

مشار پژوهشگر اعتیاد:

اعتیاد به متادون رو به افزایش است

این است که بسیاری از معتادان برای ترک اعتیاد به مصرف متادون روی می‌آورند، اما از عوارض مصرف آن خبر ندارند.
نارنجی‌ها افزود، درصد بالایی از سوانح خیابانی که به حوادث منجر می‌شوند، پرخشگری‌ها، خشونت‌ها و یا عدم هوشیاری‌ها، ناشی از مصرف خودسرانه متادون است که در بازار به‌صورت بی‌رویه و بدون نظارت عرضه می‌شود.

وی درباره دسترسی به متادون گفت: یک شیشه شربت متادون بین ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان به فروش می‌رسد و ایسن دارو در عطاری‌ها به‌راحتی برای همه در دسترس است؛ اکنون بیمارانی با مصرف بسیار بالا می‌بینم که در تاریخ علم پزشکی ایران جای تعجب دارد.
وی پژوهشگر اعتیاد گفت: فرد مصرف‌کننده سعی می‌کند در ناملایمات زندگی با مصرف متادون خود را تثبیت و روحیه بد خود را رو به بهبود برد، اما این روند بسیار خطرناک است و باعث بروز مشکلات زیادی در فرد می‌شود.

سماور متادون

نارنجی‌ها اضافه کرد: در یک عطاری طرفی مانند سماور گذاشته شده است و هر فرد می‌تواند هراندازه که بخواهد متادون تهیه کند؛ اما بعد از تهیه دارو چون درباره میزان مصرف نمی‌داند، به اندازه نیاز مصرف می‌کند و ممکن

سیمپه‌رغرب

سیمپه‌رغرب، **گروه سلامت: مراقبت از نوزاد در زمستان و پیشگیری از بروز بیماری، مسئولیت مهمی برای پدر و مادرهاست. گرم و مرطوب نگه داشتن هوای خانه، مراقبت از پوست نوزاد، پوشاندن لباس مناسب و تغذیه درست، به این امر کمک می‌کند.**

با آمدن زمستان، رسانه‌های اجتماعی پر می‌شوند از تصویر روزهایی مادری با کودکی در آغوش و پتویی بر دوش و کنای و دست! تنها یک عطسه نوزاد کافی است تا این تصویر خیالی فروپریزد؛ مراقبت از نوزاد در زمستان وظیفه مهمی بر دوش پدر و مادرهاست؛ اما چگونه می‌توانیم سلامت نوزادمان را در فصل زمستان تضمین کنیم؟

برای مراقبت از نوزاد در زمستان و اطمینان از اینکه نوزاد در این فصل بیمار نشود، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. از بخور استفاده کنید

در برخی مناطق با کاهش درجه حرارت در زمستان، لازم است از سیستم‌های گرمایشی یا بخاری در اتاق کودک و با نزدیک به تختخواب او استفاده شود. در این شرایط دستگاه گرمایشی رطوبت موجود در اتاق را تسخیر می‌کند و هوا خشک می‌شود و پوست حساس نوزادان در اثر خشکی هوا آسیب می‌بیند؛ برای حفظ رطوبت هوا از یک دستگاه بخور در اتاق نوزاد استفاده کنید.

۲. از گرم مرطوب‌کننده استفاده کنید
پوست نوزاد بسیار حساس است و هوای سرد زمستان به آن آسیب می‌زند. برای حفظ سلامت و نرمی پوست نوزاد، از کرم‌های مرطوب‌کننده مخصوص نوزادان و لوسیون‌های آبرسان پوست استفاده کنید. بهترین نوع کرم برای نوزادان، کرم‌های ساخته‌شده از شیر و کره هستند؛ کرم‌های دارای شیر درخشندگی و بافت لطیف پوست نوزاد را حفظ می‌کنند.

۳. در مصرف محصولات پوستی زیاده‌روی نکنید

سپهرغرب، گروه سلامت: یکی از مسائلی که در طب سنتی مطرح می‌شود، مزاج هر فردی انسان است؛ به این معنا که مزاج هر فرد می‌تواند بسا مزاج سرد دیگر کاملاً متفاوت باشد. شاید در کام اول نوع مزاج برای افراد چندان اهمیتی نداشته باشد، اما برخلاف این تصور، نوع مزاج آنچنان در زندگی افراد اهمیت دارد که حتی نوع رفتار، علایق، شغل، رشته تحصیلی، ارتباطات اجتماعی و حتی روابط زناشویی تحت تأثیر نوع مزاج است.

بسیاری از اختلالات زندگی مشترک و عدم تفاهم‌ها در روابط زناشویی تنها به دلیل اختلاف در مزاج زوجین است؛ بنابراین به‌سادگی نمی‌توان از این مسئله گذشت و لازم است که هر فرد مزاج خود را بشناسد تا بسیاری از فعالیت‌ها و انتخاب‌های خود را در زندگی بر اساس نوع مزاجش انجام دهد.

در این گزارش ابتدا نوع مزاج‌ها، اهمیت آن در زندگی، چگونگی تشخیص و مؤلفه‌های مربوط به تشخیص مزاج ذکر می‌شود و طی گزارش‌های بعدی تأثیر این مزاج‌ها بر زندگی زناشویی، مشکلات عدم شناخت مزاج‌ها و ارثی یا عدم ارثی بودن آن بررسی خواهد شد.
بنابراین ابتدا لازم است با نوع مزاج‌های انسان و چگونگی تشخیص آن در افراد آشنا شویم.

تأثیر مزاج در زندگی و انتخاب شغل

رئیس دانشکده طب سنتی قم در رابطه با اهمیت مزاج‌های مختلف انسان عنوان کرد: مزاج بر تمام ابعاد زندگی انسان از جمله تفکرات، تخیلات، عواطف انسانی و سایر مسائل روحی و جسمی او تأثیرگذار بوده؛ به‌طوری که حتی تعیین شغل و علاقه‌های یک فرد، تحت تأثیر نوع مزاج اوست.

مزاج شما گرم است یا سرد؟

سیمپه‌رغرب

پنج‌شنبه ۲۹ آذرماه ۱۳۹۷ ■
سال یازدهم ■ شماره ۱۳۶۳ ■

www.sepehrpress.com

خبر

بخور و نخورهایی برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا

سیمپه‌رغرب، گروه سلامت: عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران راهکارهای تغذیه‌ای جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی ارائه داد.

حسین ایمانی در ارتباط با راهکارهای تغذیه‌ای جهت مقابله با بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی، اظهار کرد: مصرف میوه و سبزی‌های حاوی ویتامین C در این زمینه بسیار توصیه می‌شود و در پیشگیری و مقابله با این بیماری مؤثر است.

وی افزود: مرکبات مانند پرتقال، لیموشیرین، نارنگی و سبزی‌هایی مانند جعفری، فلفل دلمه‌ای و گوجه حاوی ویتامین C هستند که مصرف آن‌ها هنگام سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: افرادی که گرفتار سرماخوردگی بد و یا آنفلوآنزا هستند، باید از مصرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنند؛ چراکه این مسئله گوارش آن‌ها را به خطر می‌اندازد و احتمال بروز تبوع را در بیمار تشدید می‌کند.

ایمانی سبزی، مصرف غذاهای سبک در چندین وعده که حاوی سبزی و گوشت فاقد چربی باشد، هنگام سرماخوردگی مناسب است و باید از مصرف آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه و حتی آب‌های گازدار خودداری شود. وی خاطرنشان کرد: مصرف شلغم به دلیل اینکه حاوی ویتامین C بوده و روی دارد، بسیار هنگام سرماخوردگی توصیه می‌شود؛ اما لبو به دلیل دارا بودن نشاسته فراوان و همض سنگین، در این زمان باید کمتر مورد استفاده قرار گیرد.

خواص میوه شاه‌بلوط

سیمپه‌رغرب، گروه سلامت:

بایبز که می‌شود زمان برای لذت بردن از میوه‌های پاییزی نیز فراهم می‌شود؛ یکی از این میوه‌های خوشمزه، شاه‌بلوط است.

این میوه باعث سیری می‌شود، سرشار از منیزیم بوده، یک میوه ایده‌آل برای ورزشکاران است و میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد؛ برای آشنایی بیشتر با این میوه، مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

میوه شاه‌بلوط باعث سیری می‌شود

اگر رژیم دارید و می‌خواهید کمتر غذا بخورید، این میوه را درآیدید؛ میوه شاه‌بلوط سرشار از فیبر است.

