

اهمیت پاکسازی بدن در تندرستی انسان

متخصصان طب سنتی بر اهمیت پاکسازی بدن تأکید کرده و آن را یکی از اصول تندرستی می‌دانند. به گزارش مهر، یکی از ۶ اصل ضروری تندرستی، استفراغ و احتباس است. استفراغ از ریشه فراغت و به معنی پاکسازی و تخلیه بدن از سموم است و احتباس از ریشه حبس و به معنای نگه داشتن مواد ضروری در بدن. در دیدگاه طب ایرانی، به همه روش‌هایی که می‌توان به کمک آنها به پاکسازی و تخلیه مواد راند، نامناسب و غیرطبیعی از بدن پرداخت، استفراغ گفته می‌شود. حجامت، فصد، زالو درمانی و اهدای خون، از انواع پاکسازی درمانی، و تعریق، دفع ادرار، مدفوع و... از جمله استفراغات طبیعی هستند. برای نمونه، اگر کسی به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق مناسب نداشته باشد، دیریا زود دچار مشکل خواهد شد و به عکس، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد نیز دچار مشکل می‌شود. اگر استفراغ به هنگام و درست انجام نشود، مواد راند ناشی از فعل و انفعالات بدن (مثل هضم غذا) در بدن باقی مانده و روی هم انباشته می‌شوند و ممکن است در اثر حرارت بدن، فاسد و متعفن شده و بیماری‌های مختلفی ایجاد کنند. از دیگر سو اگر مواد مورد نیاز بدن از جمله املاح، ویتامین‌ها و... در بدن نگه داشته نشوند نیز فرد دچار اختلال در عملکردهای مختلف و بیماری خواهد شد.

معمولا واکسن کرونا برای گروه‌های پرخطر مانند سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای که مشکلات تنفسی دارند، استفاده می‌شود. در هیچ جای دنیا به جز در موارد استثنا توصیه نمی‌کنند که همه مردم واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند زیرا هزینه بالایی را برای بخش سلامت ایجاد خواهد کرد

۵ اشتباه رایج در آشپزی که عامل سرطان است

◆ گروه سلامت //

اشتباهاتی در آشپزی وجود دارد که شاید به عقیده برخی از افراد کوچک باشد اما در سلامت افراد بسیار تأثیرگذار خواهد بود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اشتباهات رایجی در زمینه آماده سازی غذا وجود دارد که باعث بروز سرطان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که عارضه سرطان مربوط به رژیم‌های غذایی و نحوه پخت آن‌ها مربوط می‌شود. بسیاری از افراد به سلامت خود اهمیت زیادی می‌دهند و در طول روز مراقب تغذیه، تحرک و سلامت خود هستند اما برخی اشتباهات رایج روزمره می‌تواند، سلامت انسان را به خطر بیندازند.

در ادامه این مطلب شما را با ۵ عادت بد در آشپزی که باید ترک شوند، آشنا می‌کنیم.

۱. اضافه کردن نمک به روغن داغ سرطان‌زاست



اضافه کردن نمک در روغن داغ باعث می‌شود نقطه دود روغن کاهش پیدا کند و این امر سبب آزاد شدن مواد سمی و سرطان‌زا در روغن

می‌شود.

۲. حرارت دادن عسل در آب جوش



حرارت دادن عسل یا استفاده از آن در دمای بالا باعث تولید ماده سمی به اسم هیدروکسی متیل فورفورال یا HMF می‌شود. HMF یک ترکیب ۶ کربن جامد با رنگ زرد و دمای جوش پایین و محلول در آب است. این ماده سمی برای زنبورها کشنده و برای انسان سرطان‌زاست.

این سم به راحتی از روده جذب و در بدن متابولیزه می‌شود و دارایی خاصیت جهش‌زاست، یعنی ایجاد سمیت ژنتیکی می‌کند.

افرادی که این ماده را استفاده کردند، متابولیت‌های ثانویه تولید شده از آن را



می‌توان از ادارشان جدا کرد.

۳. کباب کردن گوشت

کباب سرطان‌زا نیست اما روش پخت آن می‌تواند عامل سرطان باشد. کباب کردن گوشت روی آتش سرطان‌زاست. روغنی که از گوشت روی خاکستری می‌ریزد، باعث ایجاد هیدروکربن‌های آروماتیک می‌شود. این مواد سرطان‌زاست و از طریق دود آتش روی گوشت قرار می‌گیرد و مصرف طولانی مدت آن زبان‌آور است.

پس بهتر برای کباب کردن گوشت از دستگاه‌های الکتریکی مولد گاز استفاده کنیم نه زغال. بهتر است گوشت کبابی را در توره‌های مخصوص آلومینیومی یا فویل قرار بدهیم که از ریزش روغن روی خاکستر آتش جلوگیری کند.

۴. استفاده از رب گوجه فرنگی کپک زده



خیلی وقت‌ها شده است که رب گوجه فرنگی کپک‌بزند.

اشتباهی که مرتکب می‌شویم این است که قسمت کپک زده را با قاشق جدا می‌کنیم و بقیه رب را مصرف می‌کنیم، غافل از اینکه

به طور مستقیم موجب بروز این علائم خواهد شد.

روش درمان: داروهای آنتی‌هیستامین مانند Zyrtec یا Claritin مفید هستند، زیرا آن‌ها در وهله اول برای متوقف کردن پاسخ هیستامین تلاش می‌کنند. اسپری‌های استروئیدی بینی (مانند فلوناز یا نازاکورت) همچنین می‌توانند باعث کاهش التهاب در حفره بینی و در نتیجه کاهش تولید مایع بینی شوند.

اگر آلرژی شما ناشی از گرده است، سعی کنید از قرار گرفتن در معرض آن‌ها اجتناب کنید. اما محرک‌های داخلی را نادیده نگیرید.

فرش‌ها می‌توانند با گرد و غبار و کپک‌ها پُر شوند و استفاده از پوشش‌های ضد گرد و غبار در رختخواب می‌تواند نشانه‌ها را از بین ببرد.

همچنین دوره نگه داشتن حیوان خانگی از اتاق خواب نیز می‌تواند قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها را محدود کند.

اگر پس از یک هفته همچنان دچار آبریزش بینی هستید و مخاط بینی غلیظ و سبزی‌زرد رنگ شد، بهتر است با پزشک ملاقات کنید.

۴. غذاهای پرادویه

بعضی اوقات، بینی شما به علت تحریکات عصبی روان می‌شود. انواع خاصی از اعصاب در حفره‌های سینوس و بینی می‌توانند باعث ترشح بیشتر مخاط شوند و برخی از این عصب‌ها را می‌توان با غذاهای تند، فعال کرد؛ به ویژه کپسایسین، ماده شیمیایی که در فلفل تند وجود دارد، می‌تواند موجب آبریزش زیاد بینی شود. این راه احتمالاً یک پاسخ برای سعی در برداشتن تحریک‌کننده‌ها از بدن است.

روش درمان: اسپری خاصی برای کاهش تحریک عصب‌ها و در نتیجه کاهش تولید موکوس، که ناشی از مصرف مواد تند و بوی قوی است، وجود دارد. اما اگر واقعا غذاهای تند، شما و بینی‌تان را آذین می‌کند، بهتر است از خوردن آن‌ها دست بردارید.

اینکه بدانیم سم قارچ در کل رب گوجه پخش شده است.

این سم بیشتر تحت عنوان آفلاتوکسین‌ها شناخته می‌شود و استفاده از آن در طولانی مدت باعث سیروز کبدی و سرطان کبد می‌شود.

۵. استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویو



ظروف یکبار مصرف پلاستیکی در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی در دمای بالای ۴۰ درجه سانتیگراد، باعث آزاد شدن ماده شیمیایی و سرطان‌زایی به نام استایرن می‌شود. این ماده سرطان‌زا و همچنین دارای سمیت عصبی هم هست.

ممکن است با چند بار استفاده، متوجه تاثیرات بد آن نباشید اما در طولانی مدت باعث آسیب‌های برگشت‌ناپذیر می‌شود؛ بنابراین از ظروف پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکرده و همچنین از کشیدن غذاهای داغ در ظروف پلاستیکی خودداری کنید.

۵. گریه شدید

گریه باعث آبریزش بینی می‌شود، زیرا اشک‌ها به داخل بینی از طریق مجاری اشک تخلیه می‌شوند. طبیعی است که پس از گریه دچار آبریزش بینی شوید. کشیدن و دمیدن بینی اشک را به موکوس بینی اضافه می‌کند.

روش درمان: خود را با یک حمام آب گرم آرام کنید و با یک تکه از شکلات مورد علاقه‌تان را گاززنید. همین چیزهای کوچک می‌تواند به بهبود خلق و خویتان کمک کند.

۶. پولیپ بینی

پولیپ بینی، زائده نرم زردرنگ است که می‌تواند در بینی و سینوس‌ها رشد کند. آن‌ها یک حالت ژله‌ای دارند و از سلول‌های التهابی ساخته شده‌اند و می‌توانند باعث آبریزش بینی مزمن شوند. اگر دچار پولیپ بینی هستید، ممکن حس بویایی‌تان کم شود، دچار احساس وجود فشار بر صورت و اشکال در تنفس شوید. کسی کاملاً مطمئن نیست که چه چیزی باعث پولیپ می‌شود، ولی ممکن است با آلرژی و عفونت در ارتباط باشد.

روش درمان: به پزشک خود مراجعه کنید. گاهی اوقات پولیپ‌های خوش‌خیم می‌توانند با داروهایی مانند استروئیدها درمان شوند. اما اگر آن‌ها همچنان رشد کنند و یا مانع تنفس یا حس بویایی شما شوند، جراحی‌هایی وجود دارد که می‌تواند برای از بین بردن پولیپ‌ها انجام شود.

۷. ورزش کردن در سرما

ورزش به طور موقت باعث افزایش مخاط در بینی و ریه‌ها می‌شود، زیرا التهاب و جریان خون به سمت این مناطق افزایش می‌یابد. هوای سرد و خشک به ویژه سینوس‌ها و ریه‌ها را، که ترجیح می‌دهند گرم و مرطوب بمانند، تحریک می‌کنند.

روش درمان: اگر می‌خواهید در هوای سرد ورزش کنید، قبل از تنفس هوای سرد، بینی‌تان را با شال‌گردن بپوشانید و گرم نگه‌دارید. دوش آب گرم می‌تواند به باز کردن بینی کمک کند.

◆ گروه سلامت //

معاون آموزشی وزارت بهداشت گفت: شرایط ساخت واکسن آنفلوآنزا بسیار دشوار است و به دلیل مشکلات فنی که وجود دارد امکان تولید انبوه آن وجود ندارد.

علی اکبر حقدوست معاون آموزشی وزارت بهداشت در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، واکسن آنفلوآنزا باید اواخر شهریور یا اوایل مهر تزریق شود.

او با اشاره به اینکه افرادی که مستعد نوع شدید آنفلوآنزا هستند باید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند، ادامه داد: معمولاً واکسن کرونا برای گروه‌های پرخطر مانند سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای که مشکلات تنفسی دارند، استفاده می‌شود. در هیچ جای دنیا به جز در موارد استثنا توصیه نمی‌کنند که همه مردم واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند زیرا هزینه بالایی را برای بخش سلامت ایجاد خواهد کرد. شرایط ساخت این واکسن بسیار دشوار است و به دلیل مشکلات فنی که وجود دارد امکان تولید انبوه واکسن برای چند میلیارد انسان وجود نخواهد داشت.

حقدوست بیان کرد: در گذشته گروه‌های پرخطر را برای دریافت واکسن آنفلوآنزا تحت پوشش قرار می‌دادیم و سعی می‌کردیم واکسن در سیستم دولتی برای این افراد به اندازه کافی وجود داشته باشد. البته در بخش‌های خصوصی هم برای افرادی که خودشان مسربودند واکسن را دریافت کنند واکسن تزریق می‌شد.

او افزود: با توجه اینکه شیوع ویروس کرونا و آنفلوآنزا ممکن است در نیمه دوم سال هم‌زمان باشد باید مفهوم پرخطر بودن را وسیع‌تر ببینیم. به طور مثال اگر در گذشته گفته می‌شد افراد بالا ۶۵ سال واکسن را باید بزنند، شاید امسال گفته شود که بالای ۶۰ سال واکسن را باید تزریق کنند. اما این که گفته می‌شود افراد سالم و جوان هم باید این واکسن دریافت کنند، درست نیست.

معاون آموزشی وزارت بهداشت اظهار کرد: احتمال هم‌زمانی کرونا با آنفلوآنزا در یک زمان کم است، اما صفر نیست. افراد باید بدانند سیستم ایمنی بدن به گونه‌ای است که اگر بدن با یک ویروس درگیر باشد شانس گرفتن ویروس دیگر کمتر می‌شود، اما ممکن است فرد در هفته ابتدایی آنفلوآنزا را بگیرد و پس از بهبودی هفته بعد به بیماری کرونا هم مبتلا شود.

او در پایان بیان کرد: برای تشخیص ویروس‌ها معمولاً از روش‌های حاضر مانند پی‌سی‌آر و سی‌تی‌اسکن استفاده می‌شود و در حال حاضر درصد آن هستیم که بتوانیم کیت‌های دوگانه‌ای ایجاد کنیم که بتوان با انجام یک آزمایش و نمونه‌گیری ۲ ویروس کرونا و آنفلوآنزا را به خوبی شناسایی کرد.

آسیب‌های غیر قابل جبران

استفاده از هندزفری بر شنوایی فرد

◆ گروه سلامت //



یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت استفاده مکرر از هندزفری با صدای بلند می‌تواند عوارض غیر قابل جبرانی را برای فرد داشته باشد.

دکتر علی اصغر

شیرازی متخصص گوش و حلق بینی از دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در مورد عوارض استفاده مکرر از هندزفری و هدفون برای گوش اظهار کرد: استفاده مکرر از هندزفری به پرده گوش آسیبی نمی‌رساند، اما به این خاطر که هندزفری وارد گوش خارجی می‌شود ممکن است آسیب‌هایی به آن وارد کند و حتی باعث ایجاد حساسیت در گوش شود.

او بیان کرد: همچنین هنگام استفاده از هندزفری، جرم‌هایی که در داخل گوش وجود دارد در پشت آن باقی مانده و به داخل گوش فرستاده می‌شود که در نهایت به دلیل تجمع جرم‌ها در داخل گوش، شنوایی فرد دچار آسیب می‌شود.

شیرازی تصریح کرد: اگر کسی پرده گوشش دچار پارگی و یا سوراخ شده باشد و یا حتی عفونت گوش میانی داشته باشد، استفاده مکرر از هندزفری سبب می‌شود تا این عفونت نیز بیشتر شود و مشکلاتی را برای گوش میانی به همراه داشته باشد.

او ادامه داد: یکی از مسائل مهمی که در رابطه با استفاده از هندزفری باید به آن توجه شود این است که کسانی که به صورت مکرر از هندزفری استفاده می‌کنند به خصوص در مدت زمانی طولانی و با صدای بلند در چنین شرایطی ممکن است آسیب‌های جدی به عصب و حلزون گوش وارد شود و شنوایی افراد را تا حد قابل توجهی ضعیف کند که این آسیب غیرقابل جبران و بازگشت است.

شیرازی گفت: بنابراین افراد نباید مدت زمان طولانی از هندزفری استفاده کنند همچنین لازم است بدانید که به هنگام استفاده از هندزفری نباید صدای گوشی آنقدر بلند باشد که صداهای محیط اطراف به هیچ وجه شنیده نشود پس علامت بلند بودن صدای هندزفری آن است که فرد به هنگام استفاده از آن متوجه صداهای محیطی نشود.

تفاوت عوارض استفاده از هندزفری و هدفون

او در نهایت افزود: استفاده مکرر از هندزفری و هدفون به صورت طولانی مدت آن هم با صدای بلند به عصب گوش آسیب می‌رساند، اما تنها تفاوت آسیبی که بر اثر استفاده از هدفون در مقابل هندزفری به گوش وارد می‌شود این است که چون هدفون وارد مجرای گوش نمی‌شود پس دیگر سبب جمع شدن جرم‌ها داخل گوش نخواهد شد یا کسانی که پرده گوش‌شان به هر علتی که پاره و یا سوراخ شده است و یا حتی عفونت گوش میانی دارند نسبت به کسانی که از هندزفری استفاده می‌کنند کمتر در معرض خطر کم شنوایی قرار می‌گیرند.