصت به مرکز درمانی برسانید. اگر تشنج بیمار به فاصله کوتاهی قطع شد معمولا چند دقیقه تا به هوش آمدن وی زمان می‌برد. طبیعتاً در این مقطع زمانی و در شرایطی که بیمار کاملا هوشیار نیست تلاش برای خوراندن مایعات مانند آب‌قند یا داروهای وی ممکن است سبب ورود این مواد به مجاری هوایی و تهدید بیشتر جان بیمار شود. با هوشیار شدن بیمار سعی کنید او را آرام کرده و اطمینان دهید که حالش خوب است. به خاطر داشته باشید گرچه بروز تشنج می‌تواند سبب اضطراب و نگرانی در شما شود اما تلاش برای کمک‌رسانی صحیح به بیمار و پس از آن اقدام به انجام بررسی‌های تشخیصی و درمانی در جهت کشف علت تشنج بهترین اقدام و کمک به آن فرد است.



### خطر ابتلا به دیابت با اضافه‌وزن ناشی از دوران کرونا

بررسی انجام شده در انگلیس نشان می‌دهد افزایش وزن افراد در دوران همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

نتایج بررسی انجام‌شده در انگلیس حاکی از آن است که افزایش‌وزن در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ و اعمال محدودیت‌های تردد به این مفهوم است که افراد

بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

به گفته متخصصان انگلیسی، همه‌گیری کووید-۱۹ زندگی افراد را تحت‌تاثیر قرارداده و آسیب‌هایی را به ذهن و جسم انسان وارد کرده و بسیاری از افراد در دوران اعمال محدودیت‌ها دچار اضافه‌وزن شده‌اند. افزایش‌وزن به



برای تأمین اکسیژن خانه در دوران نقاهت بیماری کووید-۱۹ از این گیاهان در خانه استفاده کنید

# اکسیژن درمانی گیاهی در نبرد با کرونا



مهدتاب خسروشاهی سلامت

ژریرا، رنگ و نور خانه

تنوع رنگی گیاه ژریرا بالاست. بنابراین علاوه بر پالایش هوای منزل، فضای خانه و نگاه شما هم تازه می‌شود.

**پالایش:** گیاه ژریرا باعث از بین بردن آلاینده‌های فرمالدئید، تری‌کلرواتیلن و بنزن می‌شود. این آلاینده‌ها معمولا از رنگ و مواد صنعتی مانند پارچه‌های مبلی منتقل می‌شود.

**نیاز:** ژریرا به نور طبیعی روز نیاز دارد. خاک آن باید سبک و همیشه دارای کمی رطوبت باشد.

پیچک انگلیسی، ستاره‌سبز

پاپیتال یا پیچک را بیشتر چسبیده به دیوار خانه‌ها یا زیر پل‌ها دیده‌ایم. اما پیچک در گلدان هم رشد می‌کند. برگ‌های این گیاه، شبیه ستاره و سبز- کرم است. این گیاه مانع از رشد کپک‌ها می‌شود. بنابراین یکی از مکان‌های مناسب داخل حمام و کنار کتابخانه است. **پالایش:** کپک‌ها **نیاز:** به آبیاری کافی نیاز دارد. روزانه چهار ساعت نور خوب آفتاب - نور پشت پنجره - برای این گیاه مناسب است.

گیاه ماری، گیاه خواب

برگ‌های ویژه این گیاه باعث شده به آن لقب زبان مادرشور بدهند. یک گلدان از این گیاه را در اتاق خواب بگذارید تا خواب آرام و سالمی داشته باشید. به این دلیل که این گیاه شب‌ها اکسیژن تولید کرده و دی‌اکسیدکربن هوا را کاملا می‌گیرد. بنابراین اگر از تجمع آلودگی در اتاق خواب هراس دارید، حتما با گیاه ماری دوست شوید. **پالایش:** گیاه ماری باعث زدودن فضای خانه از آلاینده فرمالدئید، زایلن، بنزن، تولوئن و

## رژیم غذایی و سلامت دندان‌ها

گسترش روزافزون مصرف موادغذایی آماده، تنقلات و میان‌وعده‌های نامناسب توأم با عادات نادرست تغذیه‌ای موجب شیوع بالاتر از حد انتظار پوسیدگی‌های دندانی به‌ویژه در کودکان، موضوعی بسیار نگران‌کننده‌است که باید برای آن چاره‌اندیشی شود که قطعا یکی از بهترین گزینه‌ها در این راستا آموزش تغذیه سالم از همان کودکی خواهدبود.

