

روماتیسمی ها، شیشه ها را درست باز کنید

اگر آرتريت به مفاصل شما حمله کرده باشد، کار به ظاهر ساده‌ای مثل باز کردن در شیشه سس برایتان بسیار سخت و دردناک می‌شود. اما برای اینکه این کار روزمره چندان آزارتان ندهد، دو راه به شما پیشنهاد می‌کنیم. اول، حتما یک پارچه نخی روی در شیشه بیندازید و بعد برای باز کردن آن تلاش کنید و دوم، به جای اینکه وقت باز کردن در بطری به انگشتان و مچ دستتان فشار بیاورید و باعث ورم کردن مفاصلتان شوید، از قدرت شانه‌تان کمک بگیرید. این بار امتحانش کنید. می‌توانید با انرژی شانه‌تان بسیاری از کارهایی را که پیش از این باعث ورم مفاصلتان می‌شدند به‌راحتی انجام دهید.

یکشنبه ۲۳ آبان ۱۳۹۵ شماره هفتاد و نه

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

این‌ها بیشتر از موز پتاسیم دارند!

خوراکی‌های ضدسکته رابشناسید

• **زینب رثوفی** •

• مترجم •

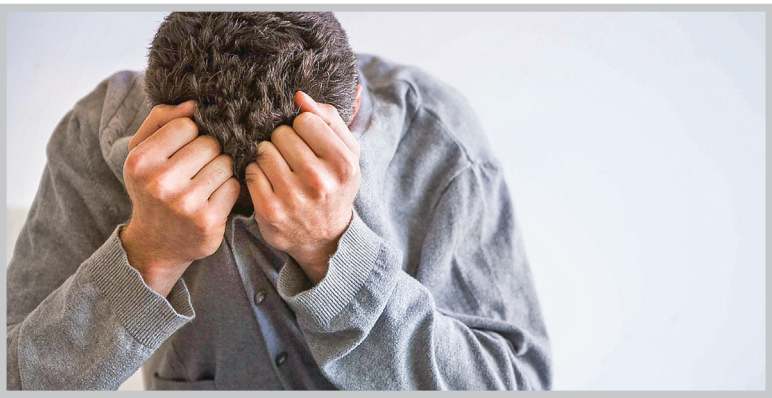
فقط برای محافظت از عضلاتتان و قدرتمند شدن نیست که باید سراغ این خوراکی‌ها بروید، مواد غذایی سرشار از پتاسیم، علاوه بر اینس فایده، می‌توانند از ابتلا به سکته مغزی و بیماری‌های قلبی هم پیشگیری کنند. پس جایی برای آن‌ها در رژیم غذایی روزانه‌تان باز کنید.

کدوتیل: محققان می‌گویند هر فرد بزرگسال باید هر روز ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف کند و در هر فنجان کدوتیل، ۵۸۲ میلی‌گرم از این ماده معدنی وجود دارد.

چغندر: با خوردن یک فنجان چغندر، شما ۵۱۸ میلی‌گرم پتاسیم به بدنتان می‌رسانید، البته این گیاه به تامین ذخیره مورد نیاز بدنتان از فولات، منگنز و مس هم کمک می‌کند و بخشی از نیازتان به فیبر، منیزیم، فسفر، ویتامین C، آهن و ویتامین B6 را هم برطرف می‌کند. تعجب نکنید. شاید در رژیم غذایی اغلب ما سهم چغندر اندک باشد اما حالا که این فایده‌ها را فهمیده‌اید، احتمالا میل‌تان

همین اتفاقات به‌ظاهر ساده اضطراب آورند

ریشه اضطراب را بخشکانید!



■ **تشنه هستید؟**

کم‌آبی بدن، چه خفیف باشد و چه شدید، می‌تواند باعث اضطراب شود. اگر دهانتان خشک است و ساعت‌هاست آب نوشیده‌اید، باید منتظر ایجاد تغییراتی در خلق‌و‌خوی‌تان باشید. در صورتی که اضطراب به شما حمله کرده، فوراً یک لیوان آب بنوشید و سعی کنید در طول روز لااقل یک وعده‌غذای آبدار میل کنید.

