

ظہر ها نخواييد، ديابت در کمين است!

در شمارهای قبل گفتيم که بايست دقيقه تايم ساعت چرت زدن در روز، می توانيد به عملکردتان در محيط کار بپهود ببخشيد و به سلامتتان کمک کنيد. اما در اين شماره می خواهيم در مورد آسيبی که با خواب طولانی در روز می توانيد به خودتان برسانيد به شما هشدار دهيم. چرا که مطالعات جديد نشان می دهد در حالی که کمی بستن چشم ها بين روز می تواند بدنتان را دوباره شارژ کند، بيش از ۶۰دقيقه چرت زدن در ميانه روز خطر ابتلا به ديابت نوع ۲ را ۴۶درصد افزايش می دهد. به باور محققان چرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰دقيقه ای می تواند منجر به پهود خلق و خو، هوشیاری و پهود عملکرد مغز شما اما اگر بيشتر از آن زمان را برای خواب نيم روزی اختصاص دهيد، به بدنتان آسیب خواهيد زد.

یکشنبه ● ۵ مهر ۱۳۹۴ ● شماره بيست و سه

ا ت ي ۷ ع ح ن و

درمان موقت دندان درد

اگر نیمه شب درد دندان به سراغتان آمد این راه ها را امتحان کنید



دندان آسیب دیده را هیچ وقت در خانه نمی توانيد درمان کنيد، اما اگر در روزهای تعطيل يا نیمه شب ها درد دندان به سراغتان آمد، تا باز شدن مطلب دندان پزشک تان می توانيد از اين آرام بخش های طبيعی کمک بگيريد.

■ سیر بجويد

به جای اینکه ورم ناشی از عفونت دندان را با مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها از بين ببريد و درد تان را کم کنيد، از سیر کمک بگيريد. سیر آنتی بیوتیک قوی طبيعی است که به راحتی از پس از بين بردن عفونت های باکتریایی برمی آید و التهاب را نيز کم می کند. کافی است کمی سیر خام خرد شده را روی منطقه عفونت بگذاريد تا

خیلی زود حالتان بهتر شود.

■ روغن زیتون درماني کنيد

روغن زیتون حاوی ماده ای شیمیایی است که باکتری ها را می کشد و درد را کاهش می دهد. برای کاهش درد و پاک سازی دندان آسیب دیده تان می توانيد یک توپ پنبه را به روغن زیتون آغشته کنيد و روی منطقه آسیب دیده بگذاريد. البته قطعاً بعد از تسکين درد و عفونت بايد در اولين فرصت به دندان پزشک مراجعه کنيد.

■ خیار بجويد

روی یک برش خیار که تازه از يخچال بيرون آورده ايد کمی نمک بپاشيد و روی منطقه درد بگذاريد. نه تنها خیار به تسکين درد شما کمک می کند، بلکه سرمای آن هم می تواند درد را آرام کند. نمک خاصيت ضد عفونی کننده دارد و تا انداز های می تواند از عفونت لته و دندان شما کم کند.

■ جای قرقره کنيد

یک کيسه ظرف پارچهای درست کنيد، کمی برگ چای در آن بريزيد و آن را روی دندان تان بگذاريد. گذشته از اين می توانيد یک چای غليظ دم کنيد و پس از کمی سرد شدنش مثل دهان شويه آن را چندبار در روز در دهانتان بگردانيد. چای خاصيت تسکين دهنده دارد و وقتی دندان درد داريد می تواند به شما کمک بزرگی کند. منبع: homeremediesforlife.com

حبوبات، واکسن سرطان سینه

اگر دختر نوجوان داريد اين خبر را بخوانيد



خطر دچار شدن به اين سرطان را در ۳۰ سالگی پايين می آورد. اگر کار از کار گذشته و ستان از ۳۰ بالاتر رفته، باز هم نااميد نشويد. هنوز هم می توانيد با اصلاح رژيم غذایی و سبک زندگی تان سرطان را دور بزنيد و البته با انتخاب رژيم غذایی مناسب برای فرزندانتان، می توانيد نسل سالمی را به اجتماع هديه کنيد.

منبع: lanutrition

هسته انگور، آنتی اکسيدانی قوی



شما هم از آن دسته آدم های هستيد که وقت خوردن انگور هسته اش را درمی آورند؟ يا حتی ميلی به خريد انگور های هسته دار نداريد و سراغ انواع بی هسته آن می رويد؟ شايد باورتان نشود اما همين بخش به ظاهر زائد و دوست نداشته انگور، بيشتر از بسياری مواد غذایی که هر روز مصرف می کنيد خاصيت دارد.

■ اگر کنار سيگاری ها می نشينيد

یکی از مهم ترين خاصيت های هسته انگور محافظت از بدن در برابر آلودگی هاست. اگر در شهر های پر جمعيت و آلوده زندگی می کنيد، اگر شريک زندگی تان سيگاری است و ناخواسته دود سيگار می خوريد و يا اگر به خاطر انجام کار تان مجبوريد چند ساعت از روز را در محيطی آلوده بگذرانيد، هر روز کمی انگور هسته دار بخوريد و در حين خوردن دندان تان را روی هسته های انگور فشار دهيد.

■ اگر زن ابتلا به سرطان داريد

شايد از نظر محققان سرطانی شدن نوعی بدشاسی باشد، اما بخش دیگری از واقعيت هایي که در مورد اين بيماری کشف

در شمارهای قبل گفتيم که بايست دقيقه تايم ساعت چرت زدن در روز، می توانيد به عملکردتان در محيط کار بپهود ببخشيد و به سلامتتان کمک کنيد. اما در اين شماره می خواهيم در مورد آسيبی که با خواب طولانی در روز می توانيد به خودتان برسانيد به شما هشدار دهيم. چرا که مطالعات جديد نشان می دهد در حالی که کمی بستن چشم ها بين روز می تواند بدنتان را دوباره شارژ کند، بيش از ۶۰دقيقه چرت زدن در ميانه روز خطر ابتلا به ديابت نوع ۲ را ۴۶درصد افزايش می دهد.

رومبه راه

فرهنگ سالم زیستن



کتینو | ۱۳

بهبود

● دکتر فائده اکبری ●

|||||

مشکل همیشگی

دست به قلم ها

اگر شغل تان با قلم يا رایانه سرو کار داره، دردمچ ممکن است همراه همیشگی تان باشد. اما مع درد تنه سراغ منشی ها و نویسند هانمی رود. با توجه به اینکه درد در کدام ناحیه از دست تان احساس شود، دلایل مختلفی را برای ایجاد آن می توان فهرست کرد و البته با توجه به علت های ایجاد درد، در مان های متفاوتی را هم می توان برای آن توصیه کرد. اگر مع درد هر روز شما را آزار می دهد، نشانه هایی که در ادامه آورده ايم را با دقت بخوانيد تا دليل ایجاد در تان را بشناسيد.

■ معلوم نيست درد به کجا می زند؟

اگر درد مبهم و گنگی داريد و دقيقاً نمی دانيد از کجا شروع می شود و به کجا ي مع دست تان ختم می شود، ممکن است دچار «کانال کارپ» شده باشيد. چنين دردی با انجام مداوم و تکراری کار ها سر اغ تان می آيد و معمولاً هنگام انجام کار هایی خاص شدت می گيرد. البته اين بيماری در همه افراد با علائم يکسانی بروز نمی کند و ممکن است برخی از بيماران علامت گز گز مع دست را نيز داشته باشند.

■ شما کدام درد را داريد؟

اگر درد و ناراحتی را در قسمت خارجی مع دست، درست کنار انگشت شصت تان، احساس کرديد و البته درد تان با حر کت دادن انگشت شصت تشديد می شه، ممکن است به علت بيماری «دکرون» باشد. یکی ديگر از علل شايع درد در ناحیه مع دست، آرتروز در مفصل ناحیه مع دست يا انگشت شصت است که اغلب افراد در سنين بالا به آن مبتلا می شوند. علاوه بر اين عوامل اتفاقات ساده مثل زمين خوردن يا کف دست که منجر به جابه جایی یکی از استخوان های مرکزی مع دست شود هم می تواند باعث اين درد شود. ممکن است به علت التهاب تاندوم های ناحیه مع دست به درد دچار شويد، گاهی نيز منشا اين دردها مشکلات مفاصل يا مهر ه های گردنی است که در آن به مع دست می زند.

■ چرا مع درد می گيريم؟

اگر مدت زمان زيادی کار می کنيد و حواستان به حالت نشستن و موقعيت دست تان نيست، بايد انتظار اين دردها را داشته باشيد. برای پيشگيری، حتما موقعيت مناسب بدنی داشته باشيد و بعد از مدتی کار، با حر کات کششی ساده کمی به مفاصل تان استراحت دهيد. اگر ورزش نمی کنيد و عضلاتی قوی نداريد، به يکباره کار سنگين انجام ندهيد و دست تان را با آسیب همراه نکنيد. افرادی که کار های ظريف تکراری انجام می دهند يا دستشان به دلایل کاری در معرض ارتشاعات است، در معرض مشکلات مفصلی و درهای ناشی از آن قرار می گيرند. اگر با کامپيوتر کار می کنيد، کيبورد و موس را در موقعيت مناسب قرار دهيد. در کل حواستان باشد مدت زمان طولانی مع دست تان را در حالت نامناسب قرار ندهيد، مثلاً مع دست را در طولانی مدت به عقب يا پايين خم نکنيد، ممکن است باعث التهابات و درد در ناحیه مع دست تان شود.

■ دردها تمام می شوند؟

هر یک از دردها در مان خاص خودشان را دارند، اما دردهای که منشأ آن ها خود مع دست است، معمولاً با استراحت در مان می شوند. برای حفظ سلامتی تان مدتی به خود تان استراحت دهيد؛ اگر هم لازم بود با نظر پزشک، مع چند متناسب با ناحیه درد را تهيه کنيد تا مع دست تان بدون حر کت بماند، اما خودسرانه و بدون شناخت درد از چنين مع بندهایي استفاده نکنيد.

■ گاهی بايد دارو بخوريد

استراحت تنها راه خلاص شدن از مع درد نيست و در برخی مواقع چاره ای جز استفاده از دارو وجود ندارد. اگر درد زيادی داريد، با نظر پزشک از مسکن ها استفاده کنيد تا التهاب دست رف شود و بعد سراغ در مان های غير دارویی برويد. استفاده از گرما هم از در مان های موثر است؛ گرما ي سطحی را می توانيد در خانه به مفاصل تان بدهيد، اما گرما ي عمقی توسط فزيوتراپ انجام می شود.

■ چه دردهایي خطرناک اند؟

اگر تنها دردی موقتی در ناحیه مچ تان احساس می کنيد نگران نباشيد و با کمی گرما و ماساژ درد را تسکين دهيد. هر کسی ممکن است گاهی به اين دردهای گذرا مبتلا شود اما اگر مچ تان درد زيادی داشت يا مدت زمانی طولانی در داشتهيد به پزشک مراجعه کنيد تا در مان تان به موقع آغاز شود. درست است که در ابتدای ایجاد مشکل گرما حال شما را بهتر می کند اما در التهاب های شديد و حاد، پزشک گاه در مان با سرما را تجویز می کند؛ پس اگر مدت هاست مع درد داريد و هيچ راهی درد شما را آرام نمی کند، به جای استفاده از کيسه آب گرم فوراً به متخصص مراجعه کنيد و در مان مناسب را انتخاب کنيد.

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی

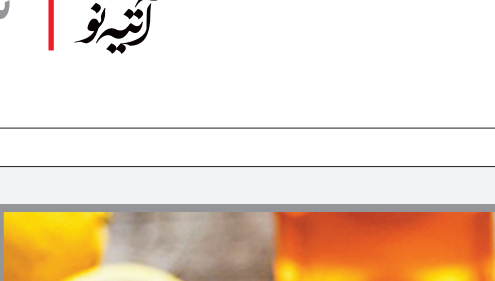
بهبود

● دکتر فائده اکبری ●

|||||

مشکل همیشگی

دست به قلم ها



■ معلوم نيست درد به کجا می زند؟

اگر درد مبهم و گنگی داريد و دقيقاً نمی دانيد از کجا شروع می شود و به کجا ي مع دست تان ختم می شود، ممکن است دچار «کانال کارپ» شده باشيد. چنين دردی با انجام مداوم و تکراری کار ها سر اغ تان می آيد و معمولاً هنگام انجام کار هایی خاص شدت می گيرد. البته اين بيماری در همه افراد با علائم يکسانی بروز نمی کند و ممکن است برخی از بيماران علامت گز گز مع دست را نيز داشته باشند.

پاييز وزمستان؛ بدون قرص و شربت!

با کمک اين معجون های دست ساز امسال می توانيد پر ونده گوش و گلودرد را ببنديد

هنوز زمستان نيامده، پای سسر ما خوردگی و بد حالی اش به خانه شما باز شده؟ اگر شما هم از آن دسته آدم هایي هستيد که با کمی سرد شدن هوا، درد گوش و گلو و عوارض سرما خوردگی به جانتان می افتد، بايد پذيريد که بدنی آسیب پذير داريد که به دلایل مختلف مقاومتش در برابر ويروس ها پايين آمده است. یکی از اين دلایل می تواند استفاده خودسرانه و بی رويه شما از دارو ها در سال های قبل باشد. اگر به محض اینکه آب ريزش يبیي پيدا می کنيد يا کمی سرفه می کنيد به اولين دارو خانه سر راه تان می رويد و برای خود قرص های رنگارنگ تجویز می کنيد، بايد پذيريد که ويروس ها شما را قبل از ديگران از پا در بياورند. اما نگران نباشيد. با کمک معجون های ساده ای که در اين مطلب به شما آموزش می دهيم، می توانيد امسال بدون قرص و شربت سالم بمانيد.



● بهاره اسلامی ●

● روزنامه نگار ●

■ معجون پرتقال و زنجبيل

گاهی درست کردن یک دمنوش خانگی بهتر از هر قرص و دویمی می تواند حالتان را خوب کند. اگر هنوز زمستان نيامده خارش گلو و سوزش گوش سراغ تان آمده، تا بد حال تر نشده ايد اين دمنوش طبيعی را درست کنيد.

نصف قاشق چای خوری عسل را با یک چهارم قاشق چای خوری زنجبيل مخلوط کنيد و آب يک پرتقال را هم بگيريد و به آن اضافه کنيد و يک فنجان آب جوش رويش بريزيد. اگر نمی خواهيد پرتقال های نوبرانه را با قيمت بالا بخريد، می توانيد به همان ترکيب عسل و زنجبيل اکتفا کنيد. اين دمنوش هم مقاومت بدنتان را در برابر ويروس ها بيشتر می کند و هم گلودرد تان را تسکين می دهد.

■ معجون سیر

اين معجون را برای هر کسی نمی توانيم توصیه کنيم. اگر با بوی سیر ميانه خوبی نداريد، بهتر است با دستور های ديگر برای خود تان دمنوش ضد گلودرد درست کنيد.

اما اگر قرار است فردا در خانه بمانيد و خود تان هم با بوی سیر مشکلی نداريد، می توانيد ۳ حبه سیر را پوست بگيريد و بکوبيد، سپس آن را در ۲ فنجان آب جوش بريزيد و بگذاريد ۱۰-۱۵ دقيقه بجوشد. بعد از اينکه مايع کمی سرد شه، نصف قاشق چای خوری عسل را هم به آن اضافه کنيد. برخی به اين معجون فلفل قرمز و چند قطره ليموی تازه هم اضافه می کنند تا هم خاصيت بيشتری داشته باشد هم طعم و بويش قابل تحمل تر شود.

■ معجون عسل و پياز قرمز

یک عدد پياز قرمز را پوست بگيريد و ورق ورق کنيد. لابه لای هر لایه پياز کمی عسل بريزيد و بگذاريد در ظرفی در بسته حداقل ۱۵ دقيقه استراحت کند. بعد از گذشت اين زمان پياز آب می اندازد و مايعی شيرين با ترکيب آب پياز و عسل حاصل می شود. به اين ترتيب شما يک فنجان شربت ضد سرفه و سرما خوردگی درست کرده ايد و می توانيد با کمک آن مدت ها از شر سرما خوردگی و آنفولانزا دور بمانيد.

منبع: naturalhealth