توصیه

راهکارهای مفید برای پیشگیری از ابتلا به آلرژی فصلی و سینوزیت

ترجمه: سوسن خطیبی

■ امروزه معضل آلودگی هوا باعث افزایش چشمگیر مبتلایان به سینوزیت و حساسیت‌های شدید شده، مبتلایانی که از این حساسیت‌ها رنج می‌برند و راه‌های درمان‌یاب بهبود آنها را نیز نمی‌دانند....

جالب است بدانید که علایم سینوزیت و آلرژی درست شبیه علایم سرماخوردگی هستند اما با این تفاوت که سینوزیت نوعی حالت بیماری ضعیف یا شدید است که هیچگاه از بدن فرد مبتلا بیرون نخواهد رفت. حضور دایمی این علایم در بدن، باعث کاهش انرژی، ایجاد سرگیجه و بروز اختلالات شدید در خواب می‌شوند. سینوزیت، حواس پنجگانه از قبیل حس بویایی و چشایی را نیز با اختلال روبه‌رو کرده و باعث گرفتگی صدا و اختلالات تنفسی می‌شود.

همانطور که می‌دانید سینوس‌ها به طور معمول حاوی هوا هستند اما وقتی که راه ورود و خروج هوا به آنها مسدود می‌شود، به محلی برای جمع شدن آب و باکتری‌ها و ویروس‌های خطرناک التهاب آور تبدیل می‌شوند به این ترتیب سینوزیت، به دنبال التهاب بافت‌های سینوسی رخ می‌دهد.

در کودکان، قرارگرفتن در معرض دود سیگار و حتی خوردن مایعات هنگامی که به روی کمر خوابیده‌اند جزء آن دسته از مواردی هستند که باعث بروز حساسیت می‌شوند. در بزرگسالان هم کشیدن سیگار و وجود عفونت در بدن از عوامل ایجاد حساسیت‌های شدید هستند.

چگونه از ابتلا به آلرژی جلوگیری کنیم؟

با به‌کارگیری راهکارهای مفید زیر، کمتر در معرض ایجاد حساسیت خواهید بود:

- از نشستن روی مبلمان بیش از حد پارچه‌ای بپرهیزید.
- بالش خود را به طور منظم شست‌وشو دهید یا کرک‌گیری کنید.
- از فرش کردن تمام محل‌های خانه خودداری کنید.
- سعی کنید تا حد امکان از مواد معطر دوری کنید.
- هوای محل زندگی خود را با باز کردن پنجره‌ها در بعضی ساعات شبانه‌روز یا با استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا تصفیه کنید. این کار باعث کاهش حساسیت‌های تنفسی می‌شود.
- از تغییر ناگهانی دمای محل زندگی خود خودداری کنید. گرم یا سرد شدن شدید و ناگهانی هوا باعث بروز اختلال در سینوس‌ها می‌شود.
- اضطراب و نگرانی‌های روزانه خود را کاهش دهید. روان‌شناسان معتقدند که اضطراب باعث ایجاد اختلال در کارایی سلول‌های دستگاه ایمنی بدن می‌شود و این اختلالات می‌توانند دلایل بروز مشکلات خطرناک بعدی باشند.
- اگر از حساسیت رنج می‌برید شنا را کنار بگذارید یا در هنگام شنا از وسایل مخصوصی که مانع ورود آب به چشم‌ها و بینی می‌شوند، استفاده کنید. با این کار از ورود کلر (که باعث حساس شدن سینوس‌ها می‌شود) به بدن جلوگیری می‌کنید.
- تحقیقات پزشکی نشان داده‌اند که شست‌وشوی روزانه بینی با آب نمک نیز می‌تواند راه حل مناسبی برای پیشگیری از بروز این بیماری باشد.
- رعایت بهداشت فردی از جمله شست‌وشوی روزانه دست‌ها با صابون شخصی و آب می‌تواند مانع ورود میکروب‌ها و عفونت‌های ویروسی به بدن شود، در نتیجه خطر ابتلا به سینوزیت را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.
- روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید.
- سعی کنید هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب یک فنجان چای داغ بنوشید. مایعات گرم در ابتدای صبح باعث خروج میکروب‌های موجود در بدن شده و در نتیجه مانع اذیت شدن بدن در هنگام بروز حساسیت‌ها می‌شود.
- روزانه حداقل یک ساعت از وقت خود را صرف تمرکز روی سلامتی خود کنید. تمرکز مثبت بر روی سلامتی باعث باز شدن عروق خونی سینوس‌ها شده و عملکرد آنها را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد.

