

یکی از مهم ترین معضلات اجتماعی به ویژه در دوران جوانی، اعتیاد است و جدی ترین مسئله این افراد که به عنوان علت این بیماری و معلول آن مطرح می شود، اختلالات شناختی است. به گزارش ایرنا، پیمان حسینی ایهرنی دبیر کارگروه توانبخشی شناختی ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی گفت: با توجه به اهمیت دوران کودکی در رشد، تکامل و زندگی آینده انسان ها، این دوران در اولویت اصلی نیاز به خدمات شناختی قرار دارد. توجه به وضعیت شناختی افراد در هر سن، جنس و نژاد ضرورت فردی و اجتماعی محسوب می شود.

# چند درمان پیشنهادی برای نورویاتی

**مترجم: علیرضا-** در کلمه نورویاتی، نورو به معنای نورو و عصب و پاتی به معنای آسیب است که به دلایل گوناگون رشته های عصبی بدن به ویژه عصب های پیرامونی که خارج از مغز و ستون فقرات قرار دارد آسیب می بیند. این بیماری، با بالا رفتن سن و انحطاط اعصاب و غلاف میلین اتفاق می افتد. این بیماری بر اثر بیماری هایی مانند دیابت و بیماری های خود ایمنی به وجود می آید.

به نقل از سایت نیوزویک، به دلیل تخریب پوشش محافظ سلول های عصبی، هدایت الکتریکی اعصاب تحت تاثیر قرار می گیرد. به همین دلیل است که یکی از علایم نورویاتی، بی حسی در دست ها و پاهاست. بیمار احساس سوزن شدن و سوزش در قسمت های مختلف می کند. ضعف در عضلات و ناهماهنگی نیز علایم شایع این بیماری است.

این بیماری تبعات متعددی دارد که پیری یکی از آن هاست و به همین دلیل است که این بیماری در میان افراد سالمند شایع است. حرکت های تکراری یا استفاده مکرر از دست ها و پاها می تواند باعث افزایش بروز این بیماری شود. عوامل دیگر شامل بیماری های مانند کم کاری تیروئید، مشکلات کلیوی، کمبود ویتامین B۱۲، مصرف مشروبات الکلی، دیابت و برخی عفونت ها مانند هپاتیت C و اچ آی وی است.

## شکستن قفل چاقی

اگر شما هم از مشکل چاقی رنج می برید نگران نباشید، چون به کمک چند توصیه ساده می توانید

چند کیلو وزن کم کنید.

کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم در مانی در گفت وگوا با شبکه خبرنگاران جوان، بیان کرد: برای سنجش چاقی از شاخصی به نام BMI (شاخص توده بدنی) استفاده می کنیم که از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد به دست می آید که اگر عدد حاصله بین ۱۸٫۵ تا ۲۵ باشد، وزن شخص در محدوده طبیعی قرار دارد و در صورتی که بین ۲۵ تا ۳۰ باشد، فرد دچار اضافه وزن

است و اگر بین ۳۰ تا ۳۵ باشد فرد به چاقی درجه یک مبتلاست. همچنین BMI بین ۳۵ تا ۴۰ نشان دهنده چاقی درجه ۲ و بین ۴۰ تا ۴۵ بیانگر چاقی مفرط است. صمدپور افزود: افراد باید در تمام طول سال رژیم غذایی سالم و طبیعی داشته باشند بنابراین داشتن اندامی متناسب، نباید فقط مختص به زمان خاصی از سال مانند نوروز باشد. همچنین افراد باید توجه داشته باشند که رژیم های لاغری که به کاهش وزن زیاد در مدت زمان کوتاه منجر می شود، آسیب های جدی را به بدن وارد می کند. به عقیده وی بهترین شیوه کاهش وزن این است که افراد هفته ای یک کیلوگرم (ماهی چهار کیلوگرم) وزنشان را

کاهش دهند. این متخصص تغذیه و رژیم در مانی با بیان این که افراد باید از مصرف انواع تنقلات، سس، نوشابه، فست فود، شیرینی، چپیس و یفک ها خودداری کنند، توصیه می کند اشخاص باید از گرفتن رژیم لاغری تک وعده ای یا تک نوعی پرهیز کنند، زیرا حذف برخی وعده های غذایی از برنامه غذایی روزانه، سبب می شود که افراد نتوانند رژیم لاغری پایداری داشته باشند بنابراین اشخاص باید روزانه سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) را مصرف کنند.

