

ریزش ارثی  
مادر تابستان  
بیشتر می‌شود

مهر متخصصان پوست و مومی گویند ریزش ارثی مو در فصل تابستان بیشتر می‌شود که دلیل آن، ترشح بیش از حد هورمون تستسترون است. تحقیقات نشان می‌دهد که ریزش مو در فصل تابستان نسبت به سایر فصل‌ها بیشتر است. متخصصان پوست و مومی گویند که فولیکول مو که در طول سال وظیفه تولید مو را بر عهده دارد در فصل گرما قدرت عمل چندانی ندارد و همین موضوع می‌تواند منجر به افزایش ریزش مو شود. از سوی دیگر، گرما سبب فعال شدن برخی از هورمون‌های بدن مانند تستسترون می‌شود که خود عامل اصلی ریزش ارثی مو است. همچنین، قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض اشعه «یووی» می‌تواند به موها آسیب جدی وارد کند. بدین صورت که رطوبت مو به مرور کم شده و کوتیکول مو کم کم از بین می‌رود که این امر خود باعث خشک، شکننده و آسیب دیدگی موها می‌شود. به همه این موارد چرب شدن پوست سر و بسته شدن منافذ آب‌رسان به ریشه مو در اثر تعرق تابستان هم باید اضافه شود.

چند پیشنهاد ساده

- تا زمانی که استفراغ تان قطع نشده، از مصرف مواد غذایی جامد پرهیز کنید؛ مایعات را جرعه جرعه میل کنید تا احتمال استفراغ کردن بالاترود.
- بعد از تمام شدن استفراغ، سراغ خوراکی‌های شیرین و نمک‌دار بروید؛ بیسکویت‌های شکر-نمکی، موز، برنج یا نان گزینده‌های خوبی برای بهبود حال شما هستند.
- تا حال تان بهتر نشده، از مصرف غذاهای سرخ‌شده، چرب، تند یا شیرین پرهیز کنید.
- بدون تجویز پزشک سراغ داروهای ضد تهوع و ضد اسهال نروید.
- اگر ۲۴ ساعت از شروع اسهال گذشته و هنوز مشکل تان برطرف نشده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- در صورتی که شکم‌درد را همراه با تب، اسهال تیره یا مدفوع خونی، استفراغ خونی، علائم کم‌آبی بدن (مانند خشکی دهان، کاهش ادرار، سرگیجه، خستگی، افزایش ضربان قلب یا تنگی تنفس) تجربه می‌کنید، بدون اتلاف وقت به بیمارستان یا دیگر مراکز درمانی بروید.

اگر مسموم شدید...

- اجازه دهید معده شما آرام بگیرد: بعد از تجربه علائم انفجاری مسمومیت غذایی مانند استفراغ، اسهال و ناراحتی معده، کارشناسان توصیه می‌کنند اجازه دهید معده استراحت کند یعنی این که تا چند ساعت از نوشیدن و خوردن اجتناب کنید.
- بعد از پایان علائم مسمومیت غذایی به بدن آبرسانی کنید: مصرف مایعات برای کمک به بدن تان در مقابله با مسمومیت غذایی ضروری است؛ اسهال و استفراغ می‌تواند باعث کم‌آبی شدن بدن شود، بنابراین نوشیدن جرعه‌های کوچک آب می‌تواند یک شروع خوب باشد. نوشیدنی‌های ورزشی که حاوی الکترولیت هستند، بهترین راه برای پیشگیری از کم‌آبی بدن در این دوره است. نوشابه بدون رنگ (مثل اسپریت، سون‌آپ)، چای بدون کافئین و آب مرغ و سبزیجات هم جزو نوشیدنی‌های مفید است.
- بعد از پایان علائم مسمومیت غذایی خوردن خوراکی‌های ملایم را شروع کنید: وقتی احساس می‌کنید معده توانایی نگه داشتن غذا را دارد، خوراکی‌هایی که برای معده و دستگاه گوارش شما ملایم هستند، بخورید. خوراکی‌های زود هضم، کم‌چرب و کم‌فیبر. هضم چربی برای معده شما سخت است. موز، غلات، سفیده تخم مرغ، عسل، ژله، بلغور جو دوسر، کره بادام زمینی و سیب زمینی ساده از جمله پوره سیب زمینی، برنج، سالتین و تست، خوراکی‌هایی هستند که هضم‌شان برای معده راحت است.
- پس از پایان علائم مسمومیت غذایی داروهای طبیعی را امتحان کنید: در طول یک دوره مسمومیت غذایی دنبال کردن واکنش‌های طبیعی برای پاکسازی و پالایش دستگاه گوارش برای خلاصی از باکتری‌های مضر مهم است. به همین دلیل است که داروهای اسهال بدون نسخه راه خوبی برای درمان مسمومیت غذایی نیستند. زمانی که علائم شما در بالاترین حد خود قرار دارند، ممکن است بخواهید داروهای طبیعی را امتحان کنید.