مصاحبه با دکتر عباسعلی محرابیان در مورد راهکارهای علمی برای رهایی از نفخ

هزار و یک دلیل برای این مشکل همیشگی!

آزاده تنها

تعریف نفخ در دانش پزشکی، احساس جمع شدن گاز در شکم است. این مشکل از شکایت‌های شایع است و اغلب، خانم‌ها و دختر خانم‌های جوان بیش از دیگران از این مشکل‌های رنج می‌برند. این مساله زمانی بغرنج‌تر می‌شود که گاهی با وجود تمام اقدام‌هایی که برای درمان انجام می‌گیرد، مشکل همچنان پا برجا و بیمار ناراضی است. این دردها و چرایی آنها ذهن خیلی از افراد را به خودش مشغول کرده و پرسش همیشگی این است که به‌راستی مشکل کجاست؟ علت یا علل نفخ چیست و در صورت بروز چنین مشکلی بیمار چطور باید رفتار کند؟ رژیم غذایی مناسب کدام است و رعایت چه نکاتی برای درمان لازم است و مهم‌تر از همه اینکه نفخ و احساس درد در معده می‌تواند نشانه‌ای برای بروز بیماری‌های سخت گوارشی مثل سرطان باشد؟ دکتر عباسعلی محرابیان فوق تخصص گوارش، کبد و صفرا و عضو هیات عملی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به همه این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

دکتر به طور کلی نفخ یا گاز معده به چه معناست؟

نفخ، در حقیقت به معنای احساس وجود گاز زیاد داخل معده و روده است که باعث ناراحتی‌هایی مثل سنگینی شکم، درد، سروصدای زیاد داخل شکم و بادگلو می‌شود. در حالت طبیعی مقداری گاز در داخل دستگاه گوارش وجود دارد که این گاز یا از خارج دستگاه گوارش و از راه دهان وارد دستگاه گوارش می‌شود یا در داخل این دستگاه و به وسیله باکتری‌ها تولید می‌شود. حتی گاهی ممکن است مقدار گاز موجود در دستگاه گوارش بیشتر از مقدار طبیعی نباشد ولی بنا به دلیلی، حجم گاز در معده توسط بیمار، بیشتر از مقدار همیشگی احساس می‌شود و ایجاد ناراحتی می‌کند.

دلایل ایجاد احساس نفخ در دستگاه گوارش چیست؟

یکی از دلایل مهم ایجاد احساس نفخ، بلعیدن هوا همراه خوردن غذا، نوشیدن مایعات و حتی در هنگام صحبت کردن است. احتمال بلعیدن هوا هنگامی که بیشتر از حد معمول غذا می‌خورید یا زمانی که مایعات را به صورت هورت کشیدن می‌نوشید، بیشتر از همیشه وجود دارد، حتی صحبت کردن زیاد همراه غذا خوردن هم می‌تواند عاملی برای بلعیدن هوا و عوارض بعدی ناشی از آن باشد. بنابراین در این شرایط یعنی زمانی که هوا از بیرون وارد دستگاه گوارش می‌شود، رعایت کردن مواردی که به آنها اشاره شد به سادگی می‌تواند مقدار زیادی از مشکل‌های گوارشی را حل کند یا به عبارت دیگر مانع از ایجاد آنها شود.

