

# آبله مرغان؛ بیماری شایع فصل بهار

**گروه سلامت-** آبله مرغان، بیماری شایع فصل بهار است و برای پیشگیری از ابتلا به آن باید نکاتی را مدنظر قرار داد.
یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به افزایش شیوع آبله مرغان در فصل بهار، گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از تماس، دست دادن و دیده بوسی با بیماران خودداری کنند.
دکتر «مسعود مردانی» با اشاره به این که احتمال ابتلا به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، اظهار کرد: عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد. وی افزود: در گذشته، این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه، کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و به بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می‌شوند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که نشانه‌های ابتلا به آبله‌مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است، خاطرنشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، به طوری که هر چه سن ابتلا افزایش یابد علامت‌های بیماری نیز شدیدتر است.
دکتر «مردانی» یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شود. وی با بیان این که دوره حاد این بیماری هفت روز است، تاکید کرد: در برخی افراد، بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دار است.
متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی خاطرنشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می‌یابد. وی با بیان این که معمولاً این بیماری در کودکان سالم، خفیف است و در موارد شدید، ضایعات

## فواید کلم بروکلی

های آزاد محافظت می کند.

**ویتامین K** : ویتامین K برای عملکرد بسیاری از پروتئین های دخیل در لخته شدن خون ضروری است.

**فیبر**: بروکلی یک منبع سبزیجاتی پر فیبر است. رژیم های پر فیبر به سلامت دستگاه گوارش و کاهش کلسترول خون کمک می کنند.

**پتاسیم**: پتاسیم یک ماده معدنی و الکترولیت است که برای عملکرد اعصاب و انقباض قلب ضروری است. بروکلی همچنین منبع خوبی از فولات، بتاکاروتن، ویتامین های گروه B، آهن، منیزیم

و روی است. علاوه بر این مواد مغذی، محققان در حال مطالعه کمک تر یکدب شیمیایی موجود در بروکلی برای تاثیر آن ها بر سلا مت بدن و خطر بیماری ها هستند؛به عنوان مثال، ارتباط بین سولفورافان و کاهش خطر حمله قلبی و سرطان در حال



کلم بروکلی یکی از سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان است که فواید زیادی برای حفظ سلامتی دارد:بروکلی در بین ۱۰ سبزیجات پرفروش در آمریکا قرار دارد. بروکلی کم کالری و غنی از مواد مغذی است و به روش های مختلفی تهیه و آماده می شود.

### فواید تغذیه‌ای

بروکلی خواص تغذیه ای فراوانی دارد.

فقط یک فنجان از کلم برکلی پخته شده شامل مواد مغذی به این شرح است:

**ویتامین C** : کلم بروکلی به اندازه یک پرتقال

ویتامین دارد. ویتامین C کلانژن می سارد که کلانژن بافت

ها و استخوان را تشکیل می دهد و به بهبود زخم ها کمک می کند.

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است و بدن را از آسیب رادیکال

### پیک سلامت

## ضرورت مراجعه به واحدهای بهداشتی هنگام رویش اولین دندان کودک

دندان‌های کودکان ۳ تا ۶ سال را از دیگر خدمات ارائه شده برای پیشگیری از پوسیدگی دندان بیان کرد و گفت: در وارنیش فلورایدتراپی با استفاده از یک برس مخصوص، ماده وارنیش فلوراید به سطح دندان‌ها مالیده می‌شود و نیازی به بی‌حسی دندان‌های کودک نیست. وی یادآور شد: این خدمت توسط مراقبان سلامت و بهوزران به صورت رایگان دو بار در سال به فاصله شش ماه برای کودکان انجام می‌شود. وی آموزش استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان، توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب، معاینه دهان و دندان، روش‌های پیشگیری مانند وارنیش فلورایدتراپی و فیشورسیلنت را از جمله خدماتی برشمرد که به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی برای کاهش پوسیدگی ارائه می‌شود.
دکتر «باستانی»، فیشورسیلنت را روشی برشمرد که احتمال پوسیدگی را کاهش می‌دهد و برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های دائمی توسط دندانپزشک انجام می‌شود. به گفته وی، در این روش، شیراهای عمیق دندان با ماده

منیزیم و روی هستند که برای تولید سروتونین و ملاتونین ضروری هستند که هر دو می‌توانند به بهبود خواب کمک کنند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی موجود در شیر و سایر غذاهای لبنی ممکن است به بهبود کیفیت خواب کمک کنند. در نهایت، نوشیدن یک نوشیدنی گرم می‌تواند اثرات تسکین دهنده‌ای در روتین قبل از خواب داشته باشد، بنابراین هنگامی که قبل از خواب شیر گرم می‌نوشید(یا شیر سرد، اگر این مورد شمامست، نه تنها بدن خود را با مواد مغذی تغذیه می‌کنید، بلکه ممکن است به بدن خود کمک کنید راحت تر بخوابید.

