

## درد دارید؟ ورزش کنید

به جای خوردن مسکن‌های رنگارنگی که با معده شما درمی افتند، دردهایتان را با ورزش آرام کنید. محققان می‌گویند ورزش می‌تواند به کاهش دردهای مزمن کمک کند و نیاز شما به مصرف مسکن را کاهش دهد. به گفته آنها، وقتی ورزش می‌کنید اندورفین که نوعی مسکن طبیعی است در مغز شما آزاد می‌شود و درد را کمتر می‌کند. به گفته محققان، این ماده شیمیایی نه‌تنها به بهبود خلق و خو کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش درد نیز می‌شود. یادتان نرود که ورزش علاوه بر آرام کردن دردهای مزمن، احتمال دچار شدنن به بیماری‌های قلبی، دیابت یا حتی اختلالات اضطرابی را کاهش می‌دهد. پس لافاقل هر هفته دوبار به یک باشگاه ورزشی سر بزنید.

یکشنبه ● ۲۸ خرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و هفت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

فرهنگ سالم‌زیستن

راهکارهایی برای شناسایی و مهار آسیب‌های جسمی در شش حرفه مختلف

# دردهای شغلی را بشناسید!

نگاهی به آینده‌بینداز ید. چه کسی را در مقابل چشم‌هایتان می‌بینید؟ زنی خسته که در دست‌هایش چهره‌اش را هم‌رنجور کرده؟ مردی که به‌زحمت درد کمزش را پشت قدم‌های آرامش‌پنهان می‌کند یا

فردی مضطرب که توان درگیر شدن با فشارهای روانی تازه را ندارد؟ اگر امروز درد، اضطراب یا خستگی را در چهره‌تان می‌بینید،



● **لی‌لی اسلامی** ●

lili.eslami@gmail.com ● | | | | | | | | | |

### درد تایپیست‌ها

**سندرم تونل مچ دست**

بی‌حسی انگشتان، احساس سوزن‌سوزن شدن و درد و تیر کشیدن دست، می‌تواند حاصل کار مداوم با رایانه یا وارد شدن آسیب‌های دیگر به مچ دست باشد. کسانی که چندین ساعت در روز مشغول تایپ کردن هستند یا مجبور به انجام حرکات تکراری با دستشان هستند، به این آسیب دچار می‌شوند.

#### چه باید کرد؟

قرار دادن دست در وضعیت مناسب، پرهیز از انجام حرکات تکراری متناوب و ایجاد وقفه و فاصله در انجام کارها، کاردرمانی و فیزیوتراپی، استفاده از مچ‌بندهای طبی و پرهیز از جابه‌جا کردن وسایل با دست آسیب‌دیده، می‌تواند به‌مرور این درد را کاهش دهد. اگر شما با مشکل مشابهی روبه‌رو هستید، باید بدانید که استراحت و پرهیز از انجام حرکات ناهنجار و تکراری، بیشتر از هر کاری می‌تواند به آرام شدن درد و سوزش دستتان کمک کند.



### درد کارکنان واحد نگهبانی

**درد کف پا**

کارمندانی که در تمام ساعات اداری روی صندلی می‌نشینند یا برعکس، در تمام ساعات کاری می‌ایستند، اغلب از درد مچ، زانو و ساق یا شکایت می‌کنند. ورم پا مشکلی است که در ساعات پایانی کار آنها را آزار می‌دهد و پایشان را در کشش آزرده و فشرده می‌کند.

#### چه باید کرد؟

شاید نتوانید ماهیت کارتان را عوض کنید و درنهایت، راهی جز کمی قدم زدن در فواصل کاری برایتان باقی نماند. اما مطمئن باشید برای کاهش درد و ورم پایتان در خانه کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. برای مثال می‌توانید پایتان را چند دقیقه در تشت آب ولرم و نمک استراحت دهید؛ یا اینکه یک بطری آب‌معدنی پر را زیر پاهایتان بگذارید و با حرکت کف پا آن را روی زمین بغلتانید. کشیدن انگشتان راه دیگری برای گرداندن آرامش به پاهایتان است.



### درد باغبان‌ها

**کمردرد**

برای انجام دادن کارهایتان مدام باید خم و راست شوید. این کار، مخصوصا اگر بی‌محیا و با کمری گود و قوزکرده انجام شود، بیشتر از بلند کردن بار می‌تواند به شما آسیب بزند. کسانی که مسئولیت جادادن و مرتب کردن وسایل را در ادارات برعهده دارند، کارهایی مثل باغبانی را انجام می‌دهند یا به خاطر تمیز کردن سطوح مدام باید کمربشان را در وضعیت‌های مختلف حرکت دهند، اغلب دچار کمردرد هستند.

#### چه باید کرد؟

سعی کنید چه در زمان ایستادن و چه نشستن، شکمتان را تو دهید. این کار باعث صاف شدن شانه‌ها و جلو آمدن قفسه سینه می‌شود و از درد کمر و گردن نجاتان می‌دهد. گذشته از این، وقتی می‌خواهید به سمت پایین خم شوید، فاصلتان با زمین را با کمک گود کردن کمر کاهش ندهید، بلکه دقیقا از قسمت انتهایی کمر (بالای باسن) و در حالی که کمرتان (مخصوصا در ناحیه پایین کتف) صاف است به سمت پایین خم شوید.



### درد اپراتورهای رایانه

**خشکی چشم**

کسانی که ساعت‌ها بدون حرکت دادن چشمشان به رایانه خیره می‌شوند، اغلب از خشکی چشم شکایت می‌کنند. سردرد، تاری دید، درد گردن و شانه از مشکلات دیگری است که این افراد را آزار می‌دهد و کار کردن را برایشان دشوار می‌کند.

#### چه باید کرد؟

هرچند دقیقه یکبار، بدون چرخاندن سر، سعی کنید به دورترین نقطه سمت راست خیره شوید و چس از چند ثانیه، به دورترین نقطه سمت چپ نگاه کنید. این کار نوعی ورزش برای چشم‌ها محسوب می‌شود و می‌تواند خستگی چشم را کاهش دهد. گذشته از این، هر ۲۰ دقیقه یکبار، از جلوی رایانه بلند شوید و کمی قدم بزنید. استفاده مداوم از قطره‌های اشک مصنوعی هم می‌تواند خشکی و خستگی چشم‌هایتان را کمتر کند.



### درد کارگران کارخانه

**از دست دادن شنوایی**

هیچ‌کس نمی‌تواند سختی کار کردن در کارخانه‌وعارضی که‌به‌کارگران تحمیل می‌شود را انکار کند. کارگران کارخانه‌های نساجی و نغرسی، به مشکلات ریوی مبتلا می‌شوند. بسیاری از کارگران در این موقعیت‌های شغلی مجبور به حمل و جابه‌جایی بارهای سنگین هستند؛از کمردردشکایت می‌کنند. کارگران خطوط ۲۴ ساعته‌تولید، دچار اختلالات خواب‌وعوارض ناشی از آن می‌شوند. اما کار کردن در خطوط‌تولید کارخانه‌ها، تنها این عوارض را به‌همراه‌نمی‌آورد، بسیاری از این کارگران در معرض سروصدای شدید و مداوم هستند و آرام‌آرام به آسیب‌های درمان‌ناپذیر شنوایی دچار می‌شوند.

#### چه باید کرد؟

نه می‌توانید کارتان را عوض کنید و نه می‌توانید دستگاه‌های پرسروصدا را خاموش کنید. تنها کاری که از شما ساخته است، استفاده از هدفون‌های عایق صداست. شاید گرم‌تان شود یا دوست نداشته باشید در تمام ساعات کاری وسیله‌ای را روی گوش‌هایتان تحمل کنید. اما باور کنید تنها راه سالم نگه داشتن گوش‌هایتان استفاده از هدفون‌های استاندارد عایق صداست.



### درد کارمندان اورژانس

**اختلال تمرکز**

اگر در شغل‌های پراسترسی مانند واحد اورژانس بیمارستان‌ها، اداره آگاهی، نیروی انتظامی و مشاغلی از این دست فعال باشید، طبیعی است که به مشکلاتی مانند سردرد مزمن، اختلال خواب، درد دل، مشکلات تمرکز، افسردگی و اضطراب دچار شوید. اضطراب ناشی از کار در این موقعیت‌ها ممکن است مشکلات گوارشی را هم ایجاد کند یا اینکه بر حافظه شما تاثیر منفی بگذارد.

#### چه باید کرد؟

اگر اضطراب هنوز زندگی شما را مختل نکرده است، می‌توانید با خواندن کتاب‌هایی که به شما راه‌های مهار اضطراب را می‌آموزند، وضعیت را تحت کنترل خود دربیابید. اگر هم این مشکلات با وجود تلاش شما برای مهار استرس رهایتان نمی‌کنند، با یک روانشناس در این مورد صحبت کنید. یادتان نرود که اضطراب حتی اگر ناشی از شرایط کاری باشد، می‌تواند به‌مرور مزمن شود و راهش را به دیگر بخش‌های زندگی شما باز کند.



# رومبه‌راره

# کتیفو | ۱۳

● **بهبود** ●

● **دالس زامورا** ● | | | | | | | | | |

انتخاب سخت مادرها

## کار کنیم یا در خانه بمانم؟

خیلی چیزها تغییر کرده. فرزند تازه‌ای به خانه آمده و با آمدنش خیلی چیزها را تغییر داده. مادری که تا دیروز به فکر بالا رفتن از پله‌های ترقی و بهبود جایگاه اجتماعی‌اش بود، حالا با وجود تمام تلاالش برای حفظ وضعیت گذشته، بر سر دوراهی مانده.

زندگی در شهرهای شلوغ، با محدودیت ساعات پذیرش مهدکودک و میل صاحبان مشاغل به افزایش ساعات کاری دست‌به‌دست هم داده و مادری که تا دیروز به رشد اجتماعی خود می‌اندیشید یا برای بهبود وضعیت اقتصادی خانواده تلاش می‌کرد را بر سر دوراهی انتخاب قرار داده است.

چطور می‌توان در میان این کشمکش، بهترین تصمیم را گرفت؟ چطور می‌توان از مسیری رفت که از شما در کنار مادر خوب بودن، انسان آرام و شادری را بسازد؟ انتخاب آسانی نیست اما شاید توجه کردن به نکات زیر در گرفتن تصمیم مناسب بی‌اثر نباشد.

#### ■ پول دارید؟

با خودتان روراست باشید. دلیل کار کردنتان چیست؟ اگر از همین امروز درآمد شما قطع شود چه اتفاقی برای زندگی‌تان می‌افتد؟ درآمد همسرتان به‌تنهایی جوابگوی مخارج خانه به‌اضافه هزینه شیر و پوشک و... هست؟ آینده‌تان قرار است چطور پیش برود؟ اگر امروز در خانه بمانید، می‌توانید چند سال دیگر هزینه آموزش فرزندتان را به‌آسانی پرداخت کنید؟ اصلا برایتان ممکن است که کار امروztان را رها کنید و با کار کردن در خانه بخشی از درآمدتان را حفظ کنید؟

حتی اگر کار کردن همراه با مراقبت از فرزند برایتان آسان نباشد و حتی اگر کارفرمایی که حقوق شما را پرداخت می‌کند، وضعیت امروز شما را درک نکند. نمی‌توانید بدون پاسخ دادن به این سوالات همه چیز را رها کنید.

#### ■ چطور آرام‌ترید؟

به خودتان نگاه کنید. شما که هستید؟ زنی که تا امروز برای تحصیل و پیشرفت شغلی تلاش کرده؟ زنی که سال‌هاست به آینده بهتر شغلی اندیشیده و مقدمات آن را فراهم کرده؟ حالا قرار است چه کنید؟ می‌خواهید در خانه بمانید؟ می‌توانید لافاقل برای چند سال قید بالا رفتن از پله‌های ترقی را بزنید؟ اگر توان ماندن در خانه و مراقبت از فرزندتان را دارید، به شما توصیه می‌کنیم این فرصت را به خودتان بدهید. می‌توانید در این چند سال راه دیگری برای رشد کردن پیدا کنید. برای مثال درستان را ادامه دهید، کار کردن با نرم‌افزارهای مختلف را یاد بگیرید یا اینکه به یک زبان خارجی مسلط شوید و در عین حال خودتان مسئولیت مراقبت از فرزندتان را برعهده بگیرید. اگر مشکل قلبی، یعنی محدودیت مالی ندارید و ماندن در خانه شما را افسرده نمی‌کند، این فرصت را از خود دریغ نکنید. یادتان نرود که مادران آرام و راضی، چه در خانه باشند و چه فعالیت اجتماعی‌شان را حفظ کنند، در پرورش فرزندانشان موفق‌تر هستند.

#### ■ از شما حمایت می‌کنند؟

نظر شریک زندگی‌تان در مورد این موقعیت تازه چیست؟ او هم به اندازه شما خود را در مراقبت کردن از فرزندتان مسئول می‌داند؟ اگر قرار است زندگی اجتماعی شما مثل قبل ادامه پیدا کند، به حمایت اطرافیان‌تان نیازمندید. آیا در خانواده شما کسانی هستند که برای چند ساعت در روز بتوانند از فرزندتان مراقبت کنند؟ آیا همسرتان حاضر است بار مسئولیت‌های خانه و فرزندپروری را مانند شما به دوش بکشد؟ آیا با همسرتان در مورد استخدام یک پرستار یا سپردن مراقبت از فرزندتان به مهدکودک هم‌نظر هستید؟ این موارد می‌توانند در آینده شغلی شما تعیین‌کننده باشند. پس در یک جلسه خانوادگی با شریک زندگی‌تان در مورد آنها صحبت کنید و به نتیجه برسید.

#### ■ در محیط کارتان درک می‌شوید؟

وضعیت تازه شما تا چه اندازه در محیط کاری‌تان درک می‌شود؟ آیا کارفرمای شما پایبند قانون است و دوره مرخصی بعد از زایمان و ساعات شیردهی مادران را به رسمیت می‌شناسد. آیا شرکت محل فعالیتتان امکاناتی مثل مهدکودک یا پانسیون کودکان را در خود دارد؟ اگر پاسخ‌تان به این سوالات منفی است، آیا برایتان ممکن است کارتان را عوض کنید و به محیطی بروید که درک بهتری از شرایطتان داشته باشند؟ شاید بد نباشد موقعیت‌های تازه را جست‌وجو کنید و در صورت پیدا شدن فرصت مناسب، محل کارتان را تغییر دهید.

نویسنده آمریکایی