«بعد از خوردن غذا دراز نکشید!» این توصیه از دیدگاه علمی قابل توجیه است؟

ببینید مادامی که مشکل‌های دستگاه گوارش و احساس ناآرامی در معده ناشی از گازی است که همراه نوشیدن یا غذا خوردن به سیستم گوارش شما وارد شده، طبیعی است که با رعایت یک‌سری نکته‌ها، می‌توانید این مشکل را برطرف کنید. در این شرایط اگر بعد از صرف غذا، دراز نکشید سیستم گوارش شما به صورت خودکار هوای اضافه وارد شده به داخل معده را به صورت بادگلو از بدن خارج می‌کند. در نتیجه این مکانیسم طبیعی، احساس راحتی در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و مشکل تقریبا رفع می‌شود. اما اگر بلافاصله بعد از غذا، دراز بکشیم، هوای وارد شده به سیستم گوارشی ما خارج نشده و به قسمت‌های پایین‌تر دستگاه گوارش وارد می‌شود. در نتیجه موجب ادامه ناراحتی، درد و سر و صدای شکم شده تا اینکه در نهایت این مقدار گاز اضافی از راه مقعد دفع شود.

درمان‌های خانگی چطور؟ درمان‌هایی مثل خوردن نعنا و حتی شکلات که خیلی‌ها روی آن تاکید دارند، می‌تواند به رفع مشکل نفخ معده کمک کند؟

خوردن برخی مواد خوراکی، خروج گازهای بلعیده شده از معده را آسان‌تر می‌کند. موادی مثل نعنا و شکلات با شل کردن دریچه بالایی معده، خروج گازهای بلعیده شده از معده را سریع‌تر و مهم‌تر از آن راحت‌تر می‌کنند. بنابراین اگر به نفخ شکم مبتلا هستید، می‌توانید روی این درمان‌های خانگی حساب کنید. البته با در نظر گرفتن این نکته که عامل ایجاد نفخ در شما به دلیل عواملی بیرونی و بلعیدن هوا همراه خوردن غذا یا حتی حرف زدن و نوشیدن باشد.

در برخی افراد، خوردن مقدار ناچیزی غذا مساوی است با احساس ناراحتی و ناآرامی در معده! این عارضه را چطور می‌شود تعریف کرد؟

بله، همین طور که شما اشاره کردید در پاره‌ای موارد میزان گاز موجود در داخل شکم و دستگاه گوارش طبیعی است با این حال، فرد اغلب بعد از صرف مقدار ناچیزی غذا و به طور کلی هر نوع مواد خوراکی، در معده خود احساس ناراحتی و ناآرامی می‌کند! در این شرایط این احساس ناراحتی را باید به این ترتیب تعریف کرد که شبکه عصبی جدار روده حساس است و این حساسیت به اندازه‌ای است که با وجود مقدار طبیعی گاز موجود در معده، احساس گاز فراوان در دستگاه گوارش به خصوص معده را ایجاد می‌کند. افرادی که از این عارضه رنج می‌برند باید بدانند که مبتلا به سندروم تحریک‌پذیر هستند و احتمال دارد نشانه‌های دیگری مثل اسهال و حتی یبوست هم داشته باشند.

آیا خوردن شیر هم می‌تواند نفخ ایجاد کند؟

تولید گاز در داخل روده‌ها از عوامل دیگر به وجود آمدن گاز داخل شکم است. در حالت طبیعی در داخل روده بزرگ، میلیون‌ها باکتری وجود دارند که بسیاری از آنها برای سلامت بدن و البته خود روده‌ها لازم و مفیدند. این باکتری‌ها، باقیمانده مواد غذایی هضم نشده، از جمله مواد کربوهیدرات را تجزیه می‌کنند و حاصل این کار ایجاد گازهایی است که به صورت خودکار دفع می‌شوند. در این شرایط در صورت مصرف مواد خوراکی مثل سبزی‌ها، کلم و حبوبات، گاز بیشتری تولید می‌شود. گاهی اوقات ممکن است فرد آنزیم لازم برای هضم قند موجود در شیر (لاکتوز) را کمتر از معمول داشته باشد که در این صورت بر اساس همین مکانیسم طبیعی با خوردن شیر یا بعضی فرآورده‌های آن دچار تولید بیشتر گاز و نفخ شکم می‌شود.

