

روکش پتوی تان را چندروز یک بار می شوید؟

ملحفه‌های روی تخت‌تان را هر چندروز یک‌بار می‌شوید؟ اگر این ملحفه‌ها را هر ماه یک‌بار عوض می‌کنید، باید بدانید که احتمال ابتلای‌تان به آسم و مشکلات تنفسی، کم نیست. محققان می‌گویند ذرات مزاحمی که در روکش پتو یا بالش شما پنهان می‌شوند و آلودگی‌های نادیدنی‌ای که در آنها خانه می‌کنند، می‌توانند بر وضعیت تنفس شما تأثیری مخرب بگذارند. به گفته محققان، برای اینکه ملحفه‌های اتاق‌تان، به سلامت شما ضربه نزنند، باید هر ۱۰ تا ۱۵ روز یک‌بار آنها را عوض کنید و ترجیحا، برای خشک‌شدن، آنها را زیر آفتاب و در فضای باز قرار دهید.

یکشنبه ● ۲۹ بهمن ۱۳۹۶ ● شماره صد و چهل‌ودو

رومبه‌راه

فرهنگ‌سالمزینتن

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ A T

این دردها را نمی‌توانید با مصرف آنتی‌بیوتیک درمان کنید

به آنتی‌بیوتیک بگو، نه!



مراقب باشید! همین قرص‌ها و کپسول‌های کوچکی که می‌خورید، می‌توانند نسل بشر را منقرض کنند. محققان می‌گویند آنتی‌بیوتیک‌هایی که بی‌دلیل و به اشتباه مصرف می‌کنید، باکتری‌های مفید بدن‌تان را از بین می‌برند و احتمال آسیب‌پذیری‌تان را در مواجهه با باکتری‌های بد، بالا می‌برند. به همین دلیل، متخصصان تأکید می‌کنند که جز در شرایط ضروری و پس از مشورت با متخصصان، سراغ آنتی‌بیوتیک‌ها نروید و اگر به مشکلاتی که در ادامه آورده‌ایم دچار شده‌اید، خیال مصرف این داروها را از سرتان بیرون کنید.

عفونت گوش

درد و التهاب گوش، در بزرگسالان و کودکان بالای دو سال (نه زیر دو سال!)، معمولا ناشی از عفونت‌های باکتریایی نیست. اگر این درد را احساس می‌کنید، دو تا سه روز برای مشاهده نشانه‌های دیگر بیماری صبر کنید. فراموش نکنید که عفونت‌های ویروسی، با مصرف آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا نمی‌کنند و تنها در صورت طی شدن دوره بیماری و گذشت زمان، می‌توانید از عوارض آنها رها شوید.

اگزما

خارش، سرخی و التهاب پوست شما، با هیچ آنتی‌بیوتیکی آرام نخواهد شد. شما برای کم کردن عوارض ناشی از

اگزما، به برخی از داروهای موضعی ضدحساسیت نیاز دارید. در صورتی که مشکلات پوستی شما با تب یا سرخی بیش از اندازه همراه نشده‌اند، بعید است که متخصصان برای درمان پوست آزرده‌تان، آنتی‌بیوتیک تجویز کنند.

سرخی چشم

درحالی‌که هنوز هم بسیاری از متخصصان، سرخی و زائده‌های اطراف چشم را با آنتی‌بیوتیک‌ها درمان می‌کنند، محققان می‌گویند قطره‌های آنتی‌بیوتیکی، به ندرت برای خلاص‌شدن از این مشکلات، ضروری هستند. به گفته آنها، عفونت‌های باکتریایی ناحیه چشم، اغلب با قرمزی شدید، ورم قابل توجه، ایجاد زخم و اختلالات بینایی همراه هستند و مشکلاتی مثل ماکولا را نمی‌توان با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها درمان کرد.

سرفه

اکثرا انواع آنفلوآنزا، برونشیت و مشکلات تنفسی، به‌خاطر هجوم ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و به همین دلیل، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، هیچ کمکی به درمان آنها نمی‌کند. حتی اگر آنفلوآنزای شما با تب خفیف یا گلودرد همراه شده باشد، الزاما به مصرف آنتی‌بیوتیک نیازی نخواهید داشت و برای بهبود حال‌تان، باید کمی منتظر بمانید و دوره این بیماری را طی کنید. البته اگر سرفه‌های‌تان از ۱۴ روز بیشتر طول کشید، حتما باید با یک متخصص برای بررسی علت ابتلا به آن مشورت کنید.



کتینو | ۱۳



در روزهای سرد امسال افسرده نخواهید شد اگر ...

راه‌های فرار از افسردگی فصلی را بشناسید

خسته‌اید. امروز هم مثل دیروز، خسته‌اید. انگار قرار نیست که این احساس آزاد‌هنده، حتی در روزهای تعطیلی که به‌میل خانمتان پناه برده‌اید، شما را رها کند. با زمین و زمان، سر جنگ دارید؛ زندگی این روزهای‌تان، کسالت‌بارتر از چیزی شده که انتظارش را داشتید و حتی میلی به معاشرت با دوستان، وقت‌گذرانی با همکاران یا قدم‌زدن در خیابان ندارید. نگاهی به خودتان بیندازید. نکند تغییرات هورمونی که به‌خاطر شرایط آب‌وهوایی در بدن‌تان اتفاق افتاده، شما را گرفتار افسردگی فصلی کرده باشد!

هر صبح، دوش بگیرید

روztان را با دوش آب گرم شروع کنید تا در همان ابتدای روز، کسالت و افسردگی، از روان‌تان شسته شود. آرام گرفتن بدن شما زیر جریان آب، می‌تواند وضعیت روان‌تان را بهتر کند و شما را برای آغازکردن روز آرام‌تری آماده کند.

به کاهوپناه ببرید

کم‌شدن تحرک شما در روزهای سرد، نه تنها وزن‌تان را بیشتر می‌کند، بلکه احتمال افسرده‌شدن‌تان را هم افزایش می‌دهد. در این شرایط، بهتر است با کمک رژیم غذایی کم‌چرب و سالم، وضعیت جسم و روان‌تان را بهبود ببخشید. مصرف سبزیجات تازه مانند انواع کلم، کاهو، سبزیجات برگ‌سبز و میوه‌های حاوی ویتامین C، می‌تواند حال روان‌تان را بهتر کند و به کاهش چربی‌های انباشته‌شده در شکم و پهلوهای‌تان هم کمک کند. از طرف دیگر، در این فصل بهتر است کمتر شکر و شیرینی‌جات و خوراکی‌های حاوی کافئین مصرف کنید تا احتمال مضطرب‌شدن و کج خلقی‌تان، کمتر شود.

کمک کنید

احساس خوشایند موثر بودن، حال روان شما را بهتر می‌کند. به همین دلیل بهتر است در آستانه سال نو و در روزهای سرد پایان سال، با کمک‌کردن به دیگران، حال روان‌تان را بهتر کنید. اگر یک عابر مانده زیر باران را با اتومبیل‌تان برسانید؛ اگر برای یک کودک کم‌بضاعت، لباس عید بخرید یا به مادر بزرگ‌تان در خانه‌تکانی کمک کنید، احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت.

گروهی ورزش کنید

ورزش کردن، یکی از موثرترین راه‌ها برای بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی است. البته اگر سراغ ورزش‌های گروهی بروید، قطعا روان‌تان در شرایط بهتری قرار می‌گیرد. بررسی‌های انجام‌شده نشان داده است که در جمع ورزش کردن، خندیدن، خاطره تعریف‌کردن و خلاصه وقت‌گذرانی با آدم‌های مثبت‌اندیش، سلامت روان را بیشتر می‌کند و احتمال افسرده‌شدن را کاهش می‌دهد. به گفته محققان، انجام تمرین‌های کششی-تمرکزی مانند یوگا، ییلاست‌وتای‌چی و همچنین ورزش کردن در فضای باز و در کنار گروهی از ورزشکاران، به کاهش افسردگی کمک می‌کند.

به گربه‌های پارک، غذا بدهید

وقت‌گذراندن با حیوانات اهلی، راه‌خوبی برای فرار از افسردگی و بهبود خلق و خوست. اگر در آپارتمان‌تان، امکان نگهداری پرندگان یا دیگر حیوانات اهلی را ندارید، از گربه‌هایی که در روزهای سرد، به سختی برای خود غذایی دست و پا می‌کنند، کمک بگیرید. این حیوانات که با اشتیاق به مهر بانی شما پاسخ می‌دهند، احساس خوشایند موثر بودن را در شما تقویت کرده و افسردگی‌تان را کاهش می‌دهند.



خودتان متهم کم‌شنوا کردن گوش‌های‌تان هستید

می‌شنوی؟ صدامو می‌شنوی؟

می‌توانند شما را در میانسالی، کم‌شنوا کنند. به گفته آنها، شنیدن موسیقی بلند و استفاده مداوم از هدفون، به سلامت گوش‌ها آسیب می‌زند.

دارو، همراه همیشگی‌تان است؟

به بیماری سختی چون سرطان دچار شده‌اید و مجبورید شیمی‌درمانی کنید؟ درد مزمنی شما را گرفتار کرده و مدام مسکن می‌خورید؟ عفونتی ناشناخته به بدن‌تان حمله کرده و مدت‌هاست که آنتی‌بیوتیک می‌خورید؟ بیماری قلبی دارید و از داروهای رقیق‌کننده خون یا آسپرین استفاده می‌کنید؟ قرارداشتن در هر یک از این وضعیت‌ها می‌تواند به سلامت گوش‌های شما آسیب بزند. متخصصان می‌گویند کسانی که هر یک از این داروها را برای دوره‌ای طولانی مصرف می‌کنند، بیشتر به اختلالات شنوایی دچار می‌شوند.

به شدت تب دارید؟

تب بالا، یکی از دلایل شایع ابتلا به مشکلات شنوایی است. وقتی دمای بدن‌تان از اندازه طبیعی‌اش بالاتر می‌رود و به شکل غیرقابل‌کنترلی بالا می‌ماند، گوش‌های‌تان در معرض آسیب جدی قرار می‌گیرند. اختلال در رسیدن اکسیژن به این عضو از بدن و محرومیت اعصاب ناحیه گوش از اکسیژن، حتی اگر برای مدت بسیار ناچیزی اتفاق بیفتد، به گوش‌ها آسیبی غیرقابل جبران می‌زند.

هر روز به باشگاه ورزشی می‌روید؟

ورزش کردن، بدن شما را از هزار و یک آسیب دور می‌کند. کمتر کسی است که در این مورد، تردید داشته باشد. اما اگر محلی که برای ورزش کردن انتخاب کرده‌اید، یک باشگاه پر سر و صداست که از هر گوشه‌اش، صدای بلند موسیقی می‌آید، احتمال آسیب‌دیدن گوش‌های‌تان، کم نیست. به گفته متخصصان، قرارگرفتن در معرض آلودگی صوتی -چه ناشی از شلوغی مترو باشد، چه حاصل زندگی در کنار بزرگراه و چه ورزش کردن در باشگاه‌های شلوغ ورزشی- می‌تواند قدرت شنوایی را کاهش دهد.

همه‌چیز به سن و سال شما برنمی‌گردد؛ گاهی همین وسایلی که هر روز با آنها سر و کار دارید، یا شرایطی که از سر اجبار یا به انتخاب خودتان در آن قرار گرفته‌اید، با گوش‌های‌تان درمی‌افتند و شنوایی‌تان را هر روز کمتر می‌کنند. اگر شما هم شرایطی را که در ادامه آورده‌ایم، تجربه می‌کنید، بعید نیست که زودتر از همسالان‌تان، دچار کاهش شنوایی شوید.

فشارخون‌تان بالاست؟

ابتلا به دیابت، فشارخون بالا و افزایش کلسترول خون، به تک‌تک اجزای بدن‌تان آسیب می‌زند و قطعا گوش‌های شما هم از این قاعده مستثنی نیستند. بررسی‌های انجام‌شده، حاکی از این است که دیابتی‌ها، دوبرابر دیگران در معرض مشکلات شنوایی قرار دارند و افرادی که به مشکلات مربوط به فشارخون دچار هستند هم به‌خاطر درست جریان پیدا نکردن خون در بافت‌ها و اندام‌های بدن‌شان، دچار مشکلات جدی سلامت شده و شنوایی‌شان هم کاهش پیدا می‌کند.

موهای‌تان را با سشوار خشک می‌کنید؟

عادت دارید هر روز موهای‌تان را با سشوار خشک و مرتبط کنید؟ یا اینکه به‌خاطر شغل‌تان، مدام در معرض صدای سشوار قرار دارید؟ همین صدای به‌ظاهر ملایم اما ممتد، می‌تواند به سلامت گوش‌های شما آسیب بزند. به گفته متخصصان، هرچه بیشتر و در زمان طولانی‌تری سراغ این ابزار بروید، احتمال آسیب‌دیدن گوش‌های‌تان هم بیشتر می‌شود. البته از آنجا که این وسیله، به شکل تدریجی و آرام آرام گوش‌های‌تان را کم‌توان می‌کند، ممکن است تا مدت‌ها به تأثیر مخرب آن در شنوایی‌تان پی نبرید.

در اتومبیل‌تان، سیستم صوتی دارید؟

عاشق رانندگی با صدای بلند موسیقی هستید؟ وقت پیاده‌روی، هدفون را در گوش‌تان می‌گذارید و با صدای بلند موسیقی، خودتان را به تندتندویدن وامی‌دارید؟ متخصصان می‌گویند همین عادات لذت‌بخش،

اشیایی که می‌توانند احتمال بروز بیماری را افزایش دهند، بشناسید

این خانه، بیماری‌زا است!

دودکردن سیگار وقتی بیشتر می‌شود، که در خانه، این عادت را تکرار کنید. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که آلاینده‌های سرطان‌زایی که با دودکردن سیگار ساطع می‌شوند، به پرده و فرش خانه شما نفوذ می‌کنند و حتی با قوی‌ترین پاک‌کننده‌ها هم از خانه شما بیرون نمی‌روند.

یخچال قدیمی آشپزخانه

یخچال قدیمی‌ای که با نور فلورسنت روشن می‌شود، یکی دیگر از وسایل سرطان‌زاست. اگر می‌خواهید احتمال ابتلای‌تان به این بیماری سخت را کمتر کنید، تا آنجا که می‌توانید روشنایی‌های فلورسنت را از خانه‌تان بیرون کنید و از مهتابی و لامپ‌های کم‌مصرف هم خلاص شوید. استفاده از نور ال‌ای‌دی، بهترین و کم‌ضررترین راه برای روشن نگه‌داشتن خانه است.

شوینده‌های شیمیایی

مواد شیمیایی‌ای که مدام با آنها خانه را تمیز می‌کنید، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. اگر به جای استفاده از این محصولات پضرر، خانه را با مخلوط آب و سرکه ضدعفونی کنید، احتمال ابتلای‌تان به سرطان هم کمتر می‌شود. گذشته از این، متخصصان می‌گویند تمیزکننده‌های شیمیایی، مصرف‌کنندگان‌شان را گرفتار مشکلات تنفسی می‌کنند و برای جلوگیری از چنین آسیبی، بهتر است کمتر از این محصولات استفاده کنید.

میز آشپزخانه شما، مبلی که روی آن می‌نشینید و غذایی که هر وعده می‌خورید، می‌توانند شما را گرفتار سرطان کنند؛ بیماری‌ای که حتی اگر کشنده نباشد، درمانی سخت، پرهزینه و طولانی‌مدت دارد. گرچه هنوز محققان راهی برای پیشگیری از سرطان پیدا نکرده‌اند، اما می‌گویند با انتخاب سبک زندگی سالم، می‌توانید احتمال دچارشدن به آن را کمتر کنید. آنها معتقدند شرایطی که در آن زندگی می‌کنید، در کاهش یا افزایش احتمال سرطانی‌شدن‌تان نقش دارند و اگر به آنچه که در ادامه گفته‌ایم توجه کنید، می‌توانید خطر ابتلا به سرطان را چندقدم از خود دورتر کنید.

مبل نرم و راحت اتاق نشیمن

همین مبلی که فکر بلندشدن از مقابل تلویزیون و چندقدم راه‌رفتن را از سرتان بیرون می‌کند، می‌تواند شما را گرفتار سرطان کند. به گفته متخصصان، نه‌تنها کم‌تحرکی احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، بلکه الیاف مصنوعی موجود در مبل‌های راحتی هم می‌تواند سرطان‌زا باشد. اگر به جای مبل‌های راحتی پرشده از الیاف مصنوعی، سراغ گزینه‌های چوبی -که با تشک‌چه‌هایی از الیاف طبیعی یا استاندارد پر شده‌اند- بروید یا اینکه تشک‌های مبل‌تان را با پر، پر کنید، احتمال ابتلای‌تان به سرطان، کمتر می‌شود.

پرده‌ها و فرش‌ها

سیگارکشیدن، می‌تواند شما را به سرطان دچار کند و خطر

