



## هر روز چقدر آب بخوریم؟

حجم ادرار ۲ لیتر یا بیشتر باشد، به این معنا است که فرد به اندازه کافی، آب مصرف کرده است.

وی گفت: منبع تامین آب بدن تنها مصرف آب آشامیدنی نیست و با استفاده از برخی مواد غذایی، سبزیجات و میوه‌ها مانند هندوانه که تقریباً ۹۵ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد، می‌توان آب مورد نیاز بدن را تامین کرد.

کاراندیش افزود: هنگام دفع آب بدن، به جز آب ترکیبات دیگری به ویژه الکتrolیت‌ها و املاح معدنی نیز از بدن دفع می‌شوند، بنابراین دلیل عوارض عمومی کم‌آبی بدن مانند تپش قلب صرفاً کم‌آبی نیست و اختلال الکتrolیت‌ها نیز در آن موثر است.

این متخصص تغذیه درباره میزان لازم مصرف آب روزانه عنوان کرد: میزان مصرف آب کافی برای مناطق و اقلیم‌های مختلف، متفاوت است و نمی‌توان آن را برای همه به طور یکسان تجویز کرد. میزان آب کافی برای بدن به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، شغل و شرایط آب و هوایی منطقه زندگی وی بستگی دارد. برای افرادی که در مناطق گرم مانند خوزستان زندگی می‌کنند، در بیشتر ماه‌های سال حتی در صورت عدم انجام کارهای بدنی شدید، ممکن است مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب که به همه توصیه می‌شود، کافی نباشد.

کاراندیش ادامه داد: بخش زیادی از انواع نوشیدنی‌های مصرفی، آب است ولی بسیاری از این نوشیدنی‌ها حاوی مواد مضر نیز هستند؛ بخش زیادی از انواع آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی را آب تشکیل می‌دهد ولی به جز آن، حاوی مقادیری ترکیبات دیگر مانند شکر نیز هستند.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: بخش زیادی از آب مورد نیاز بدن را باید از طریق مصرف آب آشامیدنی سالم تامین کرد ولی می‌توان از نوشیدنی‌های مفید دیگر مانند دوغ نیز استفاده نمود. توصیه می‌شود از مصرف انواع نوشابه‌ها و

یک متخصص تغذیه گفت: به طور متوسط بیش از نیمی از وزن بدن و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. در سنین پایین‌تر درصد بیشتری از وزن بدن از آب است و این میزان در سال‌های سالمندی کمتر خواهد شد.

دکتر مجید کاراندیش با اشاره به عوامل موثر در کم‌آبی بدن اظهار کرد: هیچ سلول زنده‌ای بدون آب وجود ندارد و هیچ فرآیند حیاتی در بدن بدون وجود آب انجام نمی‌شود. اگر آب به هر دلیلی به اندازه کافی وارد بدن نشود یا به اندازه زیادی از بدن خارج شود، بدن دچار کم‌آبی خواهد شد.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین راه‌های خروج آب از بدن، ادرار و مدفوع است. البته از راه تعریق، بازدن به وسیله شش‌ها و استفراغ نیز آب بدن دفع می‌شود.

کاراندیش در خصوص نشانه‌های کم‌آبی بدن عنوان کرد: خشکی، چسبناک شدن دهان و لب‌ها، فرورفتگی چشم‌ها، کاهش رطوبت بدن و همچنین کاهش اشک چشم و حجم ادرار، بی‌حال شدن فرد، افت فشار خون و تپش قلب از نشانه‌های کم‌آبی بدن هستند. در صورت ادامه پیدا کردن این علائم، کم‌آبی می‌تواند به شوک و حتی مرگ فرد منجر شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: تحمل بدن در برابر کم‌آبی زیاد نیست؛ اگر کسی غذا نخورد تا چندین ماه هم می‌تواند زنده بماند ولی در صورت مصرف نکردن آب، ممکن است بدن بیش از ۲ یا ۳ روز دوام نیاورد.

کاراندیش در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توانیم از وجود مقدار آب کافی در بدن اطمینان داشته باشیم؟ اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین موارد اطمینان از میزان کافی آب در بدن افراد سالم، حجم ادرار افراد است که از طریق میزان آن می‌توان مطمئن شد آیا به اندازه کافی، آب و مایعات مصرف شده است یا نه؟ برای افراد بزرگسال با وزن متوسط، اگر

دست رفته بدن خود را جبران کنند. ورزشکارانی که به طور آماتور ورزش می‌کنند، به هیچ عنوان نباید منتظر احساس تشنگی شوند و هنگام ورزش کردن باید در فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، ۱۰۰ تا ۲۰۰ سی‌سی آب بنوشند.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

ماء‌الشعیرها به ویژه در افراد دیابتی پرهیز شود زیرا تاثیر مضر بر میزان قند خون آنها خواهد داشت.

کاراندیش با تاکید بر اهمیت مصرف آب هنگام ورزش کردن گفت: افرادی که ورزش می‌کنند باید همراه خود آب داشته باشند و قبل، حین و بعد از ورزش آب بخورند تا آب از

## نا گفته های فلوراید

مطلوب نیست.

مکمل های فلوراید می توانند در پیشگیری از پوسیدگی به اندازه آب حاوی فلوراید موثر باشند. مکمل ها به صورت تجاری در اشکال مایع و قرص موجود هستند. برای کودکانی که در جویدن یا بلع قرص مشکل دارند، استفاده از فلوراید مایع آن توصیه می شود. برای برخورداری از آثار عمومی و موضعی باید اجازه داد تا مکمل های فلوراید قبل از بلعیده شدن با دندان ها در تماس باشند.

نوع مایع فلوراید را می توان مستقیم روی دندان زد یا آن را در غذا یا نوشیدنی کودکان ریخت. کودکان بزرگ تر را باید تشویق کرد قرص ها را بجوند و مززه کنند یا اجازه دهند قرص ها قبل از بلعیدن در دهان حل شوند تا مدت تماس فلوراید با سطوح دندان ها بیشتر شود.

### فلوراید موضعی

کاربرد فلوراید موضعی برای کودکان (از طریق والدینشان) و بزرگسالان، معمولا شامل استفاده درست از مقدار مناسب خمیردندان حاوی فلوراید و دهانشویه های فلورایددار است. کودکان و بزرگسالانی که دندان هایشان دچار نقایص ساختاری است یا آنهایی که نواحی برداشت کلسیم یا دیگر مشخصه هایی که آنها را در خطر بالا یا متوسط ایجاد پوسیدگی قرار می دهد نشان می دهند یا کودکانی که تجربه پوسیدگی شدید دارند (مانند پوسیدگی زودرس کودکی)، ممکن است کاربرد فلوراید موضعی اضافی را در شکل تجویز شده به صورت حرفه ای (مانند وارنیش فلوراید یا اشکال تغلیظ شده) ماساژ لثه و دندان ها با فلوراید

### مکانیسم اثر فلوراید

۳ مکانیسم کلی برای فلوراید در نظر گرفته اند:

- ۱- افزایش مقاومت ساختار دندان در مقابل برداشته شدن مواد معدنی از دندان
- ۲- افزایش روند رسوب کلسیم و مواد معدنی روی مینای دندان (رئینرالیزاسیون)
- ۳- کاهش پتانسیل پوسیدگی زایی پلاک دندانی

### روش های مصرف فلوراید

فلوراید را می توان به ۲ صورت عمومی (با اضافه کردن آن به آب، شیر و نمک) و موضعی (از طریق خمیردندان، دهانشویه یا ژل فلوراید) مصرف کرد.

### افزودن فلوراید به آب

این کار، پایه برنامه پیشگیری از پوسیدگی محسوب می شود و نه تنها موثرترین روش کاهش پوسیدگی به شمار می رود بلکه مقرون به صرف ترین روش و مطمئن ترین راه بهره وری از مزایای فلوراید برای جامعه هم محسوب می شود. مطالعه های اولیه، کاهش پوسیدگی را در اثر نوشیدن آب حاوی فلوراید از بدو زمان تولد، برای دندان های شیری ۴۰ تا ۵۰ درصد و برای دندان های دائمی ۵۰ تا ۶۵ درصد عنوان کرده اند.

