

پیش بینی حساسیت فصلی با آب و هوا

در آستانه از راه رسیدن آلرژی های بهاری، می دانید کدام وضعیت آب و هوایی می تواند روی میزان حساسیت بیشتر تاثیر گذار باشد؟

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

این روزها همین طور که دارم به بهار نزدیک می شوم سسرو کله حساسیت بهاری هم پیدا می شود. اما اگر حساسیت را تجربه کرده باشید، می فهمید که علائم شما بسته به آب و هوای تری یا بهتری می شود. در واقع متخصصان آلرژی و ایمونولوژیست ها می گویند آب و هوای می تواند با تاثیر بر شیوع آلرژن ها، بر آلرژی های فصلی تاثیر بگذارد. آب و هوا همچنین نحوه رفتار ما را تغییر می دهد. بنابراین می تواند بر میزان قرار گرفتن ما در معرض آلرژن ها نیز تاثیر بگذارد. پس شاید محل زندگی و آب و هوای غالب آن روی میزان حساسیت مان تاثیر گذار باشد و ما ندانیم! بیایید طبق آنچه در سایت WebMD آمده است، بفهمیم کدام آب و هوا وضعیت آلرژی ما را بدتر می کند.

• باد، رقیب شفیق حساسیت

روزهای بادی می توانند تاثیر زیادی بر آلرژی ها داشته باشند. باد واقعاً به حرکت گرد ها و انتقال آن ها از منبع آلرژن به سیستم تنفسی، سینوس ها و ریه های ما کمک می کند. بادی می تواند گرد و غبار، گرده ها و هاگ های کپک را که می توانند آلرژی های شما را فعال کنند، جابه جا کند. همین طور گرده می تواند از طریق باد از منبع خود به جاهای دوری برود. • تاثیر متفاوت رطوبت و باران رطوبت هوا بسته به آلرژی های خاص شما می تواند تأثیرات متفاوتی داشته باشد. باران می تواند به شستن آلرژن های موجود در هوا کمک کند، اما می تواند رشد کپک ها را نیز افزایش دهد. به طور مشابه، رطوبت می تواند گرد و غبار و کپک را بدتر کند. اما همچنین می تواند گرده ها را سنگین و روی زمین نگه دارد. هوای خشک بدون باران می تواند به معنای افزایش تعداد گرده ها باشد زیرا آلرژن ها به اطراف پخش

می شوند. آب و هوا همچنین بر شدت فصل آلرژی بعدی تاثیر می گذارد. پاییز و زمستان مرطوب و بارانی می تواند منجر به گرده افشانی بیشتر در بهار و تابستان شود. • دما؛ کم و زیاد شدن گرده ها این که روز سرد یا گرم باشد، در نحوه گذراندن آن و در نتیجه مواجهه با چه آلرژن هایی تفاوت ایجاد می کند. در سرما، مردم تمایل دارند بیشتر در خانه بمانند، بنابراین بیشتر در معرض کپک های داخلی، گرد و غبار و شوره حیوانات خانگی قرار می گیرند. در روزهای آفتابی بهار و تابستان، افراد مبتلا به آلرژی، حتی زمانی که تعداد گرده ها زیاد است، زمان بیشتری را در فضای باز می گذرانند و از آب و هوا لذت می برند.

• رعد و برق، پیک سریع السیر آلرژی ها

متخصص آلرژی می گویند باد، باران و رطوبتی که در رعد و برق با هم ترکیب می شوند، باعث تشدید علائم آلرژی می شوند. تمام این نیروها می توانند باعث

شوند گرده ها پتر کند و به ذرات بسیار ریزتری تبدیل شوند که می توانند راحت تر به سینوس ها و ریه های شما برسند. بادهای شدید نیز می توانند آن ها را تا مسافت های بسیار دور پخش کنند. چگونه با آلرژی ها مقابله کنیم؟ وقتی آلرژن ها فعال هستند، این نکات را برای محدود کردن تاثیر آن ها امتحان کنید: • پنجره های خانه و ماشین خود را بسته نگه دارید. به جای آن از تهویه مطبوع استفاده کنید.

• وقتی بیرون هستید، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید تا از صورتتان در برابر گرده محافظت کنید. • بیرون از خانه ماسک بزنید، و وقتی برمی گردید، دوش بگیرید و لباس هایتان را عوض کنید.

• میزان گرده ها را به صورت آنلاین یا در هواشناسی گوشی تان بررسی کنید و بر اساس آن برنامه ریزی کنید. اگر تاونش را دارید از دستگاه تصفیه هوا بنابر این بیشتر در معرض کپک های داخلی، گرد و غبار و شوره حیوانات خانگی قرار می گیرند. در روزهای آفتابی بهار و تابستان، اسپری بینی می توانند کمک کنند. اگر علائم مداومی دارید، سعی کنید قبل از شروع علائم یا قبل از گذراندن وقت در فضای باز، دارو مصرف کنید. البته بهتر است این مصرف بدون تجویز پزشک و همیشه نباشد. همچنین می توانید برای آزمایش آلرژی به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید. فهمیدن این که به کدام نوع خاص گرده یا مواد حساسیت دارید، به شما

کمک می کند تا به طور مستقیم از آن ها دوری کنید.

• فصل را به خاطر بسپار

فصل های گرده افشانی مشخصی وجود دارد که در آن ها صرف نظر از آب و هوا، گیاهانی گرده افشانی می کنند که می توانند باعث آلرژی شوند. آب و هوا می تواند بر میزان گرده افشانی بد به صورت روزانه یا هفتگی تاثیر بگذارد، اما صرف نظر از آب و هوا، گرده ها در اطراف وجود خواهند داشت. مثلاً در بهار گرده گل زیاد می شود و می تواند تا اوایل تابستان با گرده های درختان و علف ها ادامه پیدا کند. پاییز فصل گرده های گیاهان دیگر است. زمستان مشکلاتی را با آلرژن های داخلی مانند کپک ها و مایت های گرد و غبار به همراه دارد.

• وقتی مشکل، آلرژی نیست

تغییرات آب و هوا و همچنین فشار هوای می تواند باعث علائم آلرژی شود، حتی اگر آلرژی نداشته باشید. به این حالت غیر آلرژیک گفته می شود. همچنین می توانید این حساسیت ها را همراه با آلرژی داشته باشید. در واقع بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی می توانند محرک های غیر آلرژیک نیز داشته باشند. آن ها می توانند از باد، رطوبت، دماهای شدید مانند هوای خیلی گرم یا خیلی سرد تحریک شوند، و بنابراین علاوه بر داشتن آلرژی، می توانند علائم را به طور کلی بدتر کنند. اسپری های نمکی و اسپری های بینی ضد احتقان و آنتی هیستامین دارویی می توانند به این نوع التهاب و احتقان کمک کنند.

تغذیه

نوشیدنی های قندی و افزایش اضطراب در کودکان و نوجوانان



در حالی که والدین مدت ها است نگران این هستند که مصرف بیش از حد قند منجر به پوسیدگی دندان و افزایش وزن می شود، تحقیقات جدید نشان می دهد که قند زیاد ممکن است با یک اضطراب بیشتر همراه باشد.



• تاثیر نوشیدنی های قندی روی اضطراب

نتایج یک مطالعه از دانشگاه بورنموث در بریتانیا، ارتباط نگران کننده ای بین نوشیدنی های پر قند و افزایش علائم اضطراب در کودکان و نوجوانان را نشان می دهد. محققان مطالعات منتشر شده

در طول ۲۵ سال گذشته را بررسی کردند و به دنبال الگوهایی در مورد چگونگی تاثیر رژیم غذایی نوجوانان بر ذهن آن ها بودند. نوشیدنی های مورد بررسی شامل نوشابه، نوشیدنی های انرژیزا، آبمیوه های شیرین، شیرهای طعم دار و حتی چای و قهوه شیرین بودند. این ۹ مطالعه، که عمدتاً از چین و کانادا بودند، شامل بیش از ۷۳ هزار شرکت کننده بودند. نتایج منتشر شده ثابت بود: هرچه یک نوشیدنی های شیرین بیشتری مصرف کنند، احتمال گزارش علائم اضطراب در او بیشتر است. در واقع، یک متآنالیز از داده ها، مصرف زیاد قند را با ۳۴ درصد احتمال بیشتر ابتلا به اختلال اضطراب مرتبط دانست. اضطراب یکی از شایع ترین بیماری های روانی گزارش شده در بین کودکان و نوجوانان است.

• قند باعث اضطراب است یا بر عکس؟

با افزایش نگرانی در مورد تغذیه نوجوانان، اکثر ابتکارات بهداشت عمومی بر پیامدهای جسمی عادات غذایی نامناسب، مانند چاقی و دیابت نوع ۲ تاکید کرده اند. با این حال پیامدهای سلامت روان رژیم غذایی، به ویژه برای نوشیدنی هایی که سرشار از انرژی اما کم مغذی هستند، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. محققان تاکید کردند که یافته های آن ها ارتباط بین نوشیدنی های شیرین و اضطراب را نشان می دهد، و یک رابطه علت و معلولی مستقیم نیست. این بدان معناست که اگر چه این دو پیام مرتبط هستند، اما مشخص نیست که آیا قند باعث اضطراب می شود یا این که نوجوان مضطرب به عنوان راهی برای مقابله با استرس به نوشیدنی های شیرین روی می آورند. محققان خاطر نشان کردند که عوامل دیگری مانند خواب نامناسب یا استرس نیز می توانند در هر دو عادت نقش داشته باشند. صرف نظر از این که کدامیک در اولویت قرار دارد، این ارتباط در هفت مورد از ۹ مطالعه مورد تجزیه و تحلیل ثابت بود. اختلالات اضطراب در نوجوانان در سال های اخیر به شدت افزایش یافته است، بنابراین شناسایی عادات سبک زندگی که می توانند تغییر کنند تا خطر ادامه این روند کاهش یابد، مهم است.

داده تصویری

۸ اشتباه رایج روزه داری

مصرف بیش از حد نوشیدنی های قندی	نوشیدن آب فراوان هنگام افطار	مصرف غذاهای پر نمک	ورزش بلافاصله پس از افطار
غذا خوردن سریع	مصرف دسر بلافاصله پس از افطار	کنار گذاشتن سحری	نوشیدنی های کافئین دار

خراسان

دهان و دندان

اگر دندان سالم می خواهید، گوجه بخورید!



نگران سلامت دهان و دندان خود هستید؟ یک مطالعه جدید نشان می دهد که گوجه فرنگی بیشتری بخورید.

مصرف کافی لیکوپن - ماده مغذی موجود در گوجه فرنگی و سایر میوه های قرمز - با خطر قابل توجه بالاتر ابتلا به بیماری لثه در بزرگسالان مسن مرتبط است. محققان گزارش می دهند سالمندانی که لیکوپن کافی دریافت می کنند، ۶۷ درصد کمتر احتمال دارد به بیماری شدید لثه مبتلا شوند.

«کترین کوانگ»، استادیار توسعه انسانی در کالج

کننیک، می گوید: «به طور کلی، مصرف ناکافی لیکوپن یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری پریودنتال است.»

برای مطالعه جدید، محققان داده های بیش از ۱۲۰۰ سالمند را که بین سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۴ در نظر سنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. پاسخ دهندگان بین ۶۵ تا ۷۹ سال سن داشتند. آن ها تحت معاینه دندانپزشکی قرار گرفتند و پرسش نامه رژیم غذایی را پر کردند.

محققان مصرف کافی لیکوپن را بیش از ۸ هزار میکروگرم یا بیشتر در روز تعریف کردند. یک فنجان گوجه فرنگی پخته حاوی حدود ۷۳۰۰ میکروگرم لیکوپن است.

سایر غذاهای غنی از لیکوپن شامل فلفل قرمز، هندوانه، خرمالو و گریپ فروت هستند.

تقریباً نیمی از شرکت کنندگان به نوعی بیماری لثه مبتلا بودند و حدود ۷۸ درصد از آن ها به اندازه کافی لیکوپن در رژیم غذایی خود دریافت نمی کردند.

محققان دریافتند که مردان ۷۳ درصد بیشتر از زنان در معرض ابتلا به بیماری لثه بودند و این به کمبود مصرف لیکوپن مرتبط بود. نتایج نشان می دهد که لیکوپن می تواند عامل مهمی برای پیشگیری از بیماری لثه باشد.

با این حال، محققان گفتند که این مطالعه نمی تواند بگوید که چرا لیکوپن ممکن است به سلامت دهان و دندان کمک کند، یا اینکه آیا مصرف لیکوپن به عنوان مکمل به اندازه مصرف این ماده مغذی در غذا موثر است یا خیر. برای تأیید اینکه لیکوپن می تواند از سلامت لثه محافظت کند، انجام آزمایش های بالینی لازم است.

چه افرادی نباید روزه بگیرند؟



برخی از بیماران این روزها به پزشک مراجعه می کنند و سوالشان این است که آیا می توانند روزه بگیرند یا خیر. خیلی از پزشک ها پاسخ را به خود بیمار واگذار می کنند چون هر فرد بدن و توان خود را بهتر می شناسد اما گروهی از بیماران هستند که همه پزشکان معتقدند روزه داری برای آن ها توصیه نمی شود. اگر می خواهید بدانید چه افرادی شامل این گروه می شوند و چه افرادی نه، ادامه مطلب را بخوانید.

• گروهی که نباید روزه بگیرند

توصیه پزشکان این است که کسانی که کسانی که خونریزی فعال معده دارند، یا به تازگی سکتة قلبی یا مغزی کرده اند، و نیز بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و کبد، روزه نگیرند. همچنین سالمندانی که قدرت جسمی کافی ندارند، ضعیف هستند یا دچار معلولیتی می باشند، بهتر است روزه نگیرند. با این حال بهتر است برای روزه داری حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا اگر نیاز به تغییر زمان دارو ها داشتید، پزشک آن را تجویز کند. در صورت داشتن بیماری های مذکور هم بهتر است خودسرانه عمل نکنید.

• دیابتی ها و فشار خون دار ها

بیماران دیابتی و هم افراد دارای فشار خون می توانند روزه بگیرند، به شرطی که بیماری شان حادو کنترل نشده نباشد. فردی که دیابتش به شدت مختل و تنظیم نیست، باید تا زمان تنظیم قند خون از روزه داری خودداری کند. اما اگر دیابت فرد کنترل شده و تحت درمان با انسولین یا قرص است،

آشپزی من

ترفند

راهنمای جمع و جور انتخاب اندازه قابلمه

سایز قابلمه (برحسب سانتی متر)	ظرفیت حدودی (پیمانه برنج)	تعداد نفرات مناسب
سایز ۱۶	۱ یا ۲ پیمانه	۱ تا ۲ نفر
سایز ۲۰	۳ پیمانه	۳ تا ۴ نفر
سایز ۲۴	۵ پیمانه	۵ تا ۶ نفر
سایز ۲۸ (محبوب ایرانی ها)	۸ یا ۹ پیمانه	حد اکثر ۱۰ نفر
سایز ۳۲	۱۴ پیمانه	۱۵ تا ۱۶ نفر

• جدول اندازه قابلمه و تعداد نفرات در ادامه، یک راهنمای کاربردی برای رایج ترین اندازه های قابلمه آماده کرده ایم.

نکته مهم: این اعداد تقریبی هستند و بسته به نوع برنج (دانه بلند یا گرد) ممکن است کمی متفاوت باشد. پس با آزمون و خطا یا کمک گرفتن از بزرگترها می توانید به تدریج بفهمید هر قابلمه به درد چند نفر می خورد.

در استفاده از قابلمه ها باید حواستان به ارتفاع آن

هم باشد. گاهی یک قابلمه با ارتفاع بیشتر

می تواند نقش قابلمه بزرگتر را بازی

کند و شما را از

استفاده قابلمه های

بزرگ و حجیم تر بی نیاز کند.

