

باشب ادراری کودکم چه کنم؟

صفحه ۲



سیستم ایمنی بدن در منگنه

تا به حال دقت کرده‌اید برخی افراد اصلا سرما نمی‌خورند یا هیچ‌گاه آنفلوآنزا سراغشان نمی‌آید، اما برخی هم هستند که تمام فصل سال را با سرماخوردگی دست و پنجه نرم می‌کنند و هرگز از شر آن خلاص نمی‌شوند.



صفحه ۳

جلوگیری از سرطان پروستات با عصاره بابونه

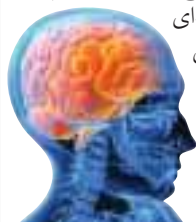
استفاده از ترکیبات طبیعی در درمان بسیاری از بیماری‌ها روشی بوده است که انسان‌ها از گذشته‌های دور از آن بهره می‌بردند. حوزه بسیار بزرگی از علم شیمی بویژه بخشی از این علم که به تهیه داروها منتهی می‌شود، مدیون شناسایی ترکیبات شیمیایی داخل مواد طبیعی است.



صفحه ۷

۶ عامل سگته مغزی در زنان

مجله پریونشن، نکاتی برای پیشگیری از سگته مغزی خانم‌ها را فهرست کرده است. در این گزارش آمده است بیش از نصف ۷۹۵ هزار سگته مغزی که هر ساله در ایالات متحده رخ می‌دهد به خانم‌ها اختصاص دارد. بعلاوه، مطالعه‌ای جدید که در مجله نورولوژی منتشر شده، نشان می‌دهد کیفیت زندگی زنان پس از سگته مغزی متأسفانه بدتر از کیفیت زندگی مردان است.



صفحه ۸

افزایش بینایی به کمک تلفن همراه

محققان دانشگاه کالیفرنیا موفق شده‌اند با ساخت برنامه‌ای کاربردی برای تلفن‌های هوشمند و تبلت، قدرت بینایی کاربر را افزایش دهند؛ نکته جالب این که برنامه اشاره شده هیچ دخالتی در ساختار چشم ندارد و تمرکز خود را روی کارایی مغز گذاشته است. برنامه کاربردی آلتیم آیز نه تنها ارتباطی به چشم یا ماهیچه‌های آن ندارد، بلکه با هدف قرار دادن مغز و افزایش کارایی آن، قدرت بینایی انسان را افزایش می‌دهد.

صفحه ۲

درباره ارتودنسی بیشتر بدانید

صفحه ۷

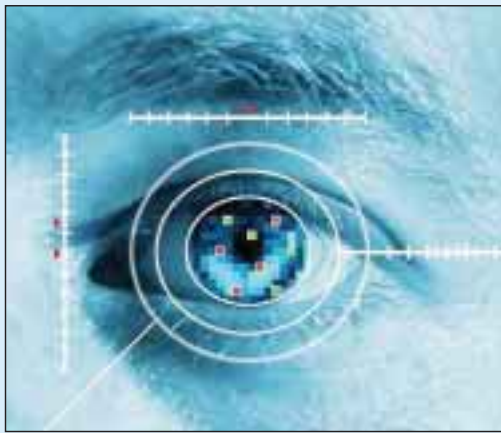


آرام‌بخش‌های طبیعی
صفحه ۵



مورچه‌ها
غریبه‌های آشنا

صفحات ۴ و ۵



به این مساله اشاره کرد که آلتیم آیز اکنون تنها برای دستگاه‌های طراحی شده از سوی اپل موجود است و برای سیستم عامل اندروید نیز در آینده عرضه می‌شود.

افزایش بینایی به کمک تلفن همراه

■ محمد طالبیان

محققان دانشگاه کالیفرنیا موفق شده‌اند با ساخت برنامه‌ای کاربردی برای تلفن‌های هوشمند و تبلت، قدرت بینایی کاربر را افزایش دهند؛ نکته جالب این است که برنامه اشاره شده هیچ دخالتی در ساختار چشم ندارد و تمرکز خود را روی کارایی مغز گذاشته است. برنامه کاربردی آلتیم آیز نه تنها ارتباطی به چشم یا ماهیچه‌های آن ندارد، بلکه با هدف قرار دادن مغز و افزایش کارایی آن، قدرت بینایی انسان را افزایش می‌دهد. طبق اطلاعاتی که نشریه کارنت بایولوژی منتشر کرده به نظر می‌رسد، تحقیقاتی از سوی دانشگاه کالیفرنیا روی تعدادی بازیکن حرفه‌ای بیسبال انجام شده که بیشتر آنها به دنبال استفاده از آلتیم آیز ۲۰ درصد افزایش قدرت بینایی داشته‌اند که در اصل به وسعت دید انسان ارتباط پیدا می‌کند. در گذشته شاهد انتشار نتایج مختلفی بودیم که طی آنها



پیشگیری



■ ندا اظهري

خانواده‌های بسیاری با مشکل شب‌اداری فرزند خود دست به گریبان هستند. بیشتر خانواده‌ها و حتی کودکان مبتلا به این مشکل، ترجیح می‌دهند تا حد امکان این موضوع را پنهان نگه دارند، ولی محققان بر این باورند که پنهان کردن چنین مساله‌ای، شرایط را بغرنج‌تر می‌کند. حدود ۹۰ درصد کودکان مبتلا به شب‌اداری تصور می‌کنند تنها کسی هستند که دچار شب‌اداری می‌شوند و همین عامل باعث تشدید شرایط آنها می‌شود.

کودکان به مرور و با افزایش سن، قدرت کنترل ادرار و مثانه خود را به دست می‌آورند و این موضوع در سنین مختلف رخ می‌دهد. معمولا بین پنج تا هفت میلیون کودک در دنیا برخی از شب‌ها رختخواب خود را خیس می‌کنند. آمار نشان می‌دهد پسران دو برابر دختران شب‌اداری دارند. پس از پنج سالگی حدود ۱۵ درصد از کودکان همچنان شب‌اداری دارند و تا ده سالگی، ۹۵ درصد آنها بهبود یافته و شب‌اداری در آنها از بین می‌رود. ولی چنین شرایطی گاه تا سنین نوجوانی نیز ادامه می‌یابد. پزشکان به طور دقیق نتوانسته‌اند علت اصلی شب‌اداری را شناسایی و آن را متوقف کنند؛ ولی این حالت در بسیاری از کودکان عادی بوده و بخشی از فرآیند طبیعی رشد به شمار می‌رود که با بزرگ شدن و تکامل رشد اعصاب، غالبا این مشکل نیز از بین می‌رود. این مساله شرایط پرستاری را برای خانواده‌ها ایجاد می‌کند و کودکان از بروز چنین حالتی احساس خجالت و شرمندگی می‌کنند. ولی بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که حمایت‌های عاطفی و روانی از کودکان مبتلا به شب‌اداری به بهتر شدن شرایط آنها تا زمان بهبود علائم کمک زیادی می‌کند.

شب‌اداری را بشناسید

معمولا شب‌اداری به دو شکل اولیه و ثانویه اتفاق می‌افتد. شب‌اداری اولیه شایع‌ترین نوع این اختلال به شمار می‌رود که بین چهار تا پنج سالگی و تا زمان بلوغ سیستم عصبی کودک در کنترل ادرار ادامه می‌یابد. در نوع اولیه، کودک حداقل دو شب در هفته دچار شب‌اداری می‌شود. چنانچه کودک پس از هفت سالگی همچنان دچار شب‌اداری شود، والدین باید با مراجعه به پزشک به دنبال درمان باشند، زیرا احتمال وجود مشکلات کلبینیکی وجود دارد.

شب‌اداری ثانویه پس از یک مدت طولانی، بهبودی در کودک ایجاد می‌شود که معمولا بین ۶ ماه یا بیشتر اتفاق می‌افتد. این نوع شب‌

مشخص شده بود، تمرین‌های مغزی و ذهنی درباره افزایش قدرت آن یابسه طور کلی حافظه تاثیر مستقیمی دارد. حال محققان دانشگاه کالیفرنیا با هدف قرار دادن بخش دیگری به جز لایه جلویی مغز و هیپوکامپوس موفق شده‌اند، بخشی از ذهن را تقویت کنند که به بینایی مربوط می‌شود.

افزایش فعالیت دقیق کورتکس تصویری مغز این قابلیت را در اختیار انسان قرار می‌دهد که در فاصله‌های طولانی، تصویر بمراتب واضح‌تری را دریافت کند. نتایج آزمایش‌های جدید که از سوی نشریه کارنت بایولوژی منتشر شده، بخوبی نشان می‌دهد چشم انسان به خودی خود قابلیت‌های بسیاری دارد که تعدادی از آنها با دخالت مغز محدود شده‌اند. با استفاده از نرم‌افزار کاربردی آلتیم آیز می‌توان این محدودیت را به شکل قابل توجهی کاهش داد. محققان دانشگاه کالیفرنیا در آخرین فعالیت‌های خود، تعدادی از بازیکنان حرفه‌ای بیسبال را طی برنامه‌ای با نرم‌افزار آلتیم آیز تمرین داده و در نهایت شاهد افزایش دید آنها در حدود ۲۰ درصد بوده‌اند. در نهایت باید

اداری به دنبال استرس عاطفی یا شرایط بد جسمانی مانند عفونت مثانه ممکن است ایجاد شود.

متهمان اصلی

شب‌اداری اختلالی است که اغلب به صورت ارثی در خانواده‌ها مشاهده می‌شود. فرزندان والدینی که خود در دوران کودکی دچار شب‌اداری بوده‌اند، به احتمال بسیار زیاد این اختلال را تجربه خواهند کرد. از سوی دیگر، محققان معتقدند تنها وجود یک علت نمی‌تواند عامل بروز چنین اختلالی باشد ولی ژنتیک بیشترین نقش را در بروز شب‌اداری در کودکان ایفا می‌کند. از هر چهار کودک مبتلا به شب‌اداری، سه کودک در خانواده درجه اول یا والدین خود فردی را دارند که از این اختلال رنج می‌برد. پژوهشگران همچنین اعلام کرده‌اند برخی نقاط ژنتیکی خاص در ژنوم این کودکان، آنها را مستعد شب‌اداری می‌کند. علاوه بر ژنتیک، محققان برخی عوامل دیگر را نیز شناسایی کرده‌اند که نقش مؤثری در بروز شب‌اداری در کودکان دارند. تاخیر در بلوغ مثانه مهم‌ترین عاملی است که باعث ایجاد چنین وضعی می‌شود. ارتباط و تقابل میان مغز و مثانه مدتی طول می‌کشد ولی معمولا بیشتر کودکان تا پنج سالگی به این بلوغ می‌رسند. تاخیر در رسیدن به بلوغ مثانه، در نهایت شب‌اداری را به دنبال خواهد داشت. پایین بودن میزان هورمون آنتی‌دیوریتیک نیز از جمله عوامل بروز شب‌اداری است. به طور طبیعی ترشح این هورمون باعث تولید حجم پایین تری از ادرار در کلیه‌ها شده و تحقیقات نشان می‌دهد برخی کودکان مبتلا به این اختلال با مشکل پایین بودن هورمون آنتی‌دیوریتیک مواجه‌اند و در نتیجه مقدار ادرار بیشتری در بدن آنها بخصوص در طول شب تولید می‌شود.

