

طبق اعلام بنیاد ملی خواب آمریکا، خواب نا کافی به اشکال مختلف بر سلامت افراد تأثیر می گذارد. به گزارش مهر، خواب نا کافی عملکرد شناختی را کاهش می دهد و یادآوری، تمرکز، یادگیری مطالب جدید، حل مسئله و تصمیم گیری را دشوارتر می کند و از طرفی واکنش بدن به استرس را افزایش و خطر ابتلا به فشارخون بالا و بیماری قلبی و عروقی را افزایش می دهد و به طور کلی فرد در مستعد ابتلا به بیماری های می کند.

# عوارض مصرف مواد مخدر در نوجوانان

**مترجم: علیرضا**— شاید توضیح درباره لزوم پرهیز از مصرف مواد مخدر به دلیل عوارض و خطرات آن برای برخی نوجوانان و جوانان، کار سختی باشد اما نباید به این موضوع بی توجه بود. به نقل از سایت WebMd و به گفته کارشناسان، شما به عنوان پدر و مادر باید اطلاعات کاملی درباره تأثیرات مخرب مواد مخدر و مشروبات الکلی روی مغز نوجوانان داشته باشید.

نوجوانی دوره حساس و مهمی در سیر تکامل فیزیکی و احساسی کودک است و گزارش‌ها نشان می‌دهد که مغز نوجوانان در حال رشد به تأثیر مضر مشروبات الکلی و مواد مخدر، بسیار حساس است. برخی از اثرات الککل و مواد مخدر موقتی است، اما آسیب‌های دیگر ممکن است تأثیر طولانی مدتی بر رفتار، احساس و عملکرد نوجوان و جوی کبدی یا سرطان شوند.

**چگونگی تأثیر مواد مخدر بر نوجوانان:**

اگر چه بدن نوجوان بسیار انعطاف پذیر است، اما از خطرات و عوارض مصرف مواد مخدر در امان نیست. یکی از بزرگ‌ترین خطرات، خطر وابستگی به مواد شیمیایی است. زمانی که فرد مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف می‌کند، مغز و بدن به این مواد اعتیاد پیدا می‌کند و در صورت کنار گذاشتن آن دچار عوارض جانبی شدیدی می‌شود. این حالت که علائم ترک نام دارد، دارای خطر ات متعددی است که عبارت است از:

• تشنج • تب • فشارخون بالا • تهوع و استفراغ • لرزش • تعریق

• اسپاسم های عضلانی • نوجوانانی که مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف می‌کنند، در معرض خطرانی از جمله تصادف، بیماری های مسری، خودکشی و مرگ زودرس هستند. در میان نوجوانان و جوانان مصرف الککل و مواد مخدر علت اصلی بروز حوادث منجر به فوت است.

**خطراتی که این افراد از تهدید می‌کنند عبارت است از:**

• افزایش خطر تصادف با وسایل نقلیه

## چرا نباید با آرایش خوابید؟

هنگامی که با آرایش به خواب می روید، هورمون ها

تحت تأثیر قرار نمی گیرد، بلکه در عملکرد بدن ، اختلال ایجاد می شود.

خوابیدن در شرایطی که آرایش صورت خود را پاک نکرده اید، می تواند آسیب هایی را در پی داشته باشد.

بدن برخی فرایندهای ترمیم و بازسازی را شب هنگام انجام می دهد و بدون تردید، وجود لایه ای از مواد آرایشی مانع از ترمیم پوست می شود. پس اگر به دنبال پوستی روشن و شاداب هستید، بهتر است پیش از خواب، آرایش صورت خود را پاک کنید. مدت زمانی که در خواب سپری می کنید، این فرصت را برای بدن فراهم می کند تا پس از استرس روزانه به ترمیم و

### کافه سلامت

## ۵ ماده غذایی که موهایتان را درخشان می کند

### بهداشت

نمی توان از یک ماده غذایی مشخص نام برد که به تنهایی در رویش موها تأثیر گذار باشد، با این حال رژیم غذایی نقش چشمگیری در رشد و سلامت مو دارد.

به گزارش عصر ایران، اگر دوست دارید موهایی سالم و درخشان داشته باشید، مواد زیر را به برنامه غذایی تان بیفزایید.

**برنج قهوه ای:** سیلیکون 'در غلات کامل یافت می شود و در رشد و خشش تارهای مو نقش زیادی دارد. سیلیکون یک ماده معدنی است که از نازک شدن موها پیشگیری و به بهبود گردش خون کمک می کند. این به معنای آن است که جریان خون بیشتری به پوست سرمی رسد، که به نوبه خود مورا تقویت می کند. شما می توانید غلات کامل مانند برنج قهوه ای، یا گندم سیاه را با پروتئین بدون چربی و سبزیجات ترکیب کنید تا یک وعده غذایی سالم و مغذی شکل بگیرد.

**میخک:** میخک حاوی فلاونوئید است و مصرف فلاونوئیدها با افزایش دوره رشد فولیکول های مو مرتبط است.

شما می توانید میخک را به غذاهای سالم اضافه کنید تا از فواید فلاونوئیدهای موجود در این ادویه هر چه بیشتر بهره مند شوید.

**تخم مرغ:** تخم مرغ منبع خوبی برای بیوتین است که یکی از ویتامین های خانواده B محسوب می شود. بیوتین در تحریک سلول های جدید و رشد دوباره مو نقش دارد.

**گوشت گاو و غنفلوار:** گوشت گاوهایی که با علف تازه تغذیه می شوند سرشار از آل – لیزین و آهن است، که هر دو در سلامت مو نقش دارد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد، در بانوانی که از ریزش مو رنج می برند درمان با آل – لیزین و آهن نتیجه بخش است. کمبود آهن به طور معمول با ریزش مو در ارتباط است.

**دانه کنجد:** دانه های ریز کنجد منبع منیزیم است. این ماده معدنی، التهاب را که با ریزش مو مرتبط است، کاهش می دهد.

## موادی که نباید به ماست اضافه کرد

### تغذیه

برخی از مواد غذایی را نباید به ماست اضافه کرد، زیرا ترکیب آن ها با ماست سبب تغییراتی می شود که خوشایند نیست. برخی افراد ماست های طعم دار و ترکیب ماست

و میوه را می پسندند و مصرف می کنند. اما گاهی اوقات افزودن برخی مواد به ماست در عین حالی که کالری آن را افزایش می دهد، از فواید آن می کاهد. برخی از موادی که بسیاری از افراد برای خوش طعم کردن ماست به آن اضافه می کنند حاوی قند است و با آن که حجم کمی دارد، پر کالری و انرژی ز است. در این جابه مواد غذایی اشاره می کنیم که نباید با ماست ترکیب کرد:

**عسل:** عسل شیرین است و اضافه کردن آن به ماست علاوه بر آن که ماست را شیرین می کند، کالری آن را بالا می برد.

**میوه های خشک شده:** با آن که میوه های خشک شده حجم کمی دارد اما حاوی قند و کالری بالاست و با خوردن کمی از آن فرد انرژی زیادی به دست می آورد بنابراین اضافه کردن میوه های خشک شده به ماست به تجمع کالری و انرژی در بدن منجر می شود.

**مغزها و آجیل:** مغزها خود به تنهایی غذایی کامل به شمار می آید که انرژی و کالری زیادی را وارد بدن می کند اما هنگامی که آن ها را به ماست اضافه می کنید، بدون آن که متوجه شوید حجم بسیار بالایی انرژی و کالری وارد بدن خود می کنید که سوخت و ساز بدن شما را با مشکل روبه رو می کند.

**نارگیل رنده شده:** نارگیل حاوی روغن قند است و اضافه کردن آن به ماست موجب پر خوری و اضافه وزن می شود.

**تخم کتان:** تخم کتان حاوی فیبر و پروتئین است و مصرف زیاد آن باعث می شود بدن نتواند آن را به خوبی هضم کند بنابراین بیشتر مواد مفید موجود در آن بدون این که جذب بدن شود دفع می شود.

• افزایش خطر مجادلات و قتل غیر عمد  
• افزایش خطر آسیب رساندن به خود یا خودکشی  
• افزایش خطر ابتلا به بیماری های مقاربتی مانند HIV / AIDS  
• افزایش قرار گرفتن در معرض خطر بیماری های منتقله از راه خون مانند هپاتیت.

مصرف مواد مخدر بر تمام اندام های حیاتی یک نوجوان از جمله مغز، قلب و ریه ها، کبد و اندام های گوارشی تأثیر می گذارد. هر چند ممکن است نوجوانان اثرات سوء مصرف مواد را بلافاصله احساس نکنند، اما با ادامه استفاده از این مواد مخرب، ممکن است دچار مشکلات مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی، بیماری های کبدی یا سرطان شوند.

**تأثیر مخرب مواد مخدر و الککل روی مغز:**

مغز نوجوانان هنوز در حال رشد است از این رو مصرف مواد اثر شدیدی بر سلامت عصبی و روانی آن ها می گذارد. آزمایش های بالینی نشان می دهد که مصرف الککل و مواد مخدر در ساختار، عملکرد و توانایی های شناختی مغز در حال رشد تغییر ایجاد می کند و همچنین در توانایی یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات داخل ایجاد می کند.

آموزش، تکلم و ثبات عاطفی نیز می تواند تحت تأثیر قرار گیرد. مشکلات شناختی بر اثر مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر می تواند در مدرسه نیز مشکلاتی برای فرد به وجود بیاورد و مانع پیشرفت تحصیلی و شغلی در زندگی شود.

باور و به مر حله بزرگسالی، داشتن ثبات عاطفی و روانی از قبل مهم تر است. این در حالی است که مصرف الککل و مواد مخدر می تواند افسردگی، نوسانات خلقی، خصومت و اضطراب ایجاد کند.

از آنجا که مصرف مواد اثر قوی بر رفتار و احساسات می گذارد، به سختی می توان تفاوت بین عوارض جانبی الککل یا مواد مخدر و نشانه های اختلال شدید روانی را فهمید.

بازسازی خود بپردازد. هنگامی که خواب هستید، هورمون رشد بازسازی تمامی اندام های بدن از جمله پوست، را تحریک می کند. هورمون رشد به روشی ادواری در طول روز ترشح می شود، اما اوج ترشح آن یک ساعت پس از آغاز چرخه خواب است. طی این زمان، هورمون رشد برای بازسازی و ترمیم آسیب های پوستی ناشی از نور خورشید، آلودگی و رادیکال های آزاد وارد عمل می شود.

هنگامی که با آرایش به خواب می روید، طی تغییر و تبدیل سلول اپیدر می، سلول های جدید پوست به سمت سطح می آید و سلول های قدیمی روی سطح پوست شروع به ریزش می کند. (حدود ۵۰ میلیون سلول پوستی روزانه به طور طبیعی فرو می ریزد.) آرایش می تواند سلول های مرده را

## باسلوق آجیلی

### آشپزی من

### مواد لازم

•پودر نشاسته – یک و نیم پیمانه  
•شکر – یک پیمانه  
•پودر ژلاتین – یک پیمانه  
•گلاب و هل – به میزان لازم  
•آجیل خرد شده و پودر نارگیل به دلخواه – دو پیمانه

### طرز تهیه

پودر نشاسته را با یک پیمانه آب سرد مخلوط می کنیم. شکر را با یک پیمانه دیگر آب روی حرارت می گذاریم تا داغ شود و شروع به جوشیدن کند. ژله را داخل مخلوط آب و شکر می ریزیم تا کاملاً مخلوط شود. نشاسته حل شده را اضافه می کنیم و مرتب هم می ریزیم تا شروع به غلیظ شدن کند. گلاب و هل را اضافه می کنیم. مواد را برای دو دقیقه می جوشانیم. و هل را اضافه می کنیم. مواد را برای ده دقیقه در دمای اتاق بعد از روی حرارت بر می داریم و برای ده دقیقه در دمای اتاق می گذاریم تا خنک شود. بعد آجیل را اضافه می کنیم. قالب مستطیل را با کاغذ روغنی می پوشانیم. مقدار ی پودر نارگیل

یا پسته در قالب می ریزیم. مواد باسلوق را روی پودر نارگیل می ریزیم. به مدت ۳ ساعت در یخچال قرار می دهیم و سپس به شکل دلخواه برش می ریزیم.