گزارشی از تمام آنچه باید درباره مسمومیت‌های غذایی در تابستان بدانید

این گرمای بدخلق

شهروند! تابستان که می‌شود و هوای گرم می‌رود، بیماری‌ها هم یکی یکی، خودشان را نشان می‌دهند. گرماسوازی است با شیوع بیماری‌های ویروسی و باکتریایی. در تابستان است که مسمومیت‌های غذایی شایع و افراد بیشتری به دلیل گرم‌زدگی راهی بیمارستان می‌شوند. با گرم شدن هوا، غذاهای زودتر روند آلودگی را طی می‌کنند و محلی می‌شوند برای رشد باکتری‌ها. در این شرایط کودکان بیش از همه در معرض مسمومیت قرار دارند. گفته می‌شود سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر دچار مسمومیت غذایی می‌شوند که ۹۰ درصد این مسمومیت‌ها با عوامل عفونی بسیار خطرناک همراه است و ۱۰ درصد حتی به مرز مرگ می‌رسند. مسمومیت‌ها اغلب خودشان را با حالت تهوع نشان می‌دهند. مصرف غذاهای مانده، پخت ناکافی غذاها، مصرف تخم‌مرغ نیم‌پز، بستنی غیر پاستوریزه، سالادالویه، شیرینی‌های تر و خامه‌ای و آب‌های آلوده، عواملی است که مسمومیت غذایی ایجاد می‌کنند. سفر منبع بیشتر آلودگی هاست و افراد در سفر بیش از سایر مواقع دچار این مسمومیت‌ها می‌شوند. همین هم شده تا توصیه شود افراد در مسافرت، کمتر سراغ غذاهای رستوران‌های غیر مطمئن بروند و از محصولات مزارع استفاده نکنند. برای این که در این فصل کمتر مسموم شوید، کافی است چند نکته را مورد توجه قرار دهید.



دنبال کردن واکنش‌های طبیعی برای پاکسازی و پالایش دستگاه گوارش برای خلاصی از باکتری‌های مضر مهم است. به همین دلیل است که داروهای اسهال بدون نسخه راه خوبی برای درمان مسمومیت غذایی نیستند. زمانی که علائم شما در بالاترین حد خود قرار دارند، ممکن است بخواهید داروهای طبیعی را امتحان کنید.

اینهارا امتحان کنید

- چای زنجبیل: زنجبیل به عنوان آرام‌کننده معده شناخته می‌شود. خواص آنتی‌باکتریال آن به بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا که باعث ایجاد واکنش در بدن تان شده‌اند، کمک می‌کند.
- سرکه سیب: با این که مطالعه‌ای در این زمینه انجام نشده ولی سرکه سیب دارای خواص آنتی‌میکروبیال است. ۲ قاشق چایخوری سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کرده و در طول روز جرعه جرعه بنوشید. این کار منجر به بیرون راندن و کشتن عوامل بیماری‌زایی می‌شود که شمار این‌ها را کم می‌کند.
- زغال چوب فعال: نباید آنهارا با خاک زغالی که در گریل حیاط پستی تان به جامانده، اشتباه بگیرید؛ کپسول‌های زغال چوب فعال به سرعت بدن انسان را سم‌زدایی کرده و باکتری‌های خطرناک را می‌کشند.



نشانه‌های مسمومیت در تابستان

مسمومیت با علائمی مثل اسهال، استفراغ، بی‌حالی، ضعف و خستگی، خشک شدن مخاط و... همراه است. افراد باید سعی کنند در صورت بروز چنین علائمی به میزان کافی آب مصرف کرده و به پزشک مراجعه کنند. متخصصان می‌گویند که رعایت نکردن نکته‌های بهداشتی و بی‌دقتی در نگهداری درست از مواد غذایی و گرم شدن هوا، مسمومیت را تشدید می‌کند. از طرف دیگر در تابستان غذاها و مواد خوراکی بیشتر در معرض باکتری‌ها و ویروس قرار می‌گیرند و همین هم زمینه ابتلا به مسمومیت را از طرف مصرف‌کننده بالا می‌برد.

۲۴ نکته برای بخور نخورهای دوره امتحانات

- ۱۴. بعضی از دانش‌آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می‌کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی‌ها از قبیل برنجان، نعنا، کاهو و سیب‌زمینی در کاهش اضطراب بسیار مفید است.
- ۱۵. کارشناسان تغذیه به دانش‌آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- ۱۶. خوردن جگر، گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش اضطراب می‌کند، زیرا کم‌خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- ۱۷. خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است، همواره توصیه می‌شود.
- ۱۸. از خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان خودداری کنید، زیرا اینها نمی‌گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.
- ۱۹. در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش که موجب خواب آلودگی است، پرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
- ۲۰. در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرم‌زدگی، مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذای بیرون از خانه جدا خودداری کنید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه را فراموش نکنید.
- ۲۱. در طول روز، آب کافی بیاشامید. بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یکی دو ساعت پس از غذا نوشیدن آب آشکالی ندارد.
- ۲۲. مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.
- ۲۳. برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز به بدن به انرژی را افزایش نمی‌دهد. بنابراین این استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست، بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.
- ۲۴. از خوردن قهوه و چای پررنگ، خودداری کنید، ولی چای کم‌رنگ مفید است. اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید.

- ۱. مغزهای گیاهی یا آجیل منابع خوبی برای دریافت انرژی و کاهش استرس‌اند. مغزهای گیاهی منابع خوبی از فیبر و اسیدهای چرب ضروری، از جمله امگا ۳ و بسیاری املاح دیگرند و چربی آنها بی‌ضرر هستند و حتی در صورت مصرف معقول (یک مشت در روز)، باعث از بین رفتن و کاهش چربی‌های مضر بدن هم می‌شوند.
- ۲. دانش‌آموزانی که در ایام امتحانات پر خوری و اشتها بی مضاعف پیدا می‌کنند، باید توجه کنند که استرس، موضوعی روحی و روانی است که افراد در قبال آن دو نوع واکنش تهاجمی یا افسردگی نشان می‌دهند و در حالت تهاجمی افراد برای آرام کردن خود، به کارهای زیادی از جمله خوردن زیاد غذا روی می‌آورند. پر خوری و بدخوری، استرس را بیشتر می‌کند.
- ۳. در زمان کار با مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.
- ۴. از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسد، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.
- ۵. بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تأثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.
- ۶. صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصر تر بخورید، اما صبحانه را کامل تر میل کنید.
- ۷. خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم‌مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می‌کنند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.



- شهروند! نحوه تغذیه در زمان امتحانات نقش مهمی در کارایی و عملکرد مغز دارد. در دوره امتحانات معمولاً دانش‌آموزان دچار اضطراب و استرس می‌شوند. در اثر اضطراب و استرس میزان ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد که به بدن کمک می‌کند انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط استرس داشته باشد.
- در گزارش اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت، نکاتی درباره تغذیه روزانه برای کنترل استرس و اضطراب آمده که در این‌جا به ۲۴ مورد آن اشاره می‌شود:
- ۱. مواد کافئین‌دار مثل قهوه و چای و حتی برخی کاکائوها در کوتاه‌مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می‌شوند، اما خواص آن در مدت چند دقیقه برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شود.
- ۲. آب‌میوه‌های صنعتی هم به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی، نامناسب‌اند. آب میوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های شیرین به این دلیل که انرژی زیادی را یک‌جا تخلیه و آزاد می‌کنند، استرس‌زا هستند.
- ۳. مصرف آب و لبنیات تسکین‌بخش‌اند و می‌توانند در کاهش استرس دانش‌آموزان موثر باشند. افراد بهتر است در موقع امتحان و استرس، از غذاهای سبک و غذاهایی که انرژی‌شان به مرور آزاد می‌شود، استفاده کنند. غلات و موادی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده که بیشتر در نان سنگک و بربری یافت می‌شود و مقدار فیبر آنها بالاست، سبب کاهش استرس در افرادی شود.
- ۴. در دوره امتحانات نباید وعده‌های غذایی را حذف کرد، بخصوص صبحانه که در کنترل استرس نقشی اساسی دارد، چرا که صبح‌هنگام، میزان ترشح کورتیزول به بیشترین حد خود می‌رسد و صبحانه سبب کنترل استرس می‌شود.
- ۵. برای افزایش کارایی مغز، بهتر است در وعده صبحانه از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مثل تخم‌مرغ، نان تست یا عسل یا پرشتک استفاده شود.
- ۶. دانش‌آموزان از خوردن غذاهای چرب و شور در روزهای امتحان خودداری کنند، زیرا غذاهای چرب و شور دیرتر هضم می‌شوند و در شرایط استرس‌زا، با ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه گوارش سبب مسمومیت و حالت تهوع در فرد