بواقع در هر ۱۰۰ گرم از این میوه، شش گرم فیبر وجود دارد و به‌خوبی از عهده سیر کردن شما برمی‌آید؛ علاوه بر این، فیبر‌های موجود در آن به دفع راحت کمک می‌کنند و برای همین احساس سنگینی و مشکلات گوارشی را برطرف می‌کند.

روش مصرف: بهترین روش آب‌پز یا بخارپز کردن این میوه است؛ با این شیوه از دریافت چربی نیز خبری نیست.

میوه شاه‌بلوط سرشار از منیزیم است
میوه درخت شاه‌بلوط سرشار از منیزیم است. درواقع ۱۰۰ گرم از این میوه ۱۵ درصد نیاز روزانه ما به منیزیم را تأمین می‌کند؛ منیزیم در بدن ما دسبت به کارهای شگفت‌انگیزی می‌زند که تسکین عضلات و انتقال تکه‌های عصبی به طرف مغز، عصب‌ها و نخاع، از آن جمله است.

روش مصرف: بهتر است میوه را تازه‌به‌تازه میل کنید. این میوه با وجود آنکه مفید است، اما روزانه نباید بیشتر از ۲۰۰ گرم مصرف شود.

میوه شاه‌بلوط فاقد گلوتن

یک خبر خوب برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند، از این میوه می‌توانید با خیال راحت میوه شاه‌بلوط را به غذاهای روزانه‌تان اضافه کنید؛ به‌خاطر اینکه رد پایی از گلوتن در آن پیدا نمی‌شود.

روش مصرف: می‌توانید به‌طور مرتب میوه تازه شاه‌بلوط را به غذاهایتان اضافه کنید. می‌توانید آرد شاه‌بلوط را تهیه و در پخت کیک‌ها و شیرینی‌جات خانگی از آن استفاده کنید؛ بازمه تأکید می‌کنیم میزان مصرف روزانه نباید بیش از ۲۰۰ گرم باشد.

میوه شاه‌بلوط برای کاهش میزان کلسترول میوه شهاب‌بلوط فاقد کلسترول
میوه شهاب‌بلوط فاقد کلسترول غذایی است و این یک نقطه قوت محسوب می‌شود.

جالب است بدانید تنهاج میوه‌های متعدد نشان داده که مصرف یک مشت از این میوه در روز، می‌تواند میزان کلسترول بد خون را ۹ تا ۱۹۹ درصد کاهش دهد؛ می‌رسید چرا؟ به‌خاطر اینکه میوه شاه‌بلوط حاوی چربی‌های اشباع نشده است که با کلسترول بد مقابله می‌کند.

روش مصرف: بدون اینکه در مصرف این میوه زیاده‌روی کنید، می‌توانید هرازگاهی آن را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

میوه شاه‌بلوط منبع ویتامین B

میوه شهاب‌بلوط منبع ویتامین‌های گروه B بوده، یعنی اینکه سرشار از ویتامین B1، B۲، B۳ و غیره است؛ باید بدانید ویتامین B1 به بهبود عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کنند، ویتامین B۶ نمی‌گذارد دچار کم‌خونی شوید و سیستم ایمنی و سیستم عصبی بدن‌تان را محافظت می‌کند. درنهایت اینکه ویتامین B9 ضدعفونی‌کننده است و از کم‌خونی جلوگیری می‌کند. این میوه برای خانم‌های باردار به‌خصوص در سماهه اول بارداری فوق‌العاده است؛ به‌خاطر اینکه خطر نقص عضو مادرزادی جنین را پیشگیری می‌کند. روش مصرف: می‌توانید این میوه را به‌صورت پوداده، آب‌پز یا بخارپز مصرف کنید؛ البته یادتان باشد زیاده‌روی از کار نگذارید.

میوه شاه‌بلوط: ایده‌آل برای ورزشکاران

میوه شاه‌بلوط میوه ورزشکاران است. این میوه دو برابر بیشتر از موز تولید انرژی می‌کند؛ به‌خاطر اینکه سرشار از گلویدهاست. رفتگی و کوفتگی عضلات در حین و بعد از ورزش از امر رایج بوده، اما این مشکل هم حل‌شدنی است. ورزشکاران عزیز بدانند که پتاسیم و منیزیم موجود در این میوه گرفتگی عضلات را برطرف می‌کند.