**وقتی قبل از خواب پنبه می خورید چه اتفاقی می افتد؟**

یکی دیگر از انواع محبوب و خوشمزه لبنیات، پنبه است که هشت ماده مغذی ضروری را ارائه می دهد. و درست مانند مواد مغذی موجود در شیر، هر کدام نقش منحصر به فردی دارند. به طور مشابه، پنبه می تواند یک میان وعده مفید قبل از خواب باشد. پنبه علاوه بر تریپتوفان، منیزیم وروی که باعث خواب می می‌شود، پروتئین باکیفیت، از جمله کازئین، که برای ترمیم عصبان مهم است، فراهم می کند. هنگامی که ما می خوابیم، بدن ما تحت یک فرآیند تنظیم مجدد قابل توجهی قرار می گیرد. بنابراین خوردن غذاهای کازئین مانند پنبه قبل از خواب می تواند این بهبود و نگهداری شبانه را تقویت کند. غذاهای پروتئینی نیز سیر کننده هستند و در نتیجه می توانند اثر آرام بخشی داشته باشند و این تخته غذا را در شب جذاب تر می



می‌تواند تمام بدن را پوشش دهد، اضافه کرد: ممکن است ضایعات در گلو، چشم‌ها و غشاهای مخاط مجرای ادرار نیز نشانه‌هایی از بیماری ایجاد شود. به گفته وی، بثورات تاولی و خارش دار ناشی از عفونت آبله مرغان بین یک هفته تا ۲۰ روز (بسته به شرایط فرد متفاوت است) پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر خواهد شد و معمولاً حدود ۵ تا ۱۰ روز این بیماری نشانه‌های خود را دارد.
دکتر «مردانی» به برخی از نشانه‌های آبله مرغان که ممکن است یک یا دو روز قبل از بثورات ظاهر شوند اشاره کرد و افزود: تب (اغلب با تب خفیف ۳۷.۸ تا ۳۸.۹ درجه سانتی‌گراد شروع می‌شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه‌های این بیماری است. وی با بیان این که زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندتان، نشانه‌های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، اضافه کرد: پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علامت‌ها می‌تواند بیماری را تشخیص دهد و همچنین در صورت لزوم، برای کاهش شدت بیماری و درمان عوارض ناشی از آن، دارو تجویز می‌کند. وی توصیه کرد: در صورت ابتلا به آبله مرغان ضایعات را نخارانید چون ممکن است خاراندن ضایعات شما را در معرض خطر عفونت با کتریایی قرار دهد و همچنین می‌تواند باعث برجا ماندن محل ضایعات شود.

بررسی است؛ اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

### نحوه پخت و نکات مهم

روش های پختن می تواند بر محتوای مواد مغذی و فواید سلامتی بروکلی تاثیر بگذارد. جوشاندن می تواند تا ۹۰ درصد از مواد مغذی ارزشمند را از کلم بروکلی خارج کند درحالی که بخارپز، برشته کردن، سرخ کردن و ماکروویو باعث حفظ مواد مغذی می شود. به عنوان روشی جدید برای لذت بردن از کلم بروکلی سعی کنید آن را برشته کنید. کلم بروکلی تازه را در فویل آلومینیومی قرار دهید، کمی روغن روی آن اسپری کنید و کمی نمک و پنیر پارمزان روی آن بپاشید و سپس در دمای ۴۵۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه برشته کنید. طعم آجیلی خوشمزه ای خواهد داشت. برای تازه و ترد نگه داشتن کلم بروکلی آن را در محفظه سبزیجات یخچال و بدون شستن در کیسه سوراخ دار نگهداری و سعی کنید ظرف چند روز از آن استفاده کنید. بنابراین آیا کلم بروکلی سالم است؟
بله، کلم بروکلی یک غذای مغذی است که وقتی به عنوان بخشی از یک الگوی تغذیه سالم در رژیم غذایی فرد گنجانده می شود، می تواند سلامتی را افزایش دهد.