غذا باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه چگونه خوردن آنها و روش بد تغذیه‌ای موجب این پوسیدگی‌هاست.

سلامت دندان‌های کودکان بیشتر تحت تاثیر دفعات مصرف موادغذایی است، نه نوع ماده غذایی که خورده می‌شود. تقریباً ۹۰درصد مواد غذایی محتوی قندها و نشاسته هستند که با حضور آنها در محیط دهان باکتری‌های موجود در دهان تولید می‌کنند. اگر دندان بیشتر از ۲۰درقیقه در معرض این اسید قرار بگیرد، از دست رفتن موادمعدنی مینای دندان شروع و در نتیجه دندان پوسیده می‌شود.

تخریب دندان‌ها با سوء تغذیه

اگر کودکان دچار سوء تغذیه باشند، دندان آنها به‌طور مناسب رشد و تکامل نمی‌یابد. بچه‌ها به پروتئین، ویتامین و مواد معدنی به‌خصوص کلسیم و فسفر برای استحکام دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندانی و همچنین بیماری‌های لثه‌ای نیاز دارند.



دکتر صدیقه فاضلی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

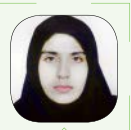
مصرف موادغذایی است، نه نوع ماده غذایی که خورده می‌شود. تقریباً ۹۰درصد مواد غذایی محتوی قندها و نشاسته هستند که با حضور آنها در محیط دهان باکتری‌های موجود در دهان تولید می‌کنند. اگر دندان بیشتر از ۲۰درقیقه در معرض این اسید قرار بگیرد، از دست رفتن موادمعدنی مینای دندان شروع و در نتیجه دندان پوسیده می‌شود.

**تخریب دندان‌ها با سوء تغذیه**

اگر کودکان دچار سوء تغذیه باشند، دندان آنها به‌طور مناسب رشد و تکامل نمی‌یابد. بچه‌ها به پروتئین، ویتامین و مواد معدنی به‌خصوص کلسیم و فسفر برای استحکام دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندانی و همچنین بیماری‌های لثه‌ای نیاز دارند.

**بیشتر بدانیم**

آیا شما هم از کسانی هستید که قبل از خروج از خانه حتما به دستشویی می‌روند؟ یا وقتی بیرون از منزل هستند از رفتن به دستشویی خودداری می‌کنند؟ به گفته متخصصان ارولوزی، چنین عادات‌هایی به مثانه آسیب می‌رسانند. برای مثال، عادت رفتن به دستشویی با مثانه نیمه‌خالی می‌تواند شما را ترغیب کند که بیشتر به دستشویی بروید یا حتی باعث کوچک‌تر شدن مثانه شود.



یاسمین مشرف

دانش

مثانه یک فرد بالغ می‌تواند حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر مایع با حجمی حدود سه لیوان را در خود نگه دارد. عادت به تخلیه مثانه نیمه‌خالی می‌تواند تمایل زودرس برای ادرارکردن را در فرد به یک عادت تبدیل کند. دکتر استیون ای.کاپلان، مدیر بخش بیماری‌های ارولوزیک خوش‌خیم از تیم سلامت «ماونت ساینا» در این باره می‌گوید: افراد با این کار باعث حساس‌شدن مثانه به حجم کمتر ادرار می‌شوند. به گفته دکتر کاپلان در برخی موارد، این افزایش حساسیت مثانه حتی می‌تواند خواب فرد را مختل کرده و شب‌ها او را از خواب بیدار کند.

در مورد کسانی که دچار بی‌اختیاری ادرار یا کاهش کنترل ادرار هستند، رفتن به دستشویی قبل از پر شدن حجم مثانه شاید ایده خوبی باشد اما به خاطر

میزان یک کیلوگرم می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را حدود ۸درصد افزایش دهد. افزایش وزن به مفهوم افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است که با بسیاری از انواع رایج سرطان، نابینایی، نقص عضو، حمله قلبی و سکتة مغزی مرتبط است. <sup>۱/اسنا</sup>

تری‌کلرواتیلن می‌شود.

**نیاز:** به نور طبیعی آفتاب از پشت پنجره و آبیاری متوسط نیاز دارد. آبیاری بیش از اندازه، ریشه گیاه را می‌پوساند.

گیاه عنکبوتی، دوست کودکان

در دوره همه‌گیری کرونا، والدین نگرانی مضاعفی دارند: نگرانی برای جان خودشان و فرزندانش. بنابراین تلاش می‌کنند تا هوای خانه، همیشه تمیز و عاری از آلودگی باشد. اگر در نگهداری گیاه تازه‌کار هستید، گیاه عنکبوتی گزینه خوبی است. شکل خاص و نگهداری آسان، گیاه عنکبوتی را به گیاهی خواستنی تبدیل کرده است. نکته مهم دیگر این‌که اگر بچه کوچک در منزل دارید، این گیاه برای کودکان بدون خطر بوده و مسمومیت‌زا نیست.

**پالایش:** این گیاه باعث از بین رفتن مونوکسیدکربن و زایلن می‌شود.

**نیاز:** نور پشت شیشه، آبیاری متوسط و خاک سبک از نیازهای این گیاه است. برای تکثیر هم کافی است برگ‌های دراز و باریک آن را از ناحیه گره جدا کرده و در خاک یا آب بگذارید تا ریشه کرده و تکثیر شود.

آلئونه‌ور، سخت‌واتر گدار

ظاهر ترد و شکننده‌ای دارد؛ اما آلئونه‌ور ا یکی از مبارزان مهم و نیرومند است. از سوی دیگر این گیاه، دومنظوره است. به این معنی که با داشتن گلدان آلئونه‌ور علاوه‌بر این‌که می‌توانید هوای خانه را پالایش کنید، می‌توانید از عصاره داخل برگ‌های آن برای حفظ سلامتی و شادابی پوست نیز کمک بگیرید. یکی از مکان‌های خوب نگهداری آلئونه‌ور، داخل آشپزخانه در مسیر تابش نور آفتاب است.

**پالایش:** آلئونه‌ور باعث از بین رفتن فرمالدئید و بنزن، آلاینده موجود در مبلمان منزل، کابینت‌ها و کفپوش‌ها می‌شود.

**نیاز:** نور کافی از پشت پنجره، آبیاری کم و خاک سبک.

اژدها، زیبا و کارآمد

رد باریک نشسته بر لبه برگ‌های درازسانی حاشیه قرمز باعث شده تا به آن لقب درخت اژدها را هم بدهند. این حاشیه با این‌که بسیار باریک است اما جلوه خاصی به خانه می‌دهد.

**پالایش:** درخت اژدها باعث از بین بردن آلایندہ تری‌کلرواتیلن وزایلن از هوای منزل می‌شود. **نیاز:** این گیاه توانایی قد کشیدن تا نزدیک به پنج متر را دارد. بنابراین از ابتدا جای مناسبی برای آن در نظر بگیرید که نیاز به جابه‌جایی و آسیب به گیاه نباشد. به نور کافی و آبیاری متوسط نیاز دارد.

فیکوس بنجامین، خاص و حساس

بنجامین، گیاه زیبایی است اما به همان نسبت هم حساس است. دارای رنگ‌های متنوع است و همین طیف رنگی در برگ‌های آن، بنجامین را به گیاه زیبایی برای آپارتمان تبدیل کرده‌است. **پالایش:** بنجامین باعث از بین رفتن آلاینده‌های فرمالدئید، زایلن و تولوئن از فضای خانه می‌شود.

**نیاز:** به تغییر مکان بسیار حساس است. بنابراین سعی کنید تا حد ممکن گلدان آن را جابه‌جا نکنید. گلدان بنجامین را پشت پنجره نورگیر، دور از مکان عبور اهل خانه قرار دهید. آبیاری آن باید متوسط باشد.