یکی از دلایل مهم ایجاد احساس نفخ، بلعیدن هوا همراه خوردن غذا، نوشیدن مایعات و حتی در هنگام صحبت کردن است. احتمال بلعیدن هوا هنگامی که بیشتر از حد معمول غذا می‌خورید یا زمانی که مایعات را به صورت هورت کشیدن می‌نوشید، بیشتر از همیشه وجود دارد

ناآرامی‌هایی که در معده احساس می‌شود می‌تواند غیر از نفخ دلیل دیگری هم داشته باشد؟

بله، دقیقا به همین دلیل است که قبل از هر درمانی باید علت دقیق عارضه، شناسایی شود. به عبارتی، بعد از ابتلا به دردهای شدید ناشی از گاز معده و در اصطلاح پزشکی نفخ، باید دید که بیمار مبتلا چگونه باید رفتار کند و چطور با این درد کنار بیاید. در مرحله اول باید مطمئن شد که آنچه بیمار تحت عنوان نفخ از آن شکایت دارد دقیقا همان بیماری نفخ یعنی تجمع بیش از اندازه گاز در معده است یا خیر. چرا که در بسیاری موارد مشاهده شده که عامل اصلی شکایت بیمار، گاز شکم نبوده، بلکه بزرگی شکم به دلایل دیگری از جمله چربی جدار شکم، تجمع مایع داخل شکم، بزرگی احشاء داخلی و حتی تومورها اعم از خوش‌خیم و بدخیم دلیل این عارضه است. در برخی موارد هم عدم اطلاع از حاملگی به غلط توسط بیمار به عنوان نفخ تعبیر شده و در نتیجه این تشخیص اشتباه با خوددرمانی منجر به ایجاد مشکل‌های بسیاری می‌شود.

خود درمانی تا چه اندازه می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند؟

در صورتی که نفخ شکم همراه با علایمی مثل درد، اسهال، کاهش وزن، کم‌خونی، تب، دفع خون، حالت تهوع، استفراغ و یبوست مزاج باشد باید حتما با پزشک معالج‌تان مشورت کنید که در این صورت پس از معاینه‌های اولیه ممکن است انواع آزمایش، سونوگرافی، رادیوگرافی، اسکن، آندوسکپی یا سایر اقدام‌های تشخیصی بر اساس نظر پزشک معالج لازم باشد و بعد از این مراحل، شیوه مناسب درمان به شما توصیه شود. اما در صورتی که پای هیچ کدام از نشانه‌هایی که ذکر شد در میان نبود می‌توان از اقدام‌های اولیه مثل خوب جویدن غذا، نخوردن مایعات زیاد همراه غذا، صحبت نکردن درهنگام غذا خوردن، پرهیز از مصرف زیاد حبوبات و نخوردن شیر در صورت حساسیت به آن کمک گرفت. در این شرایط البته به صورت کوتاه‌مدت ترکیباتی مثل نعنا، زیره و آویشن هم می‌توانند مفید باشند اما نکته مهم اینجاست که در صورت عدم بهبودی باید هرچه سریع‌تر به پزشک متخصص مراجعه کرد و از خوددرمانی‌های طولانی مدت و به خصوص مصرف داروهای تجویز شده برای دیگران خودداری کرد.

رژیم غذایی خاصی هم برای بهبود این مشکل وجود دارد؟

بله اما همه چیز باید به قاعده باشد. برخی افراد به دنبال احساس نفخ مدام و مشکل‌های ناشی از آن در اولین قدم به حذف مواد غذایی روی می‌آورند و بر همین اساس مواد غذایی مثل حبوبات و سبزیجات را که عموما به عنوان غذاهای نفاخ شناخته می‌شوند از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. اما باید به این دوستان که اغلب هم خانم‌ها هستند، توصیه کرد برای درمان مشکل نفخ راه درستی را انتخاب نکرده‌اند. چرا که سبزیجات و میوه‌ها از مواد غذایی مورد نیاز بدن و جزو منابع غنی فیبر هستند بنابراین حذف‌شان از برنامه غذایی می‌تواند زمینه‌ساز مشکل‌های گوارشی بسیاری شود که شایع‌ترین این مشکل‌های یبوست است. توصیه من به همه این دوستان این است که اگر دچار نفخ می‌شوند قبل از هر اقدامی باید نفخ خودشان را بشناسند و دلیل اصلی آن را با راهنمایی‌های پزشک متخصص پیدا کنند. در مورد بسیاری از افراد احساس نفخ به این دلیل است که اسفنکتر تحتانی مری‌شان گشاده شده است. در این حالت مصرف خوارکی‌هایی مثل نوشیدنی‌های کافئین‌دار، نوشابه‌های گازدار حتی چای، قهوه و نسکافه و مصرف خودسرانه برخی داروها هم می‌تواند به شل شدن بیشتر اسفنکتر تحتانی مری منجر شود. در مورد این افراد همان‌طور که قبلا هم اشاره شد موقع حرف زدن، نوشیدن آب حتی سیگار کشیدن و آدامس جویدن هوای بیشتری داخل معده می‌شود و نفخ ایجاد می‌کند. بنابراین نفخ کردن معمولا نمی‌تواند تنها به دلیل مصرف یک ماده غذایی خاص باشد، به همین خاطر حذف مواد غذایی بدون مشورت با پزشک نه تنها راه حل مناسبی نیست بلکه حتی گاهی نمی‌تواند نتیجه‌بخش باشد.

حبوبات همیشه به عنوان مواد غذایی نفاخ مشهورند با آنها چطور باید کنار بیاییم؟

برای از بین بردن مشکل نفخ ناشی از مصرف حبوبات، یک راه‌حل پیش‌رو دارید و آن اینکه آنها را از شب قبل از پخت خیس کنید. به این ترتیب شما شرایطی فراهم کرده‌اید تا ماده نفاخ حبوبات در آب حل شود و در نتیجه با مصرف آنها احتمال ایجاد نفخ در شما کمتر شود. شما برای از بین بردن نفخ ناشی از مصرف حبوبات یک راه‌حل دیگری هم دارید و آن این است که در کنار مصرف مواد غذایی نفاخ از خوراکی‌های کاهنده نفخ مثل عرق نعناع، زیره یا برخی از داروها البته بعد از تجویز پزشک مصرف کنید. به طور کلی دلیل اینکه برخی از مواد غذایی نفخ ایجاد می‌کنند این است که به طور کامل هضم نشده‌اند. در این شرایط طبیعی است که ماده غذایی هرچه پخته‌تر باشد قابلیت هضم را بالاتر می‌برد علاوه بر این قابلیت جذب ماده غذایی هم بیشتر می‌شود در نتیجه حالت نفاخی آن هم کمتر می‌شود.

اصولا مواد غذایی نفاخ کدامند و بیشتر در کدام گروه از مواد غذایی قرار می‌گیرند؟

برخی از مواد غذایی گاز معده را افزایش می‌دهند اما همان‌طور که قبلا هم تاکید شد راه‌حل، حذف این مواد از برنامه غذایی نیست. در این شرایط استفاده آگاهانه و به اندازه از این مواد می‌تواند مشکل نفخ را حل کند، بدون اینکه نیاز به حذف کامل آنها باشد. مواد غذایی که معمولا از آنها به عنوان نفاخ یاد می‌شوند عبارتند از: حبوبات (لوبیا، عدس، لوبیای سویا، نخود فرنگی)، لبنیات (شیر، بستنی، پنیر)، سبزیجات (کلم بروکلی، گل کلم، خیار، مارچوبه، کرفس، کاهو)، سبزیجات ریشه‌ای (سیب‌زمینی، شلغم، پیاز، تربچه، سیر، هویج، بادمجان)، میوه‌ها (زردآلو، سیب، گلابی، آلو، موز، کشمش)، غلات (جو دوسر، ذرت، برنج، دانه‌های کامل (به علت وجود فیبر)، آرد گندم) و بالاخره در میان مغزها بادام هندی. شناسایی این گروه از مواد غذایی به شما کمک می‌کند تا اگر با مشکل نفخ معده روبه‌رو هستید برای مصرف آنها آگاهانه تصمیم بگیرید.

و بالاخره اینکه چرا خانم‌ها معمولا بیشتر از آقایان دچار نفخ معده می‌شوند؟

خانم‌ها معمولا بیشتر از آقایان با مشکل گاز معده و نفخ مواجه‌می‌شوند. به عبارت دیگر نفخ معمولا در زنان بیشتر از مردان بروز پیدا می‌کند. این تفاوت به این علت است که سطح هورمون‌های بدن در زنان پیش از قاعدگی تغییر می‌کند و موجب افزایش احتباس آب و نمک در بافت‌های بدن می‌شود. در حقیقت به همین دلیل است که معمولا خانم‌ها پیش از قاعدگی از درد شکم و احساس نفخ شکایت دارند.

ترش کردن، علت‌ها و روش درمان

بسیاری از ما دچار مشکلات گوارشی هستیم که یکی از شایع‌ترین این مشکلات ترش کردن یا احساس سوزش و درد معده یا پشت جناق سینه است. دکتر محرابیان در مورد این مشکل که در بسیاری اوقات گریبان جوان‌ها را هم می‌گیرد توضیح می‌دهد و چگونگی درمان این حالت را بیان می‌کند.

■■■

دکتر! ترش کردن هم یکی دیگر از مشکلات شایع است. این عارضه از چه ناشی می‌شود؟

بله. یکی از شکایت‌ها شایع و علت مراجعه بیماران ترش کردن و احساس سوزش سر دل و پشت جناق سینه است که گاهی، سال‌ها باعث آزار بیماران می‌شود. ببینید در حالت عادی در جدار داخلی معده سلول‌هایی قرار دارند که ترشحات مختلف با خواص متفاوت از خصوصیات آنهاست. از جمله این مواد اسید معده است که تحت کنترل و به مقدار خاصی تراوش می‌شود و وظایف خاصی از جمله کمک به هضم غذا و مهیا کردن زمینه مناسب برای جذب بعضی مواد و ویتامین‌ها و از بین بردن بسیاری از میکرب‌ها که از طریق خوراکی وارد بدن می‌شوند از جمله وظایف اسید معده است. اسید به مقدار معین و تحت کنترل سلول‌های دیگر تراوش می‌شود به‌طوری که درجه یا میزان اسیدی بودن معده در محدوده معینی نوسان می‌کند.

به این ترتیب افزایش اسید معده مساوی است با همان ترش کردن همیشگی ما، این طور نیست؟

همین طور است. نشانه‌ای که نباید بی‌تفاوت از کنار آن گذشت. ببینید افزایش شدید اسید می‌تواند علایمی چون سوزش سر دل یا پشت جناق سینه و درد در پی داشته باشد همچنین در صورتی که این اسید به داخل مری برگشت کند منجر به صدمه مری، حلق، تارهای صوتی، دندان‌ها و... می‌شود. کما اینکه یکی از علل پیدایش زخم در دستگاه گوارش هم اسید معده است که به تنهایی یا همراه با سایر عوامل ایجاد عارضه می‌کند. البته کاهش اسید معده را هم نباید دست کم گرفت. چرا که کاهش شدید اسید معده هم به نوبه خود می‌تواند پیدایش عوارضی چون عفونت‌ها، اشکال در جذب بعضی مواد غذایی و ویتامین‌ها و املاح و حتی بعضی سرطان‌ها را به دنبال داشته باشد.

چه عواملی منجر به کاهش یا افزایش اسید معده می‌شوند؟

استرس، زمینه ژنتیک، برخی عوامل عفونی، برخی موادغذایی و دارویی و بعضی تومورها از جمله عوامل افزایش ترشح اسید هستند.

ریفلاکس معده که معمولا با سوزش سر دل توصیف می‌شود به چه دلیل است؟

برگشت اسید معده به داخل مری یا همان ریفلاکس معمولا با علایمی مثل سوزش پشت جناق سینه و دردی که گاهی مشابه درد قلبی است، همراه است. افزایش میزان اسید معده، بی‌کفایتی دریچه بین مری و معده، چاقی، پرخوری، خوردن بعضی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها مثل غذاهای چرب، قهوه، چای، شکلات، سیر، نعنا و... می‌تواند دلیل این عارضه باشد. البته بعضی داروها از جمله آرام بخش‌ها و هورمون‌ها هم می‌توانند باعث شلی بیشتر دریچه و برگشت بیشتر اسید شوند. بنابراین پرهیز از پرخوری، کاهش وزن، نپوشیدن لباس‌های تنگ، دراز نکشیدن بعد از غذا و رعایت در چگونگی و میزان مصرف مواد غذایی که گفته شد می‌تواند در بهبود این علایم مفید باشد. باید این نکته را در نظر بگیرید که در صورت عدم بهبود، مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر برای درمان ضروری است. در این شرایط خود درمانی یا مصرف داروی دیگران با علایم مشابه می‌تواند عوارضی را به همراه داشته باشد و در مواردی هم خطرناک باشد.

نگاه

موهایی که پس از زایمان می‌ریزند

دکتر پروین منصوری

■ بیشتر خانم‌ها دو تا سه ماه بعد از زایمان دچار ریزش مو می‌شوند. این نوع ریزش مو، بسیار شایع است. پزشکان، آن را ریزش موی بعد از زایمان می‌نامند؛ عارضه‌ای موقتی که کاملا طبیعی تلقی می‌شود چون همه موهایی که در دوران بارداری در فاز قبل از استراحت متوقف شده بودند، حالا به یک‌باره وارد فاز استراحت می‌شوند و می‌ریزند.

این ریزش مو دو تا سه ماه پس از زایمان مشخص می‌شود و تعداد زیادی از موها هنگام شانه زدن یا برس کشیدن می‌ریزند. ریزش موی ناشی از زایمان، یک تا شش‌ماه طول می‌کشد و معمولا با رشد طبیعی موها جایگزین می‌شود. حتی بعد از سقط جنین (خودبه‌خود یا عمدی) نیز چنین ریزش مویی ایجاد می‌شود. البته در این میان، خانم‌هایی هم هستند که ریزش موی پس از زایمان را تجربه نمی‌کنند و نمی‌توان گفت تمام خانم‌ها با هر بارداری دچار ریزش مو می‌شوند.

در مورد ریزش موی پس از زایمان توصیه می‌کنم از دستکاری کردن موها تا حد ممکن خودداری کنید و آنها را با یک برس نرم ساخته شده از کرک طبیعی برس بزنید و با ملایمت شامپو کنید. برای خشک کردن آنها را با یک حوله خشک ببندید و از یک مدل موی طبیعی و راحت که نیاز به بستن و دستکاری نداشته باشد، استفاده کنید. این نوع ریزش مو به ندرت بیش از چهار ماه طول می‌کشد.

بعضی از خانم‌ها ابراز نگرانی می‌کنند که مبادا طاس شوند و عنوان می‌کنند که موهایشان از ریشه کنده می‌شود. من به آنها می‌گویم که نباید نگران باشید چون موهایتان از ریشه کنده نمی‌شوند و احتمالا شما موهایی را می‌بینید که وارد فاز استراحت شده‌اند و به طور طبیعی می‌ریزند. وقتی موی جدیدی رشد می‌کند و جای موی ریخته شده را می‌گیرد، موهای چماقی اتصال محکمی به پوست سر نداشته و ممکن است به آسانی با شستن، برس زدن یا شانه کردن کنده شوند. اگر مو در فولیکول مانده باشد وقتی وارد مرحله رشد مجدد شد موی تازه آن را به بیرون رانده و رشد می‌کند.

بعضی از مردم موهای چماقی را با موهای ریشه‌دار اشتباه گرفته و فکر می‌کنند که جایگزین نمی‌شوند. اتفاقا اگر موها دارای سرچماقی باشد باید متوجه شوید که ریزش طبیعی دارید. موهایی که دارای سرچماقی نباشند احتمالا با دستکاری زیاد شما شکسته شده‌اند.

اگر ریزش مو روزانه به ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو برسد هم کاملا طبیعی است و جای نگرانی ندارد. لازم است به نکات کلیدی‌ای که در خصوص ریزش موی پس از زایمان اشاره شد توجه کنید و اگر بیش از چندماه طول کشید و حالت موهایتان برگشت‌پذیر نشد برای بررسی‌های بیشتر به متخصص پوست و مو مراجعه کنید، البته این احتمال بعید است.

خبر

عسل برای مقابله با باکتری‌های مقاوم، مفید است

■ **ایسنا:** متخصصان علوم پزشکی در انگلیس می‌گویند: عسل می‌تواند گزینه‌ای مناسب و کاربردی برای درمان عفونت‌های مقاوم به دارو و زخم‌های عفونی شدید باشد. این متخصصان می‌گویند سربازان رومی در جنگ برای بهبود زخم‌هایشان از نوعی عسل استفاده می‌کرده‌اند. پروفسور رز کوپر از انستیتو کاردیف در دانشگاه ویلز و دستیاران وی در آزمایش‌های خود بررسی کردند که چطور نوعی عسل موسوم به «عسل مونیکا» با سه نوع باکتری معمول و در عین حال بسیار مقاوم به آنتی بیوتیک مثل باکتری‌های گروه MRSA تعامل می‌کند. عسل مونیکا از شهدی گرفته می‌شود که محصول نوعی زنبور عسل است و این زنبور متعلق به درخت مونیکا در نیوزلند است. در حال حاضر از این عسل به‌عنوان یک محصول پیشرفته و تایید شده برای مراقبت و ترمیم جراحات در سراسر جهان استفاده می‌شود. به گزارش روزنامه بیزینس ویک، کوپر و دستیارانش دریافته‌اند که این نوع عسل می‌تواند حتی برای مقابله با باکتری‌های بسیار مقاوم و خطرناک کاربرد داشته باشد.

مؤثرترین روش برای کاهش وزن چیست؟

■ **ایسنا:** کارشناسان مرکز مطالعات سرطان فرداتکینسون در یک مقاله جدید تاکید کردند که رژیم غذایی و ورزش اگر با هم انجام شوند، بهترین و موثرترین راهکار برای کاهش وزن است در حالی که اگر هر یک به تنهایی به کار گرفته شوند بی‌تاثیر خواهند شد. دکتر آن مک تیرنان، عضو این مرکز مطالعات پزشکی در آمریکا می‌گوید: در آزمایش‌های ما، ۴۳۹ زن چاق یا دارای اضافه وزن با شکل زندگی بی‌تحرک و در گروه سنی ۵۰ تا ۷۵ در طول دوره یک ساله تحت مطالعه قرار گرفتند. به گزارش روزنامه دیلی‌میل، این کارشناسان دریافتند اکثریت زنانی که در طول این مدت هم رژیم گرفتند و هم تمرینات ورزش را به طور منظم انجام دادند به طور متوسط توانستند تا ۱۱ درصد وزن خود را کاهش دهند. این میزان کاهش وزن حتی بیشتر از انتظار کارشناسانی بود که تصور می‌کردند با این روش می‌توانند تا ۱۰ درصد وزن شرکت‌کنندگان را کاهش دهند.