مخصوصی پوشانده می‌شود تا مانع گیر کردن غذا در شیارها شود و پوسیدگی دندان‌ها را کاهش دهد. وی خدمت‌رسانی در محل‌های بهداشتی را یکی از فعالیت‌های حوزه بهداشت ذکر کرد و افزود: استفاده از ظرفیت گروه‌های جهادی در شبکه‌ها و مراکز بهداشت تحت پوشش رستی را فراهم می‌کند که در حمایت برخی از خدمات دندانپزشکی در مناطق کم بر خوردار به صورت رایگان ارائه شود.

کند. بنابراین، اگر قبل از خواب از پنبه لذت می‌برید، ممکن است استراحت راحت‌تری داشته باشید، زیرا بدنتان بهبود می‌یابد و به شما این امکان را می‌دهد که آماده برای گرفتن روز بیدار شوید.

**وقتی قبل از خواب ماست می خورید چه اتفاقی می افتد؟**

ناگفته نماند، ماست یکی دیگر از مواد غذایی لبنی پرطرفدار است که ارزش غذایی خوبی دارد. ماست ۹ ماده مغذی ضروری از جمله پروتئین و روی را فراهم می‌کند. تریپتوفان و منیزیم موجود در آن، ماست را به یک مکمل هوشمند برای یک رژیم غذایی خواب‌آور تبدیل می‌کند. اما دلیل دیگری وجود دارد که این غذای لبنی مفید برای روده ممکن است منجر به خواب بهتر شود.

تحقیقات نشان می دهد که غذاهای لبنی تخمیر شده حاوی گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) هستند؛ یک انتقال دهنده عصبی باردارنده که ممکن است به کیفیت خواب کمک کند. غذاهای لبنی تخمیر شده مانند ماست دارای ترکیبات زیست فعال منحصر به فردی هستند که می توانند خواص ضد التهابی داشته باشند و به خواب شبانه ترمیم کننده کمک کنند. در نهایت، ماست به عنوان یک غذای پروبیوتیک، یک میکروبیوم سالم را تامین می کند که ممکن است از سلامت روان و تندرستی از طریق محور روده – مغز حمایت کند، بنابراین مصرف شبانه ماست ممکن است به آرامش ذهن و بدن شما کمک و از یک استراحت شبانه بهتر حمایت کند.

#### سلامت نامه

## توصیه هایی برای مصرف شکر



شکلات آغشته می‌کنم و این به من چیزی را می‌دهد که می‌خواهم، با مقداری بادام را با چپس‌های شکلات مخلوط می‌کنم. شما هوس شکلات خوردن خود را تسکین خواهید داد و مواد مغذی سالم را از آن غذاهای مفید دریافت خواهید کرد.

●**بوقلمون مصرف کنید:** قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است اما آسان نیست. «گربستات» شکر مانند غلات کامل، میوه ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند. «سوزان موز»، متخصص تغذیه و مشاور تغذیه ثبت شده در سنت پل، می گوید: طعم شکر باعث ترشح اندورفین می شود که ما را آرام و آرام می کند. شیرینی ها هم طعم خوبی دارند و این ترجیح زمانی تقویت می‌شود که به خودتان یا خوراکی‌های شیرین پاداش می‌دهید که می‌تواند باعث می‌شود هوس آن را بیشتر کنید.مشکل زمانی نیست که گاهی اوقات در خوردن یک خوراکی شیرین افراط می‌کنیم، بلکه زمانی که زیاده‌روی می‌کنیم، مثلاً وقتی شکر به بسیاری از غذاهای فراوری شده از جمله نان، ماست، آب‌میوه و سس اضافه‌شود. انجمن قلب آمریکا»

توصیه می‌کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای‌خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان محدود کنید، آمریکایی‌ها بیش از حد آن را مصرف و به‌طور متوسط روزانه ۱۷ قاشق چای‌خوری شکر اضافه می‌کنند.

●**حرکت کنید و دور شوید:** وقتی هوس شکر شروع شد، از آن جا دور شوید. «نویل» پیشنهاد می‌کند: « قدم بزنید یا کاری انجام دهید تا ذهنتان را از غذایی که میل می‌کنید دور کنید.»

●**کیفیت را ترجیح دهید:** «موز» می‌گوید: «اگر به مقدار زیادی شکر نیاز دارید، یک غذای شیرین و شگفت‌انگیز انتخاب کنید اما کوچک و کم، به عنوان مثال، یک ترافل شکلات تیره کوچک به جای یک آب نبات بزرگ انتخاب کنید، سپس هر لقمه ای را به آرامی بجشید. «گرتو» موافق است و می گوید: «مواد مورد علاقه خود را نادیده نگیرید، فقط برای وعده های بیشتر برمی گردید. یاد بگیرید که مقادیر کم را در رژیم غذایی بگنجانید اما روی پر کردن شکم خود با گزینه های کمتر شیرین و سالم تمرکز کنید.

●**به طور منظم غذا بخورید:** «موز» می‌گوید: انتظار طولانی بین وعده‌های غذایی ممکن است شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند از رفتارهای غذایی غیرمنطقی خودداری کنید. موز می‌گوید: «غذاهای حاوی پروتئین و فیبر مانند غلات کامل را انتخاب کنید.»

## غذاهایی که با سوزش سر دل مبارزه می کند

کندید که امتیازی از محتوای اسید آن است. هرچه عدد PH کمتر باشد، اسید بالاتری دارد. می‌توانید سطح PH غذاها را در برخی سایت های دولتی و در کتاب های آشپزی رژیم غذایی کم اسید پیدا کنید.

#### غذاهای بیشتر برای تسکین سوزش سر دل

بعضی غذاها و گیاهان دارویی از دیرباز برای درمان رفلاکس و ناراحتی معده استفاده می شده اند اما به خاطر داشته باشید که اگرچه آن ها ممکن است برای برخی تسکین دهنده باشند اما برای همه کار ساز نیستند. ممکن است بخواهید این موارد را امتحان کنید:

●**رازیانه:** این سبزی ترد با طعم شیرین بیان یک افزودنی عالی برای سالاد است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد رازیانه می تواند هضم شما را بهبود بخشد و اسید آن نیز کم است.

●**زنجبیل:** یک درمان طبیعی طولانی مدت برای ناراحتی معده است و به نظر می رسد زنجبیل فوایدی برای رفلاکس دارد.

●**جعفری:** شاخه جعفری در شباق شما فقط برای تزئین نیست! جعفری صدها سال است که یک درمان سنتی برای ناراحتی معده بوده است.

●**الوئه ورا:** این یکی دیگر از درمان های قدیمی برای مشکلات گوارشی است که به نظر می رسد به رفلاکس کمک می کند. می‌توانید آلوئه‌ورا به عنوان گیاه یا به‌عنوان مکمل در کپسول، آب‌میوه و اشکال دیگر خریداری کنید. در دستور العمل‌ها به عنوان غلیظ کننده عمل می کند.

غذاهای مناسب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آن ها واقعا می‌توانند به سوزش سر دل شما کمک کنند، اما محدودیت هایی برای کارهایی که آن ها می‌توانند انجام دهند وجود دارد.

به یاد داشته باشید که غذاهای خوب نمی‌توانند با اثرات غذاهای محرک مقابله کنند. «کومرل» می‌گوید: «خوردن کمی زنجبیل باعث نمی‌شود که بعد از یک شام بزرگ شامل یک استیک چرب، یک سالاد با گوجه‌فرنگی و یک قهوه دچار سوزش معده نشود. دلایل خاص سوزش

سر دل از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است به همین دلیل است که درمان همیشه به یک رویکرد شخصی نیاز دارد.»

#### سبب زمینی ها: سایر سبزیجات

ریشه ای نیز خوب هستند البته به جز پیاز:

●**ماهی:** ماهی کبابی، آب پز و پخته همه

انتخاب های خوبی هستند، فقط آن را سرخ نکنید

و از سس های چرب استفاده نکنید.

●**سفیده تخم مرغ:** منبع خوبی از پروتئین است و

اسید کمی دارد، فقط زرده را نادیده بگیرید.

با نگاه کردن به یک ماده غذایی نمی‌توانید میزان اسیدی بودن آن را تشخیص دهید. روی برچسب تغذیه هم نیست.

اما شما می‌توانید در مورد PH یک ماده غذایی تحقیق