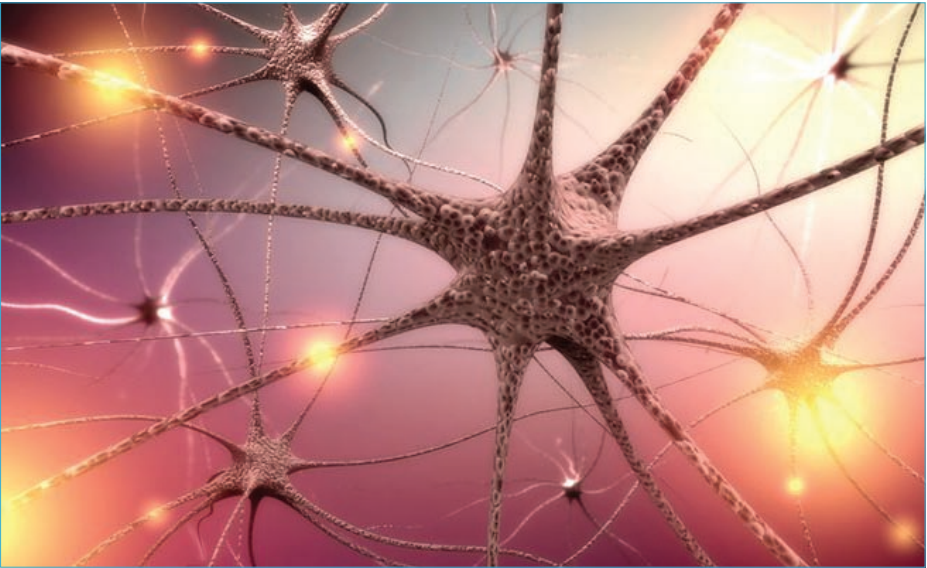
استفاده از یک ماده غذایی خاص به تنهایی مانند مصرف فقط سوپ یا شیر موجب می شود بدن دچار کمبود برخی

### ویتامین B۱۲:

برای این که عصب ها درست عمل کند، لازم است میزان کافی ویتامین B مصرف شود. علاوه بر مکمل ها، مواد غذایی غنی از ویتامین B شامل، گوشت، شیر، لبنیات و سبزی های دارای برگ سبز تیره است.

### چربی های سالم:

برنامه غذایی حاوی میزان کافی چربی سالم برای مبتلایان به بیماری نورویاتی می تواند مفید باشد. ماهی، مغز میوه و روغن نباتی منابع خوب چربی های سالم است.



### از مصرف مواد غذایی آماده و قندی پرهیز شود:

مواد غذایی به عمل آمده حاوی مواد شیمیایی، آثار منفی روی سیستم عصبی می گذارد. مصرف قند بیش از حد نیز برای عملکرد عصبی مناسب نیست.

### ورزش های سبک:

به گفته کارشناسان، ورزش های سبک، برای مبتلایان به بیماری نورویاتی مفید است زیرا کمک می کند تا میزان قند خون کنترل شود و گردش خون بهتر به ویژه در اندام های تحتانی ایجاد می کند.

## آش لپه

## آشپزی من

### مواد لازم

#### مواد لازم برای ۵ نفر:

لپه - نصف پیمانه  
گوشت - ۳۰۰ گرم  
برنج نرمه - نصف پیمانه  
عدس - نصف پیمانه  
سبزی آش - یک کیلوگرم  
نعناع و جعفری - ۲۰۰ گرم  
روغن زیتون - به میزان لازم  
آب - به میزان لازم  
نمک و زردچوبه - به میزان لازم

### طرز تهیه

لپه خیس کرده را یک ساعت بپزید. گوشت را نیز به مدت نیم ساعت با آب و زردچوبه و برنج جداگانه بپزید. پس از پخته شدن، لپه، عدس و سبزی ها را به آن اضافه کنید و به مدت ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم طبخ کنید. باید مراقب باشید که ته نگیرد.



## سلامت

## خوردنی هایی برای تقویت مغز

پخت و پز با گیاهان و ادویه مفید باعث تقویت مغز می شود. کافی است این ۱۰ ادویه به نقل از سایت هلت نیوز را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

### زردچوبه:

حاوی ماده شیمیایی است و پلاک های موجود در مغز را که باعث بروز بیماری آلزایمر می شود، کاهش می دهد.

### زعفران:

نتیجه سه تحقیق نشان داد، عصاره زعفران به اندازه داروی ضد افسردگی در درمان مبتلایان به بیماری افسردگی مؤثر است.

### مریم گلی:

شواهد علمی نشان داده که این گیاه باعث تقویت حافظه می شود.

### دارچین:

علاوه بر تقویت قدرت توجه، قند خون را تنظیم می کند.

### ریحان:

این آنتی اکسیدان قوی جریان خون را به قلب و مغز بهبود می بخشد و خاصیت ضد التهابی دارد همچنین در برابر بیماری آلزایمر محافظت ایجاد می کند.

### آویشن:

افزودن آویشن به برنامه غذایی میزان اسید چرب ضروری در مغز را افزایش می دهد.

### پونه کوهی:

پونه کوهی ۴۶ برابر سیب و ۵۶ برابر توت فرنگی، حاوی آنتی اکسیدان با قدرت درمانی است و محافظ سلول مغز به حساب می آید.

### سیر:

این گیاه بوته ای، با ایجاد تسهیل جریان خون به مغز باعث از بین رفتن سلول های



سرطانی مغز می شود.

### زنجبیل:

در تحقیقی که زنجبیل را با زینکو بیلوپاتر کیب کردند نشان داد که این ترکیب باعث جایگزین شدن فرد می شود. عصاره ریشه زنجبیل در درمان بیماری پارکینسون و سردردهای میگرنی نیز مؤثر واقع می شود.