کودکانی که در مقایسه با دیگران خواب سنگین‌تری دارند، بیشتر در معرض شب‌اداری قرار می‌گیرند. خواب برخی از این کودکان به حدی سنگین است که مغز سیگنال‌های ارسال از مثانه مبنی بر لزوم تخلیه، دریافت نمی‌کند. اندازه کوچک‌تر از حد طبیعی مثانه در کودکان نیز ممکن است از دیگر عوامل بروز شب‌اداری به شمار رود. گاهی با وجود طبیعی بودن اندازه مثانه در کودک، سیگنال‌های مربوط پیش از تکمیل ظرفیت مثانه به مغز ارسال می‌شود. بی‌بوست از دیگر عوامل بروز شب‌اداری است. فشاری که روده‌ها در حالت بی‌بوست به مثانه وارد می‌کنند، باعث انقباضات غیر قابل کنترل مثانه در زمان بیداری یا خواب می‌شود. آموزش نگرفتن کودکان توسط والدین در زمینه فواصل تخلیه روده‌ها از جمله عوامل پس‌زمینه‌ای پنهانی به شمار می‌رود.

حمایت از کودک با رفتار درست

همان‌طور که اشاره کردیم، شب‌اداری کودکان به مرور زمان از بین می‌رود و جای نگرانی نیست ولی این موضوع به خودی خود برای کودک عذاب‌آور و ناراحت‌کننده است. بنابراین، چگونگی برخورد پدر و مادر و اطرافیان با این اختلال، اهمیت بسیاری در روند بهبود کودک دارد. والدین باید در نخستین گام به کودک اطمینان دهند این مشکل، بخشی از روند رشدی اوست و همیشگی نیست. در صورت وجود سابقه خانوادگی، آن را برای فرزندشان بازگو کنند و مطمئن باشند همین حرف ساده کودک را از نظر روانی بسیار آرام می‌کند.

کودکانی که با چنین مشکلی دست به گریبان هستند، باید بیشترین بخش مایعات را در طول روز مصرف کنند و زمان عصر که به ساعت خواب نزدیک می‌شوند، کم‌ترین حجم مایعات را بنوشند.

از دادن نوشیدنی‌های حاوی کافئین و نیز غذاهای حاوی ادویه در ساعات پایانی شب به کودک خودداری شود. زیرا این قبیل نوشیدنی‌ها و مواد، محرک بوده و دفع ادرار را تشدید می‌کنند. برخی والدین استفاده از روش‌های انگیزشی را مانند دادن برچسب، کتاب یا جایزه‌های کوچک به کودک پس از یک شب خشک بودن رختخواب مفید می‌دانند. شاید بدترین رفتاری که بتوان با چنین کودکانی انجام داد، دعوا یا تنبیه کردن آنها به دلیل خیس بودن رختخواب است. این کار نه تنها کاری از پیش نمی‌برد بلکه شرایط را بدتر می‌کند. بروز شب‌اداری به طور ناگهانی یا پس از چند ماه توقف یا همراه بودن این اختلال با برخی علائم دیگر، می‌تواند نشانه وجود مشکل کلبینیکی در کودک باشد و بهتر است حتما با پزشک مشورت شود. برخی عفونت‌های مجاری ادراری، بی‌بوست، مشکلات مثانه، دیابت یا حتی استرس‌های شدید ممکن است باعث بروز چنین اختلالی در کودکان شود. بروز این اختلال در طول روز، احساس سوزش یا درد موقع ادرار، دفع مکرر ادرار، نوشیدن مایعات بیش از حد، تورم پاها یا قوزک پا و چنانچه کودک بعد از هفت سالگی همچنان دچار شب‌اداری می‌شود، نشانه‌هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

منابع: KidsHealth و WebMd

باشب ادراری کودکم چه کنم؟



تابه حال دقت کرده‌اید برخی افراد اصلا سرما نمی‌خورند یا هیچ‌گاه آنفلوآنزا سراغشان نمی‌آید، اما برخی هم هستند که تمام فصل سال را با سرما خوردگی دست و پنجه نرم می‌کنند و هرگز از شر آن خلاص نمی‌شوند. این مساله یک دلیل بسیار ساده دارد و آن هم تفاوت افراد در توان سیستم ایمنی است. مطابق پژوهش‌های علمی، ضعف و قوت سیستم ایمنی بویژه در برابر سرما خوردگی و آنفلوآنزا می‌تواند در عادات و ویژگی‌های فردی خلاصه شود؛ عاداتی مانند مقدار شکر که مصرف می‌کنید یا میزان خشکی بینی شما.

به گزارش مجله پرینشن، شما بر راحتی می‌توانید با بررسی عوامل و نشانه‌های زیر میزان ضعف و قوت سیستم ایمنی بدن خود را نسبت به سرما خوردگی و آنفلوآنزا بسنجید و در عین حال پیامزید چگونه خود را سالم‌تر نگاه دارید.

مصرف مایعات کافی

بدن شما به مقدار زیادی آب نیاز دارد تا بتواند سموم را دفع کند. به همین دلیل پزشکان همیشه هنگامی که سرما می‌خورید، توصیه می‌کنند مایعات فراوان بنوشید و مادران نیز مهربانانه و بی‌وقفه مایعات به خوردتان می‌دهند. درست است که آب، سرآمد همه نوشیدنی‌هاست؛ اما بسیاری از افراد عادت به نوشیدن آب زیاد ندارند و همین مساله مقابله با بیماری را برایشان دشوارتر خواهد کرد. در چنین شرایطی خیلی در بند نوشیدن آب نباشید. هر نوشیدنی سالمی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند.

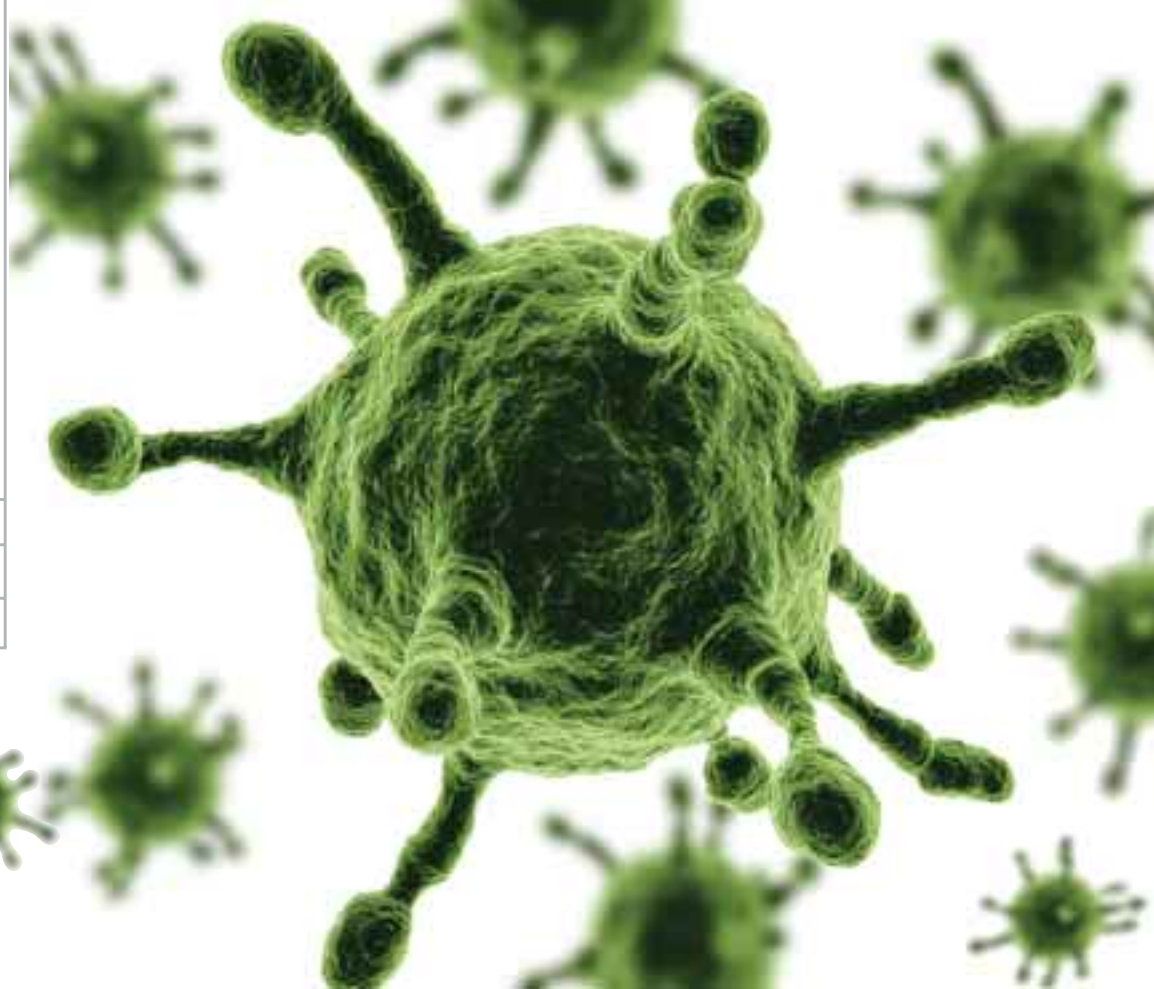
پس تمامی توآید مایعات بنوشید، البته چه بهتر که آن نوشیدنی آب باشد. در عین حال، در حالت عادی این که چه مقدار مایعات در روز برای بدن لازم است، از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. یکی از علائم ساده برای تشخیص میزان کافی مصرف مایعات، توجه به رنگ ادرار است. اگر رنگ ادرار زرد بسیار کم‌رنگ و متمایل به سفید باشد، به احتمال زیاد میزان مصرف مایعات شما مناسب است. البته شما نباید فقط به این علامت دلخوش

باشید. اگر احتمال می‌دهید کمتر از میزان لازم مایعات و آب می‌نوشید یا پزشک متخصص مشورت کنید.

