



مادرها هم گاهی اشتباه می کنند. سرما و هوای خنک آسیبی به سیستم دفاعی بدن وارد نمی کند. مگر اینکه به قدری سردتان شده باشد که سیستم دفاعی بدن از بین برود.

چیزهایی که مردم درباره سلامت می دانند، اما لزوما درست نیست آیا آشامیدن روزانه ۸ لیوان آب لازم است؟

• مجتبی هاشمی

تا در یک میهمانی می گویی سرم درد می کند، هزار نفر از پرشال شان انواع قرص ها را بیرون می آورند تا درد شما ساکت شود... این یک حقیقت است. ما ایرانی ها علاقه زیادی به دنبال کردن اخبار پزشکی داریم و همیشه در جمع های خانوادگی اطلاعات و دانسته هایمان را به رایگان در اختیار دیگران می گذاریم؛ غافل از این که بخشی از شنیده ها و دانسته ها ممکن است حقیقت نداشته باشد. در این یادداشت رایج ترین تشخیص ها و تجویزهای عامه ایرانی در زمینه علوم درمانی را بررسی کرده ایم.

شنیده شماره پنج:

اگر هوا سرد باشد، سرما می خورید

■ شاید این گفته باید درست باشد، زیرا همیشه این جمله را از مادرانمان شنیده ایم.

■ اما حقیقت چیست؟

خب مامان‌ها گاهی اشتباه می‌کنند. سرما و هوای خنک آسیبی به سیستم دفاعی بدن وارد نمی‌کند. مگر اینکه به قدری سردتان شده باشد که سیستم دفاعی بدن از بین برود. شما به سرما خوردگی مبتلا نخواهید شد، مگر اینکه در معرض ویروسی که باعث سرما خوردگی می‌شود، قرار بگیرید. دلیل اینکه افراد در فصل زمستان بیشتر سرما می‌خورند، دما و سرمای هوا نیست، بلکه نتیجه قرار گرفتن در فضاها و محیط‌های بسته است زیرا در محیط بسته بدن در برابر تجمع وسیعی از ویروس‌های سرما خوردگی قرار می‌گیرد.



شنیده شماره دو:

استرس مویم را سفید می‌کند

■ اکثر اوقات شنیده‌ایم که استرس باعث سفید شدن مو می‌شود و اگر این استرس و ناراحتی ناگهانی و شدید باشد تأثیر منفی آن بیشتر خواهد بود. این باور در فرهنگ عمومی افراد آنچنان رسوخ کرده که افراد هر موی سفید را نشانه عذاب و ناراحتی‌های معمول زندگی می‌دانند.

■ اما حقیقت چیست؟

بدون شک استرس بیش از حد زمینه‌ساز پیری است زیرا اضطراب باعث افزایش تعداد رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های مخرب) که به سلول‌های سالم بدن حمله می‌کنند، می‌شود اما تاکنون نتایج مشخصی به دست نیامده که یک روز بد و ناراحت‌کننده می‌تواند باعث تغییر رنگ و سفید شدن موهای فرد شود.

بنابراین اگر یک موی سفید در سرتان دیدید، فوری زیر لب همسر گرامی‌تان را نفرین نکنید چون این مسأله ممکن است علت دیگری داشته باشد.

شنیده شماره یک:

روزی ۸ لیوان آب بنوشید

■ در سال ۱۹۴۵ اعلام شد، افراد باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند. قبل از این، اکثر افراد عقیده داشتند علاوه بر غذایی که می‌خورند و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنند، روزانه حتماً به ۸ لیوان آب احتیاج دارند.

این میزان آب خوردن لزوماً خوشایند نیست. به خصوص که در برخی روزها اصلاً احساس تشنگی نمی‌کنیم.

■ اما حقیقت چیست؟

کسی منکر مزایای آب نمی‌شود، اما شما می‌توانید آب مورد نیاز بدن‌تان را از طریق آبمیوه، شیر، چای، میوه‌ها و سبزیجات نیز تأمین کنید و مانع از کم شدن آب بدن‌تان شوید. اما قهوه چون ادرار آور است و کافئین موجود در آن باعث می‌شود بدن مقداری آب از دست بدهد، برای تأمین آب بدن مناسب نیست. بنابراین سعی کنید در کنار مصرف آب سایر گزینه‌ها را مدنظر قرار بدهید.

شنیده شماره چهار:

وقتی تب می‌کنی غذا نخور

■ این فرضیه از قدیم‌الایام وجود داشته که غذای خوردن بهترین درمان برای تب است. اصولاً خیلی‌ها در زمان سرما خوردگی ما را به پرهیز تشویق می‌کنند.

■ اما حقیقت چیست؟

وقتی دچار سرما خوردگی شدید حتماً خود را تقویت کنید. سرما خوردگی و تب‌ها هر دو از بیماری‌هایی هستند که معمولاً در اثر ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا برطرف شوند و اهمیتی ندارد که شما در دوران بیماری چه کارهایی انجام می‌دهید. شواهد دقیقی مبنی بر نقش تغذیه و رژیم غذایی برای بهبود این بیماری‌ها وجود ندارد. حتی اگر هنگام بیماری احساس گر سنگی و یا تشنگی هم نمی‌کنید، باید حتماً آب مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید. مصرف مایعات باعث می‌شود یا موکوس (ماده مخاط) ضخامت کمتری پیدا کند و راحت‌تر بتوانید از طریق بینی یا دهان آن را دفع کنید. پس مصرف مایعات به رفع گرفتگی‌ها کمک می‌کند.

شنیده شماره سه:

مطالعه در نور کم چشمان را ضعیف می‌کند

■ همیشه این جمله را از مادرانمان شنیده‌ایم که زیر نور کم یا شب هنگام به خصوص وقتی بیرون از خانه هستی و هوا تاریک است، اصلاً سراغ کتاب و دفتر نروید و مطالعه نکنید.

■ اما حقیقت چیست؟

به عقیده چشم‌پزشکان خبره مطالعه در نور کم و ضعیف باعث خستگی می‌شود، زیرا باید بیشتر به مطالب خیره شوید و همین امر می‌تواند سردرد ایجاد کند. اما این امر نمی‌تواند آسیب‌دیدگی و مشکل دائمی برای چشم ایجاد کند. خستگی بیش از حد چشمان می‌تواند باعث خشکی، خارش یا حتی کاهش قدرت بینایی شود، اما یک استراحت و خواب خوب شبانه می‌تواند همه چیز را جبران کند و دوباره قدرت چشمان خود را به دست آورد. در واقع ضعف بینایی دلایل مهم‌تر دیگری دارد.