روش مصرف: به عقیده متخصصان خوردن چند عدد میوه شاه‌بلوط بعد از ورزش مفید بوده، البته بهتر است از مصرف این میوه قبل از جلسات ورزشی خودداری کنید؛ به‌خاطر اینکه فیبرهای موجود در آن ممکن است باعث نفخ شود. توجه داشته‌باشید که نباید روزانه بیش از ۲۰۰ گرم از این میوه مصرف شود.

این چه می‌شود.

این درمانگر اعتیاد اضافه کرد: کلینیک‌های ترک اعتیاد ماهانه بارها و بارها برای جلوگیری از گسترش متادون بازرسی می‌شوند و سازمان غذا و دارو هم در سامانه «تی‌تک» داروها را ثبت می‌کند، اما روش‌های دقیقی برای نگهداری و کنترل لازم است؛ کسانی که می‌خواهند این مسیر را دور بزنند، به‌راحتی میانبرهای نشت دارو را پیدا می‌کنند.

وی افزود: اعتیاد غیر قابل کنترل و خودسرانه که هیچ‌کس نظارتی بر روند تجویز دارو ندارد، بسیار خطرناک است و به‌عنوان یک درمانگر اگر قرار باشد بین اعتیاد بی‌حدوحصر به متادون و اعتیاد خفیف به تریاک یک مورد را درمان کند، اعتیاد به تریاک آسان‌تر از اعتیاد به متادون است!

نارنجی‌ها خاطرنشان کرد: فرانسه سال‌ها قبل با مسئله مصرف بی‌رویه و خودسرانه متادون روبرو بود، اما داروی «پرنورفین» را جایگزین متادون کرد که اکنون ۸۰ درصد از بیماران اعتیاد در فرانسه تحت درمان با این دارو هستند و فقط ۲۰ درصد متادون می‌خورند.

وی اضافه کرد: پرنورفین به‌عنوان داروی درمان اعتیاد خاصیت افزایش دوز و آوردوز ندارد، در حالی که متادون آوردوز دارد.

دیگر اعضای خانواده و میهمان‌ها را نیز آگاه کنید که پیش از تماس با نوزاد دستان خود را بشویند.

۱۱. خارج از منزل نوزاد را محافظت کنید
اگر بیرون از منزل یخبندان نیست، خوب است که گاهی با نوزادتان از منزل خارج شوید و هوایی بخورید. قبل خروج از منزل، سر تا پای نوزاد را با لباس گرم و راحت بپوشانید؛ هرگونه قرار گرفتن در معرض هوای سرد به پوست لطیف نوزاد آسیب می‌زند. اطمینان حاصل کنید که انگشتان پای نوزاد کمی خنک‌تر و شکم او کمی گرم‌تر است، این حالت نشان می‌دهد این که بدن نوزاد در دمای مناسبی قرار دارد.

۱۲. سوپ را در رژیم غذایی او قرار دهید
اگر نوزاد به سنی رسیده است که می‌تواند غذای کمکی بخورد، زمستان فرصت خوبی است تا سوپ‌های گرم و خوشمزه برای او بپزید. سوپ آسان است، زیرا سر یک درمان طبیعی شناخته‌شده برای بیماری‌های زمستانی است.

سخت آخر
زمستان فصلی برای سرگرمی و دوره‌می‌های خانوادگی بوده، اما همچنین ممکن است زمانی برای ابتلا به بیماری‌های گوناگون باشد. نانشتن راه‌های مناسب برای مراقبت از نوزاد در زمستان و همچنین اقدامات احتیاطی لازم برای پیش‌گیری از بیماری به حفظ سلامتی نوزاد در این فصل کمک می‌کند، به‌صورت بروز هرگونه نشانه بیماری با پزشک خود مشاقت کنید تا درمان پیشنهادی را به شما ارائه دهد؛ داشتن فضای گرم و بهداشتی در خانه، موجب لذت بردن شما و نوزادتان از فصل زمستان می‌شود.