### نکته

باسلوق ( راحت الحلقوم) نوعی شیرینی و سوغات مراغه، ملایر و اراک است. برای تهیه این شیرینی از دوشاب (شیره انگور)، نشاسته، مغز بادام یا مغز هسته شیرین زر دالو و ادویه استفاده می شود.

## روغن هایی برای کاهش وزن

### سلامت

عطر و رایحه روغن ها قسمت هایی از مغز را فعال می کند که در زمینه خلق و خو، کنترل استرس و همچنین فروکش کردن احساس گرسنگی نقش دارد. اگر به فکر استفاده از این روغن ها برای کاهش وزن هستید، به این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز توجه کنید.

### روغن یاس:

با ایجاد احساس سیری و کاهش احساس گرسنگی در فرد به کاهش وزن کمک می کند. چند قطره از آن را در دستمال پریزید و با فاصله زمانی قبل از مصرف غذ آن را بو کنید.



### روغن گریپ فروت:

روغن این میوه حاوی مقدار بالایی از ویتامین C، کلسیم، فولات و فیبر غذایی است که گرسنگی را کاهش می دهد. میزان بالای آنتی اکسیدان موجود در آن کمک می کند تا روند سوخت و ساز طبیعی بدن حفظ شود و همچنین تجمع سلولیت کاهش پیدا کند. چند قطره از روغن گریپ فروت را با روغن نارگیل مخلوط کنید و با آن قسمتی که چربی انباشته شده است ماساژ دهید تا سلولیت آب شود. بو کردن روغن آن هم قبل از مصرف غذا، جلوی اشتها را می گیرد.

### روغن زنجبیل:

روغن زنجبیل، هضم و حرکت روده را بهبود می دهد. همچنین به کاهش انرژی کمک می کند و تجمع چربی در بدن را نیز پایین می آورد. ترکیبات فعال مانند جینجرول های موجود در روغن زنجبیل نقش عمده ای در دفع سموم بدن دارد. چند قطره از آن را به آب جوش اضافه کنید و قبل از غذا بخورید.

### روغن لیمون ترش:

علاوه بر کاهش اشتها، خلق و خو و سوخت و ساز بدن را نیز افزایش می دهد و باعث جوان سازی عملکرد مغز می شود. با توجه به وجود ترکیب لیمونن، به شکستن چربی ها در بدن کمک می کند. با این روغن ناحیه ای را که در آن چربی انباشته شده است، ماساژ دهید یا این که در وعده صبحانه چند قطره از آن را به چای خود اضافه کنید.

### روغن دارچین:

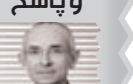
این روغن نه تنها میزان قند را در بدن کنترل می کند، بلکه هوس مصرف شیرینی را کاهش می دهد و از پر خوری جلوگیری می کند. پلی فنول دارچین، مانع از تجمع چربی در بدن می شود.

چند قطره از آن را به چای اضافه کنید و هر روز بخورید یا با روغن آن، قسمت انباشته از چربی را ماساژ دهید.



## پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



### سوال

**پس از مبتلا شدن به یک بیماری مقاربتی، پس از چه فاصله زمانی می توان باردار شد؟ آیا با داشتن عفونت کلامید یا می توان باردار شد؟**

### جواب

کلامید یا یک عفونت باکتریایی است که به سادگی از طریق ارتباط جنسی منتقل می شود. این باکتری کوچک که کلامید را ترا کمایتیس نام دارد، در ابتدا خاموش است و نمی تواند خارج از سلول های زنده رشد کند. در اغلب موارد این بیماری مقاربتی در گردن رحم ایجاد می شود اما عفونت به دستگاه ادراری تناسلی راه پیدا می کند و بر رحم، لوله های رحم و تخمدان تأثیر می گذارد. در موارد شدید، به بیماری التهابی لگن که در آن التهاب گسترده لگن وجود دارد، تبدیل می شود. در موارد شدیدتری می تواند روی کبد تأثیر بگذارد. کلامید یا اغلب با سوزاک، نوع دیگری از بیماری مقاربتی که از طریق باکتری به نام نایسریا گونوره ایجاد می شود، ارتباط داده می شود. به طور معمول این دو باکتری همزمان درمان می شود. در حالی که بیماری التهابی لگن احتمال باروری را پایین می آورد، داشتن یک عفونت منتقل شده از راه جنسی مانع بارداری نمی شود. باردار شدن در حالی که بیماری منتقل شده از راه جنسی دارید یا این که بعد از بارداری دچار این بیماری شوید، ممکن است باعث آلوده شدن نوزاد شود که وی رشد وی تأثیر می گذارد. پیشنهاد می کنم برای تشخیص درست و دقیق به یک پزشک متخصص زنان مراجعه کنید.

### سوال

**پس از شستن لباس ها، انگشتم در دناک شد و مفصل انگشتم ورم کرد. انگشتم هنوز هم در دناک است. زمانی که انگشتان دستم را بازمی کنم احساس می کنم چیزی در آن کشیده می شود و مانند یک در قدیمی صدای می دهد. چگونه باید این درد را درمان کرد؟**

به نظر می رسد که به هنگام جابه جاکردن لباس ها به انگشت خود آسیب رسانده اید. بنابراین بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا از نزدیک معاینه شوید. ممکن است انگشت جابه جاشده باشد که می تواند دلیل ورم مفصل و سختی در حرکت دادن انگشت باشد. احتمال شکستگی استخوان های انگشت وجود دارد هر چند که فشار زیاد به انگشت وارد نشده است. دلیل دیگر می تواند آسیب دیدگی تاندون ها و رباط ها باشد که باعث ایجاد درد، تورم و اختلال در حرکت انگشت می شود.

**پیشنها ده:** قرار دادن یخ و استراحت دادن به انگشت. در صورت ادامه پیدا کردن درد، تورم یا اختلال در حرکت مفصل ، توصیه می کنم برای معاینه دقیق به پزشک مراجعه کنید.

### جواب

## آیا واکنش بدن مردان و زنان

### به حرارت متفاوت است؟

### بیشتر بدانیم

نتایج یک مطالعه تازه نشان می دهد واکنش بدن به از دست دادن گرما هنگام ورزش در شرایطی که می تواند درجه حرارت خود را با موفقیت تنظیم کند، مستقل از جنسیت است. به گزارش ایرنا افزایش دمای خارجی سیگنال هایی را به هیپوتالاموس مغز یا ترموستات بدن ارسال می کند. هیپوتالاموس با ایجاد تنظیم فیزیولوژیکی برای حفظ دمای درونی ایده آل، به تغییرات دمای بدن واکنش نشان می دهد. تا به حال اعتقاد بر این بوده مردان و زنان به دلیل ویژگی های جسمی در مقابل گرما واکنش های متفاوتی دارند. اما نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه لوندگونگ استرالیا و دانشکده پرستاری این ابرن باور مرسوم را به چالش کشاند. محققان فرضیه ای را ارائه دادند که واکنش های گرما بر اساس نسبت بین سطح و توده بدن و نه جنسیت تغییر می کند. فرضیه دوم این بود که افراد بزرگ تر بیشتر عرق می کنند به خاطر این که بدن آنها در مقابل افزایش گرما تنظیم شود. نتایج این مطالعه نشان می دهد واکنش بدن انسان در مقابل گرما به تغییرات مورفولوژیکی بستگی دارد و به جنسیت مربوط نمی شود. صرف نظر از جنسیت تغییرات دمای بدن در مردان و زنان عیناً اتفاقی می افتد.