آگلونما با برگ‌های کشیده

از همان ابتدای ساقه، برگ‌ها روپیده‌اند. ابتدا به شکل لوله‌های باریک هستند و به‌تدریج باز می‌شوند. آگلونما به فضایی با اطراف کمی گسترده نیاز دارد چون به شکل افقی رشد کرده و برگ‌ها زیاد می‌شوند.

**پالایش:** آگلونما باعث از بین رفتن فرمالدئید و بنزن موجود در فضای خانه می‌شود.

**نیاز:** این گیاه به نور ملایم و رطوبت نیاز دارد. بنابراین یکی از مکان‌های مناسب برای این گیاه، روی کابینت حمام است. اگر آن را در اتاق می‌گذارید، سعی کنید با پاشیدن آب روی برگ‌های آن، رطوبت موردنیاز این گیاه را فراهم کنید. <sup>۲</sup>

دندان کرم‌خورده



الگوهای غذایی

الگوهای غذایی خوب شامل وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایی است که برای سلامت عمومی و سلامت دندان‌ها مناسب هستند. میان‌وعده‌هایی مانند پنیر، میوه و سبزی، ماست، کره، بادام زمینی و شیر مناسب هستند. مواد نشاسته‌ای مانند نان، بیسکویت‌ها، ماکارونی و... مدت طولانی روی دندان‌ها باقی مانده و اگر بعد از مصرف سریعاً از روی دندان‌ها پاک نشوند، خطر پوسیدگی را افزایش می‌دهند. غذاهای حاوی شکر یا نشاسته بهتر است همراه وعده غذایی مصرف شوند تا این‌که به تنهایی به عنوان میان‌وعده مصرف شوند.

کودکان حتماً پنیر بخورند

تعداد دفعات میان‌وعده‌ها را کاهش دهید و از میان وعده‌های مناسب استفاده کنید.

کودک را با شیشه شیر یا آیمپوه نخواه‌انید. اگر کودک به جویدن آدامس علاقه دارد، آدامس‌های دارای زالیپیتول که باعث کاهش پوسیدگی دندانی می‌شود یا آدامس‌های بدون شکر برای او تهیه کنید.

مصرف پنیر باعث کاهش پوسیدگی می‌شود؛ زیرا خوردن پنیر علاوه بر خنثی کردن اسید ایجاد شده در دهان، به علت داشتن کلسیم و فسفر به استحکام دندان‌ها کمک می‌کند.

## عادت آسیب‌رسان به مثانه

داشته‌باشید این فقط یک راه‌حل موقتی است و این افراد قطعاً باید به پزشک خود مراجعه کنند و تمرین‌ها و سایر رویکردهای لازم را برای حل مشکل به کار بگیرند.

تعداد دفعات دفع ادرار از فردی به فرد دیگر متفاوت و معمولاً بین شش تا هشت مرتبه در روز است. مارسلینو ریورا، استاد یار ارولوزی دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا توصیه می‌کند افراد در این زمینه به صدای بدنشان گوش کنند.

اما این بدان معنا نیست که از رفتن به دستشویی خودداری شود؛ زیرا به تعویق انداختن تخلیه ادرار به همان اندازه بلکه بیشتر، برای مثانه مضر است. از آنجا که مثانه عمدتاً از ماهیچه تشکیل شده است، نگه داشتن ادرار منجر به کشش بیش از حد و آسیب به آن می‌شود.

نگه‌داشتن ادرار به نوبه خود می‌تواند کنترل ادرار را دشوارتر کند و در نهایت حتی منجر به مشکلات ادراری شود. ماندن طولانی‌مدت ادرار در مثانه همچنین خطر عفونت مجاری ادراری، به‌ویژه در زنان را افزایش می‌دهد. نکته اصلی این است که به نیاز مثانه خود توجه کنید؛ یک برنامه ثابت داشته‌باشید و سعی نکنید کاری بیشتر از آنچه بدنتان از شما می‌خواهد انجام دهید.