شیر مادر دارای گنجینه‌ای از آنتی‌بادی‌ها و مواد مغذی است که به کودک کمک می‌کند ایمنی بدن خود را بالا ببرد و از او در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند. ادامه دادن شیردهی در فصل زمستان تضمینی برای حفظ سلامتی نوزاد است؛ زیرا بر این، گرمای بدن و شیر مادر برای کودک بسیار آرامش‌بخش است.

۱۰. سلامتی خود را حفظ کنید
شما همواره در تماس با نوزاد هستید. به همین دلیل ضروری است که به‌عنوان مسئول رسیدگی به او، سالم باشید. پیش از هر تماس با نوزادان دست‌های خود را بشوید و از آن‌ها از ضدعفونی کنید؛ میکروب‌ها می‌توانند از هر مسیری برای رسیدن به نوزادان استفاده کنند. پس مطمئن شوید که تمام راه‌ها را به روی میکروب‌ها بسته‌اید، شستن دست‌ها را فراموش نکنید.

۹. تغذیه ی شیر مادر را متوقف نکنید
شیر مادر دارای گنجینه‌ای از آنتی‌بادی‌ها و مواد مغذی است که به کودک کمک می‌کند ایمنی بدن خود را بالا ببرد و از او در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند. ادامه دادن شیردهی در فصل زمستان تضمینی برای حفظ سلامتی نوزاد است؛ زیرا بر این، گرمای بدن و شیر مادر برای کودک بسیار آرامش‌بخش است.

۶. او لباس راحت بپوشانید
پوشاندن مداوم ژاکت‌های ضخیم، دستکش، جوارب و کلاه به نوزاد، باعث تحریک پوست او به هنگام حرکت می‌شود. لباس نوزاد را به‌توجه به درجه حرارت اتاق انتخاب کنید، لباس‌هایی را انتخاب کنید که به‌طور کامل بدن او را پوشش می‌دهند، اما آزردهنده نیستند؛ از دستکش و جوارب تنها در صورتی استفاده کنید

مزاج خود را بشناسید

حسین مرادی دهنوی افزود:

تقسیم‌بندی کلی که انجام شده است، مزاج‌ها در انسان به دو نوع گرم و سرد

تقسیم می‌شوند که در این میان مزاج گرم نیز به دو نوع گرم و خشک و گرم و تر

دسته‌بندی می‌شود.
این متخصص طب سنتی گفت: مزاج سرد نیز همچون تقسیم‌بندی فوق، به دو نوع سرد و خشک و سرد و تر قابل تقسیم‌بندی است؛ بر این اساس چهار نوع مزاج گرم و خشک یا همان صفراوی، مزاج گرم و تر یا دموی، مزاج سرد و خشک یا سوداوی و درنهایت مزاج سرد و تر یا همدانی، مزاج‌های چهارگانه را تشکیل می‌دهند.

مرادی در رابطه با وجه تسنیم این مزاج‌ها تصریح کرد: از آنجا که صفرا نمادی از آتش، گرما و انرژی است، به مزاج گرم و خشک صفراوی نیز می‌گویند و افرادی که مزاج صفراوی دارند، افرادی پرانرژی، فعال و پرشور و با هیجان هستند.

■ **به چه کسانی «دموی» می‌گویند؟**
این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: به مزاج گرم و تر، «دموی» نیز می‌گویند؛ چراکه غالباً بدن این افراد استعداد خون‌سازی زیادی دارد و «خون» در اصطلاح طب سنتی، «دم» گفته می‌شود که به این دسته از افراد دموی می‌گویند. همچنین بدن این افراد به شکی تنظیم شده است که بیشتر مواد غذایی در بدنشان تبدیل به خون و بافت عضلانی می‌شود؛ بنابراین افرادی با مزاج دموی اندامی عضلانی داشته و در مقابل افراد با مزاج همدانی، لاغر هستند.

مرادی در رابطه با افراد دارای مزاج صفراوی گفت: از آنجا که این دسته از افراد گرما و حرارت بالایی در بدنشان وجود دارد، متابولیسم بالایی داشته و بیشتر انرژی و کالری بدن آن‌ها می‌سوزد و از طریق حرارت دفع می‌شود که

سیمپه‌رغرب