

سرفه، شایع ترین علت مراجعه به پزشک

دکتر احمد فشارکی

■ برونش‌ها و نای انقدر به لمس سبک حساس هستند که مقدار بیش از حد ماده خارجی یا هر علت تحریکی دیگر موجب شروع رفلکس سرفه می‌شود. حنجره و کارینا (محلّی که در آن نای به دو برونش تقسیم می‌شود) بسیار حساس هستند و برونشیول‌های انتهایی ریه و حتی حبابچه‌های بسیار کوچک در ریه‌ها به محرک‌های شیمیایی سوزانده از قبیل دی‌اکسید گوگرد و گاز کلر حساس هستند. ایمپالس‌ها به سمت مغز از مجاری تنفسی به‌طور عمده از طریق اعصاب واگ به پیاز مغز تیره می‌روند و در آنجا یک توالی اتوماتیک از وقایع به وسیله مدارهای نورونی مغز تیره شروع شده و در نهایت باعث سرفه می‌شود. سرفه مفرط یا مزاحم، شایع‌ترین علامتی است که ما را به نزد پزشک می‌کشاند

علل ایجاد سرفه

سرفه در اثر مکانیزم حفاظتی ریه علیه اجسام خارجی‌ای که از طریق استنشاق (دود سیگار، گردوغبار و...) یا ترشحات مجاری هوایی فوقانی، شیریه معدی و اجسام خارجی دیگر که وارد ریه می‌شوند، آغاز می‌شود. زمانی که سرفه به علت ترشحات مجاری هوایی فوقانی و شیریه معدی پدید می‌آید، امکان دارد عامل اولیه ناشناخته باقی مانده و سرفه به‌طور مرتب ادامه یابد. قرار گرفتن طولانی مدت در برابر برخی محرک‌ها، سبب التهاب مجاری هوایی شده و سبب تشدید سرفه می‌شود. هر بیماری‌ای که به التهاب، تنگی یا تحت فشار قرار دادن مجاری هوایی بینجامد، می‌تواند با سرفه همراه باشد. عفونت سیاه سرفه، یکی از علل احتمالی سرفه مداوم در بزرگسالان است. عموماً تشخیص بیماری براساس وضعیت بالینی بیمار صورت می‌پذیرد. (بیماری آسم) علت شایعی برای سرفه است. نمونه‌هایی از بیماری‌های پارانشیمی ریه که سبب سرفه می‌شوند، عبارتند از: بیماری بافت بینابینی ریه، پنومونی (سینه پهلوی) و آبسه‌های ریوی. امکان دارد نارسایی احتقانی قلب نیز به دلیل تورم بافت بینابینی و نیز بافت دوربرونشی، با سرفه همراه باشد.

علل سرفه با توجه به طول سرفه

با توجه به طول مدت سرفه، می‌توان شایع‌ترین علل سرفه را دسته‌بندی کرد. سرفه حاد (کمتر از سه هفته) اغلب در اثر عفونت دستگاه تنفسی فوقانی (به ویژه سرماخوردگی، سینوزیت باکتریایی حاد و سیاه‌سرفه) پدید می‌آید. سرفه مزمن (بیش از سه هفته) در یک



فرد سیگاری، مطرح‌کننده احتمال وجود بیماری انسدادی مزمن ریه بوده و در یک فرد غیرسیگاری که رادیوگرافی سینه‌اش طبیعی است، به دنبال ترشحات قسمت خلفی بینی و آسم، پدید می‌آید.

عوارض سرفه

عوارض شایع سرفه عبارتند از: ایجاد درد در دیواره قفسه سینه و دیواره شکم، بی‌اختیاری ادراری و خستگی. بعضی وقت‌ها، حملات سرفه می‌تواند سبب سکوپ شود که این امر می‌تواند در اثر فشار بسیار مثبت داخل قفسه سینه کاهش بازگشت وریدی و کاهش برون‌ده قلبی صورت پذیرد. با وجود آنکه در بیماری‌ای که از سایر جهات سالم هستند، سرفه می‌تواند سبب شکستگی دنده شود، اما وقوع این عارضه احتمال وقوع شکستگی‌های پاتولوژیک ناشی از بیماری‌های دیگر مثل میلوم و لنهیتیل و استئوپروز (پوکی استخوان) را افزایش می‌دهد.

