

بازخوانی باورهای طبی که در تلگرام دست به دست می‌شود

شایعه‌ها واقعیت؟ مساله این است!

خیلی اوقات در گروه‌ها و کانال‌های تلگرام با مطالبی مواجه می‌شویم که در ظاهر تخصصی اما در واقع اشتباه هستند. متأسفانه بسیاری از افراد بدون بررسی صحت و سقم این مطالب، آنها را که اغلب از حوزه پزشکی و سلامت هستند، برای دوستان و خانواده خود می‌فرستند و به شایعات بیش از پیش دامن می‌زنند. این موضوع باعث ترویج باورهای نادرست و گاهی ترس‌های بی‌مورد در جامعه می‌شود و حتی در بعضی موارد، سلامت افراد را به خطر می‌اندازد؛ اگرچه بخشی از این پیام‌های ارسالی نیز حقیقت دارند و به سلامت کمک می‌کنند. متخصصان «سلامت» در پرونده کلیک، این هفته به شما می‌گویند کدام یک از این باورها حقیقت دارند و کدام یک نادرست هستند.

ستاره محمد

سرمایان چشم، یکی از عوارض نور تفلن همراه و استفاده مداوم از گوشی همراه در شب است. زمانی که فشار زیادی در کوه چشم خود احساس می‌کنید باید به پزشک مراجعه کنید. نه، به نظر نمی‌رسد این موضوع پشتوانه علمی داشته باشد. در این مورد نمی‌توان با قاطعیت جواب داد زیرا چنین موضوعی ثابت شده نیست، اما نگاه کردن مداوم و با فاصله کم به گوشی تلفن همراه، رایانه و کتاب باعث افزایش شروع نزدیک بینی بین افراد می‌شود.

تهران



دکتر فیروزه رحیمی و جراح و متخصص چشم، فوق تخصص قرنیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲ باور بینایی
 ۱) سرطانات چشم، یکی از عوارض نور تفلن همراه و استفاده مداوم از گوشی همراه در شب است. زمانی که فشار زیادی در کوه چشم خود احساس می‌کنید باید به پزشک مراجعه کنید. نه، به نظر نمی‌رسد این موضوع پشتوانه علمی داشته باشد. در این مورد نمی‌توان با قاطعیت جواب داد زیرا چنین موضوعی ثابت شده نیست، اما نگاه کردن مداوم و با فاصله کم به گوشی تلفن همراه، رایانه و کتاب باعث افزایش شروع نزدیک بینی بین افراد می‌شود.

در گذشته محققان به این موضوع اعتقاد نداشتند. اما امروزه مقالات علمی ثابت کرده‌اند کار نزدیک و طولانی مدت با چشم یا مطالعه در نور کم می‌تواند احتمال ضعف چشم از نوع نزدیک بینی یا مایوپیا را افزایش دهد. البته این یک قانون کلی نیست که هر فردی بر اثر این فعالیت‌ها دچار ضعف چشم شود بلکه احتمال تشدید نزدیک بینی در افرادی که زمینه آن را دارند، بیشتر است. از طرفی، اختلاف نور مطالعه نباید با محیط اطراف زیاد باشد. درست است که صفحه کتاب باید روشن تر از محیط باشد اما محیط نیز نباید خیلی تاریک باشد، بنابراین اتاق باید روشن و محل مطالعه روشن تر باشد.



دکتر محمد تقی حلی‌ساز متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، استاد دانشگاه علوم پزشکی قم (پ.ج)

یک باور ورزشی
 ۱) ورزش و تحرک سنگین ابتدای صبح نه تنها سودمند نیست، بلکه خطرناک است، بنابراین بهتر است سعی کنید ورزش را حداقل ۳ ساعت بعد از بیداری یا هنگام صبح انجام دهید. نه، ورزش‌هایی که بعد از ظهر، غروب و حتی شب انجام می‌شوند برای کاهش وزن موثرتر هستند. ورزش صبحگاهی نیز برای نشاط و سرحالی در طول روز بسیار مفید است اما به شرطی که کوتاه و در حد ۱۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه باشد و فرد خسته نشود. در هر صورت ورزش برای سلامت مفید است و انجام دادن آن ابتدای صبح نمی‌تواند خطرناک باشد. حتی بسیاری از افراد به خصوص کوهنوردان ورزش را از صبح خیلی زود شروع می‌کنند. باید توجه داشت بعضی افراد مثل دیابتی‌ها نباید ناشتا ورزش کنند، اما اگر فرد جوان و سالم باشد یا بخواهد ورزش را کاهش دهد، می‌تواند ورزش را برای ۴۵ دقیقه تا حتی ۱/۵ ساعت به صورت ناشتا انجام دهد. با این حال از آنجا که حین ورزش مصرف گلوکز و قندخون در بدن بالا می‌رود، بهتر است فرد قبل از شروع ورزش‌های استقامتی، حداقل ۱ خرما یا ۱ قاشق عسل مصرف کند.

دکتر شیرین نیرومنش متخصص زنان و زایمان، فوق تخصص پروناتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

یک باور بارداری
 ۱) پوشیدن کفش پاشنه بلند، پاره‌روی طولانی و ورزش‌های سنگین برای خانم‌های باردار مضر است زیرا باعث می‌شود بچه به اصطلاح «جا کن» شود. در این وضعیت ممکن است خانم دچار لکه‌بینی شده و بچه سقط شود. پوشیدن مکرر کفش پاشنه بلند و غیراستاندارد برای همه خانم‌ها مضر است. در دوره بارداری نیز از آنجا که مفاصل پر اثر ترشح هورمون «پلیکسین» حالت نرمی پیدا می‌کنند، شکم به جلو کشیده می‌شود و مهره‌های کمری دچار تغییر می‌شوند، حفظ تعادل برای خانم‌ها دشوارتر می‌شود و احتمال زمین خوردن آنها بالا می‌رود. زمین خوردن نیز با خطر پارگی کیسه آب و زایمان زودرس همراه است، بنابراین کفش‌های پاشنه بلند و حتی کفش‌های تخت با کف صاف برای خانم‌های باردار مناسب نیستند. پوشیدن کفش‌هایی که بند‌های متعددی دارند نیز به این افراد توصیه نمی‌شود زیرا باید برای پوشیدن و درآوردن آنها مدتی به پاشین خود شوند. کفش خانم‌های باردار باید طبی، عاج دار و استاندارد باشد. میزان مجاز پیاده‌روی برای هر خانم باردار نسبت به سن، وزن و زمان بارداری متفاوت است. برای مثال اگر خانم دوقلو باردار باشد یا بارداری پرخطر یا سابقه لکه‌بینی و جفت سرراهی داشته باشد باید کمتر پیاده‌روی کند، اما در بارداری طبیعی، روزی ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت پیاده‌روی توصیه می‌شود. البته بهتر است این میزان پیاده‌روی در ۲ تا ۳ وعده تقسیم شود. حتی به خانم‌ها در ماه‌های آخر (از هفته ۳۶ بارداری) توصیه می‌شود روزانه ۳ ساعت پیاده‌روی در وعده‌های ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشند تا جابجایی وارد لگن شده و برای زایمان طبیعی آماده شود، اما ورزش‌های سنگین و استانداردهای طولانی مدت ممکن است از علل تهدید به سقط یا زایمان زودرس باشند. ورزش طی بارداری ممنوع نیست اما نباید سنگین و همراه با پرش‌های زیاد باشد و باعث خستگی شود. با این حال اگر خانمی از قبل از بارداری عادت به ورزش حرفه‌ای داشته و در عین حال بارداری‌اش طبیعی و بدون مشکل باشد، می‌تواند آن ورزش را به طور نسبی در این دوران ادامه دهد.



دکتر امیرحسین غزینی متخصص بیماری‌های پوست و زیبایی و دانشیار و دانشیار علوم پزشکی تهران

۵ باور زیبایی
 ۱) برای درمان شوره سر و ضخیم شدن موها ۳ قرص آسپرین را پودر و با آب مخلوط کنید. سپس پوست سر را هنگام حمام با آن ماساژ دهید و آبکشی کنید. در گذشته تصور بر این بود که اثر ضد التهابی آسپرین می‌تواند به صورت موضعی باعث کاهش شوره و پوسته‌های سر شود. این موضوع شاید از لحاظ تئوری درست باشد اما مطالعات بالینی روی محلول‌های حاوی آسپرین نشان داده‌اند این دارو تغییری در شوره سر ایجاد نمی‌کند. همچنین باید در نظر داشت آسپرین از کف سر جذب پوست نمی‌شود، بنابراین استفاده از آن برای این منظور بی‌فایده است و به دلیل عوارضی که دارد، توصیه نمی‌شود.

۲) اگر خانم باردار هنگام ماه گرفتگی به ماه نگاه کند، فرزندش دچار لکه‌های ماه گرفتگی خواهد شد. این باور نادرست است. ماه گرفتگی یک نام اشتباه برای خال‌های شرابی است. این خال‌ها بر اثر گشاد شدن و اتساع عروق زیر پوست ایجاد می‌شوند و هیچ ارتباطی با نگاه کردن خانم باردار به ماه ندارند. علت ایجاد چنین خال‌هایی هنوز نامشخص است و دختر بچه‌ها ۳ برابر پسر بچه‌ها به آن دچار می‌شوند.

۳) کیسه کشیدنی یا سفیدپا به سلامت، زیبایی و جوانسازی پوست کمک می‌کند. سفیدپا شاید خاصیت لا به‌رادی داشته باشد و به جوانسازی پوست کمک کند، اما امروزه به دلیل خطر میکروب‌ها و بیماری‌های پوستی منتقله از دام دیگر استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

۴) استفاده مداوم از کرم‌های موضعی حاوی بوتاکس نه تنها خطرات بوتاکس تزریقی را ندارد بلکه به همان اندازه می‌تواند در پیشگیری از چین و چروک‌ها موثر باشد. دموارد این موضوع تحقیقات جهانی بسیاری انجام شده اما هنوز دارویی به شکل موضعی تولید نشده که بتواند عضله را بی‌حس کند. تمامی محصولات موضعی که امروزه به‌عنوان کرم‌های شبه بوتاکس در بازار موجود هستند به طور موقت و فقط برای چند دقیقه عضله را ماسکه می‌کنند، بنابراین چنین کرم‌هایی در سطح عضله و گیرنده‌های آن اثر نمی‌کنند و تا به حال در پیشگیری از چین و چروک‌ها موفق نبوده‌اند.

۵) برای درمان ویرش مو کافی است ۲ قرص ضد بارداری را به صورت پودر درآورید و با آب مخلوط کنید و به پوست سر بزنید. پس از چند دقیقه ماساژ دادن نیز سر را آبکشی کنید. در گذشته این باور وجود داشت اما صحت آن در مطالعات رد شده است. تحقیقات نشان داده‌اند مصرف داروهای حاوی استروژن در خانم‌ها می‌تواند تا حدودی فاز رشد مو را طولانی کند. به همین دلیل فرصت‌های ضد بارداری حاوی استروژن می‌تواند در رشد مو و جلوگیری از انواع خاصی از ریزش مو موثر باشد. البته به شرطی که به صورت خوراکی مصرف شوند زیرا استفاده موضعی از آنها روی سر هیچ جلبنی از راه پوست ندارد و توصیه نمی‌شود.



دکتر شیرین نیرومنش متخصص زنان و زایمان، فوق تخصص پروناتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

یک باور بارداری
 ۱) پوشیدن کفش پاشنه بلند، پاره‌روی طولانی و ورزش‌های سنگین برای خانم‌های باردار مضر است زیرا باعث می‌شود بچه به اصطلاح «جا کن» شود. در این وضعیت ممکن است خانم دچار لکه‌بینی شده و بچه سقط شود. پوشیدن مکرر کفش پاشنه بلند و غیراستاندارد برای همه خانم‌ها مضر است. در دوره بارداری نیز از آنجا که مفاصل پر اثر ترشح هورمون «پلیکسین» حالت نرمی پیدا می‌کنند، شکم به جلو کشیده می‌شود و مهره‌های کمری دچار تغییر می‌شوند، حفظ تعادل برای خانم‌ها دشوارتر می‌شود و احتمال زمین خوردن آنها بالا می‌رود. زمین خوردن نیز با خطر پارگی کیسه آب و زایمان زودرس همراه است، بنابراین کفش‌های پاشنه بلند و حتی کفش‌های تخت با کف صاف برای خانم‌های باردار مناسب نیستند. پوشیدن کفش‌هایی که بند‌های متعددی دارند نیز به این افراد توصیه نمی‌شود زیرا باید برای پوشیدن و درآوردن آنها مدتی به پاشین خود شوند. کفش خانم‌های باردار باید طبی، عاج دار و استاندارد باشد. میزان مجاز پیاده‌روی برای هر خانم باردار نسبت به سن، وزن و زمان بارداری متفاوت است. برای مثال اگر خانم دوقلو باردار باشد یا بارداری پرخطر یا سابقه لکه‌بینی و جفت سرراهی داشته باشد باید کمتر پیاده‌روی کند، اما در بارداری طبیعی، روزی ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت پیاده‌روی توصیه می‌شود. البته بهتر است این میزان پیاده‌روی در ۲ تا ۳ وعده تقسیم شود. حتی به خانم‌ها در ماه‌های آخر (از هفته ۳۶ بارداری) توصیه می‌شود روزانه ۳ ساعت پیاده‌روی در وعده‌های ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشند تا جابجایی وارد لگن شده و برای زایمان طبیعی آماده شود، اما ورزش‌های سنگین و استانداردهای طولانی مدت ممکن است از علل تهدید به سقط یا زایمان زودرس باشند. ورزش طی بارداری ممنوع نیست اما نباید سنگین و همراه با پرش‌های زیاد باشد و باعث خستگی شود. با این حال اگر خانمی از قبل از بارداری عادت به ورزش حرفه‌ای داشته و در عین حال بارداری‌اش طبیعی و بدون مشکل باشد، می‌تواند آن ورزش را به طور نسبی در این دوران ادامه دهد.



دکتر محمدحسین غزینی متخصص صنایع غذایی و مدیر گروه صنایع غذایی دانشگاه تربیت مدرس

۲ باور غذایی
 ۱) بطری‌های پلاستیکی آب‌هرگ‌گرددز فریزر قرار ندهید. این کار باعث آزادسازی سم دی‌وکسین از پلاستیک می‌شود که سمی قوی برای بدن است. این باور درست است. اگر بطری‌های پلاستیکی منجمد شوند، سمی از خود تولید می‌کنند که در درازمدت می‌تواند سرطان‌زا باشد. این سم از مواد پلاستیکی صنعتی و نفتی است، اما قرار دادن بطری در یخچال مشکلی ایجاد نمی‌کند.

۲) اگر ماده غذایی کپک بزند، نباید حتی قسمت‌های سالم آن را مصرف کرد. سم‌هایی که به‌وسیله قارچ در ماده غذایی تولید می‌شوند در لایه‌های پایینی هم نفوذ می‌کنند. اگر ماده غذایی به صورتی باشد که بتوان قسمت کپک‌زده آن را به طور کامل جدا کرد و حدود ۱ سانتی‌متر هم از بخش سالم زیر آن را دور انداخت، استفاده از محصول منعی ندارد، اما اگر ماده غذایی کپک‌زده مثل باشد یا حالت مایع داشته باشد، این کار خیلی عملی نیست و نباید آن را مصرف کرد. برای مثال اگر یک نوشیدنی کپک بزند، آلودگی به تمام قسمت‌های آن منتقل می‌شود اما بخش‌های کپک‌زده محصولات سفت‌تر مثل رب می‌توان دور انداخت و از بخش‌های سالم آن استفاده کرد. البته اگر بعد از جداسازی قسمت کپک‌زده متوجه شوید طعم سایر بخش‌های محصول نیز تغییر کرده نباید از آن استفاده کنید.



دکتر تبرنگ نسنانی متخصص تغذیه، عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

۲ باور خوراکی
 ۱) مصرف سویا و محصولات آن باعث اختلالات هورمونی و بیماری‌های تیروئید می‌شود. سویا و محصولات آن از منابع خوب پروتئین و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مختلف مثل ایزوفلاوون‌ها هستند، بنابراین در پیشگیری از بیماری‌های مختلف عضو هیئت علمی عضو هیئت علمی دارنده، سویا همچنین حاوی هورمون‌های جنسی استروئیدی است. آنچه که باعث تردید در مصرف سویا شده، نقش این هورمون‌ها در ایجاد موارد خاصی از بدخیمی‌ها، به‌خصوص در خانم‌هاست. در واقع این مساله مطرح شده که آیا مصرف فرآورده‌های سویا می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به این بیماری‌ها یا فعال شدن ژن‌های مربوط به آن شود یا نه؟ بعضی مطالعات نشان داده‌اند مصرف مقادیر زیادی سویا ممکن است این ژن‌ها را فعال کند اما اینکه در عمل بتواند باعث ایجاد بیماری شود یا نه، هنوز مشخص نیست، بنابراین به همه افراد به‌خصوص خانم‌ها توصیه می‌شود از این محصولات در حد اعتدال استفاده کنند. در ضمن سویا و فرآورده‌های آن نقش شناخته‌شده‌ای در ایجاد بیماری‌های تیروئید ندارند.

۲) مصرف آلیمو یا آبقوره بعد از غذا باعث بوی بد چربی می‌شود اول از جاذبی و جذب چربی در بدن جلوگیری می‌کند. از چند منظر می‌توان به این باور نگاه کرد، اغلب افرادی که عادت به انجام این کار دارند در کنترل وزن خود ناموفق بوده‌اند، بنابراین به نظر می‌رسد از این باور توفیقی حاصل نمی‌شود. نکته دوم اینکه شواهد علمی از لحاظ آزمایشگاهی و عملی برای اثبات این موضوع وجود ندارد. محققان اظهار داشته‌اند اگر آلیمو یا آبقوره قبل از غذا میل شود چربی در غذا نمک می‌کند زیرا باعث افزایش ترشح بزاق و شیرهای گوارشی می‌شود، اما در ایران افراد معمولاً آلیمو و آبقوره را بعد از غذا مصرف می‌کنند. یعنی زمانی که فرآیند هضم آغاز شده، بنابراین این راهکار نتیجه‌ای نمی‌گیرند. از لحاظ تئوری نیز ترکیب یک اسید خیلی ضعیف مثل اسید سیتریک موجود در آلیمو یا مقدار زیادی چربی در غذا نمی‌تواند مانع عملکرد آنزیم‌های گوارشی روی چربی‌ها و جلوگیری از جذب چربی شود، بنابراین چنین باوری درست نیست.

- به جای نمک آبیتری از نمک دریا استفاده کنید زیرا سدیم کمتر و مواد معدنی بیشتری دارد. اول از همه باید بداند نمک طعام، ترکیبی از سدیم و کلر است، بنابراین نمک منبع خوبی از هر نوعی نیست و از هر نوعی که باشد، باید کمتر مصرف شود زیرا مصرف زیاد از حد آن فرد را در معرض خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر قرار می‌دهد. نکته دوم اینکه نمک تصفیه‌شده یا نمک غیرخالص‌تری می‌تواند باقلوه و بافعل حامل بسیاری از آلودگی‌ها، آلیاژها، فلزات سنگین، سموم و... باشد، بنابراین مصرف چنین نمک‌هایی نه تنها مزیتی ندارد بلکه باقلوه مخاطره‌آمیز است.