### رز ماری:

نتایج بررسی سال ۲۰۰۶ نشان داد که مصرف رزماری باعث کاهش میزان افت قدرت شناختی در افراد مبتلا به دمانس (زوال عقل) می شود.

## پرسش و پاسخ

دکتر سیده مهدی سجادی، داروساز و دبیر انجمن داروسازان ایران - مطب مجازی فارس

**آیا مصرف قرص شویید برای کاهش وزن موثر است؟**

به طور کلی استفاده از گیاه شویید در رژیم های غذایی بسیار توصیه می شود، فرمولاسیون قرص شویید به نام آنتوم "در داروخانه ها موجود است، این قرص ضد نفخ، مدر، تقویت کننده معده و افزایش دهنده شیر مادران است. با استفاده از این قرص در رژیم های غذایی میزان کلسترول و اشتها کاهش می یابد.

**برای برطرف شدن کبد چرب چه دارویی موثر است؟**

بهترین راهکارها برای درمان کبد چرب، رعایت رژیم غذایی، تحرک کافی و ورزش است. همچنین به افراد توصیه می شود مصرف کر بوئیدرات ها را نیز کاهش دهند. بعد از رعایت این موارد می توان برخی داروها را مصرف کرد که ترکیبات گیاهی بسیار موثر است. استفاده از لیمو ترش و میوه خار مریم نیز به بهبود کبد چرب کمک می کند.

### آیا دارویی برای افزایش قد وجود دارد؟

اصولاً داروی موثری برای رشد قدی افراد وجود ندارد و تبلیغاتی که در شبکه های مجازی و ماهواره ای برای افزایش قد افراد انجام می شود صحیح نیست و توصیه می شود از خرید این داروها پرهیز شود. این داروها به هیچ وجه مجوزهای لازم را برای واردات، تولید و توزیع در سطح کشور ندارند. داروی موثری برای افزایش قد وجود ندارد مگر این که افراد در سنین رشد با اختلالات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین D، کلسیم و مواد معدنی مواجه شوند که با مراجعه به پزشک و متخصص تغذیه می توان این اختلال را در آن مقطع در مان کرد.



## مصرف ۱۰ تا ۱۵ درصد داروها بدون تجویز پزشک!

### پزشکی

در صورتی که آنتی بیوتیک درست مصرف نشود ممکن است علایم بیماری بعد از ۲ تا ۳ روز از بین برود ولی این دلیل بر خاتمه روند درمان با آنتی بیوتیک نیست؛ زیرا این عمل، تنها با کتری های حساس را از بین می برد و تعدادی با کتری دیگر را در محل درگیر باقی می گذارد که به رشد دوباره با کتری مقاوم و بروز عفونت ثانویه در همان محل منجر می شود.

به گزارش فارس، مهسا اردشیر زاده، کارشناس نظارت بر تجویز و مصرف منطقی داروی معاونت غذا و دارو گفت: یکی دیگر از مشکلات ایجاد شده، سوء مصرف آنتی بیوتیک هاست که این امر می تواند باعث از بین رفتن میکروب های مفید در دستگاه گوارش شود که در نتیجه ایجاد عفونت ها و سایر ناراحتی های گوارشی را در پی خواهد داشت. بنابراین باید آنتی بیوتیک بر اساس تجویز پزشک و نه خود درمانی با همان مقداری (دوز) که پزشک تجویز نموده است مصرف شود.

آنچه مشخص است این است که مصرف غیر منطقی و خودسرانه دارو نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می شود. تحقیقات انجام شده در کشور مان نشان می دهد که ایرانی ها بیش از استاندارد جهانی، دارو مصرف می کنند. به طوری که ۱۰ تا ۱۵ درصد داروها بدون مشورت با پزشک و خودسرانه مصرف می شود.

## برای استحکام لته ها پرتقال بخورید

### ۳۲ مروراید

استفاده از میوه هایی مانند پرتقال که حاوی ویتامین C است و همچنین میوه هایی مانند سیب و هویج، باعث استحکام دندان و لته خواهد شد. همایون فراست عضو هیئت مدیره انجمن دندان پزشکان ایران گفت: مصرف نوشابه های گازدار به دلیل وجود اسید فسفریک در ترکیباتش می تواند باعث بروز پوسیدگی دندان ها شود.

فراست توضیح داد: بهتر است ده دقیقه پس از مصرف شیرینی و شکلات، دندان و دهان کودک شسته شود. در مواقعی شاهدیم خوردن شیرینی و شکلات، توسط کودک کان مدت زمان زیادی طول می کشد که باید توجه داشت استفاده طولانی مدت از شکلات ها و مواد قندی توسط کودکان می تواند باعث آسیب دیدن دندان کودک شود لذا توصیه می شود والدین در این باره دقت کافی داشته باشند.

مصرف لبنیاتی مانند شیر، ماست و پنیر به دلیل این که حاوی کلسیم است می تواند به استحکام دندان ها کمک کند. همچنین استفاده از خوراکی هایی مانند چپیس، یفک، غذاهای سرخ کردنی و فست قودها نیز می تواند باعث پوسیدگی دندان های کودک شود.