

نگاه



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

به جای گلدان، درخت بکارید!

پانزدهم اسفندماه روز درختکاری است، اما داخل سالن محل کار که نمی‌توان درخت کاشت! رنگ سبز گیاهان و رنگارنگی گل‌ها، یکی از بهترین راهکارها برای کسب آرامش روان و زدودن آلودگی هوا است. برای این منظور می‌خواهیم با چند گیاه آپارتمانی که آنها را می‌توانید به راحتی در فضای بسته دفتر و سالن محل کار قرار داد.

۱- گیاه سانسوریا

این گیاه یکی از بهترین گیاهان برای از بین بردن آلاینده «فرمالدئید» است. این آلاینده در دستمال کاغذی، مواد تمیزکننده، دستمال توالت و محصولات بهداشت فردی وجود دارد. گلدان کوچکی از این گیاه را کنار دستشویی سرویس بهداشتی بگذارید. این گیاه را در هر کجای خانه که بگذارید، دی‌اکسیدکربن هوا را گرفت و به جای آن اکسیژن وارد فضای موردنظر می‌کند.

۲- آلوه‌ورا با برگ‌های بزرگ

این گیاه باعث از بین بردن آلاینده‌هایی مانند «فرمالدئید»، «بنزن» و بوی ناشی از مواد شوینده و پاک‌کننده می‌شود. این گیاه نیاز به نور پشت پنجره دارد. آبیاری به آن آسان است. یعنی باید آن را زمانی آبیاری کنید که خاک آن خشک شود. از برگ‌های آن هم می‌توانید برای درمان سوختگی، خراش، آفتاب‌سوختگی و التهاب‌های پوستی استفاده کنید. در مصر باستان به این گیاه، گیاه «نامیرایی» می‌گویند.

۳- بتوس طلایی یا پیچک دیوان

اول اینکه، این گیاه سمی است؛ بنابراین باید از دسترس کودکان دور باشد. این گیاه به نور غیرمستقیم آفتاب و به آب کمی نیاز دارد. آب دادن بیش از اندازه باعث پوسیدن ریشه‌های آن می‌شود. این گیاه نیز «فرمالدئید» را از بین می‌برد. قدرت این گیاه در پاک‌سازی فرمالدئید به حدی است که اگر آن را داخل پارکینگ ماشین بگذارید، فرمالدئید موجود در آگزوز خودرو را از بین برده و هوای پارکینگ را تمیز می‌کند.

۴- دراسینا مارگیناتا یا دراسینای لبه قرمز

اگرچه قرمزی باریکی در حاشیه برگ این گیاه دیده می‌شود، اما همان اندک نیز باعث تغییر فضا و رنگی شدن آن می‌شود. این گیاه تاحدی می‌تواند رشد کند تا به سقف برسد! دراسینا یکی از بهترین گیاهان برای از بین بردن آلاینده‌هایی مانند «تری کلرواتیلن»، «زایلن» و «فرمالدئید» است. این گیاه به نور ملایم، فضایی با سقف بلند و آبیاری کافی نیازمند است. بهتر است از ابتدا آن را جایی قرار دهید که سقف بلندی دارد تا نیاز به جابه‌جایی گیاه نباشد.



نشانه ششم؛ بیماری لوپوس

این اختلال زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن، بافت‌ها و ارگان‌های بدن را مهاجم تلقی کرده و برای مبارزه با آنها، وارد مقابله با سلول‌های بدن می‌شود. در واقع لوپوس، نوعی بیماری خودایمنی

بدن و بروز لکه‌های پروانه‌ای شکل روی پوست صورت از دیگر عوارض لوپوس است. **راهکار:** باید تحت درمان قرار گرفته و با مصرف دارو، تغییر سبک زندگی و نوع تغذیه، مشکل را کنترل کنید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

نشانه هفتم؛ بیماری آدیسون

در افراد مبتلا به این بیماری، غدد فوق کلیوی به اندازه‌ای که باید هورمون نساخته و ترشح نمی‌کنند؛ به‌ویژه هورمون کورتیزول.

بنابراین معده و گوارش دچار اختلال شده و عوارضی مانند سرگیجه، تهوع، درد در ناحیه شکم- کمر و درمواردی اسهال دیده می‌شود. این مشکلات در

نهایت باعث بی‌اشتهایی و کاهش وزن می‌شود. **راهکار:** با مراجعه به پزشک باید تحت مراقبت و درمان قرار بگیرید.

نشانه هشتم؛ سرطان

سلول‌های افسار گسیخته سرطانی، ذخایر بدن را بیش از اندازه مصرف کرده و یا ترکیب‌هایی از خودشان ترشح می‌کنند

که باعث اختلال در هضم و جذب غذاها می‌شوند. در این شرایط، سیستم ایمنی بدن نیز به شدت فعالیت می‌کند. همه این

شرایط باعث مصرف انرژی بیشتر و کاهش وزن می‌شود. **راهکار:** در دوره درمان، حتماً به برنامه غذایی نیز باید رسیدگی شود.

نشانه نهم؛ نارسایی قلب

اگر خون نتواند به وسیله قلب به درستی در همه بدن پمپاژ شود، خون به مقدار کافی به اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن نمی‌رسد. یکی از این دستگاه‌ها،

دستگاه گردش گوارش است. با اختلال در رسیدن خون کافی به دستگاه گوارش، هضم و جذب مواد غذایی به درستی انجام نشده و کاهش وزن اتفاق

می‌افتد. **راهکار:** به پزشک مراجعه کنید. ضمن کنترل و درمان نارسایی قلبی، وضعیت تغذیه نیز کنترل شده و تصحیح می‌شود.

نشانه دهم؛ زوال عقل

زوال عقل یا آلزایمر باعث اختلال در یادآوری و یادآوری نیازها و مهارت‌های طبیعی می‌شود. در مراحل پیشرفته بیماری، فراموشی

با خوردن غذا یا اختلال در جویدن و بلع غذا، باعث از دست دادن وزن می‌شود. **راهکار:** وقتی بیمار تحت نظر پزشک

قرار گیرد، مراقبت‌های لازم مانند ارائه برنامه غذایی خاص، مصرف دارو و مکمل و... برای او انجام می‌شود.

نشانه اول؛ پرکاری تیروئید

اگر غده تیروئید شما بیش از اندازه هورمون ترشح کند، دچار پرکاری تیروئید می‌شوید. به دنبال این تغییر، سوخت‌وساز بدن افزایش یافته، کالری بیش از اندازه لازم سوخته و در نتیجه اضافه وزن اتفاق می‌افتد. حرکات روده افزایش می‌یابد و

نشانه دوم؛ ابتلا به دیابت

انسولین، هورمونی است که قند خون را تجزیه کرده و انرژی بدن را تأمین می‌کند. در افراد مبتلا به دیابت، در عملکرد انسولین و در نتیجه در میزان قند خون اختلال ایجاد می‌شود. در فرد مبتلا به دیابت نوع یک آن ژنتیکی و ممکن است در سنین مختلف بروز کند و نوع دوم آن، اکتسابی

نشانه سوم؛ بیماری سلایک

در صورت ابتلا به بیماری سلایک، بدن به گلوتن (پروتئین گندم و دیگر غلات) واکنش نشان می‌دهد. بنابراین با مصرف نان یا دیگر غلات، سلول‌های دفاعی سیستم ایمنی بدن نسبت به گلوتن واکنش نشان داده و به روده کوچک حمله می‌کنند. بنابراین با مصرف

نشانه چهارم؛ مصرف بعضی از داروها

مصرف هر دارویی با عوارضی همراه است. داروهایی که برای درمان بیماری‌هایی مانند بعضی از داروهای محرک، داروهای شیمی درمانی، داروهای ضد اضطراب و افسردگی، داروهای مورد استفاده برای

نشانه پنجم؛ استرس و اضطراب

در زندگی امروز نمی‌توان استرس و اضطراب را از زندگی دور کرد. با شیوع بیماری کرونا که استرس همه ما چند برابر شده است، اما بعضی استرس‌های خاص می‌توانند باعث لاغری ناگهانی و بارز شوند. استرس ناشی از از دست دادن شغل، جدایی، مرگ زن، شوهر یا کسی که به او علاقه‌مند بوده‌ایم، شکست عاطفی، شوک روانی به هر

اولین نکته برای کمک به فرد آسیب‌دیده

مصدوم را ثابت نگه دارید!

نکته

با وجودی که باید مراقب اتفاقات بود؛ اما حادثه هر لحظه ممکن است

زمان طلایی امدادرسانی از دست نرود.

خلوت کنید

از نحوه امدادرسانی به فرد آسیب‌دیده هیچ اطلاعی نداریم، اما صحنه را ترک نمی‌کنیم. اولین کار این است که دور فرد آسیب‌دیده را خلوت کرده و از افرادی را که می‌توانند کاری انجام دهند، کمک بخواهیم. در این مرحله نیاز به انجام کمک‌های اولیه، متناسب با نوع آسیب است.

با اورژانس تماس بگیرید

کمک‌های اولیه فقط می‌توانند نیازهای اولیه فرد را برطرف کنند. برای مثال جلوی خونریزی را گرفته و یا با تنفس مصنوعی به بیمار کمک کنند تا زنده بماند، اما این امدادها جای درمان را نمی‌گیرند. بنابراین در اولین فرصت باید به اورژانس اطلاع دهید.

دارو ندهید

به جز داروهایی که در کمک‌های اولیه مجاز هستند، هیچ داروی دیگری به فرد آسیب‌دیده ندهید. به این دلیل که می‌تواند وضعیت فرد آسیب‌دیده را وخیم کند. دارو یا هر کمک‌ویژه دیگری باید توسط امدادگران

اورژانس به شخص آسیب‌دیده داده شود.

وضعیت را تغییر ندهید

شاید به نظر جابه‌جا کردن فرد آسیب‌دیده بتواند به او کمک کند، اما این کار اصلاً درست نیست؛ به‌ویژه در آسیب‌های ستون فقرات، گردن، کمر، سر و پا. در این شرایط باید وضعیت بیماری تارسییدن اورژانس به هیچ‌وجه تغییر نکند؛ به این دلیل که می‌تواند باعث تشدید آسیب یا اضافه شدن آسیب دیگری شود. بنابراین مصدوم را جابه‌جا نکرده و با حداقل تغییر وضعیت به او کمک کنید. در بسیاری موارد تغییر وضعیت فرد می‌تواند باعث آسیب به نخاع شود؛ اتفاقی که بدون جابه‌جایی نادرست،

به هیچ‌وجه اتفاق نمی‌افتد.

خوراکی ندهید

به تصور اغلب ما، بیهوش شدن، افتادن ناگهانی، سرگیجه، تپش قلب و... با یک لیوان آب قند یا آب درمان می‌شود! اما در بسیاری موارد، همان نوشیدنی همیشگی باعث آسیب بیشتر می‌شود. بنابراین از خوردن هر نوع خوراکی به فرد آسیب‌دیده خودداری کنید. حتی اگر مصدوم به شدت احساس تشنگی می‌کند، با کمک دستمال تمیز یا پنبه، دهان او را مرطوب کنید؛ مگر در مسمومیت‌ها که بهتر است آب یا شربت ابلیمو به فرد خورنده شود تا محتویات معده را برگرداند.



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار