



## ترش کردن معده و راهکارهای غلبه بر آن

ترش کردن معده به خاطر رفلکس معده است که به دلیل ترش بودن اسید معده، انسان احساس مزه ترش در سر گلو می کند. ترش کردن در اصطلاح به وارد شدن اسید معده به مری می گویند که باعث سوزش سر دل می گردد. همراه باشید تا به بررسی راههای غلبه بر ترش کردن بپردازیم.

شایع ترین علامت ترش کردن، احساس سوزش و بازگشت غذا از معده به گلو و دهان و چشیدن طعمی است که از مزه های شور، ترش و تلخ ترکیب شده است. گاهی هم فرد به علت انقباض عضلات حنجره و گلو که ناشی از ترشی اسید معده است، احساس می کند در مجرای گلویش یک توده یا برجستگی ایجاد شده که رفع نمی شود. اگر ترش کردن، مکرر و به مدت طولانی باشد، به علت التهاب تارهای صوتی سبب خشونت صدا می شود.

### پیشگیری از ترش کردن معده

هنگام خوردن غذا از لقمه های کوچک استفاده کنید و آنرا خوب بجوید. از پر خوری اجتناب کنید چون با افزایش فشار داخل معده، احتمال باز شدن ورودی مری به معده و راه یافتن اسید معده به مری وجود دارد. بهتر است، در هر وعده از حجم غذا بکاهید و بر تعداد وعده ها که می تواند تا شش وعده باشد، بیفزایید. یکی از آثار مفید مصرف نمک قبل و بعد از خوردن غذا کمک به کاهش اثرات منفی اسید معده روی مری است. نمک بهترین خنثی کننده اسید معده است. از نوشیدن مایعات، نیم ساعت قبل و بعد از غذا بپرهیزید. از دو سه ساعت قبل از رختن به رختخواب چیزی نخورید.

بلافاصله پس از خوردن غذا دراز نکشید و به حالت طاق باز نخوابید. سعی کنید همیشه بالش با شیب ملایمی زیر سر تان قرار گیرد.

غذاهای پرچرب و خیلی شیرین، ادویه جات تند، خوراکی های ترش و اسیدی، نوشیدنی های گازدار، قهوه، چای، نسکافه غلیظ و سیگار از عواملی هستند که باعث تشدید ترش کردن می شوند. از استرس دوری کنید.

از انجام ورزشهایی چون دراز و نشست و فعالیت هایی که شکم را زیاد بالا و پایین می برد، اجتناب کنید.

اگر اقدامات گفته شده کارساز نیست و مدت مدیدی است ترش می کنید، به متخصص مربوطه مراجعه کنید تا درمان دارویی شوید. باقی ماندن طولانی مدت زخم در دیواره مخاطی مری می تواند زمینه ساز بیماریهای دردسرساز شود.

### احساس گیر کردن لقمه در گلو چیست؟

احساس وجود توده یا برجستگی در مجرای گلو یکی از نشانه های ترش کردن است، اما اگر با درمان این عارضه این حس آزاردهنده همچنان وجود داشت، این وضعیت ناشی از استرس است که به آن گلوبوس هیستریکوس گفته می شود. گلوبوس در افرادی به وجود می آید که تحت فشار روحی و استرس هستند و تا زمانی که از میزان اضطراب فرد کاسته نشود و استرس بدرستی مدیریت نشود، این مشکل که در نتیجه حساسیت اعصاب گلو و گرفتگی عضلات دیواره مری ایجاد شده، رفع نمی شود.

گلوبوس درمان خاصی ندارد و رفع مشکلات و تنشهای روحی به حل مشکل بیمار کمک می کند. با تیمار روانی و دلداری بیمار که مشکل خاصی او را تهدید نمی کند، به رفع سریع تر این عارضه کمک کنید.



## پاکسازی بدن از تومور با ورزش

تومور مغزی در هر سنی ممکن است بروز کند. این تومورها در مواردی خطرناک و مهلک هستند؛ افرادی که روحیه خود را نمی بازند و به ورزش کردن ادامه می دهند به مرور از شر تومورهای مغزی در بدنشان خلاص می شوند.

ورزش می تواند اثرات تومورهای کوچک از شیمی درمانی را بهبود بخشد. تحقیقات جدید در مجله آمریکایی فیزیولوژی منتشر شده است که نشان می دهد ورزش ممکن است اثر تومور کوچک از شیمی درمانی را از بین ببرد و مغز را از هرگونه ماده ای پاکسازی کند.

در یک مطالعه از موش مبتلا به ملانوم، دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا (پن) در فیلادلفیا، نشان دادند که اگر شیمی درمانی با ورزش ترکیب شود، روند بهبودی سریعتر می شود. ورزش می تواند بیماران مبتلا به سرطان را در برابر آسیبهای قلبی که می تواند از استفاده از دوکسوروبیسین داروی ضد سرطان به وجود آید محافظت کند.

اگر چه این دارو در برابر انواع سرطانها مؤثر است اما یکی از عوارض جانبی آن آسیب بالقوه به سلولهای قلبی است که در دراز مدت می تواند به نارسایی قلبی منجر شود.

نتایج مطالعات نشان می دهند ورزش می تواند تومورهای مغزی را آب کند و آنها را از بین ببرد و از قلب در برابر داروهای ضد سرطان محافظت کند.

## آیا خلال دندان برای تمیز کردن دندان خوب است؟

وسيله ای که اصطلاحاً خلال دندان نامیده می شود و معمولاً برای خارج سازی غذای گیر کرده بین دندانی مورد استفاده قرار می گیرد و سخت و چوبی است، اغلب موارد بیش از آنکه به تمیز کردن دندانها منجر شود و جایگزین نخ دندان و مسواک باشد باعث آزار به لثه می شود.

یک دندانپزشک گفت: خلال دندان جایگزین مسواک، نخ دندان و دیگر ابزارهای مناسبی مثل نخ دندان نیست و استفاده نادرست از آن به آسیب لثه منجر می شود.

دکتر مصطفی فاطمی اظهار داشت: مؤثرترین روش تمیز کردن دهان و دندان فارغ از مسواک و خمیردندان در واقع حرکت فیزیکی برای تمیز کردن سطوح دندانهاست.

این دندانپزشک گفت: در این مسیر استفاده از مسواک و نخ دندان با روشهای علمی مشخص شده مسئله خاصی نیست اما در برخی افراد که وضعیت خاصی دارند استفاده از این ابزار به تنهایی کافی نیست.

عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی تصریح کرد: افرادی که در دندانهای خود بریج دارند؛ همچنین بیمارانی که به خاطر بیماری لثه و امثال آن در بین دندانهایشان فضاهای وسیعی دارند، نخ دندان نمی تواند به تنهایی در تمیز کردن دندانهای آنها نقش داشته باشد.

وی به سوپر فلاس اشاره داشت و گفت: این وسیله، قطعه نخ دندانی است که دارای یک سر سفت (مثل سر بند کفش) است که می تواند به سادگی از زیر بریج عبور کرده و با حرکت نخ در زیر دندان به تمیزی آن کمک کند.

فاطمی تصریح کرد: این نوع از نخ دندانها اغلب حجیم تر و قطورتر از نخ دندان معمولی هستند و می توانند فضاهای وسیعی را تمیز کنند.

عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی به مسواک بین دندانی اشاره کرد و گفت: این وسیله نیز ساختاری شبیه شیشه شوی دارد و در اندازه های مختلف برای تمیز کردن سطوح بین دندانی و حتی زیر بریج کاربرد دارد. استفاده طولانی مدت از خلال دندان موجب تحلیل لثه بین دندانی می شود.

## چه قرصهایی را نباید نصف کرد؟

برخی افراد به ویژه سالمندان در قورت دادن داروها مشکل دارند و برخی اوقات بدون میوز از پزشک اقرار می کنند که نصف کردن داروها می کنند که این کار می تواند آنها را در معرض آسیبهای شدید سلامتی قرار دهد.

از جمله داروهای بیماریهای روانی، چون افتلال دو قطبی و یا بیماری نارسایی قلب و ریتم غیرعادی ضربان قلب را تماماً باید به طور کامل و منظم مصرف کرد، زیرا هرگونه تغییر در اندازه و مصرف دارو می تواند سبب بی تأثیر شدن آن، بروز عوارض جانبی و مشکلات معده شود. اگر در قورت دادن داروها مشکل دارید و می فواید قرص خود را نصف کنید تماماً با پزشک و متخصص داروساز مشاوره انجام دهید.

در صورت نیاز بدون نصف کردن قرص، تماماً از دستگاه برش دهنده قرص که در داروخانه ها وجود دارد استفاده کنید، زیرا این دستگاه قرص را بدون شکستن و فرود شدن، به قطعات مورد نظر تقسیم می کند و مانع از هدر رفتن دارو می شود.

نصف کردن یک قرص پیش از مصرف آن باعث می شود ذرات ریزی از دارو در هوا منتشر شود که پس از تماس این ذرات با قسمتهای حساس پوست همچون صورت، پلک و گردن، التهاب و حساسیت پوست را به همراه فواید داشت. برخی مردم نصف مسکن را مصرف می کنند اما متخصصان تأکید می کنند قرصهایی را که وسط آن قط ندارد نباید نصف کرد، زیرا با نصف کردن، دوز کامل دارو به بدن نمی رسد و تأثیر منفی خواهد گذاشت.

برخی قرصهای ضد استروئیدی و ضد التهابی دارای لایه است که از دیواره معده محافظت می کند، با شکستن آن قرص نه تنها خوردن آن سفت می شود بلکه به های اینکله جذب روده کوچک شود، در معده جذب می شود. برخی قرصها به گونه ای طراحی شده است که باید آرام جذب شود و با شکستن آن، این روند طی نمی شود.