درمان سرفه

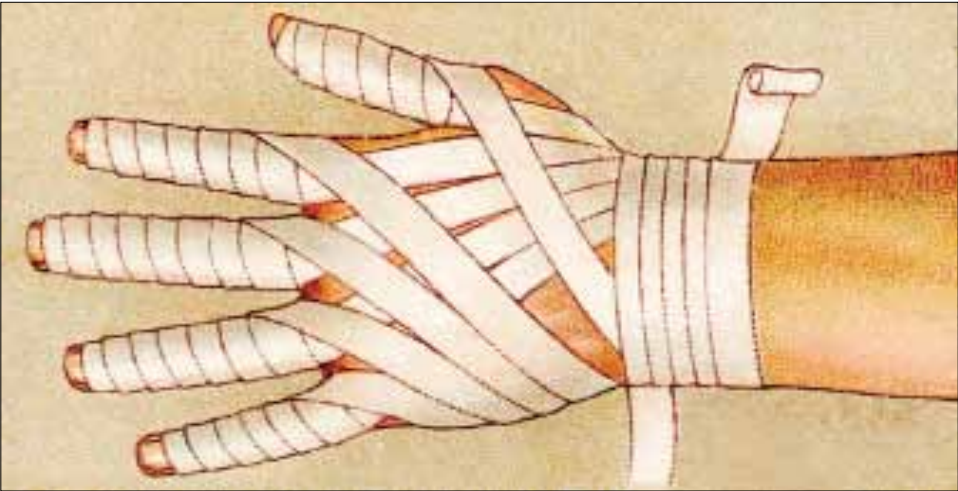
درمان قطعی سرفه، به تشخیص علت بیماری زمینه‌ای و سپس شروع درمان اختصاصی بستگی دارد. حذف عامل محرک خارجی یا عامل تشدیدکننده داخلی در صورت تشخیص مفید خواهد بود. سایر ملاحظات تشخیصی مهم عبارتند از: درمان عفونت‌های اختصاصی دستگاه تنفسی، مصرف بازکننده‌های برونش‌ها در شرايطی که دچار انسداد برگشت‌پذیر مجاری هوایی شدایم، فیزیوتراپی قفسه سینه به منظور افزایش پاکسازی ترشحات در بیماران دچار برونشیکتازی و درمان تومورهای داخل برونشی یا بیماری بینابینی ریه در زمانی که درمان مناسب و در دسترس وجود نداشته باشد. درمان غیراختصاصی سرفه، زمانی به کار می‌رود که علت سرفه مشخص نبوده یا درمان اختصاصی ممکن نباشد و سرفه فاقد هر گونه کارکرد مفیدی بوده یا آنکه ناراحتی قابل توجهی را برای بیمار پدید آورد. سرفه تحریکی بدون خلط را می‌توان با تجویز یک داروی ضد سرفه که استانه مرکز سرفه را افزایش می‌دهد، مهار کرد. چنین داروهایی عبارتند از: کدیین یا داروهای غیرمخدر مانند دکسترومتورفان.

«متخصص کودکان و نوزادان

خطر سوختگی همیشه در کمین شماست

با پوست دچار سوختگی چه کنیم

شیوا بامداد



اطرافشان دسترسی پیدا کنند. اگر مایع داغی مثل چای رو میز باشد کودکان برای اینکه بایستند و آن را لمس کنند روی میزی را می‌کشند و در اینجا هم خطر سوختگی و هم ضربه سر کودک به میز وجود دارد. والدین باید همیشه حواس‌شان به کودکان‌شان باشد و مایعات داغ نظیر چای را در جایی قرار دهند که از دسترس کودک خارج باشد تا خطر سوختگی به وسیله چنین مایعاتی برای آنها کمتر شود. سعی کنید ظروفی که حاوی مایعات داغ است را در محل رفت و آمد قرار ندهید. شاید فکر کنید اگر سینی چای را روی زمین قرار دهید خطری ایجاد نمی‌کند، اما احتمال این وجود دارد که افراد دیگر خانواده مخصوصاً بچه‌ها با آن برخورد کنند. گاهی دیده می‌شود برخی رانندگان لیوان چای داغ را در ماشین در حال حرکت در دست دارند و می‌خواهند نوشند، اما حرک ناگهانی در مسیر راه باعث می‌شود، رانندگان با کسائی که در جلو ماشین نشسته‌اند در معرض سوختگی قرار بگیرند.

خمیر دندان را به عنوان پماد سوختگی استفاده نکنید

اگر خانم‌های خانه‌دار یا دیگر اعضای خانواده توسط کتری داغ یا روغن در ناحیه‌ای از بدن‌شان دچار سوختگی شدند از خمیر دندان یا سیب‌زمینی استفاده نکنند. متأسفانه این آموزش و آگاهی نادرستی در افراد است که فکر می‌کنند استفاده از خمیر دندان یا سیب‌زمینی باعث آرام شدن محل سوختگی می‌شود. شاید در نگاه اول این‌طور به نظر برسد که خمیر دندان باعث التیام درد می‌شود، اما در حقیقت این‌طور نیست. به دلیل مواد افزودنی که در خمیر دندان استفاده می‌شود در ابتدا درد احساس می‌کند که شدت سوزش محل سوختگی کم شده و درد آن کاهش یافته است، اما باید در نظر داشت مخاط پوستی که در اثر سوختگی آزرده شده مستعد عفونت است، بنابراین توصیه می‌کنیم به هیچ‌وجه از خمیر دندان یا سیب‌زمینی جهت التیام درد سطح سوختگی استفاده نکنید. بهترین کار قرار دادن محل سوختگی در آب است، شست‌وشو با مایعات خنک راه‌حلی مناسب برای جلوگیری از ایجاد تاول و آسیب بیشتر به پوست است. البته اگر شدت سوختگی در حد وسیع باشد استفاده از پمادهای سوختگی توصیه می‌شود. اگر خطر این وجود داشته باشد که عفونی در ناحیه زخم ایجاد شود

در خشان ترین غذاها برای پوستی در خشان

آیا می دانستید که با تغذیه سالم می توانید از پیری زودرس جلوگیری کنید؟

ترجمه: شیوا سپهری

همان‌طور که می‌دانید آفتاب‌گرفتن زیاد و مصرف سیگار باعث می‌شود که انسان شکسته‌تر به نظر برسد و پیری زودرس به سراغش بیاید. اما باید توجه داشت که برنامه غذایی انسان بسیار نقش مهمی را در سلامتی وی و روند او ایفا می‌کند. دکتر بوبید گراتو، متخصص تغذیه معتقد است که خوردن غذاهای سالم در کنار دیگر روش‌های حفظ سلامتی، پیری زودرس را به تعویق می‌انازد. اگر درباره تغذیه و مواد غذایی سوالاتی دارید این مطلب را بخوانید تا جواب آنها را بگیرید.

زمان، کاری نمی‌توان انجام داد، ایند فرایند در طول زمان و می‌توانیم حالت ارجاعی پوست را حفظ کنیم تا نرم و لطیف به‌نظر برسد. در اینجا بهتر است اول، در مورد روش‌های پیشگیری از آسیب‌های پوستی و کارهایی که نباید انجام دهیم را مطرح کنیم. شاید فکر کنید که تنها استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای حفظ پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید کافی است. اما کارهای دیگری مثل شستن صورت با آب سرد، ندادن فراموش کنید. سیگار کشیدن به لک‌های، مدام‌های که پوست صورت را نرم نگه می‌دارد، آسیب وارد می‌کند. پس اگر می‌خواهید پوستی جوان داشته باشید سیگار را کنار بگذارید. به علاوه با داشتن جواب مناسب می‌توانید زیبایی و نرمی پوست خود را تضمین کنید. سلول‌های پوست با سرعت زیاد ساخته می‌شوند اما به هر حال به زمان احتیاج دارند تا بازسازی شوند. سعی کنید با غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین D و ویتامین C، این ویتامین نقش مهمی در ترمیم جراحات و نگهداری بافت پوست دارد. گوجه فرنگی، مرکبات و کیوی همگی سرشار از ویتامین C هستند.

از چه سنی بدن شروع به پیر شدن و فرسودگی می‌کند؟ و چطور می‌توان آن را متوقف کرد؟ در واقع ما با دو نوع پیری و کهنسالی مواجه هستیم، پیری بیولوژیکی و پیری زمانی. درمورد کهنسالی وابسته به این در حقیقت لک مبحث درمان جایگزینی استروژنی به این من متخصص ژنتیک نیستیم، اما چیزی که برایم بسیار تعجب‌آور است، این است که در بعضی مواقع نمی‌توان از روی ظاهر افراد تشخیص داد که چه سنی دارند. تا آنجا که گاهی اوقات تشخیص‌دادن مادر از دختر هم مشکل می‌شود. اینجا نیز نش‌های حیاتی در زیبایی پوست دارند. گاهی در بعضی از غذاها ترکیباتی وجود دارد که در سلامت پوست شما تاثیر می‌گذارند. آواکادو منبع سرشار ویتامین A است و دارای ۲۰ نوع ویتامین و مواد معدنی است و تاثیر بسیار مثبتی روی پوست دارد. سعی کنید تا همه این موارد را زیر نظر داشته باشید تا بتوانید پوست‌تان را جوان نگه دارید.

آیا ژنتیک در روند پیری و افزایش سن تاثیر دارد؟ و آیا می‌توان ژن را کنترل کرد؟

من متخصص ژنتیک نیستیم، اما چیزی که برایم بسیار تعجب‌آور است، این است که در بعضی مواقع نمی‌توان از روی ظاهر افراد تشخیص داد که چه سنی دارند. تا آنجا که گاهی اوقات تشخیص‌دادن مادر از دختر هم مشکل می‌شود. اینجا نیز نش‌های حیاتی در زیبایی پوست دارند. گاهی در بعضی از غذاها ترکیباتی وجود دارد که در سلامت پوست شما تاثیر می‌گذارند. آواکادو منبع سرشار ویتامین A است و دارای ۲۰ نوع ویتامین و مواد معدنی است و تاثیر بسیار مثبتی روی پوست دارد. سعی کنید تا همه این موارد را زیر نظر داشته باشید تا بتوانید پوست‌تان را جوان نگه دارید.

در مورد هورمون‌های خانم‌ها برایمان توضیح دهید؟ چنین مواردی هم پیری خانم‌ها را به تعویق می‌اندازد؟

در حقیقت لک مبحث درمان جایگزینی استروژنی به این

از نوزادتان علمی مراقبت کنید

دکتر احمد شاه‌فرهت

در چه زمانی باید نوزاد را استحمام کرد؟

هیچ نیازی نیست که بلافاصله بعد از زایمان نوزاد را حمام کرد زیرا ورنیکس یا مایع جنینی نباید از بدن نوزاد پاک شود. ورنیکس برای نوزاد خطری ندارد و بعد از چند روز به‌طور خود به‌خود از بین خواهد رفت. ورنیکس باکتری‌ها را از بین می‌برد و پوست نوزاد را در برابر باکتری‌ها محافظت می‌کند. بیشتر نوزادان بعد از زایمان سرما می‌خورند به دلیل اینکه بلافاصله حمام می‌شوند. تنها دلیل اینکه بعد از زایمان نوزاد باید حمام شود، این است که خون و مدفوع را از بدن نوزاد پاک کند. نوزاد بیمار را نباید بعد از زایمان حمام کرد. اگر چه این یک امر مهم است که همه مادران حمام کردن نوزادشان را باید بعد از ترخیص شدن بیاموزند. اگر نوزادان در روز اول حمام شوند، ترجیحاً باید زمان حمام بعدی را عقب انداخت. استحمام نوزاد با شامپو بچه برای حمام کردن و جداسازی میکروب‌ها و باکتری‌ها مناسب است. مطمئن باشید اتاق یا مکانی مناسب و گرم برای خشک کردن نوزاد بعد از حمام است. بهتر است خون و مدفوع به وسیله پارچه تمیز و مرطوب یا پنبه پاک شود و نوزادان تا افتادن بند ناف حمام نشوند.