نوشیدن آب ناسالم

درست است که نوشیدن آب کافی از تضعیف سیستم ایمنی پیشگیری خواهد کرد، اما فقط مقدار آب مهم نیست. آبی که می‌نوشید باید سالم هم باشد. سلامت آب می‌تواند نقش مهمی در ابتلا یا مبتلا نشدن به بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا بازی کند. مثلا حدود ۲۵ میلیون آمریکایی به میزان کافی آب می‌نوشند، اما آرسنیک موجود در این آب بیش از حد مجاز است. آرسنیک

ماده‌ای سمی است که در بروز چند نوع سرطان مختلف نقش دارد و سیستم ایمنی را در برابر بیماری آنفلوآنزای خوکی ضعیف می‌کند. هنگامی که محققان دانشکده پزشکی دارتموث ویروس ضعیف شده H1N1 را به بدن دو گروه از موش‌ها تزریق کردند، بسیاری از موش‌های گروهی که به مدت ۵ هفته آب آرسنیک‌دار نوشیده بودند نتوانستند در برابر این ویروس دوام آورند. اما موش‌هایی که از این آب مصرف نکرده بودند هر چند به آنفلوآنزا مبتلا شدند اما در پایان کاملا



سلامت



طرح: Foter

سیستم ایمنی بدن در مگنه

عملکرد سیستم ایمنی تان ضعیف است. استراحت بیشتر، ورزش منظم و تغییر برنامه غذایی و روی آوردن به غذاهای گیاهی سالم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. در میان خوراکی‌ها، ماست، سوپ جو، سیر، سوپ مرغ، چای، گوشت قرمز و سیب‌زمینی شیرین از غذاهایی هستند که به سیستم ایمنی شما در برابر حمله آنفلوآنزا کمک فراوانی خواهند کرد.

مصرف بیش از حد قند و شیرینی

مصرف بیش از حد قند و شکر، نه تنها سبب اضافه وزن خواهد شد بلکه طبق مطالعه‌ای که در نشریه آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده، می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی بدن شما نیز موثر باشد. بنا به نتایج این مطالعه، خوردن ۱۰۰ گرم شکر (برای نمونه سه قوطی نوشابه صنعتی) توان گلبول‌های سفید خون را در مقابله و از بین بردن باکتری‌ها تا پنج ساعت پس از مصرف بشدت کاهش می‌دهد. طبیعی است اگر از عشاق شیرینی، قند و شکر هستید، برای تقویت سلامت خود لازم است تا می‌توانید از خوردن آنها پرهیز کنید.

اما بد نیست بدانید همین اسباب شرمندگی در واقع تله‌ای است که ویروس‌های مخاط را گرفتار و آنها را با خود از بدن خارج می‌کند.

اگر خشکی بینی شما مقطعی است، بینی خود را با استفاده مکرر از سرم‌های نمکی آماده یا خانگی مرطوب نگاه دارید.

یک دستگاه بخور که بتواند فضای سکونت شما را به اندازه کافی مرطوب کند نیز کمک شایانی به رفع مشکل خواهد کرد. اما اگر خشکی بینی شما یک عارضه مزمن است، آن را جدی بگیرید و حتما به پزشک مراجعه کنید.

استرس دائم

این اصلا تصادفی نیست که شما پس از یک دوره کاری بسیار پرفشار و استرس‌زا، مستعد ابتلا به سرما خوردگی خواهید بود. مطابق گزارشی از انجمن روان‌شناسی آمریکا، استرس طولانی مدت سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند. دکتر فیلیپ تیرنو، مدیر ایمنی‌شناسی و میکروبی‌شناسی بالینی دانشگاه نیویورک به پروینشن گفته است: «اگر شما هنگام ابتلا به آنفلوآنزا گرفتار استرس شوید، ممکن است حالتان بدتر شود.» پس اگر استرس شدید دارید، حتما فکری به حال آن کنید و هرگز استرس را به حال خودش رها نکنید.

سرما خوردگی پی‌درپی

اگر سرما خوردگی دست از سرتان بر نمی‌دارد، مطمئن باشید سیستم ایمنی شما سرعت عمل مناسبی در مقابله با ویروس‌های سرما خوردگی و آنفلوآنزا ندارد. میانگین دفعاتی که یک فرد بزرگسال به طور طبیعی به سرما خوردگی مبتلا می‌شود یک تا سه بار در طول فصل سرماست که هر نوبت بین سه تا چهار روز طول خواهد کشید.

اگر شما بیش از این سرمای خوردید، احتمالا مقاومت بدن یا به عبارت بهتر

بهبود یافتند. به همین دلیل این محققان توصیه می‌کنند اگر شما از آن دسته افرادی هستید که آب فراوان می‌نوشند، حتما حواستان به کیفیت آب مصرفی باشد.

کیلوگرم‌های اضافی

شما می‌دانید اضافه وزن و چاقی برای قلب، مغز و سایر اعضا و جوارح بدن مضر است. همین قاعده در خصوص سیستم ایمنی نیز صدق می‌کند. در واقع مطابق پژوهش‌های به عمل آمده، افرادی که در برابر آنفلوآنزای خوکی کمترین مقاومت را دارند و شدت این بیماری در آنها در بیشترین حد خود قرار دارد، در یک ویژگی مشترکند: شاخص توده بدنی (BMI) این افراد بالاتر از ۴۰ است، به عبارت دیگر در گروه چاقی مفرط قرار می‌گیرند. وزن اضافه می‌تواند سبب به هم خوردن توازن هورمونی و التهاب شود و به این ترتیب تضعیف سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت را در پی خواهد داشت.

خشکی مخاط بینی

برخی افراد به رغم این که سرما نخورده‌اند و هیچ نوع بیماری دیگری هم ندارند، مدام بینی‌شان ترشح می‌کند و مدام فس فس می‌کنند و این مساله آزارشان می‌دهد. اما ترشح زیاد بینی به رغم همه دردسرهايش همیشه هم بد نیست و به همان اندازه که دردسر دارد سپر دفاعی مناسبی در برابر سرما خوردگی و آنفلوآنزا به شمار می‌رود. آب ریزش دائم بینی باعث می‌شود شما همیشه از نظر دیگران سرماخوردده به نظر بیایید و به همین دلیل شاید بسیاری اوقات در جمع خجالت بکشید،





پرونده



مورچه‌ها؛ غریبه‌های آشنا

■ فرناز حیدری

کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

مورچه‌ها حشرات اجتماعی هستند که جمعیت کلونی‌های آنها گاه به هزاران می‌رسد. مورچه‌ها، زنبورهای عسل و زنبورهای وحشی همگی از اعضای یکی از بزرگ‌ترین راسته‌های حشرات به نام پرده‌بالان (Hymenoptera) هستند. قدمت ساختارهای اجتماعی پرده‌بالان حداقل به ۶۵ تا ۱۴۵ میلیون سال پیش و دوره زمین‌شناسی کرتاسه می‌رسد. مورچه‌ها را تقریباً در تمام نقاط این کره خاکی به استثنای قطب جنوب و برخی جزایر دورافتاده و بکر می‌توان پیدا کرد.

زندگی مورچه‌ها حاصل یک دگردیسی کامل چهار مرحله‌ای شامل تخم، لارو، شفیره و مورچه بالغ است. مورچه‌های کارگر بدون بال شاید یکی از شایع‌ترین موجودات زنده‌ای هستند که ما از بدو تولد حضور آنها را در کنار خود احساس کرده‌ایم. هر چند که مورچه‌های کارگر تنها مورچه‌های بالغ نیستند، ولی در کل مورچه‌های بالغ به سه گروه تقسیم می‌شوند: ملکه‌ها، نرها و کارگران.

تقسیم وظایف

مورچه‌های ملکه، بزرگ‌ترین مورچه‌های کلونی هستند که نه تنها تخم می‌گذارند بلکه حتی محل لانه را نیز مشخص می‌کنند. علاوه بر این، آنها در غذا دادن و تیمار لاروها هم به مورچه‌های کارگر کمک می‌کنند. در برخی گونه‌ها، هر کلونی تنها یک ملکه دارد، اما در برخی دیگر از جمله مورچه‌های آرژانتینی ممکن است یک کلونی، چند ملکه داشته باشد.

مورچه‌های نر به هیچ وجه در فعالیت‌های کلونی خود مشارکت نمی‌کنند و دو هفته پس از جفت‌گیری می‌میرند. مورچه‌های آشنای کارگر نیز ماده‌های نازا و عقیم هستند.

مورچه‌های کارگر برخی از گونه‌ها مثل مورچه‌های نجار و مورچه‌های آتشین، پلی مورفیک یا چندریخت هستند و ابعاد بدن آنها متغیر است. در این گونه‌ها مورچه‌های کارگر اصلی یا بزرگ‌تر نسبت به مورچه‌های کوچک‌تر، وظایف بیشتر و

سخت‌تری دارند، اما در برخی از گونه‌ها همانند مورچه‌های آرژانتینی، ابعاد بدن کارگرها مشابه است. مورچه‌های آرژانتینی کارگر با توجه به سن، وظایف را میان خود تقسیم می‌کنند. در این نوع، بزرگ‌ترها معمولاً غذا جمع‌آوری می‌کنند و جوان‌ترها وظیفه بازپخش و ذخیره غذا، ساختن تونل، دفاع از کلونی و مهم‌تر از همه

عادات غذایی عجیب

در مجموع مورچه‌ها در رده همه چیزخواران جای دارند، آنها معمولاً از شهد گیاهان، دانه‌ها، قارچ‌ها یا حشرات تغذیه می‌کنند. اما برخی از مورچه‌ها رژیم‌های غذایی کاملاً نامتعارفی دارند.

به عنوان مثال مورچه‌های جنگجو ممکن است مارها، پرندگان و حتی پستانداران کوچک را شکار کنند. یک گونه مورچه به نام *Allomerus/decemarticulatus* در آمازون زیست می‌کند که با مشارکت گروهی، تله‌هایی از فیبر گیاهان می‌سازد.

این تله‌ها حفره‌های متعددی دارند و زمانی که یک حشره روی یکی از آنها می‌نشیند، به ناگاه با آرواره‌های صدها مورچه شکارچی روبه‌رو می‌شود.

یک گونه مورچه به نام مورچه زرد دیوانه (*Anoplolepis/gracilipes*) نیز عادت به ساخت سوپر کلونی‌هایی با چند ملکه دارد. معرفی ناخواسته این گونه در اوایل قرن ۲۰ میلادی به جزیره کریسمس استرالیا، یک هجوم مخرب غیرقابل باور را رقم زد.

این مورچه در حال حاضر تهدیدی جدی برای جمعیت خرچنگ‌های قرمز بومی این منطقه است. مورچه‌های زرد دیوانه نه تنها خرچنگ‌های قرمز را از لانه‌های زیرزمینی خودشان بیرون می‌کنند بلکه حتی آنها را با وجود جثه نسبتاً بزرگشان می‌خورند.

غذا دادن، تیمار، جابه‌جایی و حفاظت از لاروها را به عهده دارند.

تفاوت مورچه با موربانه

مورچه‌ها بسیار شبیه موربانه‌ها هستند و برخی آنها را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند. اما باید گفت میان تنه مورچه‌ها یا همان قسمت بین ناحیه شکمی و قفسه سینه، خیلی باریک است در حالی که موربانه‌ها به طور کل فاقد این قسمت هستند. مورچه‌ها همچنین سرهای بزرگ، شاخک‌های بزرگ سرکج و آرواره‌های قوی دارند. شاخک‌ها یا آنتن‌های سرکج با خمیدگی منحصربه‌فرد یکی از مشخصات بارز مورچه‌ها و برخی از حشرات اجتماعی است. حشره‌شناسان به موربانه‌ها و مورچه‌های بالغ بالدار «آلیت» می‌گویند.

این عبارت مشخصاً به مورچه‌ها یا موربانه‌هایی اطلاق می‌شود که دوره بلوغ خود را طی کرده‌اند. موربانه‌های بالدار آلیت بسیار شبیه مورچه‌ها هستند و در این زمان تفکیک آنها برای غیر متخصصان بسیار سخت است. اما کلیدهای ساده‌ای برای این تشخیص وجود دارد. به عنوان مثال

مورچه آلیت شاخک‌های خمیده و چهار بال دارد که دو بال جلویی از دو بال عقبی بزرگ‌تر است و تنه فوق‌العاده باریکی هم دارد. در حالی که شاخک‌های موربانه آلیت شبیه دانه تسبیح است، بال‌های جلویی و عقبی همسان و تنه پهنی هم دارد.

آلیت‌ها در شرایط مناسب (از جمله درجه حرارت، نور کافی و وزش متعادل باد) کلونی خود را ترک می‌کنند و با حفظ فاصله مناسب از کلونی قبلی، کلونی جدید را تشکیل می‌دهند. به مهاجرت دسته جمعی آلیت‌ها از کلونی نیز «پرواز پراکنشی» به منظور زادآوری گفته می‌شود. موربانه‌های نر و ماده پیش از زادآوری بال‌های خود را از دست می‌دهند و سپس در یک مکان مناسب اعم از خاک یا حتی یک تکه چوب، کلونی جدیدی می‌سازند. در حالی که چرخه حیات مورچه‌ها متفاوت است. مورچه نر پس از باردار شدن مورچه ماده، می‌میرد و مورچه ماده به تنهایی محل مناسب برای لانه را پیدا می‌کند.



بیشتر از ده هزار گونه مورچه در سراسر جهان شناخته شده است. برخی گونه‌های مورچه‌ها ارزش زیادی در کنترل آفات به شکل طبیعی دارند. شاخک‌های روی سر مورچه‌ها، یکی از کلیدهای شناسایی برای تفکیک گونه‌های مختلف است. دانشمندان برای شناسایی گونه، معمولاً دو بخش از این اندامک را مورد بررسی قرار می‌دهند: میله اصلی و دوم ناحیه گرز مانند انتهایی که البته این مورد آخر در برخی از گونه‌ها وجود ندارد.

مورچه‌های نجار از جمله شناخته‌شده‌ترین سرده مورچه‌ها هستند. آنها در اغلب نقاط جهان به صورت بومی یافت می‌شوند و طول بدنشان هم بین نیم تا ۵/۴ سانتی‌متر است. وجه تسمیه این مورچه‌ها به واسطه علاقه مفرطی است که برخلاف مورچه‌ها به چوب‌های نمدار دارند، چنانچه حتی لانه‌سازی روی این نوع چوب‌ها را نیز ترجیح می‌دهند. اما باید به خاطر داشت آنها برخلاف مورچه‌ها چوب نمی‌خورند. مورچه‌های نجار اغلب از بقایای حشرات مرده تغذیه می‌کنند. یکی از غذاهای مورد علاقه مورچه‌های نجار، مایع چسبناک غنی از شکر است که توسط شته‌ها تولید می‌شود.

تحقیقات نشان داده که این مساله بر دیرزیستی شته‌ها نیز تاثیر مثبتی دارد. از طرف دیگر سایر ترشحات گیاهی نیز مورد علاقه مورچه‌های نجار است. مورچه‌های کارگر نجار پس از یافتن غذا، کوتاه‌ترین مسیر دسترسی به آن را با فرمون‌های خود (مواد شیمیایی محرک اعضای یک گروه خاص از گیاهان یا جانوران) مشخص می‌کنند و سایرین نیز در یک پروسه هماهنگ این مسیر را تا تخلیه کامل منبع غذایی رفته و باز می‌گردند.

چند گونه از مورچه‌های جنس *Solenopsis* با نام مورچه‌های آتشین می‌شناسند. این مورچه‌ها اغلب رنگ قهوه‌ای روشن و توانایی گاز گرفتن دارند. این مورچه‌ها در فضای باز، لانه‌های تپه مانند مشخصی می‌سازند و اغلب از گیاهان جوان، دانه‌ها و برخی اوقات جیرجیرک‌ها تغذیه می‌کنند.

البته این مورچه‌ها سابقه حمله منجر به مرگ به برخی از موجودات کوچک‌تر را نیز دارند. مورچه‌های آتشین برخلاف سایر مورچه‌ها که گاز می‌گیرند و سپس روی زخم اسید می‌پاشند، فقط گاز می‌گیرند تا نقطه اتکایی پیدا کنند و سپس از ناحیه شکمی نیش می‌زنند و سم خود از جنس الکلونید (ماده شیمیایی حاوی ترکیبات نیتروژنی) را وارد بدن قربانی می‌کنند. این نیش برای انسان‌ها دردناک و شبیه سوختگی ناشی از آتش است.

گردن‌های باریک‌تر از مو، اما محکم

تازه‌ترین اخبار درباره مورچه‌ها حاکی از آن است که ربات‌های فضانورد آینده به احتمال زیاد از ساختار خاص بدنی مورچه‌ها الهام گرفته خواهند شد. اما چرا مورچه‌ها تا به این اندازه توجه محققان را به خود جلب کرده‌اند؟ ابتدا بهتر است

به تازه‌ترین تحقیقاتی که روی مورچه‌ها انجام شده، اشاره شود. برای تحقیق روی مورچه‌ها از روش‌هایی نظیر عکسبرداری‌های الکترون میکروسکوپی، اشعه X و میکروسکوپی تی اسکن‌ها استفاده می‌شود. در یک تحقیق علمی محققان مورچه‌ها را در هوای سرد بیهوش کردند و از یک نوع دستگاه خاص سانتی‌فیوژ (گریز از مرکز) نیز برای سنجش میزان نیرویی که می‌تواند گردن مورچه‌ها را در فرم کند، استفاده کردند. تحقیقات آنها نشان داد نیرویی بین ۳۴۰۰ تا ۵۰۰۰ بار بیشتر از وزن متوسط بدن مورچه‌ها می‌تواند باعث گسیختگی گردن آنها شود و این درست همان قابلیت است که محققان برای ساخت ربات‌های آینده روی آن تکیه خواهند کرد.

منابع: UMN, UFL, ThruthDive, UC Davis, National Geographic, MSUCares

آرام‌بخش‌های طبیعی

برای درمان درد کشنده میگرن از داروهای گیاهی استفاده کنید

■ مترجم: آناهیتا رودیان

میگرن یکی از بیماری‌هایی است که حتی کمی پیش از شروع، نشانه‌های آن امان فرد مبتلا را می‌برد. راهکارهای متعددی برای کنترل درد ناشی از این بیماری وجود دارد از جمله: مصرف دارو، کمپرس آب سرد و حبس شدن در اتاق تاریک. اما راهکار بهتری هم برای کنترل این درد آزاردهنده وجود دارد. این روش تغذیه مناسب و نوشیدن بعضی دمنوش‌های آرام‌بخش است که می‌تواند به کنترل درد کمک کند.

آمارها نشان می‌دهد میگرن میان خانم‌ها رایج‌تر است. دلیل آن نیز عادت ماهانه و تغییرات هورمونی زنان است. علاوه بر آن تغییرات محیطی، استرس، مصرف بعضی از غذاها مانند خوراکی‌های کافئین دار و کم خوابی نیز زمینه‌ساز بروز سردردهای میگرنی است. اما این بار به جای استفاده از داروهای شیمیایی، از دمنوش‌هایی که طبیعت در اختیار تان قرار می‌دهد، استفاده کنید.

گل مینا، داروی اروپایی

از سال‌ها پیش، اروپایی‌ها برای درمان سردردهای شدید میگرنی از گل مینا استفاده می‌کردند. پس از آن طی دو دهه گذشته در طب نوین هم تاثیر مثبت این نوع دمنوش برای درمان میگرن به اثبات رسید. نوشیدن این دمنوش اثرات جانبی نیز به همراه ندارد. از آنجا که میگرن نوعی سردرد عروقی است و به دلیل بروز مشکل در بعضی از رگ‌های خونی مغز به وجود می‌آید، با مصرف مسکن‌ها درمان نمی‌شود. دلیل مصرف گل مینا به عنوان درمان خانگی برای رفع سردردهای میگرنی، ترکیب‌های این گیاه است که پایانه‌های عصبی را مورد هدف قرار می‌دهد.

شیوه مصرف: برای کاهش دردهای میگرنی بهتر است دمنوش این گیاه را هر روز بنوشید. این گیاه به شکل خشک شده در مراکز فروش داروهای گیاهی وجود دارد. اگر این گیاه را به صورت تازه بجوید، ممکن است دهانتان زخم شود.

