

نکته



سهادادمند

روزنامه‌نگار

با عوامل بروز سردرد آشنا شویم

هر سردردی، کرونا نیست

این روزها هر علامت کوچکی ما را نگران می‌کند که نکنند به بیماری خاصی به‌ویژه کرونا مبتلا شده باشیم. یکی از این نشانه‌هایی که همیشه باعث نگرانی است، «سردرد» است. البته که سردرد می‌تواند نشانه باشد، اما همیشه نشانه بیماری ترسناک نیست. می‌خواهیم از دلایل بروز سردرد آگاه شویم تا دست‌وپای‌مان را گم نکنیم و بتوانیم به موقع و به اندازه اقدام کنیم. سردرد می‌تواند از نیم ساعت تا چند روز ما را درگیر کند. در افراد مبتلا به میگرن، وضعیت سردرد متفاوت است، بنابراین در اینجا به سردردهای غیرمیگرنی و دلایل آن می‌پردازیم. نخستین دلایل و راهکارها در صورت بروز سردرد این موارد است:

۱- **آب بنوشید:** سردرد می‌تواند ناشی از کم‌آبی بدن باشد.

۲- **استراحت کنید:** در جای آرام و کم‌نوری دراز کشیده و سعی کنید بدن را رها و آزاد کنید.

۳- **فاصله بگیرد:** استرس و اضطراب می‌تواند باعث سردرد شود. بنابراین سعی کنید با فاصله گرفتن از عامل ایجاد استرس و اضطراب، آرام شوید.

از این کارها پرهیز کنید

در زمان بروز سردرد نباید بعضی کارها را انجام دهید. این کارها به این شرح است:

۱- **ننوشید:** نوشیدنی محرک مانند نوشیدنی ورزشی یا نیروژا ننوشید.

۲- **نخورید:** از مصرف هر غذایی پرهیز کنید؛ مگر اینکه دلیل سردرد شما افت فشار خون باشد که با نوشیدن یک نوشیدنی خنک و شیرین یا خنک و کمی شور، به رفع این مشکل کمک کنید.

۳- **نخوابید:** دراز بکشید و اگر خواب‌تان برد، بخوابید اما پس از اینکه از خواب بیدار شدید، دوباره به خواب نروید.

۴- **چشم‌ندوزید:** وقتی سردرد دارید به صفحه لپ‌تاپ، کامپیوتر، گوشی هوشمند یا تلویزیون نگاه نکنید.

دیگر علت‌های سردرد را بشناسید

۱- **سرماخوردگی، آنفولانزا یا کرونا:** یکی از دلایل سردرد می‌تواند ابتلا به یکی از این بیماری‌ها باشد.

۲- **فشار خون بالا:** سردرد به‌ویژه درد پس‌سر، می‌تواند نشانه فشار خون بالا باشد؛ به‌ویژه اگر با خونریزی از بینی همراه باشد.

۳- **شیوه نامناسب:** اگر در حین کار به شکل نادرستی نشسته یا بایستید، دچار سردرد می‌شوید.

۴- **گر سنگی:** افت قند خون در اثر گرسنگی می‌تواند باعث بروز سردرد شود.

۵- **مشکلات چشم:** ممکن است شماره چشم شما بالا رفته باشد یا نیاز به عینک جدیدی داشته باشید. سردرد می‌تواند نشانه یکی از این موارد باشد.

۶- **بوها:** بوی عطر، ادکلن، مام، شوینده، بوی سوختگی، بوی خوشبوکننده‌ها و... می‌تواند باعث سردرد شوند.

۷- **آرتروز:** آرتروز گردن و دست و پا می‌تواند باعث سردرد شود. این نوع سردرد می‌تواند در تمام سر منتشر شود و گاهی تا چند روز نیز ادامه یابد.



نکاتی برای حفظ سلامت جسم و روان در روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و سلامت شغلی

به سلامتی کار سلام کنید

این توصیه را زیاد شنیده‌اید که: «اول سلامتی، بعد کار» توصیه درستی هم هست. به این دلیل که اگر به اصول مراقبت و بهداشت جسم و روان در محل کار توجه نکنید، به از کار افتادگی زود هنگام دچار خواهید شد. علاوه بر این با از دست دادن سلامتی، باید برای بازگشت آن نیز هزینه کنید. هفته نخست اردیبهشت ماه، هفته سلامتی و هشتمین روز آن، روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و سلامت شغلی نامگذاری شده است؛ به این دلیل که به خودمان یادآوری کنیم که اول سلامتی و بعد کار. به همین دلیل می‌خواهیم نکاتی ساده اما مهم را مرور کنیم که باعث حفظ سلامت جسم و روان در محل کار می‌شود.

گزارش

هم‌سفره نشوید

ریزه‌خواری در محل کار، یکی از دلایل اضافه وزن در کارمندان، به‌ویژه کارمندان پشت‌میزنشین است. الان که ماه مبارک رمضان است، اما در سایر ایام سال، اگر قرار باشد از صبح تا ساعت ۳ یا ۵ بعدازظهر، به تعارف هر یک از همکاران جواب مثبت دهید، حتماً با اضافه وزن مواجه خواهید شد؛ بنابراین نخستین قدم برای جلوگیری از زندگی سالم در محل کار، کنترل ریزه‌خواری است.

نکته: فقط می‌توانید در مصرف میوه -انواع کم‌کالری- با دیگران هم‌سفره شوید. اما در شرایط کرونا بهتر است تبادل خوراکی در محل کار نداشته باشید.

سفره خودتان را پهن کنید

همانقدر که ریزه‌خواری در محل کار باعث اضافه وزن می‌شود، مصرف نکردن هیچ خوراکی از صبح تا وعده ناهار نیز اثرات منفی خودش را به دنبال دارد. برای مثال مشکلات گوارشی، افزایش ترشح اسید معده و ایجاد زخم معده، گرسنگی بیش از اندازه و مصرف مقدار زیادی غذا در وعده ناهار، افت قند خون در طول روز و... بنابراین حتماً میان‌وعده مصرف کنید. بهترین میان‌وعده مقدار میوه، آجیل خام، بیسکویت سبوس‌دار و خوراکی‌های سالمی از این دست است.

نکته: در شرایط کرونا از گذاشتن خوراکی داخل پیش‌دستی خودداری کنید. فقط آنها را داخل نایلون یا ظرف مناسب گذاشته و از همانجا نیز خوراکی‌ها را برداشته و مصرف کنید.

بنوشید و بنشینید

یکی از نکات مغفول مانده در حین کار، فراموش کردن نوشیدن مایعات سالم به‌ویژه آب است. نوشیدن آب برای آنهایی که کار پر تحرکی داشته یا پشت‌میزنشین هستند، بسیار مهم است. بنابراین حتماً یک بطری آب معدنی کنار دست‌تان بگذارید و هرازگاهی جرعه‌ای از آن بنوشید. کم‌آبی می‌تواند باعث ضعف عمومی، سرگیجه، خشکی دهان، سردرد، اختلال در سوخت‌وساز بدن و... شود.

نکته: بهتر است به جای بطری آب از قمقمه کوچکی استفاده کنید. علاوه بر این دمنوش و سردنوش‌هایی برای تأمین آب مورد نیاز بدن بسیار مناسب هستند.

کشش در کار

نگران نباشید! منظور طولانی‌تر کردن کار نیست! منظور این است که برای رفع خستگی بدن در محل کار، چند نرمش مناسب یاد گرفته و آنها را برای رفع خستگی در محل کار انجام دهید. بهتر است نرمش‌هایی را انتخاب کنید که به رفع خستگی دست، گردن و پاها کمک بیشتری می‌کنند.

نکته: نرمش‌ها بهتر است کششی، ساده و بدون نیاز به هرگونه ابزار اضافه باشند تا بتوانید به راحتی در محل کار آنها را انجام دهید.

پیوشید، بندید و بچنگید

هر کاری لباس و به‌ویژه خودش را نیاز دارد. این لباس‌ها شامل کفش، لباس، کلاه ایمنی، دستکش، عینک، طناب و... است که همگی برای حفاظت از جان شما ساخته شده‌اند. بنابراین حتماً با لباس کامل کار، کار خود را

انجام دهید. در غیر این صورت درست مانند جنگجویی هستید که بدون سلاح وارد میدان شده است.

نکته: در شرایط کرونا، به نظافت بخش‌های مختلف لباس کار توجه کنید؛ به این دلیل که اولین محافظ برای جلوگیری از تماس شما با ویروس کروناس.

به فنجان‌ها نه بگوئید

نوشیدن چای و قهوه از رایج‌ترین عادت‌ها در محل کار است. اغلب افراد نیز در لیوان یا فنجان‌های پر حجم چای یا قهوه می‌نوشند. این کار علاوه بر اینکه میزان دریافت کافئین را افزایش می‌دهد، باعث آسیب به معده نیز می‌شود. بنابراین سعی کنید میزان و اندازه نوشیدن چای، قهوه دمنوش‌ها، قهوه فوری، کاپوچینو و... را کنترل کنید.

نکته: بهترین میزان، حداکثر دو فنجان چای

۶۶

از ویروس فاصله بگیرد

در شرایط کرونا به این موارد در محل کار دقت کنید:

- ۱- **نظافت شخصی:** حتماً پیش از شروع کار، میز و صندلی و وسایل کار خود را با مواد ضدعفونی‌کننده، تمیز کنید. بهتر است از دستمال و اسپری شخصی استفاده کنید.
- ۲- **ماسک مهم است:** اگر همه درها و پنجره‌ها هم باز باشند، باید ماسک بزنید.
- ۳- **فاصله مهم است:** حتماً فاصله ایمنی را رعایت کنید؛ حتی اگر به بیماری مبتلا شده باشید و در حال حاضر آنتی‌بادی لازم را در بدن داشته باشید.
- ۴- **فقط شخصی:** از خوراکی و غذای شخصی استفاده کنید و از رفتن به سالن‌های غذاخوری پرهیز کنید. بهتر است نازمان عادی شدن شرایط از غذاهای ساندویچی‌ای که از منزل آورده‌اید، استفاده کنید.
- ۵- **داخل پوشش:** در پایان ساعت کار، قاشق و چنگال، بشقاب، لیوان و... شخصی را شسته و داخل کیسه پلاستیکی بگذارید تا احتمال آلوده شدن آن کاهش یابد.

خواب‌آلود هستید. این به دلیل ویژگی هوای بهار است. با آن مخالفت نکنید و سعی کنید تا جایی که بدن نیاز دارد، بخوابید.

خواب و استراحت کافی باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. توجه داشته باشید در شرایط کرونا، بدن نیاز به تقویت سیستم ایمنی دارد.

کنید. در کنار مصرف این خوراکی‌ها، حتماً به مقدار کافی آب و آب‌دوکس (آب‌سم‌زدا، آبی که به آن حلقه‌های لیموترش یا نعناع تازه اضافه کرده‌ایم)، بنوشید. به این ترتیب کلیه‌ها خوب کار کرده و سموم بدن نیز دفع می‌شوند.

بهار فصل خواب است

بله! درست است؛ در این فصل دائماً

در فصل بهار، هماهنگ با طبیعت چطور دوباره زنده شویم؟

جان را هوایی کنید...

راهکار

بهار، فصل زنده شدن است. بدن ما هم در فصل زمستان به خواب می‌رود. به این دلیل که گردش خون کندتر و آرام‌تر شده و بدن زیر چند لایه لباس پنهان می‌شود. بهار فصل تغییر است تا بدن دوباره زندگی را از سرگیرد. برای اینکه به زنده شدن دوباره بدن کمک کنیم؛ به این چند نکته توجه کنید.

ما می‌گویند «هوای پاییز دزد است» اما هوای بهار نیز تا نیمه اردیبهشت‌ماه دزد است؛ به این دلیل که باد و باران ناگهانی، در صورتی که لباس مناسب نپوشیده باشیم، می‌تواند باعث سرماخوردگی شود.

بنابراین همان‌قدر که باید پوست و بدن را به هوای خوب بهار سپرد، باید همیشه ژاکت یا بادگیری همراه داشت

پوست را به باد دهید

تا در صورت تغییر ناگهانی هوا و دما، از بدن خود محافظت کنیم.

در معرض هوای خوب و آفتاب بهاری قرار دهید.

معدة را آرام کنید

فصل بهار، فرصت خوبی برای کمک به آرامش دستگاه گوارش است. بنابراین سعی کنید به جای گوشت‌ها و غذاهای سنگین از سبزی و میوه‌های تازه، دمنوش‌ها و سردنوش‌ها استفاده



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار