

نکته

وقتی غذا خوردن یک کابوس است

■ از جمله اختلالات مربوط به غذا خوردن، «بی‌اشتهای عصبی» و «پرخوری عصبی» است که غالباً در نوجوانان و زنان رخ می‌دهد. دلیل ایجاد این دو اختلال، وسواس فکری بیمار نسبت به افزایش وزن است. اگر با وجود گرسنگی رغبتی به خوردن غذا ندارید، این مساله را جدی بگیرید؛ چون ممکن است مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی باشید.

در میان جوانان نسل امروز داشتن اندام باریک و لاغری از لحاظ زیبایی یک ارزش به شمار می‌آید و در نتیجه تبلیغاتی که برای لاغری می‌شود و باوجود امتیازهایی که برای لاغر شدن بیان می‌شود، بسیاری از نوجوانان – حتی آنهایی که وزن عادی دارند- بسا هراس از چاقی، به رژیم‌های لاغری و کاهش وزن روی می‌آورند. در حقیقت بی‌اشتهایی عصبی، اختلالی است که در آن فرد با وجود گرسنگی، هیچ رغبتی به خوردن غذا ندارد. این ناهنجاری روانی که مشخصه آن ناسازگاری و رویگردانی از غذاست، باعث ایجاد یک محدودیت به شیوع روزافزون این پدیده، پرداختن به آن از اهمیت خاصی برخوردار است. اکثر افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی در روز کمتر از ۶۰۰ کالری دریافت‌می‌کنند.

این بیماری در سال ۱۸۷۴ نام‌گذاری و برای اولین بار علایم آن توصیف شد. این اختلال تقریباً یک‌درصد نوجوانان و عمدتاً دخترها را گرفتار می‌کند (میزان ابتلای زنان ۲۵-۱۵ ساله به بی‌اشتهایی عصبی حدود یک در صد نفر است)، هر چند که بروز آن در پسرها نیز رو به افزایش است. این گرسنگی تحمیلی، در اثر ترس از چاقی و تعبیر غلط از ظاهر شخص (چاق به نظر آمدن درحالی‌که شخص لاغر است)، به وجود می‌آید.

این اختلال با کوشش برای کم کردن وزن آغاز می‌شود، سپس با سرعت به ترس از چاقی و شیفتگی نسبت به لاغری تبدیل می‌شود. این گونه بیماران در مورد فرم بدن خویش دچار ابهام هستند. هرگونه افزایش وزن موجب دلهره و اضطراب شدید می‌شود و از دست دادن وزن این اضطراب را فرو می‌نشاند. در این عارضه، بیمار علاوه بر اینکه دریافت انرژی را اغلب به کمتر از ۶۰۰ کیلوکالری در روز می‌رساند، از طریق استجمام بیش از حد، ورزش اضافی، استفراغ عمدی، استفاده از مسهل‌ها و ملین‌ها، دفع را افزایش می‌دهد و وزن خود را کم می‌کند.

افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی نسبت به فرم ظاهریشان بسیار حساس هستند و حتی هنگامی که به طرز خطرناکی لاغر شده‌اند، خود را چاق تصور می‌کنند. بعضی از این افراد، در ابتدا مشکل اضافه وزن دارند و با رعایت رژیم لاغری وزن خود را به اندازه طبیعی می‌رسانند، ولی پس از رسیدن به وزن طبیعی، طبق روال قبل آنقدر رژیم کاهش وزن را ادامه می‌دهند تا لاغر و نحیف شوند. این افراد نسبت به فرم ظاهریشان بسیار حساس هستند و حتی هنگامی که به طرز خطرناکی لاغر شدند، خود را چاق تصور می‌کنند و گاهی اوقات با پوشیدن لباس‌های گشاد، کاهش وزن خود را پنهان می‌کنند و به دلیل مشکلاتشان تمایل به انزوا دارند و رفتارشان تغییر می‌کند؛بعنوان مثال، از غذا خوردن با دیگران امتناع می‌کنند. این افراد معمولاً وابسته و مطیع هستند و رفتاری بیگانه دارند. غالباً اعتماد به نفس ندارند و به اظهارنظر دیگران درباره خود، اهمیت می‌دهند. با پیشرفت بیماری، بیماران تحریک‌پذیر و لجباز می‌شوند و کاهش وزن را تنها پناه و وسیله آرامش خود می‌یابند. در حقیقت در این بیماری، بین تصویر ذهنی افراد از خود و واقعیت فاصله می‌افتد.

■ **چه کسانی بیشتر از سایران در معرض خطر ابتلا به این عارضه هستند؟**

۱- کسانی که سابقه اضافه وزن مختصر دارند.
۲- کسانی که با فشار اجتماعی برای لاغر بودن مواجه هستند، مثل هنرمندان.
۳- کسانی که بیش از حد از دوستان تأثیر می‌پذیرند

۴- افراد خشک و مقرراتی.

۵-افراد سخت‌خوش، کمال طلب و محافظه کار.
بی‌اشتهایی عصبی چه علایمی دارد؟
کاهش حداقل ۱۵درصد وزن بدن (نمایه توده بدن [BMI] به کمتر از ۱۷/۵ برسد)

اجتناب از خوردن غذا
ترس زیاد از چاقی
علاقه شدید به کاهش وزن و رژیم گرفتن
تصور بد شکل بودن اندام
استفاده نادرست از داروهای مدر، ملین و قرص‌های لاغری

استفراغ عمدی
استجمام بیش از حد
ورزش شدید
عدم تحمل سرما

■ **چه عواقب و عوارضی در انتظار مبتلایان به این مشکل است؟**

سوءتغذیه، پوکی استخوان، اختلال در میزان آب و الکترولیت‌ها، بی‌نظمی و کاهش ضربان قلب، بی‌وست، کم خونی، ریزش مو یا نرم و ظریف شدن بیش از حد مو، خشن شدن پوست، رویش موی کرک در صورت و تنه، بی‌قراری و فعالیت بیش از حد، افسردگی و انزوای اجتماعی، اختلالات مغزی، اِدم (ورم) بدن، کاهش غیرطبیعی درجه حرارت بدن، کاهش فشار خون، سنگ کلیه.

گفت‌وگو با دکتر علی شیرازی متخصص گوش و حلق و بینی

گوش‌پاک‌کن چه خطری برای گوش‌ها دارد

شیوا بامداد



Corbis/عکس

پاک‌کن یا شسستن آن با کف صابون جز اینکه شما را در معرض عفونت قرار دهد و بیشتر مجرای گوش‌تان را مسدود کند نتیجه دیگری نخواهد داشت. دکتر علی شیرازی متخصص گوش، حلق و بینی برای حفظ سلامتی و پاکیزگی گوش نکته‌های مهمی را یادآور می‌شود.

آن ضرر دارد اما خوب است بدانید که مقدار آبی که بعد از حمام وارد گوش می‌شود یا خود به خود از آن خارج شده یا در عرض چند دقیقه‌ای بخار می‌شود و چیز دیگری در گوش باقی نمی‌ماند، مگر آنهایی که در پرده پاک‌کن نیز راه‌حل مناسب برایشان نیست. افرادی که در این ناحیه دچار ناراحتی هستند، ممکن است بعد از مدتی با عفونت گوش مواجه شوند که استفاده از گوش پاک‌کن نیز راه‌حل مناسب برایشان نیست. افرادی که در این ناحیه پرده گوش‌شان مشکل دارند باید مراقب باشند تا هنگام استحمام یا شنا آب وارد گوش‌شان نشود. مادران باید بدانند وقتی کودکشان را به حمام می‌برند آب داخل گوش به راحتی و به طور طبیعی از گوش خارج می‌شود. فکر نکنید اگر گوش‌تان خیس شد یعنی مقدار زیادی آب وارد آن شده، همان مقدار اندک آبی که وارد گوش می‌شود بعد از گذشت چند دقیقه بخار شده و از بین می‌رود، بنابراین نباید حساسیت بیش از حد داشته باشید.

■ گوش پاک‌کن چه عوارضی برای گوش دارد؟
بعضی افراد عادت دارند تا بعد از حمام از گوش پاک کن برای تمیز کردن گوش‌شان استفاده کنند، البته ضرری ندارد تا با این وسیله قسمت خارجی گوش را پاک کنید ولی نباید وسواس بی‌دلیل به خرج دهید یا بخواهید داخل گوشتان را به خوبی تمیز کنید. این کار نه تنها به صورت عادت برایتان باقی می‌ماند بلکه مرتب داخل گوش‌تان احساس خارش خواهید کرد و به دنبال آن،

ایس‌کار را ادامه می‌دهید. در نتیجه، پیگیری این عادت نادرست، احتمال صدمه به مجرای گوش وجود دارد و حتی در مواردی نیز به پرده گوش آسیب می‌رسد. باید بدانید همان طور که تجمع جرم گوش باعث ناراحتی می‌شود، کمبود یا عدم این ترشحات نیز مشکلات بیشتری را به دنبال دارد.

■ چگونه بعد از حمام گوش‌ها را خشک کنیم؟
توصیه می‌کنیم تا بعد از استحمام یا شنا فقط لاله گوش و قسمت خارجی آن را بدون دستکاری مجرای داخلی گوش پاک کنید. شاید فکر کنید که با استحمام مقدار زیادی آب وارد گوش‌تان می‌شود و برای سلامتی به طور معمول در قطره‌ها استفاده می‌شود. باید بدانید که

روایی استفاده می‌کند. اگر منشاء عفونت گوش بیمار به صورت حاد باشد معمولاً از قطره استفاده نمی‌شود و به جای آن آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی یا تزلیتی تجویز می‌شود، ولی اگر عفونت مزمن در گوش میانی رخ دهد در شرایط خاصی با دقت از قطره استفاده می‌کنیم. این قطره‌ها عمدتاً دو نوع هستند: قطره‌های آنتی باکتریال یا آنتی بیوتیک و دسته دیگر قطره‌هایی که باعث کاهش تورم می‌شوند که در غالب اینها مقداری کورتون نیز وجود دارد، البته این کورتون در آن حجمی نیست که برای سلامتی بدن ضرر داشته باشد. بنابراین این دو ترکیب به طور معمول در قطره‌ها استفاده می‌شود. باید بدانید که

چیزهایی که شاید در مورد

چین و چروک‌های صورت خود نمی‌دانید...

ترجمه: نازنین ایرانی

به یک سمت صورت خود می‌خوبید، پوست مکرراً بر اثر برخورد با بالشت تحت فشار قرار می‌گیرد و دیگر مثل دوران جوانی به سرعت از باز نمی‌شود و به حالت اول خود برنمی‌گردد.
هستند احتمال پدیدار شدن چروک‌های پوستی و درجه و عمق خطوط تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. نگاه کردن و دقیق شدن به والدین، مادر بزرگ و پدر بزرگ یکی از راه‌هایی است که به واسطه آن می‌توانید استعداد پوست خود را در چروک شدن و سایر نشانه‌های بالا رفتن سن مثل شل شدن پوست صورت، گردن و ناحیه سینه پیش‌بینی کنید.
بهترین روش برای جلوگیری از پدیدار شدن چین و چروک‌ها و افتادگی پوست در این نواحی، به حداقل رساندن تابش نور خورشید به پوست و مصرف کرم‌های ضدآفتاب با طیف گسترده‌ای است که حاوی زینک یا تیتانیوم دی‌اکساید باشند.
۲- عادت به خوابیدن با یک سمت بدن و صورت باعث ایجاد خطوطی روی صورت می‌شود.
بالا رفتن سن، بافت متصل‌کننده و کلانن صورت شما دیگر استحکام و قوت سابق را ندارد. بنابراین، وقتی هر شب طبق عادت

استفاده از چنین قطره‌هایی باید با تجویز پزشک صورت گیرد و تنها در مواقعی که لازم است، مورد مصرف قرار گیرد.

■ بهترین زمان برای سوراخ کردن گوش دختر خانم‌ها چه سنی است؟

لاله گوش از جمله نواحی بدن است که برای اتصال آویز و گوشواره مناسب است. سوراخ کردن گوش به مساله فرهنگی ما بر می‌گردد، برای مثال، برخی از خانواده‌ها معتقدند این کار در سنین کودکی برای دختران انجام شود. اصولاً از لحاظ سیر رشد، رشد لاله گوش حداکثر تا ۹ سالگی تمام می‌شود یعنی بعد از این سن اندازه لاله گوش تغییر نمی‌کند. بهتر است سوراخ کردن گوش بعد از شش‌سالگی انجام شود ولی اگر خانواده‌ها اصرار دارند تا زودتر این کار را انجام دهند ضرر چندانی برای کودک ندارد. عمل سوراخ کردن گوش باید در شرایط بهداشتی و استریل انجام شود وگرنه فرد دچار عفونت می‌شود.

■ آیا سوراخ کردن غضروف گوش خطرناک است؟

بعضی از خانم‌ها قسمت غضروف گوش‌شان را نیز سوراخ می‌کنند، گاهی اوقات ممکن است در اثر این کار غضروف دچار عفونت شود، چون غضروف عضو حساسی است و یک لایه نازک پوست روی آن را پوشانده که اگر عفونی در آن رخ دهد، می‌تواند مشکلات جدی را برای فرد به وجود آورد. اگر خانمی می‌خواهد این کار را انجام دهد باید بسیار مراقب باشد و این کار را با دقت و حفظ رعایت استریل انجام دهد. به طور کلی سوراخ کردن گوش را پیشنهاد نمی‌کنیم چون غضروف گوش، عضو حساسی است و نباید آسیبی به آن وارد شود.

■ اقدامات لازم هنگام ورود جسم خارجی به گوش چیست؟

اگر در اثر اشتباه فردی جسم خارجی را در گوشش فرو کند در صورتی که آن جسم به راحتی دیده می‌شود، می‌توان آن را با دست خارج کرد ولی اگر جسم خارجی را که وارد گوش شده نتوان مشاهده کرد به هیچ عنوان نباید سعی کنید تا آن را بیرون بیاورید. در این شرایط فرد را به مرکز درمانی برسانید تا توسط پزشک متخصص این کار انجام شود و بدون اینکه به پرده گوش آسیب برسد، جسم خارجی از آن بیرون آورده شود.

روی مایهچغ‌های پیشانی کم شود و کم‌کم آزاد و راحت شوند.
۵- میوه غذایی‌ای که رنگ روشن دارند چروک‌ها را از بین می‌برند.

میوه‌ها و سبزیجاتی مثل تمشک، میوه قرقاط، فلفل قرمز و اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به پوست امکان دفاع کردن از خود در برابر آسیب‌های محیطی می‌دهند به‌طوری‌که پوست نرم و منعطف و شفاف بماند. هرچه پوست شما سالم‌تر و سرحال‌تر باشد، خطوط نازک هم کمتر به چشم می‌خورند زیرا پوست فرصت افتادگی را شل شدن پیدا نمی‌کند.
بعنوان یک قاعده کلی هر آنچه به یک رژیم غذایی سالم برای قلب کمک کند، مانند غذاهایی که حاوی ویتامین C و E هستند مثل سبوا و چای سبز برای پوست هم مفید است.

۶- رسیدن آب کافی راه را به روی چین و چروک‌ها می‌پنند.

همه ما می‌دانیم که باید روزانه H۲O کافی به بدن‌مان برسد اما یک دلیل دیگر نیز برای نوشیدن مایعات فراوان وجود دارد. حفظ رطوبت پوست به نرم و منعطف نگه داشتن آن کمک می‌کند. وقتی پوست خشک باشد چین و چروک‌ها تشدید می‌شوند و از آنجایی که پوست انقباض و کدر و صاف می‌شود، خطوط نازک و چین و چروک‌ها بیشتر خود را نشان می‌دهند. آب تمام مواد مضر و سمی را که در بدن جمع می‌شوند و روی پوست تأثیر منفی می‌گذارند نیز از بدن خارج می‌سازد.

توصیه

زنگ خطر سرطان

این نشانه‌ها را جدی بگیرید

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ بهتر است هر علامت ناشناخته‌ای را که در بدن‌تان ظاهر می‌شود و برای مدتی باقی می‌ماند، حداقل یکبار چک کنید و با پزشک‌تان در میان بگذارید تا جزو بیماری‌انی که دیر به فکر افتاده‌اند و شناسن در مان‌های ساده را از دست داده‌اند، قرار نگیرید.

گرفتگی نفس و خس‌خس سینه و سرفه مزمن
یکی از اولین علایم سرطان ریه، گرفتگی نفس است. یکی از خانم‌هایی که مبتلا به سرطان ریه است، می‌گوید: «به خاطر می‌آورم که حتی نمی‌توانستم از عرض حیاط بدون نفس‌نفس‌زدن عبور کنم، اول فکر کردم آسم گرفته‌ام، اما برایم عجیب بود که چطور قبلاً آسم نداشته‌ام!» در سرطان تیروئید نیز اگر تومور یا غده سرطانی به نای یا لوله هوا فشار آورد، می‌تواند باعث مشکلات تنفسی شود. هر گونه مشکل تنفسی که برای مدتی باقی می‌ماند، علتی است که شما به دکتر مراجعه کنید. تعدادی از انواع سرطان‌ها مثل سرطان خون و «سرطان تومورهای ریه» می‌توانند نشانه‌هایی را پدید آورند که به راحتی با نشانه‌های سرفه‌های شدید یا برونشیت اشتباه گرفته می‌شود. مساله‌ای که یکی از تفاوت‌های سرفه‌های ناشی از سرطان با سرفه‌های ناشی از برونشیت را مشخص می‌کند این است که آیا این سرفه‌ها ادامه‌دار هستند یا در سبک‌های مشخصی به وجود می‌آیند و از بین می‌روند؟ به علاوه بعضی بیماران سرطان ریه، به‌عنوان علایم این بیماری، دردهای سینهای را گزارش کرده‌اند که به تدریج به سمت بالای بدن، به سمت نشانه‌ها یا پایین و به سمت بازوها گسترده می‌شوند.

تب مداوم

این عارضه می‌تواند نشانه‌ای از سرطان خون باشد. سرطان سلول‌های خونی، در مغز استخوان آغاز می‌شود. لوسمی (سرطان خون) باعث می‌شود تا مغز استخوان، گلبول‌های سفید غیرمعمول زیادی بسازد. این گلبول‌های سفید غیرمعمول، فضای زندگی و رشد را از گلبول‌های سفید سالم می‌گیرند و توان بدن برای مقابله با عفونت را تضعیف می‌کنند. غالباً پزشکان، این بیماری را بعد از شکایت‌های مکرر بیمار از تب، درد و نشانه‌هایی که شبیه به علایم آنفلوآنزا است، تشخیص می‌دهند.

ورم شکمی

با اینکه این نشانه ممکن است مساله‌ای بیش از اندازه عادی به نظر برسد و ذهن ما را به سمت ابتلا به سرطان نبرد، شایان توجه و وسیدی است. بسیاری از خانم‌هایی که دچار سرطان تخمان بوده‌اند این مساله را خاطرنشان کرده‌اند که در ابتدا دچار حالت بادکردگی مکرر و غیرقابل انتظار در ناحیه شکم می‌شده‌اند. این حالت به صورت تپگاهی آغاز و معمولاً برای مدت زمان درازی به صورت تکراری ایجاد شده و از بین می‌رود.

درد مد در

دل دردی که خیلی ساده به نظر می‌رسد یکی از علایمی است که بسیاری از بیماران خوش‌شانسی که به خاطرش به پزشک مراجعه کرده‌اند و سونوگرافی انجام داده‌اند، را از ابتلای به سرطان کبد باخبر کرده است. گرفتگی در ناحیه شکم یا دردهای هرازگاهی می‌توانند از علایم سرطان کولورکتال هم باشند. بسیاری از بیماران این نوع سرطان می‌گویند که پزشک‌شان این دردها را در ابتدا ناشی از زخم معده تشخیص داده است.

قرمزی، زخم یا تورم در ناحیه سینه

تقریباً همه خانم‌ها نسبت به معاینه همیشگی سینه‌ها و توجه به غده یا برآمدگی‌های ناآشنا در سینه آگاهی دارند اما غالب اوقات نشانه‌هایی که نزدیک به سطح پوست به وجود می‌آیند و علامت «سرطان التهایی» هستند، نادیده گرفته می‌شوند. برخی خانم‌ها این علایم را این‌طور توصیف کرده‌اند که گودی‌هایی شبیه به سلولیت روی پوست در ناحیه سینه‌ها مشاهده کرده‌اند. برخی دیگر در ناحیه سینه ورم، گرما یا آردگی احساس کرده‌اند. پیدا شدن قرمزی یا تغییر رنگ مایل به بنفش نیز از علایم این نوع سرطان است. با دیدن هر گونه تغییرات غیرقابل توضیح در ناحیه سینه‌ها حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

کبودی‌های بیش از اندازه یا خونریزی‌هایی که قطع نمی‌شوند

این نشانه‌ها معمولاً مربوط به اختلالات پلاکت‌ها و گلبول‌های قرمز هستند که می‌توانند ناشی از لوسمی باشند. خانمی که دچار لوسمی بود نشانه‌هایی نظیر کبودی‌های می‌مورد در ناحیه انگشتان، دست‌ها و همچنین لکه‌های قرمز رنگ در ناحیه صورت، گردن و سینه‌ها را گزارش کرده بود. دیگری متوجه خونریزی لثه‌ها شده بود توضیح این عارضه‌ها این است که سلول‌های سرطانی خون، در طول زمان فضای زندگی و رشد گلبول‌های قرمز و پلاکت‌ها را می‌گیرند و این عمل، توانایی خون برای حمل اکسیژن و لخته‌شدن را از بین می‌برد.

زخم‌ها یا برآمدگی‌های پوستی

بیشتر ما می‌دانیم که باید تغییراتی را که در خال‌های گوشنی ایجاد می‌شود، جدی بگیریم چراکه می‌توانند نشانهگر سرطان پوست باشند. اما علایم دیگر این سرطان، مثل برآمدگی‌های مومی شکل یا تکه‌های زبر و خشک‌شده پوست ممکن است به راحتی نادیده گرفته شوند. بنابراین، بهتر است با انواع مختلف سرطان‌های پوست آشنا شویم. «ملانوما» «کارسینوم سلول باز» و «سرطان سلول سنگفرشی» از انواع سرطان پوست هستند. بهتر است نسبت به هر گونه عارضه پوستی با دقت برخورد و بدن خود را چک کنیم و در صورت مشاهده هر گونه ضایعات یا لکه‌های پوستی با پزشک متخصص مشورت کنیم.

منبع:هلتی لایف