میزان مجاز مصرف: حد مجاز مصرف این گیاه دارویی، روزانه ۱۲۵ میلی‌گرم است. برای آن که از حداکثر تاثیر گل مینا برای کاهش دردهای میگرن بهره‌مند شوید، بهتر است در طولانی مدت دمنوش گل مینا مصرف کنید. یک دوره مصرف چهار تا شش هفته‌ای برای بهبود نسبی ضروری است.

احتیاط کنید: زنان باردار نباید دمنوش گل مینا استفاده کنند. چون مصرف این گیاه دارویی باعث بروز انقباض‌های رحمی می‌شود.

این گیاه دارویی تلخ مزه می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد دردهای شکمی شود. این مشکل ممکن است در میان افرادی دیده شود که دچار زخم معده یا مشکلات مربوط به کیسه صفرا هستند. افرادی که سابقه حساسیت دارند بعضی از گیاهان دارویی مانند گل مینا، جعفری و بابونه را نباید مصرف کنند.

فلفل قرمز؛ معجزه داغ

فلفل قرمز یکی از گیاهانی است که مصرف آن میان مبتلایان به بیماری میگرن دیده می‌شود. به این دلیل که فلفل هندی یا قرمز می‌تواند درد میگرن را تسکین دهد، افرادی که سردردهایشان به بخش خاصی از سر مربوط نیست و در تمام سر پخش می‌شود می‌توانند با خوردن فلفل هندی یا قرمز بیماری‌شان را تسکین دهند. فلفل ترکیب فعالی به نام کپسایسین دارد. این ماده تسکین‌دهنده درد است. به این ترتیب که مسیر انتقال پیام‌های عصبی از طریق گیرنده‌های درد به مغز را تغییر می‌دهد. البته هندی‌ها برای این درمان گیاهی روش خاصی دارند.

شیوه مصرف: یک عدد فلفل را داخل یک فنجان آب جوش بریزید و آن را با عسل شیرین کنید. بهتر است مصرف این دارو را در حجم کم شروع کنید و بتدریج هر هفته مقدار مصرف آن را افزایش دهید.

زنجبیل؛ معجزه تند

معمولاً از این گیاه برای خوش طعم کردن غذا استفاده می‌شود، اما گذشته از این، زنجبیل می‌تواند برای درمان حالت تهوع ناشی از سردردهای میگرنی موثر باشد. علاوه بر این گیاه زنجبیل در کنترل و بهبود سردردهای میگرنی نقش مهمی دارد. نکته مهم این که اثر زنجبیل در پیشگیری و کنترل میگرن با ضد دردهای شیمیایی برابری می‌کند.

شیوه مصرف: می‌توانید یک تکه زنجبیل تازه را داخل یک فنجان آب جوش ریخته و بگذارید ۵ دقیقه بماند. اگر زنجبیل تازه در اختیار ندارید؛ با شش‌سرو نشانه‌های میگرن، حدود یک سوم قاشق مرباخوری پودر زنجبیل، معادل ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم را در آب گرم ریخته و بنوشید.

نعنا؛ معجزه تلخ

نعنا ترکیب‌های فعالی به نام منتول دارد که همین ترکیب باعث کنترل سردرد در افراد مبتلا به میگرن می‌شود. روغن نعنا هم برای درمان سردرد مناسب است. کافی است مقداری از آن را روی پیشانی تان بمالید. وقتی روغن نعنا را به این شیوه روی پیشانی می‌مالید، منتول در کاهش دردهای میگرنی و حالت تهوع ناشی از آن تاثیر بسیار مثبتی خواهد داشت. این گیاه خاصیت بازکنندگی رگ‌های خونی را دارد. به این ترتیب خون در سر بهتر به جریان درمی‌آید.

شیوه مصرف: دو قطره عصاره نعنا را داخل یک لیوان آب جوش بریزید. کمی صبر کنید تا آماده شود. می‌توانید برای خوش طعم شدن، کمی نبات نیز به آن اضافه کنید.

بابونه؛ معجزه ضد استرس

چای بابونه یکی دیگر از داروهای گیاهی مورد توجه افراد مبتلا به میگرن است که به آرامش و خواب بهتر این افراد کمک می‌کند. بابونه استرس‌های وارد شده به سیستم عصبی را آرام می‌کند. بنابراین افراد مبتلا به میگرن باید چای بابونه را به عنوان یک نوشیدنی همیشگی در رژیم غذایی‌شان داشته باشند. این چای برای کودکان هم ضرری ندارد.

روغن اسطوخودوس؛ مصرف موضعی

این گیاه نه تنها بوی خوبی دارد؛ بلکه به عنوان یک داروی خانگی برای درمان سردردهای میگرنی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توانید این روغن را به طور موضعی هم مصرف کنید.



پرونده



شیوه مصرف: این روغن را روی پیشانی تان بمالید یا بوی آن را استشاق کنید. دو تا سه لیوان آب معمولی را بجوشانید سپس دو یا چهار قطره از روغن را داخل آن بریزید و بخارش را تنفس کنید.

نکته: این روغن را نباید بخورید و مصرف آن به صورت موضعی یا تنفسی توصیه می‌شود.



سنبل‌الطیب؛ معجزه آرامش

از ترکیب سنبل‌الطیب و گل گاوزبان به عنوان داروی گیاهی آرامبخش استفاده می‌شود. اما گذشته از آن، دمکرده این گیاه به تنهایی باعث فروکش کردن سردردهای شدید می‌شود که می‌توانید به عنوان یک مسکن گیاهی از آن استفاده کنید.

شیوه مصرف: ریشه خشک شده این گیاه را بشویید. سپس آن را داخل قوری ریخته و مقداری آب جوش به آن اضافه کنید. بگذارید سنبل‌الطیب ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد تا ترکیبات تسکین‌دهنده آن وارد آب شود. حالا با خیال راحت آن را بنوشید تا سردردتان آرام شود. برای داشتن طعم بهتر می‌توانید به آن لیمو آمانی هم اضافه کنید. بهتر است این گیاه دارویی را جایی قرار دهید که از نور و حرارت دور باشد.

روغن ریحان؛ معجزه عطردار

ریحان یکی از گیاهان معطر و خوشبوست که در غذاهای ایتالیایی مانند پاستا و پیتزا زیاد از آن استفاده می‌شود و طعم و بوی خوبی دارد. افرادی که می‌خواهند سردردهای میگرنی شدیدشان را به کمک داروهای طبیعی درمان کنند، بهتر است سراغ روغنی بروند که از این گیاه گرفته می‌شود و می‌تواند داروی خانگی ریحان برای کاهش سردردها، تنش و گرفتگی عضلات مفید است.

ماساژ، روش مکانیکی کنترل درد

ماساژ یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش درد و تنش‌هاست. ضمن این که ماساژ دادن گرفتگی و انقباض عضله‌ها را از بین برده و می‌تواند برای رفع دردهای ناحیه سر، گردن، شانه‌ها و بالا بردن میزان گردش خون در این مناطق موثر باشد. افرادی که از بیماری میگرن رنج می‌برند ممکن است پس از ماساژ و رفع گرفتگی ماهیچه‌ها، درد کمتری را تجربه کنند و سردردشان بهبود یابد.

رژیم را تغییر دهید

مصرف بعضی از مواد غذایی تعداد دفعه‌های سردرد و شدت آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. شکلات، کره بادام زمینی، بعضی از میوه‌ها مانند آووکادو، موز و مرکبات، پیاز، گوشت‌های نیترات‌دار مانند سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده و ترشی‌ها جزو مواد غذایی مضر برای بیماران مبتلا به میگرن است. بنابراین سعی کنید از این مواد غذایی دور بمانید و به جای آنها گیاهان دارویی را به رژیم غذایی تان وارد کنید.

منابع: Everyday health و Healthline. Health

به رنگ طبیعت

بررسی انواع استتار در گونه‌های مختلف جانوری



تنوع زیستی



شادی تو کلی مهر

کارشناس ارشد برنامه‌ریزی مدیریت و آموزش محیط زیست در طبیعت، داشتن هر توانایی شانس زنده ماندن جانوران را افزایش می‌دهد و در نتیجه شانس تولیدمثل آنها بیشتر می‌شود. این حقیقت ساده موجب شده است گونه‌های جانوری سازگاری‌های ویژه‌ای نشان دهند که به آنها کمک می‌کند غذا بیابند و از تبدیل شدن خود به غذا نیز جلوگیری کنند. یکی از سازگاری‌ها، استتار است؛ یعنی توانایی مخفی شدن از شکار و شکارچی.

ویژگی استتار یا رنگ مرموز، دفاع یا تاکتیکی است که موجودات زنده برای پنهان کردن خود و معمولاً برای هم‌رنگ شدن با محیط اطراف خود استفاده می‌کنند. موجودات زنده از استتار برای مخفی کردن موقعیت، هویت و حرکت خود استفاده می‌کنند. این ویژگی به طعمه‌ها اجازه می‌دهد از شکارگران مخفی بمانند و به شکارگران اجازه می‌دهد به صورت مخفی به سمت شکار خود حرکت کنند.

استتار گونه‌ها به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد. یکی از فاکتورهای بسیار مهم، ویژگی‌های فیزیکی موجودات زنده است. مثلاً جانورانی که شنا می‌کنند استتار متفاوتی از جانورانی که روی درختان زندگی می‌کنند، دارند. همچنین جانورانی که خز دارند تاکتیک‌های استتار متفاوتی از جانورانی که فلس یا پر دارند، خواهند داشت.

پر و فلس می‌ریزد و به طور منظم و سریع تغییر می‌کند، در حالی که خز، هفته‌ها و ماه‌ها برای رشد زمان می‌برد. جانورانی که خز دارند معمولاً به صورت فصلی تغییر می‌کنند. مثلاً روباه قطبی در زمستان سفید و در تابستان قهوه‌ای رنگ است.

رفتارهای گونه‌ها نیز در ویژگی استتار اهمیت دارد. جانورانی که گروهی زندگی می‌کنند نسبت به جانورانی که تک‌زی هستند رفتارهای متفاوتی نشان می‌دهند. به عنوان مثال، گورخرها که جانورانی اجتماعی هستند و در گله زندگی و مهاجرت می‌کنند، وقتی کنار هم جمع می‌شوند، تشخیص آنها از یکدیگر تقریباً غیرممکن است و برای جانور شکارچی مانند شیر بسیار مشکل است تا یکی از آنها را برای شکار انتخاب کند.

استتار گونه‌ها تحت تأثیر رفتار یا ویژگی‌های جانور شکارگر نیز قرار می‌گیرد. مثلاً اگر شکارگر

کوسه‌ها، دلفین‌ها و بسیاری دیگر از موجودات دریایی، رنگ آبی مایل به خاکستری دارند که کمک می‌کند با نور ملایم زیر آب هم‌رنگ شوند.

یکی از بزرگ‌ترین تغییرات در محیط اطراف یک جانور با تغییر فصل رخ می‌دهد. در فصل بهار و زمستان، زیستگاه پستانداران پر از رنگ سبز و قهوه‌ای است، اما در فصل پاییز و زمستان همه چیز با برف پوشیده شده است. در حالی که رنگ قهوه‌ای جانور، مناسب فصل تابستان و محیط چوبی آن است، همین رنگ، جانور را در محیطی با پس‌زمینه سفید به یک هدف آسان تبدیل می‌کند. بسیاری از پرندگان و جانوران با تولید رنگ‌های مختلف خز و پیر، با این موضوع در زمان‌های متفاوت سال سازگاری پیدا کردند.

فاکتورهای محیط زیستی و رفتاری موجب استفاده از تاکتیک‌های استتاری بسیار متنوعی می‌شود. بعضی از این تاکتیک‌ها مانند «هم‌مانگی



با محیط اطراف» و «رنگ مخرب» از فرم‌های تقلید هستند. تقلید زمانی اتفاق می‌افتد که موجودات زنده شبیه یک شیء یا موجودی دیگر می‌شوند یا مانند یک شیء یا موجودی دیگر رفتار می‌کنند. در تاکتیک رنگ مخرب، هویت و موقعیت گونه‌ها از طریق الگوی رنگ تغییر می‌کند. این فرم مخرب دیداری موجب می‌شود شکارگر متوجه موجودی که به آن نگاه می‌کند، نشود. بسیاری از پروانه‌ها، الگوهای دایره‌ای در قسمت بالایی بال خود دارند. این الگوها که به نقطه‌های چشمی معروف هستند شبیه چشم جانورانی بزرگ‌تر از پروانه‌ها، مانند جغد‌ها هستند. نقطه‌های چشمی، شکارگرانی مانند پرنده‌ها را گمراه می‌کند و آنها را از قسمت نرم و آسیب‌پذیر پروانه گمراه می‌کنند.

گونه‌هایی از جانوران از تاکتیک‌های رنگ آمیزی که هویت آنها را به جای مخفی کردن بیشتر برجسته می‌کند، بهره می‌برند. این نوع استتار «رنگ آمیزی هشداردهنده» نامیده می‌شود. رنگ آمیزی هشداردهنده، شکارگران را از سم موجودات دیگر یا ویژگی خطرناک آنها آگاه می‌کند. مثلاً پروانه ملکه که الگوی بال آن راه‌راه نارنجی، سیاه و سفید است، برای بعضی پرنده‌ها سمی است. این سم آنها را نمی‌کشد؛ ولی موجب استفراغ پرنده‌ها می‌شود. رنگ این پروانه به پرنده‌ها هشدار می‌دهد که بعد از خوردن پروانه دل درد در انتظار آنهاست.

گونه‌های جانوری از طریق دو سازوکار اولیه قادر به خود استتاری هستند؛ رنگدانه‌ها و ساختار فیزیکی. بعضی از گونه‌ها، رنگدانه‌های میکروسکوپی طبیعی دارند که طول موج مشخصی از نور را جذب و منعکس می‌کند. این گونه‌ها در واقع برای تغییر رنگ ظاهر شده‌اند.

به عنوان مثال بسیاری از گونه‌های هشت پا رنگدانه‌های میکروسکوپی متنوعی دارند که به آنها اجازه می‌دهد رنگ، الگو و شفافیت پوست خود را تغییر دهند. هشت پا در زمان خطر، خود استتاری می‌کند. آفتاب‌پرست رنگ خود را برای برقراری ارتباط تغییر می‌دهد. هنگامی که آفتاب‌پرست تهدید می‌شود، رنگ خود را برای هم‌رنگ شدن با طبیعت تغییر نمی‌دهد. بلکه برای نزدیک بودن خطر به دیگر آفتاب‌پرستان هشدار می‌دهد.

گونه‌های دیگر دارای ساختار فیزیکی میکروسکوپی هستند و همچون منشور عمل می‌کنند. به این ترتیب نور برای تولید رنگ متفاوت از پوست، بازتاب و پراکنده می‌شود. به عنوان مثال خرس قطبی پوست سیاه دارد. خز شفاف آن، نور آفتاب را بازتاب می‌کند و برف این زیستگاه موجب می‌شود خرس به رنگ سفید پدیدار شود.

بعضی فرم‌های استتار بر مبنای رنگ آمیزی نیست، بلکه گونه‌ها مواد طبیعی را به منظور پنهان شدن از شکار و شکارچیان به بدن خود جذب یا متصل می‌کنند.

به عنوان مثال، بسیاری از انواع عنکبوت‌های صحرایی در سوراخ‌های شنی زندگی می‌کنند. آنها شن را برای هم‌رنگ شدن با طبیعت به بالای بدن خود می‌چسبانند.

گونه‌های دیگر استتار بویایی را برای پنهان شدن از شکار با پوشش بوی خود یا پوشاندن خود با بوی گونه‌های دیگر نشان می‌دهند. به عنوان مثال سنجاب زمینی کالیفرنیا، پوست مار زنگی را می‌جود و تف می‌کند، سپس خمیر را به دم خود می‌زند. در این حالت سنجاب زمینی بویی مانند شکارگر اصلی خود دارد. مار زنگی که بو و گرمای بدن را حس می‌کند در مورد حمله به یک مار سمی دیگر مردد می‌شود.

در مناطق مختلف سراسر جهان، انواع متنوعی از عناصر اساسی استتار دیده می‌شود. همان‌طور که گونه‌های مختلف جانوری تکامل پیدا می‌کنند، آنها بیشتر با محیط سازگار می‌شوند. این نوع سازگاری ابزار موثرتری برای بقای جانوران به جای سلاح‌های خشن دفاعی مانند دندان، چنگال و منقار است؛ بنابراین نادیده گرفته شدن از سوی شکارگر، نسبت به مبارزه با آن ترجیح داده می‌شود.

درباره ارتودنسی

بیشتر بدانید

گفتگو با دکتر محمد بیات

رئیس هیات مدیره جراحان فک و صورت

پرنیان پناهی

ارتودنسی روشی تخصصی برای جفت کردن و نظم بخشیدن به دندان‌هایی است که در موقعیت مناسبی در فک قرار نگرفته‌اند. این روش میان مردم به سیم کشی دندان مشهور است. ردیف بودن دندان‌ها را شاید در بسیاری از افراد جامعه مشاهده کنیم. این افراد نیز ممکن است نیاز به ارتودنسی داشته باشند، اما پرسش‌های زیادی در این رابطه مطرح می‌شود؛ این که از چه سنی می‌توانیم ارتودنسی کنیم؟ شرایط چگونه است؟ و چه کسانی می‌خواهند ارتودنسی بکنند. با دکتر محمد بیات جراح فک و صورت و رئیس هیات مدیره جراحان فک و صورت در این باره صحبت کردیم.

چه کسانی لازم است ارتودنسی کنند؟

وقتی نسبت بین اندازه دندان‌ها و اندازه فک مناسب نباشد و به شلوغی و کجی آنها و رابطه غیر صحیح دندان‌های فک فوقانی و تحتانی منجر شود، انجام ارتودنسی برای اصلاح بد شکلی پیش آمده ضرورت می‌یابد. این روش موجب می‌شود فرد لبخند زیباتر و چهره زیباتری داشته و حتی از اعتماد به نفس بالاتری هم برخوردار باشد. علاوه بر آن وقتی دندان‌ها روی هم قرار می‌گیرند، احتمال پوسیدگی و خرابی دندان بالا می‌رود. مراقبت از دندان‌های ردیف و حفظ بهداشت آنها بسیار آسان‌تر است و به طور کلی کیفیت زندگی بهتر می‌شود.

علت شلوغی دندان‌ها چیست؟

ژنی که اندازه دندان‌ها را مدیریت می‌کند با ژنی که اندازه فک فوقانی و تحتانی را تعیین می‌کند دو ژن متفاوتند. بنابراین ممکن است قوسی که دندان‌ها در آن قرار می‌گیرند، فضای کافی برای جای دادن دندان‌ها نداشته باشد. این شایع‌ترین علت بی‌نظمی دندان‌هاست. غیر از عوامل ژنتیکی موارد دیگری هم می‌توانند باعث بروز این پدیده شوند. برخی از عادات دهانی مانند مکیدن انگشت، خودکار یا استفاده از پستانک (سندرم شیشه‌شیر) می‌تواند تاثیر گذار باشد. تنفس از دهان نیز مورد دیگری است که به این روند کمک می‌کند. شایع‌ترین دلیل تنفس از دهان داشتن لوزه سوم است که کودک به دلیل این که قادر به تنفس از راه بینی نیست، دهان همیشه باز مانده و چون در حال رشد است دهان فشار را متقبل می‌شود و علاوه بر شلوغی دندان‌ها اختلال رشدی تکاملی فکی پیدا می‌کند. بی‌نظمی دندان‌ها از نوع ژنتیکی را در نژاد سیاه کمتر ملاحظه می‌کنیم زیرا تداخل ژنتیکی کمتر است، ولی در جامعه آمریکا با آن تداخل ژنتیکی بالا، بی‌نظمی دندان‌ها هم بالاتر است. در کشور ما هر دو نوع ژنتیکی و محیطی دیده می‌شود.

بهترین زمان برای ارتودنسی کی است؟



سلامت



عکس: ScienceDaily

آن امتناع ورزند، اما به هر حال قابل انجام است و نتایج مطلوبی دارد. اساس کار ارتودنسی چگونه است؟

یک تئوری وجود دارد که هر جا استخوان را تحت فشار قرار دهیم، تحلیل می‌رود و هر گاه آن را تحت کشش قرار دهیم، استخوان ساخته می‌شود. این فشار باید بسیار ملایم و از فشار خون کمتر باشد، تا باعث نکروز (مردن سلول‌ها) نشود. این فشار باید چند ماه یا سال ادامه یابد.

چند نوع ارتودنسی داریم؟

برخی با دستگاه‌های ثابت و برخی با دستگاه‌های متحرک انجام می‌شود. در سنین پایین به ارتودنسی متحرک و بیمارانی که در بزرگسالی مراجعه می‌کنند به ارتودنسی ثابت نیاز دارند. بعد از ارتودنسی ثابت هم برای حفاظت از ارتودنسی متحرک استفاده می‌شود تا دندان‌ها دوباره جابه‌جا نشوند.

آیا ممکن است شخصی با ارتودنسی مشکل پیدا کند؟

مهم‌ترین مشکلی که ممکن است ایجاد شود، وقتی است که بخوایم مشکلات فکی را با ارتودنسی اصلاح کنیم یا پزشکانی که در این زمینه آموزش کافی ندیده و مبادرت به انجام چنین کاری می‌کنند ممکن است مشکلات جدی برای بیمار ایجاد کنند. مثلاً با فشار غیر عادی که به دندان‌ها وارد می‌شود، تحلیل در دندان یا ریشه به وجود آید. هر درمانی ابتدا برای بیمار ممکن است مشکلاتی را پیش آورد. ارتودنسی به حفاظت و بهداشت مناسب دهان و دندان نیازمند است. زیرا در این حالت و با وجود یک شیء اضافی در دهان آن هم به طور دائم، احتمال پوسیدگی بیشتر است. ولی معمولاً بیماران به آن عادت می‌کنند و اختلالی در زندگی طبیعی به وجود نمی‌آید.

چه زمانی ارتودنسی خارج می‌شود؟

زمان آن متغیر است ولی اغلب ممکن است یک تا دو سال طول بکشد و وقتی پزشک از نتیجه کار مطمئن شود، آن را خارج می‌کند.

آیا جراحی فک در بزرگسالان مشکل است؟

جراحی به صورت سرپایی است، ولی مناسبانه‌تر است. بیشتر بیماران بزرگسال ما با آن مخالف هستند و فقط به ارتودنسی مراجعه کرده و اقدامی انجام می‌دهند که غیر قابل جبران است.

بهترین زمان پیش از بیست سالگی است. قبل از ده سالگی ارتودنسی به صورت پیشگیری است و اقدامات هم بسیار ساده‌تر است. کودکان استخوان‌های نرم‌تری دارند و در زمان به مراتب خیلی راحت‌تر از بزرگسالان است. بعد از ده سالگی، حوالی سن بلوغ، در دخترها کمی زودتر و در پسرها کمی دیرتر این کار انجام می‌شود. وقتی دندان‌ها نیش بالا در حال رویش است، بهترین زمان برای مراجعه است.

چگونه باید از نامنظمی دندان‌ها جلوگیری کرد؟

پدر و مادرها باید آگاه باشند و از دادن پستانک یا اشیایی که کودک تمایل به مکیدن آنها دارد خودداری کنند. برخی تصور می‌کنند دندان‌های شیری دندان‌های بی‌ارزشی هستند و به حفظ و نگهداری آنها نیازی نیست، اما از بین رفتن زود هنگام دندان‌های شیری می‌تواند در از بین رفتن دندان‌های دائم نقش داشته باشد. مصرف شکلات و شیرینی باید در کودکان محدود شود. دندان‌های شیری حتماً باید در زمان مناسب بیفتند.

آیا اختلالات فکی افراد هم می‌توانند با ارتودنسی درمان شود؟

برای این گروه از بیماران فقط درمان ارتودنسی کافی نیست. ارتودنسی برای کسانی که عمل جراحی فک دارند، نیز ضرورت پیدا می‌کند. برخی از بیماران اختلالات فکی دارند، دو فک بدرستی روی هم جفت نمی‌شوند و فک بالا جلوتر از پایینی و بر عکس است، این گروه از بیماران باید جراحی فک انجام دهند ولی پیش از آن لازم است ارتودنسی شوند. جراحی فک بدون ارتودنسی اشتباه است و تقریباً همه بیماران پیش از عمل جراحی فک به ارتودنسی نیاز دارند؛ البته کمی پیچیده‌تر از ارتودنسی کودکان است.

ارتودنسی در بزرگسالان چگونه است؟

ارتودنسی به صورت تئوریک در هر سنی قابل انجام است و هیچ‌گاه برای آن سن خاصی مشخص نکرده‌اند. این طور نیست که اگر کسی در سن بلوغ یا کودکی انجام ندهد، دیگر نمی‌تواند در دهه سوم زندگی این کار را بکند. تا هر سنی قابل انجام است ولی از دهه سوم به بعد استخوان محکم‌تر شده، جابه‌جا کردن دندان‌ها مشکل‌تر است و زمان نیز طولانی‌تر خواهد بود. برخی از ارتودنسیست‌ها ممکن است از قبول

جلوگیری از سرطان پروستات با عصاره بابونه

دکتر مهدیه انتظاری / استاد یار شیمی آلی دانشگاه آزاد اسلامی

استفاده از ترکیبات طبیعی در درمان بسیاری از بیماری‌ها روشی بوده است که انسان‌ها از گذشته‌های دور از آن بهره می‌بردند. حوزه بسیار بزرگی از علم شیمی بویژه بخشی از این علم که به تهیه داروهای منتهی می‌شود، مادیون شناسایی ترکیبات شیمیایی داخل مواد طبیعی است. یکی از ترکیبات طبیعی پرطرفدار در مطالعات دارویی، گل‌های زیبای بابونه است.

بابونه گیاه ارزشمندی است که قرن‌ها در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف انسان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. از بابونه برای درمان آگزما، نقرس، سیاتیک، هموروئید، عفونت‌های مختلف باکتریایی پوست و تسکین دردهای روماتیسمی استفاده می‌شود. در کودکان، گل بابونه گاهی برای درمان تب مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما بهتر است بدانیم بابونه خواص اعجاب‌انگیز دیگری نیز دارد. عصاره گل‌های بابونه سرشار از یک دسته مهم از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام فلاونوئیدهاست. فلاونوئیدها رایج‌ترین گروه از فنل‌های گیاهی را تشکیل می‌دهد که به طور گسترده‌ای در سطح برخی گیاهان مانند گل‌های بابونه توزیع شده‌اند. سهم بزرگی از خاصیت ضد سرطانی آنتی‌اکسیدان‌ها به فلاونوئیدها مربوط است. در میان انواع سرطانی، سرطان پروستات یکی از مرگ‌آورترین سرطان‌ها در مردان و سرطان دهانه رحم جزو

شایع‌ترین سرطان‌های زنانه است. در سرطان پروستات معمولاً علائم بالینی با تاخیر آغاز می‌شود و گاهی زمانی بیمار متوجه سرطان پروستات می‌شود که این بیماری بافت‌های دیگر را نیز درگیر کرده است. سرطان دهانه رحم نیز در مراحل اولیه تقریباً بدون علامت است و معمولاً اولین علامت آن که پس از پیشرفت بیماری مشخص می‌شود، خونریزی‌های غیرطبیعی است.

ترکیبات شیمیایی فراوانی هستند که توانایی تخریب سلول‌های سرطانی را دارند، اما این ترکیبات سمیت بالایی دارد و سلول‌های سالم بدن را نیز از بین می‌برد. مسلماً استفاده از این ترکیبات به عنوان دارو برای بیماران سرطانی نمی‌تواند کاربرد چندانی داشته باشد و در خصوص پیشگیری از سرطان نیز عملاً استفاده از آن منتفی است. اما جالب است بدانیم یک دسته از ترکیبات شیمیایی که می‌توانند از سرطانی شدن پروستات در آقایان و از سرطان دهانه رحم در خانم‌ها جلوگیری کند و حتی سلول‌های سرطانی شده پروستات و دهانه رحم را از بین ببرد، فلاونوئیدهای داخل عصاره گل‌های بابونه است.

فلاونوئیدهای داخل گل‌های بابونه ساختار شیمیایی خاصی

دارد که سلول‌های سرطانی دهانه رحم و پروستات را مورد هدف قرار می‌دهد و سلول‌های سالم در مجاورت آنها تقریباً با مشکلی مواجه نمی‌شود. وقتی عصاره گل‌های بابونه در مجاورت سلول‌های سرطانی دهانه رحم قرار می‌گیرد، تعداد قابل توجهی از سلول‌های بیمار نابود می‌شود. در مورد سرطان پروستات نکته جالب توجه آن است که علاوه بر سلول‌های سرطانی شده بافت پروستات، سلول‌های سرطانی پروستات که به بافت‌های مختلف مثل گره‌های لنفاوی فوق ترقوه، استخوان و مغز مهاجرت کرده و در آن بافت‌ها نیز توده‌های توموری ایجاد کرده‌اند، در مجاورت عصاره گل‌های بابونه مورد مطالعه قرار گرفت. در تمام سلول‌های مورد بررسی، میزان از بین رفتن سلول‌های سرطانی تحت درمان با

فلاونوئیدهای داخل عصاره قابل توجه بوده است. بنابراین به نظر می‌رسد تقریباً تمام خانم‌ها و آقایانی که مصرف بابونه برای آنها مشکل ایجاد نمی‌کند، می‌توانند با گنجاندن یک فنجان چای بابونه در میان وعده‌های غذایی، از فلاونوئیدهای پرارزش آن بهره‌برده و از بروز سرطان پروستات و دهانه رحم جلوگیری کنند.

منبع: J. Agric. Food Chem., American Chemical Society





نسخه



۶ عامل سکته مغزی در زنان



Getymage

■ مسعود ایناری

مجله پرئوشن، نکاتی برای پیشگیری از سکته مغزی خانم‌ها را فهرست کرده است. در این گزارش آمده است بیش از نصف ۷۹۵ هزار سکته مغزی که هر ساله در ایالات متحده رخ می‌دهد به خانم‌ها اختصاص دارد. بعلاوه، مطالعه‌ای جدید که در مجله نورولوژی منتشر شده، نشان می‌دهد کیفیت زندگی زنان پس از سکته مغزی متأسفانه بدتر از کیفیت زندگی مردان است. هورمون‌ها، بارداری، وضع حمل و نیز دیگر عوامل خاص جنسی آنان را بیشتر از مردان در معرض خطر انسداد مریگبار عروق مغز قرار می‌دهد. در ادامه بر اساس نکاتی برای پیشگیری سکته مغزی خانم‌ها به عوامل اصلی بروز سکته مغزی در زنان و هم به راه‌های مقابله با این عوامل اشاره خواهد شد.

۱. عارضه بارداری

پری‌اکلامپسی هر چند شیوع چندانی ندارد و تقریباً کمتر از ۵ درصد زنان باردار را مبتلا می‌سازد، اما یکی از بیماری‌های خطرناک دوران بارداری است که براحتی می‌تواند سبب مرگ مادر یا جنین شود. بعلاوه چه در دوره بارداری و چه پس از آن عامل خطرناکی در بروز سکته مغزی به شمار می‌رود. به همین دلیل اگر شما قصد باردار شدن دارید، حتماً در فکر پیشگیری از این عارضه مهم باشید. راهکارهایی برای پیشگیری از سکته مغزی خانم‌ها توصیه می‌کند، زنانی که به فشار خون مبتلا هستند یا طی دوره بارداری قبلی خود فشار خون بالا داشته‌اند و اکنون برای بار دیگر باردار شده‌اند، از هفته ۱۲ بارداری تا زمان وضع حمل آسیرین با دوز پایین مصرف کنند. البته این یک تجویز عمومی نیست و کاملاً به شرایط بیماری بستگی دارد و مصرف آسیرین

یانسگی یا حتی برای درمان برخی سرطان‌ها کاربرد دارد با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، که سکته مغزی یکی از آنهاست، ارتباط دارد. نکاتی برای پیشگیری از سکته مغزی خانم‌ها تاکید می‌کند این روش‌ها برای افرادی که در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند نباید به کار گرفته شود.

۴. میگرن همراه با آنورا

احتمال ابتلای زنان به میگرن چهار برابر مردان است. میگرن همراه با آنورا، میگرنی است که علاوه بر سردرد با علائمی نظیر اختلالات بینایی، سوزن‌سوزن شدن یا گزگز پوست، بی‌حسی، دشواری در تکلم و علائم دیگری از این دست همراه است که همگی ممکن است پیش از بروز سردرد نمایان شود. اگر به میگرن مبتلا هستید یا احتمال می‌دهید چنین باشد، حتماً مساله را با پزشک خود در میان بگذارید تا چاره‌ای برای آن بیندیشد؛ زیرا هر چه دفعات حمله میگرنی بیشتر باشد، احتمال بروز سکته مغزی نیز بیشتر خواهد بود.

۵. ضربان غیر معمول قلب

این عارضه که به آتریال فیبریلیشن نیز موسوم است، رایج‌ترین مشکل ضربان قلب و یکی از عوامل اصلی بروز سکته مغزی است که البته خوشبختانه می‌توان آن را درمان کرد و از این طریق خطر سکته مغزی را کاهش داد. در واقع ضربان غیر معمول قلب خطر سکته مغزی را چهار تا پنج برابر افزایش می‌دهد. هر چه سن زنان افزایش یابد، خطر ابتلا به ضربان غیر معمول قلب نیز بیشتر می‌شود. اگر تپش قلب دارید و احساس می‌کنید قلب‌تان نامنظم می‌زند یا هر اشکال و ایراد دیگری در قلب خود حس می‌کنید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. مهار کردن آتریال فیبریلیشن می‌تواند کمک موثری در کاهش خطر سکته مغزی باشد.

۶. فشار خون بالا

دکتر نیسن می‌گوید: «رابطه میان فشار خون بالا و سکته مغزی یکی از محکم‌ترین پیوندها در میان تمام پیوندهای کشف شده در عالم پزشکی است.» شما هر چه فشار خون بالای خود را پایین‌تر بیاورید، در واقع، احتمال بروز سکته مغزی را کاهش داده‌اید. بهترین راه برای کاهش فشار خون بالا به توصیه دکتر بوئنل، نویسنده آن است که «به سبکی سالم زندگی کنید، یعنی ورزش منظم و تغذیه سالم را سرلوحه خود قرار دهید.»

اگر بخواهیم کمی دقیق‌تر باشیم، باید بگویم فعالیت جسمانی منظم، سیگار نکشیدن، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل سالم و بهداشتی، روغن زیتون و نیز مصرف کم چربی‌های اشباع، همگی در کنار هم می‌توانند به مهار فشار خون بالا و کاهش خطر سکته مغزی کمک کند. البته نگاهی به پژوهش‌های جدید می‌تواند راهگشا تر و دلگرم‌کننده‌تر باشد: یک مطالعه جامع در نشریه پزشکی آمریکا می‌گوید یک رژیم غذایی کامل و البته متوازن می‌تواند بیش از رژیم‌های غذایی که فقط بر غذاهای کم‌چرب تاکید می‌کند در کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی موثر باشد.

در این دوره حتماً باید تحت نظر پزشک صورت پذیرد. بعلاوه اگر شما روزانه کمتر از ۶۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت می‌کنید، توصیه می‌شود مکمل‌های خوراکی کلسیم را در برنامه خود بگنجانید، که البته این مورد هم باید با مشورت پزشک متخصص صورت پذیرد.

اگر طی دوره بارداری به فشار خون بالا مبتلا شده‌اید، حتماً برای آگاهی از روش‌های مهار آن با پزشک خود مشورت کنید. هم داروهای مفیدی برای مهار فشار خون شما وجود دارد که مصرف آنها در دوران بارداری مشکل یا عوارضی برای مادر و کودک به همراه نخواهد داشت و هم تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند شما را در این راه یاری کند. اما همه اینها از یک بیمار به بیماری دیگر متفاوت است و حتماً باید به تشخیص، توصیه و تجویز پزشک معالج انجام شود.

۲. مصرف قرص‌های ضد بارداری

مصرف این قرص‌ها خانم‌ها را در معرض خطر سکته مغزی قرار خواهد داد. به همین دلیل است که دستورالعمل فوق توصیه می‌کند حتماً پیش از آغاز مصرف قرص‌های ضد بارداری فشار خون خود را کنترل کرده و از سلامت آن مطمئن باشید. بعلاوه اگر سیگار می‌کشید، هرگز از قرص‌های ضد بارداری استفاده نکنید. دکتر استیون نیسن به پرئوشن گفته است: «اکنون می‌دانیم حتی زنان جوان‌تری که قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند و در عین حال سیگار هم می‌کشند، در معرض خطر بسیار بالاتر سکته مغزی و نیز حمله قلبی قرار خواهند داشت.»

۳. هورمون درمانی

هورمون درمانی، که برای رفع برخی نارسایی‌ها مثلاً در دوران

از «سیب» پیرسید

■ مهتاب خسروشاهی

مینیایی هستیم و از همدان پیامک می‌زنم. در ماه‌های آخر بارداری هستم. از ابتدای دوره بارداری نسبت به غذایی که می‌خوردم، حساس بودم. اما می‌دانم تغذیه مناسب یکی از موارد مهمی است که می‌تواند باعث سلامت خود و فرزندم شود. می‌خواستم درباره تغذیه بهتر در دوران بارداری اطلاعات بیشتری داشته باشم.

■ دکتر محمدرضا وفا

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



تغذیه مناسب همان‌طور که اشاره کردید برای خانم‌های باردار و جنین‌شان بسیار مهم است. درباره تغذیه ابتدا باید به میزان کالری دریافتی دقت کرد. گرچه معمولاً میزان کالری دریافتی براساس نیاز هر فرد تعیین می‌شود تا مادر دچار اضافه وزن نشود، اما به‌طور کلی هر خانم باردار باید روزانه ۳۰۰ کیلوکالری انرژی بیش از نیاز روزانه‌اش دریافت کند.

این سهم را می‌توان به این شکل تقسیم‌بندی کرد: ۳ واحد لبنیات، ۲ واحد گوشت که جمعاً معادل ۱۲۰ گرم است، ۳ واحد سبزیجات و ۲/۵ واحد میوه و ۹ واحد از انواع غلات شامل ماکارونی، برنج و

خاطر بسپارید که در طول دوره بارداری مصرف هر گونه دارو بدون مشورت با پزشکی که تحت نظر او هستید، خطرناک است. درباره مکمل‌ها نیز باید مصرف‌شان کاملاً مطابق با برنامه تعیین شده از سوی متخصص باشد. رعایت تنوع غذایی یکی از روش‌های مناسب برای دریافت مواد غذایی مورد نیاز مادر و جنین است. از مصرف مواد غذایی کنسروی، فرآوری شده، شور، تند، ادویه‌دار و غذاهایی که به هر شکل از سلامت آنها مطمئن نیستید، خودداری کنید.

نوشیدنی‌های کافئینی خودداری کنید، زیرا باعث تشدید تشنگی مادر می‌شود و برای جنین مناسب نیست. درباره دریافت انواع ویتامین‌ها B و D دقیق باشید. علاوه بر مصرف مواد غذایی حاوی این منابع ویتامینی باید با متخصص مشورت کرده و در صورت لزوم از مکمل‌های حاوی این مواد غذایی استفاده کنید. نیاز بدن به کلسیم نیز باید با مصرف انواع لبنیات تامین شود.

روی، از نیازهای بدن مادر باردار است که باید با مصرف مواد غذایی حاوی این عنصر مانند آجیل‌ها نیاز بدن تامین شود. اسید فولیک (فولات) یکی دیگر از نیازهای زنان باردار است، بنابراین باید مصرف منابع حاوی این ترکیب نیز فراموش نشود. این نکته را هم به‌خاطر داشته باشید که مادران باردار باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند، اما شیوه مصرف آن باید تحت نظر متخصص باشد تا میزان مصرف آن از حد نیاز کمتر یا بیشتر نشود. این نکته را به

دانه غلات که بهتر است از انواع غلات کامل باشد. مصرف مواد غذایی حاوی انواع ویتامین‌ها یکی دیگر از نیازهای زنان باردار است. استفاده از انواع میوه و سبزی با رعایت تنوع رنگی آنها بهتر است. به این دلیل که آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر و متنوع‌تری در اختیار زنان باردار قرار می‌گیرد، بنابراین مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی شامل انواع سبزی مانند کلم بروکلی، مارچوبه، قزمز مانند گوجه‌فرنگی و گیلاس؛ انواع نارنجی مانند هویج، خرمالو، نارنگی و پرتقال؛ انواع زرد مانند لیموترش، لیموشیرین و انواع زرد - نارنجی مانند گریپ‌فروت باید در برنامه غذایی روزانه مادر قرار گیرد.

نوشیدن مقدار کافی آب و دیگر نوشیدنی‌های طبیعی مانند انواع آبمیوه نیز ضروری است. به این دلیل که حجم خون بین ۴۰ تا ۴۵ درصد در طول دوران بارداری در بدن مادر افزایش می‌یابد. درباره نوشیدنی‌ها، بهترین نوشیدنی آب و سپس آبمیوه‌های طبیعی است و باید از



سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام‌جم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.