مدفوع نوزاد باید چگونه باشد؟

در چند روز اول مدفوع نوزاد به شکل تیره و چسبیده با قیری شکل است. بعد از پنج روز رنگ مدفوع باید از سبز به زرد تغییر یابد و در آخرین روزهای هفته باید به رنگ زرد باشد. مدفوع نوزاد بعد از شیر خوردن باید به رنگ زرد و سففت باشد و نباید بوی نامطوبعی داشته باشد. بعضی از نوزادان هر روز بعد از هر وعده شیر خوردن مدفوع می‌کنند ولی کافی دیگر از نوزادان ممکن است در طول چندین روز مدفوع نکنند.

نوزاد در طول روز چندبار باید عوض شود؟

یک نوزاد طبیعی در طول روز شش بار باید عوض شود. اگر نوزاد در طول روز کمتر از شش بار نیاز به عوض کردن داشته باشد باید متوجه این باشیم که شیر کافی دریافت نکرده است و به‌طور کامل تغذیه نشده است و برای اینکه بدانیم شیر کم دریافت کرده یا شیر مادر کافی است باید نوزاد را وزن کنیم.

آیا مادر باید به نوزادش شیر دهد؟

بله، مژایای بسیار زیادی برای م‌ادر و نوزاد در شیردهی وجود دارد، به خصوص شیردهی انحصاری با شیرمادر. نوزادان نارس که وزن بالای دو کیلو دارند با شیرمادر تغذیه می‌شوند و نوزادان با وزن ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم با پستان مادر ولی با حمایت پرستاری تغذیه می‌شوند و در صورت مشکلات در تغذیه از راه



دهان از راه‌های دیگر از جمله فنجان یا تغذیه با سوند و سرنگ استفاده می‌شود.

از بدن‌ناف چگونه مراقبت کنیم؟

بندناف بعد از زایمان مرطوب است و این بافت مرده قسمت مناسبی برای رشد باکتری‌هاست. بندناف از نیم ساعت بعداز قطع شدن در زودترین فرصت ممکن خشک می‌شود. هیچ‌گونه نیازی به استفاده از آنتی‌بیوتیک نیست. اگر بندناف بعد از ۲۴ ساعت مرطوب و نرم ماند یا بوی بد داشت باید آن را از نظر عفونت بررسی و درمان کرد. بندناف را نباید بانداژ کرد. معمولاً بندناف بین یک تا دو هفته بعد از زایمان می‌افتد.

آیا از دست دادن وزن برای نوزاد پس از تولد یک امر طبیعی به حساب می‌آید؟

بله، نوزادان در روزهای اول تولد به علت کاهش حجم مایع و احتمالاً دریافت کم شیر وزن خود را از دست می‌دهند. بعد از اینکه شیر مادر در روزهای شش تا پنج تولید شد، وزن نوزاد زیاد می‌شود. اکثر نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند وزن از دست رفته‌شان را در روز هفت دوباره به دست خواهند آورد. این وزن کم کردن برای نوزادان طبیعی است و نشانه هیچ‌گونه خطری نیست. نوزاد طبیعی بیشتر از ۱۰ درصد وزن تولدش را از دست می‌دهد.

آیا این مهم است که نوزاد باید هر روز وزن شود؟

خیر، نوزاد طبیعی باید در زایشگاه و سپس در روزهای سوم و پنجم تولدش وزن شود. در درمانگاه در هر ویزیت باید وزن شوند و بعد از هفته اول معمولاً ۲۵ گرم روزانه وزن می‌گیرند و اگر ماهیانه کمتر از ۵۰۰ گرم وزن بگیرد، باید بررسی شود.

پوشش نوزاد باید به چه صورت باشد؟

بیش از حد گرم کردن یا سرد کردن نوزاد خطرناک است. اگر درجه حرارت محیط بین ۲۶-۲۲ درجه سانتی‌گراد باشد، معمولاً نوزاد باید یک پیراهن نخی و یک شلوار نخی داشته باشد. اگر هوای اتاق سرد باشد، باید از کلاه و در صورت لزوم از جوراب استفاده کرد. لباس‌ها نباید خیلی تنگ باشند. لباس نوزاد باید به گونه‌ای باشد که نوزاد در آن احساس راحتی کند و گرم باشد. در بعضی مواقع یک پتوی شمی برای پوشش از پا تا پدندناف نوزاد نیز لازم است.

«متخصص نوزادان

به عنوان پانسمان به حساب می‌آمد و این‌گونه بیان می‌شد که بهتر است به آنها دست زده نشود، اما اخیراً در مقالات علمی در مورد این مساله تحقیقات بیشتری صورت گرفته است و چنین می‌گویند که باز کردن تاول در ترمیم و التیام محل سوخته می‌تواند بسیار موثر و مفید باشد ولی این حرکت باید در فضای بهداشتی و استریل انجام گیرد. هرگز سعی نکنید تا خودتان به وسیله سوزن، قیچی یا وسایل نوک‌تیز اقدام به باز کردن تاول کنید چراکه خطر ابتلا به عفونت بسیار زیاد می‌شود. در این موارد باید حتماً به پزشک مراجعه شود تا از طریق وسایل بهداشتی این کار صورت گیرد. در سوختگی‌های درجه یک بهترین گزینه برای ناحیه قرمز و آسیب‌دیده پوست شست‌وشو با آب و استفاده از پمادهای رایج سوختگی در داروخانه‌ها هستند. البته برای التیام سوختگی در مرکز و بیمارستان‌هایی

که مخصوص سوانح سوختگی هستند از پمادهای مخصوصی استفاده می‌شود که موجب التیام زخم و جلوگیری از عفونت و گوشت اضافه در ناحیه سوخته می‌شود.

ردیای سوختگی روی پوست

در صورتی که سوختگی آفت‌ر نباشد که مخاط پوست دچار صدمه شدید شود معمولاً نشانه‌ای از محل سوختگی باقی نمی‌ماند. پوست بدن مرتباً در حال ساختن سلول‌های زنده و جدید است. البته اگر سوختگی در سطح درجه دو و سه باشد به دلیل اینکه بافت پوست جدید از نظر ظاهر و شکل با حالت اولیه خود فرق می‌کند، ممکن است جای سوختگی روی بدن مشخص باشد. سوختگی‌های عمده امروزه همکاران جراح پلاستیک روی لب‌زد رمانی در زمینه پیوند محل سوختگی روی پوست اقدامات سودمندی انجام می‌دهند که بسیار مفید هستند. البته در مواقعی که شدت سوختگی بسیار زیاد باشد جراحی پیوند پوست صورت می‌گیرد و برای بازسازی ناحیه‌ای از پوست که در اثر سوختگی کاملاً از دست رفته از پوست قسمتی از بدن همان فرد یا فرد دیگری که از لحاظ ساختار پوستی شباهت داشته باشد، استفاده می‌کنند و آن موضع را با پوستی جدید پیوند می‌زنند.

حرف آخر

در بحث سوختگی و در کل مواردی که ممکن است به صورت اورژانسی در خانه‌ها اتفاق بیفتد، تا توجه به اینکه وزارت بهداشت آموزش همگانی را در سطح دانشگاه‌های کل کشور مطرح کرده است به مردم توصیه می‌کنیم تا برای شرکت در کارگاه آموزشی اقدام کنند. این کارگاه‌ها به صورت رایگان برگزار شده و باعث می‌شود تا افراد اقداماتی را یاد بگیرند که هنگام وقوع حادثه و قبل از رسیدن نیروهای اورژانس برای خود و خانواده‌شان ضروری باشند. یکی از مشکلاتی که خانواده‌ها هنگام وقوع حادثه‌ای با آن روبه‌رو هستند اضطراب و استرسی است که به خود و فرد مصدوم وارد می‌کنند و باعث می‌شود تا پزشکان و پرستاران هم از خدمت‌رسانی به موقع محروم شوند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم حتماً در کلاس‌های آموزشی کمک‌های اولیه شرکت کنید تا اگر حادثه‌ای برای شما یا اعضای خانواده‌تان رخ داد، بتوانید از چنین آموزش‌هایی به‌طور مفید استفاده کنید.

من هم مثل بقیه مردها دوست دارم زیاد غذا بخورم. البته من متخصص تغذیه شدم نه به‌خاطر اینکه شبیفته خوردن هستم، بلکه به‌خاطر اینکه غذا را دوست دارم. راستش را بخواهید زمانی که مشغول نوشتن مطلب راجع به لافر کردن پهلوی و شکم بودم، خودم خیلی جاق شده بودم. وقتی کتبلم را می‌نوشتم حدود ۱۰ کیلوافاضون پیدا کردم و کلسترول خونم به ۲۲۳ رسیده بود. اینجاست که فهمیدم خودم از حرف‌های پیروزی نمی‌کنم. می‌توان گفت در طول آن مدت من فقط می‌نشستم و هیچ تحرکی نداشتم. در اواسط نوشتن کتابم بودم که متوجه میزان کلسترول خونم شدم. در ماه اول حدود پنج کیلوگرم وزن کم کردم و میزان کلسترولم به ۱۶۸ رسید. به جای اینکه غنایم را کم کنم، به فهرست برنامه غذایی‌ام مواد خوراکی دیگری اضافه می‌کردم. بعد از آن تصمیم عوض شد، هر روز صبح یک کاسه دانه گیاهی به همراه مقداری بادام، پسته، گردو، گیلاس، تمشک و انار را هم به آن اضافه کردم. در طول هفته سعی می‌کردم تا سه قطعه ماهی هم در برنامه غذایی‌ام بگذارم و هر روز نیم ساعت فعالیت بدنی انجام می‌دادم.

البته بعضی روزها بیشتر از این زمان می‌شد ولی حداقل ۳۰ دقیقه ورزش می‌کردم. یک نکته مهمی است که من نتوانستم از غذاهای مورد علاقه‌ام دست بکشم.

قبل از آنکه برای تست کلسترول به آزمایشگاه بروم به رستوران رفتم و سالنودم مورد علاقه‌ام را بخوردم. ولی بعد پشیمان زدم و با خودم فکر کردم که بهتر بود قبل از آزمایش این‌کار را نمی‌کردم. نکته قابل توجه این بود که ۷۰ واحد از کلسترولم را کم کرده بودم ولی چقدر خوب می‌شد اگر آن سالنودج را هم نمی‌خوردم، می‌دانید این مساله واقعا مهم است که روی چیزی که می‌خواهید ترکش کنید، تمرکز کنید و در برابر آن پایداری کنید. بیماران من هم دقیقاً همین نظر را داشتند. آنها هم می‌خواستند تا برنامه غذایی سالمی داشته باشند ولی از طرفی هم نمی‌توانستند غذاهای مورد علاقه‌شان را کنار بگذارند.

چه توصیه‌ای برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند،

دارید؟

ببینید ما در مورد اعتدال صحبت می‌کنیم. شاید خیلی از مردم نمی‌دانند که اعتدال به چه معناست. شما می‌توانید غذای مورد علاقه‌تان را در برنامه غذایی خود داشته باشید بدون اینکه بخواهید آن را کنار بگذارید اما باید آن را در مقدار کم بخورید. به این فکر کنید که شاید واقعا نمی‌توانید دست از غذاهای مورد علاقه‌تان بردارید. پس چه بهتر که آنها را داشته باشید ولی به میزان کمتر آن را میل کنید. سعی کنید تا بقیه مواد خوراکی را که برای سلامتی شما و پوست‌تان مفید است را هم در برنامه غذایی لذیذ خود بگنجانید.