

ادویه محبوب دیابتی‌ها

تنها ضدمیکروب بودن دارچین نیست که باید خیال مصرف‌بیشترش را به سر تان بیندازد. اگر می‌خواهید عمرتان طولانی‌شود می‌توانید روی این ادویه حساب کنید. در صورتی که دیابت داریدو یا در خطر ابتلا به آن هستید دارچین می‌تواند همراه همیشگی غذاهایتان شود. پژوهشگران می‌گویند اگر هر روز تنها نصف قاشق چای‌خوری دارچین مصرف کنید، قند خون و کلسترولتان پایین می‌آید. البته معنای این حرف این نیست که دارچین را می‌توانید جایگزین داروهایی که پزشکتان تجویز کرده کنید؛ اما به گفته محققان اگر آن را به جزئی ثابت در آشپزی‌تان تبدیل کنید، نشانه‌های بیماری کمتر آزارتان خواهند داد. گذشته از این دارچین می‌تواند پرآرداری را در مان کند و از آنجا که دیابتی‌ها اغلب با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مصرف این ادویه خوش عطر و بو به آن‌ها توصیه می‌شود.

یکشنبه ● ۳ آبان ۱۳۹۴ ● شماره بیست و هفت

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



به داروی سرماخوردگی‌تان کمک کنید!

چگونه عوارض داروهای ضدحساسیت را کاهش دهیم؟

وقتی سرماخوردگی سختی می‌خورید، سراغ دکتر عمومی می‌روید تا او برای بهبود حالتان به کمک‌تان بیاید. اما اینکه او برای بهتر شدن حالتان سراغ تجویز آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضدحساسیت برود یا نه، کاملاً بستگی به وضعیتی دارد که در آن قرار دارید. اگر گرفتگی بینی، آب‌ریزش و احساس ورم و گرتفتگی در ناحیه صورت و روی گونه‌ها کلافه‌تان کرده باشد، به احتمال زیاد دکتر شما از این داروها کمک می‌گیرد. مصرف چنین داروهایی با قطع کردن آبریزش بینی‌تان و کم کردن التهابی که انگیزه بیرون آمدن از رختخواب را از شما گرفته، برای از سر گرفتن فعالیت‌های روزانه و پرت کردن حواستان از بیماری و نشانه‌های آزاردهنده‌اش به شما کمک می‌کند. البته برخی از این داروها مثل دیفن‌هیدرامین ممکن است شما را خواب‌آلوده کنند و اگر کارهای مهمی برای انجام دادن دارید باید دور مصرفشان را خط بکشید. خشکی دهان یکی دیگر از عوارض مصرف آنتی‌هیستامین‌هاست. اگر

مبتلایان به هموروئید بخوانند چند راهکار برای درمان یک‌بیماری شایع

کسانی که شغلشان با اضطراب و استرس گره خورده یکی از اصلی‌ترین قربانیان بیماری هموروئید (پواسیر) هستند، اما اگر به‌خاطر شرایط کاری مجبور باشید زیاد بایستیدو یا ساعات طولانی در روز بنشینیدبعید نیست این مشکل سراغتان بیاید. ابتلا به بیماری هموروئید آسان و درمانش سخت است، پس بهتر است با کمک روش‌هایی که با شما در میان می‌گذاریم، از ابتلا به آن جلوگیری کنید و با حفظ سلامت روده‌هایتان زمینه‌یجاداین مشکل را از بین ببرید.

■ خودتان را به طبیعت گره بزنید

موثرترین راه برای پیشگیری از ابتلا به این مشکل، استفاده مداوم از سبزیجات سرشار از فیبر است. خوردن سبوس هم تاثیر زیادی در دور زدن این مشکل دارد. اگر زمینه دچار شدن به هموروئید را دارید، بیشتر کاهو و سبزی خوردن میل کنید و با ریختن سبوس جو در شیر یا ماستی که هر روز میل می‌کنید، احتمال بیمار شدنتان را کمتر کنید.

■ ورزش‌شکار شوید

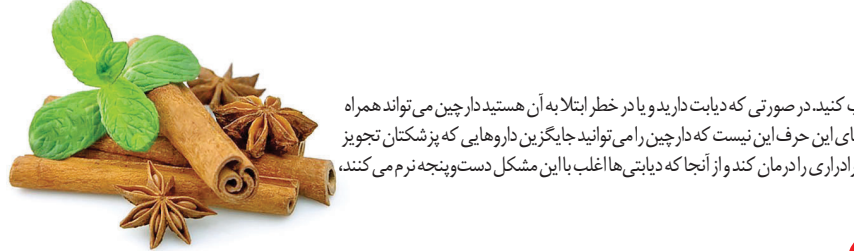
فعالیت‌های ورزشی هم خطر ابتلا به این بیماری را کمتر می‌کنند.



از چرت زدن غفلت نکنید!

ساعت ۱۲:۳۷ پشت میز تان چرت بزنید

حتی اگر هزار و یک کار انجام‌نشده سرتان ریخته و تا پایان وقت اداری باید همه‌شان را تمام کنید، بهتر است خیال کار کردن در ساعت ۱۲:۳۷ دقیقه را از سرتان بیرون کنید و پشت میزتان در این ساعت چرت بزنید. محققان می‌گویند بدن شما در این ساعت بیشتر از ساعات دیگر روز به خوابیدن نیاز و البته تمایل دارد. قبلا هم محققان اعلام کرده بودند که کارمندا باید در میانه روز حدود ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت چرت بزنند و با این روش



کتینو | ۱۳

فرهنگ‌سالم‌زیستن

برای خودتان لالایی بخوانید

ا گر می‌خواهید امشب بدون ساعت‌ها غلت زدن در رختخوابتان به خواب بروید

این مطلب را بخوانید

همه چیز در بدن شما آنقدر حساب‌شده است که با ایجاد یک تغییر کوچک در آن می‌توانید دچار مشکلات آزاردهنده‌ای شوید. مشکلاتی که بی‌خوابی یکی از شایع‌ترینشان است. شاید در ذهن شما یی که از بی‌خوابی شبانه کلافه شده‌اید، این سوال چرخ بزند که چه اتفاقی در بدنتان چنین اختلال عذاب‌آوری را ایجاد می‌کند. پاسخ این پرسش، تغییرات هورمونی است که در بدنتان رخ می‌دهد. Melatonin همان هورمونی است که به تنظیم چرخه خواب‌وبیداری کمک می‌کند. این هورمون به شما کمک می‌کند تا خواب‌آلوده شوید، درجه حرارت بدنتان کاهش پیدا کند و بدنتان در حالت خواب قرار بگیرد؛ اما وقتی میزان آن در بدنتان کم شود بی‌خواب می‌شوید. از آنجا که از چاقی گرفته تا ابتلا به برخی سرطان‌ها و حتی مشکلات پوستی همه به خاطر بی‌خوابی می‌توانند شما را گرفتار کنند، در صورتی که به خاطر شرایط کاری‌تان مجبور به بیدار ماندن نیستید و تنها احساس می‌کنید تغییراتی که در بدنتان اتفاق افتاده خواب را از چشمتان فراری داده، روی کمک ما حساب کنید. ما به شما می‌گوییم که چطور بدون قرص و دارو و تنها با استفاده از مواد طبیعی از پس این مشکل ب‌آیید.



● بهاره اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

■ یادپیچی‌ها کنید

می‌توانید به‌سادگی بی‌خوابی را به شیوه مادر بزرگ‌ها برطرف کنید. کافی است در ساعات پایانی شب یک لیوان شیر گرم بنوشید. با این کار هم خاطره شب‌های کودکی‌تان را زنده می‌کنید، هم بدنتان را از کلسیم غنی می‌سازید و هم هورمون ملاتونین را در بدنتان سر به‌راه می‌کنید. شاید برطرف کردن بی‌خوابی بهانه خوبی برایتان باشد تا لااقل هرروز یک لیوان شیر بخورید و نگذارید ذخیره کلسیم بدنتان کم شود و در میانسالی استخوان‌هایتان فرسوده شوند.

■ شام ضدبی‌خوابی بخورید

حتی غذایی که شب‌ها می‌خورید می‌تواند تکلیف خواب‌وبیداری شما را روشن کند. بهترین دستور غذایی که به برطرف شدن بی‌خوابی کمک می‌کند، شام سیکی است که شامل ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات است. اگر یک‌تکه نان جو را با مقداری پنیر میل کنید یا اینکه سیب‌زمینی و تخم‌مرغ آب‌پز را برای شام آماده کنید، خوابیدن برایتان آسان‌تر می‌شود. حواستان باشد شب‌ها سراغ شام‌های سنگین و چرب نروید تا دوباره خواب از چشمتان پر نکشد.

■ گیاه‌خوار شوید

منیزیم تقشی اساسی در تنظیم چرخه خواب بازی می‌کند. می‌توانید از مواد غذایی مثل سبزیجات برگ‌سبز، جوانه گندم، تخم کدوتبل، و بادام منیزیم مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید. البته اگر آزمایش‌هایتان کمبود قابل‌توجهی را در این مورد نشان می‌دهد، چاره‌ای جز استفاده از مکمل‌های دارویی ندارید، اما اگر هنوز کارتان به مصرف مکمل نرسیده، می‌توانید با کمک سالاد و غذاهای ساده و ارزان قیمت گیاهی نیاز بدنتان را تامین کنید.

■ گیاه‌درمانی کنید

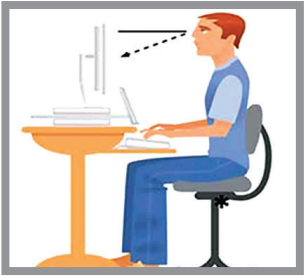
می‌توانید با کمک برخی گیاهان دارویی بسیاری از مشکلاتتان را برطرف کنید و بدنتان را به چرخه طبیعی‌اش برگردانید، به شرط آنکه بدانید چه گیاهی را به چه میزان باید مصرف کنید. اسطوخودوس یک آرام‌بخش طبیعی است و می‌تواند به بهبود وضعیت خواب در افراد مبتلا به بی‌خوابی کمک کند. بد نیست در شب‌هایی که خواب به چشمتان نمی‌آید قبل از رفتن به رختخواب دوش آب گرم بگیرید و بدنتان را با روغن اسطوخودوس ماساژ دهید تا با آرامش بیشتری چشم‌هایتان را روی هم بگذارید.

اما اگر ترجیح می‌دهید به جای روغن کاری پوستتان یک دمنوش طبیعی خواب‌آور میل کنید، می‌توانید روی کمک سنبل‌الطیب حساب کنید. این گیاه از داروهای طبیعی دیگری است که از



● دکتر محسن رازقی ●

صندلی و میز را جدی بگیرید!



بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده که در حالت طبیعی تحرک داشته باشد. حتی زمان خواب هم بدن به صورت هوشمند حرکت‌های لازم را انجام می‌دهد. مثلاً در خواب از پهلویی به پهلو دیگری می‌غلتید، در حالی که هوشیار نیستیدو هدف یا تصمیمی پشت این حرکت نیست. وقتی به فراخور کار و شرایط کاری در شرکت یا اداره برای مدتی طولانی در یک وضعیت می‌مانید، سیستم نگهدارنده ستون فقرات دچار خستگی می‌شود. به‌خصوص اگر این وضعیت مناسب نباشد، به یک نقطه فشار زیادی وارد می‌آید و درد را احساس می‌کنید. چنانچه به هشدارهای بدن توجه نکنیدو شرایط فیزیکی کار را به‌نفع سالمتان تغییر ندهید، در ناحیه ستون فقرات یا عضلات دچار آسیب خواهید شد. از قدیم به کارمندا پشت‌میزنشین می‌گفتند، چون تمام ساعات کاری‌شان پشت میز می‌گذرد و برای انجام کارها نیاز چندانی به فعالیت‌های جسمانی ندارند. از همین تسمیه ساده، اهمیت نقش میز و صندلی برای یک کارمند به‌خوبی روشن می‌شود. کسانی که به‌سلامت خود اهمیت می‌دهند، باید یک سری اصول را درآدربار میز و صندلی‌شان رعایت کنند.

■ صندلی باید با ابعاد بدن متناسب باشد و اندام را تحت فشار قرار ندهد. صندلی باید طوری باشد که بتوانید به‌راحتی در آن جابه‌جا شوید.

■ نشیمنگاه صندلی نباید خیلی سفت یا نرم باشد. هر دوی این‌ها به یک اندازه آسپین‌است. در اغلب موارد صندلی‌ها خیلی سفت هستند. این صندلی‌ها در طولانی‌مدت به یک نقطه از بدن فشار وارد می‌کنند، خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی را کم می‌کنند و در نتیجه احساس درد را به وجود می‌آورند.

■ صندلی باید بنا به نیاز فرد انتخاب شود. مثلاً کارمندی که میز بزرگی دارد و وسایل مورد نیازش دور از دسترسش قرار گرفته‌اند و برای برداشتن آن‌ها ناچار است مکرراً جابه‌جا شود، بهتر است روی صندلی چرخدار بنشیند. در صورتی که صندلی چرخدار موجود نباشد، باید در چیش وسایل روی میز تجدید نظر کند. یعنی فرد وسایلی را که بیشتر مورد نیازش هستند در دسترس قرار بدهد تا مجبور نشود به‌دفعات نیم‌خیز یا روی میز خم شود.

■ پشتی صندلی باید استاندارد باشد. اگر پشتی صندلی گودی کمر را پر نمی‌کند، با قرار دادن بالش کوچکی فضای میان صندلی و گودی کمر را پر کنید.

■ وقتی روی صندلی می‌نشینید مفصل ران باید زاویه ۹۰ درجه پیدا کند. در غیر این صورت از زیرپایی استفاده کنید. اشکالی ندارد اگر زانوها قدری از ران بالاتر قرار بگیرند. همچنین بهتر است مچ پا در شیب قرار بگیرد. زیرپایی‌های متحرک و قابل تنظیمی در بازار وجود دارند که با تهیه آن‌ها می‌توانید وضعیت نشستن‌تان را بهبود ببخشید.

■ تا حد امکان سعی کنید در انتهای صندلی بنشینید. نشستن در لبه صندلی به‌مرور زمان مشکلاتی را در ستون فقرات ایجاد می‌کند. ■ ارتفاع میز باید با قد فرد متناسب باشد؛ به طوری که فرد برای کار کردن با وسایل روی میز ناچار به خم شدن نباشد. علت اینکه بعضی به قوز کردن عادت می‌کنند همین است (البته بعضی قوزها مادرزادی است). ضمن اینکه برای جلوگیری از ایجاد قوز، بهترین کار پیشگیری است. قوزبندهایی که در بازار به فروش می‌رسند، نه‌تنها چاره قوز نیستند، بلکه این ناراحتی را تشدید هم می‌کنند. چون بدن عادت می‌کند یک وسیله با فشار شانه‌ها را عقب نگه دارد و دیگر خود برای قوز نکردن تلاش نمی‌کند.

■ سعی کنید هر ۲۰ دقیقه یک‌بار وضعیت بدن خود را تغییر دهید. مثلاً از جایتان بلند شوید و چند قدم راه بروید، یا به پشتی صندلی کاملاً تکیه کنید. ■ ورزش کردن برای کارمندا و همه پشت‌میزنشین‌ها بسیار ضروری است. چون آن‌ها کمترین تحرک را دارند و با ورزش کردن می‌توانند عضلات خود را آماده‌تر و ورزیده کنند. ورزش می‌تواند شامل نرمش‌های صبحگاهی و عصرگاهی منظم باشد تا انجام یک ورزش به‌خصوص مثل فوتبال یا شنا به صورت منظم.

متخصص فیزیوتراپی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز