

توصیه پزشک را نیمه کاره رها نکنید

اگر دچار اضافه‌وزن باشید، احتمالا در دوره‌های مختلف، روش‌های متفاوتی را برای لاغرشدن در پیش گرفته‌اید و بعید نیست که پزشکتان مصرف قرص‌هایی مثل «متفورمین» را هم به شما توصیه کرده باشد. محققان می‌گویند، در صورت تجویز داروهایی از این دست، بهتر است به نظر پزشکتان اعتماد کنید و درمان را نیمه‌کاره رها نکنید، چرا که در این صورت نه تنها بخشی از اضافه‌وزنتان را از دست می‌دهید، بلکه احتمال ابتلایتان به دیابت هم کاهش پیدا می‌کند.

یکشنبه ● ۲۲ مهر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتاد و سه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

برای کاهش خطر ابتلا به عفونت مثانه

نوشیدن آب را فراموش نکنید



● **لی‌لی اسلامی** ●

● **روزنامه‌نگار** ●

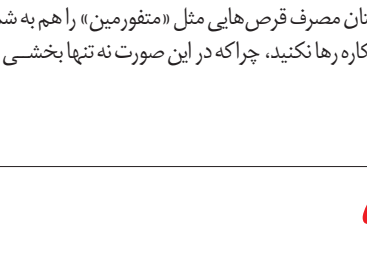
اغلب خانم‌ها، بارها و بارها این مشکل را تجربه کرده‌اند. عفونت مثانه، بیماری آشنایی برای خانم‌هاست. بیماری که متخصصان می‌گویند با مصرف آب کافی می‌توان احتمال ابتلا به آن را کاهش داد. عفونت مجاری ادراری که نه تنها بر مثانه، که بر کلیه‌ها هم اثر می‌گذارد، مشکلی است که تقریبا نیمی از زنان در طول زندگی خود، آن را تجربه می‌کنند و شانس کسانی که یک بار به آن دچار شده‌اند، برای ابتلای دوباره به این بیماری، ۲۵درصد بیشتر است.

عفونت مثانه، به دلایل مختلفی زنان را گرفتار می‌کند. ساختار جسمی یک زن و کوتاهی مجاری ادراری او نسبت به آقایان، یکی از دلایل اصلی رسیدن باکتری‌ها به مثانه زنان و



چرا نباید هر شب قرص خواب‌آور بخورید؟

ندارند، اما محققان می‌گویند مصرف داروهای خواب‌آور، ممکن است راهی مکمل برای کاهش مشکلات این افراد باشد، اما نباید آن را تنها راه تلقی کرد و برای سال‌های متوالی، از این داروها کمک گرفت، چرا که در اغلب موارد، مصرف‌کنندگان این داروها از دیگر مشکلات جسمی یا اختلالات روانی رنج می‌برند و در صورت درمان نشدن مشکل اصلی، مصرف داروی خواب‌آور تنها تسکینی پرضرر برای یک مشکل درمان‌پذیر است. تسکینی که نه تنها مشکلات جسمی این افراد را چندبرابر می‌کند، بلکه احتمال غرق‌شدنش‌ان در اختلالات جدی روانی، مانند افسردگی مزمن را هم بالا می‌برد.



فرهنگ‌سالم و شادزیستن

چقدر برای تلقیح واکسن آنفلوانزا فرصت دارید؟

سال را بدون آنفلوانزا تمام کنید

سرماخوردگی نشوید. شما حتی بعد از تلقیح واکسن آنفلوانزا، چند روزی علائم خفیف این بیماری مثل گلودرد، آبریزش بینی، سرفه، بدن‌درد یا حتی تب خفیف را تجربه خواهید کرد و گرچه بعد از آن برای حدود شش ماه بدنتان در برابر ویروس آنفلوانزا ایمن می‌شود، اما احتمال دارد در همین زمان، بارها و بارها سرما بخورید.

■ **موضوع را جدی بگیرید اگر...**

اگر سستان از ۶۰ گذشته، باردار هستید یا با بیماری مزمنی درگیرید، حتما پس از مشورت با پزشکتان، برای تلقیح این واکسن اقدام کنید. در صورتی که فرزندان زیاد در فضاها ی عمومی قرار می‌گیرد یا اینکه سابقه ابتلا به آلرژی یا بیماری‌های ریوی را دارد، تا زمان طلایی را از دست ندهاید، همراه با او برای تزریق این واکسن اقدام کنید. برخی از متخصصان معتقدند که کودکان ۳ تا ۱۲ساله، حتی در صورت نداشتن بیماری زمینه‌ای یا سابقه حساسیت ریوی هم باید تحت تزریق این واکسن قرار بگیرند. البته متخصصان می‌گویند کسانی که به آلرژی‌های خاص دچار هستند پیش از این کار، حتما باید با پزشکشان مشورت کنند و گذشته از آن، باید بدانند که برای مبتلایان به آلرژی به تخم‌مرغ، احتمال ابتلا به آنفلوانزا حتی پس از تزریق این واکسن هم وجود دارد و حتی در صورت شدید بودن آلرژی، بدون دستور متخصص مربوطه، نباید تزریق این واکسن صورت بگیرد.

■ **همیشه گلودرد نشانه آنفلوانزا نیست**

حالا که فصل سرما پیش رویمان است، احتمال متوصل شدنمان به خوددرمانی و داروهای انبارشده در آشپزخانه هم بالا می‌رود. سال‌هاست که وزارت بهداشت و محققان، در خصوص مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها هشدار می‌دهند، در حالی که گفته می‌شود ۵۰درصد درمان‌های آنتی‌بیوتیکی، بی‌دلیل صورت می‌گیرند، هنوز هم طرفداران این شیوه، بدون دستور پزشکان، راه خوردن آنتی‌بیوتیک را در پیش می‌گیرند.

محققان می‌گویند، مصرف خودسرانه و بی‌رویه این داروها، احتمال مقاومت باکتریایی بدن را بالا می‌برد و مشکلات را صدچندان می‌کند. بنابراین چه تصمیم به تلقیح واکسن آنفلوانزا گرفتید و چه مقاومت طبیعی در برابر این ویروس را انتخاب کردید، نباید تا پایان زمستان، با هر بدن‌درد یا سوزش گلو، به جعبه داروهایتان متوسل شوید و مصرف آنتی‌بیوتیک را شروع کنید.

افسردگی، شمارا پیر می‌کند

افراد است و افسرده‌ها، «حداقل» هشت ماه از همسالانشان پیرتر می‌شوند و این میزان گاه به ۱۰ تا ۱۵ سال هم افزایش پیدا می‌کند.

این محققان در حالی از تاثیر آسیب‌های روانی کودکی در دچارشدن به پیری زودرس می‌گویند، که گروه دیگری از پژوهشگران دریافته‌اند قربانی خشونت جنسی‌شدن در دوران کودکی، می‌تواند روی DNA قربانیان تاثیر بگذارد و حتی تغییراتی در ساختار ژنتیکی نسل‌های بعد، که به‌طور مستقیم این آسیب را تجربه نکرده‌اند، ایجاد کند.

بهبود

● **نادر شمایل** ●

با درد اما بدون خونریزی

همیشه نمی‌توانید ادامه دهید. گاهی با هم بودن آن قدر سخت می‌شود که راهی جز جدایی باقی نمی‌ماند. گاهی بودنتان در کنار یکدیگر، به یک آزار هر روزه تبدیل می‌شود؛ به رنجی برای هر ساعت و هر لحظه.

جدایی، گاهی بهترین انتخاب ممکن برای هر دو شماست. وقتی جایی برای همدلی نمی‌ماند، میلی به حرف زدن با هم ندارید و دل‌تنگی حتی در صورت ماه‌ها دور بودن سراغتان نمی‌آید، وقتی احساسات منفی‌تان از پس ذهن شما بیرون می‌چهند و توهین، تحقیر و آزار، جای همه رفتارهای دلنشین روزهای آغازین را می‌گیرند، ممکن است راهی جز جدایی پیش رویتان نماند، ممکن است بودنتان زیر یک سقف، هیچ جایی را برای خوشحالی در خانه شما باز نکند.

جدایی عاطفی، از نظر محققان، آسیب‌زننده و حتی دلیلی برای کاهش عمر شماست، اما گاهی ادامه‌دادن به این شراکت عاطفی، به مراتب آسیب‌زاتر و تخریب‌کننده‌تر است. در این شرایط، متخصصان هم برای گرفتن تصمیم آخر همراهتان می‌شوند، اما می‌گویند اگر می‌خواهید جدایی برای شما و فردی که در مقابلتان ایستاده با آسیب کمتری همراه باشد و در سال‌های بعد، س‌د راه خوشحالی شما و شریک عاطفی سابقتان نشود، باید به چند نکته توجه کنید. شما برای پایان دادن به این آزار هر روزه، به یک دلیل مهم نیاز دارید. قبل از هر چیز، باید بتوانید دلایل بیرون آمدن از این رابطه را برای خودتان به شکلی شفاف و صادقانه توضیح دهید. اما مهم‌تر از این گفت‌وگوی درونی، طرح مشکل اصلی است که کار رابطه را به پایان کشانده. متخصصان تاکید می‌کنند که برای کاهش آسیب روانی ناشی از جدایی، باید با خودتان و دیگران صادق باشید. شما باید شکایتی منصفانه را از این رابطه مطرح کنید و نباید ردپای خودتان در وجود این شکاف را نادیده بگیرید. گذشته از این، وقت بیان مسئله، باید واژه‌هایتان را با دقت و وسواس انتخاب کنید. اگر به جای متهم کردن فرد مقابلتان، سراغ عباراتی مثل «این موضوعات باعث می‌شود که من...» یا «واقعاً برایم دشوار است که...» بروید، آسیب روانی جدایی برای هر دو شما کمتر می‌شود. در واقع در این شرایط، شما نه ویژگی‌های شخصی فرد مقابل، که احساس‌تان نسبت به شرایط کنونی را مطرح می‌کنید. احساسی که همیشه از وجود فاجعه‌ای در یک رابطه حکایت نمی‌کند، بلکه گاهی تنها نظری شخصی و بسته به وضعیت روانی، شخصیت و روحیات خود شماست.

به گفته متخصصان، اگر نظرتان در مورد پایان دادن به این رابطه را، قاطعانه، شفاف و با چاشنی احترام مطرح کنید، احتمال درگیر شدن با عواقب مخرب روانی ناشی از جدایی کمتر خواهد بود و احتمالا دوره افسردگی ناشی از جدایی را زودتر سپری خواهید کرد. جدایی، اتفاق تلخی است. کمتر کسی در مورد این واقعیت تردید دارد. سال‌ها درگیرشدن با یک رابطه پرتنش عاطفی، می‌تواند خوشحالی را به رویایی دور از دسترس برایتان تبدیل کند. اما با وجود همه این واقعیت‌ها، اگر آگاهانه، انسانی و بدون تردید با آن روبه‌رو شوید، عذاب ناشی از این شکست عاطفی را برای خود و فردی که تا امروز جزئی از زندگی‌تان بوده را کمتر خواهید کرد.