■ **میز کارتان شلوغ است؟**

مهم‌نیست وسواسی باشید یا به نفاق‌ات اهمیت زیادی ندهید. اتاق کثیف و میز کار شلوغ، آگاهانه یا ناخودآگاه، بر احساس شما تأثیر می‌گذارد و باعث مضطرب شدنتان می‌شود. برای اینکه بتوانید بر کارهایتان بیشتر تمرکز کنید و اضطراب‌تان را کاهش دهید، در ابتدای هرروز اتاقی که در آن هستید یا فضایی که در آن مشغول به کارید را مرتب کنید تا بتوانید باقی روز را با آرامش بیشتری بگذرانید.

■ **مدام خبر می‌خوانید؟**

اگر در طول روز مدام در کانال‌ها و سایت‌های خبری می‌چرخید، بعید نیست که خیلی زود به فردی مضطرب تبدیل شوید. شبکه‌های اجتماعی با تمام خدماتی که به شما می‌رسانند، باعث مضطرب شدنتان هم می‌شوند و حجم بالای اخبار ناگوار و ناخوشایندی که در آن‌ها ردوبدل می‌شود، اضطراب را در خوانندگانشان بالا می‌برد. پس اگر امروز ضریان قلب‌تان بالاتر از روزهای قبل است، تلفن همراه و لپ‌تاپ را کنار بگذارید و به جای روشن کردن شبکه خبر، یک موسیقی آرامش‌بخش برای خودتان پخش کنید.

■ **می‌خواهید کامل باشید؟**

کمال‌گرایی شاید گاهی باعث پیشرفت‌تان شود، اما در بلندمدت، روانی آسیب‌دیده را به شما هدیه می‌کند و اضطراب‌تان را هرروز بالاتر می‌برد. افراد کمال‌گرا انتظار بیش از اندازه‌ای از خود دارند. آن‌ها حاضر نیستند محدودیت‌ها، شرایط و توانایی‌هایشان را بپذیرند و هیچ‌وقت از خود و دستاوردهایشان راضی نیستند. در ذهن خود تصویری فرضی از انسان موفق دارند و اگر زمین و زمان به آن‌ها ثابت کند که رسیدن به آن تصویر ممکن نیست یا لااقل بسیار دشوار است، نمی‌توانند این واقعیت را بپذیرند. کمال‌گراها خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و با نارضایتی مداوم از خودش‌ان، به فردی افسرده و مضطرب تبدیل می‌شوند که همیشه احساس چامندن می‌کند.

منبع: ریدرز دایجست



کتینو | ۱۳

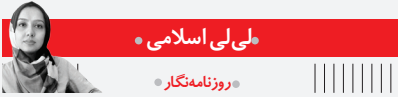
فرهنگ سالم‌زیستن



چند نشانه که از کنارشان نباید ساده بگذریم

علائم تهدید کننده حیات رابشناسید!

نمی‌خواهیم با این تیتیر شما را بترسانیم. اما چه بخواهیم و چه نه، ما چرا تا همین اندازه ترسناک است. نمی‌گوییم در همین لحظه که این مطلب را می‌خوانید، در خطر از دست دادن جانتان هستید، اما می‌خواهیم این واقعیت را با شما در میان بگذاریم که وارد شدن سلامت‌تان به وضعیت بحرانی، نیازمند اتفاقی پیچیده‌ای نیست و همیشه بعد از ابتلا به بیماری جدی جانتان به خطر نمی‌افتد. متخصصان می‌گویند گاهی نشانه‌های به‌ظاهر ساده و اتفاقات ناگهانی، مثل آنچه در ادامه می‌آوریم، می‌توانند جانتان را تهدید کنند و اگر هر چه سریع‌تر به متخصصان مراجعه نکنید، ممکن است راه‌حلی برای این دست مشکلات پیدا نشود.



■ **ضعف در بازوها و پاها**

اگر ناگهان در بازو یا ساق پای خود احساس ضعف یا بی‌حسی شدید کردید یا ناگهان دچار سرگیجه شدید شدید و راه رفتن برایتان دشوار شد، فوراً خودتان را به یکی از مراکز درمان برسانید. این نشانه می‌تواند از نزدیک بودن سکته مغزی یا اتفاق افتادن سطحی از سکته مغزی خبر دهد. سردرد بدی که با احساس گیجی و دشواری در صحبت کردن یا درک صحبت‌های دیگران همراه می‌شود هم می‌تواند یکی از نشانه‌های خطری باشد که نباید از کنارش به‌سادگی عبور کنید. متخصصان می‌گویند مراجعه به مراکز درمانی در ساعات اولیه بعد از سکته مغزی، خطر مرگ یا مختل شدن کارکرد بدن را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد؛ با این حال از آنجا که بسیاری از افراد از نشانه‌های این اتفاق بی‌خبرند، گاهی سکته‌های خفیف را جدی نمی‌گیرند و با این کار به استقبال بحران بزرگ‌تری می‌روند.

■ **حساسیت شدید به لمس و درد در پشت ساق پا**

درد شدیدی که در پشت ساق پایتان احساس می‌کنید، می‌تواند از لخته شدن خون در پای شما خبر دهد. ابتلا به برخی بیماری‌ها، به سر بردن در پرواز هوایی یا تخت به مدت طولانی برای کسانی که به هر دلیلی مجاز به تحرک نیستند، می‌تواند زمینه لخته شدن خون در پا را فراهم کند. در چنین شرایطی وقتی فرد روی پایش می‌ایستد یا شروع به راه رفتن می‌کند، درد بسیار شدیدی را احساس می‌کند و گاهی این درد با تورم، قرمز شدن پا و حساسیت به لمس نیز خود را نشان می‌دهد. در مواردی هم فرد احساس می‌کند یکی از پاهایش از پای دیگر بزرگ‌تر شده است. متخصصان می‌گویند در صورت مشاهده چنین نشانه‌ای، فرد به‌سرت باید به مراکز درمانی مراجعه کند

• **بهیود** •

• **دکتر ابراهیم رزم‌با** •

وقتی گلو

خشک و دردناک می‌شود

احساس ناخوشایند گرفتگی، درد، خارش و سوزش گلو یکی از آن حس‌هایی است که همه افراد آن را تجربه کرده‌اند. به‌طور متوسط هر فرد حداقل یک یا دوبار در سال دچار گلودرد می‌شود اما هوا که رو به سرد شدن می‌رود این ناحیه آسیب‌پذیرتر می‌شود و بیشتر دچار درد و سوزش می‌شود. از این رو برای جلوگیری از گلودرد در فصل سرما باید بیش از گذشته مراقب باشید و راهکارهای پیشگیرانه را جدی بگیرید.

■ **چرا دچار خشکی گلو می‌شویم؟**

خشک شدن گلو به عوامل متعددی بستگی دارد و در افراد مختلف متفاوت است. مخاط گلو می‌تواند به دلیل هوای خشک منزل به خاطر استفاده از وسایل گرمایشی، هوای سرد بیرون، دود سیگار و آلودگی هوا خشک شود. باکتری‌ها و ویروس‌ها هم می‌توانند عاملی برای خشک شدن و درد گلو باشند. گرفتگی بینی و تنفس از طریق دهان هم خشکی گلو را تشدید می‌کند. آلرژی و حساسیت نیز می‌تواند یکی از دلایل خشکی باشد. با افزایش سن غدد تولیدکننده بزاق دهان کم‌کار می‌شوند و خشکی گلو افزایش می‌یابد.

■ **علل خارش گلو چیست؟**

خارش گلو بیماری نیست، نشانه‌ای از یک بیماری یا مشکل است و معمولاً با علائم دیگری مانند تب، درد گلو، به‌سختی قورت دادن غذا، احساس درد هنگام بلعیدن غذا، سرفه و... همراه است. احساس خارش در ناحیه گلو بیشتر در اثر عفونت مجرای تنفسی فوقانی (شامل بینی، دهان، حلق و حنجره)، گلودرد، چرکی و آلرژی و حساسیت به وجود می‌آید. زیاد حرف زدن، سرفه کردن زیاد، دافور یاد و خروپف هم می‌توانند باعث خارش گلو شوند. داشتن آلرژی یا حساسیت نسبت به خوردن برخی مواد غذایی یا استنشام برخی ذرات، یکی از علل مهم خارش گلوست. خارش گلو در اثر آلرژی مدت بیشتری طول می‌کشد و به‌دفعات بیشتری رخ می‌دهد و با علائم دیگر آلرژی مانند تنگی نفس، آبریزش بینی و چشم همراه است. مواد محرک شیمیایی (مثل مواد شیمیایی صنعتی) و هوای آلوده باعث تحریک موضعی گلو و در نتیجه خارش آن می‌شوند. همچنین دود سیگار، چه خود فرد سیگار بکشد و چه بوی آن را استنشام کند، باعث تحریک و خارش گلو می‌شود.

■ **چه راهکارهایی را به کار بگیریم؟**

گلویتان را در هوای سرد بپوشانید: با استفاده از روسری یا شال کردن گردنتان را بپوشانید. گلو، دهان و مسواکتان را با آب نمک ضد عفونی کنید: بعد از مسواک زدن و قبل از رفتن به رختخواب محلول آب‌نمک قرقره کنید. قرقره آب‌نمک روشی ساده و بدون هزینه برای از بین بردن میکروارگانیسم‌هایی است که باعث ایجاد گلودرد می‌شوند. برای این کار کافی است داخل نصف فنجان آب ولرم، یک چهارم یا یک سوم قاشق مرباخوری نمک بریزید و قرقره‌اش کنید. نیازی نیست آب‌نمکتان خیلی شور باشد. برای ضد عفونی کردن مسواکتان هم می‌توانید قبل از مسواک زدن چند دقیقه‌ای آن را در آب‌نمک قرار دهید. در ضمن یادتان باشد که حتماً پس از پایان گلودرد عفونی مسواکی را که در آن روزها از آن استفاده می‌کردید دور بیندازید.

بهداشت فردی را رعایت کنید: از لحاف، ملافه و وسایل افراد دیگر تا حد امکان استفاده نکنید چون این کار امکان انتقال و انتشار باکتری‌ها را بیشتر می‌کند.

دم‌نوش زنجبیل و عسل بنوشید: زنجبیل ریشه‌ای پرخاصیت است. این ریشه درمانگر حاوی خواص ضدالتهابی است که به پیشگیری و همچنین درمان گلودرد کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم برای خودتان دم‌نوش زنجبیلی تهیه کنید. می‌توانید دمنوش‌تان را با عسل شیرین کنید. عسل ماده نرم‌کننده و ضد عفونی‌کننده مفیدی است که هم برای سلامتی و هم برای درمان مشکلاتی مانند گلودرد موثر است. همچنین می‌توانید یک قاشق عسل را در مقداری آب ولرم حل و آن را قرقره کنید و سپس آن را بلعید.

به پزشک مراجعه کنید: متأسفانه بعضی افراد وقتی دچار گلودرد می‌شوند خودسرانه آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. در مورد گلودردهای ناشی از سرماخوردگی‌های ساده و ویروسی باید گفت که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها اشتباه است، چون باکتری‌ها را نسبت به این آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌کند. اگر هم گلودردتان به علت عفونت باکتریایی است باید نوع، میزان و مدت مصرف آنتی‌بیوتیک مناسب بیماری شما باشد، بنابراین اگر مبتلا به گلودرد شده‌اید و با درمان خانگی بهبودی‌ناک‌تر دیدید بهتر است به پزشک مراجعه کنید

متخصص و جراح گوش و حلق و بینی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع: webmd.com