### مکمل های خوراکی فلوراید

مکمل های فلوراید یکی از منابع تغذیه ای فلوراید برای افرادی است که یا به آب غنی فلورایددار دسترسی ندارند یا منبع آب عمومی یا خصوصی آنها کمبود فلوراید دارد و همچنین منبع اصلی دریافت مایعات آنها، آب حاوی فلوراید

• بین دوز بالای فلوراید در آب و پیدایش لکه های قهوه ای رنگ و گچی شکل روی سطوح دندان رابطه مستقیم وجود دارد.

• بلعیدن فلوراید مسمومیت ایجاد می کند و نباید خمیردندان ها و دهانشویه های حاوی فلوراید بلعیده شوند.

• اثر خطر ناک دیگری یافت نشده است .

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

دریافت کنند.

### ایمنی افزودن فلوراید

مطالعه های متعددی ایمنی افزودن فلوراید به آب را بررسی کرده اند و تاکنون شواهدی مبنی بر وجود اثر مضر فلوراید در آب پیدا نشده است. در تحقیقات انجام شده درباره افزودن فلوراید به آب شواهد زیر به دست آمده است:

• فلوراید با کاهش سطوح پوسیدگی دندانی مرتبط است.

## باورهای نادرست در مورد سرطان را تغییر دهید

دکتر رفیعی فر با اشاره به این که بیماری سرطان، از منظر فرد مبتلا و خانواده و همچنین پزشکان و بخش سلامت، بیماری دشوار و پیچیده ای است، گفت: با پیشرفت های صورت گرفته در دانش پزشکی امروزه دست کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابند و بسیاری دیگر از موارد باقی مانده نیز طول عمری طولانی خواهند داشت.

وی افزود: همین تغییر در دیدگاه باعث می شود یک بیمار مبتلا به سرطان از پیش باخته نباشد و باید گفت که میزان بقای بیماران مبتلا به سرطان بیش از هر چیز به نوع سرطان و مرحله بیماری بستگی دارد.

یکی دیگر از باورهای نادرست در مورد سرطان مسری بودن آن است که دکتر رفیعی فر در این باره می گوید: به عنوان یک اصل کلی بیماری سرطان، بیماری قابل انتقالی نیست، بنابراین لزومی ندارد از یک بیمار مبتلا به سرطان دوری کنیم، البته برخی از عوامل ایجادکننده سرطان از دسته عوامل عفونی هستند مانند نقشی که برخی عوامل عفونی در ایجاد سرطان های معده، گردن رحم و کبد دارند و به شیوه هایی می توانند انتقال یابند. ولی خود بیماری سرطان انتقال نمی یابد.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقاء سلامت توصیه کرد: برای اینکه مغلوب حریف خود نشوید باید اول خود و سپس او را درست بشناسید. آگاهی خود را درباره سرطان افزایش دهید و باورهای غلط خود را تغییر دهید تا پیروز شوید و در این راه

هر اندازه که موضوعی در نزد مردم ناشناخته باشد، تلقی جادویی و رمزآلود بودن آن بیشتر خواهد شد. سرطان یکی از این موضوعات است.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر شهرام رفیعی فر، سرپرست دفتر آموزش و ارتقاء سلامت گفت: باورهای نادرست تنها یک تلقی نادرست نیستند که در ذهن انسانها بمانند بلکه بر جهت گیری آنها در زندگی اثر می گذارند.

وی افزود: در موضوع سلامت این جهت گیری های نادرست از آن منظر مهم می شوند که بر مهم ترین موضوع زندگی یعنی بودن یا نبودن تاثیرگذارند بنابراین لزوم تغییر این باورهای نادرست اساسی تر از هر باور نادرست دیگری است.

دکتر رفیعی فر با بیان اینکه سرطان، سال ها به عنوان عامل اجتناب ناپذیر مرگ تلقی می شده است، افزود: چندان عجیب نیست که باورهای نادرست درباره آن زیاد باشد.

وی با بیان اینکه هر از گاهی مطالبی از جمله "درمان قطعی سرطان کشف شده است، ولی شرکت های بزرگ داروسازی اجازه نمی دهند که این درمان به کار رود" بخصوص در فضای مجازی انتشار می یابد که باید گفت: اطمینان داشته باشید که چنین چیزی صحت ندارد. بسیاری از پزشکان، صاحبان شرکت های دارویی و افراد مشهور و پرنفوذ دنیا بر اثر سرطان جان خود را از دست داده اند. اگر چنین درمانی وجود می داشت قطعاً اینگونه افراد از آن بهره می جستند.

نادرست وظیفه ای است همگانی  
تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

به دیگران نیز یاری رسانید تا بیشتر بدانند. برای دستیابی به  
رستگاری، دانستن حق همه ماست و رهایی از باورهای

## در ستایش وقت شناسی

اوضاع مطلوبی از حیث مدیریت و تنظیم زمان ندارد و به خصوص در شهرهای بزرگ به دلایل و توجیهاتی همچون مشغله کاری فراوان یا ترافیک، وقت شناسی را جدی نمی گیرند. بدتر آنکه هر چه می گذرد بینظمی در زمان، به امری عادی تر تبدیل می شود چنان که به خبر دادن، عذرخواهی و جبران زمان از دست رفته افراد نیز نیازی نمی بینیم. یکی از نمونه های مشخص بی ملاحظگی در این خصوص، وقت گرفتن از مراکز درمانی و مطب و حاضر نشدن بدون اطلاع است. همان طور که خدمت دهندگان سلامت باید به وقت بیماران وقع بگذارند و تا حد امکان ملاحظه و مراعات کنند. بیماران نیز باید به وقت گرفته شده پایبند باشند و اگر احیانا امکان حضور به موقع ندارند، خبر دهند. حتی اگر فکر می کنیم یک مرکز درمانی آنقدر شلوغ است که کنسل نکردن ما تاثیری بر روند خدمت رسانی آن ندارد، باز هم خبر دهیم. درنگ کنیم؛ ما ایرانی ها سخت محتاج جدی گرفتن زمانیم.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

سال ها پیش زمانی که سریال خاطره انگیز ((بازم مدرسه ام دیر شد)) پخش می شد، ما بچه ها با بزرگترهای مان پای تلویزیون می نشستیم و از بی نظمی آن پسرک بازیگوش حرص می خوردیم. گاهی هم خودمان را در آینه اومی دیدیم و چند ساعتی سعی می کردیم نظم و ترتیب بیشتری به روزگارمان بدهیم. به تدریج که بزرگ تر شدیم، آن کمال گرایی و وقت شناسی کودکانه جای خود را به توجیه و دلیل تراشی برای بی توجهی به وقت و قرار و تعهدات زمانی داد. یکی از معیارهای مشخص سنجش اخلاق چه در حوزه فردی و چه در حوزه سازمانی، رصد کردن و ملاحظه حد وقت شناسی است.

سازمانی که ساعت هایش خواب رفته است و جلساته با تاخیر تشکیل می شود، محتاج بازنگری اخلاقی است. چند سال پیش در ورودی شرکتی بزرگ در یکی از کشور های موفق صنعتی، فردی را دیدم که مسئول چک کردن ساعت مچی کارکنان بود تا مبادا به دلیل خرابی ساعت، مدیریت آنها در آن سازمان مختل شود. به نظر می رسد نسل ما،

## مصرف ویتامین «ث» به مبارزه با سرطان کمک می کند

است که در این بیماری نقش دارد و بر این اساس، آنتی اکسیدان ها می توانند تاثیر مثبتی بر جلوگیری از انواع سرطان ها داشته باشند که می توان به ویتامین «ث» و ویتامین E اشاره کرد. میوه ها و غذاهای حاوی ویتامین «ث» با خنثی کردن عوامل اکسیدان می توانند در پیشگیری از سرطان نقش موثری داشته باشند.

پزشک فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان گفت: افراد مبتلا به سرطان می توانند با مصرف ویتامین «ث»، رشد تومورهای سرطانی را در بدن خود کاهش دهند. دکتر هادی موسی خانی، در مورد بیماری سرطان گفت: سرطان می تواند ناشی از تاثیر عوامل مختلفی، مانند: ژنیتک، محیط، تغذیه و آب و هوا باشد. به گفته وی، اکسیدان ها یکی از عواملی