

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



راهنمای پزشکی خانواده (دایره المعارف پزشکی خانواده)

نویسنده : انجمن سلامتی آمریکا

مترجم : حسن کریمی یزدی - پدram مصطفایی

فهرست مطالب

۳.....	بیماری مسافرتی.....
۵.....	بیماریهای استخوان ومفاصل.....
۴۰.....	بیماریهای پوست،مو وناخن.....
۸۸.....	بیماریهای تنفسی.....
۱۱۳.....	بیماریهای جنسی.....
۱۳۴.....	بیماریهای چشم.....
۱۴۰.....	بیماریهای دوران بارداری وشیر دهی.....
۱۴۴.....	بیماریهای دهان ودندان.....
۱۶۲.....	بیماریهای روانی.....
۱۸۶.....	بیماریهای قلب وعروق.....
۲۰۱.....	بیماریهای کلیه ومثانه.....
۲۰۸.....	بیماریهای گوارش.....
۲۳۸.....	بیماریهای گوش.....
۲۴۶.....	تروما.....
۲۷۶.....	حساسیت.....

بیماری مسافرتی، در اثر دریافت اطلاعات اشتباه از محیط اطراف توسط مغز ایجاد می‌شود. اعصاب حسی بدن برای حفظ تعادل مرتباً اطلاعاتی را نظیر کامپیوتر از گوش داخلی، دریافت می‌کند و آن را به مغز می‌فرستد. بیماری مسافرتی وقتی به وجود می‌آید که بین آنچه که گوش ما دریافت می‌کند و آنچه چشم ما حس می‌کند، اختلاف به وجود بیاید. تمام افراد دچار این بیماری نمی‌شوند ولی علائم آن کاملاً آشکار است. دچار سرگیجه می‌شویم، عرق می‌کنیم، پوست‌مان سفید و بی‌رنگ می‌شود. احساس تهوع می‌کنیم و اگر حال‌مان رو به بهبودی نرود، بالا می‌آوریم. هنگامی که متوجه علائم این بیماری می‌شویم که متوقف کردن آن بسیار سخت است. درمان‌های زیر کمک می‌کند تا میزان علائم کاهش یابد یا بتوانیم روند بیماری را قطع کنیم. اما بهتر از همه این است که ما بتوانیم علائم را در مرحله‌ی اول متوقف کنیم.

فکر کنید که هیچ مشکلی پیش نمی‌آید. بخشی از بیماری مسافرتی، روانی می‌باشد. اگر شما دائماً در این فکر باشید که بالا می‌آورید، احتمالاً دچار آن خواهید شد؛ در عوض افکار خود را به چیز بهتر دیگری متمرکز کنید.

پرستاری از فرد مریض را به دیگری بسپارید. این اتفاق، شایع است. شما در حال ماهی‌گیری هستید و همه چیز خوب پیش می‌رود. که ناگهان یکی از افراد مریض می‌شود. شما احساس همدردی می‌کنید و شاید بخواهید به وی کمک کنید؛ بعد از گذشت چند دقیقه شما نفر بعدی هستید. نهایت تلاش‌تان را بکنید که به فرد مریض توجه نکنید و گرنه شما هم دچار تهوع می‌شوید.

خود را از بوهای بد دور نگه دارید. بوهای بد نظیر دود ماشین و یا ماهی مرده در عقب قایق می‌تواند منجر به تهوع شود بنابراین از این بوها خودداری کنید.

از سیگار کشیدن دست بکشید. اگر سیگاری هستید و فکر می‌کنید سیگار کشیدن باعث کاهش شدت بیماری می‌شود سخت در اشتباه هستید؛ دود سیگار فقط باعث بدتر شدن تهوع می‌شود.

در شب مسافرت کنید. مسافرت در شب، خطر به هم خوردگی حال‌تان را کاهش می‌دهد چرا که چشم‌ها حرکت را در شب به وضوح روز نمی‌بینند. این روش، در درمان صدها بیمار مؤثر واقع شده است.

غذاهایی را که دوست ندارید در طول سفر نخورید. در هنگام مسافرت نیز این غذاها باعث بدتر شدن حال‌تان می‌شوند. ممکن است در طول سفر، غذاهای مختلف وسوسه‌کننده باشند ولی هرگز در خوردن غذا زیاده‌روی نکنید.

در هوای تازه نفس بکشید. با تنفس در هوای تازه جلوی تهوع را بگیرید. اگر در ماشین هستید، پنجره را باز کنید. اگر در قایق هستید، به روی عرشه بیاید تا نسیم دریا به شما بخورد و اگر در هواپیما هستید، دریچه بالای سرتان را باز کنید.

به هیچ وجه از الکل استفاده نکنید. الکل در کار مغز اختلال ایجاد می‌کند و تجزیه و تحلیل اطلاعات را توسط مغز به مخاطره می‌اندازد و می‌تواند علائم بیماری مسافرتی را بدتر کند. بدتر از همه الکل می‌تواند به داخل مایعات گوش داخلی نفوذ کند و باعث سرگیجه شود.

به اندازه کافی بخوابید. بی‌خوابی، شانس ابتلا به بیماری مسافرتی را در شما افزایش می‌دهد. بنابراین مطمئن باشید قبل از مسافرت به اندازه‌ی کافی خوابیده‌اید. اگر مسافر هواپیما یا ماشین هستید، در سر راه قدری بخوابید تا به طور موقت از تحریک بیماری جلوگیری کنید.

بی حرکت و آرام باشید. با حرکات زیاد بدن آشفتگی مغز را زیادتر نکنید

روی صندلی جلو بنشینید و به جلو نگاه کنید. در ماشین روی صندلی جلو بنشینید و به جاده یا افق خیره شوید؛ این کار پیام‌های صادره از بدن و چشم‌تان را متوازن می‌کند.

بهتر از همه این است که پشت فرمان بنشینید. هنگامی که شما پشت فرمان نشستید، مجبورید با دقت به جلو نگاه کنید و می‌توانید هرگونه تغییر سریعی را پیش‌بینی کنید.

خواندن را در زمان دیگری انجام دهید در داخل هواپیما، قایق یا ماشین، چیزی نخوانید. حرکت ماشین باعث حرکت کلمات چاپی کتاب می‌شود و در نتیجه سرگیجه ایجاد می‌کند. اما اگر مجبور هستید کتاب بخوانید این نکات را رعایت کنید. روی صندلی به طرف جلو خم بشوید و صفحه‌ی کتاب را نزدیک چشمان خود قرار دهید. خواندن تنها، باعث به هم خوردن حال شما نمی‌شود بلکه زاویه‌ای که با آن می‌خوانید مؤثر است. هنگامی که در ماشین در حال حرکت به پایین نگاه می‌کنید تصاویر متحرک از شیشه‌های کنار ماشین در زاویه‌ی نامتعارف به چشم می‌رسد و باعث ایجاد نشانه‌های بیماری می‌شود. این روش، چشم را در همان وضعیتی قرار می‌دهد که شما به جاده نگاه می‌کردید. دستان را کنار گیجگاه خود قرار دهید تا جلوی دیدتان را بگیرد و یا پشت‌تان را به طرف شیشه نزدیک‌تان بکنید.

محلی را انتخاب کنید که کمترین تحرک را دارد. در یک کشتی، کابین میان کشتی، کمترین بالا و پایین رفتن را دارد. در یک قایق کوچک البته چنین محلی وجود ندارد ولی کابین جلو بهتر از عقب است.

از زیر کشتی بیرون بیاید. قرار گرفتن در زیرعرشه، مخصوصاً در مناطقی که تهویه هوا ضعیف است، تنها به دنبال دردسر رفتن است. از هر کجا که هستید بیرون بیاید.

راهی دیگر

درمان‌های قدیمی که هنوز به کار می‌روند. ممکن است این درمان‌ها در همه افراد مؤثر نباشد و در هر زمانی هم کارایی خود را نداشته باشد. بعضی از این درمان‌ها امروزه نیز به کار می‌روند و مطمئناً ارزش امتحان کردن را دارند.

ریشه زنجبیل. اولین ساکنان عصر جدید احتمالاً برای مسافرت‌های بین اقیانوسی از این گیاه استفاده می‌کردند. اگر چه به صدها سال قبل برمی‌گردد، اما اخیراً به طور علمی ثابت شده که خوردن دو کپسول از ریشه زنجبیل بسیار مؤثر است. محققان این طور بیان می‌کنند که زنجبیل با جذب اسید و جلوگیری از حالت تهوع جلوی بیماری را می‌گیرد.

زیتون و لیمو. در اولین مراحل بیماری مسافرتی بزاق زیادی ترشح می‌شود که به معده شما برمی‌گردد و حالت تهوع را بدتر می‌کند. زیتون ماده شیمیایی‌ای به نام تانن تولید می‌کند که دهان را خشک می‌کند. بنابراین خوردن چند زیتون به محض ظاهر شدن اولین نشانه‌های تهوع به کاهش آن کمک می‌کند. در مورد لیمو شما می‌توانید آن را مک بزیند.

بیسکویت‌های حاوی جوش شیرین. آن‌ها جلوی تولید بزاق را نمی‌گیرند، اما به جذب مایع زیادی که به معده می‌رسد، کمک می‌کنند.

مچ‌بندهای فشاری. در بسیاری از مغازه‌ها وسایل مسافرتی یا دریایی فروخته می‌شوند؛ این مچ‌بندهای سبک یک دکمه پلاستیکی دارند که نقطه‌ای در داخل مچ آن را می‌پوشاند. این مچ‌بند با فشار دادن بر روی دکمه به مدت چند دقیقه از تهوع جلوگیری می‌کند.

نگاه خود را روی شیء ثابتی متمرکز کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا دوباره سیستم حسی خود را به حالت تعادل در بیاورید. ایستادن روی کشتی، در حال حرکت نگاه کردن به افق حال شما را به هم می‌زند چرا که افق نیز با شما بالا و پایین می‌رود؛ در عوض به نقطه‌ای در آسمان و یا خشکی نگاه کنید.

برای پیشگیری، قرص مسافرتی بخورید. اگر مجبورید به این سفر بروید می‌توانید از قرص‌های مسافرتی استفاده کنید. چند ساعت زودتر بخورید تا در مرحله اول از شروع علائم جلوگیری کند. اثر یک یا دو قرص تا ۲۴ ساعت طول می‌کشد، اما مطمئن شوید که جلوتر خورده‌اید، چرا که اگر یک علامت بیماری شروع شود، خوردن قرص‌ها اثری ندارد.

به یاد داشته باشید گذشت زمان تمام زخم‌ها را التیام می‌بخشد. این قانون شامل بیماری مسافرتی هم می‌شود؛ شاید احساس مردن داشته باشید اما بیماری مسافرتی، انسان را نمی‌کشد. بدن شما به تدریج به محیط قایق یا کشتی عادت می‌کند، اگر چه چندین روز طول بکشد. بنابراین صبور باشید؛ اوضاع به تدریج بهتر می‌شود.

بیماری‌های استخوان و مفاصل

آرتریت (التهاب مفاصل)

۱۹ روش درمانی برای کاهش درد

ممکن است آرتریت، قدیمی‌ترین بیماری شناخته شده باشد. شواهد نشان می‌دهد مومیایی‌هایی که در مصر پیدا شده‌اند، این بیماری را داشته‌اند؛ در آمریکا نیز چهل میلیون نفر به این بیماری دچارند و تا سال آینده یک میلیون نفر به آن مبتلا خواهند شد؛ البته ما در این نوشته قصد نداریم که درمان جادویی جدیدی به شما معرفی کنیم، بلکه می‌خواهیم به شما بگوییم که چگونه می‌توانید در خانه، بدون مصرف دارو و مراجعه به پزشک، درد خود را کنترل کنید.

وزن خود را کم و در نتیجه احساس آرامش کنید: هیچ غذا و یا ورزش جادویی برای خلاص شدن از درد آرتریت وجود ندارد. با کاهش وزن، میزان زیادی از فشار و درد در ستون فقرات، زانوها، باسن و فوژی برداشته می‌شود. دلیل: هرچه اضافه وزن بیشتری داشته باشید، فشار بیشتری بر مفاصل شما وارد می‌شود و در این صورت فشار بیشتری به غضروف‌های مرتبط با استخوان‌ها وارد می‌شود و در نتیجه افزایش التهاب، تورم و درد را به همراه خواهد داشت.

راه حل: با متخصص تغذیه و یا پزشک خود درباره رژیم غذایی مناسب مشورت و به شدت از آن رژیم پیروی کنید.

برای رسیدن به استحکام و تحرک، به آرامی حرکات کششی انجام دهید: حرکات نادرست آسیب می‌رسانند ولی حرکات صحیح باعث بهبودی می‌شوند. بعضی پزشکان اعتقاد دارند ورزش یوگا، حرکات بدن را با قرار گرفتن مفاصل در وضعیت صحیح آموزش می‌دهد و این باعث اصلاح مفاصل تغییرشکل یافته به حالت مناسب و سالم، در زمان جمع شدن و کشیده شدن عضلات می‌شود.

آرامش را با کاهش استرس به دست آورید: اگر شما بعد از یک ضربه، عصبانی شوید، بیشتر آسیب خواهید دید. افرادی که امور زندگی‌شان را کنترل می‌کنند، درد را بهتر از دیگران تحمل می‌کنند. تحقیقات اخیر، اهمیت مسایل روانی را در کاهش درد نشان می‌دهد. بعضی از مسایل خاص در زیر آمده است: «مسابقه ندهید بلکه خود را تطبیق دهید». بعضی از افراد آرتریتی باید یاد بگیرند خود را با شرایط موجود وفق دهند و سعی نکنند هر کاری را که در هنگام سلامت انجام می‌دادند، اکنون انجام دهند؛ زیرا نتیجه این کار خستگی و درد در روز بعد می‌باشد. «یاد بگیرید که آرام باشید». درسی را از زایمان‌های طبیعی یاد بگیرید. زایمان خیلی دردناک می‌باشد، اما زنان با یادگیری اینکه چگونه با درد کنار بیایند، توانسته‌اند آرامش پیدا کنند. اگر شما به درد حساس شوید و فکر خود را روی آن متمرکز کنید، این مسئله بیشتر به شما آسیب می‌رساند.

برای جلوگیری از خشکی صبحگاهی، تلاش را از شب آغاز کنید: تقریباً ۹۰٪ بیماران از خشکی صبحگاهی شکایت می‌کنند. راه حل آن، استفاده از پماد عضلانی قبل از رفتن به رختخواب است. این کار باعث آرامش شما می‌شود و به شما نیروی روانی می‌دهد. اما دلیل این اثر؟ اگر این بیماران، در صبح عضلات خشک و سفت نداشته باشند، در طول روز احساس بهتری خواهند داشت.

شناور شدن، درد را از بین می‌برد: مطالعات نشان می‌دهد که شناور شدن در مخازنی که به طور اختصاصی طراحی شده می‌تواند درد آرتریتی را تسکین دهد. شما معمولاً یک ساعت در مخزن قرار می‌گیرید. تسکین درد به علت کاهش استرس حاصل می‌شود، زیرا بدن و ماهیچه‌ها در حال استراحت می‌باشند و به نظرمی‌رسد این کار باعث آزاد شدن اندورفین (یکی از ضددردهای طبیعی بدن) می‌شود.

روغن و آب را با هم مخلوط کنید: دوناکینگ، مربی ماساژ دانشگاه آتلانتا می‌گوید: من دوره‌های درمانی آرتریتی را گذراندم و فهمیدم که چه راه‌هایی برای رها شدن از بیماری مناسب هستند.

توصیه‌ی وی: گرما و پماد اکالیپتوس به صورت یک محلول روغنی غلیظ به نام اکالیپتا در استئو آرتریتی (التهاب مفصل همراه استخوان اطرافش) و آرتریتی روماتوئید (التهاب روماتیسمی مفصل) مؤثر است. گرمای مرطوب با استفاده از حوله گرم و یا قرار دادن دست و پا در آب داغ ایجاد می‌شود.

ورزش‌های آبی به طور شگفت‌انگیزی مؤثرند: اگر از چند پزشک درباره تأثیر درمان انواع آرتریتی سؤال کنید، به همان تعداد نظرات مختلف خواهید شنید اما اگر از آنها درباره‌ی تمرین‌های آبی بپرسید، همه‌ی آنها یک نظر دارند. تمرین‌های ورزشی در آب، بسیار عالی است. درد شما به طور قابل ملاحظه‌ای در آب کاهش می‌یابد و شما در آب بسیار انعطاف پذیرتر خواهید شد. تکنیک‌های اولیه، آسان‌تر هستند و شامل تکان خوردن، راه رفتن و حرکات خمیده در آبی که تا عمق سینه می‌رسد، می‌باشند. حرکات پیشرفته‌تر مانند رقص آبی نیز مؤثر است.

همسر خود را نیز در جریان قرار دهید: اگر چه برای یکی از همسران طبیعی است که تا آنجا که از عهده او برمی‌آید به همسرش کمک کند، ولی این کمک بیشتر باعث آسیب می‌شود تا بهبودی؛ هنگامی که خانم خانه همه‌ی کارها را خودش انجام می‌دهد و مرتب از شوهرش سؤال می‌کند: حالت چطور است؟ باعث تشدید درد شوهرش می‌شود. تنها هنگامی که همسرتان درد دارد، حساس و دلسوز نباشید، بلکه در حالت سلامت و فعالیت وی نیز او را مورد توجه قرار دهید و از او تعریف کنید. این مسئله خیلی مهم است ولی متأسفانه اکثر مردم از تعریف کردن غافلند.

از یخ برای جلوگیری از درد استفاده کنید: هنگامی که مفاصل شما به علت فعالیت زیاد دچار درد می‌شود می‌توانید از این روش استفاده کنید. می‌توانید بسته یخ یا نخود فرنگی یخ زده را پانزده تا بیست دقیقه در محل درد قرار دهید و بعد از ده تا پانزده دقیقه این عمل را تکرار کنید.

از گرما برای کاهش درد استفاده کنید: هنگامی که مفاصل، گرم و ملتهب و حساس می‌شوند، گرما بهترین راه حل می‌باشد و سرما باعث دردناک‌تر شدن آنها می‌شود.

مفاصل خود را تنبل بار نیاورید: تمرین‌های هوایی مانند راهپیمایی، دوچرخه سواری و شنا توصیه می‌شود، زیرا به مفاصل آسیبی نمی‌رسانند. هر ورزشی را که می‌توانید تحمل کنید و ضربان قلب شما را به ۱۲۰ عدد در دقیقه می‌رساند، انجام دهید. این ورزش‌ها اثر سودمندی بر قلب و ریه شما خواهد داشت. بعضی تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین شدید حتی برای بیماران آرتریت روماتوئید می‌تواند بدون خطر باشد و اغلب باعث بهبودی روحی و فیزیولوژیکی بیمار می‌شود.

مصرف داروهای اعتیادآور را رها کنید: متأسفانه قرص‌های خواب‌آور، آرام‌بخش‌ها و ضد دردهای مخدر می‌توانند به صورت بخشی از زندگی یک بیمار آرتریتی ظاهر شوند؛ البته این بدان معنا نیست که این داروها کارآمد نیستند. بسیاری از مردم، نیاز فزاینده‌ای به این داروها دارند و در نتیجه ضرری که این داروها دارند از فوایدشان بیشتر است. دکتر هدلر معتقد است که چنین داروهایی باید به تدریج جای خود را به درمان‌های دیگر بدهند و در مواردی نیز می‌توان از ضد دردهای غیرمخدر مانند آسپیرین یا ایبوپروفن استفاده کرد.

استفاده از ماهی برای کاهش درد: روغن ماهی در بعضی بیماران پاسخ بسیار خوبی ایجاد می‌کند. ماده مفید و مؤثر روغن ماهی، اسید چرب امگا - ۳ می‌باشد که مصرف روزانه یک قاشق چایخوری از این روغن می‌تواند باعث کاهش علائم آرتریت روماتوئید شود. علت آن، وجود مقادیر کافی ویتامین‌های D و A در این روغن است؛ ویتامین D برای رشد استخوان لازم است، در حالی که ویتامین A می‌تواند اثرات ضد التهابی داشته باشد. چون مقادیر زیاد ویتامین A و D در بدن مسمومیت‌زاست، نباید در مصرف روغن ماهی زیاده‌روی کرد. همچنین مصرف زیاد این روغن در طولانی مدت باعث آسیب کبدی می‌شود.

ماساژ، راه حل اصلی: ماهیچه‌هایی را ماساژ بدهید که به تاندون‌های مفاصل دردناک شما ختم می‌شوند. برای مثال، اگر دست‌تان به آرتریت مبتلا است. با دست خود روی عضله فشار دهید و چند ثانیه صبر کنید و سپس آن را آزاد کنید.

مصرف ویتامین C را افزایش دهید: مطالعات نشان داده است که بیماران دچار آرتریت روماتوئید، دچار کمبود ویتامین C هستند. کمبود ویتامین C می‌تواند این بیماری را تشدید کند. مطمئناً مصرف ویتامین C یک درمان خوب خانگی برای بیماران آرتریت روماتوئید است. در حقیقت میزان سمیت ویتامین C، صفر است. ۵۰۰ میلی‌گرم به صورت روزانه، برای نیازهای بدن کافی است.

پرهیز غذایی را رعایت کنید: بعضی پزشکان معتقدند بهترین نتایج در بیماران آرتریت روماتوئید وقتی به دست می‌آید که آنها از بلادوناها و فرآورده‌های لبنی پرهیز کنند. گیاهان بلادونا شامل سیب‌زمینی، گوجه، بادنجان، تنباکو و همه‌ی فلفل‌ها به جز فلفل سیاه می‌باشد. با پرهیز از این غذاها می‌توانید خود را آزمایش کنید. برای مثال، اگر شما واقعا به گوجه علاقمند هستید، به مدت یک هفته گوجه را از تمام غذاهای خود حذف کنید، اگر علائم بیماری شما در عرض سه، چهار روز بدتر شد، ممکن است به آن غذا حساسیت داشته باشید؛ زیرا بدتر شدن علائم نشانه‌ی اعتیاد به آن غذا می‌باشد.

مصرف روغن گیاهی را کاهش دهید: بی‌شک روغن‌های گیاهی برای اکثر مردم مفید می‌باشند؛ ولی مطالعات نشان داده که باید مصرف این روغن‌ها در افراد آرتریتی به حداقل برسد در حالی که مصرف روغن‌های امگا - ۳ باید افزایش یابد. یعنی باید مصرف محصولات روغنی شامل سس سالاد، غذاهای سرخ کرده و مارگارین کاهش یابد؛ زیرا این مواد، دارای اسیدهای چرب امگا - ۶ می‌باشند که در این بیماران باعث التهاب می‌شود.

یک روش دیگر

دست‌بند های مسی: بعضی مواقع، با گذشت زمان، قدمت یک چیز باعث احترام به آن می‌شود. ماجرای دستبند مسی نیز از همین قرار است که ده‌ها سال، موجب کاهش درد آرتریت می‌شد و امروزه نیز هنوز مورد توجه است. مطالعات نشان داده است که بعضی از بیماران آرتریتی در متابولیسم مس غذا دچار اختلالند و این اختلال باعث درد در آنها می‌شود. پس از آن، این فکر به ذهن آمد که بیماران آرتریتی برای تأمین مس از منابع دیگر نیز استفاده کنند. مس موجود در دستبند از راه پوست وارد بدن می‌شود. بعضی پزشکان به این دستبندها با تردید نگاه می‌کنند ولی آن را کاملاً رد نمی‌کنند، البته به نظر می‌رسد کمبود مس باعث التهاب مفاصل می‌شود. دو روغنی که مقادیر کمی از امگا - ۶ دارند، روغن کاندلا از دانه کلم قمری و روغن زیتون هستند.

آب هویج مصرف کنید: از آب هویج، عصاره کرفس، عصاره کلم یا گوجه می‌توان استفاده کرد. دکتر مولن می‌گوید: پرهیز از غذا باید با یک روز در هفته اول با عصاره گیاهان شروع شود. در هفته بعد، دو روز را روزه بگیرید (دوشنبه و چهارشنبه) و در هفته سوم سه روز (دوشنبه، چهارشنبه و جمعه). بدون مشورت با پزشک، به هیچ وجه روزه گرفتن را شروع نکنید. بورسیت (التهاب بورس): کیسه‌ی موجود بین تاندون و استخوان)

۷ روش برای کاهش درد

تعداد بورس‌ها، حدود هشت تا در شانه، یازده تا در هر زانو و ۷۸ تا در هر طرف بدن می‌باشد. اغلب آنها حتی نام گذاری نشده‌اند و تا وقتی کارشان را درست انجام دهند دلیلی وجود ندارد که حتی به یکی از آنها توجه شود. اما اگر یکی از آنها از کار بیفتند، شما تازه می‌شوید که این کیسه‌های مایع که بورس نام دارند، چقدر مهم هستند. بورس حرکت بدون اصطکاک و نرم خیلی از مفاصل بدن را تضمین می‌کند. در زیر، درمان‌های تسکین دهنده‌ی آن آمده است:

استراحت بهترین کار است. اولین کاری که برای درد هر مفصل باید انجام دهید، استراحت است. فعالیت‌های دردزا را متوقف کنید و به مفصل استراحت دهید.

حرکات خود را محدود و از یخ استفاده کنید. آلن توماسون می‌گوید: من معمولاً در صورت داغ بودن مفصل، از یخ استفاده می‌کنم. ده دقیقه از یخ و ده دقیقه استراحت.

با سرما درد را تسکین دهید. اگر درد یا تورم خیلی حاد نیست و گرما از بین رفته باشد، از درمان ترکیبی سرما یا گرما استفاده کنید: ده دقیقه از یخ و ده دقیقه از گرما.

به داروهای OTC (بدون احتیاج به تجویز پزشک) بیشتر توجه کنید. دکتر نسمن می‌گوید: در صورت عدم آلرژی، مصرف داروی ضد التهاب مناسب را توصیه می‌کنم. دارویی را که بیشتر می‌پسندم، آسپیرین است. آسپیرین پوشش‌دار روده‌ای از طریق روده‌ها جذب می‌شود و برای کسانی که زخم‌های گوارشی دارند مناسب است.

با روغن کرچک، درد را آرام کنید. درد مرحله‌ی حاد بورسیت (التهاب بورس) معمولاً بعد از چهار پنج روز فروکش می‌کند اما ممکن است مدت طولانی‌تر نیز طول بکشد. زمانی که دیگر درد، حاد نبود باید درمان عوض شود. در این زمان، گرما جانشین سرما و ورزش جایگزین بی‌حرکتی می‌شود.

دکتر توماسون، روغن کرچک را به علت سادگی و مؤثر بودن توصیه می‌کند. روغن کرچک را روی مفصل آسیب دیده بمالید. یک پارچه پشمی یا پنبه‌ای روی آن بگذارید و از پد گرمازا استفاده کنید.

دستان را آویزان کنید. اگر درد شانه یا آرنج دارید، پزشکان حرکت آزاد دست را برای تسکین درد توصیه می‌کنند. دکتر ادوارد رسنیک می‌گوید: باید هدف شما حفظ دامنه‌ی حرکت باشد. وی توصیه می‌کند: به جلو خم شوید و با گذاشتن دست سالم روی صندلی، به دست دردناک اجازه دهید به طرف پایین بیفتد. سپس به طرف جلو و عقب و طرفین و سرانجام به صورت دایره‌ای در جهت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

کشش گربه‌ای را امتحان کنید. نمی‌توان بیش از حد بر اهمیت ورزش‌هایی که برای بهبودی بورسیت انجام می‌شود، تأکید کرد. کلیه‌ی متخصصین ما تکنیک‌های کششی‌ای را که منجر به حرکت نرمال و کامل مفصل می‌شود، توصیه می‌کنند. یک حرکت کششی مهم برای مفاصل شانه‌ی سفت و خشک، کشش گربه‌ای است. بر روی دست‌ها و زانوها روی زمین قرار بگیرید. دست‌ها را به آرامی جلوی سر قرار دهید و در حالی که به طرف عقب و روی پاشنه‌ها می‌آیید، آرنج‌ها را به حالت سفت حفظ کنید. دکتر رسنیک می‌گوید: من به مردم می‌گویم که انگشت‌های دست را در گوشه‌ی دیوار به طرف بالا حرکت دهید؛ هدف از این کار، رسیدن زیر بغل به گوشه‌ی دیوار می‌باشد.

پا درد

۱۶ درمان برای پا درد

ما طوری از پاهایمان کار می‌کشیم که انگار فردایی نیست. بنابراین در پایان یک روز طولانی، که پایتان درد می‌کند، چه کار می‌توانید انجام دهید؟ شما نمی‌توانید آن‌ها را دور بیندازید و یک جفت دیگر بخرید. نه قربان! برای هر مشتری یک جفت موجود است و شما نیز پاهای مخصوص خود را دارید. اگر شما انتظار دارید که پایتان همیشه برای شما کار کند، بهتر است بنشینید و به توصیه‌های متخصصان ما عمل کنید:

پاها را بالا نگه دارید: جراح ارتوپد «گیلبرت رایت از کالیفرنیا» می‌گوید: بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که هنگامی که به خانه رسیدید روی صندلی بنشینید، پاها را بالا ببرید، انگشتان پا را حرکت دهید تا خون در آن جریان یابد؛ بنابراین پا را ۴۵ درجه نسبت به بدن بالا ببرید و بیست دقیقه استراحت کنید.

پایتان را در آب غوطه‌ور کنید: بهترین راه برای سر زنده کردن پای خسته، غوطه‌ور کردن آن در آب گرم حاوی نمک است، سپس با آب سرد و تمیز پا را بشویید و آن را خشک کنید و ژل و کرم مرطوب کننده به آن بمالید.

از آب سرد و گرم به ترتیب استفاده کنید: دکتر ساسمن درمانی را توصیه می‌کند که معمولا در سالن‌های اروپایی به کار می‌رود؛ در لبه وان حمام بنشینید و پاها را در زیر آب روان برای چندین دقیقه نگه دارید (به ترتیب یک دقیقه زیر آب سرد و یک دقیقه زیر آب گرم و آخرین بار زیر آب سرد نگه دارید). این حمام گرفتن با آب سرد و گرم، کل سیستم بدن شما را سر حال می‌کند. اما مثل همیشه اگر مبتلا به دیابت یا گردش خون مختل هستید، این کار را نکنید.

چای دم کنید: اگر شما هیچ گونه اسانسی ندارید، می‌توانید چای بابونه یا نعناع درست کنید. چهار کیسه چایی را در دو فنجان آب داغ بریزید. به دم کرده، یک گالون آب داغ اضافه کنید؛ طبق دستور بالا پا را در آن قرار دهید و بعد از آن به ترتیب از آب داغ و آب سرد برای شستشو استفاده کنید.

دردها را با ماساژ از بین ببرید: دکتر ساسمن می‌گوید: یک کار بسیار خوب و عالی این است که شخصی پاهای‌تان را با روغن بچه ماساژ دهد. اگر چنین شخصی را پیدا نکردید، کار را به دست‌های خودتان بسپارید. قبل و یا در حین قرار دادن پاها در آب، یک مقدار ماساژ بدهید. انگشتان پا را به آرامی فشار دهید. سپس با حرکت دایره‌ای شکل زیر پاها را فشار دهید. یک حرکت مؤثر دیگر کشاندن انگشت شست دست بر روی قوس پاها، با قدرت هر چه بیشتر است.

یخ درمانی کنید: یک راه دیگر برای احیای پاهای خسته، پیچیدن چند قطعه یخ در داخل حوله و سپس مالیدن آن به مدت چند دقیقه بر روی پا می‌باشد. یخ التهاب را کاهش می‌دهد و بی‌حس کننده موضعی ملایمی است. سپس پاها را خشک کنید و ادکلن، الکل و سرکه را روی آن بمالید؛ این مواد دارای اثرات خنک کننده و خشک کننده هستند.

ورزش کنید: منظور ما ورزش‌های هوازی یا دیگر فعالیت‌های سنگین نیست؛ اما بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که برای تسکین درد و بهبود گردش خون، عضلات پا و ساق را حرکت دهید. اگر در طول روز، پاها گرفته و دردناک و سفت است، همانند دست‌ها، تکان مناسبی به آنها بدهید. هر بار یک پا را تکان دهید، سپس استراحت کنید و انگشتان پا را بالا و پایین ببرید. اگر مجبورید در طول روز ساعات متمادی بایستید، هر وقت که می‌توانید راه بروید، طرز ایستادن‌تان را عوض کنید و یک پا را بر روی چهارپایه تکیه دهید یا گه‌گاه قدم بزنید. اگر امکان دارد، بر روی بالشتک پلاستیکی ابری یا قالی بایستید. برای از بین رفتن سفتی عضلات، کفش‌ها را درآورید. روی صندلی بنشینید و پاها را به طرف جلو کشش دهید. ده بار پا را از مچ پا به یک طرف و سپس به طرف دیگر، دایره‌وار بچرخانید. انگشتان پا را تا آنجا که می‌توانید به پایین و سپس به طرف بالا بکشید و ده بار تکرار کنید. حالا انگشتان را با دست بگیرید و بالا و پایین ببرید. برای یک ماساژ کوچک مناسب، کفش را درآورید و هر پا را به دور توپ تنیس یا یک غلطک خمیر به مدت یک یا دو دقیقه بچرخانید.

دکتر لیا شور «متخصص پوست» این حرکات را توصیه می‌کند:

چند مداد را کف زمین پخش کنید و با انگشتان پا آن‌ها را بردارید. مقداری لوبیای خشک را داخل دمپایی راحتی خود بریزید و آن را بپوشانید و چندین بار در اتاق راه بروید. این کار، یک ماساژ کامل برای کف پا می‌باشد.

کف پاها را نجات دهید: برای جلوگیری از آسیب پاها، از کفش‌های دارای کفی محکم و ضربه‌گیر استفاده کنید. اجازه ندهید کفی کفش فرسوده یا نازک شود، زیرا کاری را که از آن انتظار می‌رود، انجام نخواهد داد. دکتر رایت می‌گوید: کفش‌های زنانه با کفی‌های نازک و جلوی نوک تیز و پاشنه بلند، کفش‌های کلاسیک بسیار بدی هستند. اگر می‌خواهید سر کار بروید و یا از سر کار برگردید از کفش‌های ورزشی یا پیاده‌روی استفاده کنید.

ارتفاع پاشنه کفش را تغییر دهید: پوشیدن کفش پاشنه بلند، عضلات پشت ساق پا را سفت می‌کند و آن هم باعث خستگی پاها می‌شود. بنابراین تغییر کفش‌های پاشنه بلند به پاشنه کوتاه در طول روز یک فکر بسیار خوب است.

از کفی داخل کفش استفاده کنید: دکتر واکر می‌گوید: کفش پاشنه بلند دارای مضرات دیگری نیز هست. در هنگام راه رفتن، پاها را به طرف جلو می‌کشاند و باعث فشار بیشتری بر پا می‌شود. برای جلوگیری از این حالت و قرار گرفتن درست پاها در داخل کفش از نیم کفی در کفش استفاده کنید. مطمئن شوید که این کفی‌ها را هنگام خرید کفش جدید به مغازه ببرید.

به کفش‌ها کشش دهید: وقتی که کفی را به کفش اضافه کردید مطمئن شوید که کفش، جلوی پا را نمی‌زند. اگر کفش تنگ است، شاید برای جا گرفتن کفی به کشیدن کفش، برای جا باز کردن، نیاز باشد. یک جوراب را با شن پر کنید و آن را داخل کفش بگذارید و کفش را با حوله مرطوب بپوشانید؛ بگذارید تا ۲۴ ساعت خشک شود. در صورت لزوم یک یا دو بار این کار را تکرار کنید.

پای ورزشکاران

۱۸ روش رها شدن از این بیماری

این عفونت قارچی به طور یکسان همه را مبتلا می‌کند. مهم نیست که شما ورزشکار باشید یا نه. (اگر چه مردان بیشتر مستعد این بیماری هستند). این بیماری به وسیله‌ی میکروبی که در پوست زندگی و در شرایط گرم و مرطوب بیشترین تکثیر را پیدا می‌کند، ایجاد می‌شود؛ علت اصلی، پا و جوراب عرق کرده و خیس است. نکات مهمی برای چگونگی برخورد با این بیماری و راه‌های جلوگیری از عود آن در ذیل آمده است:

به پای خود استراحت دهید: این عفونت، ناگهان بروز می‌کند و با پوست ترک خورده، تاول‌های ترشح کننده و حالت سوزش متناوب همراه است. در مراحل اولیه، به پای خود استراحت دهید. پای خود را لخت کنید و در استراحت مطلق بگذارید؛ البته خود این عفونت، خطرناک نیست، بلکه ممکن است عفونت باکتریال روی آن سوار شود.

دردهای خود را تسکین دهید. از کمپرس‌های آرام بخش برای خنک کردن التهاب، کاستن درد و کم کردن خارش و خشک کردن جراحات استفاده کنید.

آیا بیماری فعلی شما واقعا بیماری پای ورزشکاران است؟

در حالات زیر، عفونت قارچی وجود ندارد:

اگر روی پای بچه‌ها باشد، (چون بچه‌ها بندرت به این بیماری مبتلا می‌شوند).

روی نوک انگشتان باشد. (زیرا وجود این ضایعات در انگشتان یا در بالای پا احتمالا به علت حساسیت پوستی تماسی است که به وسیله‌ی کفش ایجاد می‌شود).

پای تان قرمز، ملتهب، دردناک و تاول زده است و ترشح دارد. (این حالت، احتمالا نشانه‌ی التهاب پوستی حاد می‌باشد و شما باید به پزشک خود مراجعه کنید).

محلول نمکی تهیه کنید: پای خود را در محلول حاوی دو قاشق چای خوری نمک به ازای هر نیم لیتر آب گرم، غوطه‌ور کنید. هر بار ده تا پانزده دقیقه پای خود را در آن بگذارید و تا وقتی که این مشکل وجود دارد، ادامه دهید. محلول نمکی، محیط نامناسبی برای قارچ ایجاد و از تعریق زیاد نیز جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، پوست آسیب دیده را نرم می‌کند تا داروهای ضد قارچ بتوانند اثر عمیق‌تری داشته باشند.

پای خود را با دارو درمان کنید: اکنون وقت آن است که از داروهای ضد قارچ بدون نسخه استفاده کنید. سه نوع عمده داروها شامل میکونازول نیترات، تولنفتات (افتات یا تیناستین) یا اسیدهای چرب (دزنکس) هستند. یکی از اینها را به آرامی در تمام محل درگیر بمالید و به مدت چهار هفته (یا به مدت دو هفته بعد از بهبود عفونت) ادامه دهید.

انگشتان تان را درمان کنید: در صورت درگیری بین انگشتان از محلول آلومینیوم کلراید استفاده کنید. این محلول نه تنها قارچها را می‌کشد بلکه به خشک شدن منطقه و جلوگیری از عود بیماری نیز کمک می‌کند. از داروساز بخواهید که محلول آبی ۲۵٪ آلومینیوم کلرید را برای شما بسازد. از یک سواپ پنبه‌ای برای رساندن مایع به فضای بین انگشتان، سه بار در روز استفاده کنید. از این محلول در پوست خراشیده یا ترک خورده استفاده نکنید زیرا به شدت باعث سوزش می‌شود.

از جوش شیرین استفاده کنید: مخصوصا در نوع بین انگشتی می‌توانید از محلول جوش شیرین استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری از جوش شیرین را با یک لیتر آب ولرم مخلوط کنید، آن را روی محل عفونت بمالید، سپس آن را بشویید و کاملا خشک کنید. درمان را با پاشیدن آرد یا پودر ذرت در محل درگیر به پایان برسانید.

پوست‌های مرده را جدا کنید: هنگامی که فاز حاد بیماری به پایان رسید، می‌بایست هر گونه پوست مرده را جدا کنید. این پوست‌ها محل مناسبی برای رشد قارچ‌ها هستند تا دوباره شما را درگیر کنند.

در حمام، با پرزهای برس مخصوص تمام پا را به آرامی و دقت مالش دهید. توجه زیادی به فضاهای بین انگشتان نکنید؛ می‌توانید از یک برس کوچک مثل برس لوله‌ای آزمایش یا شیشه استفاده کنید.

توجه خاصی به ناخن‌های تان داشته باشید: ناخن‌ها مکان مناسبی برای تکثیر قارچ‌ها هستند. توصیه می‌شود زیر ناخن‌ها را هر دو یا سه روز یک بار تمیز کنید. ترجیحا به جای سوهان فلزی از چوب کبریت و یا خلال دندان استفاده کنید؛ زیرا سوهان می‌تواند باعث خراشیدگی ناخن‌ها شود که برای جمع شدن قارچ‌ها مناسب است.

به استفاده از کرم، ادامه دهید: هنگامی که عفونت از بین رفت، می‌توانید از همان کرم مورد استفاده در درمان، استفاده کنید.

کفش مناسب انتخاب کنید: از کفش‌های پلاستیکی که مانع خروج رطوبت می‌شوند، بپرهیزید. این مواد، عرق را نگه می‌دارند و باعث گرما می‌شوند. قطره‌های رطوبت، محل مناسبی ربرای رشد قارچ‌ها می‌باشند. متخصصان، پوشیدن هر گونه کفش تنگ، چسبان و غیر قابل تهویه را ممنوع می‌دانند. مواد طبیعی نظیر پنبه یا چرم بهترین محیط را برای پا فراهم می‌کنند. بخصوص در تابستان سعی کنید از ساندل استفاده کنید.

کفش‌های تان را عوض کنید: یک کفش را دو روز پشت سر هم نپوشید. برای خشک شدن کامل کفش حداقل ۲۴ ساعت، وقت لازم است. اگر پای شما به شدت عرق می‌کند، کفش‌های تان را دوبار در روز عوض کنید.

کفش‌های تان را تمیز و خشک نگه دارید: به طور مرتب، از اسپری یا پودر ضد قارچ برای داخل کفش‌های تان استفاده کنید. راه دیگر، آغشته کردن یک تکه پارچه با یک ماده‌ی ضد عفونی کننده و مالیدن آن به درون کفش‌ها می‌باشد. این عمل، تمام اسپوره‌های قارچ را می‌کشد. این کار را بعد از درآوردن کفش‌ها انجام دهید.

به کفش‌های تان هوا دهید! دکتر هاس توصیه می‌کند که کفش‌ها را در هوای آزاد در برابر نور خورشید قرار دهید، بندهایش را درآوردید و دهانه‌ی آن را باز کنید؛ حتی باید ساندل‌ها را نیز خشک و تمیز کنید تا هر گونه پوست مرده حاوی قارچ از بین برود. هدف از تمام این کارها کاهش امکان عود بیماری است.

عفونت را از پای درآوردید: اگر پای تان به شدت عرق می‌کند، جوراب‌ها را دو، سه بار در روز عوض کنید و فقط جوراب‌های تمیز پنبه‌ای بپوشید و از الیاف مصنوعی استفاده نکنید. مطمئن شوید پس از شستن جوراب، آنها را کاملاً آب‌کشی کرده‌اید؛ زیرا باقی ماندن مواد پاک کننده می‌تواند عفونت را ایجاد کند. برای کمک به کشتن اسپورها، جوراب‌تان را دوبار در آب داغ بشویید.

به انگشتان تان پودر بپاشید: برای خشک نگه داشتن پای تان، بعد از شستشو و قبل از پوشیدن جوراب و کفش، آنها را به مدت پنج تا ده دقیقه در معرض هوای خنک قرار دهید و برای تسریع در خشک شدن پاها، سشوار را در پانزده سانتی‌متری پا نگه دارید و انگشتان تان را تکان دهید و بین آنها را خشک کنید، سپس پودر بپاشید. برای پخش نشدن پودر، آن را داخل یک کیسه‌ی پلاستیکی یا کاغذی قرار دهید، سپس پای تان را داخل آن فرو برده و کاملاً تکان دهید.

به کفش‌های تان نیز پودر بپاشید. دکتر لوین می‌گوید: قبل از پوشیدن کفش‌های تان، پودرهای طبی به آن بپاشید.

هشدار پزشکی

نسبت به عفونت، هوشیار باشید. اگر فکر می‌کنید که عفونت قارچی پای تان، خود به خود بهبود می‌یابد، سخت در اشتباه هستید. یک عفونت قارچی کنترل نشده، منجر به ترک‌های پوستی می‌شود که در آینده عفونت‌های باکتریال خطرناک می‌تواند بر آن سوار شود. پس در حالات زیر به پزشک تان مراجعه کنید:

عفونت باعث ناتوانی تان شود.

هر زمانی التهاب در پای تان ظاهر شود و دچار تب شوید.

چرک در تاول‌ها و پوست ترک خورده شما ظاهر شود.

در مکان‌های عمومی کاملاً پوشیده باشید.

برای کاهش امکان سرایت عفونت در محل‌های عمومی که اغلب مردم پا برهنه هستند، از کفش‌های راحتی یا دمپایی حمام استفاده کنید. این مکان‌ها عبارتند از: باشگاه‌های ورزشی، کلوپ‌های سلامتی، اتاق‌های رختکن و حتی استخرهای شنا.

تعداد زیادی از مردم پوکی استخوان دارند. بسیاری از آن‌ها از بیماری خود خبر ندارند. آنها همگی پیر و یا زن نیستند.

ممکن است هر کسی دچار پوکی استخوان شود، اما زنان نسبت به مردان مستعدترند. زنان حجم استخوان کمتری نسبت به مردان تولید می‌کنند. چندین سال بعد از یائسگی، تحلیل استخوان در زنان افزایش می‌یابد؛ چرا که تولید استروژن بدن‌شان کاهش می‌یابد. اما این بیماری می‌تواند اتفاق نیفتد. هر شخص می‌تواند گام‌های بلندی را برای پیشگیری از پوکی استخوان و مراجعه به دکتر بردارد؛ و هر شخصی که قبلاً دچار بیماری استخوانی شده می‌تواند برای توقف بیماری تلاش‌های زیادی انجام دهد. متأسفانه تضعیف استخوان به صورت خیلی آرام در سالیان متوالی اتفاق می‌افتد. حتی دکتر کنت کوپر در کتاب خود به نام پیشگیری از پوکی استخوان، از این بیماری به عنوان «نابودگر آرام» نام برد. دکتر کوپر می‌گوید: اکثر مردم در سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی به حداکثر حجم استخوانی خود در ستون فقرات و در سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی در استخوان‌های دراز مثل استخوان لگن، می‌رسند. وقتی ما این دوره اوج را پشت سر گذاشتیم مخصوصاً بعد از سن ۴۵ سالگی، همه‌ی استخوان‌های بدن شروع به از دست دادن تراکم خود می‌کنند. چون تشخیص پزشکی پوکی استخوان دیر صورت می‌گیرد (معمولاً بعد از یک شکستگی). ما باید مبارزه پیش از موعد با این بیماری داشته باشیم تا اجازه پیشرفت به آن داده نشود؛ در مواجهه با این بیماری سلاح‌های زیادی در اختیار دارید. برای استخوان سازی ورزش کنید. اگر ورزش نکنید، استخوان‌ها را از دست خواهید داد. اما دلیل دیگری هم برای ورزش کردن وجود دارد؛ برخی از مطالعات نشان داده که ورزش‌های وزنی می‌تواند میزان جرم استخوان را افزایش دهد، یکی از این مطالعات در دانشگاه استنفورد روی دونده‌های استقامت زن و مرد در مقایسه با گروه غیر دونده انجام شد. محققان دریافتند که استخوان‌های گروه دونده‌ها نسبت به گروه دیگر ۴۰٪ مواد معدنی بیشتری دارند.

پزشکان می‌گویند حتی پیاده‌روی هم کمک می‌کند؛ پیاده‌روی ورزش بسیار مناسبی برای استخوان‌هاست. پیشنهاد می‌شود سه تا چهار روز در هفته، حداقل روزی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. البته همیشه بلافاصله متوجه تفاوت‌هایی که ورزش کردن ایجاد می‌کند نمی‌شوید. کاملاً واضح است که اگر عضلات و استخوان‌ها تحت فشار قرار بگیرند، تراکم و اندازه آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. هرگز برای ورزش کردن پیر نیستید. تحقیقات نشان داده که تراکم استخوان در زنان یائسه‌ای که ورزش می‌کنند، افزایش پیدا می‌کند.

کلسیم کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید. بعضی از دانشمندان معتقدند که کمبود مژمن کلسیم در رژیم غذایی، عامل مستعد کننده پیشرفت پوکی استخوان می‌باشد. یک مطالعه در یوگسلاوی مدارک محکمی را درباره‌ی اهمیت کلسیم مشخص کرد. زنان یوگسلاوی روزانه نصف کلسیم زنان مناطق دیگری که از فرآورده‌های شیری استفاده می‌کنند را دریافت می‌کنند. محققان دریافتند که زنانی که کلسیم بیشتری مصرف می‌کنند توده‌ی استخوانی بیشتر و شکستگی‌های کمتری نسبت به زنان دچار کمبود کلسیم تغذیه‌ای در سن ۶۵ سال به بالا دارند. مطالعات روی زنان آمریکایی دارای پوکی استخوان، نظریه تحقیق یوگسلاوی را تأیید کرده است. مقدار تجویز شده، ۱۰۰۰ میلی‌گرم است. به گفته دکتر کوپر و دیگران این مقدار کافی نیست؛ وی بالای ۱۵۰۰ میلی‌گرم را توصیه می‌کند؛ کلسیم فسفات موجود در شیر نیز یک منبع فوق‌العاده است. پنیرهای کم‌چرب و ماست هم سرشار از کلسیم هستند. شیر بدون چربی همانند شیر معمولی، کلسیم بالایی دارد. دیگر غذاهای حاوی کلسیم بالا شامل ساردین، میوه‌های مغزدار مانند فندق، پسته و خمیر سویا (که سفید و پنیر مانند است) هستند.

غذای خود را تقویت کنید. شیر خشک بدون چربی رابه سوپ، نوشیدنی‌ها و دیزی اضافه کنید. هرقاشق چایخوری حاوی حدود ۵۰ میلی‌گرم کلسیم بدون چربی می‌باشد!

سوپ درست کنید. مطابق نظر دکتر نوستلوتیزه هنگام درست کردن آبگوشت اگر مقدار کمی سرکه به کار ببرید، کلسیم موجود در استخوان را حل و خارج می‌کند. در این صورت محتویات کلسیم در نیم لیتر از سوپ شما برابر یک لیتر شیر است.

اگر در رژیم غذایی‌تان به اندازه کافی کلسیم وجود ندارد از مکمل‌ها استفاده کنید. مکمل‌های کلسیمی می‌توانند اثر محدودی داشته باشند مخصوصاً در کسانی که مشکل جذب منابع طبیعی کلسیم را دارند. انواع مکمل‌های کلسیم در بازار وجود دارد ولی آنچه که در دوستان شما، مؤثر است، ممکن است در شما اثر نکند. به هر حال کربنات کلسیم اگر به صورت مقادیر جدا و همراه غذا مصرف شوند، به خوبی در اکثر مردم جذب می‌شوند. منابع دیگر نیز وجود دارد اما اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که اول کربنات کلسیم را امتحان کنید چرا که ارزان‌تر است و در هر قرص آن، میزان کلسیم بالاتری وجود دارد. اگر برنامه مکملی را می‌خواهید ادامه دهید با پزشک خود مشورت کنید.

مکمل کلسیم را در خانه آزمایش کنید. اگر مکمل‌های تجاری و معمولی کلسیم، فرمول‌بندی بدی دارند و به خوبی تجزیه نمی‌شوند، دکتر میلر توصیه می‌کند که برای امتحان آن، دو قرص از مکمل را در داخل ۱۸۰ میلی‌لیتر سرکه بیندازید و ۳۰ دقیقه صبر کنید و هر ۲ تا ۳ دقیقه به هم بزنید. اگر قرص‌ها به تکه‌های ریز تقسیم شدند، احتمال هضم و تجزیه آن در معده بالاست، اگر به صورت قرص باقی ماند، آن را پس بدهید و یک نوع مکمل دیگر بخرید.

ویتامین D کافی مصرف کنید. ویتامین D برای جذب کلسیم یک ماده ضروری و به دو علت مهم است. اولاً جذب کلسیم را در روده‌ها افزایش می‌دهد و ثانیاً جذب کلسیم را از کلیه‌ها زیاد می‌کند. اگر شما زیاد در برابر آفتاب می‌ایستید شاید خیال می‌کنید که بیشتر از کفایت ویتامین D جذب می‌کنید اما چون لباس می‌پوشیم، شاید تنها ۱۰ درصد از نیاز ویتامین D بدن ما از این طریق تأمین می‌شود.

چه قدر به ویتامین D نیاز داریم؟ افراد مسن بالای ۶۵ سال به ۰۰۸ IU در روز نیاز دارند. اگر فرآورده‌های شیری نمی‌خورید و یا به مقدار کافی در معرض خورشید قرار نمی‌گیرید می‌توانید از بعضی از منابع تأمین کلسیم نیز ویتامین D خود را کسب کنید. نیم لیتر شیر حاوی ۱۲۵ واحد ویتامین D است. سالمون، ساردین، ماهی تن، بهترین منابع ویتامین D می‌باشد. برای مثال یک کنسرو سالمون ۱۰۰ گرمی حاوی ۵۶۵ واحد ویتامین D است. همچنین مطمئن شوید که برچسب مکمل‌های کلسیم را می‌خوانید. بعضی از آن‌ها دارای ویتامین D هم می‌باشند. پزشکان اغلب مصرف مکمل‌های ویتامین D را توصیه نمی‌کنند چرا که مقادیر بالای آن می‌تواند سمی باشد.

سیگار نکشید. اگر نیاز به دلیل بیشتری برای ترک دارید، این هم یک دلیل دیگر، کشیدن سیگار سطح استروژن " ۱ " خون را کاهش می‌دهد و زنان دارای سطح استروژن پایین، خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان دارند.

مصرف کافئین را محدود کنید. تحقیقات زیادی در مورد کافئین صورت گرفته و به نظر می‌رسد که باعث دفع کم کلسیم از طریق ادرار می‌شود. اما خوردن دو یا سه فنجان چای یا قهوه در روز هیچ اشکالی ندارد.

بیش از حد گوشت نخورید. نه اینکه گوشت را از رژیم غذایی خود حذف کنید، ولی زیاده‌روی نکنید. ما می‌دانیم که پروتئین دفع کلسیم را بیشتر از جذب آن تحریک می‌کند و به طور کلی باعث دفع سراسری کلسیم از بدن می‌شود.

مراقب مصرف فیبر باشید. رژیم غذایی پر فیبر در معده به کلسیم متصل می‌شود و جذب آن را محدود می‌کند. بعضی از انواع فیبرها به کلسیم باند می‌شوند؛ اگر در رژیم غذایی‌تان مصرف فیبر به طور غیر طبیعی بالاست، بله یک باره مصرف آن را کاهش ندهید بلکه مقدار کمی از آن را کاهش دهید. علاوه بر این، غذاهای پر فیبر دارای خواص زیادی هستند و باعث تحریک حرکات روده می‌شوند و در کاهش کلسترول خون نیز مؤثرند.

نمکدان را زمین بگذارید. هر چقدر سدیم رژیم غذایی بیشتر باشد، بیشتر دفع می‌شود و هر چه سدیم بیشتر دفع شود، کلسیم بیشتری نیز دفع می‌شود. اگر کلسیم از طریق ادرار دفع شود چه اتفاقی می‌افتد؟ سطح کلسیم خون پایین می‌آید و این روند باعث آزاد شدن هورمون پاراتیروئید می‌شود؛ این هورمون نیز باعث تجزیه ذخیره کلسیم استخوان می‌شود و آن را وارد خون می‌کند.

زندگی با پوکی استخوان شاید شخصی را بشناسید که دچار شکستگی لگن شده باشد. اگر بهبود پیدا کرده خیلی خوش شانس بوده است. شکستگی لگن در افراد دچار پوکی استخوان، بیشتر اتفاق می‌افتد. در افراد ۶۵ سال به بالا ۱۲ تا ۲۰٪ از افرادی که دچار شکستگی لگن شده‌اند، در طول یک سال می‌میرند. بنابراین پوکی استخوان مسأله مرگ و زندگی است. برای اینکه آن را به زندگی تبدیل کنیم. دکتر کوپر با کمک گروه آموزش ستون فقرات در دالاس تگزاس، چندین توصیه را در مورد شکستگی‌ها و افتادن‌ها بیان کرده است که در اینجا مواردی از آن‌ها آمده است:

هنگامی که ایستاده‌اید: از وسایل خانه استفاده کنید نظیر لبه‌ی میز تا از بدن‌تان حمایت کند.

از کفش بالشتک‌دار برای حفاظت بیشتر استفاده کنید.

هنگامی که نشسته‌اید: زانوهای خود را بالاتر از لگن نگه دارید. اگر ممکن نیست، به طرف جلو خم شوید و با گذاشتن دست‌ها به روی میز از کمردان محافظت کنید.

خم نشوید: اگر چیزی روی زمین افتاده از صندلی بلند شوید و آن جسم را بردارید.

توصیه‌هایی برای ایمن کردن بیشتر خانه

از کف‌پوش‌های غیر ثابت و شل مثل قالی استفاده نکنید؛ زیرا ممکن است باعث افتادن شما شود.

از چراغ شب استفاده کنید تا در صورت لغزش در حمام، مجبور نباشید در تاریکی بمانید.

لوازم خانه را نزدیک هم نچینید. زیرا برای حرکت به فضا احتیاج دارید.

اگر در راه رفتن مشکل دارید، از یک چوب دستی استفاده کنید.

احتمال خطر را در خود بسنجید.

شما می‌توانید قدم به قدم احتمال ابتلا به پوکی استخوان را در خود کاهش دهید. اما مواردی وجود دارد که تحت کنترل شما نیست؛ این موارد به شرح زیرند:

سابقه فامیلی پوکی استخوان یا بیماری‌های استخوانی در خانواده و فامیل خود دارید.

سفید پوست هستید و اجداد شما از اروپا و خاور دور هستند.

پوست روشن و لطیف دارید.

استخوان بندی شما ریز و نازک است.

درصد چربی بدن تان پایین است.

بیش از ۴۰ سال سن دارید.

تخمندان های خود را برداشته‌اید.

تاکنون بچه نداشته‌اید.

دچار یائسگی زودرس شده‌اید.

به فرآورده‌های شیری حساسیت دارید.

به خاطر داشته باشید که این عوامل خطر به معنی ابتلای شما به پوکی استخوان نیست و تنها هشدار برای شما به حساب می‌آید تا تمام تلاش خود را بکنید تا از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنید.

پهلوی درد

درد شدید یا گرفتگی در پهلوها، یک درد شدید موقتی است که به علت گرفتگی دیافراگم ایجاد می‌شود و وقتی اتفاق می‌افتد که به دیافراگم (عضله بین سینه و شکم) اکسیژن کافی نرسد.

کیک میرکین «پزشک ورزشی در انستیتو سیلور اسپیرینگ» می‌گوید: گاهی وقت‌ها دویدن جریان خون دیافراگم را مسدود می‌کند. هر باری که شما زانوی خود را بالا می‌برید عضلات شکم شما منقبض می‌شود و فشار وارده به شکم افزایش می‌یابد. هنگامی که نفس عمیق می‌کشید، ریه‌ها نسبت به تنفس عادی بیشتر اتساع پیدا می‌کند. این فشار دو طرفه، از سوی ریه‌ی اتساع یافته و عضلات منقبض شکم، جریان خون دیافراگم قطع می‌کند و به علت کمبود اکسیژن، دچار آسیب‌دیدگی و گرفتگی می‌شود. اگر شما درست نفس نکشید در هنگام دویدن، پیاده‌روی و حتی خندیدن، دچار پهلوی درد می‌شوید.

توقف کنید. هنگامی که درد شروع شد، از هر کاری که دارید انجام می‌دهید، دست بردارید؛ شما باید استراحت کنید تا عضلات گرفته‌تان آزاد شود.

فشار دهید. با سه انگشت روی ناحیه‌ای که بیشترین درد را احساس می‌کنید فشار دهید تا درد متوقف شود؛ و یا با سه انگشت ناحیه مورد نظر را ماساژ دهید. اغلب، این کار برای رهایی از درد کافی است.

بازدم خود را عمیقا بیرون دهید. به محض اینکه عضله دیافراگم شروع به گرفتن کرد، نفس تان را به داخل بدهید و سپس لب‌ها را گرد کنید و به هر شدت که می‌توانید نفس را بیرون دهید. فرو دادن و خارج کردن نفس، شبیه یوگا اثر می‌کند و باعث ماساژ داخلی عضله فشرده می‌شود.

دم و بازدم انجام دهید. به ماساژ ناحیه درد ادامه دهید و سعی کنید که ریتم تنفس خود را به حالت عادی در بیاورید. بازگشت به ریتم ثابت تنفس به توقف درد کمک می‌کند.

سرعت خود را کم کنید و راه بروید. اگر در هنگام دویدن دچار پهلوی درد شدید، سرعت خود را آهسته کنید و راه بروید. راه رفتن برای آرام شدن عضله گرفته کافی است. هنگامی که تیر کشیدن عضله تمام شد، دوباره می‌توانید بدوید.

تنفس شکمی

قبل از اینکه برای دویدن یا پیاده‌روی بیرون بروید، لازم است بدانید که چگونه باید برای پیشگیری از درد پهلوی نفس بکشید. به سینه‌تان نگاه کنید، در همین حال یک نفس عمیق به داخل بدهید چه چیزی حرکت می‌کند؟ اگر فقط سینه حرکت کرد شما تنفس قفسه سینه‌ای دارید و این کافی نیست. برای مقابله با پهلوی درد، باید دیافراگم در طول تنفس شرکت داشته باشد. یک راه شرکت داشتن دیافراگم، حرکت شکم و سینه‌تان در طول تنفس می‌باشد. به شکم‌تان نگاه کنید، نفس بکشید، بازدم کنید، شکم‌تان باید به داخل و خارج حرکت کند. زمانی که شما تنفس شکمی را فرا گرفتید، نفس‌های عمیق بکشید و بازدم عمیق کنید. هنگام ورزش کردن برای چند دقیقه دقت بیش از حد روی تنفس خود داشته باشید؛ تنفس دیافراگمی، به تدریج به صورت عادت در می‌آید.

دیافراگم خود را ماساژ دهید. همانند دیگر عضلات، دیافراگم قبل از ورزش به گرم شدن نیاز دارد؛ بنابراین قبل از حرکات کششی پاها به عضله دیافراگم، ماساژ تنفسی دهید و روند فعالیت آن را تنظیم کنید، کف زمین بنشینید، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید؛ هنگامی که نفس می‌کشید، باید هر دو دست حرکت کند که نشانه‌ی استفاده از ظرفیت کامل تنفسی و کارکرد دیافراگم است؛ دیافراگم آماده، کمتر فرد را دچار پهلوی درد می‌کند.

در هر وضعیتی تنفس کنید. مردم معمولا در هنگام ترس، سرما و یا اجتناب از درد، نفس خود را نگه می‌دارند. اگر اجازه دهید تا عواطف‌تان بروز کنند و با حبس نفس جلوی آن‌ها را نگیرید، احتمالا در هنگام ورزش که به جریان ثابت هوا نیاز دارید، تنفس طبیعی انجام خواهید داد.

قبل از ورزش، غذا نخورید. اگر چه پهلوی درد به وسیله‌ی دیافراگم گرفته ایجاد می‌شود، بعضی از دونده‌ها و راه‌پیمایا، با حبس گازها دچار همین حالت می‌شوند. هر گونه فعالیت هوازی، عمل گوارش غذاها را متوقف می‌کند و خون را به طرف عضلات می‌رانند. به همین علت به دونده‌ها توصیه می‌شود که تا دو ساعت قبل از مسابقه غذایی نخورند، همچنین به همین علت است که بعضی از دونده‌هایی که در طول مسابقه آب زیادی می‌خورند، دچار اسهال می‌شوند. توصیه آنها؟ مراقب باشید که چه وقت و چه غذایی را قبل از ورزش کردن می‌خورید. فیبر زیاد بخورید.

تندینیت (التهاب تاندون)

تاندون یا رباط: بافت همبندی که معمولا عضله را به استخوان متصل می‌کند.

۱۱ درمان تسکین دهنده

تندینیت نیز ممکن است نظیر درد عضلانی، حاصل از کار زیاد باشد، اما برخلاف درد عضلانی، مقاوم و شدید است. اگر به همان ترتیبی که منجر به ایجاد مشکل شده‌اید به استفاده از رباط ادامه بدهید وضعیت آنقدر سخت می‌شود که امکان بهبودی کاهش می‌یابد. این موضوع درباره‌ی دونده ماراتن تا شیشه‌شور و تایپیست صدق می‌کند. هنوز نیز می‌توانید اثرات تندینیت را کاهش دهید و جلوی دوره‌های عود آن را بگیرید. کلید حل این بیماری، تغییر طرز فکر و عادت‌های قدیمی است.

به خود استراحت دهید. خواستن این کار از بعضی افراد، بسیار سخت است. مثلا در دونده‌ای که دچار التهاب رباط پاشنه پا شده است اگر چند روز تمرینات خود را قطع نکند واقعا نمی‌توان انتظار بهبودی داشت. البته گفتن استراحت، آسان‌تر از عمل کردن است؛ برای مثال اگر شما زندگی خود را با شیشه‌شوری می‌گذرانید و یا دچار التهاب رباط شانه شدید فکر بدی نیست که یکی دو روز به تعطیلات بروید تا درد رباط بهبود یابد.

بیش از حد استراحت نکنید. عضلات در اثر استراحت طولانی تحلیل می‌روند و ما هرگز به ورزشکاران استراحت مطلق را توصیه نمی‌کنیم.

به جای درگیری نوع ورزش خود را عوض کنید. اگر التهاب تاندون به علت ورزش باشد، ورزش جدید، می‌تواند به شما کمک کند. برای مثال دونده‌هایی که در پایین ساق پاها، مشکل رباطی دارند، می‌توانند با دوچرخه سواری داخل جاده که تمرین خوبی برای قسمت بالای پاهاست، ادامه دهند.

حمام بگیرید. غوطه‌ور شدن در آب حمام راه خوبی برای بالا بردن دمای بدن و افزایش جریان خون است. گرم کردن رباطها قبل از فعالیت‌های استرس‌زا، درد را کاهش می‌دهد.

با حرکات کششی عضلات را گرم کنید. باید حتما قبل از ورزش کردن عضلات خود را با حرکات کششی گرم کنید. حرکات کششی، از کوتاه شدن عضلات و رباطهایی که در ورزش فعالیت دارند جلوگیری می‌کند. به علاوه بعضی مطالعات نشان داده که هر چقدر فرد انعطاف ناپذیرتر باشد احتمال ایجاد این مشکل در وی بیشتر است. بنابراین حرکات کششی باید جزء برنامه روزمره شما قرار گیرد.

برای تسکین درد، یخ درمانی کنید. بعد از ورزش کردن، یخ برای کنترل تورم و درد، بسیار مفید است؛ اگر چه افراد دچار بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات عروقی باید در استفاده از یخ محتاط باشند زیرا یخ رگ‌های خونی را تنگ می‌کند و ممکن است در این گونه افراد مشکلات جدی ایجاد کند.

باند پیچی کنید. راه دیگر برای کاهش تورم، بستن محل درد با باند یخ است، اما مراقب باشید که محل ملتهب را زیاد محکم نبندید و یا بانداژ را به مدت طولانی باقی نگذارید چرا که باعث ناراحتی می‌شود و در گردش خون اختلال ایجاد می‌کند.

بالا ببرید. بلند کردن ناحیه درگیر، راه خوبی برای کنترل تورم است.

دارو مصرف کنید. آسپیرین و دیگر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی برای تسکین موقت درد رباطها مؤثرند. این داروها همچنین التهاب و تورم را کاهش می‌دهند.

عضلات خود را تقویت کنید. وقتی که می‌گوییم عضلات را تقویت کنید به این معنی نیست که مثل آرنولد شوید، شما حتی می‌توانید سکه‌هایی را داخل جوراب بریزید و عضلات بازوی خود را تقویت کنید؛ این کار بسیار ارزان‌تر از خریدن یک سری وزنه است.

به خود استراحت موقت بدهید. این ساده‌ترین راهی است که می‌توانید به طور موقت خود را از استرس فیزیکی محل کار خارج کنید. مخصوصا اگر تایپيست هستید و یا با کی‌بورد کامپیوتر کار می‌کنید، رباطهای بازو و مچ دست شما به راحتی دچار مشکل می‌شوند.

در ذیل درمان‌هایی که در زمان‌های بحرانی درد عضلات به آن نیاز دارید آورده شده است:

آسان بگیرید. هر زمانی که ورزش می‌کنید، عضلات شما آسیب می‌بیند. ۴۸ ساعت طول می‌کشد تا آسیب وارده به عضلات التیام پیدا کند. درد به معنی آسیب است و شما با احساس درد باید از ورزش دست بکشید. البته حتما لازم نیست در یک مسابقه تنیس سخت و یا مسابقه دو شرکت کرده باشید تا به عضلات شما آسیب وارد شود. کار کردن در حیاط خانه، راه رفتن تمام طول روز در باغ وحش و یا نشستن در یک وضعیت بد و نامناسب و یا قرار گرفتن در یک حالت برای مدت طولانی می‌تواند مشکلات عضلانی به وجود بیاورد. مقدار استراحتی که شما باید به عضلات خود بدهید بستگی به شدت و موقعیت آسیب وارده دارد. گرفتگی عضله شاید به چند دقیقه استراحت نیاز داشته باشد؛ یک کشیدگی شدید نیز به روزها و هفته‌ها استراحت نیاز دارد. اگر شما اسکی کردید و عضله‌تان کشیده شد حداقل یک استراحت چند ساعته لازم است؛ سپس برای ادامه کار، با دقت عضله‌تان را بکشید و به طور کلی استراحت را دست کم نگیرید.

یخ درمانی کنید. هنوز هم اولین خط دفاعی در برابر تورم، یخ درمانی است و باید بلافاصله بعد از آسیب به کار برده شود. استفاده از بسته‌های یخ و یا پیچیدن یخ داخل یک حوله و یا کیسه‌ی پلاستیکی و هر بار ۲۰ دقیقه قرار دادن روی محل آسیب دیده توصیه می‌شود. یخ را حداقل به مدتی که روی محل آسیب دیده گذاشتید، دور از محل نگه دارید. یخ رگ‌های خونی را منقبض می‌کند و خوب نیست که آنها به مدت طولانی منقبض باقی بمانند چرا که ممکن است باعث از بین رفتن بافت‌های زنده شود. در افرادی که دچار ناراحتی‌های قلبی، دیابت و بیماری‌های عروقی هستند باید استفاده از یخ با احتیاط و با اجازه پزشک صورت گیرد.

قسمت آسیب دیده را بپوشانید. عضله ساق یا عضله زانوی آسیب دیده را با باند نپوشانید اما از پوشش یخ می‌توانید برای کاهش التهاب استفاده کنید؛ فقط مواظب باشید محل را محکم نبندید چرا که زیر آن تورم ایجاد می‌شود. کمپرس می‌تواند گرفتگی عضلات را از بین ببرد ولی روش دردناکی است.

پا را بالا نگه دارید. این توصیه زمانی است که آسیب به قسمت پایین پا وارد شده باشد؛ مخصوصا قسمت آسیب دیده را بالاتر از قلب خود نگه دارید تا از جمع شدن خون و ایجاد تورم جلوگیری شود.

گرما درمانی کنید. بعد از به کار بردن یخ می‌توانید از گرما برای تسکین درد و کشیدگی عضلات استفاده کنید. معمولا مردم گرما را بیشتر دوست دارند زیرا آرام‌بخش‌تر است گرما رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و روند التیام را بهبود می‌بخشد. حمام‌های آب گرم و بالشتک‌های گرم‌زا در تسکین موقت درد و کشش و گرفتگی عضلات مؤثرند؛ اما با احتیاط و دقت عمل از گرما استفاده کنید. فقط به خاطر داشته باشید که سریعا بعد از یخ درمانی به طرف استفاده از گرما نروید وگرنه ممکن است ناحیه آسیب دیده متورم شود. اگر مایل نبودید از گرما استفاده کنید می‌توانید فقط یخ درمانی کنید.

از مواد مالشی گرم‌زا استفاده کنید. در این مورد اتفاق نظر کامل وجود ندارد؛ کلیه مواد مالشی گرم‌زا مؤثرند زیرا دمای ناحیه مورد نظر را بالا نگه می‌دارند.

از داروهای ضد التهاب استفاده کنید. آسپرین و ایبوپروفن در این گروه قرار دارند. آنها به کاهش درد کمک می‌کنند.

به عضلات خود کشش دهید. در گرفتگی و اسپاسم عضلات، کشش تدریجی و سپس استراحت دادن به آنها مؤثر است. ورزش‌های کششی می‌تواند درد حال حاضر شما را کم کند و همچنین از ایجاد درد در آینده جلوگیری کند. کشش بسیار مهم است چرا که عضلات آسیب دیده، در طول دوره التیام کوتاه می‌شوند.

عضلات خود را ماساژ دهید. داشتن ماساژور شخصی بسیار خوب و مفید است؛ در هر حال خودتان می‌توانید این کار را انجام دهید؛ فقط به آرامی و همراه با ورزش مالش دهید. اگر درد ایجاد شد، آن را متوقف کنید. همچنین قبل از ماساژ می‌توانید ناحیه مورد نظر را گرم کنید.

لباس گرم بپوشید. اگر در هوای سرد ورزش می‌کنید و احساس سفتی و درد دارید با پوشیدن لباس‌های اضافی خود را گرم کنید. در هوای سرد از جوراب شلواری در زیر لباس اصلی استفاده کنید. جوراب شلواری از عضلات حمایت بیشتری می‌کند.

لباس‌های خود را شل کنید. اما اگر دچار گرفتگی عضلات ساق پا شدید باید جوراب شلواری یا هر لباس تنگ را در بیاورید تا عضلات شما فضای کافی بیشتری داشته باشند.

موقعیت خود را تغییر دهید. اگر روی صفحه کلید کامپیوتر و یا روی دوچرخه به خلو خم شوید. مچ‌ها و عضلات بازوی شما به گرفتگی و درد حساس می‌شوند. اما تفاوت اساسی بین دوچرخه سواری و کارمند اداره این است که دوچرخه سوار می‌تواند مناسب‌ترین دوچرخه را برای خود انتخاب کند ولی یک تایپیست همان دست‌ها را با اندازه مشخص دارد و معمولاً از وسیله‌ی مشخصی استفاده می‌کند. از مچ‌ها و دست‌ها باید در حالتی به نام موقعیت خنثی استفاده کرد؛ در این حالت مچ نه به جلو، نه به عقب و نه به داخل یا خارج خم شده است. اگر انگشتان و دست بلندی دارید، می‌توانید با قرار دادن افقی‌تر صفحه کلید (هم سطح با صفحه کار) تا جایی که باعث کشیدگی بازو و شانه‌هایتان نشود، عضلات خود را تطبیق دهید.

بایستید. این کار بسیار ساده است و می‌تواند تنها کاری باشد که جلوی گرفتگی عضلات ساق پا را بگیرد.

در روز بعد کاری را که باعث ایجاد درد شده، تکرار کنید.

چرا؟ این کار را در روز بعد تکرار کنید اما با شدت کمتر؛ این کار به کاهش درد کمک می‌کند.

به الگوی برنامه تمرین سخت آسان ادامه دهید. این کار معقول است، زیرا برای ترمیم عضلات ۴۸ ساعت وقت لازم است؛ همه ورزشکاران حرفه‌ای با همین روش تمرین می‌کنند.

به ورزش دیگری بپردازید. این شاید فکر بهتری نسبت به روش معمول تمرین سخت آسان باشد. اگر پیاده‌روی می‌کنید و از درد عضلات پایین پا رنج می‌برید، گاهی به طرف ورزش‌های شنا و دوچرخه سواری بروید (که عضلات بالای ساق پا را درگیر می‌کند) تا عضلات پایین پا فرصت التیام پیدا کنند.

وزن‌تان را کم کنید. اگر درد عضلات یا کشیدگی آنها به یک مشکل طولانی تبدیل شده است شاید علت همه مشکلات، اضافه وزن‌تان باشد.

حقیقت را بپذیرید. اگر دویدن همواره باعث آسیب در شما می‌شود، بنابراین بهتر است به دنبال ورزش دیگری باشید.

به جای توقف ناگهانی، به تدریج کاهش دهید. بعد از ورزش شدید یا کار فیزیکی، خون شما پر از اسید لاکتیک می‌شود و کمبود اکسیژن به وجود می‌آید. هنگامی که سطح اسید بالا می‌رود واکنش‌های شیمیایی طبیعی عضلات را متوقف می‌کند و باعث آسیب دیدگی عضلات می‌شود. بهترین راه برای پاک کردن جریان خون، ادامه ورزش با حرکت کند و آرام‌تر است. این کار ممکن است فورا درد را کاهش دهد ولی جلوی درد روز بعد را نمی‌گیرد. درد به علت پارگی رشته‌های عضلانی ایجاد می‌شود.

کفش‌های خود را عوض کنید. اگر کفش مناسبی نپوشید و یا اندازه کفش مناسب نباشد ممکن است باعث درد پا، ساق و یا کمر شود.

خود را تقویت کنید. عضلات ضعیف نیز می‌تواند همانند انعطاف ناپذیری علت کشیدگی عضلات باشد. مردها نسبت به زنان انعطاف پذیرتر هستند. زنان اغلب نیاز به قدرت و مردان نیاز به استرس و انعطاف پذیری دارند. در هر حال هم زن و هم مرد برای افزایش قدرت و انعطاف پذیری به استرس نیاز دارند.

صبور باشید. هر چقدر آسیب وارده جدی‌تر باشد زمان بیشتری برای بهبودی نیاز دارید.

به اندازه کافی از مایعات بنوشید. از دست دادن آب، عامل اصلی گرفتگی عضلات است. ما بر مصرف مایعات قبل، بعد و در طول فعالیت تأکید می‌کنیم.

هشدار پزشکی

هنگامی که درد نشانه‌ی بیماری است:

گرفتگی و یا کشیدگی عضلانی باعث درد شدید می‌شود. گاهی وقت‌ها آسیب آنقدر زیاد است که فکر نمی‌کنید که دوباره به زمین برگردید. اغلب اوقات درد جدی‌تر از آسیب وارده است اما نه همیشه. برای مثال ممکن است گرفتگی عضلات نتیجه آسیب وارده به یک عصب باشد و در موارد نادر می‌تواند نتیجه التهاب یک سیاهرگ باشد. وقتی که یک سیاهرگ عمقی درگیر شود قضیه می‌تواند جدی شود.

دکتر لوی می‌گوید: من بیماری داشتم که به نظر می‌رسید به طور بدی دچار کشیدگی از ناحیه عضله ران پا در اثر کار با دوچرخه ثابت شده است. او بهتر نشد و ما تصمیم گرفتیم که وی را جراحی کنیم. وی دچار یک تومور بدخیم بزرگ در عضله‌اش شده بود.

ما نمی‌خواهیم شما را بترسانیم اما به شما یادآوری می‌کنیم که مشکلات عضلانی که دارای خصوصیات غیرطبیعی هستند و به مدت طولانی باقی می‌مانند می‌توانند خیلی جدی شوند.

برای تقویت عضلات، حرکات کششی انجام دهید. تا وقتی که عضلات وظیفه‌شان را به طور آرام انجام می‌دهند ما آنها را نادیده می‌گیریم؛ هنگامی که حادثه‌ای اتفاق افتاد، شما می‌توانید با چند حرکت کششی ساده آنها را دوباره آرام کنید. اما اگر می‌خواهید همچنان آرام بمانند، باید حرکات کششی را جزء برنامه روزمره خود قرار دهید. در اینجا پیشنهادهایی برای کمک به کارکرد بدون درد عضلات آورده شده است:

حوله را زیر پا بگذارید. برای کشش و قدرت عضلات مچ پا روی زمین بنشینید و یک حوله را دور پا بیچید، به این صورت انتهای آن را در دستانتان نگه داشته‌اید؛ در حالی که حوله را از زیر پا به طرف صورت می‌کشید و ساق پا را صاف نگه می‌دارید به ترتیب انگشت‌های پا را بالا و پایین ببرید. چند بار با هر دو پا تمرین کنید.

دوباره حوله را زیر پا بگذارید. این بار انگشتان پا را تکان ندهید. در حالی که حوله دور پاها پیچیده شده به طرف عقب متمایل شوید تا در عضلات ساق پا احساس کشیدگی کنید. پانزده ثانیه نگه دارید و چند بار تکرار کنید.

راست بایستید. برای کشش عضلات ساق پا، بایستید و تدریجا به روی پنجه پا بلند شوید. سپس به تدریج خود را پایین بیاورید؛ حداقل ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید.

به رختخواب بروید. طوری روی تخت بنشینید که یک پا خارج از تخت حالت کششی پیدا کند و پای دیگر در کنار تخت آویزان باشد. سپس به طرف جلو خم شوید تا در عضله پشت ران احساس کشش کنید، تا ۱۵ ثانیه نگه دارید. چندین بار این کار را تکرار کنید، سپس وضعیت پاها را عوض کنید و به پای دیگر حرکت کششی دهید.

حرکت فلامینگو را انجام دهید. برای کشش عضله چهار سر زانو (عضله جلوی ران) روی یک پا بایستید و زانوی پای دیگر را خم کنید تا مچ، باسن را لمس کند؛ ۱۰ ثانیه نگه دارید، برای هر پا ۵ بار تکرار کنید.

به عقب سرتان برسید. برای کشش شانه، یک دست را در حالی که آرنج‌تان شکسته است پشت سر قرار دهید و از دست دیگر استفاده کنید و به آرامی آرنج را پشت سر قرار دهید.

وزنه بزنید. باید عضلاتی را که با آنها کار می‌کنیم، تقویت کنیم. روی یک میز بنشینید و یک وزنه سبک بردارید. حدودا ۵ / ۱ تا ۵ / ۲ کیلو در دست‌تان قرار دهید؛ در حالی که کف دست رو به بالاست و عضله بازو روی میز و مچ در لبه میز است وزنه را به آرامی بلند کنید؛ مچ را بشکنید و ۱۰ تا ۲۰ بار برای هر مچ تکرار کنید.

کف دست رو به پایین. ورزش مچ را طبق دستورات بالا انجام دهید، با این تفاوت که کف دست رو به پایین (کف زمین) باشد. از وزنه‌های سبک برای ۱۰ تا ۲۰ بار استفاده کنید.

گرفتگی شبانه عضلات. به آرامی خوابیده‌اید و خواب شیرینی می‌بینید؛ ناگهان داد می‌زنید؛ عضله ساق پای‌تان را می‌گیرید و ناگهان کاملا از کابوس گرفتگی عضلات پا بیدار می‌شوید. چه اتفاقی افتاده است؟ هنگامی که شما در طول خواب می‌چرخید یا به خود کشش می‌دهید، عضلات ساق پا منقبض می‌شود؛ هنگامی که انقباض یک عضله ادامه پیدا کند، گرفتگی عضلانی پیش می‌آید. در اینجا چگونگی توقف گرفتگی عضلانی و جلوگیری از تکرار آن در شب‌های بعد آمده است:

ساق پاها را ماساژ دهید. عضله ساق پا را از مچ به طرف بالا ماساژ دهید. اگر گرفتگی شبانه عضلات مشکل دائمی شماست، احتمالا باید این ماساژ را قبل از به خواب رفتن انجام دهید.

پوشش روی پاها را کم کنید. فشار پتوهای سنگین روی پاها می‌تواند تا حدودی باعث این مشکل شود.

همانند بچه‌ها بخوابید. خوابیدن روی شکم در حالی که پاهای‌تان صاف و ساق پا کشیده است، رفتن در آغوش خطر است. سعی کنید در حالی که زانوها خمیده است به پهلو بخوابید و یک بالش بین آن‌ها قرار دهید.

به مصرف کلسیم بیشتر توجه کنید. کمبود کلسیم می‌تواند باعث تحریک عضلات شود و انقباضات عضلانی را شدیدتر کند.

۱۳ روش برای کنترل آسیب دیدگی

از ۱۸۷ مفصل موجود در بدن، احتمالاً آسیب پذیرترین مفاصل، مفصل زانو می‌باشد. در افراد فعال‌تر، مشکلات زانویی آن نیز بیشتر است. داشتن بدن آماده هم کفایت نمی‌کند. از هر سه تصادف اتومبیل، یک تصادف باعث آسیب به زانو می‌شود. محیطها و فعالیت‌های خطرناک دیگر چگونه؟ بالا رفتن از پله‌ها و لیز خوردن روی پیاده‌روها؛ این لیست به نظر بی‌پایان می‌آید. بخشی از مشکل به طراحی خود عضو برمی‌گردد. حداقل، طرح ساختار زانو جوابگوی خواسته‌های جدید انسان نیست. کاملاً واضح است که برای بعضی از کارهایی که ما خواستار انجام آن هستیم، این مفصل جوابگو نیست. این ساختار برای فوتبال، تصادفات اتومبیل، نجاری و لوله کشی، چمپاتمه زدن یا زانو زدن در تمام روز مناسب نیست. اگر شما یکی از افراد بی‌شماری هستید که از درد زانو رنج می‌برید، در ذیل نکات چندی در مورد بهبود وضعیت تان آمده است:

بار بدن را سبک کنید. دکتر فاکس می‌گوید: وزن بدن، عامل اصلی ناراحتی‌های زانویی است. به ازای هر نیم کیلو اضافه وزن شش برابر آن فشار روی زانو وارد می‌شود. اگر شما پنج کیلو اضافه وزن داشته باشید، زانوی تان باید پنجاه کیلو اضافه وزن را تحمل کند. دکتر فاکس می‌گوید: شما نمی‌توانید روی تریلی ۱۸ چرخ، تایر فولکس بگذارید.

روغن‌های مالیدنی را امتحان کنید. بعضی از مرطوب کننده‌های نعناع‌دار، گرما تولید می‌کنند و گرما درد را تسکین می‌دهد و احساس راحت‌تری در شما ایجاد می‌کند. گاهی وقت پوشاندن زانو با پوشش پلاستیکی بعد از مالیدن روغن، زانو را گرم‌تر نگه می‌دارد اما باید مراقب باشید که پوست زانو را نسوزانید. تا زمانی که مراقب باشید، این مرطوب کننده‌ها خاصیت درمانی خود را حفظ می‌کنند.

از داروها استفاده کنید. ایبوپروفن داروی ضد درد انتخابی متخصصان ماست. این دارو بر خلاف آسپیرین ناراحتی‌های گوارشی ایجاد نمی‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد و درد را از بین می‌برد. استامینوفن ضد درد خوبی است و ناراحتی‌های گوارشی کمتری ایجاد میکند ولی در کاهش التهاب اثری ندارد.

مطالعات جدید نشان داده که ایبوپروفن به طور قابل ملاحظه‌ای باعث بهبود حرکت مفصل زانو در آسیب حاد وارده به رباط این مفصل می‌شود. در مقایسه با استامینوفن و آسپیرین، ایبوپروفن از هر دو بهتر می‌باشد.

با ورزش کردن زانوی خود را تقویت کنید. تنها چیزی که زانوها را کنار هم نگه می‌دارد عضلات و رباطها هستند. تقویت کردن عضلات حیاتی است؛ چرا که عضلات ساختارهای واقعی حمایت کننده مفصل می‌باشند که اگر قدرت یا تحمل کافی نداشته باشند دچار مشکل خواهید شد. شما باید ورزش‌های خاصی برای آسیب دیدگی‌های زانو انجام دهید. عضلات قوی‌تر، مفصل قوی‌تری را تشکیل می‌دهند که تحمل آن در راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها افزایش می‌یابد. دکتر فاکس می‌گوید: شما فقط دو تا زانو دارید و بخش‌های جایگزینی که در آنجا جانشین می‌شوند زیاد خوب نیستند.

تقویت ایزومتریک زانو: عضلات چهار سر زانو هم‌مسترینگ، عضلاتی هستند که باید تقویت شوند برای عضله چهار سر زانو (عضله ران در جلو). توصیه زیر را انجام دهید:

در حالی که زانوی آسیب دیده شما در مقابلتان قرار دارد کف زمین بنشینید، یک حوله جمع شده را در زیر کنارهی زانوها قرار دهید. سپس عضلات ساق را سفت کنید (منقبض کنید)، بدون اینکه زانو حرکت کند. انقباض را نگه دارید و عضلات را بکشید تا ۳۰ ثانیه به همین حالت حفظ کنید. سپس استراحت کنید، این حرکت را تا ۲۵ بار انجام دهید.

بلند کردن پا در حالت نشسته. این تمرین بهترین راه برای بلند کردن ساق پا در افراد دارای زانوی ضعیف است. در حالی که پشتتان را به دیوار تکیه دادید بنشینید (تکیه زدن به دیوار شما را مطمئن می‌کند که عضلات پا عمل بلند شدن را انجام می‌دهند بدون اینکه به کمرتان فشار وارد شود)؛ هر وقت که در حالت درست قرار گرفتید، انقباض ایزومتریکی را که در بالا توضیح داده شده تا شمارش پنج انجام دهید سپس پایتان را چند سانتی‌متر بالا بیاورید و آن را تا شماره ۲۵ نگه دارید. سپس پایین بیاورید و تا ۵ شماره استراحت کنید.

تقویت عضله پشت ران: برای تقویت زانو نه تنها باید عضله چهار سر را تقویت کنید بلکه عضله پشت ران، یعنی عضله همسترینگ نیز باید تقویت شود. آن‌ها باید در توازن باشند. اگر فقط یکی از آن‌ها تقویت شود، به زانو استرس وارد خواهد شد. بدین منظور، روی شکم دراز بکشید. در حالی که چانه‌تان با کف زمین در تماس است، یک وزنه به زانو ببندید و آن را خم کنید و به آرامی ساق پا را پانزده تا سی سانتی‌متر از زمین بالا ببرید (شما می‌توانید از یک کیف یا جوراب پر از سکه استفاده کنید و آن را به زانو ببندید). سپس به آرامی آن را به پایین برگردانید و قبل از برخورد با زمین نگه دارید. دوباره حرکت را تکرار کنید؛ همواره این حرکت را آرام و پیوسته انجام دهید. این حرکت را سه بار و هر دفعه هر تعداد که احساس راحتی می‌کنید، انجام دهید (عمدتاً بسته به وزنه‌ای دارد که به کار می‌برید).

احتیاط: مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانید این است که اگر ورزشی در شما درد ایجاد کند، باید آن را قطع کنید؛ شما باید به صدای بدن گوش کنید و در هنگام وجود درد کار نکنید.

سطح فعالیت خود را تغییر دهید. اگر شما ورزشکار و دچار درد مزمن زانو هستید، باید سطح تمرینات و فعالیت‌های روزانه خود را تغییر دهید. اما بدین معنی نیست که کدو تنبل شوید. اگر شما ورزش‌هایی نظیر کاراته را دوست دارید و درد مزمن زانو هم دارید، این ورزش وضعیت شما را به تدریج بدتر می‌کند.

در سطوح صاف‌تر بدوید. برای دوندگان: قبل از دویدن روی آسفالت روی چمن بدوید و قبل از آسفالت روی سیمان بدوید. سیمان سخت‌ترین سطح را دارد و باید از آن برحذر بود. عادت نکنید در پیاده‌روها بدوید و اگر می‌توانید زمین گلفی را پیدا کنید؛ یادتان باشد وقتی که حدود ۱۵۰۰ متر می‌دوید، پاهایتان ۶۰۰ تا ۸۰۰ بار با زمین برخورد می‌کند.

از گرما با احتیاط استفاده کنید. اگر در زانوهای شما نشانه‌ای از التهاب وجود ندارد استفاده از بالشتک‌های گرمازا قبل از فعالیت می‌تواند درد را کاهش دهد. اما اگر التهاب وجود داشت و یا شک داشتید که وجود دارد از گرما استفاده نکنید. بعد از فعالیت نیز از گرما استفاده نکنید. ما فرض می‌کنیم که ناحیه در اثر فعالیت آسیب دیده است، گرما آسیب دیدگی را بدتر می‌کند.

کفش‌های خود را عوض کنید. اگر کفش‌ها تحمل ضربه را نداشته باشد؛ بسیار خوب! این ضربه باید به جایی منتقل شود. پس از پاهای بالا رفته و به زانوهای وارد می‌شود. گاهی وقت‌ها هم به مناطق بالاتر مثل کمر و باسن‌ها ادامه می‌یابد.

هشدار پزشکی

تصادف‌هایی که به مراقبت پزشکی نیاز دارد.

دیروز بود که در حال بسکتبال یا فوتبال یک چرخش ناگهانی کردید و یک صدای تق آرام شنیدید؛ صدای تق تق آرام همواره باعث هیجان شما نمی‌شود. امروز شما با التهاب، حساسیت و درد پخش شونده و شاید تغییر رنگ و عدم تحرک بلند شدید؛ چه آسیبی به شما وارد شده است؟ بسیار خوب، سه نوع آسیب می‌تواند باشد. پارگی غضروف، پارگی رباط یا هر دو، چه کار باید انجام دهید؟ ساده است. یک تکه یخ روی ناحیه مورد نظر قرار دهید و به پزشک مراجعه کنید.

با دنده سنگین حرکت کنید. خیلی از متخصصان به جای دویدن که باعث فشار به زانوها و درد می‌شود، دوچرخه سواری را (اعم از ثابت یا متحرک) توصیه می‌کنند؛ دوچرخه سواری تنها راه خوبی است که فشار را از روی زانوها برداشته ولی آن را سر فرم نگه می‌دارد، بدین شرط که با احتیاط انجام شود. بنابراین، بسته به حالت دوچرخه سواری که می‌کنید (دوچرخه سواری در سربالایی‌ها توصیه نمی‌شود) این ورزش می‌تواند خطرناک و شدید باشد. پدال زدن سریع در دنده‌ای که احساس راحتی تری دارید، برای شما مناسب است. به طور کلی دنده سنگین (پدال زدن آسان‌تر) بهترین دنده است.

سندرم (سندرم مفصل گیجگاهی فکی)

۷ راه برای کاهش ناراحتی

این سندرم به عنوان یکی از پیچیده‌ترین و اختلاف برانگیزترین بیماری‌های انسان امروزی است. ما نمی‌خواهیم وارد این بحث اختلاف برانگیز شویم که TMJ یک اختلال عضلانی است یا استخوانی و غضروفی و یا اینکه علت اولیه ایجاد آن به علت فشار و استرس می‌باشد یا دندان‌های نامرتب و یا هر مشکل دیگر. در ذیل، نکاتی آمده که متخصصان ما برای درمان این اختلال در خانه توصیه می‌کنند:

گردش خون مفصل را افزایش دهید. برای افزایش جریان خون این ناحیه هر کاری که می‌توانید انجام دهید؛ شما می‌توانید از یکی از راههای گرمای مرطوب و یا یخ در دو طرف فک استفاده کنید. برای بعضی‌ها گرما اثر بیشتری دارد و برای بعضی‌ها سرما؛ شما باید با تجربه متوجه شوید که کدام یک در شما مؤثر است. می‌توانید از ماساژ و یا حرکات کششی استفاده کنید. اگر بتوانید جریان خون ناحیه را تقویت کنید احتمالاً می‌توانید برخی از علائم این سندرم را کاهش دهید.

از خوردن غذاهای سفت پرهیز کنید. اگر داخل یا اطراف دهان دچار درد شدید به آن یک مقدار استراحت دهید؛ رژیم خود را برای مدتی به غذاهای نرم و مایعات محدود کنید و ببینید که آیا مؤثر است یا خیر.

روی مفصل آسپیرین بمالید. دکتر پولی می‌گوید: آسپیرین، داروی بسیار مؤثری برای هر نوع اختلال مفصل یا عضله می‌باشد؛ از یک قرص استفاده کنید و چند دقیقه بعد با دستمال داغ روی فک ماساژ بدهید.

وضعیت بدن را کنترل کنید. اگر پشت میز کار می‌کنید، وضعیت بدن را در طول روز کنترل کنید. به عنوان یک قانون کلی در مورد طرز نشستن یا ایستادن، استخوان چانه‌ی شما باید بالای ترقوه باشد و گوش‌ها نباید فاصله زیادی از جلوی شانه‌ها داشته باشد.

خیلی از افرادی که مشکل TMJ دارند، دچار کمردرد نیز می‌باشند؛ بین این دو مسئله ارتباط وجود دارد.

بالشت خود را کنار بگذارید. یک حوله را بپیچانید و زیر سر بگذارید (به ضخامت کم‌تان)؛ حوله دیگری را زیر کمر و یک بالشت را زیر زانوها قرار دهید؛ خوابیدن در این وضعیت در تمام طول شب

بعضی علائم جدی هستند.

علائم سندرم TMJ شامل سردرد، دندان درد، گردن درد و یا درد شانه و کمر درد و صدای تق تق هنگام باز کردن یا بستن فک است. اگر چه علائم دیگری وجود دارند که شدیدترند و در صورت بروز باید به وسیله دندان‌پزشک مورد بررسی قرار بگیرند. دکتر پری می‌گوید: اگر نمی‌توانید دهان را باز کنید و یا دندان‌ها را مسواک بزنید و سر دردهای شدید دارید باید به پزشک مراجعه کنید.

می‌تواند بسیار مفید و تسکین دهنده باشد و برای غلبه بر سندرم TMJ بسیار اساسی است. اما اگر شما به پهلوی می‌خوابید چطور؟ دکتر روگال پیشنهاد می‌کند که یک لوبیا را طرفین سر خود قرار دهید تا از چرخیدن بدن در طول خواب جلوگیری کند.

دامنه حرکت فک را محدود کنید. هنگامی که احساس می‌کنید می‌خواهید خمیازه بکشید با قرار دادن مچ دست در زیر چانه، باز شدن دهان را محدود کنید.

ترک هفت عادت غلط: برای غلبه بر سندرم TMJ، باید خیلی از عادت‌های غلط را انجام ندهید. انجام ندادن کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

خوابیدن روی شکم، در حالی که سرتان به یک طرف چرخیده است.

به پشت خوابیدن در حالی که سر با یک زاویه تند بالا قرار گرفته و در حال مطالعه یا نگاه کردن به تلویزیون هستید.

گوشی تلفن را بین شانه و چانه نگه می‌دارید.

برای مدت طولانی دست زیر چانه می‌گذارید.

یک کیف سنگین را که دارای بند است به مدت طولانی روی شانه می‌گذارید.

کارهایی نظیر رنگ کردن سقف خانه که احتیاج به نگاه کردن طولانی به بالای سر دارد انجام می‌دهید.

کفش‌های پاشنه بلند می‌پوشید.

سندرم کانال مچی

۱۵ روش برای تحمل این وضعیت

هنوز سه پاراگراف نامه برای نوه‌تان نوشته‌اید که ناگهان درد و سوزشی در دست‌تان ایجاد می‌شود و مجبور می‌شوید قلم را روی زمین بگذارید.

هفته‌ها به دنبال رنگ مناسب آشپزخانه می‌گردید، اما بعد از چند بار رنگ زدن به دیوار، درد آزار دهنده‌ای در مچ دست احساس می‌کنید. شب هنگام، همراه با احساس بی‌حسی در دست و مچ از خواب بیدار می‌شوید. اگر چنین اتفاقاتی برای شما افتاد، احتمالاً دچار سندرم

کانال مچی شده‌اید. این بیماری، اختلالی نیست که در طول یک شب اتفاق افتد، بلکه یک اختلال تروماتیک فزاینده‌ای است که در طول زمان به علت حرکات استرس‌زای مکرر دست و مچ دست گسترش می‌یابد.

تاندون‌های زیادی در کانال مچی وجود دارند که وقتی حرکات استرس‌زای متعدد مانند نوشتن، تایپ کردن و چکش زدن انجام می‌شود، متورم می‌شوند و روی عصب مدیان (MEDIAN) که از مچ دست عبور می‌کند فشار می‌آورند. نتیجه این مراحل درد بسیار شدید است.

زنان دو برابر مردان دچار این بیماری می‌شوند. بر اساس نظریات کالین‌هال، علایم معمولاً در یک دست دیده می‌شود، اما می‌تواند هر دو دست را تحت تأثیر قرار دهد. گاهی اوقات، دست درگیر حالت بی‌حسی، گزگز، مورمور و یا حالت خواب رفتگی دارد. معمولاً این احساس در انگشت شست و اشاره دیده می‌شود، اما ممکن است در همه‌ی دست وجود داشته باشد. هنگامی که علایم این بیماری احساس شد باید به دنبال تسکین و درمان درد باشیم.

مچ دست را به صورت دایره‌ای بچرخانید. یک فیزیوتراپ می‌گوید: هنگامی که گزگز شروع شد، باید حرکات و ورزش‌های آرام دست را آغاز کنیم. یکی از اینها چرخش ساده دست است. دست‌ها را برای دو دقیقه به آرامی و به صورت دایره‌ای به اطراف بچرخانید. این حرکت باعث تمرین تمام عضلات مچ می‌شود، گردش خون را بهبود می‌بخشد و مچ را از حالت خمیده که معمولاً منجر به این سندرم می‌شود، خارج می‌کند.

دست‌تان را بالا ببرید. دست‌تان را از صفحه کلید کامپیوتر جدا کنید و بالا نگه دارید. دست‌تان را بالای سر برده و آن را به همراه مچ بچرخانید.

استراحت کنید و در آرامش باشید. در بین کارها، مقداری استراحت کنید. دست‌ها را روی میز به حالت استراحت بگذارید و سرتان را به مدت دو دقیقه بچرخانید. گردن را به جلو و عقب خم کنید، سپس سر را به دو طرف خم کنید و در حال چرخش گردن، به شانه‌ی راست و سپس به شانه‌ی چپ نگاه کنید.

ورزش را همانند خوردن، در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید. ورزش عضلات مشکل‌دار به صورت روزانه، مهم است؛ حتی اگر درد هم نداشتید حرکات ورزشی بالا باید حداقل چهار بار در روز انجام شود.

از آسپیرین استفاده کنید. دکتر استفان کشن «جراح ارتوپد» می‌گوید: برای کاهش درد و التهاب از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی نظیر آسپیرین یا ایبوپروفن استفاده کنید؛ از استامینوفن استفاده نکنید. استامینوفن برای سردرد است نه این بیماری، زیرا درد را کاهش می‌دهد ولی اثر کمی روی التهاب ندارد.

با یخ درمانی، درد را تسکین دهید. بسته‌های یخ با کاهش تورم، مؤثر و کارآمد می‌باشند. به دور دست‌تان، پد گرمازا نپیچید زیرا باعث افزایش تورم ناحیه می‌شود.

دست خود را بالا نگه دارید. هنگامی که استراحت می‌کنید، سعی کنید دست‌تان بالاتر از شانه باشد. طوری بنشینید که آرنج‌تان روی میز قرار گیرد و یا روی دسته‌ی صندلی تکیه دهد و نوک دست به طرف بالا باشد؛ این یک وضعیت مناسب برای استراحت است.

برای تسکین درد، دست‌تان را مشت کنید. حرکات فشاری انگشتان به تسکین حالت گزگز مچ دست کمک می‌کند. دست‌تان را مشت کنید و انگشتان را به کف دست فشار دهید. سپس مچ را باز کنید و کشیده نگه دارید. این حرکت را دوباره انجام دهید.

شب‌ها، دست‌تان را در پهلو نگه دارید. دست‌تان را هنگام خوابیدن، نزدیک بدن و مچ را صاف و مستقیم نگه دارید. اگر دست را از کنار تخت آویزان کنید، باعث افزایش فشار می‌شود. اگر در خواب به علت درد بیدار می‌شوید، همان تمرین‌هایی را که در روز انجام می‌دادید، در شب تکرار کنید.

از تخته‌ی اسپلینت (شکسته بندی) برای تسکین درد استفاده کنید. برای تسکین علائم سندرم کانال مچی از اسپلینت مچی برای صاف نگه داشتن مچ استفاده کنید. اسپلینت کمک می‌کند تا فشار از روی عصب برداشته شود. انواع پلاستیکی اغلب سخت و همچنین گرم و چسبناکند. صرف نظر از نوع اسپلینتی که می‌خرید، باید اندازه‌ی آن مناسب کف دست باشد و در عین حال شست و انگشتان دیگر را آزاد بگذارد.

آن را خیلی سفت نبندید. حتما شما نمی‌خواهید که ترافیک را به طور کامل در مچ‌تان ببندید؛ مچ‌تان را با نوار کشی نبندید زیرا مانع خون‌رسانی می‌شود.

از دستگیره مناسب استفاده کنید. اگر می‌خواهید جسمی را با دستگیره جابجا کنید، مطمئن شوید جای دست شما کاملا اندازه و مناسب است. اگر جای دست‌تان کوچک بود، با لوله‌ی پلاستیک یا نوار، آن را دوباره بسازید و اگر خیلی بزرگ بود، از یک دستگیره دیگر استفاده کنید.

با دقت عمل کنید. اگر بعد از کار کردن با روش قدیمی در اطراف خانه‌تان، دچار آسیب شدید، هنگام کار کردن فشار را بر قاعده مچ‌تان متمرکز نکنید.

فواید ویتامین B ۶: مطالعات علمی جدید نشان می‌دهد که درمان با ویتامین B ۶ زیر نظر پزشک، می‌تواند در کاهش علائم سندرم کانال مچی مؤثر باشد. در یک مطالعه دوازده ساله، ۶۵٪ افراد مبتلا به این بیماری با مصرف روزانه ویتامین B ۶ بهبود پیدا کرده‌اند.

دکتر الیس می‌گوید: در طول ۲۶ سال به طور موفقیت‌آمیزی صدها بیمار را با مقادیر بالای مصرف روزانه ویتامین B ۶ درمان کرده در حالی که هیچ اثر جانبی مشاهده نشده است.

او هشدار می‌دهد که درمان با ویتامین B ۶ باعث تسکین فوری علائم نمی‌شود، بلکه شما باید صبور باشید. اغلب شش هفته طول می‌کشد که تغییرات آنزیمی به حدی کافی باشد که علائم به تدریج فروکش کند.

بعد از شش تا دوازده هفته متوجه تفاوت اساسی در دست و انگشتان‌تان می‌شوید؛ بی‌حسی، گزگز، سفتی و درد دست فروکش می‌کند. دکتر الیس همچنین می‌گوید: در بعضی از بیماران بعد از قطع مصرف ویتامین B ۶، این بیماری دوباره عود می‌کند.

ویتامین درمانی برای سندرم کانال مچی باید زیر نظر پزشک انجام شود. زیرا این ویتامین می‌تواند در مقادیر بالا سمی باشد.

واقعیت‌هایی برای حفظ بی‌دردی: بعضی کارگرها نسبت به بقیه، بیشتر درگیر می‌شوند، مخصوصا قصاب‌ها، راننده‌های تریلی، کارگران خطوط مونتاژ، حسابداران و پردازشگران اطلاعات و کاربرهای چکش‌های بادی. این افراد بنابر شرایط شغلی باید از دست‌شان در انجام کار استفاده کنند. کسانی هم که در خانه کار می‌کنند، در معرض خطر هستند: خانه‌دارانی که شستشوی لباس‌ها را با دست انجام می‌دهند و یا با جارو زمین را تمیز می‌کنند و یا حتی کسانی که میوه پوست می‌گیرند.

حتی اگر شما مجبور هستید کار دستی شدیدی انجام دهید می‌توانید از مشکل جلوگیری کنید و از کار خود راضی باشید. این سندرم، حاصل فشار مداومی است که هنگام خم شدن مچ به بالا یا پایین ایجاد می‌شود. اگر مچ به تناوب منقبض و کشیده شود، فشار افزایش می‌یابد. برای جلوگیری از آن، دست و پا را تا آنجا که می‌توانید مستقیم نگه دارید. ممکن است در ابتدا خم نکردن مچ دست‌ها به طور مثال در تایپ کردن یا رانندگی غیر طبیعی به نظر برسد؛ اما زمان و ممارست، شما را از این ناراحتی رها می‌کند.

هشدار پزشکی

ممکن است این ناراحتی‌ها نشانه‌ی آرتريت (التهاب مفاصل) باشد.

درد مچ دست، همیشه به علت سندرم کانال مچی نیست و می‌تواند نشانگر بیماری جدی‌تر دیگری باشد. اگر هنگام ورزش احساس در هم شکستگی و فشردگی در مچ‌تان دارید، این علائم، نشانه‌ی سندرم کانال مچی نیست. این علائم می‌تواند نشانه‌ی آرتريت استخوانی باشد.

کمر درد

۲۴ روش کاهش کمردرد

تلاش ناگهانی برای حرکت یک جسم ساکن، علت اصلی کمر درد می‌باشد. این کار باعث بلند کردن، کشیدن، خم کردن، به جلو هل دادن و چرخاندن شما از راه‌هایی می‌شود که اصلاً فکر آن را نکرده بودید. بعضی از پزشکان ادعا دارند که از هر پنج نفر، چهار نفر در طول زندگی خود کمر درد را تجربه کرده‌اند.

راه‌هایی برای بهبود کمر درد

خلاص شدن از کمر درد: دو نوع کمر درد داریم: حاد و مزمن. درد حاد، ناگهانی و شدید می‌باشد. این درد هنگامی ایجاد می‌شود که شما کاری را که نباید انجام می‌دادید، انجام دهید. درد می‌تواند به علت رگ به رگ شدن، کشیدگی یا فشار روی عضلات پشت باشد و ممکن است برای چند روز به شدت درد کند.

به پای‌تان استراحت دهید. در کمر درد حاد، اول کاری که شما باید انجام دهید، استراحت در رختخواب است. هرگونه فعالیت بدنی حتی رفتن به حمام، باعث عود درد می‌شود؛ بنابراین در دو روز اول، فعالیت‌تان را به حداقل برسانید.

با ورزش کردن، درد را از خود دور کنید. شاید ورزش آخرین راهی است که در کمر درد به آن فکر می‌کنید، اما متخصصان می‌گویند ورزش بهترین راه حل برای از بین بردن کمر درد مزمن است. به گفته برخی از پزشکان، در افرادی که هر روز کمر درد دارند و دردشان در طول روز، کم و زیاد می‌شود، ورزش بهترین اثر را دارد. بعضی از این ورزش‌ها در زیر آمده است.

حرکت کرانچ: به پشت بخوابید در حالی که دو پای‌تان روی زمین و زانو خم شده است. دست‌ها را به صورت متقاطع از هم بگذرانید و روی شانه‌ها قرار دهید. در حالی که قسمت تحتانی بدن روی زمین است، سر را بالا ببرید و شانه‌ها را تا آنجا که می‌توانید از زمین جدا کنید. یک ثانیه در همین حالت مکث کنید و دوباره این عمل را تکرار کنید.

شنا بروید. حرکت شنا را روی زمین انجام دهید. روی زمین به شکم بخوابید، لگن‌تان را صاف بر روی زمین نگه دارید و خود را با دستانتان به بالا ببرید و هنگامی که شانه‌های‌تان از زمین جدا می‌شود، به کمرتان قوس بدهید. این حرکت باعث قوی شدن قسمت تحتانی تنه‌تان می‌شود. دکتر منیکو توصیه می‌کند که این ورزش را یک بار در صبح و یک بار در بعدازظهر انجام دهید.

روی زمین خشک، شنا کنید. روی شکم بخوابید و دست چپ و پای راست‌تان را بالا ببرید، یک ثانیه مکث کنید؛ سپس همین حرکت را با دست راست و پای چپ انجام دهید، انگار که دارید شنا می‌کنید. این حرکات باعث استحکام قسمت زیرین کمرتان خواهد شد.

به استخر بروید. شنا کردن ورزش بسیار خوبی برای کمرتان می‌باشد.

تمام تلاش‌تان را روی پدال بگذارید. روی یک دوچرخه ساکن، به همراه آینه‌ای که خودتان را در آن می‌بینید، پدال بزنید. مطمئن شوید راست و بدون قوز نشسته‌اید. اگر لازم شد، دسته‌های دوچرخه را بالا آورید تا مجبور نشوید به جلو خم شوید.

یادتان باشد تا تلاش نکنید و درست نیندیشید، هیچ سودی نخواهید برد. اگر ورزش کردن باعث آسیب یا بدتر شدن بیماری‌تان می‌شود، دیگر آن را انجام ندهید. اگر بعد از یک یا دو روز، احساس خوبی داشتید، این ورزش برای شما بدون خطر و ایمن می‌باشد.

زیادی استراحت نکنید. مدتی را که در رختخواب می‌گذرانید، باید متناسب با شدت دردتان باشد. اکثر مردم فکر می‌کنند که با یک هفته استراحت در رختخواب، درد آنها از بین می‌برد، اما در حقیقت چنین نیست. به ازای هر هفته استراحت در رختخواب، دو هفته زمان برای بازپروری نیاز است.

محققان ۲۰۳ بیمار را که به علت کمردرد مراجعه کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند؛ به بعضی از آنها دو روز و به بعضی‌ها هفت روز استراحت دادند. نتیجه‌ی جالب اینکه، آنهایی که روز سوم از رختخواب بلند شدند، خیلی زودتر از گروه دیگر به سر کار خود برگشتند.

با یخ دردتان را درمان کنید. به عقیده بعضی پزشکان بهترین راه تسکین درد حاد، یخ درمانی است. این کار باعث کاهش تورم و کشش عضلات کمر می‌شود. برای رسیدن به بهترین نتیجه، با یخ ماساژ دهید. به این صورت که یک بسته یخ در محل درد بگذارید و محل مورد نظر را هفت تا هشت دقیقه به مدت یک یا دو روز ماساژ دهید.

برای تسکین درد از گرما استفاده کنید. بعد از روز اول و استفاده از یخ درمانی به توصیه دکتر میلتون، از گرما درمانی استفاده کنید. یک حوله نرم بگیرید و آن را داخل آب گرم بگذارید. سپس آن را بچلانید و صافش کنید، طوری که چروکی در آن باقی نماند. حوله را دور بخش دردناک کمرتان بپیچید و یک پوشش پلاستیکی روی آن قرار دهید؛ اگر ممکن بود، روی این‌ها وسیله‌ای بگذارید که فشار ایجاد می‌کند، مانند کتاب تلفن؛ این مراحل گرمای مرطوب ایجاد می‌کند و گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد.

گرما و سرما را توأم به کار ببرید. اگر شما جزء کسانی هستید که نمی‌توانند از این دو روش، یکی از انتخاب کنند، می‌توانید از هر دو روش به صورت متناوب استفاده کنید. ۳۰ دقیقه از سرما درمانی با یخ و ۳۰ دقیقه از گرما درمانی استفاده کنید.

حرکات کششی باعث رها شدن گرفتگی عضلات می‌شود. ایجاد کشش در کمر دردناک، بهبودی را تسریع می‌کند. یک حرکت کششی مناسب برای کمر درد این است که زانوها را از رختخواب به طرف سینه‌تان حرکت دهید، در همین حال به زانوهای‌تان مقداری فشار بیاورید؛ کشش و استراحت را تکرار کنید.

با چرخش از رختخواب بلند شوید. هنگامی که می‌خواهید از رختخواب بلند شوید، به آرامی و با غلتیدن این کار را انجام دهید.

رها شدن از دردی که مدت زیادی طول کشیده است. برای بعضی مردم، کمردرد جزئی از زندگی است؛ بعضی از افراد، از دردهای عود کننده رنج می‌برند. هر حرکت کوچکی می‌تواند باعث درد شود. نکات زیر درباره‌ی دردهای مزمن مفید است:

از تخته چوب استفاده کنید. قراردادن تخته چوب در زیر تشک، به کم‌رکمک میکند که در هنگام دراز کشیدن در سطح بالا قرار بگیرد و وسط تشک فرورفتگی پیدا نکند.

با رختخواب‌های آبی، دردتان را غرق کنید. یک رختخواب آبی پیشرفته که قابلیت تنظیم شدن دارد و موج‌های زیاد ایجاد نمی‌کند برای اکثر مشکلات کمر مفید است. در رختخواب‌های آبی، تغییرات متوازن فشار بر روی اعضای مختلف بدن وارد می‌شود.

در حالت لیزیس (LAZYS) بخوابید. یک کمر دارای مشکل، تحمل خوابیدن روی شکم را ندارد. بهترین حالت در رختخواب، وضعیتی است که ما آن را لیزیس می‌نامیم. یک بالشت زیر سر و بالای گردن خود بگذارید. پشت‌تان را تقریباً به صورت صاف روی رختخواب قرار دهید و سپس یک بالشت زیر زانوهای‌تان بگذارید. چون هنگامی که پاها را صاف می‌کنید عضلات پشت ران روی کمر فشار می‌آورند.

از الگوی خواب نوزادان پیروی کنید. خوابیدن به پهلو، الگوی خواب نوزادان است. در این حالت یک بالشت بین زانوهای‌تان بچسبانید؛ این بالشت از حرکت رو به جلوی ساق پا و حرکت چرخشی باسن که منجر به فشار اضافی به کمر می‌شوند جلوگیری می‌کند.

هر روز یک آسپیرین مصرف کنید. مصرف روزانه آسپیرین، می‌تواند درد را برطرف کند. کمر درد اغلب با التهاب همراه است و داروهای ضد التهاب نظیر آسپیرین و ایبوپروفن به از بین بردن آن کمک می‌کند. اما استامینوفن به این اندازه مؤثر نیست.

پوست یک درخت مناسب را بکنید. اگر شما به دنبال یک داروی طبیعی ضد التهاب هستید، پوست بید سفید را امتحان کنید که به صورت کپسول‌هایی در بازار موجود است. این ماده، یک سالیسیلات طبیعی است. ماده طبیعی‌ای که در آسپیرین هم موجود است و خاصیت ضد التهابی قوی‌ای دارد. بعد از غذا آن را مصرف کنید تا به معده آسیب نرساند؛ این دارو بهترین اثر را در کمردردهای خفیف تا متوسط دارد و در افراد دارای زخم و سوزش معده منع مصرف دارد.

هشدار پزشکی

در بعضی مواقع، کمر به مراقبت پزشکی نیاز دارد.

چه زمانی کمر شما احتیاج به درمان پزشکی دارد؟ هنگامی که شما یکی از علائم زیر را داشته باشید:

کمر دردی که بی‌هیچ دلیل خاصی، ناگهان بروز می‌کند.

کمر دردی که با علائم دیگری نظیر تب، دل درد، درد سینه و اشکال در تنفس همراه باشد.

یک درد حاد که بدون آرام شدن، بیشتر از دو تا سه روز متوالی ادامه داشته باشد.

دردی که از کمر به پا و زانو تیر بکشد.

آیا وقتی کمربند ایمنی را می‌بندید، کمرتان اذیت می‌شود؟ آیا ممکن است شما روی صندلی مشکلات نشسته باشید؟

اگر شما کمر درد دارید، شاید علت آن، صندلی ماشین باشد. صندلی ماشین‌های آلمانی و آمریکایی معمولاً بد هستند. اما ماشین‌های ژاپنی بهترین صندلی‌ها را دارند و بعد از آن، ماشین‌های سوئدی مثل ولوو خوب هستند. اتومبیلی را انتخاب کنید که صندلی آن دارای تکیه‌گاه قابل تنظیم است و تا آنجا که می‌توانید تکیه‌گاه را پایین بیاورید.

در خیال خود، از درد رهایی یابید. اواسط شب، بدترین موقع درد است و باعث بیدار شدن می‌شود. به عقیده‌ی بعضی پزشکان خیال‌پردازی در این مواقع اثر مناسبی خواهد داشت. چشمان‌تان را ببندید و یک لیمو را روی بشقاب سفید چینی تصور کنید. فکر کنید با کارد کنار بشقاب، لیمو را برش می‌زنید و صدای آن را می‌شنوید؛ بوی آن را حس کنید. لیمو را به دهان‌تان نزدیک کنید و مزه‌ی آن را بچشید. هر چه مسئله‌ی خیالی شما، جزئی‌تر باشد، سریع‌تر می‌توانید درد را فراموش کنید.

دردتان را برعکس کنید. معکوس کردن جاذبه، اثر شگفت‌انگیزی بر کمر درد دارد. در این تکنیک درمانی، خود را به دستگاهی آویزان می‌کنید که شما را سر و ته نگه می‌دارد. انجام این روش با یک دستگاه ایمن و صحیح به مدت پنج تا ده دقیقه در روز، واقعا در رها شدن از کمر درد، به شما کمک می‌کند. اگر دیسک کمر دارید حتما باید با نظر مثبت پزشک این کار را شروع کنید. افرادی هم که به گلوکوم (بالا رفتن فشار کره‌ی چشم) مستعد هستند نباید اصلا از این تکنیک استفاده کنند.

گردن درد

۱۶ روش برای رهایی از درد

نگه داشتن سر در موقعیت غلط برای مدت طولانی که به طرف جلوی شانه‌ها کشیده می‌شود باعث گردن درد می‌شود. این کاری است که اکثر مردمی که دچار گردن درد هستند انجام می‌دهند. به طور طبیعی بعضی از افراد به اقتضای شغل‌شان، در خطر بیشتری قرار دارند، مثل آرایشگرها که در وضعیت خمیده برای مدت طولانی قرار دارند. بدون توجه به نحوه‌ی زندگی و شغل افراد، شما می‌توانید با روش‌هایی، خود را از گردن درد خلاص کنید و عادت‌های بدتان را با عادت‌های خوب جایگزین کنید و به گردن خود مرتباً ورزش بدهید. بنابراین چشم‌ها را باز و سر را بالا نگه دارید، کمک در راه است.

یخ درمانی: استفاده از بسته یخ و یا حوله‌ای که به دور یخ‌ها پیچیده شده در افرادی که تازه دچار سفتی گردن شده‌اند، مؤثر است. اگر گردن شما مقدار کمی آسیب دیده، یخ می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند.

گرما درمانی کنید. پس از اینکه یخ التهاب را کاهش داد، گرما یک مسکن قوی است؛ می‌توانید از بالشتک‌های گرم‌زا یا دوش آب گرم استفاده کنید.

از پمادهای گرم‌زا استفاده کنید. این پمادها اثر تسکینی دارند، ولی در واقع به عمق پوست نفوذ نمی‌کنند. در حقیقت آنها اثر روانی دارند.

از داروهای ضد درد استفاده کنید. داروهای ضد التهاب نظیر آسپیرین یا ایبوپروفن به کاهش درد و التهاب کمک می‌کنند. هر ۳ یا ۴ ساعت دو قرص بخورید.

محکم روی صندلی بنشینید. اگر روی صندلی‌ای بنشینید که پشت بدن را خوب حمایت نمی‌کند احتمال مشکلات گردنی را در خود زیاد کرده‌اید.

استراحت کنید. همانطور که پاها به علت ایستادن زیاد، احتیاج به استراحت دارند، گردن نیز در اثر نشستن زیاد به استراحت نیاز دارد. سر شما حدوداً چهار کیلو وزن دارد و گردن نمی‌تواند بدون کمک از بقیه بدن این وزن را تحمل کند، پس به صورت متناوب بلند شوید و راه بروید.

تلویزیون را در سطح چشمان خود قرار دهید. اگر شما در تمام طول روز با صفحه نمایش کار دارید، آن را در سطح چشمان خود قرار دهید. اگر گردن مجبور شود برای ساعت‌های طولانی به طرف بالا یا پایین نگاه کند، اسپاسم عضلانی در گردن ایجاد می‌شود.

تلفن را در دسترس قرار ندهید. توصیه می‌شود که تلفن را سر جایش بگذارید. اگر با تلفن زیاد صحبت می‌کنید مخصوصاً اگر چیزی هم می‌نویسید، گردن‌تان در موقعیت نامناسب قرار می‌گیرد و دچار درد و سفتی می‌شود.

با دقت زندگی کنید. بلند کردن صحیح اجسام سنگین به راحتی فراموش می‌شود و در عوض عادت‌ها غلط جای آن را می‌گیرند. روش صحیح این است که زانوهای خود را خم کنید و ستون مهره‌ها را راست نگه دارید در حالی که پاهای فرد در دو طرف جسم به اندازه عرض یک شانه از هم باز باشند؛ هنگامی که جسم را بلند کردید، هر چقدر می‌توانید آن را نزدیک به خود نگه دارید.

روی تشک سفت بخوابید. خیلی از مشکلات گردنی به علت عادت غلط خوابیدن شروع و یا تشدید می‌شود؛ داشتن تخت سفت خیلی مهم است.

با بالشت خود دعوا نکنید. آن را به کناری بیندازید؛ بسیاری از افراد دچار گردن درد، در حالت مستقیم و صاف و بدون بالشت بهتر می‌خوابند.

روی شکم نخوابید. نه تنها برای کم‌رتان مناسب نیست، بلکه در مورد گردن نیز اثرات زیان‌بار دارد.

مثل یک بچه بخوابید. به عبارت دیگر مثل حالت جنینی بخوابید. به پهلو بخوابید در حالی که زانوها به طرف بالا و سینه جمع شده است.

خود را بپوشانید. هنگامی که هوای بیرون سرد و مرطوب است، احتمالاً بر سرتان کلاه می‌گذارید. اما باید گردن را هم بپوشانید؛ آب و هوا می‌تواند گرفتگی و درد گردن را تشدید کند.

آرام باشید. عصبی بودن می‌تواند باعث گرفتگی عضلات گردن و ایجاد درد شود. اگر تحت فشار زیادی هستید و یا احساس عصبی بودن می‌کنید، تکنیک‌های آرام بخشی (RELAXATION) نظیر مدیتیشن و آرام بخشی پیشرفته را یاد بگیرید. نوارهای صوتی هم برای آموزش شما موجود است.

ورزش، درد گردن را از بین می‌برد. بله، حتی عضلات گردن شما به تقویت و کشش نیاز دارند. در ذیل حرکاتی برای جلوگیری از مشکلات گردنی و از بین بردن گرفتگی آن آورده شده است. هر کدام از این حرکات را دو دفعه در روز و هر دفعه پنج بار انجام دهید. سه

ورزش اولی را قبل از شروع حرکات دیگر، به مدت دو هفته انجام دهید. تا آنجا که می‌توانید، سر خود را به طرف جلو خم کنید، سپس تا حدی که در توان دارید به طرف عقب بکشید. در حالی که شانه را ثابت نگه داشته‌اید گردن را به طرف شانه خم کنید. صاف کنید و دوباره از طرف دیگر امتحان کنید.

به آرامی گردن را به اطراف بچرخانید. در حالی که سر را به جلو فشار می‌دهید دست‌تان را روی یک طرف سر قرار دهید. به مدت پنج ثانیه نگه دارید سپس استراحت کنید و سه بار تکرار کنید. سپس همین حرکت را در طرف دیگر انجام دهید.

واخوردگی گردن که نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارد. اگر دچار تصادف اتومبیل شدید و آسیب شدیدی به گردن‌تان وارد شده، ممکن است دچار واخوردگی گردن شده باشید و باید به پزشک مراجعه کنید. به جای گرما از یخ استفاده کنید، چرا که گرما می‌تواند ناحیه آسیب دیده را ملتهب کند. به عنوان یک قانون کلی، گردن درد ثابت نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارد و درد می‌تواند نشانه تومور در ستون مهره‌ها باشد. فقط هنگامی که سر را به جلو فشار می‌دهید، حرکت بالا را به طور پایه انجام دهید. مقداری مقاومت ایجاد کنید، سپس همین مقاومت را در پشت سر ایجاد کنید. وزنه‌های سبک ۵ / ۱ تا ۵ / ۲ کیلویی را در دست خود نگه دارید و در حالی که شانه‌ها را بالا می‌اندازید بازوها را صاف نگه دارید.

گرفتگی و درد عضلات پا

۱۲ روش برای تسکین پاهای دردناک

چند نکته خنده‌دار درباره‌ی درد ساق پا وجود دارد. اغلب مردم می‌دانند که چه وقتی دچار آن می‌شوند، ولی به نظر می‌رسد تعداد کمی از آن‌ها بدانند که چه چیزی باعث این ناراحتی است. خیلی از پزشکان لغات تندینیت (التهاب تاندون) با پروستیت (التهاب پریوست یا لایه‌ی خارجی استخوان) را ترجیح می‌دهند. درد ساق پا می‌تواند به علت عوامل مختلفی باشد. بعضی از مردم می‌گویند که دچار شکستگی شده‌اند و یا دیگران می‌گویند عضلات‌شان گرفته است. عده‌ای دیگر رباطها را مقصر می‌دانند. مشکل درمان به آن جا برمی‌گردد که علت دقیق بیماری دقیقاً مشخص نیست. به همین دلیل است که درد ساق پا در هر سنی و در هر دو جنس، افراد فعال زیادی را مبتلا کرده است. درد ساق پا یکی از شایع‌ترین عوامل ناتوانی در دوندگاری است (۲۸٪ مبتلا هستند). سطوح انعطاف ناپذیر و سفت می‌تواند در یک لحظه منجر به درد ساق پا شود مثلاً در افرادی که روی سیمان راه می‌روند و یا ورزش می‌کنند. از دیگر عوامل ایجاد کننده درد ساق پا وضعیت نادرست بدن، کفش‌های نامناسب، کف پای صاف، گرم نکردن مناسب بدن، تمرین زیاد و غیره می‌باشد.

علائم آن مبهم است و اغلب با شکستگی اشتباه می‌شود. اما در این بیمار درد در ساق یک یا هر دو پا دیده می‌شود. اگر چه ممکن است ناحیه خاصی از ساق پاها، حساس و دردناک نباشند. درد در جلوی ساق پا بعد از فعالیت احساس می‌شود و در صورتی که بیماری پیشرفت کند می‌تواند در طول فعالیت هم ایجاد شود. درمان‌هایی که در ذیل آمده طوری طراحی شده تا از پیشرفت بیماری و تبدیل آن به ترک خوردگی پاها جلوگیری کند و شما را قادر سازد که به زندگی فعال خود بدون ایجاد درد و آزرده‌گی ادامه دهید.

این درمان‌ها برای جلوگیری از عود این بیماری مؤثر است. اگر هر توصیه‌ای که در ذیل آمده منجر به افزایش درد یا ناراحتی در شما شد، آن را انجام ندهید.

با زمین شروع کنید. با توجه به زمین شروع کنید؛ اگر روی زمین سخت راه می‌روید و یا بسکتبال بازی می‌کنید، باید این وضعیت را تغییر دهید.

سپس به کفش‌ها توجه کنید. اگر نمی‌توانید سطح زمین را عوض کنید و یا آن را مشکل خاص نمی‌دانید کفش‌تان را عوض کنید. به دنبال کفش‌هایی باشید که از قوس پا حمایت می‌کنند. دارای کفی‌های ضد ضربه با کیفیت بالا در طول قوس پا هستند. کفش‌ها باید درست اندازه پا باشد. اگر در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنید که به جلوی پاها فشار وارد می‌شود، کفشی را انتخاب کنید که توانایی جذب ضربه را در آن ناحیه داشته باشد. بهترین روش امتحان کفش‌ها در مغازه هنگام خرید است. هم با کف پا و هم روی انگشتان به بالا و پایین بپزید. ضربه کف زمین باید محکم ولی زیاد شدید نباشد. انتخاب برای دونده‌ها سخت‌تر است. برای مثال تحقیقات نشان داده که حدود ۸۵٪ دونده‌های دچار درد ساق پا، اغلب پای‌های‌شان به طرف داخل چرخش دارد. انتخاب کفش مناسب برای کنترل این حالت گاهی وقت‌ها منجر به از دست دادن حالت ضربه‌گیری کفش می‌شود.

کفش‌ها را مرتب عوض کنید. البته راهی که مطمئن شوید حالت ضربه‌گیری کفش‌ها حفظ می‌شود، تعویض مرتب آن‌ها می‌باشد؛ دونده‌هایی که ۴۰ کیلومتر یا بیشتر در هفته می‌دوند هر ۶۰ تا ۹۰ روز به کفش جدید نیاز دارند. برای مسافت‌های کمتر از این مقدار نیز هر ۴ تا ۶ ماه باید کفش‌ها را عوض کنند. آن‌هایی که دوبار در هفته به ورزش‌های هوازی، بسکتبال یا تنیس می‌پردازند، ۲ تا ۳ بار در سال باید کفش‌ها را عوض کنند.

طبق برنامه زیر پیش بروید. به محض اینکه درد ساق پا شروع شد، قانون زیر را دنبال کنید. استراحت، یخ درمانی، کمپرس و بلند کردن به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه؛ متخصصان در مورد تأثیر آن تضمین می‌کنند. تأثیر یخ درمانی را دست کم نگیرید. یخ درمانی را به سادگی انجام دهید. پاها را بالا ببرید و با بانداز یخ آن را ببندید و بسته یخ را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی آن بگذارید.

برعکس عمل کنید. یک تکنیک دیگر، حمام معکوس می‌باشد که مخصوصاً برای دردهای داخل ساق پا مؤثر است. در این روش به طور متناوب یک دقیقه یخ درمانی و یک دقیقه گرما درمانی کنید. قبل از انجام هر کاری که منجر به درد ساق پا شود، از این روش استفاده کنید و حداقل تا ۱۲ دقیقه ادامه دهید.

به عضلات پشت ساق پا حرکت کششی دهید. انجام حرکات کششی روی تاندون آشیل و عضله ساق پا، عامل مؤثری در کنترل و پیشگیری درد عضلات پا می‌باشد. اگر شما خانمی هستید که هر روز کفش پاشنه بلند، به ارتفاع ۵ سانتی‌متر می‌پوشید، هیچ‌گونه حرکت کششی روی این عضلات انجام نمی‌دهید. علت مؤثر بودن حرکات کششی این است که عضلات کوتاه شده پشت ساق پا، وزن و استرس بیشتری را روی قلم پا وارد می‌کند؛ دست‌ها را روی دیوار بگذارید و یک پا را پشت پای دیگر، قرار دهید و عقب پاشنه‌ی پا را به آرامی به دیوار فشار دهید. این تمرین را بیست بار و با هر دو پا انجام دهید.

حالا حرکت کششی روی رباط‌ها را انجام دهید. دکتر گوردون این حرکت را برای کشش تاندون آشیل پیشنهاد می‌کند: پاها را صاف روی زمین قرار دهید، در حالی که ۱۵ سانتی‌متر از هم فاصله دارند. سپس زانوها و ساق پا را به جلو خم کنید. در حالی که کمرتان را صاف نگه داشته‌اید، تا آخرین حد کشیده شدن بروید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. باید کاملاً حالت کششی را در پایین عضله پشت ساق پا احساس کنید، این تمرین را ده بار تکرار کنید.

با تسلط، ماساژ را انجام دهید. در درد جلوی ساق پا، باید ناحیه‌ی کنار ساق را ماساژ دهید، نه دقیقاً روی آن را؛ اگر دقیقاً روی استخوان را مالش دهید، التهاب را وخیم‌تر می‌کنید. برای از بین بردن درد ساق پا، طوری روی زمین بنشینید که یک زانو خمیده باشد و پاها روی زمین کاملاً صاف قرار گرفته باشند، با کف دست به آرامی کنار استخوان‌ها را بمالید و از زانو به مچ پا حرکات ملامشی به جلو و عقب انجام دهید. حرکات ملامشی را چندین بار انجام دهید. سپس دست‌ها را دور عضله ساق پا قرار دهید و با نوک انگشتان از دو طرف استخوان از مچ

پا به طرف زانو حرکت مالشی را انجام دهید. هر چقدر که می‌توانید فشار وارد کنید، مالش دهید. کاری که شما می‌خواهید انجام دهید حفظ طول و رهایی سفتی تاندون‌های بالا و پایین ساق پاست. همچنین هیچ چیز مثل یک ماساژ خوب، گردش خون را بهبود نمی‌بخشد.

پای مقصر را اصلاح کنید. پای صاف یا پای دارای انحنای زیاد می‌تواند منجر به درد ساق پا شود اگر شما کف پای صاف دارید، عضله داخل ساق پای شما مجبور است سخت کار کند و در نتیجه سریع می‌گیرد. اگر کف پای شما صاف است به کفشی نیاز دارید که حمایت بیشتری از قوس کف پاها بکند و یا به لایه ضد ضربه اضافی در کفش‌تان نیاز دارید. کفی‌ها در مغازه‌های لوازم ورزشی موجود است اما بهتر است که به پزشک متخصص پا مراجعه کنید. درد خارج و پایین ساق پا گاهی وقت‌ها به علت انحنای زیاد پاست. در این حالت فرد به انجام حرکات زیاد کششی و تقویتی عضلات نیاز دارد.

عضلات را بسازید، درد را کاهش دهید. گاهی وقت‌ها با کشش عضلات ساق پا، می‌توان از درد آن پیشگیری کرد. این عضلات را با حرکات زیر تقویت کنید:

سعی کنید با انگشتان پای چسبیده دوچرخه سواری کنید. در هر پدال زدن، روی کشش عضلات جلویی ساق پا تمرکز کنید. دوچرخه سواری یک ورزش هوازی عالی است، بدون این که درد ساق پای شما را تشدید کند. برای کسانی که به دوچرخه سواری دسترسی ندارند، راه رفتن روی پاشنه پا همان اثر را دارد. در هر بار قدم برداشتن عضلات اطراف ساق پا کشیده و منقبض می‌شوند. اگر شما به دنبال حالتی هستید که شدیدتر باشد این تمرین را امتحان کنید: در لبه‌ی میز بنشینید به طوری که ارتفاع میز به حدی باشد که کف پاها به زمین برخورد نکند. یک ساک پر از سکه را روی پاها قرار دهید. یک وزنه ۵ / ۲ کیلویی از قوطی رنگ قدیمی که از شن ریز، پر شده است را روی کفش‌تان بگذارید. پای‌تان را از زانو خم کنید، سپس آزاد کنید. سپس پاها را به طرف بالا خم کنید. هر چند بار می‌توانید این تمرین را تکرار کنید.

هنگامی که درد ساق پا مربوط به گرفتگی نیست. بعضی از متخصصان معتقدند که درد ساق پا ممکن است مراحل اولیه یک شکستگی باشد و تمایز بین این دو، بعضی وقت‌ها سخت است. چگونه باید فهمید که احتمال این خطر وجود دارد؟ ما از مارزوی آل‌بوم، مربی ورزشکاران سؤال کردیم. هنگام شکستگی ما دچار درد مشخصی در محدوده‌ی مشخص و کوچکی هستیم. اگر کسی از شما بپرسد، کجای پای‌تان آسیب دیده، شما می‌توانید دقیقاً محل آن را مشخص کنید و یک یا دو انگشت خود را روی آن بگذارید و محدوده‌ی این درد، اطراف یا روی ناحیه‌ی استخوانی می‌باشد. محل آن مشخص است ولی درد ساق پا، ناراحتی است که همه‌ی ساق پا را از بالا به پایین در برمیگیرد و نقطه و محدوده‌ی مشخصی ندارد.

نقرس

۱۷ روش کنترل آن

درد طاقت‌فرسا و نبض‌دار این بیماری اغلب در شب‌ها ایجاد می‌شود و پوست را قرمز و داغ و مفصل درگیر را متورم و حساس می‌کند و بدتر از همه حمله‌اش می‌تواند روزها طول بکشد.

از نظر علمی، نقرس به وسیله اسید اوریک اضافی ایجاد می‌شود. ما همگی این ماده را در جریان خون داریم، اما در بیماران نقرسی یا تولید این ماده زیاد است و یا تولید آن طبیعی است ولی دفع آن کافی نیست، که در هر دو حالت، اضافی آن به صورت کریستال‌های کوچک و مشکل‌زا درمی‌آید و باعث التهاب مفاصل می‌شود. اغلب انگشت شست پا، هدف اصلی است اما تقریباً همه‌ی مفاصل بدن می‌تواند مبتلا شود.

هر کس می‌تواند دچار نقرس شود ولی افراد مذکر میان سال بیشترین درصد ابتلا را دارند. این افراد ممکن است اضافه وزن و یا سابقه فامیلی این بیماری را داشته باشند. اگر شما مبتلا به این بیماری هستید این بایدها و نبایدها را که توسط متخصصان ماتوصیه شده، دنبال کنید:

استراحت کنید. در طول حملات حاد، مفصل درگیر را بالا و در حالت استراحت نگه دارید. شما احتمالاً در انجام این توصیه مشکل ندارید چرا که درد آنقدر شدید است که مفصل شما حتی تحمل سنگینی یک ورق کاغذ را ندارد.

ایبوبروفن مصرف کنید. علت درد، التهاب بسیار زیاد اطراف مفصل درگیر است. ایبوبروفن، داروی انتخابی کاهش التهاب می‌باشد. طبق دستور روی شیشه دارو، عمل کنید. اما اگر مقدار دارو برای تسکین درد کافی نبود برای مصرف بیشتر با پزشک‌تان مشورت کنید.

از مصرف آسپیرین و استامینوفن خودداری کنید. همه‌ی ضد دردها مثل هم نیستند. آسپیرین با ممانعت از ترشح و دفع اسید اوریک، نقرس را بدتر می‌کند و استامینوفن دارای خواص ضد التهاب کافی نیست.

یخ درمانی کنید. اگر مفصل درگیر، به تماس حساس نیست، از یخ استفاده کنید. یخ دارای اثرات تسکین دهنده و بی‌حس کننده می‌باشد. یخ را روی مفصل دردناک به مدت ده دقیقه بگذارید؛ آن را با ابر یا حوله بپوشانید. به اندازه نیاز تکرار کنید.

از غذاهای دارای پورین زیاد پرهیز کنید. دکتر روبرت ورتمن «استادیار و نایب رئیس بخش روماتولوژی (مفصل شناسی) دانشگاه ویسکوسنین» می‌گوید: غذاهایی که حاوی ماده‌ای به نام پورین می‌باشند سطح اسید اوریک خون را بالا می‌برند.

این غذاها به احتمال زیاد در صورت داشتن ۱۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم پورین در هر صد گرم می‌توانند نقرس را بدتر کنند. این غذاها عبارتند از: غذاهای پر پروتئین حیوانی نظیر آب گوشت، شاه ماهی، جگر، قلوه و مشتقات گوشت، گوشت چرخ کرده، صدف دو کفه‌ای و نان شیرین.

مصرف غذاهای دیگر حاوی پورین را محدود کنید. غذاهایی که ممکن است دارای مقادیر متوسط پورین باشند و باعث نقرس شوند را نیز محدود کنید (از ۵۰ تا ۱۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم). در موارد نقرس شدید، کاهش مصرف آنها به یک وعده در روز ضروری است. این غذاها شامل لوبیای خشک، گل کلم، عدس، قارچ، حریره، جوی دوسر، اسفناج، نخود خشک، غلات، جانوران صدف‌دار دریایی، نان تمام غله‌ای و مخمرها هستند. در همین دسته ماهی، گوشت قرمز و گوشت مرغ قرار دارد، مصرف آنها را به ۹۰ گرم در پنج روز هفته محدود کنید.

آب زیاد بخورید. روبرت دیویس «استاد فیزیولوژی دانشگاه پنی‌سیلوانیا» می‌گوید: مقادیر زیاد آب می‌تواند باعث خارج کردن اسید اضافی از سیستم بدن شود. وی آب ساده را توصیه می‌کند. اغلب مردم به اندازه کافی آب نمی‌خورند. برای بهترین نتیجه در روز ۵ تا ۶ لیوان آب بخورید. آب فراوان همچنین در افراد نقرسی مستعد به سنگ کلیه باعث دفع سنگ‌ها می‌شود.

چای گیاهی را در نظر بگیرید. راه دیگر تأمین مایعات بدن، چای گیاهی است. این چای‌ها فاقد کافئین و انرژی می‌باشند بنابراین مصرف زیاد آنها باعث زیادی وزن نمیشود.

به هیچ وجه الکل مصرف نکنید. الکل از ترشح اسید اوریک جلوگیری می‌کند و تولید آن را هم افزایش می‌دهد. آب جو زیان‌آورتر است چرا که حاوی پورین بالاتری نسبت به شراب و دیگر مشروبات الکی است.

فشار خون را کنترل کنید. اگر علاوه بر نقرس، فشار خون هم دارید، مشکلات‌تان دو چندان شده است؛ چرا که داروهایی که برای کاهش فشار خون تجویز می‌شوند مثل مدرها (ادرار آورها) باعث بالا رفتن سطح اسید اوریک خون می‌شوند. بنابراین برنامه‌ریزی برای کاهش

طبیعی فشار خون عاقلانه است. وزن خود را کم کنید، مصرف سدیم را کاهش دهید و ورزش کنید، اما بدون مشورت پزشک هیچ‌گونه دارویی را قطع نکنید.

از رژیم‌های مد روز پرهیز کنید. اگر اضافه وزن دارید، کم کردن وزن اجباری است. افراد سنگین‌تر دارای اسید اوریک بالاتری هستند. اما دنبال رژیم‌های موقت و زودگذر نروید؛ چرا که باعث تحریک

راهی دیگر

قدرت گیلان و زغال

گیلاس: اگر چه هیچ‌گونه مدرک علمی دقیقی وجود ندارد که نشان دهد گیلان برای نقرس مفید است اما اکثر مردم مصرف آن را مفید می‌دانند. به نظر نمی‌رسد، مهم باشد که گیلان ترش است یا شیرین، تازه است یا بسته‌بندی شده.

پماد زغال: زغال توانایی بیرون کشیدن سموم را از بدن دارد. ۱ / ۵ فنجان از زغال اکتیو پودر شده را با دانه‌های پودر شده بزرگ و آب گرم کافی مخلوط کنید تا به صورت خمیر در بیاید. آن را روی مفصل درگیر بگذارید. هر چهار ساعت آن را عوض کنید و یا در طول شب بگذارید. زغال ایجاد رنگ می‌کند بنابراین مراقب لباس‌ها و ملافه‌های رختخواب باشید.

حمام زغال: دکتر تراش می‌گوید: شما می‌توانید برای خیساندن پای‌تان از حمام زغال استفاده کنید. از یک وان قدیمی استفاده کنید که رنگی شدن آن برای شما اهمیتی ندارد. ۱ / ۵ فنجان پودر زغال را با آب مخلوط کنید و به صورت خمیر در بیاورید. سپس کم‌کم آب داغ اضافه کنید تا پای‌تان در داخل آن فرو رود. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پا را همین‌طور نگه دارید.

زغال خوردنی: زغال فعال شده (زغال اکتیو) که می‌توان آن را خورد باعث کاهش سطح اسید اوریک خون می‌شود. ۱ تا ۱ / ۵ قاشق چای‌خوری را چهار بار در روز طبق برنامه ذیل بخورید:

هنگام بلند شدن از خواب، وسط روز، وسط عصر و هنگام خواب.

حملات نقرسی می‌شوند و بسیار خطرناکند. بعضی از رژیم‌ها، مانند گرسنه ماندن طولانی مدت، باعث پاره شدن سلول‌های بدن و خارج شدن اسید اوریک از آنها می‌شود. بنابراین برای یک برنامه تدریجی کاهش وزن با پزشک‌تان مشورت کنید.

به بدن‌تان آسیب نرسانید. به دلایل ناشناخته نقرس به مفصلی از بدن حمله می‌کند که قبلاً دچار زخم و ضربه شده است. پس سعی کنید به انگشتان و دیگر مفاصل بدن خود آسیب وارد نکنید. همچنین کفش‌های تنگ نپوشید چرا که پاها را به آسیب‌های خفیف مستعد می‌کند.

درباره‌ی مصرف مکمل‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید. درباره‌ی مصرف ویتامین‌ها هوشیار باشید. زیرا مصرف بعضی از آن‌ها، باعث بدتر شدن نقرس می‌شود. مخصوصاً ویتامین ۳ B و ویتامین A بیش از حد باعث تحریک حمله می‌شوند. بنابراین همیشه قبل از افزایش مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

آکنه (جوش صورت)

۱۷ روش درمانی برای دستیابی به پوست لطیف‌تر

هنگامی که شما بخار را از آینه حمام خود پاک می‌کنید، ناگهان متوجه یک نقطه‌ی قرمز بزرگ روی بینی خود می‌شوید؛ این حالت خوبی برای شروع اول هفته نیست. یک بار دیگر آینه را با دست خود پاک می‌کنید و روی پنجه‌های پای خود می‌ایستید و بر وان حمام تکیه می‌دهید و نگاه بهتری می‌اندازید آن نقطه واقعا وجود دارد.

آن نقطه چیست؟

جواب ساده است؛ شما آکنه دارید. ممکن است آکنه به علت مسایل بلوغ باشد؛ اما افراد میان‌سال و بزرگ‌تر را نیز درگیر می‌کند.

بنابر اظهار نظر دکتر جیمز فالتون «متخصص پوست و مؤسس و استاد انستیتو تحقیقات آکنه» در کالیفرنیا: «ممکن است زنان در سنین بین ۲۵ - ۳۵ سال و حتی بالاتر به آکنه دچار شوند؛ مادر من وقتی ۶۲ سال داشت به آکنه مبتلا شد».

در حقیقت، آکنه یک واژه عمومی برای انواع مختلف علایم نظیر جوش‌های قرمز روی صورت، جوش‌های نوک سیاه و نوک سفید می‌باشد.

پروفیسور پیتر پاچی «استاد پوست در دانشگاه پزشکی بوستون» می‌گوید: «آکنه حالتی است که منافذ روی پوست بسته می‌شوند و شخص دچار ضایعات عفونی و یا غیر عفونی می‌شود».

علت بسته شدن منافذ چیست؟

دکتر فالتون می‌گوید: «شکلات، مو و یا پوست کثیف، غریزه‌ی جنسی - چه افزایش آن و چه فقدان آن - باعث ایجاد آکنه نمی‌شوند». پس علت آکنه چیست؟ وراثت تا حدودی می‌تواند دخیل باشد. آکنه، ژنتیکی است و در بعضی خانواده‌ها دیده می‌شود و یک نقص ارثی در منافذ پوست می‌باشد.

دکتر فالتون می‌گوید: «اگر پدر و مادر شما هر دو آکنه دارند، احتمال بروز آن در برادران و خواهران شما ۷۵٪ می‌باشد؛ اما اگر خواهرتان آکنه ندارد ولی شما دچار آن هستید، باید بدانید که عوامل دیگری نیز آکنه را تشدید می‌کند».

استرس، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تغییرات فصلی و آب و هوا در شیوع آکنه مؤثر است. انواع خاصی از مواد آرایشی و مصرف قرص‌های ضد بارداری نیز می‌تواند باعث بروز آن شود.

همچنین از نظر دکتر فالتون زنان شاغل، مستعد این بیماری هستند؛ زیرا بیشتر در معرض استرس قرار دارند و به علاوه تمایل به آرایش کردن در این زنان زیادتر است.

در ذیل چند توصیه برای جلوگیری از آکنه آمده است. نکاتی را که بیشتر به آنها نیاز دارید، به خاطر بسپارید.

جوش بزرگ روی بینی، یک مشکل حاد برای اشخاص می‌باشد و حتی برای برخی افراد صحبت کردن با دیگران - وقتی که به او نگاه می‌کنند - مشکل می‌شود.

آکنه به چهار درجه تقسیم می‌شود:

درجه‌ی اول که نوع خفیف و شامل تعدادی جوش‌های نوک سیاه و نوک سفید است و چهارمین و شدیدترین حالت شامل تعداد زیادی جوش‌های نوک سفید، نوک سیاه، تاول ریز، ندول و کیست می‌باشد.

درجه‌ی چهار آکنه، همراه التهاب شدید و تغییر رنگ قرمز یا صورتی می‌باشد؛ در این حالت بهتر است خود را به متخصص پوست، نشان بدهید.

آکنه‌ی شدید، اگر به درستی درمان نشود، باعث ایجاد اسکار شدید می‌شود. تجویز داروی آکوتان (ACCUTANE) در درمان آکنه‌ی شدید مؤثر است. این دارو منجر به ناهنجاری‌هایی در جنین می‌شود و نباید برای زنان باردار تجویز شود.

مواد آرایشی خود را تغییر بدهید. در زنان بالغ، آرایش، علت اصلی ایجاد آکنه است. مواد آرایشی روغنی مشکل‌زا می‌باشند. دکتر فالتون می‌گوید: «رنگ‌دانه‌های موجود در مواد آرایشی، رژها و کرم‌های پاک کننده، مشکل اصلی نیستند و آب موجود در این محصولات نیز مشکل‌زا نمی‌باشند؛ بلکه مشکل شما روغن موجود در آنها می‌باشد». روغن موجود معمولاً از مشتقات اسیدهای چرب می‌باشد که از اسیدهای چرب موجود در بدن شما خطرناک‌ترند؛ اگر به آکنه مستعد هستید، از مواد آرایشی غیر روغنی استفاده کنید.

برچسب محصولات خود را بخوانید. از استعمال مواد آرایشی که دارای لانولین، ایزوپروپیل میریستات، سدیم لوریل سولفات، ۴- لورت و رنگ‌های قرمز C و D می‌باشد، همانند چربی باید اجتناب کرد؛ زیرا این مواد برای پوست مضر می‌باشند.

مواد آرایشی خود را بشویید. آرایش خود را هر شب به طور کامل بشویید. از یک صابون ملایم (دو بار در روز) استفاده کنید و مطمئن شوید که به طور کامل صابون را از صورت خود پاک کرده‌اید. شش یا هفت بار شستشو با آب باید صورت گیرد.

به سمت ظاهری عادی‌تر بروید. دکتر فالتون می‌گوید: «هر قدر از مواد آرایشی کمتر استفاده کنید، بهتر است».

قرص‌ها مقصر هستند. تحقیقاتی که به وسیله دکتر فالتون صورت گرفته است، نشان می‌دهد که برخی از قرص‌های ضد بارداری آکنه را تشدید می‌کنند. اگر مشکل آکنه دارید و قرص مصرف می‌کنید، موضوع را با یک دکتر مطرح کنید؛ چرا که ممکن است دکتر داروی دیگری به شما بدهد و یا روش‌های دیگر کنترل جمعیت را توصیه نماید.

به جوش‌ها دست نزنید. دکتر پاچی می‌گوید: «شما نباید جوش‌های قرمز یا نوک سفید را فشار دهید». جوش قرمز نشانه‌ی التهاب است و شما نباید با فشار دادن به التهاب آن بیفزایید. وی اشاره کرد که شما هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید تا جوش‌ها زودتر از بین بروند؛ به طور معمول یک جوش قرمز یک تا چهار هفته باقی می‌ماند ولی اغلب از بین می‌رود.

دکتر پاچی اضافه می‌کند که یک جوش نوک سفید، یک منفذ ملتهب مسدود می‌باشد. هنگامی که شما جوش نوک سفید را فشار می‌دهید، ممکن است دیواره‌های منفذ بشکند و محتویات آن خارج شود و در نتیجه یک جوش قرمز رنگ ایجاد شود. جوش قرمز رنگ معمولا از پاره شدن دیواره‌ی منفذ جوش‌های نوک سفید ایجاد می‌شود.

چه موقع باید فشار بدهیم؟ اگرچه بهتر است به اکثر جوش‌های قرمز دست زده نشود، ولی در یک نوع فشار دادن باعث بهبودی سریع جوش می‌شود.

دکتر پاچی توضیح می‌دهد: «گاهی اوقات یک جوش دارای چرک مرکزی زرد رنگ می‌باشد و فشار ملایم باعث باز شدن آن می‌شود و هنگامی که چرک خارج شد، سریع‌تر بهبود می‌یابد».

به جوش‌های سر سیاه حمله کنید. با فشار دادن می‌توانید از شر این جوش‌ها خلاص شوید. یک جوش سر سیاه همان منفذ مسدود شده می‌باشد. ماده‌ی داخل آن جامد و سطح منفذ آن گسترش یافته است. به نظر دکتر پاچی قسمت سیاه این جوش‌ها چرک نیست و در حقیقت متخصصان پوست مطمئن نیستند که این قسمت سیاه، چیست؛ اما هر چه باشد، موجب ایجاد جوش نمی‌شود.

برای معالجه آکنه از داروها استفاده کنید. شما می‌توانید از محصولات دارویی استفاده کنید. از داروهایی که حاوی بنزوئیل پراکساید می‌باشند، استفاده کنید. قسمت بنزوئیل، پراکساید را به داخل منافذ می‌کشاند و اکسیژن آزاد می‌کند و اکسیژن باکتری‌های تشدید کننده‌ی آکنه را می‌کشد. همچنین، بنزوئیل سلول‌های چربی را که موجب آسیب به منافذ می‌شوند، مهار می‌کند. داروهای ضد آکنه به اشکال مختلف نظیر ژل، لوسیون و یا کرم می‌باشند. دکتر فالتون پیشنهاد می‌کند که از ژل‌های با پایه آبی استفاده کنید تا کمترین اثر تحریکی را روی پوست شما داشته باشد. همچنین، او پیشنهاد می‌کند که یک ساعت از این داروها و در هنگام غروب استفاده کنید و هنگام خواب، خصوصا نواحی چشم‌ها و گردن را بشوئید.

فربد درصد داروها را نخورید. داروهای ضد آکنه حاوی بنزوئیل پراکساید، از ۵ / ۲ تا ۱۰٪ از این ماده را دارند.

به گفته دکتر توماس گاسل (استاد داروشناسی و سم‌شناسی) درصدها در تأثیر این داروها اثر کمی دارند و در اکثر آزمایش‌هایی که انجام گرفته، محصولات دارای درصد پایین همان اثر درصدهای بالا را داشتند؛ یعنی ۵٪ به همان اندازه ۱۰٪ مؤثر می‌باشد.

پوست خشک به مراقبت بیشتری نیاز دارد. پوست خشک ممکن است به بنزوئیل پراکساید حساس باشد. بنابراین، دکتر گاسل توصیه می‌کند که شما ابتدا از درصدهای کم استفاده کنید و سپس به آرامی غلظت را افزایش دهید. وی گفت: «در ابتدا پوست شما به قرمز شدن تمایل دارد؛ اما این، یک واکنش طبیعی است».

خود را از نور خورشید، دور نگه دارید. داروهای مؤثر در درمان آکنه، ممکن است در نور آفتاب واکنش‌های معکوس به نور آفتاب داشته باشند؛ قرار گرفتن در معرض نور خورشید و لامپ‌های مادون قرمز را به حداقل برسانید تا واکنش خود را نسبت به آنها تجربه کنید.

صورت خود را پاک کنید. به گفته دکتر گاسل، هر بار قبل از مصرف دارو، صورت خود را بشوئید.

در یک زمان مشخص از یک نوع درمان استفاده کنید. درمان‌ها را با هم مخلوط نکنید. در صورت استفاده از داروهای تجویز توسط پزشک، از مصرف داروهای تجاری خودداری کنید.

علت واقعی چیست؟ اگر چه به نظر مشکوک می‌رسد، اما اگر پوست شما مستعد آکنه است به اعتقاد پزشکان، غذاهای دریایی و دیگر غذاهای حاوی ید باعث افزایش آکنه می‌شوند. بنابراین، ید یک عامل مهم در افراد مستعد به آکنه است. به نظر دکتر فالتون ید وارد بدن می‌شود و به جریان خون راه می‌یابد و اضافی آن از طریق غدد چربی خارج می‌شود؛ هنگامی که از طریق این غدد ترشح می‌شود باعث آسیب به منافذ سلولی می‌شود و آکنه به طور ناگهانی ایجاد می‌شود. اگر شما به دنبال علت آکنه می‌گردید، جدول ذیل میزان ید موجود (در هر میلیون) غذاها و نوشیدنی‌ها را نشان می‌دهد.

به نظر دکتر فالتون، مشخص نیست که چه میزانی از ید باعث ایجاد آکنه می‌شود؛ اما مصرف طولانی مدت و زیاد آن می‌تواند سبب ایجاد آکنه شود.

غذا - نوشیدنی

مشتقات شیر

پنیر چدار (CHEDDAR)، میزان ید () : ۲۷PPM

کره، میزان ید () : ۲۶PPM

خامه‌ترش، میزان ید () : ۷PPM

پنیر هلندی، میزان ید () : ۵PPM

ماست، میزان ید () : ۳PPM

نوشیدنی‌های آبی، میزان ید () : ۸PPM

گوشت و ماکیان

ترکی، میزان ید () : ۱۳۲PPM

مرغ، میزان ید () : ۶۷PPM

همبرگر، میزان ید () : ۴۴PPM

متفرقه

چیپس سیب‌زمینی، میزان ید () : ۴۰PPM

نان سفید، میزان ید () : ۸PPM

کوکاکولا، میزان ید () : ۳PPM

شکر، میزان ید () (۲PPM)

نمک یددار، میزان ید () (۵۴PPM)

نمک فصلی، میزان ید () (۴۰PPM)

غذاهای دریایی

ماهی حلوا، میزان ید () (۲۴PPM)

میگو، میزان ید () (۱۷PPM)

خرچنگ دریایی، میزان ید () (۹PPM)

صدف، میزان ید () (۸PPM)

سبزیجات

پیاز (سفید)، میزان ید () (۸۲PPM)

ذرت، میزان ید () (۴۵PPM)

کلم دلمه‌ای، میزان ید () (۲۳PPM)

سیب‌زمینی، میزان ید () (۹PPM)

لوبیا سبز، میزان ید () (۷PPM)

بنزونیل پراکساید دارای ترکیب مشابهی با رتین - A و دیگر محصولات حاوی ویتامین A، مانند آکوتان (ACCUTANE) می‌باشد. دکتر گاسل می‌گوید که یک شخص نباید از هر دو درمان استفاده کند.

از گسترش آکنه جلوگیری کنید. از داروهای ضد آکنه به اندازه ۱/۲۵ سانتی‌متر در اطراف محل درگیر استفاده کنید تا از گسترش آکنه جلوگیری شود. درمان دارویی در واقع به بهبود جوش‌های موجود کمک نمی‌کند؛ بلکه بیشتر جنبه پیش‌گیری دارد. در هر صورت، آکنه از بینی به طرف گوش‌ها گسترش می‌یابد و شما باید اطراف ناحیه درگیر را نیز درمان کنید.

بوی بدن

۱۰ روش برای احساس تمیزی و شادابی

بعضی از دانشمندان معتقدند که بوی بدن، همانند آپاندیس، باقی‌مانده‌ای از دوره‌ی تکامل ما می‌باشد. راه‌های کمی برای غلبه بر بوی بد بدن وجود دارد تا انسان مانند گل سرخ، بوی خوش دهد. اصلی‌ترین راه از بین بردن این بو، شستشو با آب و صابون می‌باشد، مخصوصاً در

زیر بغل و کشاله‌ی ران. حتما می‌دانید که این بو به علت تعریق و وجود باکتری در این نواحی است. بهترین نوع صابون، برای این مشکل، صابون بوزدا (دئودرانت) می‌باشد، زیرا جلوی باکتری را می‌گیرد. تعداد دفعات شستشو به وضعیت بدن، فعالیت‌ها و حالات مزاجی شخص بستگی دارد. به یاد داشته باشید که غدد عرق و باکتری، شب‌ها هم وجود دارند و این به این معنی است که شما احتیاج به حمام شبانه و روزانه دارید.

بدن تان را بیشتر بشویید. شما می‌توانید آنقدر خود را بشویید، تا پوست‌تان مانند آلو خشک، چروک بردارد، اما اگر لباس‌هایتان تمیز نباشد هنوز بو می‌دهید. پوشیدن یک زیر پیراهن برای یک هفته، می‌تواند موجب آزار و ناخوشایندی دیگران شود.

از لباس‌های طبیعی استفاده کنید. لباس‌های با جنس طبیعی مانند پنبه، عرق را بهتر از مواد سنتزی و مصنوعی جذب می‌کنند و این عرق با بخار شدن از روی پارچه، به فضا رها می‌شود.

با پزشک در ارتباط باشید. اگر زیاد عرق می‌کنید و دچار بوی بد بدن هستید، ممکن است صابون‌های بوزدای قدیمی معمولی کافی نباشد. در این صورت، از برس‌های جراحی ضد باکتری که در اکثر داروخانه‌ها وجود دارد، استفاده کنید.

داروهای ضد تعریق، بهترین اثر را دارند. دئودرانت‌ها (بوزدا) در پوشاندن بوی زیر بغل اکثر مردم مؤثرند. مواد شیمیایی آنها روی پوست باقی می‌ماند و باکتری‌های مولد بو را می‌کشد. اما اگر این مشکل خیلی شدید است می‌توانید از ضد عرق‌ها استفاده کنید. این داروها، میزان تعریق بدن را کاهش می‌دهند. بسیاری از ضد عرق‌های تجاری، ترکیبی از ضد عرق و دئودرانت هستند.

تحریک نشوید. اگر در اثر مصرف خوشبو کننده‌ها و ضد عرق‌های تجاری دچار کهیر می‌شوید و نمی‌توانید از آنها استفاده نکنید، بهتر است از کرم آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده کنید.

در حیات وحش قدم بزنید. جدیدترین عطرها فرانسوی را فراموش کنید. شکارچی‌ها راهی برای از بین بردن بوی بدن خود دارند زیرا آنها باید کاری کنند تا مبادا خرس یا گوزن متوجه کمین آنها شود. اما شکارچیان چگونه این کار را می‌کنند؟

یکی از مواد مورد استفاده‌ی آنها، صابون کاج می‌باشد که در بسیاری از مغازه‌های لوازم شکار موجود است. بعضی از شکارچی‌ها از صابون گلیسیرین ساده قدیمی استفاده می‌کنند.

مراقب چیزی که می‌خورید باشید. عصاره‌ی پروتئین‌ها و روغن‌های بعضی مواد غذایی برای ساعت‌ها در ترشحات بدن تان باقی می‌مانند. ماهی، زیره سبز و سیر در این دسته قرار دارند.

روش جایگزین

مجاری عرق را ببندید. افرادی که به طور استثنایی بوی بدی دارند، ممکن است به کمک دستگاه الکترونیکی‌ای که مجاری غدد عرق بسیار فعال را می‌بندد، احساس راحتی کنند. این دستگاه تا ۶ هفته این مجاری را بسته نگه می‌دارد.

آرام باشید. هیجانات جنسی و یا احساس عصبی بودن باعث تعریق بیشتر شما می‌شود.

حقه‌ی قدیمی را به کار ببرید. آیا شما همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید و به این نتیجه رسیده‌اید که هیچ کدام مؤثر نبوده‌اند؟ البته شاید همه‌ی راه‌ها را امتحان نکرده باشید! قدیم، برای سگی که بوی بد می‌داد، شستن با آب گوجه فرنگی را پیشنهاد می‌کردند. بعضی از محققان

موفقیت این روش را ۱۰۰٪ می‌دانند. البته لازم نیست که لگن خود را با آب گوجه فرنگی خالص پر کنید، بلکه دو فنجان در آن بریزید و ۱۵ دقیقه در آن بنشینید.

بوی پا

۱۶ روش برای از بین بردن بوی پا

نکات توصیه شده توسط متخصصان ما را درباره‌ی از بین بردن بوی پا مطالعه کنید:

مکرراً شستشو دهید. به نظر ساده و ابتدایی می‌رسد اما باید پاها را به دقت تمیز نگه دارید. هر چند بار که لازم است پاها را با آب گرم و صابون بشویید. با برس نرم بین انگشتان را مالش دهید و مطمئن شوید که پای‌تان کاملاً خشک شود.

به انگشتان، پودر بمالید. بعد از شستشو، از پودر ذرت یا اسپری ضد قارچ استفاده کنید. یک روش دیگر به توصیه سوزان لوین «متخصص پا از بیمارستان مونت سیانی» ریختن پودر بچه یا پودر ذرت در کفش می‌باشد.

از ضد عرق‌های استفاده کنید. کلید کنترل بو، استفاده از ضد عرق‌ها یا ضد بوها درست روی پا می‌باشد. شما می‌توانید به سادگی از ضد بوی مخصوص پا استفاده کنید. آگاه باشید که گرچه ضد بوها بوی پا را از بین می‌برند ولی نمی‌توانند جلوی تعریق را بگیرند. ضد عرق‌ها هر دو کار را می‌کنند. دکتر استفان وینبرگ می‌گوید: در صورت ابتلا به ضایعات قارچی پا از ضد عرق‌ها استفاده نکنید زیرا باعث سوزش می‌شود.

جوراب‌ها را عوض کنید. گلن کوپلند «متخصص پا از بیمارستان زنان توانتو» می‌گوید: منطقی‌ترین راه برای پاهای بودار تعویض جوراب‌هاست. همیشه از جوراب‌های ساخته شده از الیاف طبیعی نظیر پنبه استفاده کنید زیرا جذب رطوبت توسط آنها از مواد مصنوعی بسیار بیشتر است.

دو جوراب روی هم بپوشید. فردریک هاوس می‌گوید: شاید بتوانید با پوشیدن دو جوراب با هم، میزان تعریق را کاهش دهید. در نگاه اول متناقض به نظر می‌رسد اما هوایی که بین دو لایه جوراب وجود دارد به خنک شدن پا کمک می‌کند. جوراب پنبه‌ای را ابتدا بپوشید و روی آن یک جفت جوراب پشمی بپوشید. از جوراب‌های شناخته شده از مواد مصنوعی پرهیز کنید زیرا تنها باعث افزایش تعریق می‌شوند.

در انتخاب کفش دقت کنید. دکتر لوین می‌گوید: کفش‌های بسته تعریق پاها را افزایش می‌دهند و محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند و در نتیجه منجر به بوی بد و تعریق بیشتر می‌شوند. از کفش‌های جلو باز و سندل استفاده کنید اما از کفش‌های پلاستیکی و لاستیکی پرهیز کنید چرا که به پاها اجازه تنفس نمی‌دهند. هیچ‌گاه یک کفش را دو روز پشت سر هم نپوشید؛ حداقل ۲۴ ساعت لازم است تا کفش‌های‌تان کاملاً خشک شود.

با آن بخوابید. دکتر ساسمن «متخصص پا از مریلند» توصیه می‌کند که درمان شبانه می‌تواند به خشک شدن پاها کمک کند. با مالیدن الکل پاها را کاملاً خشک و خنک کنید. سپس از ضد بوهای قوی در کف پا استفاده کنید. پاها را با پوشش پلاستیکی بپوشانید (برای تحریک کردن) تعریق تا ضد بو بهتر در داخل پا نفوذ کند. یک جوراب را روی پوشش، بپوشید و با آن بخوابید. در صبح پودرهای اضافی را بشویید و به مدت یک هفته هر شب این کار را تکرار کنید. در هفته‌های بعد یک یا دوبار این کار را بکنید.

پای خود را خیس کنید. چای: تانن موجود در کیسه‌های چای یک ماده خشک کننده است؛ سه تا چهار کیسه چای را در داخل یک لیتر آب به مدت بیست دقیقه بجوشانید؛ مقداری آب سرد را برای راحتی پاها به آن اضافه کنید؛ پاها را به مدت بیست تا سی دقیقه در آن قرار دهید. سپس آن را خشک کنید و به آنها پودر بمالید. دکتر بیهوا «متخصص پوست دانشگاه نیویورک» می‌گوید: تا رفع مشکل، این درمان را روزانه دوبار انجام دهید و برای جلوگیری از عود بوی پا، دوبار در هفته این کار را تکرار کنید.

استات آلومینیوم: روزانه یک یا دو بار پاهای تان را در محلول استات آلومینیوم و آب سرد قرار دهید زیرا این ماده دارای خواص خشک‌کنندگی است.

بی‌کربنات سدیم: دکتر لوین می‌گوید: این ماده باعث اسیدی شدن بیشتر سطح پا می‌شود و بنابراین میزان عرق تولید شده را کاهش می‌دهد. یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین رادریک لیتر آب بریزید؛ دوبار در هفته هر بار به مدت پانزده دقیقه، پا را در داخل آن خیس کنید.

سرکه: حمام اسیدی دیگر برای پا، محلول یک فنجان سرکه در یک لیتر آب است. دوبار در هفته به مدت پانزده دقیقه پا را در آن خیس کنید.

آب سرد و گرم: از حمام آب گرم و سرد استفاده کنید. این پروسه میزان جریان خون را به داخل پاها کاهش می‌دهد و تعریق را کم می‌کند. سپس از حمام سومی حاوی قطعات یخ و آب لیمو استفاده کنید و سرانجام برای سردی و خشک شدن پاها، به آنها الکل بزنید. در هوای گرم که پاها زیاد تعریق می‌کند، می‌توانید روزانه از این درمان استفاده کنید. بیماران دیابتی و افرادی که نقص سیستم گردش خون دارند نباید از این درمان استفاده کنند.

لایه‌های مختلف را امتحان کنید. بعضی از لایه‌هایی کفش رطوبت کفش را جذب و به کنترل بوی پا کمک می‌کند. دکتر لوین می‌گوید: این محصولات در بعضی از بیماران کارآمد بوده است.

آرامش خود را حفظ کنید. ریچارد دابسون «رئیس بخش پوست دانشگاه پزشکی کالیفرنیا جنوبی» می‌گوید: غده‌های عرق موجود در پا همانند غده‌های عرق کف دست و زیر بغل به عواطف پاسخ می‌دهد. استرس، چه خوب، چه بد می‌تواند به تعریق زیاد منجر شود. در نتیجه فعالیت باکتری‌ها را در کفش‌ها افزایش می‌دهد و باعث بوی بد می‌شود؛ پس سعی کنید هیجانی نشوید.

مراقب آنچه که می‌خورید، باشید. اگر چه عجیب به نظر می‌رسد ولی هنگامی که غذاهای تند و پر ادویه می‌خورید (نظیر، پیاز، فلفل، سیر و دیگر غذاهای خانواده‌ی پیاز) عصاره این بوها می‌تواند از طریق غدد عرق پا پخش شود. بنابراین، بله، پاها می‌توانند بوی ناهاری را که خورده‌اید، به خود بگیرند.

آیا پاهای تان بیشتر از شما کار می‌کنند؟ نیل کرامر «متخصص پا از پن‌سیلوانیا» می‌گوید: چه باور کنید و چه باور نکنید گاهی وقت‌ها، پاها به این علت زیاد عرق می‌کنند که بیشتر از آنچه که باید، کار می‌کنند. نقص ساختاری (مانند صافی کف پا) و یا شغل پر جنب و جوشی که دارید، مقصر اصلی هستند. هر چه پاها بیشتر کار کنند، برای خنک کردن خودشان بیشتر تعریق می‌کنند، اگر چه هر پایی که زیاد عرق می‌کند لزوماً بوی بد نمی‌دهد اما رطوبت، بستر مناسبی را برای باکتری‌های بوزا ایجاد می‌کند.

جورجیا ماسمن دارای پنج خصلت مشترک با میلیون‌ها فردی بود که به پسوریازیس مبتلا بودند:

(۱) پسوریازیس وی منحصر به فرد بود مثل خود وی، یکتا و متفاوت.

(۲) آنچه که در مورد بعضی‌ها مؤثر بود، درباره‌ی وی مؤثر نبود.

(۳) آنچه که در مورد وی مؤثر بود، در مورد بعضی‌ها ممکن بود مؤثر نباشد.

(۴) درمان دربار اول مؤثر بود، در بار دوم میزان آن کمتر و در بار سوم اصلا.

(۵) وی نمی‌دانست که چرا این بیماری را گرفته است.

هنگامی که به پسوریازیس می‌رسیم پزشکی مدرن امروز قطعاً ناکافی به نظر می‌رسد.

پسوریازیس بیماری‌ای است که در آن سلول‌های پوست، دست به خودکشی می‌زنند. در حالت عادی، سلول‌های پوست هر ۳۰ روز یک بار خود را تجدید می‌کنند. این زمانی است که سلول جدید خود را از داخلی‌ترین لایه پوست به سطح پوست می‌رساند. در پسوریازیس، این سلول سه روزه به سطح می‌رسد گویی که بدن ما، ترمز بریده باشد و نتیجه آن ایجاد مناطق برجسته پوستی به نام پلاک است که اغلب قرمز و خارش‌دار است. وقتی که سلول‌ها به سطح رسیدند مثل سلول‌های عادی می‌میرند؛ اما چون تعداد آن‌ها زیاد است پلاک برجسته شروع به سفید شدن و پوسته‌ریزی سلول‌های مرده می‌کند. پسوریازیس اغلب در دوره‌های عود و نشست قرار دارد و دوره عود آن، معمولاً در زمستان است.

گاهی وقت‌ها، در طول ماه‌ها و سال‌ها ناپدید می‌شود و می‌تواند با گذشت سن، بدتر یا بهتر شود. درمانی برای آن وجود ندارد. اما کارهای زیادی را می‌توانید برای خود انجام دهید. یادتان باشد درمانی که در مورد دیگران مؤثر است، ممکن است روی شما اثر بگذارد. شما باید نقشه جنگ خود را طراحی و تجربه کنید. در زیر روش‌هایی را که باید امتحان کنید، آمده است:

به زندگی نگاه جدیدی داشته باشید. فیلیپ آندرسون «استاد و رئیس بخش پوست دانشگاه میسوری» می‌گوید: مهم‌ترین نکته پذیرش این بیماری توسط فرد مبتلاست. شما باید توجه خود را بر اداره کردن آن متمرکز کنید و از وخیم‌تر شدن آن جلوگیری کنید. انرژی خود را صرف جار و جنجال در مورد هر برآمدگی پوستی نکنید. این ایده خوبی نیست.

دکتر میلر می‌گوید: من بعضی از بیمارانم را دوبار در سال می‌بینم. هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید هر شخص پسوریازیس از تمام ضایعات بدنش خلاص می‌شود. من دو دستم را در حدود سی سانتی‌متر دور از هم نگه می‌داشتم و به آن‌ها می‌گفتم: تلاش بیشتری لازم است تا شما به ۸۰٪ بهبودی برسید. سپس بازوهایم را به بیرون کش می‌دادم و می‌گفتم: برای ۲۰٪ باقی مانده این کاری است که باید انجام دهید: یاد بگیرید که با آن زندگی کنید. وقتی فکر کنید که درمان‌ها به انتهای خط رسیده و شما از الف تا ی را رفته‌اید، دوباره از الف شروع می‌کنید. پسوریازیس خفیف به وسیله درمان‌های زیر به طور کامل کنترل می‌شود:

تنه خود را لغزنده کنید. نرم‌کننده‌ها در صدر فهرست درمان هر متخصص پوست قرار دارد. پوست پسوریازیس خشک است و باعث بدتر شدن و پوسته ریزی و افزایش خارش می‌شود. نرم‌کننده‌ها کمک می‌کنند که پوست آب خود را نگه دارد. ماده‌ی نرم‌کننده می‌تواند روغن بدن غیر محرک مورد علاقه‌تان و یا چیز معمولی‌ای مثل چربی گیاهی یا وازلین باشد.

آن‌ها بعد از استحمام، بیشترین اثر را دارند؛ زمانی که هنوز خیس هستید (برای احتیاط از حمام روغن اجتناب کنید که می‌تواند وان حمام را مثل یخ لیز کند).

به دنبال خورشید باشید. با قرار گرفتن منظم در برابر نور شدید خورشید ۹۵٪ بیماران پسوریازیس بهبود می‌یابند. به نظر می‌رسد که بیماری در زمستان بدتر می‌شود و یا در آب و هوای متغیر و مرطوب که دارای هوای خشک و گرم است. اشعه‌های ماوراء بنفش با پسوریازیس به مقابله می‌پردازند و اشعه ماوراء بنفش نوع B سریع‌ترین اثر را دارد. اما از طرف دیگر اشعه‌های ماوراء بنفش نوع B منجر به آفتاب سوختگی می‌شود و خطر سرطان پوست را بالا می‌برد و ممکن است منجر به ایجاد ضایعات جدید در مناطق غیر درگیر در بیماران پسوریازیس شود.

البته یک راه فرار وجود دارد؛ ضد آفتاب. منافع استفاده از سایبان می‌تواند خطر سرطان پوست و گسترش پسوریازیس را کاهش دهد. از ضدآفتاب در مناطقی از پوست استفاده کنید که پسوریازیس ندارند و به طور کامل در معرض نور خورشید قرار دارند.

لامپ را روشن کنید. یک لامپ اشعه‌های ماوراء بنفش نوع B کوچک برای درمان پلاک‌های پسوریازیس بخرید. نیاز هر شخص فرق می‌کند. بنابراین با پزشک خود مشورت کنید. شاید لامپ‌های اشعه‌های ماوراء بنفش نوع B را که در مؤسسات برنزه کردن پوست به کار می‌رود، ترجیح دهید؛ اما این ضعیف‌تر است و نیاز به وقت بیشتری برای اثردهی دارد.

از تار استفاده کنید. قطران زغال سنگ، معمولاً ضعیف‌تر از موارد معمول تجویزی می‌باشد اما می‌تواند در درمان پسوریازیس مؤثر باشد. شما می‌توانید مستقیماً تار (TAR) را روی پلاک‌ها بمالید و یا خود را داخل روغن حمام تار قرار دهید و یا سرتان را با شامپو تار بشویید. از آنجا که تار تجویزی باعث ایجاد رنگ و بو می‌شود. بعد از مدتی باید آنها را از روی بدن شست، اما بعضی از انواع آن می‌تواند برای افزایش اثر درمان اشعه‌های ماوراء بنفش نوع B یا نور خورشید روی بدن باقی بماند. تار، حساسیت پوست را به خورشید افزایش می‌دهد. دکتر میلر می‌گوید: بعضی از انواع جدید محصولات تار ظریف‌تر و از نظر زیبایی قابل قبول‌تر هستند. این نوع، به صورت ژل عرضه می‌شود. آن‌ها مثل تار بو نمی‌دهند و می‌توان آن‌ها را روزانه به کار برد و به آسانی شسته می‌شوند. وی این احتیاط را تذکر می‌دهد: اگر هر گونه محصول تاری، ایجاد سوختگی یا حساسیت کرد، استفاده از آن را متوقف کنید. تار هرگز نباید روی پوست باز و خراشیده به کار رود.

حمام گرم و مرطوب بگیرید. حمام‌ها و استخرهای شنای آب، برای پسوریازیس عالی هستند. این حمام باعث صاف شدن و از بین رفتن پوسته‌ها می‌شود. اما آب داغ خارش را افزایش می‌دهد.

و یا حمام سرد و مرطوب بگیرید. حمام آب سرد همراه با یک فنجان سرکه سیب، برای خارش بسیار عالی است. روش مؤثر دیگر، استفاده از یخ است. فقط چند قطعه یخ را به داخل کیسه پلاستیک کوچک بیندازید و آن را روی پوست ضایعه‌دار بگذارید.

از کورتیزون برای ضایعات کوچک و محدود استفاده کنید. کرم‌های معمولی کورتیزون‌دار از نوع تجویزی آن ضعیف‌ترند اما ارزش امتحان کردن را دارند و در مناطق تناسلی و صورت استفاده از آن‌ها ایمن‌تر است. اما اگر شما همیشه از این دارو در این مناطق استفاده کنید تأثیر آن کاهش می‌یابد و هنگامی که استعمال آن را قطع کنید پسوریازیس دوباره عود می‌کند. تا وقتی از این کرم استفاده کنید که بهبودی دیده شود و کم‌کم استعمال آن را قطع کنید.

روی ضایعات پسروریاژیس را ببوشانید. تحقیقات نشان داده که پوشاندن ضایعات با نوار یا پوشش پلاستیکی در طول روزها و هفته‌ها می‌تواند ضایعات را پاک کند. مخصوصا اگر کرم کورتیزون اول به کار رود؛ اگرچه این درمان برای مناطق کوچک و محدود که بیشتر از یک سکه نباشد مؤثر است. شما باید مراقب باشید چرا که ممکن است پوست عفونی و چسبناک و پسروریاژیس وخیم‌تر شود.

به پوست آسیب نرسانید. ضایعات جدید معمولا روی پوست آسیب دیده ظاهر می‌شوند. محققان اعتقاد دارند که تروما و ضربه به پوست، بدن را در حالت غیرکنترل قرار می‌دهد.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. اضافه وزن یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط به پسروریاژیس می‌باشد. کم کردن وزن در بیماران پسروریاژیسی می‌تواند مفید باشد. اگر اضافه وزن خود را کاهش دهید و در وزن طبیعی خود باقی بمانید، پسروریاژیس معمولا بهتر می‌شود.

استرس را از خود دور کنید. دکتر میلر گزارش می‌دهد که من دختری را دیدم که پس از مرگ پدرش از نوک سر تا انگشت‌های پایش دچار ضایعات پسروریاژیسی شد. مدارک غیر قابل انکاری وجود دارد که نشان می‌دهد استرس، پسروریاژیس را تحریک می‌کند. اگر شما در ساحل دریا دراز کشیده باشید، احساس بهتری خواهید داشت. حتی رفتن به بیمارستان برای جراحی پسروریاژیس شما را بهتر می‌کند. اگر چه استرس‌زا است ولی آرامش دهنده است و از شما مراقبت می‌شود. دوری از استرس‌های روزانه مفید است.

به ماهی‌گیری بروید.

نه؛ این استرس‌زا نیست. این راهی است که شما کپسول‌های روغن ماهی حاوی اسید چرب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. دکتر ونیشازیبوه «استاد پوست و بیوشیمی دانشگاه کالیفرنیا» می‌گوید: این کپسول‌ها روی ۶۰٪ افراد مطالعه شده، مؤثر بوده است. ضخامت ضایعات همراه با خارش و قرمزی آن کاهش پیدا کرده است.

اما نکات هشدار دهنده‌ای نیز وجود دارد. در بعضی از افراد هیچ بهبودی‌ای حاصل نمی‌شود و در بعضی‌ها حتی وضعیت بدتر نیز می‌شود و هیچ‌گونه ضمانتی وجود ندارد. مطالعات اولیه، کوتاه مدت و کوچک بوده است. بنابراین نتایج به دست آمده زیاده‌گویی نیست. ما هیچ‌گونه عارضه منفی ندیدیم اما در مدت طولانی‌تر مصرف ممکن است عوارضی دیده شود. به طور مثال روغن ماهی می‌تواند اثر بعضی از داروهایی را که می‌خورید کاهش دهد. اگر از این کپسول‌ها مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت کنید از طرفی همه روغن‌های ماهی مشابه هم نیستند.

اگرچه افراد مورد مطالعه ۱۱ تا ۱۴ گرم در روز مصرف می‌کردند، اما شما می‌توانید با نصف این مقدار نیز به نتیجه مطلوب برسید اما حتما با پزشک خود هماهنگ کنید.

عفونت‌ها را درمان کنید. بین عفونت‌ها و شروع پسروریاژیس ارتباط ثابت شده‌ای وجود دارد. در شروع عفونت، پسروریاژیس موجود وخیم‌تر هم می‌شود. ما بچه‌هایی را دیده‌ایم که بعد از ابتلا به عفونت گلوبی استرپتوکوکی، در عرض دو هفته دچار پسروریاژیس در تمام بدن‌شان شده‌اند. راه‌حل، درمان سریع و درست هر گونه عفونت ایجاد شده و توجه کافی به پسروریاژیس در صورت ایجاد هر گونه عفونت است.

پوست چرب: تقصیر شما نیست. اگر می‌خواهید تقصیر را به گردن کسی بیندازید، مقصر اجداد شما هستند؛ چرا که آن‌ها در مکانی زندگی می‌کردند که داشتن پوست چرب بسیار مفید بوده است مثلا برای مقابله با اشعه آفتاب مدیترانه‌ای یا باران‌های مانسون. تورات نقش مهمی در چربی پوست بازی می‌کند، اما هورمون‌ها هم همین‌قدر اهمیت دارند. گاهی وقت‌ها به علت تغییر فعالیت‌های هورمونی، ترشح چربی در

پوست زنان باردار افزایش پیدا می‌کند. در زنانی که قرص‌های ضد بارداری خاصی را می‌خورند نیز همین روند وجود دارد. استرس نیز غدد چربی را فعال می‌کند. آرایش غلط هم چربی پوست را تشدید میکند. بعضی از این عوامل، تحت کنترل شماست، اما با برخی دیگر باید سازگار شوید. هیچ درمان معجزه آسایی برای چربی پوست وجود ندارد. توصیه متخصصان این است که پوست را همیشه تمیز و پاک نگه دارید. از طرف دیگر، متخصصان ما اعتقاد دارند که داشتن پوست چرب مزیت‌های دیگری هم دارد. پوست چرب با گذشت زمان، ثابت باقی می‌ماند. روند پیری در پوست‌های چرب نسبت به پوست‌های خشک و معمولی کندتر است و کمتر دچار چین و چروک می‌شود. مصیبت امروز، موهبت فردا.

ماسک خاکی درست کنید. ماسک‌های خاکی یا گلی بسیار باارزش هستند، اما اثر موقتی دارند؛ بنابراین روی اثرات بلند مدت آن حساب نکنید. به طور کلی هر چه خاک قهوه‌ای تیره‌تر باشد، چربی بیشتری را می‌تواند جذب کند، خاک رس‌های سفید یا سرخ، ضعیف‌تر هستند و برای پوست‌های حساس مناسبند. ماسک‌ها، چربی سطحی پوست را پاک می‌کنند، بنابراین از آنها انتظار نداشته باشید که منافذ عمقی را پاک کنند و یا اثر دائمی و طولانی مدت داشته باشند.

از آب گرم کف‌آلود استفاده کنید. آب داغ حلال خوبی است. بنابراین پوست چرب را با آب داغ و صابون زیاد بشویید. آب داغ و صابون بهتر از آب سرد و صابون، چربی‌های پوست را حل می‌کنند.

از صابون‌های خشک کننده استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، پاک کردن چربی از پوست است. این حالت با استفاده از مواد قابض و صابون‌های خشک کننده حاصل می‌شود. پیدا کردن یک صابون خشک کننده زیاد سخت نیست. (اگر چه پیدا کردن نوعی که پوست را خشک نمی‌کند مشکل است).

از مواد قابض استفاده کنید. مواد قابض حاوی استون، بهترین مواد هستند. استون، حلال عالی چربی و روغن است و اکثر مواد قابض مقداری استون در خودشان دارند. اگر شما به طور منظم از آن استفاده کنید، مطمئناً چربی را از روی پوست‌تان پاک خواهید کرد. اگرچه اکثر قابض‌ها حاوی الکل هستند ولی به دنبال مارکی بگردید که حاوی استون باشد. مالیدن الکل معمولی هم تا حدودی مؤثر است و یک داروی قابض ارزان به حساب می‌آید. مواد قابض غیر الکی اغلب حاوی آب هستند و به اندازه‌ی الکل و استون مؤثر نیستند. اما می‌توانند برای افراد دارای پوست حساس، مؤثر باشند.

یک نکته: متخصصین پوست توصیه می‌کنند به جای اینکه پوست خود را در روز چندین بار با صابون بشویید و احتمال خشک شدن بیش از حد پوست را افزایش دهید. پدهای قابض را با خود حمل کنید و هر جا لازم باشد از آن‌ها استفاده کنید.

مواد آرایشی را با دقت امتحان کنید. مواد آرایشی در دو دسته مهم قرار می‌گیرند. با پایه روغنی و با پایه آبی؛ فقط از محصولات با پایه آبی استفاده کنید. مواد آرایشی زیادی وجود دارد که برای پوست‌های چرب ساخته شده است. آنها چربی پوست را طوری می‌پوشانند که به نظر چرب نرسد. اما هیچ وسیله آرایشی ماده معجزه‌آسایی وجود ندارد که جلوی تولید چربی پوست را بگیرد. بنابراین فریب اینگونه تبلیغات و ادعاها را نخورید.

پودر بزنید. منظور ما پودر بچه است. بعضی از خانم‌ها برای محافظت بیشتر، از محصولات ساده‌ای نظیر پودر بچه به عنوان پودر صورت، روی آرایش خود استفاده می‌کنند.

ارتباط با تغذیه را فراموش کنید. اگر چه بعضی از مجله‌ها و کتاب‌های مراقبت و زیبایی پوست، رعایت رژیم‌های تغذیه‌ای خاصی را برای کاهش چربی پوست توصیه می‌کنند (غالباً با نخوردن چربی و سرخ‌کردنی‌ها) متخصصان ما این موارد را به شدت رد کرده، آن را تلاشی بیهوده و فانتزی می‌دانند.

دکتر هیلارد پیرلسیتین می‌گوید: هیچ ارتباطی بین رژیم غذایی و چربی پوست وجود ندارد. بلکه این وضعیت به طور ارثی تعیین می‌شود. کاری که می‌توانید انجام دهید تمیز نگاه داشتن آن است. دکتر کنت ندلر نیز اتفاق نظر دارد: من فکر نمی‌کنم تغذیه اثری داشته باشد.

اگر هم داشته باشد، هیچ غذایی وجود ندارد که خوردن آن باعث چرب شدن پوست شود، بنابراین هیچ دلیلی وجود ندارد که عکس قضیه برای پوست‌های چرب وجود داشته باشد.

تاول

۱۹ نکته برای جلوگیری از آسیب و صدمه

تاول نیز مانند گرفتگی عضلانی یا درد پهلو به شما می‌فهماند که باید فعالیت خود را کاهش دهید.

در بعضی موارد، پوشیدن کفش‌های نامناسب و یا استفاده بیش از حد از چنگک در باغچه باعث ایجاد تاول می‌شود. تاول‌ها بخصوص در افرادی که تازه به پیاده‌روی روی آورده‌اند و یا دوچرخه سواران تازه‌کار بیشتر دیده می‌شود. بیشترین جایی که دچار تاول می‌شود، پای انسان است.

درمان

در اینجا به بعضی از روش‌هایی که متخصصان برای برخورد با تاول‌ها ذکر کرده‌اند اشاره می‌کنیم.

انتخاب کنید: تاول را بترکانید یا نه. در این مواقع باید تصمیم بگیرید و بهترین کار ممکن را انجام دهید. آیا باید از آن محافظت کنید و همانطور آن را باقی گذارید؟ و یا آن را بترکانید و مایعات آن را خالی کنید. سعی کنید تاول‌های بزرگ را بترکانید ولی تاول‌های کوچک را دست نزنید. تاول‌های بزرگی که زیر فشارند باید خالی شوند چون در غیر این صورت آنها آنقدر پر می‌شوند که شبیه بادکنک شوند. متخصصان همچنین می‌گویند: تاول‌هایی را که احتمال ترکیدن خود به خود آنها وجود دارد باید بترکانید.

یک پوشش کلفت به شکل نان کماچی برای پوشاندن آن تهیه کنید. یک راه برای محافظت از تاول حساس، بدون تخلیه‌ی آن، بردن یک پارچه‌ی کلفت به اندازه‌ی نان کماچی و قرار دادن آن روی تاول است. مرکز آن را باز نگه دارید تا تاول با بیرون تماس داشته باشد؛ این کار بیشتر ضربه و تماس حاصل از فعالیت روزانه را به خود می‌گیرد.

اطراف تاول را استریل نگه دارید. برای کسانی که می‌خواهند تاول را تخلیه کنند، اولین نکته، تمیزی تاول و پوست اطراف آن و استریل کردن وسایل مورد استفاده مانند سوزن یا تیغ ریش تراشی است. دکتر نانسی لوکونراد الکل را برای تمیز نگه داشتن هر دو توصیه می‌کند. بعضی از پزشکان هم حرارت را به جای الکل پیشنهاد می‌کنند؛ یعنی سوزن یا تیغ را با شعله‌ی کبریت آنقدر گرم کنید تا قرمز شوند (و قبل از تماس با پوست بگذارید سرد شوند) و بعد از آن‌ها استفاده کنید.

سوزن را فرو ببرید. دکتر جوزف می‌گوید: سوزن را به تاول وارد کنید و مطمئن شوید که سوراخ ایجاد شده به اندازه‌ی کافی بزرگ است تا بتوان با فشردن تاول، مایع داخل آن را کاملاً خارج کرد.

برش دهید. دکتر استارت می‌گوید: ما از چاقوی جراحی برای تخلیه‌ی تاول‌ها در مطب استفاده می‌کنیم. او توصیه می‌کند: از تیغ استریل برای انجام این کار در خانه استفاده کنید.

پوسته‌ی رویی را حفظ کنید. دکتر ریچارد کراون می‌گوید: من فکر می‌کنم بزرگ‌ترین اشتباهی که اکثر مردم در درمان تاول‌ها انجام می‌دهند این است که بعد از تخلیه، پوست روی آن را می‌کنند. همیشه پوست روی تاول را باقی بگذارید و به آن به عنوان یک چسب زخم طبیعی نگاه کنید.

از جادوی سه گانه برای از بین بردن میکروب‌ها استفاده کنید. تحقیقات اخیر نشان داده که آنتی‌بیوتیک‌های سه گانه (مانند نئوسپورین) می‌توانند عفونت باکتریایی را بهتر از ترکیب‌های دوتایی مانند ید و کامرفنول از بین ببرند.

از پانسمان ساده استفاده کنید. بعد از درمان تاول، باید آن را بپوشانید و محافظت کنید تا بهبودی حاصل شود. گرچه، پدهای گاز و بانداژهای مخصوص اولین چیزی است که انتظار دارید یک متخصص به شما توصیه کند، متخصصان ما، یک روش ساده‌تر را پیشنهاد می‌کنند:

پیشگیری

پیشگیری، همواره بهترین گزینه است. بنابراین در اینجا توصیه‌های پزشکان برای جلوگیری از تاول را مطرح می‌کنیم.

از بالا بر پاشنه استفاده کنید. تاول‌هایی که در پشت پای شما ظاهر می‌شوند، اغلب نتیجه برخورد قسمت متناظر پاشنه کفش با پشت پاشنه‌ی شما می‌باشد، پس شما باید از بالا بر پاشنه استفاده کنید.

جوراب بپوشید. دکتر کراون می‌گوید: یکی از چیزهایی که مد شده، بیرون رفتن مردم بدون پوشیدن جوراب است. این افراد از تاول پشت پا رنج می‌برند.

هر روز از پودر استفاده کنید. دکتر کورنات می‌گوید: باید با پودر دوست باشیم. پودر زدن به پای‌تان را جزء برنامه‌ی عادی روزانه خود قرار دهید. دکتر کوین می‌گوید: هنگامی که افرادی می‌آیند که کفش‌شان مناسب است ولی پای‌شان تاول می‌زند، به آنها می‌گویم: قبل از پوشیدن جوراب، از پودر بچه روی پای‌تان بپاشید. این کار باعث می‌شود جوراب روی پا کمی بیشتر لغزش داشته باشد و از تاول زدن جلوگیری کند.

برای محافظت، تاول را بپوشانید. اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که به یک پیاده‌روی طولانی، دویدن، مسابقه تنیس و... بروید، یک راه پیشگیری از تاول، مالیدن نواحی حساس با وازلین می‌باشد. دکتر کورنات می‌گوید: این کار، اصطکاک را کاهش می‌دهد. دکتر ایس می‌گوید: **پاماد A و D** (که به طور معمول برای کهیر ناشی از کهنه‌ی بچه به کار می‌رود) ضخیم‌تر از وازلین و بهتر است.

هنگام پوشیدن کفش‌های نو از جوراب جدید استفاده کنید. دکتر ایس می‌گوید: اگر یک جفت کفش نو خریده‌اید (که باعث تاول زدن می‌شود)، اولین کار این است که جوراب‌های تان را عوض کنید. من جوراب‌های آکریلی را توصیه می‌کنم (در مغازه‌های لوازم ورزشی موجود است)، زیرا این جوراب‌ها از لایه‌هایی درست شده‌اند که اصطکاک را کاهش می‌دهند.

از کفی‌های مخصوص برای درمان پای تان استفاده کنید. بسیاری از محصولات موجود در بازار برای پیشگیری از تاول زدگی مناسبند. یکی از اینها کفی‌های مخصوص شیمیایی هستند که حباب‌های نیتروژن در آن به کار رفته است که باعث حالت بالشتکی در ته پا می‌شود و نمی‌گذارد که پا به ته کفش بچسبد.

دکتر کراون می‌گوید: اولین انتخاب من، یک باند چسبناک انعطاف‌پذیر است. مردم به شما می‌گویند که یک پانسمان استریل روی آن بگذارید؛ اما اغلب فراموش می‌کنند که داخل چسب زخم‌ها یک پوشش استریل وجود دارد.

از SECOND SKIN (پوست اضافی) برای پانسمان مجدد استفاده کنید. SECOND SKIN یک ماده اسفنجی است که فشار را جذب می‌کند و اصطکاک و تماس را با تاول و پوست اطراف آن کاهش می‌دهد.

تاول را در معرض هوا قرار دهید. اغلب پزشکان پیشنهاد می‌کنند که شب‌ها پانسمان را بردارید و بگذارید مقداری هوا بخورد. دکتر کوین می‌گوید: هوا و آب برای التیام، خیلی خوب هستند.

پانسمان خیس را بردارید. اگرچه بعضی از پزشکان اعتقاد دارند که شما می‌توانید پانسمان را دو روز، بدون نگرانی نگه دارید، در عین حال همه‌ی آنها موافقند که اگر پانسمان به هر دلیلی مرطوب باشد باید آنها را آلوده فرض کرد و پانسمان را تعویض کرد. به این معنی که اگر پای شما زیاد عرق می‌کند، باید پانسمان تان را عوض کنید.

هشدار پزشکی

مراقب عفونت باشید. حتما می‌دانید که اکثر زخم‌ها، صرف‌نظر از اینکه از چه نوعی هستند، باید هر روز بهتر شوند. این قانون برای تاول نیز صادق است. با توجه به اینکه علائم کلاسیک عفونت شامل قرمزی، تورم، گرما و افزایش درد می‌باشد، هنگامی که مایع غیر شفاف و بوداری هم از تاول خارج شود، نشانه‌ی عفونت است.

از جوراب‌های آکریلی استفاده کنید. بعضی مطالعات نشان می‌دهد که جوراب‌های آکریلی ممکن است خیلی بهتر از جوراب‌های پنبه‌ای و یا الیاف طبیعی باشد. چون جوراب‌های آکریلی وقتی مرطوب می‌شوند، خاصیت انعطاف‌پذیری خود را حفظ می‌کنند و این باعث جلوگیری از تاول زدن می‌شود.

تب‌خال

۱۶ روش برای مدارا با ویروس تب‌خال

احساس گزگزگی که در بالای لب دارید، شروع یک تب‌خال یا تاول دیگر است. این نقاط، قرمز می‌شوند، سپس باعث خارش و با گرفتن آب، بزرگ‌تر می‌شود. شاید هر بار که به آینه نگاه می‌کنید، امیدوار باشید که تب‌خال از بین رفته باشد، اما این فقط در تصور شماست. تب‌خال به وسیله‌ی ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شود. شما احتمالاً در کودکی به وسیله‌ی یکی از بستگان به آن مبتلا شده‌اید، همان زمانی که او شما را بوسیده و ویروس را به شما منتقل کرده است. ویروس به سرعت به داخل دهان می‌رود و به دنبال یک سلول میزبان عصبی

می‌گردد؛ سپس ویروس به AND سلول میزبان فرمان می‌دهد که ویروس‌های بیشتری دقیقاً شبیه به خود درست کند. اکثر آنها در بدن انسان به عنوان منزل باقی می‌مانند. خانواده‌ی ویروس دوست دارند گهگاهی به مسافرت بروند، بنابراین از شاه راه‌های عصبی حرکت می‌کنند تا به سطح پوست برسند و هنگامی که این اتفاق بیفتد، احساس سوزش بدی خواهید داشت که نشانه‌ی شروع تب‌خال است. در این حال، چه کار می‌توانید انجام دهید؟

محل تب‌خال را تمیز و خشک نگه دارید. دکتر جیمز می‌گوید: اگر تب‌خال واقعا برای شما آزاری ایجاد نمی‌کند، آن را همان طور باقی بگذارید. مطمئن شوید که محل زخم را تمیز و خشک نگه داشته‌اید. اگر چرک‌دار شد (که خیلی نادر است) به دنبال درمان‌های پزشکی بروید تا مطمئن شوید که عفونت باکتریایی به درستی درمان شده است.

مسواک‌تان را تعویض کنید. مسواک شخصی و قابل اعتماد شما می‌تواند برای مدت‌های طولانی، محل حفظ هرپس سیمپلکس باشد و بعد از بهبود، تب‌خال را دوباره فعال کند.

محققان دانشگاه اوکلاهاما یک مسواک استریل را به مدت ده دقیقه به این ویروس آلوده کردند؛ هفت روز بعد، نصف این ویروس‌های بیماری‌زا زنده ماندند.

چگونه می‌توانید با یک مسواک عفونی مقابله کنید؟ دکتر گلاس پیشنهاد می‌کند: وقتی متوجه شدید در حال آلوده شدن به ویروس هستید، مسواک را دور بیندازید. این کار باعث جلوگیری از زخم‌های تب‌خالی متعدد می‌شود.

مسواک را در حمام نگه ندارید. محیط مرطوبی مانند حمام، محیط گرم و نرمی برای ویروس‌های هرپس به ارمغان می‌آورد. رطوبت باعث طولانی شدن عمر ویروس‌ها روی مسواک می‌شود. به همین علت، دکتر گلاس پیشنهاد می‌کند که مسواک‌ها را در جای خشک نگه دارید.

از تیوپ‌های کوچک خمیر دندان استفاده کنید. دکتر گلاس می‌گوید: خمیر دندان نیز بیماری را منتقل می‌کند؛ البته اگر چند بار مسواک آلوده را به سر تیوپ خمیر دندان بزنید.

از وازلین استفاده کنید. با مالیدن وازلین می‌توانید از تب‌خال محافظت کنید؛ مراقب باشید همان انگشتی را که با تب‌خال تماس داشته است، دوباره به وازلین آغشته نکنید. پس بهتر است از سوآپ پنبه‌ای استفاده کنید.

با روی، تب‌خال را از بین ببرید. چندین مطالعه نشان می‌دهد که کاربرد محلول آبکی روی، در زمان خارش، باعث التیام زخم می‌شود. در مطالعه‌ای که روی ۲۰۰ بیمار در مدت شش سال از محلول ۲۵٪ سولفات روی در آب کافوردار برای تب‌خال استفاده کردند، اثر آن را مفید یافتند. تب‌خال به طور متوسط در عرض ۳ تا ۵ روز بهبود یافت. این محلول را در شروع تب‌خال هر ۶۰ - ۳۰ دقیقه به کار برید. بعضی محققان دریافته‌اند که محلول آبکی روی ۲٪ که چند بار در روز استفاده می‌شود، بسیار مفید است.

روی، چگونه کمک می‌کند؟

یون‌های روی با مولکول‌های DNA (ماده ژنتیکی داخل سلول است) ویروس‌های هرپس اتصال متقاطع ایجاد می‌کند و از باز شدن مارپیچ دو رشته‌ای DNA جلوگیری می‌کند. یعنی ویروس نمی‌تواند از DNA خود استفاده کند.

لیزین بخورید. دکتر مک‌کیون «متخصص پوست» می‌گوید: بیمارانی که بیش از سه بار در سال دچار تب‌خال می‌شوند باید به رژیم غذایی، ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم آمینواسید لیزین اضافه کنند. وی همچنین توصیه می‌کند هنگامی که احساس خارش و سوزش که نشان

دهنده‌ی شروع تبخال دیگری است، به سراغ شما آمد، دوز مصرفی را دو برابر کنید. البته از مصرف هر گونه مکمل بدون توصیه پزشک، خودداری کنید؛ مخصوصاً در زنان باردار و شیرده.

به اتفاقات اخیر فکر کنید. قبل از ابتلا به تبخال، چه اتفاقی در زندگی‌تان روی داده است؟ در تبخال قبلی چگونه بود؟ اگر کمی تیزبین باشید، شاید عامل تحریک ایجاد تبخال را پیدا کنید. دکتر مک‌کیون می‌گوید: اگر عامل محرک را پیدا کردید، در رویارویی با آن، از لیزین بیشتری استفاده کنید.

از سرما درمانی استفاده کنید. بعضی از بیماران دکتررونی هنگام احساس گزگز از یخ استفاده می‌کردند؛ احتمالاً یخ باعث کاهش التهاب می‌شود.

با دارو زخم را نرم کنید. بعضی از محققان می‌گویند: مواد زیادی باعث بهبود تبخال می‌شوند. به طور کلی آنها حاوی مواد نرم کننده‌ای برای کاهش ترک خوردگی و نرم کردن کبره‌ها هستند. دکتر رونی می‌گوید: ممکن است فنل (نوعی الکل) خواص ضد ویروسی داشته باشد. زیرا پروتئین‌ها را متلاشی می‌کند. از نظر تئوری، امکان کشته شدن ویروس به وسیله فنل وجود دارد.

از نور خورشید و باد دوری کنید. محافظت لب در برابر آفتاب سوختگی و یا باد توصیه می‌شود.

از غذاهای حاوی آرژینین پرهیز کنید. ویروس هرپس برای ادامه زندگی به اسید آمینه ضروری آرژینین نیاز دارد. بنابراین مصرف غذاهای حاوی آرژینین نظیر شکلات، کولا، نخود فرنگی، غلات، بادام زمینی و آب جو اجتناب کنید.

توانایی خود را برای مقابله با بیماری‌ها تقویت کنید. کال‌وان می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد که استرس، باعث تحریک شیوع ویروس هرپس می‌شود. اما استرس، لزوماً مضر نیست بلکه چگونگی تصور و برخورد شما با آن مهم است. استرس شیء مادی و قابل لمس نیست. اولین راه استرس زدایی، حفظ سیستم حمایتی اجتماعی است. اگر شما احساس مثبتی نسبت به سلامت خود داشته باشید، بهتر می‌توانید علائم بیماری را کنترل کنید.

آرام باشید. زمانی که علائم ظاهر می‌شود برای کاهش استرس، کمی دیر شده است؛ اما می‌توانید شدت آن را با انجام بعضی ورزش‌های آرام‌بخش کم کنید.

ورزش کنید. مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش واقعا به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. هر چه سیستم ایمنی قوی‌تر باشد، در برابر ویروس‌ها به شکل بهتری مبارزه می‌کند. ورزش همچنین باعث آرامش نیز می‌شود.

دیدگاه خود را تعدیل کنید. هیچ کس دوست ندارد تبخال بزند، اما اگر تبخال زدید، تمرکز روی آن و نگرانی درباره‌ی آن وضع را بدتر می‌کند. دیدگاه منفی خود را در برابر این ناراحتی به حداقل برسانید؛ به خودتان تلقین کنید که این فقط یک جوش است.

چین و چروک

۲۰ نکته برای توقف روند پیری

توانایی‌های مفیدی در اثر پیری به دست می‌آید. خصوصیات نظیر تجربه و نوه‌ها اما تغییرات نه چندان بدی نظیر سفید شدن موها و چین و چروک نیز از پیری حاصل می‌شود. البته، سفیدی مو با مقداری رنگ مو به خوبی حل می‌شود و کاملاً ساده است ولی چین و چروک

پوست داستان متفاوتی دارد؛ نه، شما نمی‌توانید با اتو آن‌ها را صاف کنید! اما متخصصان ما می‌گویند راه‌هایی وجود دارد تا روند پیری شما را کند کنند:

در معرض نور خورشید قرار نگیرید. به عبارت دیگر، خود را از آفتاب دور نگه دارید. این، اولین خط دفاعی شما در برابر چروک‌هاست. آفتاب شدید همان بلایی را بر پوست شما می‌آورد که بر سر میوه خشک شده آورده است، یعنی پوست را کاملا چروکیده می‌کند. این مطلب بخصوص با سوراخ شدن لایه اوزون که اجازه عبور بیشتر اشعه‌های مضر خورشید را می‌دهد، جنبه‌ی عینی‌تری به خود گرفته است.

صورت خود را اخم و درهم فشردن نکنید. خیلی خوب است که گاه‌گاهی صورت خندانی داشته باشید. همیشه اخم کردن، چشم‌های خود را در هم کشیدن و یا لب‌ها را جمع کردن، باعث چین و چروک صورت می‌شود و یا آن را بدتر می‌کند.

مراقب صورت خود باشید. چگونه می‌فهمید که چه موقع صورت‌تان گرفته و چروکیده است؟ هنگام تلفن کردن به آینه نگاه کنید و یا یک کاغذ سلفونی را روی پیشانی بگذارید (البته فقط در داخل خانه)؛ هر بار که شما اخم می‌کنید کاغذ سلفونی صدای خش‌خش می‌دهد.

بدون پوشش بیرون نروید. عامل اصلی ایجاد چین و چروک، بیرون رفتن بدون عینک آفتابی یا کلاه لبه‌دار است.

بالش را از صورت‌تان دور نگه دارید. مراقب چروک‌های ایجاد شده در هنگام خواب باشید. این چروک‌ها در اثر فشار صورت به بالش در طول شب ایجاد می‌شود. اگر این عادت بد را دارید. یاد بگیرید که به پشت بخوابید و یا حالتی بگیرید که صورت‌تان نتواند به بالش فشار بیاورد. خواهید دید که خطوط کوچک‌تر صورت‌تان از بین می‌روند.

از روی هوس رژیم نگیرید. از دست دادن وزن (مخصوصا اگر سن نسبتا بالا باشد و پوست حالا انعطاف پذیری گذشته را نداشته باشد) منجر به چین و چروک می‌شود؛ چرا که پوست دقیقا به حالت اولیه خود بر نمی‌گردد. نکته مهم این است که در مرحله‌ی اول سعی کنید اضافه وزن نداشته باشید و اگر دارید قبل از سن ۴۰ سالگی چربی اضافه خود را آب کنید.

منظم ورزش کنید. مطالعه‌ای در فنلاند نشان می‌دهد که ورزشکاران میان سال، پوستی متراکم‌تر و ضخیم‌تر و قوی‌تر از گروه مشابه غیر ورزشکار دارند. خاصیت ارتجاعی‌ای که به پوست اجازه می‌دهد که بعد از کشش به حالت اولیه خود برگردد، به طور قابل ملاحظه‌ای در ورزشکاران بیشتر است.

درست غذا بخورید. ویتامین‌ها و مواد معدنی در حفظ جوانی و شادابی پوست مهم هستند. مهم‌ترین آن‌ها، B کمپلکس موجود در گوشت گاو، جوجه، تخم‌مرغ، گندم کامل، آرد غنی شده، شیر و دیگر غذاها و ویتامین A و C (موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه) هستند. دکتر اودنگو می‌گوید: بهترین غذاها برای حفظ سلامت پوست، سبزیجات برگ‌دار سبز، هویج و میوه تازه می‌باشد.

سیگار نکشید. سیگار کشیدن علاوه بر اینکه برای سلامتی عمومی بدن مضر است، به علت جمع شدگی لب‌ها در اطراف نخ سیگار باعث ایجاد چروک اطراف دهان می‌شود. سیگار کشیدن جریان خون را به رگ‌های خونی کوچک زیر پوست کاهش می‌دهد و به این صورت چین و چروک‌ها را تشدید می‌کند.

به هیچ وجه الکل مصرف نکنید. افراد الکلی اغلب دارای صورت چروکیده هستند.

از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید. هیچ مرطوب کننده‌ای در بازار نمی‌تواند روند پیری را معکوس کند. اگر صورت شما خشک است، استفاده از مواد مرطوب کننده می‌تواند چروک‌های کوچک پوست صورت را بیوشاند؛ البته قبل از به کار بردن کرم‌های مرطوب کننده، سطح پوست را مرطوب کنید.

فرب کرم‌های معجزه‌آسا را نخورید. RETIN - A (رتین - A) یک داروی موضعی است که برای کاهش چین و چروک به کار می‌رود و به سختی تجویز می‌شود.

خود را زیاد کف‌آلود نکنید. مردم جامعه ما اغلب به شستشوی بیش از حد خود تمایل دارند. شستشوی زیاد از حد منجر به خشکی پوست می‌شود که می‌تواند به طور موقت چین و چروک ایجاد کند. راه حل؟ کمتر حمام بروید و از صابون‌های بسیار ملایم استفاده کنید و خود را بعد از صابودن زدن کاملا بشویید. مردم باید برای پاک کردن کف‌های صابون روی بدن وقت بیشتری صرف کنند چرا که لایه کف‌آلود روی پوست می‌تواند روند خشکی پوست را تشدید کند.

از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید. مرطوب نگه داشتن هوای خانه، برای پوست بسیار مفید است و از تشکیل چروک‌های کوچک که گاهی وقت‌ها در اثر خشکی هوا ایجاد می‌شود جلوگیری می‌کند.

با استرس کمتری زندگی کنید. دکتر لیزر معتقد است که بین چین و چروک‌ها و عواطف یک ارتباط ظاهری وجود دارد. اما افراد خنده‌رو همیشه تمایل به لبخند زدن دارند و این لبخند حواس آن‌ها را از هرگونه چین و چروکی بر می‌دارد.

در زیر آفتاب لذت ببرید. پزشکان می‌گویند که آفتاب بیش از حد، چین و چروک ایجاد می‌کند. متخصصان ما برای برقرار کردن توازن بین قرار گرفتن در معرض آفتاب و کنترل چین و چروک توصیه‌های ذیل را بیان می‌کنند:

وسط روز در خانه بمانید. حدود ۹۵ درصد اشعه‌های چروک‌آور خورشید بین ساعت ده صبح تا دو بعدازظهر تابیده می‌شود.

از ضد آفتاب استفاده کنید. هر وقت که بیرون رفتید، از ضد آفتاب‌ها استفاده کنید. برای داشتن بیشترین اثر در برابر نور خورشید، ضد آفتاب‌ها باید حداقل نیم ساعت قبل از بیرون رفتن استفاده شوند.

در برابر سطوح منعکس کننده هوشیار باشید. خورشید بالای سر همیشه یکی است. ولی محیط اطراف زمین تغییر می‌کند. یادتان باشد که اثرات چروک انداز خورشید در برابر رنگ‌های روشن (و بالطبع منعکس کننده) نظیر برف، ماسه و سیمان بیشتر است.

مطمئن شوید که بدن تان ویتامین D کافی دریافت می‌کند. اگر شما واقعا می‌خواهید که خود را از نور خورشید دور نگه دارید یادتان باشد که نور خورشید به طور معمول ویتامین D ضروری را فراهم می‌کند. با این حال می‌توانید تمام ویتامین D مورد نیاز بدن خود را از مواد تغذیه‌ای نظیر شیر یا مولتی ویتامین به دست آورید.

خشکی پوست و خارش زمستانی

۸ نکته درمانی

بسیاری از کتاب‌های زیبایی پوست و مجله‌های پر زرق و برق توصیه می‌کنند که روزانه حداقل هفت تا هشت لیوان آب مصرف کنید تا پوست تان بتواند آب خود را حفظ کند. این را باور نکنید.

کنت فلدر «استاد و رئیس بخش پوست دانشگاه نگزاس» می‌گوید: اگر کاملاً آب بدن خود را از دست دهید، پوست‌تان خشک می‌شود، اما اگر به طور نرمال آب بدن از دست رود، شما نمی‌توانید با خوردن آب خشکی پوست را اصلاح کنید.

دست‌ها را در آب قرار دهید. بهترین راه برای رساندن آب به پوست، قرار دادن آن در آب است. پانزده دقیقه دست خود را در آب ولرم دهید. کمتر حمام کنید و از آب سرد استفاده نکنید.

پوست‌تان را چرب کنید. بعد از هر حمام، از مرطوب کننده استفاده کنید؛ مرطوب کننده‌ها باعث حفظ آب می‌شوند. دکتر پیرل استین می‌گوید: بسیاری از مردم فکر می‌کنند که کاربرد مرطوب کننده‌ها برای حفظ چربی پوست است ولی این مطلب اصلاً درست نیست.

به اندازه‌ای خود را خشک کنید تا رطوبت کمی روی پوست باقی بماند. کاربرد مرطوب کننده‌ها روی پوست مرطوب بعد از حمام بسیار مؤثرتر از مالیدن آن روی پوست خشک است. پس سعی کنید رطوبت کمی در پوست خود نگه دارید سپس از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید.

مراقب آگهی‌های فریب کارانه باشید. هیچ ماده‌ای بهتر از وازلین و یا روغن ملین نیست. در واقع، برای بعضی از افراد هیچ گونه تفاوتی بین روغن گیاهی (روغن آفتاب گردان، روغن بادام زمینی) و یا روغن جامد نیست.

از حریره جوی دوسر برای بهبودی استفاده کنید. بعضی‌ها معتقدند که مردم اثرات آرامبخش حریره جوی دوسر را تقریباً ۴۰۰۰ سال پیش کشف کرده‌اند. بسیاری از مردم اکنون هم آن را قبول دارند. حریره جوی دوسر می‌تواند در حمام به عنوان ماده تسکین دهنده عمل کند. می‌توانید از حریره جوی دوسر به عنوان صابون استفاده کنید. مقداری از حریره را در یک دستمال بپیچید و در آب فرو ببرید و آب اضافی را با فشار دادن خارج کنید و به عنوان یک شستشوی عادی از آن استفاده کنید.

زیاد از صابون استفاده نکنید. متخصصان ما می‌گویند: اگر کثیف نیستید، حمام نروید.

از دستگاه‌های مرطوب کننده استفاده کنید. نصب دستگاه‌های مرطوب کننده هوا در طول روزهای خشک زمستان توصیه می‌شود، البته با احتیاط. مردم فکر می‌کنند که اگر یک دستگاه مرطوب کننده در خانه قرار دهند همه چیز حل خواهد شد، اما دستگاه‌های مرطوب کننده شبیه دستگاه‌های تهویه است. شما برای پوشش دادن کل ساختمان به یک دستگاه بزرگ نیاز دارید.

خانه‌تان را سرد نگه دارید. یک راه خوب برای مقابله با خارش پوست در زمستان، پایین آوردن دماست. سرد نگه داشتن خانه در زمستان می‌تواند کمک کننده باشد چرا که هوای سرد حالت بی‌حس‌کنندگی دارد و باعث احساس خوبی در پوست می‌شود. هنگامی که خانه بیش از حد، گرم باشد باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود و خارش و گزگز شروع خواهد شد.

درماتیت و اگزما (التهاب و حساسیت پوستی)

۲۳ روش درمانی برای رسیدن به سلامت پوست

شاید اولین سؤالی که شما بعد از تشخیص پزشک از خود پرسیده باشید، این باشد: چرا من؟

چرا من دچار خارش و خشکی اگزما شده‌ام؟ چرا من باید از التهاب و آزرده‌گی ناشی از درماتیت رنج ببرم؟ پزشک شما شاید شایسته‌ترین فردی باشد که به سؤال شما پاسخ می‌دهد؛ اگر چه مشکل است ولی شاید بد نباشد که بدانید شما تنها نیستید؛ آخرین آمار نشان می‌دهد نزدیک به ۹ میلیون نفر در آمریکا به طور سالانه از نوعی درماتیت رنج می‌برند.

نکات ذیل برای کنترل خارش و خشکی همراه با انواع بیماری‌های شناخته شده اگزما و درماتیت آورده شده است. متخصصان ما می‌گویند به طور کلی بهترین راه برای درمان خارش اگزما و درماتیت در خانه، مرطوب و چرب نگه داشتن قسمت‌های درگیر و خشک پوست است؛ به همین دلیل خیلی از درمان‌های پیشنهاد شده درباره‌ی پوست خشک و خارش در زمستان در صفحه‌ی ۱۱۲ ممکن است به حل مشکل کمک کند.

درباره‌ی خشکی پوست هوشیار باشید. درماتیت در هوای غیر مرطوب مخصوصا در طول ماه‌های زمستان که هوای گرم محرک (حاصل از وسایل گرمایی) در داخل خانه در جریان است، تشدید می‌شود. از آنجا که هوای خشک باعث بدتر شدن خارش اگزما و درماتیت می‌شود، مرطوب نگه داشتن هوای داخل خانه به عنوان اولویت اول در خانواده‌هایی که دچار این بیماری‌ها هستند، قرار دارد. اگر شما بتوانید به کمک یک دستگاه مرطوب کننده مناسب، به مقابله با خشکی هوا بپردازید، گرمای محرکه مشکل زیادی ایجاد نخواهد کرد. اما متخصصان هشدار می‌دهند که مبادا فکر کنید اتاق مجهز به مرطوب کننده می‌تواند همه‌ی کارها را انجام دهد.

از آب ولرم استفاده کنید. آن عقیده قدیمی که مردم دچار درماتیت باید از حمام رفتن دوری کنند، امروزه تحت نگاه موشکافانه‌ای قرار گرفته است. در حالی که بعضی از پزشکان معتقدند که حمام رفتن زیادی می‌تواند بیماری را بدتر کند دیگران بر این باورند که حمام رفتن منظم شانس ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد و باعث نرمی پوست می‌شود. متخصصان ما به طور کلی با نظر دوم موافقت می‌کنند.

به سمت چرب کننده‌ها بروید. از صابون زدن منظم در طول حمام نباید اجتناب کرد، البته به شرطی که برای جلوگیری از خشک شدن پوست بعد از آن از مرطوب کننده‌ها استفاده شود. شما نمی‌توانید مرتبا حمام بروید، مگر اینکه بعد از آن پوست خود را چرب کنید. چرب کننده‌ها موادی هستند که آب را در خود نگه می‌دارند.

حمام حریره جوی دوسر بگیرید. برای افزایش درمان تسکین دهنده، دکتر دانسکی توصیه می‌کند که حریره جوی دوسر را به حمام‌تان اضافه کنید و حتی از این حریره به عنوان جایگزین صابون نیز استفاده کنید. برای حمام کردن، دو فنجان از بلغور جوی دوسر موجود در داروخانه‌ها را داخل یک ظرف آب ولرم بریزید. برای کاربرد به جای صابون، حریره جوی دوسر را داخل یک دستمال پیچیده و یک بند پلاستیک بالای آن ببندید؛ آن را داخل آب غوطه‌ور کنید و آب آن را بچلانید و به عنوان حوله معمولی از آن استفاده کنید.

از ضد عرق‌ها پرهیز کنید. نمک‌های فلزی نظیر آلومینیوم کلراید و آلومینیوم سولفات از جمله مواد فعال موجود در بسیاری از ضد عرق‌ها هستند. این مواد، دارای اثرات تحریک کننده روی افراد با پوست‌های حساس هستند. اگر شما مایلید که به مصرف ضد عرق‌ها ادامه دهید، دنبال آنهایی باشید که حاوی مواد ضد حساسیت هستند.

این دارو را آزمایش کنید. کرم‌ها، پمادها و لوسیون‌های حاوی کورتیزون، اغلب برای کاهش خارش و التهاب در درماتیت و اگزما به کار می‌روند. هیدروکورتیزون، یک عضو با اثر خفیف از خانواده کورتیزون و هورمون‌های استروئیدی و به عنوان یک پماد ضد حساسیت در داروخانه‌ها موجود است. کرم هیدروکورتیزون ۰.۵ / ۰٪ بدون نیاز به نسخه در داروخانه‌ها قابل خرید است و می‌تواند کمک کننده باشد.

در لباس‌های پنبه‌ای احساس راحتی کنید. لباس‌های پنبه‌ای در تماس با پوست بهتر از پلی‌استر و پشم هستند. از لباس‌های مصنوعی و خارش‌زا و همچنین لباس‌های تنگ و بداندازه دوری کنید؛ این لباس‌ها علاوه بر چسبناک بودن، باعث تحریک خارش نیز می‌شوند.

از ناخن‌های مصنوعی پرهیز کنید. تحقیقات اخیر در مرکز کلینیک سلولند نشان داده است ناخن‌های مصنوعی آکریلی می‌توانند باعث درماتیت‌های مکرر و واضح شوند. این ناخن‌های مصنوعی می‌توانند باعث التهاب و آزرده‌گی و درماتیت تماسی چشم، بینی و سیستم تنفسی شوند. این تولیدات قبلاً محدود به سالن‌ها می‌شد، اما امروزه کاربرد آنها در خانه‌ها نیز مرسوم است. دکتر دانسکی می‌گوید: اگر چه ممکن است بسیاری از مردم با این ناخن‌های مصنوعی مشکل نداشته باشند، ولی مشکل اصلی بر سر مواد تثبیت کننده دارای فرمالدئید می‌باشد که در بعضی از ناخن‌ها هنوز به کار می‌رود. ممکن است این ماده و دیگر پلی‌مرهای موجود در ناخن‌های مصنوعی باعث درماتیت تماسی شوند.

از کمپرس برای تسکین استفاده کنید. پانسمان سرد و مرطوب می‌تواند به آرامش و تسکین خارش مربوط به درماتیت تماسی کمک کند. دکتر رومئو می‌گوید: من به مردم می‌گویم که به جای استفاده از آب، شیر سرد را انتخاب کنند، به نظر می‌رسد اثر تسکین‌کنندگی بیشتری داشته باشند.

توصیه‌های وی: شیر را داخل لیوان دارای یخ بریزید و بگذارید برای چند دقیقه باقی بماند، سپس شیر را روی یک گاز و یا یک قطعه نازک پنبه‌ای بریزید و آن را روی پوست آزوده به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بگذارید. دوباره آن تکه‌ی پارچه را در شیر قرار دهید و استفاده کنید و به این کار تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید؛ اگر چه دکتر رومئو این درمان را برای درماتیت و اگزمای وسیع و همه‌گیر توصیه نمی‌کند. گاهی اوقات اگزما آن قدر وضعیت بدی پیدا می‌کند که شروع به ترشح می‌کند؛ در این حالت به اگزمای گریان معروف است. بعضی از پزشکان اعتقاد دارند که اگر بیمار به کمپرس سرد (روزانه چند بار) پاسخ نداد باید به پزشک مراجعه کند.

با کالامین، محل را خنک کنید. لوسیون کالامین برای کپهرهای ترشی که به خشک شدن نیاز دارند، مفید است. همچنین کالامین با منتول و فنول را می‌توانید از داروخانه‌ها بخرید؛ به نظر می‌رسد این ترکیب از کالامین تنها اثر بیشتری دارد.

رژیم خود را مورد آزمایش قرار دهید. آلرژی غذایی نقش مهمی در درماتیت غیر معمول کودکان بازی می‌کند. این درماتیت به سن قبل از ۶ سال ارتباط دارد و شما می‌توانید با تنظیم رژیم کودک، به پوست او کمک بزرگی کنید. معمولاً تخم‌مرغ، آب پرتقال و شیر به عنوان عوامل تشدید کننده‌ی اگزما در کودکان معرفی می‌شوند. اما دکتر پیرستین می‌گوید: من قطعاً تمام این غذاها را مقصر محض نمی‌دانم به این معنی که والدین باید برای حذف بعضی از غذاها از رژیم غذایی کودک‌شان با پزشک خود مشورت کنند. این رژیم‌ها بیشترین اثر را قبل از ۲ سالگی دارند و بعد از ۶ سالگی، رژیم غذایی کمترین نقش را ایفا می‌کند. برای بالغین، تنظیم رژیم غذایی عمدتاً در دست خود بیماران است. اگر فکر می‌کنید با خوردن غذای خاصی اثرات منفی روی پوست‌تان ظاهر می‌شود، از مصرف آن غذا دوری کنید.

از تغییرات سریع دمایی پرهیز کنید. در اگزما، تغییرات سریع دما می‌تواند مشکل‌زا باشد. در هوای زمستانی رفتن از یک اتاق گرم به هوای سرد می‌تواند خارش را تحریک کند. پوشیدن لباس‌های زیاد و پنبه‌ای محافظ است. البته افراد دچار اگزما باید از حمام و دوش آب داغ پرهیز کنند.

از دستمال سفید برای پاک کردن استفاده کنید. برای کنترل درماتیت تماسی، دستمال کاغذی سفید مناسب‌ترین وسیله است.

مراقب لوسیون‌های کودک باشید. گاهی وقت‌ها، لوسیون‌های کودک، مناسب‌ترین راه حل برای اگزمای دوران بچگی نیست. زیرا آنها حاوی مقادیر بالایی آب هستند که می‌تواند بعداً خشک شود و هنگام تبخیر، حساسیت و آزرده‌گی زیادتری ایجاد کند. بعضی از مواد معطر و فعال در لوسیون‌های بچه علت شایع آلرژی پوستی هستند. به جای کرم و پماد از چه موادی استفاده کنیم؟ چیزی شبیه به کرم اوسرین و فرمول پوستی وازلین مفید است.

مقداری اوره بمالید. امولسیون‌هایی که حاوی اوره هستند برای کاهش خارش اگزما و درماتیت، نسبتاً مفید می‌باشند. اوره یک ماده پوست انداز است و معمولاً وقتی که پوست در اثر مالش و اصطکاک ضخیم شده است از آن استفاده می‌کنیم.

آیا کهیر ناشی از نیکل دارید؟ شاید درماتیت حاصل از نیکل، شایع‌ترین درماتیت تماسی باشد، اما اکثر مردم فکر می‌کنند که مشکل از طلاست. درماتیت ناشی از نیکل در زنان ۱۰ بار بیشتر از مردان است و اغلب با سوراخ کردن گوش تحریک می‌شود. به طور تعجب‌آوری، سوراخ کردن گوش باعث ایجاد کهیر در دیگر مناطق بدن می‌شود. وقتی که فرد در تماس با فلز حاوی نیکل قرار بگیرد: دست‌بندها، گردن‌بند و دیگر جواهراتی که شخص برای سال‌های متمادی پوشیده است، باعث ایجاد کهیر تماسی می‌شود. اگر چنین حادثه‌ای برای شما اتفاق افتاده است، نکات زیر می‌تواند کمک کننده باشد:

استیل ضد زنگ بخرید. گوش‌های تازه سوراخ شده را می‌توانید با استیل باز نگه دارید تا لاله گوش بهبود یابد (در حدود سه هفته).

سردی را حفظ کنید. از آنجا که تعریق، نقش مهمی در درماتیت حاصل از نیکل دارد، باید از گرما دوری کنید.

به طرف طلا بروید. فقط در جواهرات دارای طلای کمتر از ۲۴ عیار مقداری نیکل وجود دارد؛ یعنی هر چه میزان خلوص طلای آن کمتر باشد نیکل بیشتری وجود دارد.

به سمت غذاهای حاوی نیکل نروید. بعضی از متخصصان پوست اروپایی به بیماران حساس به نیکل توصیه می‌کنند که مراقب رژیم غذایی خود باشند. در بعضی موارد دیده شده که درماتیت نیکلی بدون تماس واضحی با فلز نیکل ایجاد شده است. این پزشکان توصیه می‌کنند که از خوردن زردآلو، شکلات، قهوه، چای، میوه‌های مغزدار (گردو و پسته) و دیگر غذاهای نیکل‌دار خودداری کنید.

با کنجکاو بیشتر درمی‌یابیم که تئوری غذاهای نیکلی در این سوی آتلانتیک طرفداران زیادی ندارد. بعضی از افرادی که غذاهای نیکلی نمی‌خورند، باز هم واکنش‌های مربوط را دارند.

از آنتی‌هیستامین برای درمان درماتیت‌های آتیپیک (غیر معمول) استفاده کنید. آنتی‌هیستامین مانع از آزاد شدن هیستامین از مست‌سل‌ها می‌شوند. بنابراین علائم آلرژی کلاسیک نظیر سردرد، آب ریزش از بینی و خارش را کاهش می‌دهد. به همین دلیل داروهای آنتی‌هیستامین برای اگزما مفیدند. آنتی‌هیستامین با مهار رسیدن هیستامین به سلول‌های پوستی حساس و متورم، خارش را کاهش می‌دهد. یک نکته هشدار دهنده این است که آنتی‌هیستامین باید در دوزهای بالا مصرف شود تا مؤثر واقع شود. خواب‌آلودگی از اثرات جانبی این دارو است. پس در هنگام رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک باید مراقب بود.

یک بار بشویید، دو بار آب بکشید. در شستشوی لباس افراد دارای اگزما و درماتیت، باید از ماده پاک کننده کم با آب زیاد استفاده کرد. باید مطمئن شوید که ماده پاک کننده به طور کامل از لباس‌ها شسته شود. از مواد پاک کننده بیش از حد استفاده نکنید، همیشه دو بار لباس‌ها را برای خارج کردن ماده رختشویی آب‌کشی کنید.

هشدار پزشکی

گرگی در پوستین گوسفند

زمانی در اروپا، گرگ‌ها آزادانه می‌گشتند. گاهی وقت‌ها، اسنان‌ها مورد حمله قرار می‌گرفتند. بعضی اوقات روی صورت افرادی که جان سالم به در می‌بردند، علائم قرمز رنگی ناشی از حمله‌ی گرگ‌ها باقی می‌ماند، که به آن علامت لویوس می‌گفتند.

امروزه ما می‌دانیم که لوپوس در حقیقت حمله بدن به خودش است و به دو شکل دیده می‌شود:

گاهی اوقات فقط به پوست محدود است و در بقیه موارد نیز غیر از پوست، بسیاری از نواحی دیگر بدن را مورد حمله قرار می‌دهد. این بیماری در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید، بعضی داروها و بحران‌های عاطفی ایجاد می‌شود. بعضی مواقع، لوپوس علائم خود را باقی می‌گذارد. یک کهیر قرمز رنگ و تکه‌تکه که تقریباً شبیه پروانه می‌باشد و به طور معمول روی گونه‌ها و یا پل بینی دیده می‌شود. وقتی یک ناحیه بهبود یابد، ناحیه دیگر درگیر می‌شود. این ضایعات دچار خارش، پوسته و کبره می‌شوند. شخص بیمار ممکن است از دردهای مفصلی، تب و التهاب ریه نیز رنج ببرد. پس اگر این علائم را در خود یافتید، فوراً با پزشک تماس بگیرید زیرا این گرگ در خانه درمان نمی‌شود.

به چشم پزشک اطلاع دهید. در یک مطالعه ۲۰ ساله بر روی ۴۹۲ نفر در کلینیک مایودرچوستر، ۱۳٪ افراد دارای درماتیت غیرمعمول دچار آب مروارید نیز هستند. این افراد باید نسبت به افراد عادی بیشتر به چشم پزشک مراجعه کنند.

دست‌های ترک خورده

۲۴ نکته برای ترمیم این ترک‌ها

این ترک‌ها قرمز، خشک و دردناک هستند و شما آنها را حتی برای دشمنان خود نیز آرزو نمی‌کنید. چگونه گرفتار این مشکل شده‌اید؟ اول: وجود رطوبت کم در پاییز و زمستان، پوست را خشک و حساس می‌کند. دوم: همانطور که سن زیاد می‌شود، پوست چربی کمتری تولید می‌کند. سوم: عدم توجه کافی به مراقبت از پوست، دستانتان را خشن و شما را عصبانی و ناراحت می‌کند.

در اینجا، آنچه متخصصین سفارش می‌کنند، آمده است:

نزدیک آب نروید. اولین برنامه‌ای که برای مقابله با دست‌های ترک خورده باید انجام داد، پرهیز از آب است. آب را مثل اسیدی در نظر بگیرید که روی دست‌تان می‌ریزد، زیرا آب بدترین اثر شناخته شده را روی دست‌های ترک خورده دارد. شستشوی پی‌درپی، لایه‌ی چربی طبیعی پوست را برمی‌دارد و به رطوبت داخل پوست اجازه‌ی خروج می‌دهد و این باعث خشک شدن پوست می‌شود.

در صورت لزوم فقط کف دست‌ها را بشویید. دیانا بیهوا «متخصص پوست در مدرسه پزشکی نیویورک» می‌گوید: هنگامی که مجبورید دست‌های‌تان را بشویید، فقط کف دست را تمیز کنید زیرا پوست پشت دست، نازک است و به آسانی خشک می‌شود.

از لوسیون (مرطوب کننده) استفاده کنید. به جای استفاده از صابون، دست‌تان را با پاک کننده‌های غیر روغنی و یا لوسیون‌ها بشویید. لوسیون را روی پوست بمالید تا کف کند و بعد با دستمال کاغذی پاک کنید؛ این کار بسیار مفید است.

درمان با حمام روغن را امتحان کنید. رودنی باسلر شستشوی بدون صابون و با روغن حمام را توصیه می‌کند. ممکن است به اندازه‌ی استفاده از صابون، احساس تمیزی پیدا نکنید، اما دست‌تان را نیز خشک نمی‌کند.

از پماد موضعی استفاده کنید. در موقع خواب و بعد از شستن دست‌ها، از انواع نرم کننده‌های موضعی استفاده کنید. قدرت آن بستگی به شدت خشکی و ترک خوردگی پوست‌تان دارد. لوسیون کمترین خاصیت مرطوب کنندگی را دارد و بعد از آن کرم‌ها و سپس پمادها قرار دارند. پس، اول از لوسیون و اگر کافی نبود از کرم و سپس از پماد استفاده کنید.

حوله تان را جا نگذارید. اگر در محل کار به جای حوله، سشوار وجود دارد، از خانه، یک حوله بیاورید. سشوارهای با باد گرم منجر به خشکی پوست می‌شوند. اگر مجبورید از آن‌ها استفاده کنید، دست‌ها را در فاصله‌ی پانزده سانتی‌متری نگه دارید.

دست‌تان را خیس کنید. اگر چه به طور کلی باید دست‌ها را دور از آب نگه دارید، ولی بعضی مواقع، خیس کردن مفید است. هوارد دانسکی می‌گوید: برای رسیدن به رطوبت حاصل از مصرف کرم‌ها به صورت ارزان‌تر، دست‌تان را برای چند دقیقه در آب گرم خیس کنید. از روغن ملین و یا گیاهی استفاده کنید تا رطوبت سطحی را در پوست حفظ کند. به همین ترتیب دکتر باسلر توصیه می‌کند که دست‌ها را در محلول آب و روغن، خیس کنید. چهار فنجان از روغن حمام را که به خوبی در آب پخش می‌شود، در نیم لیتر آب بریزید و در پایان روز، برای برگرداندن چربی به پوست، بیست دقیقه دست‌تان را در آن قرار دهید.

از کرم استفاده کنید. وی معتقد است که لازم نیست حتما کرم‌های گران قیمت بخرید تا نتیجه‌ی مطلوبی حاصل شود بلکه می‌توانید از موادی مانند کره، کاکائو، وازلین و روغن ملین استفاده کنید.

دوبار استفاده کنید. هنگام استفاده از هر نوع لوسیون یا کرم، از تکنیک کاربرد دو لایه‌ای استفاده کنید. یک لایه‌ی نازک از کرم بمالید و اجازه دهید برای چند دقیقه جذب شود، سپس لایه نازک دیگری به کار برید؛ دو لایه نازک بهتر از یک لایه‌ی ضخیم عمل می‌کند.

روغن لیمو را امتحان کنید. برای نرم کردن و تسکین دست‌های حساس، چند قطره گلیسیرین را با چند قطره روغن لیمو مخلوط کنید (هر دو در داروخانه موجود است) و در هنگام خواب به دست‌ها بمالید.

لباس پوشیدن: اشیای غیر مشکوک زیادی در اطراف شما، به عنوان عامل حساسیت‌زا برای دست‌تان وجود دارند. بنابراین پوشیدن دستکش‌های پنبه‌ای سفید در هر کاری به شما توصیه می‌شود؛ زیرا هر زمانی که پوست قرمز و ترک خورده و خشک شما در تماس و اصطکاک قرار بگیرد، وضع آن بدتر می‌شود. مزیت دستکش‌های پنبه‌ای در این است که به پوست اجازه‌ی تنفس می‌دهند و در عین حال رطوبت‌های جمع شده را جذب می‌کنند و در نتیجه باعث تحریک و حساسیت پوست نمی‌شوند. علاوه بر این باعث تمیز نگه داشتن پوست نیز می‌شوند، بنابراین دیگر نیاز نیست که مرتباً دست‌ها را بشویید.

از دستکش پنبه‌ای در کنار دستکش پلاستیکی استفاده کنید. برای کارهای مرتبط با رطوبت، باید در زیر دستکش‌های پلاستیکی از دستکش‌های پنبه‌ای استفاده کنید. اگر دستکش‌های پنبه‌ای خیس شد بلافاصله آنها را عوض کنید. در هر حال باید هر بیست دقیقه از یک دستکش نو استفاده کنید.

تعریق، لوسیون‌ها و داروهای مصرفی، داخل دستکش جمع می‌شوند و به سرعت حساسیت ایجاد می‌کنند. دکتر نوپک می‌گوید: من دستکش‌های پلاستیکی با آستر پنبه‌ای را توصیه نمی‌کنم، زیرا شستشوی آن بسیار سخت است. بزرگ‌ترین اشتباهی که زنان در مواجهه با این مشکل انجام می‌دهند، پوشیدن دستکش‌های پلاستیکی خالص است. پلاستیک رطوبت را نگه می‌دارد و جلوی تنفس پوست را می‌گیرد و اصطکاک و تماس بیشتری ایجاد می‌کند.

توماس گودمن «استاد یار پوست مرکز بهداشت دانشگاه تنسی» می‌گوید: گاهی می‌توانید دستکش نپوشید، مثلاً در موقع ظرف شستن، یک برس مخصوص شستشوی ظروف با دسته بلند می‌تواند به طور کامل دست‌تان را از آب دور کند.

در هنگام خواب، خود را زیبا کنید. دکتر گودمن توصیه می‌کند: برای تسکین بیشتر، گاهی وقت‌ها با دستکش‌های پنبه‌ای به رختخواب بروید. دستکش را با یک قاشق چای‌خوری وازلین چرب کنید تا دستکش‌ها، کرم مالیده شده روی دست‌تان را جذب نکنند. سپس کرم را

بمالید و دستکش را بپوشید و در طول شب همانطور بگذارید. نکته مهم این است که در صبح نباید به طرف دستشویی بروید و کرم را پاک کنید. خوابیدن با دستکش‌های پلاستیکی را نیز توصیه نمی‌کنم زیرا باعث تعریق بیش از حد دست در طول شب می‌شود.

از هیدروکورتیزون (کورتون) استفاده کنید. کرم‌ها و پمادها هیدروکورتیزونی برای درمان دست‌های ترک خورده و خشک مفیدند. استفان شلیچر می‌گوید: باور کنید حتی شامپوها هم دست‌های حساس شما را بدتر می‌کنند. اجازه دهید که شخص دیگری سر شما را با شامپو بشوید و یا هنگام شستن سر از دستکش‌های پلاستیکی استفاده کنید.

دست‌تان را در جوی دوسر قرار دهید. بعضی پزشکان برای جدا کردن لایه‌های فوقانی سلول‌های مرده پوست از دست‌های ترک خورده، درمان‌های هفتگی برای پوست اندازی را توصیه می‌کنند. یک فنجان جوی دوسر خام را در دستگاه مخلوط کن بریزید تا پودر بسیار ریزی به دست آورید. آن را در ظرف بزرگی قرار دهید؛ سپس دست‌ها را به پودر بمالید و به آرامی پوست‌های خشک را جدا کنید. بعد از آن دست‌تان را با آب سرد بشوید و خشک کنید و از کرم دست استفاده کنید؛ دو دقیقه صبر کنید و کرم بیشتری بمالید.

یک آشپز استخدام کنید. ممکن است گوشت خام و سبزیجات برای پوست حساس، مضر باشند. بنابراین دکتر گودمن توصیه می‌کند: برای انجام تمام کارهای آشپزخانه، یک آشپز استخدام کنید و یا هنگام کار کردن با غذاها از دستکش‌های نازک پلاستیکی استفاده کنید. میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و لیمو نیز می‌توانند برای پوست‌تان مضر باشند.

پیشگیری، بهترین راه حل است. جلوگیری از ترک خوردن دست‌ها، آسان‌تر از درمان آنهاست.

در اینجا چند نکته برای پیشگیری آمده است:

از آب داغ، دوری کنید. دکتر بیهوا می‌گوید: دوری از آب داغ، مواد شوینده و حلال‌های خانگی قوی، یک قانون است.

از صابون استفاده نکنید. چون خشکی پوست به علت از دست رفتن چربی آن ایجاد می‌شود، نباید از صابون‌های قلیایی یا سخت استفاده کنید. البته بهتر است از صابون‌های ملایم، ترجیحاً دارای مقداری کرم، استفاده کنید.

رطوبت کافی در هوای اطراف ایجاد کنید. دکتر باسلر تذکر می‌دهد که پوست، خودش را از داخل به خارج مرطوب می‌کند. یعنی اگر رطوبت کافی در هوا باشد به همان اندازه، رطوبت داخل پوست به خارج راه پیدا نمی‌کند. بنابراین نظریه‌ی استفاده از مرطوب‌کننده‌ها در خانه فکر صحیحی است.

هشدار پزشکی

دستانی که به معاینه پزشک نیاز دارند.

اگر دست‌تان دچار شکاف و ترک شده است، حتماً اگرما (حساسیت پوستی) را بررسی کنید. اگر بعد از دو هفته خود درمانی، مشکل حل نشد، باید به متخصص مراجعه کنید زیرا ممکن است دچار عفونت قارچی یا پسوریازیس شده باشید.

دکتر دیانا بیهوا هشدار می‌دهد افرادی که شغل‌شان ایجاب می‌کند که دست‌شان برای زمان طولانی در تماس با آب باشد (نظیر پزشکان، پرستاران، کارکنان آشپزخانه و زنان خانه‌دار) به راحتی دچار بیماری ناخن می‌شوند.

از دست تان مراقبت کنید. هنگامی که در صبح از مرطوب کننده‌های صورت استفاده می‌کنید، بلافاصله مقداری هم روی دست تان بمالید. در شب هم همین کار را انجام دهید. این کار باعث انعطاف پذیری پوست دست می‌شود و از خشک شدن و ترک خوردگی جلوگیری می‌کند.

در زمستان نیز مراقب باشید. در زمستان، هرگز بدون حفاظت از دست تان، بیرون نروید یعنی از یک لایه مرطوب کننده استفاده کنید و سپس دستکش بپوشید.

سعی کنید از نور خورشید استفاده کنید. نور خورشید باعث خشکی و پیری دست می‌شود. دیانا بیهوا توصیه می‌کند: اگر حاضر نیستید از آفتاب، چشم پوشی کنید از ضد آفتاب‌های مرطوب کننده استفاده کنید. مراقب باشید از ضد آفتاب و ژل‌ها با منشأ الکل دوری کنید زیرا الکل خشک کننده‌ی پوست است.

ریش ریش ناخن

۷ نکته برای حفاظت از ناخن‌ها

مشکل وقتی است که هنگام انجام هر کاری دچار درد بشوید، حتی هنگام دست زدن به لباس‌ها و روزنامه.

ریش ریش ناخن از کجا آمده است؟ این شکاف‌های مثلثی کوچک اطراف ناخن، چیزی بیشتر از پوست مرده نمی‌باشد. پوست آن نقطه که چربی کافی به آن نمی‌رسد، خشک می‌شود.

چه کسانی دچار آن می‌شوند؟ این بیماری بین زنانی بیشتر شایع است که دست‌شان اغلب با آب تماس دارد و یا ناخن‌های‌شان را می‌جویند. اما هر شخصی که مقتضای شغلش ایجاب می‌کند که دست‌هایش خشک باشد دچار آن می‌شود. بدترین نوع شکاف گوشه ناخن در بسته‌بندی کننده‌های نامه‌ها دیده می‌شود. افرادی که تمام وقت با کاغذ سر و کار دارند به طور وحشتناکی دست‌شان خشک می‌شود زیرا کاغذ چربی دست‌ها را جذب می‌کند. اگر شب‌ها ریش ریش ناخن باعث کابوس شما می‌شود این نکات را رعایت کنید:

آن را کوتاه کنید. اگر شما ریش ریش ناخن دارید آن را هر چه سریع‌تر کوتاه کنید. این کار باعث بهتر شدن وضعیت می‌شود. جراحی بزرگی را روی خود انجام ندهید. تنها دنباله‌های کوچک آویخته پوست را با قیچی کوچک استریل کوتاه کنید. قبل از کوتاه کردن ریش ریش‌های ناخن، آن‌ها را در آب و یا محلول آب و روغن خیس کنید تا نرم شوند. بسیاری از مردم این اشتباه را می‌کنند که این ریش ریش‌ها را هنگامی که سفت است می‌برند و در نتیجه باعث پارگی پوست می‌شوند.

سفارش مادرتان را گوش کنید. دکتر باسلر می‌گوید: من همان سفارشی را که مادرتان کرده به شما می‌کنم. ریش ریش‌های ناخن را نجوید. اگر شما این کار را کنید در نهایت بریدگی‌های نسبتاً عمیقی در اطراف انگشتان ایجاد می‌شود که می‌تواند عفونی شود.

محل درگیر را بپوشانید. اگر در موارد ریش ریش ناخن‌ها مشکلات زیادی دارید، در هنگام خواب کرم یا پماد نرم کننده روی ناخن مبتلا بمالید و با یک تکه پوشش پلاستیکی آن را بپوشانید. انتهای آن را با یک تکه نوار بچسبانید. پلاستیک باعث حفظ رطوبت در شب می‌شود. صبح پلاستیک را جدا کنید.

به این علت که ریش ریش ناخن‌ها، اغلب اطراف پوست سخت شده رخ می‌دهد، بعضی از مردم با کندن پوست سخت شده می‌خواهند از مشکل جلوگیری کنند. دکتر بیهوا می‌گوید: این ایده‌ی خوبی نیست. خیلی از محصولات که برای از بین بردن پوست‌های اضافی و خشن به کار می‌روند دارای هیدروکساید سدیم می‌باشند و این ماده می‌تواند بافت پوست را نابود کند. بنابراین محصولات حاوی این ماده، اگر به مدت زیادی روی پوست بمانند، می‌توانند باعث آسیب و حساسیت ناحیه شوند؛ از این محصولات به ندرت و طبق راهنمای همراه آن استفاده کنید. این پوست سخت است که از ناخن‌ها در برابر باکتری‌ها و قارچ‌ها محافظت می‌کند. ریش ریش ناخن‌ها به نظر بسیاری از افراد بی‌خطر می‌باشند اما اگر عفونی شوند باعث التهاب جدی بافت‌های اطراف ناخن می‌شوند.

ریش ریش ناخن‌ها را نکنید. دکتر دینا بیهوا «متخصص پوست از دانشگاه نیویورک» می‌گوید: اگر تمایل دارید که در هنگام عصبانیت، این ریش ریش‌ها را بکنید. لباس‌ها جیب‌دار بپوشید و هر دست‌تان را داخل یک جیب بگذارید و تکان ندهید تا این عادت را ترک کنید.

پوست خود را مرطوب کنید. دکتر بیهوا می‌گوید: برای جلوگیری از ریش ریش ناخن‌ها در وهله اول، پوست‌های خشک شده را هر روز مرطوب بکنید و آن را به صورت عادت در بیاورید. کرم مخصوص دست را به گوشت اطراف ناخن‌ها بمالید و منطقه را نرم نگه دارید. برای احساس راحتی بیشتر، مرطوب کننده را روی یک ظرف آب گرم، گرم کنید. هر زمانی که از مرطوب کننده‌ها استفاده کردید، زمان بیشتری را برای مرطوب کردن پوست مناطق خشک صرف کنید.

زگیل

۲۳ روش برای مقابله با زگیل

بسیار خوب، ما قصد داریم این مطلب را فقط یک بار بگوییم، بنابراین سر تا پا گوش باشید. وزغ‌ها هیچ ارتباطی با زگیل ندارند. آن‌ها زگیل را ایجاد نمی‌کنند. آن را گسترش نمی‌دهند و حتی نمی‌دانند زگیل چیست. زگیل‌ها تومورهای خوش‌خیم پوستی هستند که به صورت انفرادی و یا دسته‌های بزرگ می‌توانند در هر جای بدن ایجاد شوند و همه‌ی آن‌ها به وسیله‌ی پاپیلوما، ویروس‌ها ایجاد می‌شوند.

هشدار پزشکی

به یاد بیاورید جمله‌ای را که دیوید کراکر گفت: «مطمئن باشید در راه درست قدم برمی‌دارید، آنگاه پیش بروید». این توصیه بیش از هر چیزی در مورد زگیل صادق است. اولین قانون سرانگشتی این است: مطمئن شوید ضایعه زگیل است نه یک میخچه، خال گوشتی یا ضایعه سرطانی. به نظر دکتر آلدین زلیکسون معمولاً تشخیص زگیل آسان می‌باشد؛ اما جای شگفتی است که خیلی از مردم سرطان‌های پوستی و یا دیگر ضایعات را به عنوان زگیل درمان می‌کنند. بنابراین اگر کوچک‌ترین شکی در مورد تشخیص زگیل داشتید با پزشک خود مشورت کنید. معمولاً خطوط پوستی سطح زگیل را قطع می‌کنند و مطابق نظر عموم، زگیل‌ها غده‌های کم عمقی هستند. آنها دارای ریشه و یا دنباله نیستند که به داخل استخوان فرو برود.

این ویروس به طور استادانه‌ای بدن را فریب می‌دهد تا برای آن یک فضای خالی یا پناهگاه ایجاد کند که در پزشکی زگیل نامیده می‌شود. حدود ۱۰٪ جمعیت جامعه دچار زگیل هستند. احتمالاً ۷۵٪ افراد در طول زندگی خود دچار این ضایعه می‌شوند. هیچ جای شگفتی نیست که سالانه هزینه زیادی صرف درمان این بیماری می‌کنیم. بعد از آکنه، زگیل شایع‌ترین بیماری پوستی است. متأسفانه درمان‌های پزشکی استاندارد اغلب به صورت روش‌های تخریب کننده‌ای نظیر سوزاندن، خراشیدن، بریدن، یخ زده کردن و تزریق و برداشتن با لیزر

است و این روش‌ها ممکن است مؤثر باشد و یا نباشد. خیلی از روش‌ها دردناک هستند و ممکن است جا باقی گذارد. جدا از درمان انجام شده، زگیل‌ها دوباره بعد از درمان ظاهر می‌شوند.

با دانستن این مطلب شاید شما بخواهید قبل از رفتن به پزشک از درمان‌های خانگی استفاده کنید. به هر حال توصیه توماس گودمن، استادیار پوست دانشگاه تنسی، را فراموش نکنید؛ با درمان‌های زگیل به خود آسیب نرسانید؛ ابتدا از روش‌های ساده استفاده کنید و برای چند هفته ادامه دهید سپس رو به درمان‌های قوی‌تر بیاورید. درمان‌های ذیل هم برای زگیل‌های معمولی و هم زگیل‌های کف پا مؤثر است.

به آن دست نزنید. خیلی از زگیل‌ها به عدم تحریک پاسخ می‌دهند. مطابق یک احتمال ۴۰ تا ۵۰٪ زگیل‌ها به خودی خود ناپدید می‌شوند و به طور معمول طی دو سال، مخصوصاً زگیل بچه‌ها خود به خود از بین می‌رود. مارک برنر «رئیس سابق جامعه پوست پای آمریکا» هشدار می‌دهد که زگیل‌ها بطور ثابتی، ویروس‌های عفونی را پخش می‌کنند بنابراین اگر درمان نشوند ممکن است بزرگ‌تر شده و به نواحی دیگر هم سرایت کنند بنابراین اگر زگیل‌ها در حال زیاد شدن است وارد عمل شوید.

از ویتامین A کمک بگیرید. دکتر گری موفقیت زیادی را در درمان با ویتامین A به دست آورد. کپسول‌های حاوی ویتامین A را که از روغن‌های ماهی به دست آمده، تهیه کنید؛ کپسول را باز کنید و مایع داخل آن را روی زگیل‌ها بریزید و بمالید؛ این کار را روزانه یک بار انجام دهید. دکتر گری تأکید دارد از ویتامین مستقیماً روی پوست استفاده کنید، زیرا خوردن این کپسول‌ها با مقادیر بالا می‌تواند سمیت ایجاد کند. زگیل‌های مختلف به طور متفاوتی به این درمان پاسخ می‌دهند. زگیل‌های جوان در یک ماه از بین می‌روند. البته احتمال دو تا چهار ماه به بیشتر است. زگیل‌های کف پا دو تا پنج ماه و یا بیشتر طول می‌کشد.

ببینید آیا ویتامین دیگری می‌تواند مؤثر باشد. ساختن خمیری از قرص‌های ویتامین C خرد شده و آب می‌تواند در بعضی از افراد مؤثر باشد. روی زگیل بمالید و روی آن را بانداز کنید تا خمیر ساییده شود. اگر چه هیچ تحقیق رسمی در این مورد صورت نگرفته ولی اسیدیتته بالای ویتامین C می‌تواند ویروس‌های مولد زگیل را از بین ببرد. یادتان باشد فقط محل زگیل را با خمیر بپوشانید.

روی زگیل را بپوشانید. به طور محکم روی زگیل را بچسبانید و تا ۲۴ ساعت روزانه و هفت روز هفته آن را باقی بگذارید. نوار را وقتی عوض کنید که نیاز به تمیز کردن داشته باشید. حداقل به مدت سه هفته صبر کنید و به درمان ادامه دهید.

یک بار روغن کرچک را امتحان کنید. یک نوع دیگر تکنیک نواری مالیدن یک قطره روغن کرچک ساده روی زگیل‌ها و پانسمان روی آن می‌باشد. مخلوط کردن روغن کرچک با جوش شیرین نیز می‌تواند مفید باشد. چند بار در روز، این پماد را روی زگیل به کار ببرید. برای جدا نشدن از روی زگیل آن را بانداز کنید و یا با یک جوراب یا دستکش روی آن را بپوشانید.

خشک نگه دارید. زگیل‌ها در رطوبت رشد و نمو می‌کنند؛ بنابراین خشک نگه داشتن پاها می‌تواند به از بین رفتن زگیل‌های کف پا کمک کند. اگر می‌خواهید بدون مواد شیمیایی زگیل‌های پای‌تان از بین برود حداقل سه بار در روز جوراب‌های خود را عوض کنید و از پودرهای بهداشتی پا مکرراً استفاده کنید.

دارو درمانی کنید. شاید محبوب‌ترین درمان زگیل، ترکیب اسید سالیسیلیک باشد. اسید سالیسیلیک با نرم کردن زگیل‌ها، به حل کردن آن‌ها کمک می‌کند. این اسید به صورت مایع، ژل، پد و پماد موجود است. بیماران دیابتی و افرادی که مشکل گردش خون دارند، نباید از آن استفاده کنند.

سه قانون در کار با اسید سالیسیک وجود دارد: اول؛ مطمئن شوید که غده ایجاد شده واقعا زگیل است. دوم؛ دستورات روی جعبه دارو را خط به خط بخوانید. سوم؛ اگر در یک مدت منطقی، معمولا یک یا دو هفته، زگیل به درمان پاسخ نداد به پزشک مراجعه کنید.

از نوار چسب تزریق کننده برای درمان استفاده کنید. اگر شما آماده شده‌اید که به پزشک مراجعه کنید اما نمی‌خواهید با یخ‌زدگی یا لیزر درمان شوید، محصول دیگر برای درمان وجود دارد که می‌توانید از پزشک درخواست کنید. نوار چسب پوستی در درمان زگیل‌ها بسیار مؤثر است. مستقیما روی پوست به کار برده می‌شود و مقادیری از دارو را به طور متناوب برای چندین ساعت آزاد می‌کند. ماده فعال داخل نوار چسب، اسید سالیسیلیک است. بزرگ‌ترین اختلافی که این محصول با محصولات مشابه قبلی دارد این است که اسید سالیسیلیک به زگیل تزریق می‌شود.

چگونه از ابتلا به زگیل جلوگیری کنیم؟ زگیل‌ها به وسیله ویروس‌ها ایجاد می‌شوند. ویروس‌ها در هوا پخش هستند و شما مثل هر بیماری ویروسی آن را می‌گیرید. اگر شما به عفونت‌های ویروسی حساس هستید و یا دچار بریدگی یا خراش روی پوست شدید که شرایط را برای ابتلا به زگیل فراهم می‌کند. ممکن است دچار این ضایعه شوید. بسیار ساده است. در هر حال راه‌هایی وجود دارد که با رعایت آن‌ها شما می‌توانید احتمال ابتلا به این بیماری ویروسی را در خود کاهش دهید.

کفش‌ها راهمیشه بپوشید. ویروس زگیل در محیط‌های مرطوب زندگی می‌کند. بنابراین همیشه در استخرهای شنا، کلوپ‌های ورزشی و اتاق‌های رخت‌کن، ساندل پلاستیکی بپوشید. پا برهنه نرفتن باعث می‌شود که از وارد شدن ویروس‌ها از طریق خراش‌های روی پا جلوگیری شود.

کفش‌ها را مرتب عوض کنید. به خاطر اینکه ویروس زگیل در محیط‌های مرطوب تکثیر می‌شود باید کفش‌ها را مرتب عوض کنید و بین دفعات استفاده بگذارید کاملا خشک شوند.

نگاه کنید ولی دست نزنید. زگیل‌ها به سرعت گسترش می‌یابند. بنابراین اگر کف پای شما دچار زگیل شد سعی نکنید که به آن دست بزنید. اگر حتی یک بریدگی کوچک هم روی انگشتان دست خود داشته باشید، خطر پخش ویروس وجود دارد.

مراقب پوست تان باشید. اگر ویروس زگیل وارد بریدگی یا منفذ اطراف لایه بیرونی پوست شود می‌تواند یک نوع بد زگیل را ایجاد کند که نوع اطراف ناخنی نامیده می‌شود. در این حالت از کرم آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده کنید (مثل باسیتراسین) و تا التیام کامل روی آن را با بانداژ ببوشانید.

آرام باشید. دکتر لوین می‌گوید: احساس من این است که افراد تحت استرس و تغذیه ضعیف، به زگیل حساس‌ترند و زگیل‌ها در این افراد سریع‌تر منتشر می‌شود.

راهی دیگر

بعضی از درمان‌های ساده سنتی

وقتی که همه‌ی درمان‌ها گفته شد و انجام شد، شما هرگز نخواهید فهمید که کدام راه حل، برای درمان زگیل مؤثر است. درمانی که روی یک زگیل اثر دارد ممکن است در مورد یک زگیل دیگر، کوچک‌ترین اثری نداشته باشد. بنابراین بزرگ‌ترین سلاح شما در مقابله با زگیل‌ها روشن فکری است. به همین علت است که ما نباید به درمان‌های سنتی به دیده اغماض نگاه کنیم؛ درمان‌هایی که هرگز تحت مطالعات علمی مستند قرار نگرفته‌اند ولی روی خیلی از مردم مؤثر می‌باشند. در ذیل بعضی از این درمان‌ها آورده شده است:

از روغن ویتامین E، روغن میخک، یا شیره انجیر نرسیده روی زگیل‌ها استفاده کنید.

از قرص‌ها یا کپسول‌های سیر استفاده کنید.

قاچ‌های لیمو را در داخل عصاره سیب با یک مقدار نمک بخیسانید و بگذارید دو هفته بماند. سپس قاچ‌های لیمو را روی زگیل بمالید.

یک تکه گچ یا سیب زمینی نپخته را روی زگیل بمالید.

قسمت داخل پوست موز را روی زگیل کف پا ببندید.

بازهای فکری

در جلسه فرو بروید.

شما احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و به زودی در جلسه و خواب عمیق فرومی‌روید و زگیل‌ها سریعا از بین می‌رود. این، هیپنوتیزم است، یک سلاح خوفناک علیه زگیل؛ مطابق نظر اوون سورمن «روان‌شناس بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون» هیپنوتیزم یک وسیله علمی ثابت شده در درمان زگیل است. امروزه، مردم به این حیطة بسیار علاقمند هستند. چرا که فکر کردن درباره‌ی اینکه واکنش‌های فکری می‌تواند کارکرد سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار دهد، بسیار جالب است.

تصور کنید، زگیل‌های تان از بین رفته است. قدرت تصور تنها، حتی بدون هیپنوتیزم برای از بین بردن زگیل‌ها مؤثر است. شاید بیشترین تحقیقات در این باره توسط نیکولاس اسپانوس استاد روان‌شناسی دانشگاه کارلتون انجام گرفته باشد: ما به بیماران گفتیم که تصور کنید زگیل‌های تان کوچک و جمع می‌شود و آن‌ها توانستند احساس گزگز را هنگام از بین رفتن زگیل‌ها احساس کنند. باور کنید یا نکنید، ما توانستیم بر اساس نتایج جلسه اول، نتیجه درمان‌ها را پیش بینی کنیم. کسانی که دارای تصور روشنی در جلسه اول بودند، زگیل‌های‌شان نسبت به کسانی که تصور ضعیفی داشتند، بیشتر از بین رفت.

به درمان اعتقاد داشته باشید. پزشکان دیگر موفقیت‌های زیادی از طریق روش‌های القایی به دست آوردند. کریستوفریک اوین به کودکان یک ماده بی‌اثر داد تا از آن استفاده کنند ولی به آنها القا کرد که این ماده در درمان زگیل‌ها بسیار مؤثر و قوی است و این روش کارایی داشت. اعتقاد قوی به درمان می‌تواند اثر عجیب درمان‌های سنتی را توجیه کند.

زونا (آبله مرغان بزرگسالان)

۱۴ نکته برای مقابله با درد

درد تیز و سوزنده‌ای شما را آزار می‌دهد. تاول‌های قرمز چند روز بعد در محل درد ایجاد می‌شود. هنگامی که تاول‌ها برجسته و سپس کدر می‌شوند، شما متوجه می‌شوید این ضایعات، کهپیرهای معمولی نیستند.

شما مبتلا به زونا شده‌اید، یک عفونت ویروس عصبی؛ البته تقصیر همان آبله مرغانی است که در کودکی به آن مبتلا شده‌اید. ویروس واریسل‌زوستر (VZ) همان ویروسی است که قبلا در کودکی شما را مبتلا کرده است و در واقع هرگز سیستم بدن شما را ترک نمی‌کند. تا به حال، سیستم ایمنی بدن تان ویروس (VZ) را کاملا غیر فعال کرده بود و حتی در حال حاضر هم از وارد شدن آسیب زیاد توسط این

ویروس به دیگر سیستم‌ها جلوگیری می‌کند؛ ولی وقتی شما درد دارید، احساس راحتی چندانی نخواهید داشت. بسته به شدت بیماری، دردتان حتی بعد از التیام تاول‌ها، ادامه خواهد داشت. ویروس (VZ) جزء دسته هرپس‌های معروف می‌باشد.

در ذیل توصیه متخصصان ما در مراحل اولیه بیماری آورده شده است:

از داروهای ضد درد استفاده کنید. شما می‌توانید از مسکن‌های مختلف استفاده کنید.

خود را تقویت کنید. با مصرف ویتامین C و B کمپلکس، هم سیستم ایمنی و هم سیستم عصبی تقویت می‌شود. بیماران زونایی می‌توانند روزانه ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C را ۵ بار در روز بخورند تا قدرت سیستم ایمنی‌شان بالا برود و از مکمل ویتامین B کمپلکس هم برای کمک به دوباره‌سازی اعصاب استفاده کنند (البته با نظارت پزشک) دکتر مک‌کوناhey توصیه می‌کند که بیماران زونایی قرص مولتی ویتامین حاوی روی را نیز مصرف کنند.

لیزین را امتحان کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهد که اسید آمینه‌ی لیزین می‌تواند از گسترش ویروس هرپس زوستر جلوگیری کند. البته در همه‌ی مطالعات چنین نتیجه‌ای به دست نیامده است.

دکتر کئون باب «مدیر گروه کنترل درد در لس‌آنجلس» می‌گوید: خوردن مکمل لیزین در مراحل اولیه زونا ممکن است باعث کمک به بهبودی سریع‌تر شود.

تاول‌های زونایی وقتی که تاول‌ها ظاهر شد، شما برای تسکین آن‌ها می‌توانید، کارهای زیر را انجام دهید:

اقدام خاصی انجام ندهید. به تاول‌ها دست نزنید مگر اینکه کهیرها واقعا بد حالت باشند؛ شما با کاربرد بیش از حد پمادها و کرم‌ها پوست‌تان را حساس و روند بهبودی را کند خواهید کرد.

مرهم کالامین بسازید. این نسخه تجویز جیمز نوردلاند «استاد و رئیس بخش پوست دانشگاه سینسیناتی» می‌باشد. ساخت این مرهم سخت است ولی شما می‌توانید از داروخانه محل خود بخواهید که برای‌تان درست کند. لوسیون کالامین را به ایزوپروپیل الکل ۲۰٪ و فنل و منتول ۱٪ اضافه کنید. هر چند بار که می‌خواهید در طول روز از این مرهم استفاده کنید تا تاول‌ها خشک شود و دلمه ببندد. در این وضعیت، دیگر از آن استفاده نکنید.

خمیر کلروفورم و آسپیرین را امتحان کنید. دو قرص آسپیرین را به صورت پودر درآورید و دو قاشق چای خوری کلروفورم به آن اضافه و مخلوط کنید. خمیر را روی منطقه‌ی درگیر با گلوله‌ی پنبه‌ای تمیز بمالید؛ چندین بار در روز می‌توانید از آن استفاده کنید. به علت امکان واکنش هر چند دور از انتظار بدن به آسپیرین، افرادی که به این ماده حساسیت دارند نباید از این روش درمانی استفاده کنند.

این خمیر چگونه اثر می‌کند؟ گفته می‌شود کلروفورم، باقی مانده‌های صابون چربی و سلول‌های مرده پوست را حل و محیط را فراهم می‌کند؛ تا آسپیرین به چین‌های پوست نفوذ و انتهای اعصاب درگیر را حساسیت زدایی کند، در عرض ۵ دقیقه احساس بهتری خواهید داشت. تسکین درد می‌تواند ساعت‌ها و اغلب روزها ادامه داشته باشد.

از پوشش مرطوب برای ضایعات شدید استفاده کنید. یک دستمال یا حوله بگیرید. آن را در آب سرد غوطه‌ور کنید و سپس آبش را بکشید و روی ناحیه‌ی مبتلا قرار دهید. هر چقدر سردتر باشد، احساس شما بهتر است.

شعله‌های آتش را با باد شعله‌ورتر نکنید. از انجام هر کاری که تاول‌های پوستی را گرم‌تر می‌کند اجتناب کنید. گرما فقط باعث له‌شدگی پوست می‌شود.

داخل حمام آردی شوید. اگر زونای شما روی پیشانی هست نکته بعدی را بخوانید. اما اگر زونا پایین‌تر از گردن است، این روش کمک کننده است. فقط به آب حمام یک دست پر از آرد ذرت یا بلغور جوی دوسر اضافه کنید و به داخل آب بروید، اما مراقب باشید که سر نخورید و به ته وان نروید. مردم این روش را مؤثر می‌دانند ولی تسکین حاصله دوام زیادی ندارد. اغلب به بیماران توصیه می‌شود که ۲۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب، از این روش استفاده کنند و برای دردشان قرص بخورند.

عفونت را با پراکساید هیدروژن (آب اکسیژنه) از بین ببرید. اگر تاول‌ها عفونی شدند، از پراکساید هیدروژن استفاده کنید. نیاز نیست که آن را رقیق کنید و می‌توانید مستقیماً از داخل بطری استفاده کنید.

از کرم‌های آنتی‌بیوتیک استفاده کنید. اما مراقب باشید چه نوعی را انتخاب می‌کنید. نئومایسین و نئوسپورین برای پوست‌های حساس مناسبند و پولی‌سپرین و اریترومایسین در حالات دیگر انتخاب بهتر می‌باشند.

مراقبت‌های پس از از بین رفتن تاول‌ها: ممکن است حتی پس از ناپدید شدن تاول‌ها احساس درد داشته باشید. در این صورت نکات زیر را انجام دهید:

یخ درمانی کنید. اگر بعد از التیام تاول‌ها هنوز درد داشتید، چند تکه یخ را در داخل کیسه پلاستیکی بگذارید و با فشار روی پوست بمالید. کاری که شما انجام می‌دهید گمراه کردن اعصاب است؛ این روش به نظر مؤثر می‌آید.

نگاه موشکافانه داشته باشید. گاهی وقت‌ها در بعضی از بیماران زونایی که دردشان طولانی شده است عوامل عاطفی و احساسی زمینه‌ای تداخل دارد؛ آیا درد شما را از توجه به مسائل دیگر بازداشته است؟ و یا درد باعث شده که به خود توجه بیشتری کنید؟ این موردی است که باید به آن توجه بشود. در این مورد با پزشک خود بحث کنید.

هشدار پزشکی

از آسیب برگشت ناپذیر عصبی جلوگیری کنید.

اگر درد زونا بیشتر از حد تحمل است، به پزشک مراجعه کنید؛ اگر به بیماری خود توجه نکنید ممکن است دچار آسیب غیر قابل برگشت اعصاب شوید و مجبور شوید سال‌ها درد را تحمل کنید.

به یاد داشته باشید که زونا یک بیماری پوستی نیست بلکه یک عفونت ویروس عصبی می‌باشد. پزشکان معمولاً مراحل اولیه زونا را با آسیکلوویر و استروئیدها درمان می‌کنند. آسیکلوویر تکثیر ویروس واریسیلازوستر را کند می‌کند و دوره عفونت را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد نمی‌توان جلوی درد را گرفت. بعضی از پزشکان معتقدند که داروهای استروئیدی نظیر پردنیزولون می‌توانند از درد جلوگیری کنند و بعضی‌ها نیز چنین عقیده‌ای ندارند.

سلولیت یا التهاب سلولها

۸ روش برای مبارزه با سلولیت

در واقع سلولیت بیشتر از یک کیسه‌ی چربی نیست. ظاهر آن به علت نوارهای بافت فیبروز چسبیده به پوست است که پوست را به داخل کشیده و سلولهای چربی را به بیرون برجسته می‌کند. دکتر لیزر می‌گوید: بعضی از مردم نسبت به دیگران به سلولیت حساس‌ترند، مخصوصاً زن‌ها که در باسن و ران‌ها پرچربی‌تر و کم‌عضلانی‌تر از مردها هستند. کارول می‌گوید: سلولیت ترکیبی از گلوبول‌های چربی، مواد زائد و آب احتباس شده در بافت همبند است. پزشکان و متخصصان ممکن است با این نظریه موافق نباشند. برای درمان این عارضه کارهای زیر را می‌توانید انجام دهید:

وزن‌تان را کم کنید. دکتر لیزر می‌گوید: از آنجایی که سلولیت از چربی منشأ می‌گیرد، اضافه وزن می‌تواند علت ایجاد آن باشد. پس به تدریج از وزن‌تان کم کنید و امیدوار باشید. مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌های تازه بخورید.

با غذای سالم دوباره به تعادل برسید. یک رژیم غذایی کاملاً متوازن و سالم داشته باشید. این کار باعث می‌شود مواد شیمیایی بدن شما به حد توازن برسد و در این حالت احتمال ایجاد سلولیت کاهش می‌یابد.

با استراحت به موقع به تعادل برسید. در وان حمام استراحت کنید. دو لیوان از نمک دریا به آب گرم اضافه کنید و برای بیست دقیقه از این آب آرام‌بخش استفاده کنید؛ این کار باعث ایجاد احساس لطافت و نرمی در پوست می‌شود.

با یبوست مقابله کنید. افرادی که به طور منظم دچار یبوست می‌شوند معمولاً سلولیت دارند.

اعمال زیر را انجام دهید:

برای تقویت بیشتر، مقداری کمی سبوس خام را در غذاها و یا نوشیدنی‌های هر وعده غذایی قرار دهید.

عادت‌های غذایی مانند جویدن کامل غذا و خوردن غذای حاضری آخر شب را تمرین کنید.

نوشیدنی‌هایی با دمای اتاق بنوشید. زیرا سرما باعث انقباض مری و معده شما می‌شود و از ورود آنزیم‌های هضم‌کننده به داخل معده جلوگیری می‌کند.

پوست‌تان را به منافذ خروج تبدیل کنید. شاه‌راه‌ها و مسیرهای طبیعی بدن را پاک نگه دارید تا برای سلولیت راه خروج آسان‌تری را باز کرده و سیستم دفع مواد زائد بدن را کارآمد و مؤثر نگه می‌دارند.

آب فراوان بنوشید؛ والد‌رم‌ن می‌گوید: من دریافتم که افراد دچار سلولیت، مقدار کمی آب مصرف می‌کنند. هر روز حداقل شش تا هشت لیوان آب بنوشید.

از مصرف نمک که منجر به احتباس آب و وخیم شدن سلولیت می‌شود پرهیز کنید.

عادت مصرف سیگار و قهوه را ترک کنید. این مواد رگ‌های خونی را منقبض و در واقع، سلولیت شما را برجسته می‌کند.

پوست‌تان را با برس خشک کنید؛ این کار باعث بهبودی گردش خون می‌شود. به آرامی برس با پرزهای نرم روی پوست‌تان فشار دهید و با حرکات دایره‌ای، آن را از سر به نوک پا و یا در ناحیه سلولیت بچرخانید.

ورزش‌هایی را انجام دهید که باعث افزایش حجم عضلات می‌شوند.

ساختن عضلات قوی‌تر می‌تواند بافت‌های مناطق سلولیتی را پر کند.

نفس عمیق بکشید. یاد بگیرید که عمیقاً تنفس کنید. اکسیژن به سوختن چربی کمک می‌کند. نفس عمیق همچنین در خارج کردن دی‌اکسید کربن سمی از همه‌ی سلول‌ها کمک می‌کند.

آرامش خود را حفظ کنید. سلولیت وقتی ایجاد می‌شود که عضلات، سفت شوند؛ عضلات وقتی سفت می‌شوند که زیر استرس باشند؛ در این حالت به استراحت نیاز دارید. اگر جزء کسانی هستید که به سختی استراحت می‌کنند، موارد زیر به شما کمک می‌کند:

یوگا را به عنوان یک درمان ضد سلولیت و استرس‌زدا امتحان کنید. این حرکات منظم، تنفس عمیق را به شما یاد می‌دهد و باعث کشش مناسبی در عضلات می‌شود. افکار اضطراب‌زا را با صرف چند دقیقه روی برد شیب‌دار از خود دور کنید. طوری دراز بکشید که سرتان به مدت ۲۰ دقیقه در انتهای پایین برد باشد. برای دست یافتن به نتایج مشابه در صورت نبود برد شیب‌دار، روی زمین دراز بکشید و پای‌تان را بالا ببرید و پای‌تان را بالا ببرید و روی دیوار قرار دهید.

شوره سر

۱۷ نکته برای توقف شوره سر

بعضی از آرایشگرها می‌گویند شوره سر، تنها مشکل عمومی اکثر مشتریان دائم‌شان است. یک متخصص پوست با این گفته که هر کسی امکان مواجهه با این مشکل را دارد، موافق است.

از این مسأله، به راحتی نگذرید. ماریا هوردیسکنی «متخصص پوست دانشگاه مینسوتا» می‌گوید: نباید از شوره سرتان به راحتی بگذرید و گرنه دچار چرخه‌ی خارش و خاراندن می‌شوید. چشم‌پوشی از این مشکل منجر به پوسته پوسته شدن تمام سرتان می‌شود. در این حالت دچار خارش می‌شوید و با خاراندن پوست سر باعث ایجاد خارش و در نتیجه عفونت در پوست سرتان می‌شوید.

مرتبا از شامپو استفاده کنید. متخصصان درباره‌ی شستن مرتب موی سر - در صورت لزوم هر روز - متفق‌القولند. به طور کلی هر چه بیشتر سرتان را با شامپو بشوئید، راحت‌تر می‌توانید شوره سر را کنترل کنید.

با شامپوی ملایم شروع کنید. فیلیپ کینگسلی «متخصص مراقب از پوست و مو» می‌گوید: در اغلب موارد، یک شامپوی ملایم معمولی برای کنترل مشکل کافی است. شوره سر اغلب بر اثر چربی بیش از حد پوست سر ایجاد می‌شود. شامپو زدن روزانه با یک نوع شامپوی ملایم که با یک قسمت مساوی آب مقطر رقیق شده، می‌تواند بدون آسیب به پوست سر، چربی مو را کنترل کند.

بعد از آن، از شامپوهای دیگر استفاده کنید. اگر شامپو زدن منظم فایده‌ای نداشت، به سمت شامپوهای ضد شوره بروید. شامپوهای ضد شوره انواع مختلفی دارند. استفاده از سلنیوم سولفاید و پرتیون روی، باعث بهبودی سریع‌تر می‌شود و روند تکثیر سلول‌های پوست سر را عقب می‌اندازد. در آنهایی که از سالیسیلیک اسید و سولفور استفاده می‌کنند، پوسته‌ها و شوره‌ها شل و شستن آنها آسان‌تر می‌شود.

آنهایی که دارای مواد ضد باکتریایی هستند، میزان باکتری‌ها را در سر و شانس عفونت را کم می‌کنند و آنهایی که دارای تار هستند رشد سلول‌ها را عقب می‌اندازند.

از ترکیبات تار برای از بین بردن شوره استفاده کنید. دکتر فریس می‌گوید: من برای موارد مقاوم به درمان، فرمول‌های حاوی تار را توصیه می‌کنم. سرتان را با شامپوی حاوی تار مالش دهید و ۵ تا ۱۰ دقیقه بگذارید کف‌های شامپو بر سرتان باقی بماند تا تار بتواند فرصت اثر گذاشتن را داشته باشد. اکثر مردم، سریعا پس از مصرف شامپوهای ضد شوره، سر خود را می‌شویند؛ اگر به علت بودی بد این نوع شامپو، از مصرف آن اجتناب می‌کنید، خوب است بدانید که فرمول‌های جدیدتری به بازار آمده که بوی خوشایندتری دارند.

زیاده‌روی نکنید. اگر شامپوهای حاوی تار و یا هر نوع شامپوی ضد شوره برای موهای شما مضر هستند، یک روز از شامپوی معمولی و یک روز از شامپوی ضد شوره استفاده کنید.

موی بور با موی سیاه فرق دارد. اگر موهای بور یا نقره‌ای دارید مراقب باشید؛ زیرا شامپوهای حاوی تار می‌توانند بر روی موهای روشن لکه‌های قهوه‌ای رنگ ایجاد کنند.

دوباره شامپو بزنید. جفری هرتن «متخصص پوست از دانشگاه کالیفرنیا» می‌گوید: همیشه موی خود را دوبار با شامپوی ضد شوره بشویید. به محض اینکه زیر دوش رفتید، از شامپو استفاده کنید تا زمان کافی برای اثر گذاشتن داشته باشد بعد از اتمام دوش گرفتن، شامپو را از سرتان بشویید. سپس برای بار دوم به سرتان شامپو بمالید تا کف کند و سپس سریع بشویید. شستشوی دوم، یک مقدار اثر دارویی بر سرتان می‌گذارد بنابراین می‌تواند تا دوش گرفتن بعدی مؤثر باشد.

سرتان را بپوشانید. دکتر بیهوا روش دیگری را برای افزایش تأثیر شامپوهای دارویی توصیه می‌کند. بعد از اینکه شامپو کف کرد، کلاه مخصوص حمام را بر سرتان (که خیس است) بگذارید و یک ساعت صبر کنید و دوباره مانند همیشه بشویید.

شامپوی تان را تغییر دهید. دکتر هوارد می‌گوید: اگر فهمیدید که یک مارک از شامپوها به سر شما می‌سازد و مؤثر است به استفاده از آن ادامه دهید. اما توجه داشته باشید به دلیل اینکه پوست شما به ترکیبات شامپو عادت می‌کند، عاقلانه است که برای حفظ اثربخشی آن، هر چند ماه، شامپو را عوض کنید.

ماساژ دهید. هنگام شامپو زدن به آرامی با نوک انگشتان، پوست را ماساژ دهید تا پوسته‌ها و فلس‌ها شل شوند؛ اما پوست سرتان را نخراشید، زیرا باعث زخم می‌شود و مشکلی بدتر از شوره به وجود می‌آورد.

از آویشن بیشتر استفاده کنید. آویشن به خاصیت ضدعفونی‌کنندگی ملایم مشهور است و می‌تواند در کاهش شوره سر کمک کند. با جوشاندن چهار قاشق چای خوری کاملاً پر از آویشن خشک در دو استکان آب به مدت ده دقیقه، یک محلول شستشوی مؤثر تهیه کنید. دم کرده را از صافی رد کنید و بگذارید خنک شوید؛ نصف ترکیب را به روی موهای خیس و تمیزتان بریزید و مطمئن شوید که مایع، پوست سرتان را پوشانده است، به آرامی ماساژ دهید، باقی مانده را برای استفاده بعدی بگذارید.

به موی تان حالت بدهید. اگر چه شامپوهای ضد شوره مؤثر هستند، اما ممکن است برای موی تان بیش از حد قوی باشند، بنابراین بعد از شامپو زدن، برای از بین بردن اثرات جانبی آن از حالت دهنده‌های مو استفاده کنید.

روغن بمالید. اگر چه چربی زیاد سر، منجر به ایجاد این مشکل شده است، اما گاهی درمان با روغن گرم باعث نرم و شل شدن شوره‌های سر می‌شود. ۵۰ تا ۱۰۰ گرم از روغن زیتون را روی اجاق بگذارید تا گرم شود، موی‌تان را خیس کنید سپس با کمک یک بورس یا گلوله پنبه‌ای روغن را مستقیماً به پوست سر برسانید. یک کلاه حمام بر سرتان بگذارید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. سپس به کمک شامپوی ضد شوره روغن را کاملاً بشویید.

بگذارید موی‌تان در معرض آفتاب قرار گیرد. نور خورشید به میزان کم، برای شوره سر، مناسب است؛ زیرا اشعه ماوراء بنفش دارای اثرات ضد التهابی بر پوست‌های شوره‌دار می‌باشد، به همین علت هم هست که در تابستان شوره سر کم می‌شود. سعی کنید کمتر از ۳۰ دقیقه در روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید، یعنی باید بین اثرات مفید خورشید روی پوست سر و اثرات مضر آن بر کل پوست بدن موازنه برقرار کنید.

هشدار پزشکی

آیا مسئله‌ی اصلی شوره‌ی سر است یا التهاب پوست؟

شوره شدید بیماری‌ای است که در واقع به نام درماتیت سبورئیک (التهاب پوست شوره‌دار) شناخته می‌شود و به تجویز دارو نیاز دارد. در صورت وجود علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

حساسیت و آسیب پوست

پوسته‌های ضخیم علی‌رغم کاربرد شامپوهای ضد شوره

پوسته‌های زرد رنگ

تکه‌های قرمز رنگ، مخصوصاً در نواحی خط گردن

آرامش خود را حفظ کنید.

نباید نقش حالات عاطفی را در تحریک و بدتر کردن بیماری‌های پوست نظیر شوره سر و یا دیگر انواع التهاب پوست، دست کم گرفت. این بیماری‌ها اغلب با استرس بدتر می‌شوند.

کورک

۱۲ نکته برای توقف عفونت

کورک‌ها، آتشفشان‌های بدن انسان هستند.

باکتری استافیلوکوک به یک بریدگی در پوست حمله و یک غده‌ی چربی مسدود و یا فولیکول مو را عفونی می‌کند. سیستم ایمنی بدن، سلول‌های سفید خون را برای از بین بردن مهاجمان می‌فرستد که حاصل آن، چرک موجود در محل است. یک آبسه‌ی چرکی در زیر پوست شروع به رشد می‌کند و باعث ایجاد درد و قرمزی می‌شود. گاهی وقت‌ها بدن، کورک را جذب می‌کند و بعضی مواقع کورک‌ها متورم

می‌شوند و می‌ترکند و پس از تخلیه شدن، فروکش می‌کنند. کورک‌ها بد شکل و دردناک هستند و می‌توانند از خود اسکار به جای بگذارند. اغلب اوقات می‌توان آن را در خانه درمان کرد.

کاری کنید که سر کورک باز شود. کمپرس گرم، بهترین کاری است که می‌توانید برای درمان یک کورک انجام دهید. کورک زودتر سر باز می‌کند و تخلیه می‌شود و بهبود پیدا خواهد کرد. با دیدن اولین نشانه‌های کورک، یک کمپرس را که می‌تواند حوله‌ی گرم و مرطوبی باشد سه یا چهار بار، ۳۰ - ۲۰ دقیقه روی کورک بگذارید و آن را چند بار (برای گرم کردن) تعویض کنید. معمولاً بعد از ۷ - ۵ روز کورک می‌ترکد.

برای کمپرس وقت بیشتری صرف کنید. دکتر باسلر می‌گوید: مهم این است که کمپرس گرم را سه روز بعد از باز شدن کورک ادامه دهید. شما باید تمام چرک را از بافت‌ها تخلیه کنید. بانداژ، عمدتاً برای دور نگه داشتن چرک از لباس‌هاست.

حمله را شروع کنید. هنگامی که سر کورک پر از چرک شد و اگر یک کورک کوچک بدون علامتی از گسترش عفونت وجود داشت، مطمئناً این کار، منطقی است که به کمک یک سوزن استریل شده روی شعله، یک بریدگی در سر کورک ایجاد کنیم و آن را فشار دهیم.

پزشکان برای این نگرانند که فشار باعث رانده شدن عفونت به نواحی عمیق‌تر پوست شود و در نتیجه به سیستم لنفوئید (بخشی از سیستم ایمنی بدن) راه یابد. اما این، یک اتفاق نادر است؛ با فشردن کورک، فقط چرک را از آن خارج می‌کنیم. اگر کورک را رها کنیم تا خودش بترکد، مشکلات بیشتری ایجاد می‌شود زیرا اغلب، این اتفاق در خواب رخ می‌دهد.

اگر تمایل دارید، می‌توانید از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید. در واقع استفاده از مواد ضد عفونی کننده در دمل باز شده ارزشی ندارد؛ زیرا عفونت، موضعی است. اما دکتر کانولی «استادیار دانشگاه نیوجرسی» استفاده از پمادهای آنتی‌بیوتیک مانند باسیتراسین استریل و یا نتوسپورین را برای اطمینان از عدم عفونت توصیه می‌کند.

استاف‌ها (باکتری‌ها) را به کشتارگاه هدایت کنید. دکتر کانولی می‌گوید: اگر به کورک حساس هستید، شما بتوانید میزان آن را کم کنید؛ شما می‌توانید پوست‌تان را با یک صابون آنتی‌سپتیک نظیر بتادین تمیز کنید و تعداد استاف‌ها را کاهش دهید. به یاد داشته باشید که دست کاری کیست‌ها می‌تواند باعث کورک شود؛ به همین دلیل به کیست‌ها دست نزنید و یا به وسیله‌ی پزشک آن را بریده و خارج کنید.

عفونت را پخش نکنید. هنگامی که یک کورک در حال خارج شدن است، پوست اطراف آن را تمیز نگه دارید. از دوش گرفتن به جای حمام استفاده کنید تا احتمال پخش عفونت به جاهای دیگر بدن کاهش یابد. بعد از درمان کورک، دست‌های خود را برای غذا خوردن بشویید. زیرا باکتری استاف می‌تواند غذا را آلوده کند.

از درمان‌های قدیمی استفاده کنید. واروتایلر می‌گوید: می‌توان از پمادهای شیر گرم و نان و یا موم کندوی زنبور عسل به عنوان کمپرس استفاده کرد.

روش‌های جایگزین

درمان‌های محلی برخاسته از آشپزخانه: درمان‌های خانگی کورک ارتباط نزدیکی با سبزیجات دور ریخته شده دارد. تمام این درمان‌ها جایگزین‌هایی برای استفاده از کمپرس حوله گرم می‌باشند.

یک تکه پیاز خام

برگ‌های خارجی کلم

یک کیسه چای سیاه

هشدار پزشکی

نقاط بحرانی و مهم کورک

اگر باکتری‌ها به خون راه پیدا کنند، می‌توانند باعث سمی شدن خون شوند. فشار دادن کورک‌ها در اطراف لب‌ها و یا بینی می‌تواند خطرناک باشد، زیرا امکان انتشار عفونت به مغز وجود دارد. نقاط دیگر شامل زیر بغل، کشاله‌ی ران و سینه‌ی زن شیرده می‌باشد. اگر کورک‌ها بسیار حساس بودند و یا زیر پوست ضخیم مثل پوست پشت تنه و یا در افراد خیلی جوان و یا پیر و مریض قرار داشتند، از پزشک بخواهید آن را درمان کند. اگر خطوط قرمزی از آن به اطراف پخش شده است و یا علائم عمومی مانند تب، سردی و یا تورم غده‌های لنفاوی را دارید به پزشک مراجعه کنید. این کورک‌ها بخصوص در افراد دیابتی خطرناک هستند. گاهی اوقات کورک‌های عود کننده می‌توانند نشانه‌ی بیماری‌های جدی‌تر باشند.

کهپیر

۱۰ نکته برای متوقف کردن خارش

کهپیر پاسخی است که پوست گاهی وقت‌ها نسبت به آلرژی‌ها، آسیب‌های فیزیکی، استرس و احساسات از خود نشان می‌دهد. سلول‌های خاصی شروع به آزاد کردن هیستامین می‌کنند که رگ‌های خونی را مجبور به آزاد کردن مایع به داخل عمیق‌ترین لایه‌های پوست می‌کند. این جوش‌های به شدت خارش‌زا ممکن است در عرض چند دقیقه و یا ساعت و معمولا در عرض چند روز از بین بروند. اما زمانی که شما دچار آن هستید، نمی‌خواهید که در اجتماع با حالت خارش و پوست متورم ظاهر شوید، در اینجا چندین نکته برای کاهش التهاب و خارش آمده است. شبیه بسیاری از بیماری‌ها، ممکن است درمانی که برای بعضی‌ها مفید است برای دیگران مؤثر نباشد، پس تجربه نقش مهمی دارد. برای رهایی از خارش، از آنتی‌هیستامین استفاده کنید.

آنتی‌هیستامین بهترین دارویی است که شما می‌توانید بدون تجویز پزشک استفاده کنید.

دی فنیل هیدرامین و کلروفنارمین بهترین داروهای موجود هستند که اغلب در درمان سرماخوردگی و تب یونجه نیز به کار می‌روند.

احتیاط: اغلب آنتی‌هیستامین‌ها شما را خواب آلوده می‌کنند.

سرما درمانی کنید. دکتر گریسون «استادیار و متخصص پوست از دانشگاه الینوتر» می‌گوید: کمپرس یا حمام سرد بهترین و تنها درمان موضعی کهپیر می‌باشد. یک روش سرما درمانی دیگر: یک تکه یخ را روی کهپیر بمالید. سرما رگ‌های خونی را تنگ می‌کند و جلوی باز شدن و متورم شدن آنها را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که هیستامین زیادی آزاد شود، اما اثرات آن موقت است و اگر در اثر هوای سرد و یا آب سرد دچار کهپیر شدید، خیلی بدشانس هستید، آب گرم تنها، خارش کهپیر را زیاد می‌کند.

از مرطوب کننده‌ی کالامین برای از بین بردن خارش استفاده کنید. این دارو، به خاطرات اثرات درمانی روی راش‌های سمی حاصل از تماس با گیاه پیچک معروف است، اما به طور موقت می‌تواند خارش کهیر را تسکین دهد. این داروها ترشح را کاهش می‌دهند و جلوی نشت هیستامین و مایعات را از رگ‌های خونی می‌گیرند.

آیا هیدروکورتیزون کمک می‌کند؟ اگر فقط چند تا کهیر کوچک دارید، کرم هیدروکورتیزون که روی کهیرها مالیده شود می‌تواند تا مدتی جلوی خارش را بگیرد.

از یک عضو کمیته گیاه خواران کمک بگیرید. برگ‌ها و پوست درخت توسکا که به صورت چای دم بکشد به درمان کهیرها کمک می‌کند؛ این گفته‌ی دکتر واروتیلور «استاد داروساز در دانشگاه پوردو» می‌باشد. آن را به صورت موضعی به محل مبتلا بمالید. شما می‌توانید چند قاشق چای خوری را بخورید این درمان را تکرار کنید تا کهیرها از بین بروند. درخت توسکا حاوی ماده تانن قابض می‌باشد. برگ‌ها را بشویید و در آب جوش دم کنید. آن را روی یک پارچه بگذارید و به صورت پماد آن را روی کهیرها قرار دهید.

راهی دیگر

روش طبیعی

برای آنهایی که مایلند روش متفاوتی را در پیش بگیرند، روش‌های دیگری وجود دارد:

چای بخورید و منتظر نتیجه آن باشید. اگر مظنون هستید که مسایل عاطفی باعث کهیر شده است و اگر می‌خواهید از مصرف داروهای مصنوعی مثل آنتی‌هیستامین خودداری کنید می‌توانید چای گیاهی آرامش بخش را امتحان کنید.

پماد یا خمیر بسازید. کتاب‌های گیاهی اغلب پماد برگ‌های خرد شده گیاه علف نخودی را برای خارش پوست توصیه می‌کنند. بعضی از مردم خمیر برگ‌ها را درست می‌کنند و روی کهیرها می‌مالند و وقتی که خمیر خشک و تکه تکه شد آن را عوض می‌کنند.

از فشار درمانی استفاده کنید. مایکل بلیت برای درمان سریع کهیرها از فشار درمانی استفاده می‌کند. عمیق‌ترین نقطه عضله دوزنقه‌ای بین گردن و شانه را که در وسط آن قرار گرفته ماساژ دهید.

پیشگیری از کهیرها بسیار مهم است. هزاران عامل ایجاد کننده کهیر وجود دارد، شما باید دنبال آن باشید که علت ایجاد آن را در خود کشف کنید؛ بعضی از علل شایع آن شامل: داروها، غذا، سرما، نیش حشرات، گیاهان و عواطف می‌باشد. هر وقت که علت آن را کشف کردید، سعی کنید از تماس با آن دوری کنید. خوردن آنتی‌هیستامین قبل از ایجاد کهیر، ممکن است جلوی آن را بگیرد.

هشدار پزشکی

منطقه خطر

ممکن است کهیرها با بستن راه‌هایی هوایی کشنده باشند. اگر در گلو یا دهان شما کهیر به وجود آمده است، بلافاصله شماره اورژانس را بگیرید. اگر می‌دانید که به این نوع واکنش حساس هستید باید تحت مراقبت پزشک باشید و آمادگی مصرف اپی‌نفرین را داشته باشید. افراد مبتلا به کهیرهای مزمن (طولانی‌تر از شش هفته) و یا کهیرهای حاد و شدید باید به پزشک مراجعه کنید.

کهپیرهای ناشی از کهنه بچه

۴ راه حل آسان برای رهایی از کهپیرها

این کهپیرها می‌تواند در زندگی معمولی کودک اختلال ایجاد کند. در حقیقت اگر کودکی کهپیر داشته باشد مثل این است که پدر و مادرش این مشکل را دارند. هر بچه در دو سه سال اول زندگی حداقل یک بار دچار این کهپیرها می‌شود. خوشبختانه ۵۰٪ این کهپیرها در عرض یک روز خود به خود از بین می‌رود، اما ۵۰٪ دیگر چطور؟ آنها می‌توانند ده روز یا بیشتر بمانند. ممکن است هنگامی که این نوشته را می‌خوانید، کودک‌تان دچار این نوع کهپیر شده باشد؛ در اینجا نکات مفیدی برای ورود به این بحث آورده شده است. آیا می‌دانید که کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دچار کهپیرهای کهنه بچه می‌شوند.

آنچه ما یافته‌ایم بدین ترتیب است:

نوزاد را در معرض هوا قرار دهید. قدیمی‌ترین توصیه که هنوز هم گاهی وقت‌ها، بهترین توصیه است: «بگذارید بچه هوا بخورد». به همین سادگی، پوشک و کهنه بچه را باز کنید و بگذارید هوا به این مناطق برسد.

از پوشک‌های مخصوص برای حل این مشکل استفاده کنید. به نظر می‌رسد پوشک‌های مخصوص جدید، مناسب باشند. این پوشک‌ها بهترین وسیله برای جلوگیری از کهپیرهای کودک هستند. پوشک‌های حاوی مواد ژله‌ای جاذب می‌توانند رطوبت پوست را کاهش دهند و PH (نشان دهنده‌ی میزان اسیدی بودن می‌باشد) پ وست را نسبت به پوشک‌های معمولی یک بار مصرف و پوشک‌های پارچه‌ای، بهتر به PH نرمال نزدیک می‌کند.

با باد گرم، بچه را خشک کنید. لیندا جونز می‌گوید: مناطقی را که توسط کهنه پوشیده می‌شوند باید تمیز نگاه داشت تا روند التیام تسریع شود، اما خشک کردن با حوله ممکن است پوست حساس آن مناطق را تحریک و آزرده کند. این مناطق را باید با سشواری که روی درجه‌ی کم تنظیم شده است خشک کرد؛ با این کار از ساییدگی و حساسیت پوست مرطوب جلوگیری می‌کنیم. بعد از خشک کردن محل مورد نظر از پمادهایی مثل A&D استفاده کنید.

برای شستن کهنه بچه از سرکه استفاده کنید. اضافه کردن سرکه در شستشوی نهایی کهنه‌های قابل شستشو کمک می‌کند که PH کهنه بچه در محدوده طبیعی PH پوست کودک قرار گیرد. آنزیم‌های ایجاد کننده کهپیرها اغلب در محیط با PH بالا، بیشترین فعالیت را دارند که معمولاً روی پوشک‌های پارچه‌ای بعد از شستشو باقی می‌ماند. ۳۰ گرم از سرکه را با یک گالون آب مخلوط کنید و شستشوی نهایی بچه را با آن انجام دهید.

موی چرب

۱۳ راه حل برای کاهش چربی مو

شما صبح ۲۰ دقیقه با سشوار و ژل حالت دهنده سعی کردید تا گره‌های بدقلق موهای خود را باز کنید و به آن‌ها فرم بدهید؛ ولی ظهر، متوجه شدید که موفق نشده‌اید؛ در سر شما کارخانه چربی وجود دارد!

چه اتفاقی افتاده؟ شاید به خاطر این است که موهای شما زیاد است؛ هر چه موهای شما نازک‌تر باشد، موهای بیشتری دارید و کنار هر پایه مو، غده‌های چربی وجود دارد که سبوم (روغن چربی‌دار) را در موهای چرب تولید می‌کنند. هر چقدر موها بیشتر باشد غدد چربی بیشتری

وجود دارد و هر چه غدد زیادتر باشد، چربی بیشتر است؛ افراد دارای موهای نازک حدود ۱۴۰۰۰۰ غده چربی روی سرشان دارند. هر شخصی که به طور متوسط ۸۰۰۰۰ تا ۹۰۰۰۰ تار مو دارد به ندرت دچار موی چرب می‌شود. موهای پشمی و نازک بیشترین مشکلات چرب بودن را همراه خود دارند. چربی روی موهای نازک و صاف به راحتی نفوذ می‌کند ولی موهای زبر به راحتی چرب نمی‌شوند. گرمای زیاد و رطوبت نیز می‌تواند تولید چربی را سرعت ببخشد. تغییرات هورمونی هم همین‌طور، آندروژن (یک هورمون مردانه) می‌تواند غدد چربی را فعال کند. استرس سطح خونی آندروژن را در زنان مثل مردان بالا می‌برد. اما آندروژن تنها عاملی نیست که موی چرب را در مردان بیشتر مسأله‌ساز می‌کند. مردان نسبت به زنان موهای نازک‌تری دارند. در هر سانتی‌متر مربع از سر مردان به طور متوسط ۳۱۱ تار مو در برابر ۲۷۵ تار مو در زنان قرار دارد که در حدود ۱۰ تا ۱۵٪ اختلاف دارد. شما چه کاری در مورد کارخانه چربی موجود در پوست سرتان می‌توانید انجام دهید؟

این است توصیه متخصصان ما:

به طور مرتب موهای تان را شامپو بزنید. متخصصان ما همگی اتفاق نظر دارند که مهم‌ترین کاری که شما در مقابله با چربی موها می‌توانید انجام دهید، شامپو زدن روزانه آن‌هاست، مخصوصاً اگر در محیط شهری زندگی می‌کنید. هنگامی که گرما و تابستان غدد چربی سر را تحریک می‌کند دو بار شامپو کردن در روز توصیه می‌شود. غدد چربی به طور مرتب چربی تولید می‌کنند پس باید همراه با آن‌ها پیش بروید و آن‌ها را پاک کنید.

از شامپوهای شفاف استفاده کنید. شامپوهای شفاف ماده چسبناک کمتری در خود دارند و بدون باقی گذاشتن مواد اضافی، چربی مو را بهتر پاک می‌کنند.

پوست سر خود را ماساژ بدهید. در طول شامپو کردن این کار را انجام دهید. هرگز در بین دفعات شامپو زدن این کار را نکنید. ماساژ بین دفعات شامپو ممکن است باعث ترشح چربی اضافی از غدد چربی شود.

دو بار شامپو بزنید. ممکن است بعضی افرادی که دارای موی بسیار چرب هستند، به دو بار شامپو زدن به صورت روزانه نیاز داشته باشند. دکتر گلد اسمیت می‌گوید: شایع‌ترین اشتباهی که من دیدم این است که افراد شامپو را به مدت کافی روی سر خود نمی‌گذارند. هر بار ۵ دقیقه بگذارید تا شامپو روی سر باقی بماند، این کار باعث آسیب به مو یا پوست سر نمی‌شود.

از نرم کننده استفاده نکنید. اگر موهای چربی دارید که در طول روز از حالت صافی خارج می‌شود بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید روغن زدن بیشتر به آن است. سعی کنید از حالت دهنده‌ها و نرم کننده‌ها استفاده نکنید.

هدف شما فقط نوک موها باشد. اگر واقعا به نرم کننده‌ها نیاز دارید، به دنبال محصولی بروید که کمترین روغن را داشته باشد و یا بدون روغن باشد و به جای پایه موها، نوک موها را حالت دهید.

بعد از شامپو کردن، چربی مو را آزمایش کنید. هر میزانی از شامپو می‌تواند مقدار معینی از چربی را پاک کند بنابراین در مصرف شامپو مضایقه نکنید بعد از شامپو زدن و خشک کردن، موها را امتحان کنید. آیا هنوز هم چرب است؟ اگر این طور است به اندازه کافی آن‌ها را تمیز نکرده‌اید.

بیش از حد موی خود را شانه نکنید. افراد دارای موی چرب باید مراقب باشند که موهای خود را بیش از حد شانه نکنند، باید بدانید که شانه کردن زیادی، چربی پایه مو را از پوست سر به نوک موها منتقل می‌کند.

موها را در جهت مخالف رویش آن خشک کنید. اگر موهای چرب را به حال خود بگذارید می‌خواهند که شل و لخت بمانند. از شانه استفاده کنید تا موها را از ریشه بالا نگه دارد و یا از وسط به طرف جلو خم کنید و به آرامی به طرف بالا شانه کنید.

یاد بگیرید که آرام باشید. هورمون‌ها اثرات ثابت شده کمی بر تولید چربی دارند. اما چیزی که معلوم است بدین قرار است: وقتی تحت استرس باشید بدن شما آندروژن بیشتری تولید می‌کند و آندروژن نیز تولید چربی را زیاد می‌کند. پس تکنیک‌های ریلکسیشن (آرام بخشی) را یاد بگیرید.

به داروهای ضد بارداری توجه کنید. این داروها، اثرات هدایت شده‌ای روی توازن هورمونی زنان و در نتیجه روی تولید چربی دارند. دکتر گودمن توصیه می‌کند که در هنگام انتخاب داروی ضد بارداری، با دکتر متخصص زنان خود درباره چربی بیش از حد موی خود بحث کنید.

از لیمو برای کاهش چربی استفاده کنید. آب دو لیمو را در داخل یک لیتر از بهترین آبی که در دسترس دارید بریزید؛ آب مقطر بهترین چیز است. این محلول بهترین شستشو برای کاهش چربی موهاست.

از محلول سرکه سیب استفاده کنید. یک قاشق چای خوری از آن را داخل نیم لیتر آب بریزید و به عنوان شستشوی نهایی از آن استفاده کنید؛ این محلول به صورت یک محرک اثر می‌کند و باقیمانده‌های مواد شوینده را که ممکن است باعث چربی مو شوند پاک می‌کند.

موی خشک

۶ راه برای داشتن موهای نرم

به طور متوسط در سر انسان، ۱۵۰ هزار تار مو وجود دارد که با هم هماهنگ هستند. اگر یکی از آنها خشک شود، بقیه هم خشک می‌شوند، اما برخلاف یک باغچه‌ی خشکیده، راه حل آن، اضافه کردن آب نیست. جالب اینکه شاید آب، مسئول خشکی مو باشد، مخصوصاً اگر از آب‌های نمک‌دار، کلردار و یا کف‌آلود استفاده شود. شنا و مصرف بیش از حد شامپو، دو عامل اصلی در ایجاد موهای خشک و وزوزی است. عوامل دیگر شامل رنگ کردن مو، فرهای دائمی، فر دهنده‌های الکتریکی، خشک کردن زیاد از حد با سشوار و قرار گرفتن در معرض خورشید و باد می‌باشد.

در اینجا روش‌های سریع برای نجات موهای خشک آمده است:

با دقت، شامپو بزنید. توماس گودمن «متخصص پوست و استادیار دانشگاه تنسی» می‌گوید: امروزه مد شده که مردم هر روز موهای خود را با شامپو می‌شویند. شامپو فقط کثیفی‌ها را بر نمی‌دارد بلکه روغن‌های محافظ مو را نیز با خود می‌شوید. اگر در اثر مصرف بیش از حد شامپو دچار خشکی مو شده‌اید، به سرتان، مقداری استراحت بدهید و تنها با شامپوهای ملایم سر خود را بشویید.

از حالت دهنده‌ها استفاده کنید. هنگامی که مو خشک می‌شود لایه‌های بیرونی آن به نام کورتیکول، از بدنه مرکزی آن به صورت پوسته پوسته جدا می‌شود. حالت دهنده‌ها کورتیکول را به بدنه اصلی می‌چسبانند و حالت لغزندگی در موها ایجاد می‌کنند که از الکتریسیته ساکن جلوگیری می‌کند.

انتهای ساییده شده موها را از بین ببرید. موهای خشک، اغلب در انتها دچار آسیب دیدگی می‌شوند، بنابراین هر شش هفته یک بار باید آنها را کوتاه کنید.

بدون گرما، موها را حالت دهید. گرما همان‌طور که می‌تواند باعث به وجود آمدن بیابان شود، می‌تواند مسئول خشکی بیش از حد مو نیز باشد. دو منبع اصلی حرارت، فر دهنده‌های الکتریکی و حلقه‌های آهنی هستند.

موها را در برابر عوامل جوی محافظت کنید. ضربه‌های شلاق‌وار باد می‌تواند باعث سایش موی شما شود. خورشید نیز باعث آسیب به موها می‌شود. راه‌حل: چه در روزهای مطبوع تابستان که همراه با وزش نسیم است و چه در روزهای سرد و تند باد زمستان، با کلاه سرتان را بپوشانید.

با سر بدون پوشش شنا نکنید. کلر یکی از آسیب‌رسان‌ترین مواد به موها می‌باشد؛ بنابراین کلاه پلاستیکی را همیشه جزء لباس شنا خود قرار دهید. برای محافظت بیشتر قبل از گذاشتن کلاه، به موهای تان روغن زیتون بمالید.

مویی که نوک آن در پوست فرو رفته

۹ روش برای داشتن یک اصلاح تمیز

از مو چین استفاده کنید. اگر توانستید موهای خود را در زیر پوست ببینید، از کمپرس گرم و مرطوب به مدت چند دقیقه برای نرم کردن پوست استفاده کنید. سپس یک سوزن یا موچین را استریل کنید و مو را بچینید. از الکل یا آب اکسیژنه برای ضد عفونی کردن محل استفاده کنید.

مو را به سطح بیاورید. اگر نمی‌توانید موی نهفته را ببینید، دنبال چیدن آن نروید، زیرا ممکن است اصلاً موی نهفته نباشد. در عوض از کمپرس استفاده کنید تا مو کم‌کم به سطح بیاید. سپس از موچین یا سوزن استریل استفاده و محل را ضد عفونی کنید.

به فکر ریش گذاشتن باشید. هر چه موهای شما فرتر باشد، احتمال داشتن موی نهفته بیشتر است. اگر مشکل شما خیلی جدی است مجبور هستید که ریش بگذارید، این یک راه حل عاقلانه است.

ریش خود را نرم کنید. آماده کردن درست ریش‌های تان قبل از اصلاح به شما برای جلوگیری از موی نهفته کمک زیادی می‌کند. صورت‌تان را کاملاً با آب و صابون به مدت ۲ دقیقه بشویید. این کار باعث نرم شدن موها می‌شود. کاملاً آب بکشید. از ژل یا خمیر ریش استفاده کنید و بگذارید برای نرمی بیشتر ۲ دقیقه بر روی صورت‌تان باقی بماند.

در پشت سایه تان پنهان شوید. دکتر باسلر می‌گوید: ریش‌تان را از ته نزنید، استفاده از ریش‌تراش برقی بسیار بهتر است.

از ژیلتهای دو تیغه استفاده نکنید. ممکن است نخواهید که از ریش‌تراش‌های برقی استفاده کنید ولی استفاده از ژیلتهای دو تیغه مشکل را دو برابر می‌کند؛ اولین تیغه مو را می‌برد و تیز می‌کند و دومین تیغه برش را در زیر پوست انجام می‌دهد و نتیجه اینکه موی تیز شده به اطراف فر خورده و به داخل پوست برمی‌گردد.

ریش‌ها را در مسیر رویش آن بزیند نه در جهت مخالف آن: اصلاح از دو جهت انجام دهید: موی روی صورت را به طرف پایین و روی گردن را به طرف بالا (برای جلوگیری از صدمه زدن)؛ در جهات مختلف و یا جلو و عقب اصلاح نکنید. این روش اصلاح در عرض چند ماه باعث رویش مستقیم و صاف ریش می‌شود.

مراقبت‌های بعد از اصلاح را رعایت کنید. بعد از اصلاح یک حوله مرطوب را برای چند دقیقه روی صورت بگذارید. این کار باعث نرم شدن ریش شده و از نفوذ دوباره آن به داخل پوست جلوگیری می‌کند.

جلوی عفونت را بگیرید. اگر علی‌رغم تلاش‌های تان، یک مو داخل پوست فرو رفت، آن مو می‌تواند مقداری باکتری را با خود ببرد. شما می‌توانید جلوی باکتری‌ها را بگیرید. محلول ۱۰٪ بنزیل پراکساید دارای اثرات آنتی‌بیوتیکی است و احتمالاً بعد از اصلاح می‌تواند کمک کننده باشد.

میخچه و پینه

۱۵ روش برای تسکین و رفع مشکل

میخچه و پینه‌های دردناک، شما را از پا می‌اندازند. این برجستگی‌ها، توده‌های باقی مانده از سلول‌های مرده‌ای هستند که حاصل اصطکاک و برخورد بین پاها و کفش و یا حتی بین استخوان‌های مجاور یک پای شما می‌باشند. پینه‌ها در حقیقت روشی برای دفاع بدن در برابر فشار هستند. هنگامی که فشار به حد فزاینده‌ای برسد، پینه ضخیم و ضخیم‌تر می‌شود و اگر مرکز آن سفت و سخت شود به میخچه تبدیل می‌شود. میخچه‌های نرم بین انگشتان هنگامی به وجود می‌آیند که استخوان‌های انگشتان مجاور بیش از حد، نزدیک هم قرار گیرند و پوست بین این انگشتان برای محافظت در برابر فشار شدید ضخیم شود. بعضی افراد پینه را بهتر از میخچه تحمل و با آن زندگی می‌کنند. اگر دچار میخچه‌های دردناک در بین انگشتان تان شدید مثل این است که دندان درد شدیدی گرفته باشید. برای شروع یک روز جدید با پای سالم، به نکات زیر توجه کنید:

از اجسام تیز دوری کنید. اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که متخصصان می‌گویند این است که با جراحی شوخی نکنید. در مقابل وسوسه‌ی کندن میخچه و پینه‌ها با تیغ ریش‌تراشی، قیچی و دیگر وسایل تیز، تسلیم نشوید. دست کاری پینه و میخچه در حمام بسیار خطرناک است. این کار می‌تواند به عفونت منجر شود و وضع را بدتر کند. افراد دیابتی هرگز نباید مشکلات پا را خودشان درمان کنند.

از پدهای پزشکی با احتیاط فراوان استفاده کنید. اگر از نوار چسب‌های میخچه و یا از محصولات سالیسیلیک اسید، اسید مایع و پماد استفاده می‌کنید، توصیه‌های زیر را به دقت اجرا کنید: این مواد را فقط در محل درگیری به کار برید و در پوست‌های اطراف استفاده نکنید. در درمان میخچه، ابتدا یک پد دایره‌ای شکل برای محافظت از پوست اطراف دور میخچه بگذارید. هرگز از این محصول بیشتر از دو بار در هفته استفاده نکنید. اگر هیچ بهبودی حاصل نشد به پزشک خود مراجعه کنید.

بهتر است از این مواد استفاده نکنید. دکتر کرامر می‌گوید: من چسب زخم‌های میخچه‌ای و یا داروهای موجود دیگر را توصیه نمی‌کنم؛ آنها چیزی بیشتر از یک اسید نیستند بنابراین ممکن است روی میخچه و پینه مؤثر باشند ولی پوست سالم را نیز می‌خورند و باعث سوختگی و زخم جدید می‌شوند.

پای تان را خیس کنید. دکتر لوین می‌گوید: درد میخچه ممکن است ناشی از یک بورسا (کیسه‌ای پر از مایع بین استخوان و میخچه) باشد که ملتهب و منبسط می‌شود. برای رهایی موقت از درد، پای تان را در محلول نمک و آب گرم قرار دهید. این کار باعث کاهش اندازه

کیسه‌ی بورسا می‌شود و فشار را از روی اعصاب حسی اطراف آن برمی‌دارد. اما مراقب باشید، اگر دوباره پای‌تان را در کفش تنگ بگذارید، بورسا دوباره به اندازه‌ی دردناک خود باز می‌گردد.

جشن چای بگیریید. اگر پینه‌های فراوانی دارید، پای‌تان را در چای رقیق شده بایبونه قرار دهید. چای، پوست سفت را نرم می‌کند و درد را تسکین می‌دهد. اگر چه این دم کرده، پای را رنگی می‌کند ولی به آسانی با آب و صابون پاک می‌شود.

از وسایل ساینده استفاده کنید. قبل از درمان پینه، پا را چند دقیقه در آب داغ قرار دهید و سپس سوهان و یا سنگ پا را خیلی آرام به محل بسایید تا لایه‌های رویی پینه جدا شود. در انتها از کرم‌های دست استفاده کنید. این کرم به حل شدن پوست‌های سخت کمک می‌کند. اگر دچار پینه‌های شدیدی شدید بعد از حمام یا دوش روزانه، از این روش به طور معمول استفاده کنید. اما در میخچه هیچ گاه از وسایل ساینده استفاده نکنید زیرا باعث حساسیت موضعی و درد بیشتر می‌شوند.

محل پینه را ببندید. هنگامی که پینه‌های بزرگ، مخصوصا روی پاشنه‌ی پا ترک می‌خورند، کرم هیدروکورتیزون را شب روی محل ضایعه بمالید. یک کیسه پلاستیکی روی پا قرار دهید و رویش جوراب بپوشید و آن را تا صبح همان‌طور بگذارید.

پنج عدد آسپیرین تهیه کنید ولی آنها را نخورید. دکتر لوین می‌گوید: راه دیگر برای نرم کردن پینه‌های سفت، پودر کردن قرص‌های آسپیرین و مخلوط کردن آن با نصف قاشق چای خوری آب و آب لیمو و تهیه یک خمیر است. آن را به نقاط سفت پا بمالید، سپس آن را در کیسه پلاستیکی قرار دهید و دور آن را با حوله‌ی گرم بپوشانید. افراد حساس به آسپیرین نباید از این روش استفاده کنند. ترکیب کیسه پلاستیکی و حوله گرم باعث نفوذ خمیر گرم به داخل پوست می‌شود. حداقل ۱۰ دقیقه بنشینید، سپس پا را باز کنید و محل را با سنگ پا بسایید؛ تمام پوست‌های سخت و مرده، شل شده و به صورت پوسته پوسته به راحتی خارج می‌شوند.

سریع عمل کنید. بهتر است هنگامی که میخچه در مراحل اولیه شکل‌گیری است وارد عمل شویم. در این زمان میخچه یک حلقه کوچک از پوست‌های سفت شده است که درد جزئی دارد. باید بلافاصله محل را با لانولین (موم پشم) ماساژ بدهید تا میخچه نرم شود و حساسیت آن به فشار کاهش یابد و سپس محل را با مواد نرم بپوشانید تا فشار را از محل دور کند.

بین انگشتان پا فاصله بیندازید. چون میخچه‌های نرم به علت برخورد استخوان‌های دو انگشت مجاور پا ایجاد می‌شود، شما نیاز به شیء نرمی برای فاصله انداختن بین انگشتان دارید.

مارک سوسمن «پزشک متخصص پا» درباره استفاده از الیاف پنبه در بین انگشتان هشدار می‌دهد، زیرا باعث سختی و حساسیت بیشتر می‌شود.

پینه؛ چه موقع به آن نیاز دارید؟ بعضی مواقع مقداری پینه مفید است. افرادی که زیاد پابرهنه راه می‌روند، کف پاهای‌شان پینه می‌زند و این مفید است، زیرا این پینه‌ها پا را از زمین و گرمای آن محافظت می‌کند. اگر به اندازه‌ی کافی گسترش یابد و ضخیم شود، می‌تواند پا را از بریده شدن نجات دهد. این پینه‌ها ندرتا دردناک می‌شوند. گاهی اوقات، پینه‌ها برای حفاظت از رویش ناخن از درون گوشت ایجاد می‌شوند. هنگامی که نوک تیز ناخن به داخل بافت اطرافش نیش می‌زند، پوست سفت و ضخیم می‌شود تا از فرو رفتن بیشتر ناخن جلوگیری کند. اگر دچار این پینه‌ها شدید به آنها دست نزنید. اگر دردناک شد با قرار دادن در آب گرم و صابون، موقتا آن را آرام کنید. هنگام رویش ناخن به داخل گوشت با پزشک‌تان مشورت کنید.

محل ضایعه را لایه گذاری کنید. یک راه آسان برای کم کردن فشار روی پینه، قرار دادن گاز کوچک و یا پنبه جاذب روی ناحیه و پوشاندن آن با یک تکه نازک از پارچه نخی محکم است. پوشش را هر شب و هنگام حمام رفتن بردارید تا پوست بتواند تنفس کند و رطوبت اضافی در زیر پد جمع نشود.

کفش تان را زیر کشش قرار دهید. بعضی اوقات، تسکین یک میخچه دردناک و سخت با کشیدن کفش‌ها برای از بین بردن فشار ایجاد کننده اصطکاک، حاصل می‌شود. کفش می‌تواند این کشش را انجام دهد. شما نیز می‌توانید از محلول‌های کش دهنده چرم استفاده کنید. از این محلول‌ها به دفعات استفاده کنید و در حالی که کفش‌ها مرطوب هستند با آنها راه بروید تا برای تان راحت شود.

پاشنه کفش مناسب، انتخاب کنید. دکتر کونارد می‌گوید: من زنان زیادی را دیده‌ام که به علت پاشنه بلند کفش‌شان دچار مشکل شده‌اند. کفش‌های با بند بهتر هستند زیرا باعث حفظ پا از سر خوردن به جلو و فشار روی جلوی پا در هنگام راه رفتن می‌شود. در کفش بی‌بند، پا به طرف جلوی کفش

هشدار پزشکی

چه موقع باید دست‌تان را از پا دور کنید؟

افراد دیابتی و یا هر نوع بیماری‌ای که کاهش حس در پاهای‌شان دارند نباید خودشان را درمان کنند. دیابت روی رگ‌های کوچک خونی در سراسر بدن از جمله در پاها اثر می‌گذارد و باعث کاهش گردش خون و التیام دیر زخم‌ها و کاهش مقاومت در برابر عفونت می‌شود. هر شخصی که دچار اختلالات گردش خون باشد، در صورتی که پوستش سالم بماند هیچ مشکلی نخواهد داشت؛ اما هرگونه بریدگی و یا سوراخ که در پوست ایجاد می‌شود بسیار خطرناک خواهد بود. هر شخصی که نتواند فشار و یا درد را به خوبی حس کند ممکن است بریدگی را احساس نکند و یا شدت آسیب را درک نکند و دچار عفونت و خیم شود. سر می‌خورد و باعث فشار آمدن به پا در فضایی بسیار کوچک می‌شود. برای جلوگیری از مشکل، کفش‌های اندازه بپوشید که پاشنه‌ی بلند نیز نداشته باشند.

کفش مناسب بخرید. تری اسپیکین می‌گوید: مهم‌ترین نکته در خرید کفش، اندازه‌ی مناسب آن است. فرقی نمی‌کند که قیمت آن ده هزار تومان باشد یا صد هزار تومان. باید عرض جلوی کفش مناسب باشد تا به انگشتان فشار نیاید. به دنبال مواد طبیعی نظیر چرم باشید تا پای تان به راحتی نفس بکشد. به یاد داشته باشید که خریدن کفش بزرگ نیز به اندازه کفش تنگ، مضر است.

ناخن فرو رفته در گوشت

۷ روش درمانی

مشکل وقتی ایجاد می‌شود که یک ناخن معمولاً انگشت شست به داخل گوشت یا بافت نرم اطراف خود فرو می‌رود. افرادی که ناخن‌های محدب دارند، مستعدتر هستند ولی به طور کلی هر کسی ممکن است دچار این مشکل شود. در این موقعیت، شما اهمیتی نمی‌دهید که مشکل چگونه ایجاد شده بلکه می‌خواهید هر چه سریع‌تر از آن رها شوید. اگر چه هدف طولانی مدت شما جلوگیری از ایجاد مجدد چنین مشکلی است، ولی هدف کوتاه مدت تسکین درد است. در این جا روش‌هایی برای نیل به هر دو هدف آمده است:

از داروها استفاده کنید. داروهای زیادی وجود دارد که برای نرم کردن ناخن و پوست اطراف آن به کار می‌رود و در نتیجه درد را تسکین می‌دهد.

خود را تسکین دهید. هدف شما خارج کردن ناخنی است که پوست روی آن قرار گرفته است. این کار را با قرار دادن پایتان در آب گرم شروع کنید تا ناخن نرم شود سپس با دقت خشک کنید و به آرامی یک لایه نازک (نه یک گلوله) از پنبه استریل را زیر لبه گوشت فرو رفته قرار دهید؛ پنبه آهسته آهسته ناخن را بلند می‌کند تا ناخن از بافتی که داخل آن فرو رفته، خارج شود. از مواد ضد عفونی کننده برای جلوگیری از عفونت استفاده کنید. لایه‌ی پنبه‌ی را روزانه عوض کنید تا ناخن با رشد خود از نقطه مشکل‌دار خارج شود.

روش ۷ نشانه‌ی پیروزی نیست. به داستان‌های قدیمی که توصیه می‌کنند یک شکاف ۷ شکل در مرکز ناخن ایجاد کنید گوش ندهید؛ مردم فکر می‌کنند ناخن در گوشت فرو رفته، خیلی بزرگ است بنابراین اگر یک تکه ۷ شکل از آن جدا کننده دو طرف ناخن به طرف مرکز رشد می‌کند و کنار آن‌ها از گوشت خارج می‌شود. این کار کاملا غلط است ناخن‌ها فقط از عقب به جلو رشد می‌کنند.

بگذارید پایتان هوا بخورد. کفش‌های بد شکل می‌تواند باعث ایجاد ناخن فرو رفته شود مخصوصا اگر ناخن به خم شدن تمایل دارد. به همین علت است که از پوشیدن کفش‌های نوک تیز یا تنگ که به نوک انگشتان فشار می‌آورد باید خودداری کرد و به جای آن از سندل یا کفش‌هایی که جلوی آن پهن است باید استفاده کرد. به همین دلایل از پوشیدن جوراب‌ها یا جوراب شلوارهای تنگ نیز خودداری کنید.

ناخن‌ها را با دقت بگیرید. دکتر هاس می‌گوید: هرگز ناخن‌ها را زیاد کوتاه نکنید. ابتدا برای جلوگیری از ترک خوردگی آن‌ها را در آب گرم قرار دهید؛ سپس با ناخن‌گیر تیز و صاف، به طور مستقیم ناخن‌ها را بگیرید. هرگز ناخن را به شکل بیضی نگیرید چرا که لبه‌های آن به داخل پوست انحنای پیدا می‌کند. همیشه بگذارید لبه‌های ناخن موازی پوست باشند و هرگز ناخن را کوتاه‌تر از نوک انگشتان کوتاه نکنید. ناخن‌ها باید به اندازه کافی بلند باشند تا از انگشتان در برابر فشار و اصطکاک حفاظت کنند.

لبه ناخن را صاف و نرم کنید. اگر به طور تصادفی ناخن‌ها را زیادی کوتاه کردید، لبه‌ها را صاف و نرم کنید تا هیچ نقطه تیزی نباشد که بتواند در گوشت فرو رود. این کار را با سوهان ناخن انجام دهید. هرگز از قیچی استفاده نکنید هر چقدر هم که کوچک باشد. فضای کافی برای کار با قیچی وجود ندارد و در نتیجه اغلب لبه‌ی تیز برای ناخن ایجاد می‌شود.

هشدار پزشکی

مراقب عفونت باشید.

اگر انگشت‌ها عفونی شد، حتما باید به پزشک مراجعه کنید؛ تا فرا رسیدن وقت ملاقات با پزشک، برای کاهش التهاب، پا را در محلول ید قرار دهید و سپس کرم آنتی‌بیوتیکی روی آن بمالید. اگر اجازه دهید که ناخن فرو رفته دچار عفونت شدید شود در انتها، با مشکل بزرگی روبرو خواهید شد؛ اگر گردش خون شما نقص داشته باشد، خطر قانقاریا (مردن بافت) را هم در پیش دارید.

مراقب کاری که انجام می‌دهید، باشید. اگر چه، ناخن فرو رفته اکثرا در اثر کوتاه کردن نادرست ایجاد می‌شود اما می‌تواند در اثر هر تصادفی به وجود بیاید؛ افتادن جسم سنگینی روی پا در محل کار می‌تواند همین حالت را ایجاد کند. دکتر هاس می‌گوید: من برای کارهای خانه، کفش راحتی و محکم را توصیه می‌کنم. اگر شما دائما در حال جابجایی اشیای سنگین مثل ماشین آلات یا جعبه هستید، مؤکدا به شما توصیه می‌کنم که کفش‌های دارای محافظه‌ی استیلی در جلو را امتحان کنید؛ آن‌ها می‌توانند در اکثر اتفاقات به شما کمک کنند.

۲۱ روش برای جلوگیری از حملات آسمی

آسم به معنای راه‌های هوایی تحریک پذیر است. هنگامی که راه‌های هوایی ریه ناگهان منقبض می‌شوند، احساس گرفتگی در سینه و نفس تنگی به شما دست می‌دهد. بعد از این، دچار سرفه و خس خس می‌شوند. درختان، دانه‌ها، گرده‌های گیاهان، پشم حیوانات، مایت‌ها و کپک‌ها مهم‌ترین مواد حساسیت‌زا می‌باشند. بعد از ۴۰ سالگی، این میزان به ۵۰٪ کاهش می‌یابد. ۵۰٪ دیگر به وسیله بعضی بیماری‌های ریوی، مانند آمفیزم شعله‌ور می‌شوند. اما عامل هر چه باشد، شما محکوم به یک عمر زندگی همراه با تنگی نفس نیستید، بلکه می‌توانید مشکلات را کنترل کنید. آسم یک بیماری برگشت پذیر است و شما می‌توانید کارهای زیادی را در منزل انجام دهید.

از اتاق‌های پرودود، دور شوید. بیماران آسمی نباید سیگار بکشند؛ اما تحقیقی که اخیرا در کانادا انجام شده است نشان می‌دهد اطرافیان این افراد هم نباید سیگار بکشند. این مطلب خصوصا در فصل زمستان، مهم است، زیرا معمولا در اتاق بسته است و دود سیگار موجب وخامت حال بیماران آسمی مخصوصا کودکان می‌شود.

آتش، روشن نکنید. انداختن یک تخته چوب در داخل آتش یا بخاری می‌تواند آسم شما را شعله‌ور کند. اگر می‌خواهید آتش روشن کنید، مطمئن باشید که بخاری یا شومینه کاملا بسته است تا از پراکنده شدن ذرات به داخل اتاق و در نتیجه ورود به ریه شما جلوگیری شود.

قبل از خواب از آنتی‌اسید استفاده کنید. خوابیدن با شکم پر می‌تواند آسم را تشدید کند؛ یعنی برگشت غذا از معده می‌تواند باعث آسم شود؛ حالتی که اسید معده به داخل حلق و حنجره شما برمی‌گردد. رختخواب خود را مقداری بالا بیاورید و بالش‌ت خود را بالاتر قرار دهید تا از برگشت محتویات معده به راه‌های تنفسی جلوگیری کند. قبل از خواب نیز آنتی‌اسید مصرف کنید تا اسید معده شما را خنثی کند.

چگونه آسم ناشی از ورزش را تخفیف دهیم. آیا در مرحله‌ی ششم از راه‌پیمایی روزانه، دچار حمله‌ی آسم می‌شوید؟ آیا هنگامی که شدیداً فعالیت می‌کنید، دچار تنگی نفس ناگهانی می‌شوید؟ اگر دچار این حالت‌ها می‌شوید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش مبتلا باشید. در المپیک سال ۲۰، ۱۹۸۴٪ ورزشکاران از این بیماری رنج می‌بردند. هم اکنون از هر ۱۰ نفر، یک نفر به این بیماری مبتلاست. اگر شما یکی از آنها هستید توصیه‌های زیر را انجام دهید:

ورزش کنید ولی دهان‌تان را باز نگه ندارید. هنگامی که در ورزش‌های شدید، دهان‌تان را باز می‌گذارید، گلوی شما خشک و سرد می‌شود و این حالت باعث تحریک آسم می‌شود، به همین دلیل از بینی نفس بکشید.

شنا کنید. شنا ورزش مناسبی برای بیماران آسمی است، زیرا رطوبت بالا نمی‌گذارد دهان‌تان خشک شود؛ البته هر ورزشی که به زمان‌های کوتاه‌تر فعالیت شدید نیاز دارد، مانند بیس‌بال، تنیس و گلف مفید است.

از نظر تنفس به خود فشار نیاورید. اگر شما خیلی سریع بدوید، به سرعت خسته خواهید شد. بیماران آسمی می‌بایست خود را با محیط سازگار کنند؛ مدتی خود را گرم کنید و به آرامی ورزش را شروع کنید.

داروهای آسم را در کیف ورزشی خود، همراه داشته باشید. قبل از لباس پوشیدن، از آنها استفاده کنید. اگر شما ۱۵ دقیقه قبل از فعالیت، از داروی خود استفاده کنید، حتما بدون مشکل خواهید بود.

از سرمای شدید پرهیز نمایید. هنگامی که هوای بیرون، سرد است در خانه بمانید.

یک دستمال بزرگ بخرید. اگر نمی‌توانید داخل خانه بمانید، هنگام بیرون رفتن، دهان و بینی خود را بپوشانید. هوای سرد آسم را تحریک می‌کند؛ اما اگر یک دستمال یا ماسک را جلوی بینی و دهان خود قرار دهید، باعث می‌شود هوایی که تنفس می‌کنید گرم و مرطوب شود.

به منطقه گرم و خشک بروید. مکان گرم و خشک به بیماری شما کمک می‌کند. اما پیدا کردن آب و هوای مناسب، به راحتی قبل نیست. امروزه موادی در هوا وجود دارد که ۲۵ سال پیش نبود. بنابراین، بیماران آسمی دچار مشکلات بیشتری خواهند شد.

از کولر ماشین خود، هوشمندانه استفاده کنید. تهویه هوا ممکن است برای آسم، خوب باشد اما نه وقتی که هوای بیرون را به داخل می‌آورد. تهویه اتومبیل را طوری تنظیم نکنید که هوای بیرون را به داخل بکشد، زیرا هوای خارج همراه خود گرده‌های گیاهان و سرما را به داخل می‌آورد که برای بیماران آسمی مضر می‌باشد. تهویه هوای ماشین را روی بیشترین درجه قرار دهید تا گرد و غبار هوا وارد نشود.

مراقب رژیم غذایی تان باشید. خوردن غذاهای نامناسب باعث تحریک شروع حمله آسم می‌شود. شایع‌ترین اینها عبارتند از: شیر، تخم‌مرغ، آجیل و غذاهای دریایی.

داخل آشپزخانه نروید. حتی بوی غذایی که به آن حساسیت دارید، می‌تواند باعث حمله آسم شود.

مراقب نمک باشید. بعضی محققان می‌گویند: نمک موجود روی میز غذا می‌تواند اثر تهدید کننده‌ی زندگی داشته باشد. ارتباط قوی‌ای بین خرید نمک و مرگ و میر بیماران آسمی پیدا شده است.

مراقب افزودنی‌های غذا باشید. افزودنی‌های غذا می‌تواند آسم را تحریک کند. این مواد بیشتر در شراب، آب جو، میگو و میوه‌های خشک مخصوصا زردآلو یافت می‌شود. همچنین، در قدیم از این ماده روی میوه‌ها و سبزیجات می‌ریختند تا میوه‌ها تر و تازه به نظر آیند؛ اما اکنون این کار ممنوع شده است.

هشدار پزشکی

علائم جدید را جدی بگیرید.

آسم، بیماری‌ای نیست که آن را دست کم بگیرید. هر ساله بیش از چهار هزار نفر از این بیماری می‌میرند. در حقیقت، در چند سال اخیر، میزان مرگ و میر ناشی از آسم ۲۳٪ افزایش پیدا کرده است. دکتر زیرینگ می‌گوید: میزان مرگ و میر، هر ساله افزایش می‌یابد و من از این موضوع ناراحتم زیرا آسم یک بیماری برگشت پذیر است و نباید هیچ‌کس به علت آسم بمیرد.

پس چرا میزان مرگ و میر بالا است؟ اولین دلیل این است که بیماران، شدت این حالت را درک نمی‌کنند و اجازه می‌دهند تا داروهای‌شان کاملا تمام شود و یا می‌گذارند آسم تا مرحله حملات شدید برسد و قبل از اینکه خیلی دیر شود، به دنبال دارو درمانی و رعایت مسایل پزشکی نمی‌روند. برای مثال، اگر به طور معمول از یک یا دو پاف اسپری در روز استفاده می‌کردید، اما الان نیازتان به پاف سه یا چهار و حتی بیشتر شده است، این نشانه‌ی واضحی برای مراجعه به پزشک می‌باشد.

از مسکن‌های غیر آسپیرینی استفاده کنید. در اصطلاح پزشکی، از سینوزیت، پولیپ بینی، آسم و حساسیت به آسپیرین به عنوان تریاد آسپیرین یاد می‌کنند. برای بعضی از بیماران آسمی، ممکن است آسپیرین خطر مرگ داشته باشد. اگر می‌توانید از استامینوفن استفاده کنید تا این مشکلات پیش نیاید.

از اسپری به درستی استفاده کنید. استفاده صحیح از اسپری در حمله‌ی آسم، موجب رهایی سریع بیمار می‌شود. اسپری، یک تهویه کننده نیست پس آن را به ته گوی خود نزدیک نکنید. اگر متوجه شدید که پس از مصرف اسپری، بخاری از دهان‌تان بیرون می‌آید، بدانید که اشتباه کرده‌اید. اسپری را حدود ۵ / ۲ سانتی‌متر، دورتر از دهان باز نگه دارید، یک نفس عمیق آرام بکشید و در حدود نیم ثانیه بعد از شروع نفس، اسپری را فشار دهید و همراه هوا به داخل بکشید و نفس خود را سه تا پنج ثانیه نگه دارید. اولین پاف اسپری، راه‌های هوایی را باز می‌کند، اما اگر دو پاف سریع انجام دهید، دومین پاف هیچ اثر اضافه‌تری ندارد و بهترین زمان برای آن پنج تا بیست دقیقه بعد می‌باشد.

در مواقع اضطراری، کافئین را به یاد داشته باشید. شما در بیابان هستید، ناگهان متوجه می‌شوید اسپری خود را در خانه جا گذاشته‌اید، اگر احساس کنید که دارید دچار حمله می‌شوید چه کاری می‌کنید؟ به طرف ظرف قهوه بروید. دو استکان قهوه‌ی غلیظ، اثر مفیدی بر آسم شما خواهد داشت. قرص تئوفیلین هم تقریباً اثری همانند کافئین دارد.

ویتامین B ۶ را نیز در مبارزه علیه آسم به یاری بطلبید. اثر ویتامین B ۶ بر آسم، به طور تصادفی شناخته شد. برخی محققان هنگامی که در حال مطالعه اثرات این ویتامین بر افراد دچار کم خونی داسی شکل بودند، فهمیدند که گروهی از آنها به بیماری آسم مبتلا هستند. هنگامی که این افراد روزانه ۵۰ میلی‌گرم از این ویتامین مصرف کردند، شدت حملات آنها کاهش یافت. مصرف زیاد این ویتامین می‌تواند سمی باشد.

به ریه‌های‌تان گوش کنید. بهترین راه برای مبارزه با حملات آسم، جلوگیری از آن است. علائم اولیه حمله‌ی آسم را در خودتان بشناسید، در این صورت با تشخیص سریع و عمل مناسب می‌توانید از حمله جلوگیری کنید.

آمفیزم (یک بیماری ریوی)

۲۱ راه برای داشتن تنفسی راحت‌تر

آمفیزم به تنهایی بیماری نادری است که معمولاً با آسم و برونشیت مزمن پیچیده‌تر می‌شود. هیچ درمان پزشکی برای آمفیزم وجود ندارد و آسیب‌های راه‌های تنفسی برگشت ناپذیرند. خلاصه، شما با مشکلی روبه‌رو شده‌اید که ریه‌های‌تان زودتر از خودتان پیر می‌شوند. اما شما باهوش‌تر از این بیماری‌اید. امسال، سالی است که کنترل سلامتی خود را در دست می‌گیرید.

یاد می‌گیرید ساده‌تر زندگی کنید. از حالا به بعد، انرژی خود را برای کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، ذخیره می‌کنید. در اینجا به کارهایی که باید انجام دهید اشاره شده است:

از همین الان، سیگار را ترک کنید. بله، پزشک‌تان قبلاً به شما گفته بود ولی شما این حرف را گوش نکردید. هنری گانگ «استاد دانشگاه کالیفرنیا» می‌گوید: هیچ گاه برای ترک سیگار، دیر نیست حتی اگر در پنجاه شصت سالگی سیگار را ترک کنید، روند تخریب ریه‌های‌تان کند می‌شود و علاوه بر این، شما بلافاصله ظرفیت ورزش کردن خود را افزایش می‌دهید.

یک نظریه‌ی رایج درباره‌ی چگونگی تأثیر سیگاری در ایجاد آمفیزم بدین ترتیب است: دود سیگار، باعث حرکت نوتروفیل‌ها از سلول‌های ایمنی بدن به طرف ریه‌ها می‌شود. به طور واضح، این نوتروفیل‌ها آنزیم‌هایی تولید می‌کنند که بافت ریه را هضم می‌کند.

از سیگاری‌ها دوری کنید. اگر سیگاری که خودتان می‌کشید، می‌تواند به شما آسیب برساند، حتما سیگار همسرتان یا سالن‌های پذیرایی پرودود نیز می‌تواند مضر باشد. دکتر گانگ می‌گوید: یک فرد غیر سیگاری به علت اینکه همسرش سیگار می‌کشد، می‌تواند بعد از ده‌ها سال زندگی با وی دچار سرطان ریه می‌شود.

از مواد حساسیت‌زا اجتناب کنید. اگر مواد حساسیت‌زا را می‌شناسید و می‌دانید که آنها روی تنفس شما اثر می‌گذارند، در صورت داشتن آمفیزم، حتما از آنها خودداری کنید.

از توانایی‌های خود بهتر استفاده کنید. شما نمی‌توانید راه‌های هوایی خود را ترمیم کنید. شما فقط می‌توانید کارآمدی تنفس و کارآیی عضلات را افزایش دهید. برای مثال اگر بتوانید کارهای آشپزخانه را طوری تنظیم کنید که کارها را در مراحل کمتری انجام دهید، بسیار مناسب‌تر است.

ورزش کنید. تمام متخصصان ما توافق دارند که ورزش منظم، برای بیماران آمفیزی می بسیار مؤثر است؛ اما چه نوع ورزشی؟

روبرت تیگو «استادیار دانشکده پزشکی بایلور» می‌گوید: پیاده‌روی احتمالا از همه ورزش‌ها مفیدتر است. همچنین برای کشش بهتر عضلات دست باید ورزش کنید، از وزنه‌های ۵ / ۰ یا ۱ کیلویی استفاده کنید و عضلات گردن و بالای شانه و سینه را ورزش دهید؛ این کار بسیار مهم است، زیرا افراد دچار بیماری مزمن ریوی از عضلات تنفسی بالای سینه و گردن‌شان بیشتر از افراد عادی استفاده می‌کنند. شنا نیز برای بیماران دچار آمفیزم و آسم واقعا مفید است، زیرا این ورزش باعث می‌شود در هوای مرطوب نفس بکشند.

کم بخورید ولی همیشه بخورید. هنگامی که آمفیزم پیشرفت کرد و جریان هوا بیشتر مسدود شد، ریه‌ها در اثر هوای محبوس شده، باد می‌کنند. این ریه‌های باد کرده، به طرف پایین، به شکم فشار وارد می‌کنند و فضای کمتری را برای بزرگ شدن معده باقی می‌گذارند؛ به همین علت است که شش وعده غذایی کم حجم بهتر از سه وعده غذایی مفصل و سنگین است.

دکتر تاگو می‌گوید: بهترین انتخاب، غذاهای کم حجم و پر انرژی مانند غذاهای پر پروتئین است. اما مراقب باشید، زیرا هضم طولانی غذا در معده، خون و اکسیژن را به طرف این عضو می‌کشاند و از دیگر اعضای بدن دور می‌کند، در حالی که ممکن است آن اعضا به اکسیژن بیشتری احتیاج داشته باشند.

وزن ایده‌آل خود را حفظ کنید. بعضی از بیماران آمفیزی می، دچار اضافه وزن زیادی می‌شوند. انرژی بیشتری برای اضافه وزن آنها باید مصرف شود. هر چقدر به وزن ایده‌آل نزدیک‌تر باشید، برای ریه‌های تان مفیدتر است. اغلب بیماران که واقعا آمفیزم دارند لاغر هستند، زیرا انرژی بیشتری را به علت تنفس سخت از دست می‌دهند. اگر کمبود وزن دارید، میزان کالری دریافتی را افزایش دهید.

مؤثرتر نفس بکشید. برای به دست آوردن نیروی بیشتر چندین راه کار وجود دارد که شامل موارد زیر است:

به صورت یکنواخت نفس بکشید. هنگامی که دکتر تاگو و همکارانش به مطالعه بیست بیمار دچار آمفیزم پیشرفته پرداختند، دریافتند که در شرایط عادی افراد دارای الگوی تنفسی بسیار آشفته‌ای هستند. تنفس آنها بسیار فراز و نشیب داشت. ما به آنها الگوی تنفسی نرمال را یاد دادیم که حداقل در کوتاه مدت این کار مفید واقع شد.

به روش شکمی نفس بکشید. این روش، مؤثرترین روش تنفس است. کودکان به طور طبیعی آن را انجام می‌دهند؛ اگر به آنها نگاه کنید خواهید دید که شکم‌شان با هر نفس، بالا و پایین می‌رود. اگر مطمئن نیستید که به روش شکمی نفس می‌کشید یا روش سینه‌ای، به پیشنهاد دکتر فرانسیسکو پیترز توجه کنید: دراز بکشید و دفترچه راهنمای تلفن را روی شکم بگذارید و در هنگام تنفس به آن نگاه کنید اگر بالا و پایین می‌رفت، شما به روش شکمی نفس می‌کشید.

راه‌های هوایی را باز نگه دارید. شما می‌توانید با آهسته دمیدن هوا از لب‌های جمع شده‌تان به مدت ۳۰ دقیقه در روز عضلات تنفسی خود را تقویت کنید. سعی کنید دو برابر زمانی که هوا را به داخل ریه می‌دهید، آن را خارج کنید. این کار کمک می‌کند که از دست هوای مرده داخل ریه خلاص شوید و هوای تازه به دست آورید.

ویتامین‌های C و E را امتحان کنید. دکتر سند هاوس توصیه می‌کند که بیماران آمفیزی حاداً ۲۵۰ میلی‌گرم ویتامین C و ۸۰۰ واحد ویتامین E را دوبار در روز بخورند (البته استفاده از این مکمل‌های ویتامینی و یا هر ویتامین درمانی باید با دستور پزشک باشد). وی می‌گوید: اثر ویتامین درمانی، ثابت شده نیست ولی ضرری نیز ندارد. او عقیده دارد که ویتامین‌های C و E ممکن است مفید باشند زیرا اثرات آنتی‌اکسیدان دارند.

آرام باشید. اگر شما این بیماری را به عنوان یک تهدید در نظر بگیرید، برخی از مکانیسم‌های فیزیولوژیکی حاصل از آن، باعث بدتر شدن آمفیزم می‌شوند. هنگامی که همواره در حالت هوشیاری و اعلام خطر به سر می‌برید نیاز شما به اکسیژن زیاد خواهد شد.

دکتر پیترز می‌گوید: شما نمی‌توانید درباره‌ی وقایع گذشته کاری کنید فقط می‌توانید از آنها عبرت بگیرید.

به گروه بازپروری بپیوندید. درباره‌ی پیوستن به یک گروه بازپروری ریوی فکر کنید. این گروه‌ها می‌توانند به شما آموزش دهند و از شما حمایت کنند. آمار نشان می‌دهد که این برنامه‌ها میزان بستری شدن در بیمارستان را کاهش داده است.

از یک عضو خانواده به عنوان مربی استفاده کنید. از شخصی که برای‌تان مهم است به عنوان مربی استفاده کنید تا در مواقعی که تنگی نفس پیدا کردید به شما کمک کند. یک مربی می‌تواند درباره‌ی تکنیک‌های پایه‌ای RELAXATION کمک کند. او می‌تواند کنار شما بنشیند و درباره‌ی تفکرات‌تان قبل و در طول حمله کمک کند. از نظر روان‌شناسی، بیماران آمفیزی کاملاً نرمال هستند. هنگامی که آنها تفکرات‌شان را به زبان می‌آورند می‌بینند چقدر مسخره است. زمانی که می‌خندند، به آرامش می‌رسند و نفس‌شان به حالت طبیعی برمی‌گردد.

خود را منزوی نکنید. دکتر تاگو می‌گوید: بعضی از بیماران آمفیزی فکر می‌کنند: خب، من شاید نتوانم این کار را انجام دهم و به علت اینکه می‌ترسند که بیرون بروند و دچار تنگی نفس شوند، از رفتن به مکان‌های عمومی و لذت بردن در آنجا دوری می‌کنند. اجازه ندهید ترس باعث منزوی شدن‌تان شود.

کارهایی متناسب با توانایی‌تان انجام دهید. نکته دیگر که بیماران آمفیزی باید یاد بگیرند، تنظیم زمان و وقت است. آنها واقعا هر کاری را که باید انجام دهند می‌توانند انجام دهند اما با ریتم و آهنگ خودشان؛ البته این کار، آسان نیست.

باهوش‌تر کار کنید. نکته‌های کوچک باعث ایجاد تفاوت‌های فاحش می‌شود. آیا فضای کارتان را دوباره تنظیم کرده‌اید تا با تلاش کمتری کارهای‌تان را انجام دهید؟ نظرتان درباره‌ی قرار دادن میز ناهارخوری نزدیک جاذرفی چیست؟ همین کارهای به ظاهر کوچک، انرژی شما را حفظ می‌کند.

تنفس را با بلند شدن تان هماهنگ کنید. اگر شما به خاطر داشته باشید که هنگام بلند شدن و بالا رفتن، نفس خود را با لب‌های جمع شده بیرون دهید و در زمان استراحت نفس خود را به داخل بدهید، خانه‌داری آسان‌تر خواهد شد.

از اسپری‌های غیر ضروری استفاده نکنید. لازم نیست با اضافه کردن مواد ناشناخته به راه‌های تنفسی خود، این مشکلات را افزایش دهید.

لباس‌های گشاد بپوشید. لباس‌های گشاد بپوشید تا سینه و شکم‌تان به راحتی انبساط پیدا کند. این بدین معنی است که باید از پوشیدن کمربندها، کمرست و زیرپوش تنگ خودداری کنید. خانم‌ها شاید زیر پیراهن زنانه را راحت‌تر از کمرست بدانند.

آنفلوانزا یا سرماخوردگی

۲۱ روش برای مقابله با آن

آیا احساس می‌کنید که یک تریلی از روی شما رد شده است؟ آیا آن قدر مریض شده‌اید که می‌ترسید بمیرید؟

اگر سرتان تیر می‌کشد، عضلات تان درد می‌کند و پیشانی‌تان داغ است احتمالاً دچار آنفلوانزا شده‌اید.

بهبتر است ویروس آنفلوانزا، جانور هزار چهره نامیده شود. اگر چه این ویروس دارای سه نوع اصلی (A، B و C) است، اما توانایی نامحدودی در تبدیل به شکل‌های مختلف دارد. بنابراین ابتلا به یک نوع آن باعث ایمنی مشخص در شما می‌شود، اما گونه‌های جهش یافته‌ی آن، سال دیگر شما را مبتلا خواهد کرد.

آیا هیچ راه فراری وجود ندارد؟ بستگی دارد. شما می‌توانید احتیاط‌های را برای کاهش ابتلا به این بیماری رعایت کنید اما وقتی ویروس بر شما تسلط یافت، کاملاً منفعل و گرفتار خواهید شد. آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است و آنتی‌بیوتیک روی آن اثر ندارد. بهترین کاری که برای کاهش ناراحتی‌های این بیماری می‌توانید انجام دهید در ذیل آمده است:

در خانه بمانید. پاسکال جیمز «استاد و رئیس بخش پزشکی اجتماعی دانشگاه نیویورک» می‌گوید: آنفلوانزا یک بیماری عفونی است که مانند آتش مهار نشده گسترش می‌یابد، بنابراین آن قدر در قید و بند کار نباشید؛ به جای رفتن به سر کار و یا هر جای دیگر، در خانه بمانید.

استراحت کنید. احتمالاً در رعایت این توصیه، مشکلی نخواهید داشت، چرا که آنقدر مریض هستید که نتوانید کار خاصی انجام دهید. استراحت در رختخواب ضروری است، زیرا به بدن اجازه می‌دهد انرژی خود را صرف مبارزه با عفونت کند. فعال بودن در هنگام بیماری، دفاع بدن را ضعیف می‌کند.

مایعات بیشتری بنوشید. در صورت داشتن تب، نوشیدن مایعات مهم است، زیرا ممکن است کاهش بیش از حد آب بدن اتفاق بیفتد. علاوه بر این در هنگام بیماری که در خوردن مشکل دارید، مایعات می‌توانند مواد مغذی را برای بدن فراهم کنند؛ سوپ رقیق، میوه و سبزیجات مناسب هستند. دکتر بلارک - باخ مشاور تغذیه، آب هویج یا چغندر را توصیه می‌کند چرا که غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند.

جی سوئد برگ «استادیار دانشگاه» توصیه می‌کند که آب میوه‌ها را با آب به صورت نصف به نصف مخلوط کنیم. بنابراین قند کم و لازم را فراهم می‌کنیم اما در هنگام بیماری مقدار اضافه‌ی آن می‌تواند باعث اسهال شود.

از ضد دردها استفاده کنید. آسپیرین، استامینوفن و ایبوپروفن می‌توانند تب، سردرد و درد بدن را که غالبا همراه آنفلوانزا هستند را کاهش دهند. دکتر دونالد «استادیار دانشگاه جرج تون» می‌گوید: هر چهار ساعت، دو قرص بخورید مخصوصا هنگام غروب و بعدازظهر؛ زیرا این علائم، بیشتر در این مدت به وجود می‌آیند.

به بچه‌ها آسپیرین ندهید. به بیماران آنفلوانزایی زیر ۲۱ سال، داروهای حاوی آسپیرین ندهید. مطالعات نشان داده است که آسپیرین خطر ایجاد سندرم ری، یک بیماری عصبی مرگ‌آور را در این افراد افزایش می‌دهد. به جای آسپیرین می‌توان از استامینوفن استفاده کرد.

در مصرف داروها تجدید نظر کنید. داروهای سرماخوردگی، آرامشی موقتی به شما می‌دهند. برای مثال داروهای حاوی آنتی هیستامین، می‌تواند آبریزش بینی را قطع کند؛ اما مراقب باشید، این داروها می‌توانند علائم بیماری شما را آن قدر سرکوب کنند تا آنجا که به شما احساس کاذب بهبودی دست دهد و شما قبل از زمان مناسب به فعالیت‌های عادی خود برگردید.

آب نمک غرغره کنید. گلودردناک یا خراشیده محل مناسبی برای تکثیر ویروس آنفلوانزا است؛ خود را راحت کنید و با غرغره کردن آب نمک، ترشحات جمع شده در حلق را بشوید. یک قاشق چای خوری نمک را در نیم لیتر آب جوشیده ولرم شده بریزید. هر چند بار که می‌توانید غرغره کنید، اما سعی نکنید که محلول را بخورید زیرا سدیم آن زیاد است.

یک ماده‌ی شیرین بمکید. مکیدن آب‌نبات سخت یا شکلات‌های مکیدنی می‌تواند گلودرد شما را مرطوب نگه دارد. علاوه بر این، این محصولات حاوی کالری مورد نیاز برای بدن نیز هستند.

هوا را مرطوب کنید. مرطوب کردن هوای اتاق، ناراحتی و درد حاصل از سرفه، گلودرد چرکی و راه‌های تنفسی خشک را کاهش می‌دهد.

سوراخ‌های بینی را چرب کنید. اگر در طول بیماری، برای خالی کردن بینی، مکررا فین فین بکنید، احتمالا بینی‌تان زخم می‌شود. چرب کردن سوراخ‌های بینی را به دفعات انجام دهید. اما مراقب وازلین باشید زیرا وازلین محل را خشک می‌کند.

گرما درمانی کنید. یکی از علائم بارز آنفلوانزا، خستگی و دردناک بودن عضلات است. آنها را گرم نگه دارید و با پدهای گرمازا درد خود را تسکین دهید.

پای خود را گرم کنید. اگر سردرد و یا احتقان بینی دارید، قرار دادن پاها در آب داغ می‌تواند مفید باشد.

هوای تازه تنفس کنید. مطمئن شوید که در کل روز هوای اتاق، تازه و مناسب است، اما از ایجاد باد خودداری کنید.

مشت و مالش دهید. مالش پشت بدن به فعال شدن سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و بسیار تسکین دهنده است.

حقایق درباره آنفلوانزا

چگونه می‌توانید سرماخوردگی را از آنفلوانزا تشخیص دهید؟ اگر چه شباهت‌هایی بین این دو بیماری وجود دارد. اما باید بدانید که آنها به وسیله ارگانیسم‌های کاملا متفاوتی ایجاد می‌شود. سرماخوردگی مدت بیشتری طول می‌کشد، اما آنفلوانزا معمولا ناراحتی بیشتری ایجاد می‌کند. در اینجا مطابق نظر توماس گاسل «استاد داروساز و سم‌شناس دانشگاه اوهایو» مقایسه‌ای بین علائم دو بیماری صورت گرفته است:

تب در آنفلوانزا علامت بسیار مهمی است که ناگهان ایجاد می‌شود.

سر درد یکی از علائم اصلی آنفلوانزا است.

درد عمومی در آنفلوانزا معمول و اغلب شدید است.

خستگی در آنفلوانزا شدید است و می‌تواند دو تا سه هفته طول بکشد.

آب ریزش از بینی گاهی وقت‌ها در آنفلوانزا دیده می‌شود ولی علامت شایع سرماخوردگی است.

گلو دردناک گاهی وقت‌ها در آنفلوانزا دیده می‌شود اما علامت شایع سرماخوردگی است.

سرفه در آنفلوانزا شایع است و می‌تواند شدید باشد اما در سرماخوردگی معمولاً تک سرفه‌های خشک وجود دارد.

غذای سبک بخورید. در طول وخیم‌ترین مرحله‌ی آنفلوانزا، شاید هیچ اشتهايي به غذا نداشته باشید، اما هنگامی که می‌خواهید غذای خود را از مایعات به غذاهای اصلی تغییر دهید از غذاهای نشاسته‌ای استفاده کنید. نان تست خشک بسیار مفید است. همچنین موز، سس گوجه، برنج پخته، غلات پخته شده و سیب زمینی پخته همراه ماست، بسیار مناسب است.

از شلوغی دوری کنید. به علت اینکه ویروس به سرعت گسترش می‌یابد، خود را از سالن‌های سینما، تئاتر، مراکز خرید و دیگر مناطق شلوغ در طول همه‌گیری دور نگه دارید. فاصله لازم را از بیمارانی که سرفه می‌کنند حفظ کنید، حتی اگر بدین معنی باشد که سوار آسانسور نشوید و یا صندلی خود را در اتوبوس از دست دهید.

خود را از سرما دور کنید. قرار گرفتن طولانی مدت در هوای سرد و مرطوب مقاومت بدن را کاهش و خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد.

عادات‌های بد را ترک کنید. سیگار و الکل می‌تواند مقاومت بدن را کاهش دهد. مخصوصاً سیگار می‌تواند به راه‌های تنفسی آسیب رساند و شما را نسبت به آنفلوانزا مستعدتر کند.

بوسیدن، خطر بالایی دارد. بوسیدن، یکی از راه‌های مؤثر انتقال بیماری است. خوابیدن در یک اتاق با همسر مریض‌تان می‌تواند شما را مستعدتر کند.

انرژی خود را نگه دارید. با انجام کارهای خانه خود را خسته نکنید.

هشدار پزشکی

آنفلوانزا را دست کم نگیرید.

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

صدای تان خشن شده باشد.

در تنفس مشکل دارید.

دچار درد سینه شده‌اید.

خلط زرد یا قهوه‌ای رنگ دارید.

همچنین نسبت به استفراغ طولانی که منجر به از دست رفتن آب بدن می‌شود، هوشیار باشید؛ مخصوصاً در افراد بسیار جوان یا مسن، شکم درد می‌تواند نشانه مشکل دیگری نظیر آپاندیسیت باشد. اگر تهوع و درد بعد از یک روز فروکش نکرد به پزشک مراجعه کنید.

برونشیت

۹ نکته برای قطع سرفه

با یک خارش شروع می‌شود؛ یک دست نامرئی، پری را به پشت گلوی تان می‌کشد. سپس غرش از عمق قفسه‌ی سینه آغاز می‌شود. ناگهان آتشفشان‌های داخل ریه‌تان سر در می‌آورند و چند دقیقه بعد، همراه با سرفه‌های خلطدار که گدازه‌های سینه است، تظاهر می‌یابد.

شما برونشیت (التهاب راه‌های هوایی) دارید و یا صحیح‌تر برونشیت شما را دارد. برونشیت معمولاً غالب است، زیرا کار زیادی برای خلاص شدن از دست آن نمی‌توانید انجام دهید.

خیلی مواقع، برونشیت، بسیار شبیه سرماخوردگی است و اغلب موارد عامل آن ویروس است، بنابراین آنتی‌بیوتیک‌ها اثر چندانی ندارند. گاهی اوقات برونشیت به وسیله‌ی باکتری ایجاد می‌شود، در این صورت آنتی‌بیوتیک‌ها مؤثرند. معمولاً برونشیت حاد، خود به خود، پس از یک یا دو هفته از بین می‌رود. اما بیماران مزمن، برای ماه‌ها سرفه و خس‌خس سینه دارند؛ اگر چه شما باید اجازه دهید بیماری سیر معمولی خود را طی کند. اما کارهایی که شما می‌توانید برای تنفس راحت‌تر انجام دهید:

سیگار را ترک کنید. دانیل سیمون «استاد دانشگاه کالیفرنیا و متخصص ریه» می‌گوید: ترک سیگار مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید؛ بخصوص اگر برونشیت مزمن دارید، سیگار را ترک کنید تا شانس بیشتری برای رهایی از برونشیت داشته باشید.

گوردون اشنایدر می‌گوید: ترک سیگار، باعث بهبودی برونشیت شما خواهد شد. اگر مدت زیادی سیگار می‌کشید، بعضی آسیب‌های برگشت ناپذیر به ریه شما وارد شده است. هر اندازه، سال‌های کمتری سیگار کشیده باشید، احتمال این که بهبودی کامل پیدا کنید، بیشتر است.

در برابر سیگار کشیدن دیگران هم مراقب باشید. از کسانی که سیگار می‌کشند، دوری کنید و اگر همسرتان سیگار می‌کشد از او بخواهید آن را ترک کند. سیگار کشیدن افراد دیگر می‌تواند باعث برونشیت در شما شود. دکتر فیلیپ می‌گوید: شما باید از هر گونه دود تنباکو دوری کنید. در صورتی که سیگار نکشید ولی در معرض دود آن قرار بگیرید، در وضعیتی به نام «سیگار کشیدن غیرفعال» قرار دارید.

ترشحات را رقیق نگه دارید. دکتر فیلیپ می‌گوید: نوشیدن مایعات کمک می‌کند تا موکوس، آبی‌تر شود و سرفه آسان‌تر انجام شود. چهار تا شش لیوان مایعات در روز برای درهم شکستن برونشیت، خوب است. بهترین مایع، مایعات گرم و حتی آب ساده می‌باشد. اما از کافئین و یا نوشیدنی‌های الکلی پرهیز کنید زیرا مدر (دیورتیک یا ادرارآور) می‌باشند و باعث ادرار بیشتر می‌شوند و مایع بیشتری از دست می‌دهید.

در هوای گرم و مرطوب، تنفس کنید. هوای گرم و مرطوب، باعث رقیق شدن خلط و کنده شدن آن می‌شود. می‌توانید در حمام بایستید، در را ببندید، دوش را باز کنید و در هوای گرم و مرطوب و بخار ایجاد شده در حمام، نفس بکشید. دکتر شناپدار می‌گوید: وان حمام را با پارچه بپوشانید. نفس کشیدن با بخار وان حمام بسیار مفید است. وان را با آب داغ پر کنید، یک حوله بر سر خود و روی وان بگذارید، به طوری که یک حالت خیمه مانند ایجاد کنید. هر دو ساعت یک بار به مدت پنج تا ده دقیقه از بخار تنفس کنید.

از اکسیکتورانت انتظار بیش از حد، نداشته باشید. هیچ مدرک علمی وجود ندارد که دارویی برای خشک کردن خلط وجود دارد. نوشیدن انواع مایعات، بهترین راه برای خارج کردن ترشحات می‌باشد.

به سرفه‌تان گوش کنید. سرفه‌ی شما خشک است یا مرطوب؟ اگر سرفه‌ی شما مرطوب است و همراه سرفه، خلط بالا می‌آید، در این صورت نباید آن را به طور کامل سرکوب کنید؛ زیرا این کار باعث می‌شود مواد در ریه شما باقی بمانند و بهبودی به تأخیر بیفتد.

هشدار پزشکی

چه زمانی به دکتر مراجعه کنید؟

برونشیت هنگامی نیاز به معاینه پزشک دارد که:

سرفه شما بعد از یک هفته بدتر شود.

تب دارید و یا همراه سرفه خلط خونی بالا می‌آید.

مسن هستید و همراه یک بیماری دیگر، سرفه دارید.

تنگی نفس و سرفه‌های شدید دارید.

آرام‌تر سرفه کنید. یعنی اگر سرفه‌ی شما خشک است، بهتر است سرفه‌تان را سرکوب کنید. دنبال داروهایی باشید که حاوی محتویات فعال دکسترومتورفان باشد.

سیگاری‌ها: هوا را پاک نگه دارید. سیگاری‌هایی که از برونشیت مزمن رنج می‌برند، ممکن است به مصرف شیر روی بیاورند. دکتر تاکمن می‌گوید: ما فهمیده‌ایم که افراد سیگاری‌ای که شیر مصرف می‌کنند نسبت به افراد سیگاری که شیر مصرف نمی‌کنند به مراتب برونشیت مزمن کمتری دارند. وی این نتیجه را از مطالعه روی ۲۵۳۹ فرد سیگاری به دست آورده است. علت تأثیر مفید شیر بر روی سیگاری‌ها هنوز معلوم نیست. اما دکتر تاکمن می‌گوید: این نتایج درباره‌ی غیر سیگاری‌هایی که شیر مصرف می‌کنند، صدق نمی‌کند.

ترشح عقب بینی

۱۳ نکته برای توقف آن

هر چقدر شما درگیر این مسأله باشید، لغت آب ریزش عقب بینی به نظر شوخی می‌آید، این همه مایعات از کجا می‌آید؟ خوب، بهتر است از اول شروع کنیم. در یک روز ۵۰۰ / ۲ گالون هوا از بینی یک فرد بالغ عبور می‌کند. هر قدر که هوای عبوری خشک و سرد باشد، بینی

شما باید مطمئن شود که دمای این هوا به ۳۷ درجه و رطوبت آن به ۱۰۰٪ برسد. اگر هوا به درستی مرطوب و گرم نشود به بافت ریه آسیب می‌رساند.

رطوبت‌زایی درست عمدتاً به غددی بستگی دارد که در پوشش حفره سینوس‌ها و بینی قرار دارند. این غدد هر روز حدود دو لیتر مایع برای لغزنده کردن غشای مخاطی سینوس‌ها، بینی و گلو ترشح می‌کنند.

به طور معمول این ترشحات به طرف عقب بینی و حلق جریان پیدا کرده و به وسیله مژک‌ها جارو می‌شوند. مژک‌ها سلول‌های نخ مانند هستند که به طرف عقب و جلو بر روی بافت‌های سطحی حرکت موجی دارند، آن‌ها راه‌های بینی را از مواد خاص پاک می‌کنند.

گاه‌به‌گاه و مخصوصاً در زمستان، مخاط خشک می‌شوند و حالت چسب مانند یا لزج پیدا می‌کنند. این حالت، حرکت موجی مژک‌ها را کند می‌کند. ویروس‌ها هم می‌توانند حرکت مژک‌ها را متوقف کنند. هنگامی که حرکت موجی مژک‌ها متوقف شد، ترشحات در عقب بینی جمع می‌شوند. غلظت آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و شما دچار ترشحات عقب بینی می‌شوید. چگونه می‌توانید موکوس خود را به حالت آبکی اول خود در بیاورید؟

این است توصیه متخصصین ما:

بینی خود را مرتباً تمیز کنید. این موضوع آنقدر واضح است که شما به راحتی از آن می‌گذرید. حرکت ساده فین کردن، باعث تخلیه ترشحات عقب بینی از جلو می‌شود.

اما خیلی هم دو آتش نباشید. سوآب‌های پنبه‌ای و حتی دستمال کاغذی را هرگز در داخل بینی به کار نبرید.

با آب نمک غرغره کنید. نصف قاشق چای خوری نمک (یک سوم برای فشارخونی‌ها) را در یک لیوان آب جوشیده ولرم حل کنید؛ غرغره کردن باعث پاک شدن گلو و حنجره از تخلیه زیادی عقب بینی می‌شود.

تمایل به ناخنک کردن را مهار کنید. فلفل‌های تند و ادویه‌های قوی مثل کاری می‌تواند مشکلات مزمن بینی ایجاد کند.

شیر مصرف کنید. شاید بخواهید شیر را امتحان کنید تا ببینید که آیا مؤثر می‌باشد یا خیر؛ بعضی از متخصصین تغذیه معتقدند فرآورده‌های شیری نظیر شیر یا بستنی باعث تولید موکوس می‌شوند و بعضی‌ها چنین عقیده‌ای ندارند. شیر گاو، ماده‌ای کاملاً متفاوت از شیر انسان است. مشکل این جاست که این شیر قند زیادی به نام لاکتوز دارد که باکتری‌ها قارچ‌های موجود در حلق و لوله‌های گوارشی را تغذیه می‌کند. رشد بیش از حد این ارگانیسم‌ها اثر منفی بر روی سیستم ایمنی دارد.

آرامش خود را حفظ کنید. استرس یکی از دلایل اصلی مشکلات بینی است، چرا؟ عمل گرم کردن و حفظ مخاط بینی به وسیله اعصاب پاراسمپاتیک کنترل می‌شود که به شدت تحت تأثیر استرس قرار دارد. استرس می‌تواند سیر این مشکل روند پروسه را بسیار سخت کند و باعث تولید بیش از حد نیاز موکوس شود.

مایعات فراوان بنوشید. مرطوب نگه داشتن لایه موکوسی برای کارکرد صحیح مژک‌ها ضروری است. نوشیدن مایعات زیاد کمک می‌کند تا موکوس چسبنده قسمت بالایی حلق، شل شود. چای گیاهی با لیمو و عسل و یا حتی آب گرم با لیمو عالی است و به تخلیه عقب بینی به طرف پایین کمک می‌کند. هر ماده‌ای که در این ترشحات وجود داشته باشد به وسیله اسید هیدروکلریک معده نابود می‌شود؛ پس هیچ‌گونه نگرانی وجود ندارد.

دستگاه مرطوب کننده را روشن کنید. یک دستگاه خوب مرطوب کننده، گنجایش چندین لیتر آب را دارد و در طول روزهای خشک زمستان توانایی مرطوب نگه داشتن راه‌های تنفسی را خواهند داشت؛ این کار مانع از خشک و غلیظ شدن موکوس می‌شود.

راهی دیگر

اگر تمایل دارید، بینی‌تان کاملاً تخلیه شود کاری را انجام دهید که در یوگا انجام می‌شود. هر روز از یک قوری شبکه‌ای برای شستشوی راه‌های بینی خود با آب نمک استفاده کنید. قوری شبکه‌ای نظیر یک قوری چای کوچک است ولی لوله درازتری دارد و مقداری آب در خود نگه می‌دارد. طرفداران یوگا ادعا می‌کنند که استفاده مداوم از این روش می‌تواند تمام مشکلات سینوسی حاصل از بسته شدن راه‌های هوایی بینی را از بین ببرد.

چگونه از قوری شبکه‌ای استفاده کنید؟ این صحبت سخنگوی انستیتو بین‌المللی هیمالیاست. ظرف قوری را از آب گرم پر کنید و یک سر انگشت نمک داخل آن بریزید. آنقدر نمک بریزید تا نسبت نمک به آب در آن شبیه قطره‌های اشک‌تان شود. اگر محلول می‌سوزاند یعنی بیش از حد نمک ریخته‌اید. سر لوله‌ی قوری را داخل یک سوراخ بینی بگذارید و آنقدر بریزید تا آب داخل قوری خالی شود. برای انجام دادن درست این روش به تمرین احتیاج دارید؛ هنگامی که تمام شد، از هر دو سوراخ بینی به بیرون بدمید.

می‌توانید هر روزی که خواستید، این کار را تکرار کنید چون واقعا کار جالب و آسانی است. دستگاه مرطوب کننده را از آب مقطر پر کنید تا دارای ناخالصی نباشد. حتما هر هفته دستگاه را با مخلوط آب و مقداری سرکه سفید بشویید. این کار قارچ و کپک‌ها را از بین می‌برد.

از داروهای ضد احتقان، بیش از حد استفاده نکنید. هرگز نباید از این قطره‌ها و اسپری‌ها بیش از چند روز متوالی استفاده کنید.

به معده خود توجه کنید. آن چیزی که فکر می‌کنید ترشحات پشت بینی باشد، ممکن است برگشت مواد از معده باشد (ترش کردن). این حالت علائم آب ریزش عقب بینی را نشان می‌دهد.

به سطح استروژن بدن توجه کنید. استروژن پوشش مخاطی حفره بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعضی از قرص‌های ضد بارداری، استروژن بالایی دارند. افزایش میزان استروژن موجود در گردش خون می‌تواند به باد کردن بیشتر پوشش مخاطی و تولید بیشتر موکوس منجر شود. اگر دچار ترشحات عقب بینی هستید قرص هم مصرف می‌کنید یا متخصص زنان مشورت کنید، شاید وی بتواند تجویز دیگری کند.

آنتی‌هیستامین مصرف نکنید. آن‌ها اغلب مفید نیستند و خوب عمل نمی‌کنند و باعث خواب‌آلودگی می‌شوند. داروهای ضد احتقان ساده، اثر بهتری دارند.

تنفس بسیار سریع یا هیپرونتیلیاسیون

۸ راه برای غلبه بر آن

هیپرونتیلیاسیون یعنی تنفس سریع. اضطراب عامل اصلی است. هنگامی که مردم می‌ترسند، عمیق و تند نفس می‌کشند اگر چه حتی نیاز به اکسیژن زیادی هم نداشته باشند. این کار باعث خروج دی‌اکسیدکربن زیادی می‌شود و از دست رفتن دی‌اکسیدکربن، خون را قلیایی می‌کند که در نتیجه علائم حمله دردناک ظاهر می‌شود. دوره‌های هیپرونتیلیاسیون می‌تواند ساعت‌ها و گاهی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد، اما در بیماران می‌تواند به اندازه‌ی ساعت‌ها به نظر می‌آید.

در داخل یک کیسه کاغذی نفس بکشید. این روش به مدت طولانی درمان اصلی هیپرونتیلیاسیون بود. نفس کشیدن در داخل کیسه کاغذی اجازه می‌دهد که دی‌اکسید کربن خروجی در هنگام هیپرونتیلیاسیون دوباره جذب بدن شود.

دکتر هریسون می‌گوید: دمیدن داخل کیسه کاغذی، ایده‌ی خوبی است. البته به شرطی که هیپرونتیلیاسیون شما قبلاً توسط پزشک ارزیابی و اطمینان حاصل شده باشد که مشکل جدی‌ای در کار نیست. اکثر این افراد می‌توانند از روش بالا استفاده کنند اما تعداد کمی نیز مشکلات جدی‌تر دارند.

واریز می‌گوید: استفاده از کیسه کاغذی نه تنها جلوی حملات را گرفته بلکه اثر پیشگیرانه نیز داشته است. وی می‌گوید: وقتی هر روز این مشکل را داشتم با خودم یک کیسه کاغذی حمل می‌کردم و فکر اینکه من این کیسه کاغذی را با خود حمل می‌کنم خودش کمک بزرگی بود.

بنشینید، آرام باشید و استراحت کنید. شما باید سرعت تنفس را آهسته کنید. هر چه قدر عصبی‌تر باشید، تندتر نفس می‌کشید.

تمرین کنید به طور طبیعی نفس بکشید. نفس‌ها را زیاد عمیق نکنید و نفس‌های کوتاه هم نکشید. به طور طبیعی نفس بکشید. هر ۶ ثانیه یک تنفس و یا در دقیقه ۱۰ تنفس، مناسب است. این کار را ۲ بار در روز انجام دهید. هر جلسه ۱۰ دقیقه.

به ماورای خود فکر کنید. واریز می‌گوید: هنگامی که من برای اولین بار دچار هیپرونتیلیاسیون شدم، فکرم مشغول احتمال حمله‌ی دیگری شد و چندین بار دیگر دچار آن شدم. بنابراین اگر در تمرینات روی تنفس‌تان تمرکز کنید، تمام وقت را صرف تفکر درباره‌ی تنفس و امکان هیپرونتیلیاسیون نکنید.

ورزش کنید. ورزش، اضطراب را کاهش می‌دهد و بیماران را در برخورد با مسأله آماده‌تر می‌کند. مخصوصاً اگر هنگام ورزش ضربان قلب بالا برود تند نفس کشیدن کمی مفید است.

هشدار پزشکی

بگذارید پزشک تشخیص دهد.

هنگامی که شما به طور طبیعی نفس می‌کشید، ولی ناگهان تنفس‌تان تند و خارج از کنترل می‌شود و قلب‌تان به تپ‌تپ می‌افتد و انگشتان‌تان گزگز می‌کند کف دستانتان عرق می‌کند. این احساس را دارید که گویی در حال مرگ هستید. اما از قضا شما زنده می‌مانید تا مالیات سال دیگر را نیز پرداخت کنید! هیپرونتیلیاسیون در اغلب موارد به خاطر اضطراب ایجاد می‌شود. اما اگر هرگز دچار آن نشده‌اید باید به پزشک مراجعه کنید. اگر چه غیر شایع است ولی هیپرونتیلیاسیون می‌تواند در ارتباط با بیماری‌های ریوی، عفونت‌های خونی و حتی مسمومیت باشد. حتی ممکن است با داشتن احساس حمله‌ی قلبی، واقعا حمله‌ی قلبی در کار باشد، البته اگر چه احتمالاً چیز جدی نیست اما تشخیص قطعی را به پزشک‌تان محول کنید.

از وضعیت‌های ناراحت کننده اجتناب کنید. یعنی خود را در میان شلوغی و جمعیت گیر نیندازید؛ وضعیت‌هایی که هیپرونتیلیاسیون را تحریک می‌کند بشناسید و آن‌ها را حذف کنید یا کاهش دهید. برای مثال اگر از گربه‌های سیاه ترس دارید و دیدن آن‌ها باعث هیپرونتیلیاسیون در شما می‌شود، از برخورد با آن‌ها خودداری کنید.

مصرف کافئین خود را قطع کنید. این ماده‌ی محرک می‌تواند هیپرونتیلیاسیون را تحریک کند. مراقب مصرف قهوه، چای، کولا و شکلات باشید.

۱۰ نکته برای دستیابی به خواب بی‌سر و صدا

درجات متفاوتی از خروپف وجود دارد. اگر همسران از رختخواب بیرون رود، خروپف شما متوسط است اما اگر همسایگان تان برونند، شما دچار مشکل جدی‌ای در خروپف کردن هستید. مردان بیشتر از زنان مبتلا می‌شوند. در مطالعه‌ای که بر روی ۲۰۰۰ نفر در تورنتو صورت گرفت، محققین خواب دریافتند که ۷۱٪ مردان و ۵۱٪ زنان خروپف می‌کنند. در یک مطالعه ایتالیایی، این اختلاف، دو به یک به نفع مردان بود و اما باید بگوییم که در واقع به نفع زنان بود. از نظر کلینیکی، خروپف متوسط به حالتی گفته می‌شود که هر شب اتفاق بیفتد ولی فقط محدود به زمان خاصی از شب باشد.

خروپف به منزله‌ی صدای موزیک برای گوش‌ها نیست. اما صدای خروپف به وسیله‌ی هوایی که در پشت گلوی تان جمع شده، نواخته می‌شود. بافت راه هوایی فوقانی در عقب گلو در هنگام خواب، در حالت شل شدن به سر می‌برد. هنگامی که به داخل نفس می‌کشید، بافت را به ارتعاش درمی‌آورد؛ این عمل خیلی شبیه به سازهای بادی است؛ اگر شما جزء کسانی هستید که مجبورند جدا از همسرشان در دو اتاق مجزا بخوابند، این روش‌ها را برای توقف خروپف انجام دهید:

رژیم بگیرید. خیلی از خروپف کنندگان، مردان چاق و میان سال هستند. اکثر زنان پس از یائسگی خروپف می‌کنند. لاغر شدن جلوی خروپف را می‌گیرد. دکتر دان از دانشگاه تورنتو می‌گوید: خروپف کردن، در موارد متعددی با چاقی ارتباط دارد؛ ما دریافتیم که اگر فرد خروپف کننده‌ای وزن خود را کاهش دهد، صدای خروپف آهسته‌تر می‌شود و در خیلی از افراد، اصلاً از بین می‌رود. لازم نیست که اضافه وزن زیادی داشته باشید تا خروپف کنید، حتی کمترین اضافه وزن می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مردانی که ۲۰٪ وزن طبیعی، اضافه وزن دارند، ممکن است دچار خروپف شوند. زنان باید سنگین‌تر باشند. معمولاً ۳۰ تا ۴۰٪ وزن مطلوب؛ اما هر چقدر اضافه وزن بیشتری داشته باشید احتمال انسداد راه‌های هوایی بیشتر است.

مصرف الکل، بسیار خطرناک است. نوشیدن الکل قبل از خوابیدن خروپف را بدتر می‌کند. بنابراین مشروبات الکلی نخورید.

داروهای آرام‌بخش مصرف نکنید. قرص‌های خواب ممکن است شما را به خواب ببرند ولی باعث می‌شوند همسران بیدار بمانند. هر عاملی که باعث شل شدن بافت‌های اطراف سر و گردن شود، خروپف شما را بدتر می‌کند، حتی آنتی‌هیستامین‌ها هم همین اثر را دارند. **سیگار را خاموش کنید.** افراد سیگاری تمایل بیشتری به خروپف کردن دارند.

به پشت نخوابید. به پهلو بخوابید، زیرا بعضی افراد فقط موقعی خروپف می‌کنند که به پشت خوابیده باشند.

یک توپ ببوشید. منظور توپ تنیس می‌باشد. یک توپ تنیس را به پشت بیژامه خود بدوزید. به این ترتیب وقتی که به پشت می‌غلطید، این جسم سخت به پاهای تان برخورد کند و ناخود آگاه از حالت به پشت خوابیدن خارج می‌شوید.

از بالشتک کوچک استفاده کنید. هر چیزی که باعث تاب برداشتن و گرفتگی گردن شود، مثل یک بالشت بزرگ، خروپف شما را بدتر می‌کند.

ارتفاع تخت را بالا ببرید. تخت مرتفع می‌تواند خروپف را به حداقل برساند. فقط قسمت سر را بالا نیاورید بلکه بالا تنه را نیز بالا بیاورید؛ دو تا آجر زیر پایه‌های تخت در قسمت سر آن قرار دهید.

آلرژی مقصر است. عطسه و خروپف با هم به وجود می‌آیند. خروپف می‌تواند در اثر سرماخوردگی یا آلرژی ایجاد شود. اگر خروپف شما غیر متناوب و در دوره‌ی فصل تب یونجه ایجاد می‌شود، از داروهای ضد احتقان داخل بینی استفاده کنید.

هشدار پزشکی

هر چقدر خروپف شما بلندتر باشد، مشکل حادتر است.

پزشکی مدرن امروز درستی عقیده شکسپیر را در ۳۰۰ سال قبل ثابت کرده است. دکتر فیلیپ اسمیت می‌گوید: به طور کلی هر چقدر بلندتر خروپف کنید، احتمال وجود اختلال پزشکی بیشتر است.

یکی از بدترین مشکلات ناشی از خروپف، قطع تنفس در هنگام خواب است. افرادی که به شدت در خواب خروپف می‌کنند ممکن است در مواقعی که خروپف آنها قطع می‌شود، وارد دوره‌هایی شوند که نتوانند نفس بکشند. مردان میان سال چاق، مستعدترین افراد به قطع تنفس در خواب هستند. اگر شما در این گروه قرار دارید و تقریباً بلند خروپف می‌کنید به طوری که صدای خروپف‌تان در خارج اتاق شنیده شود. شانس ابتلا به این مشکل در شما بالاست؛ بنابراین به پزشک‌تان مراجعه کنید. قطع تنفس در شب را می‌توان با گذاشتن دستگاهی که هوا را با فشار به بینی و عقب گلو می‌راند کنترل کرد؛ گاهی وقت‌ها در موارد شدید، جراحی لازم می‌باشد.

گوش گیر بگذارید. اگر همه‌ی راه‌های درمانی شکست خورد، می‌توانید در هنگام خواب از گوش گیر استفاده کنید. این وسیله ارزان است و در هر داروخانه‌ای یافت می‌شود.

خونریزی از بینی

۱۷ نکته برای بند آوردن خون

هیچ اتفاقی مثل خونریزی از بینی این فکر را در انسان تداعی نمی‌کند که چه مقدار خون در سر انسان در حال جریان است، در داخل مویرگ‌های بینی، حجم زیادی خون در گردش می‌باشد. شما هرگز چنین خونی را در زندگی خود ندیده‌اید. تمام دهان و چانه و حتی پیزامه و حوله حمام پر از خون می‌شود.

با فین، لخته خون را خارج کنید. قبل از اینکه برای متوقف کردن خونریزی تلاش کنید، با یک فین شدید محتویات بینی را خارج کنید. این کار باعث خارج شدن لخته‌های خونی می‌شود که رگ‌های خونی را باز نگه می‌دارد؛ رگ‌های خونی حاوی الیاف ارتجاعی می‌باشند، اگر بتوانید لخته را بیرون بیاورید، می‌توانید باعث انقباض الیاف ارتجاعی نزدیک منفذهای ایجاد شده شوید.

بینی دارای خونریزی را با پنبه مرطوب، پر کنید. بعضی از متخصصان ما، ضد احتقان‌های مخصوص بینی را توصیه می‌کنند. جرالدر پرنیساپیتو (متخصص گوش، حلق و بینی در دانشگاه واشنگتن) سرکه سفید را توصیه می‌کند. اسید موجود در سرکه به آرامی محل را می‌سوزاند. ضد احتقان‌ها تنها کنترل موقتی را فراهم می‌کنند. اگر از آنها استفاده درست نشود، پوشش بینی را می‌سوزانند.

گاز ساده هم مؤثر است. اگر پنبه در دسترس ندارید، از گاز استریل ساده استفاده کنید. گاز را قبل از گذاشتن در بینی مرطوب کنید (هنگام در آوردن گاز، دستان را به صورت فنجان درآورید و آن را پر از آب و گاز را خیس کنید). این کار باعث شل شدن گاز می‌شود تا درآوردن آن آسان شود.

بخش نرم بینی را فشار دهید. به محض اینکه در بینی خود دمیدید و گاز یا پنبه را در داخل آن گذاشتید، بخش نرم بینی خود را بین انگشت شست و انگشت اشاره فشار دهید. فشار را مداوم به مدت پنج تا هفت دقیقه ادامه دهید. اگر خونریزی بند نیامد، از گاز جدید استفاده کنید و برای پنج تا هفت دقیقه دیگر فشار دهید.

صاف بنشینید. اگر دراز بکشید و یا سرتان را عقب بگذارید، خون را قوت می‌دهید.

از بسته یخ استفاده کنید. گاهی وقت‌ها گذاشتن بسته یخ روی پیشانی می‌تواند تا حدودی کمک کند؛ سرما باعث انقباض خونی و کاهش خونریزی می‌شود.

تا چند روز بعد از بند آمدن خون، بینی را دستکاری نکنید. ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا پارگی رگ‌های خونی که منجر به خونریزی شده، ترمیم شود. خونریزی بعد از تشکیل لخته متوقف می‌شود. اما با روند پیشرفت التیام، لخته به صورت دلمه درمی‌آید. اگر بینی را در طول هفته بعد پاک کنید باعث کنده شدن دلمه و دچار خونریزی دیگری خواهید شد.

از پماد آنتی‌بیوتیک - استروئید استفاده کنید. اگر دو یا سه بار در روز مقداری از این پمادها را داخل بینی بمالید، هر گونه باکتری استاف را از بین می‌برد و جلوی خارش را می‌گیرد و از کبره بستن موکوس جلوگیری می‌کند.

آهن مصرف کنید. اگر شما به خونریزی بینی حساس هستید، از مکمل‌های آهن استفاده کنید. آهن یک جزء حیاتی هموگلوبین می‌باشد و نقش کلیدی در سلول‌های قرمز خون بازی می‌کند.

مراقب مصرف آسپیرین باشید. آسپیرین می‌تواند در ایجاد لخته خون اختلال ایجاد کند اگر به خونریزی بینی حساس هستید، متخصصان ما توصیه می‌کنند که آسپیرین غیر ضروری مصرف نکنید.

مراقب مصرف سالیسیلات هم باشید. از مصرف غذاهای حاوی سالیسیلات بالا خودداری کنید. سالیسیلات یک ماده شبیه آسپیرین می‌باشد که در قهوه، چای، اغلب میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. غذاهای حاوی این ماده شامل سیب، آپریکات، همه میوه‌های دسته توت، نعنای، گیلاس، مویز، انگور، کشمش، روغن گانتری، فلفل زنگ سان، هلو، آلو، تانجلو، گوجه، خیار و ترشی می‌باشد.

فشار خون خود را کنترل کنید. افراد دارای فشار خون بالا به خونریزی از بینی حساس هستند. بنابراین رژیم غذایی کم چربی و کم کلسترول را پیش بگیرید اگر شما دارای فشار خون هستید و دچار پارگی رگ خونی شدید، بهتر است که پارگی خارج حفره کاسه سر اتفاق بیفتد تا داخل آن، چرا که منجر به سگته می‌شود - مثل این است که خدا به شما دریچه اطمینان داده است.

هوا را مرطوب کنید. هنگامی که نفس می‌کشید، وظیفه بینی شما کنترل هوایی است که به ریه‌ها می‌رود تا هوای مرطوب به ریه‌های شما برسد. بنابراین اگر هوای اطراف خشک باشد، وظیفه بینی شما سخت‌تر می‌شود. یک دستگاه مرطوب کننده خوب می‌تواند کمک کننده باشد.

دکتر کاتز توصیه می‌کند که دستگاه مرطوب کننده را با آب مقطر پر کنید تا از ناخالصی‌هایی که در آب شیر است ممانعت شود. همچنین مطمئن شوید که دستگاه را به درستی طبق دستورات کارخانه تولید کننده آن هر هفته به درستی تمیز می‌کنید - و آن را با مقادیر برابر آب و سرکه پر کنید و به مدت ۲۰ دقیقه آن را روشن بگذارید.

ویتامین C کافی مصرف کنید. ویتامین C یک ماده اساسی برای تشکیل کلاژن می‌باشد - و خود کلاژن در سلامت بافت‌های بدن نقش دارد - کلاژن موجود در بافت‌های راه‌های هوایی فوقانی به چسبندگی موکوس کمک می‌کند و به ایجاد رطوبت و محافظت از پوشش سینوس‌ها و بینی را بر عهده دارد.

هشدار پزشکی

هنگامی که خونریزی از بینی به پزشک احتیاج دارد.

شما پنبه را داخل بینی‌تان گذاشته‌اید، فشار وارد کردید و مدت زمان معینی را صبر کردید - اما هنوز خونریزی دارید. چه باید کنید؟ به طرف اورژانس بروید اگر خونریزی ادامه داشته باشد می‌تواند شما را بکشد. در موارد نادر، خونریزی مداوم نشانه تومور است. اگر شما پیر هستید و عروق شما انعطاف پذیری سابق خود را از دست داده باشد، قبل از مراجعه به پزشک باید بیش از ۱۰ دقیقه صبر کنید.

اگر از عقب بینی خونریزی داشتید، در این حالت هم باید بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید. و این زمانی است که پنبه را در بینی‌تان گذاشته‌اید و متوجه شدید که خون به داخل (پشت) گلولی‌تان جریان دارد. خونریزی‌های خلفی بینی، احتیاج به گذاشتن پنبه از داخل دهان دارد و این کار را باید متخصص انجام دهد.

درمان داخل رینگ

در مسابقات حرفه‌ای بوکس، شما تقریباً یک دقیقه بین راندها فرصت دارید تا خونریزی از بینی را قطع کنید. آنجلو داندی، مربی اهل میامی که مربی‌گری ۱۱ بوکسور حرفه‌ای از جمله محمد علی و شوگر ری لئونارد را هم عهده‌دار است، تکنیک خاصی در بند آوردن خون دارد.

وی چه کار می‌کرد؟

من یک تکه پنبه می‌گرفتم و یک فتیله از آن درست می‌کردم و آن را در آدرنالین ۱:۱۰۰۰ قرار می‌دادم و به سوراخ بینی فرو می‌بردم. سپس به کناره بینی فشار وارد می‌کردم - اگر خونریزی از هر دو طرف بود، فتیله پنبه‌ای را در هر دو سوراخ بینی می‌کردم و به بوکسور می‌گفتم که از دهانش نفس بکشد و سپس یک گاز می‌گرفتم و در قسمت وسط بینی به شدت فشار می‌دادم. شما می‌دانید که در کدام قسمت سوراخ‌های بینی در ته بینی به هم می‌رسند؟ شما می‌توانید هر چقدر محکم که بخواهید فشار دهید. چرا که آسیبی وارد نمی‌شود - این کار به نظر می‌رسد خونریزی را متوقف کند.

آدرنالین ۱:۱۰۰۰ تنها با تجویز پزشک قابل دسترس است - ماده اولیه آن اپی‌انفرین می‌باشد که در ترکیب بعضی از داروهای مربوط به بینی وجود دارد.

در انتخاب قرص‌های ضد بارداری محتاط باشید. استروژن تولید موکوس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر عاملی که توازن استروژن را در بدن به هم بزند - مثل یائسگی در زنان - می‌تواند استعداد به خونریزی از بینی را در فرد افزایش دهد. بعضی از قرص‌های ضد بارداری هم این توازن را بر هم می‌زنند؛ اگر شما مشکل خونریزی از بینی دارید، در انتخاب قرص‌های کنترل بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار نکشید. شما می‌خواهید که حفره بینی‌تان را مرطوب نگه دارید؛ سیگار کشیدن در واقع آن را کاملاً خشک می‌کند.

هر چقدر هم که شجاع، قوی، بامزه و باهوش باشید بالاخره سرما می‌خورید. ویروس سرماخوردگی ما را به انجام سرفه و عطسه مجبور می‌کند. بدتر از همه، اینکه درمانی هم وجود ندارد. در اینجا بهترین کارهای درمانی موجود، توسط متخصصان ما آورده شده است.

ویتامین C استفاده کنید و اثرات آن را ببینید. ویتامین C در بدن به عنوان آشغال خور عمل می‌کند و هر آشغالی شامل زباله‌های ویروسی را برمی‌دارد. این ویتامین می‌تواند دوره سرماخوردگی را از ۷ روز به ۲ تا سه روز برساند. ویتامین C همچنین ممکن است باعث کاهش عطسه، سرفه و دیگر علائم شود. در بیمارانی که چهار بار در روز از ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C استفاده کردند، نسبت به افرادی که از این ویتامین استفاده نکردند، تنها نیمی از علائم بیماری وجود داشت. پرتقال، گریپ فروت و زغال اخته منابع سرشار ویتامین C هستند.

خود را با روی، تقویت کنید. محققان در بریتانیا و ایالات متحده نشان دادند که مکیدن آب نبات حاوی روی می‌تواند دوره سرماخوردگی را به طور متوسط به چهار روز کاهش دهد؛ همچنین می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای علائمی نظیر گلودی خشک و حساس را کاهش دهد. نکته‌ی منفی این ماده، مزه‌ی ناخوشایند آن است. روی در مقادیر بالا می‌تواند سمی باشد.

خوش بین باشید. احساس خوش‌بینانه درباره بهبودی بیماری می‌تواند سیستم ایمنی بدن‌تان را فعال کند، دکتر مارتین با تمرین تکنیک‌های خیالی به بیمارانش این نظریه را آموزش می‌دهد. بعد از اینکه خود را در حالت استراحت عمیق قرار دادید، تصور کنید که یک تندباد سفید، سینوس‌های بسته و محتقن شما را باز می‌کند و یا یک لشکر از خدمتکاران میکروسکوپی، میکروب‌ها را با سطل‌های ضد عفونی کننده پاک می‌کنند.

استراحت کنید و آرام باشید. استراحت کافی باعث می‌شود که انرژی را بهبود بیماری ذخیره کنید. همچنین از مبتلا شدن به عفونت ریه جلوگیری می‌کند. اگر حال‌تان خیلی بد است، یکی دو روز مرخصی بگیرید. فعالیت‌های روزانه را کم و برای وقت‌تان دوباره برنامه‌ریزی کنید. اگر سعی کنید که برنامه‌ی عادی روزانه را انجام دهید، خسته و عصبی خواهید شد، زیرا در بیماری، تمرکز پایین می‌آید و برای انجام کارهای معمول به دو برابر زمان عادی نیاز دارید.

چراغ‌های میهمانی را خاموش کنید. هنگامی که مریض هستید، میهمانی و دیگر برنامه‌ها شما را از نظر بدنی خسته می‌کند؛ سیستم ایمنی بدن را به خطر می‌اندازد و سرماخوردگی را طولانی می‌کند.

خود را گرم نگه دارید. خود را در برابر سرما خوب بپوشانید؛ این کار باعث می‌شود سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت سرماخوردگی متمرکز شود، نه اینکه انرژی خود را صرف محافظت در برابر سرما کند.

پیاده‌روی کنید. ورزش‌های سبک، گردش خون را بهبود می‌بخشد و به چرخش آنتی‌بادهای (ذرات ضد میکروبی موجود در گردش خون) ضد عفونت کمک می‌کند. یک راه‌پیمایی سریع نیم ساعته مناسب است.

غذای سبک بخورید. در مرحله‌ی اول، ممکن است فکر کنید که غذاهای زیاد و سنگین برای شما مفید است. این کار باعث فشار زیادی روی سوخت و ساز بدن می‌شود. از غذاهای چرب، گوشتی و محصولات شیری کمتر استفاده کنید.

سوپ مرغ نیز مفید است. یک فنجان سوپ مرغ می‌تواند راه بینی را باز کند. در این سوپ، ماده‌ای وجود دارد که باعث افزایش ترشحات بینی می‌شود. این ترشحات که هنگام فین کردن و یا عطسه خارج می‌شوند، اولین خط دفاعی بدن برای از بین بردن میکروب‌ها می‌باشند.

مایعات فراوان مصرف کنید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، آب میوه و چای بنوشید.

سیگار را ترک کنید. مصرف سیگار، گلویی را که قبلاً به علت سرماخوردگی حساس و آزرده شده است بدتر می‌کند. همچنین در فعالیت دفاعی مژک‌ها (زائده‌های انگشتی میکروسکوپی سلول‌ها که باکتری‌ها را به خارج ریه و گلو هدایت می‌کنند)، اختلال ایجاد می‌کند.

آب نمک غرغره کنید. با غرغره کردن گلوی آزرده و حساس در صبح و شب و یا هر زمانی که بیشترین آزدگی را دارد با غرغره کردن تسکین دهید. در یک لیوان آب گرم، یک قاشق چای خوری نمک بریزید و غرغره کنید.

خود را در آب داغ قرار دهید. کنت پیترز می‌گوید: گرفتن دوش بخار می‌تواند به کاهش پر خونی کمک کند. در حالی که یک حوله روی سرتان گذاشته‌اید، بخار آب جوش را تنفس کنید؛ این کار همچنین با مرطوب کردن گلوی خشک، سرفه را آرام می‌کند.

چرب کنید. خراشیدگی بینی را که به علت فین فین زیاد ایجاد شده، با مالیدن یک لایه چرب کننده وازلین در سوراخ بینی و اطراف آن نرم کنید.

داروها را شب مصرف کنید. داروهای بدون نسخه‌ی زیادی در دسترس می‌باشند که دارای اثرات جانبی زیادی مثل تهوع و خواب آلودگی هستند و بهتر است که این درمان‌ها در شب انجام شود تا در خواب اثرات آن را احساس نکنید.

به نکات زیر توجه نمایید:

برای رهایی از تب و درد در سرماخوردگی، از آسپیرین یا استامینوفن استفاده کنید. اما به بچه‌ها (خصوصاً بچه‌های بین ۴ تا ۱۲ سال) آسپیرین ندهید زیرا ممکن است بیماری موجود یک بیماری ویروسی باشد و همانطور که می‌دانید آسپیرین خطر سندرم ری را در این بیماران افزایش می‌دهد.

برای جلوگیری از آب ریزش بینی و خشک کردن چشم‌های خیس، آنتی‌هیستامین مصرف کنید.

هشدار: آنتی‌هیستامین‌ها اغلب باعث خواب آلودگی می‌شود؛ پس مصرف آن را به زمان خواب یا حداقل به زمانی که مشغول رانندگی نیستید، محدود کنید.

برای باز کردن بینی از داروهای ضد احتقان استفاده کنید. به دنبال داروهای حاوی مواد فعال نظیر فنیل افرین و سودوافدرین بگردید. از این قطره‌ها نباید بیش از سه روز استفاده کرد، زیرا مصرف بیش از حد آنها ممکن است اثر معکوس داشته باشد و بینی دوباره کیپ و پر خون شود.

برای رهایی از سرفه، از شربت‌ها و قطره‌های ضد سرفه استفاده کنید؛ می‌توانید از ترکیبات ضد سرفه نظیر دکسترومتورفان و دیفن هیدرامین استفاده کنید.

قرص‌های مکیدنی نیز می‌توانند با سرماخوردگی مقابله کنند. بسیاری از آنها حاوی مواد بی‌حسی موضعی هستند که گلودرد را ساکت می‌کنند.

هشدار پزشکی

شاید مشکل، چیزی بیشتر از سرماخوردگی باشد.

اگر سرماخوردگی همراه با یک یا چند علائم زیر است، به پزشک مراجعه کنید، مشکل شما اختلالی جدی‌تر از سرماخوردگی ساده می‌باشد. تبی که بیش از سه روز و بالاتر از ۳ / ۳۸ درجه و یا تب‌ها بالاتر ۴ / ۳۹ درجه و بچه‌های با تب بالا باید ظرف ۲۴ ساعت به پزشک ارجاع داده شوند.

هر گونه درد شدید نظیر گوش درد، لوزه‌های متورم، درد سینوس و یا درد.

مقادیر زیاد خلط و یا خلط خونی یا سبز رنگ.

مشکل شدید در بلع.

بی‌اشتهایی شدید.

خس خس سینه.

تنگی نفس.

روش‌های جایگزین برای درمان بیماری

گیاهان و چای: بعضی از گیاهان و چای‌ها، موادی دارند که عوامل طبیعی ضد سرماخوردگی هستند.

سیر: این گیاه آشنا اثر آنتی‌بیوتیکی دارد و واقعا می‌تواند میکروب‌ها را بکشد و علائم سرماخوردگی را تسکین دهد. مصرف دو یا سه کپسول بدون روغن سیر، سه بار در روز توصیه می‌شود. چای گیاهی نیز می‌تواند مؤثر باشد.

چای ریشه گیاه شیرین بیان: این چای دارای اثرات بی‌حس کننده است.

چای‌های دیگر: برای خواب راحت در شب، یک فنجان از چای بنوشید؛ حتی بهتر است برای اثرات مفیدتر، یک قاشق چای‌خوری عسل به آن اضافه کنید؛ عسل یک قند ساده است و اثر آرام‌بخشی دارد.

عامل اصلی سرماخوردگی

حتما دوست دارید بدانید چه چیزی در این بیماری مقصر است. عوامل زیر می‌توانند زمینه را برای سرماخوردگی مساعد کنند:

مشترک بودن غذا و یا نوشیدنی‌ها با فرد سرماخورده

بوسیدن بیمار سرماخورده

نیوشاندن خود در برابر سرما

نشستن در برابر باد

با سر خیس بیرون رفتن

سکسکه

۱۶ روش درمان خانگی سکسکه

سکسکه در واقع یک تجربه بی‌فایده است اما در اغلب اوقات قبل از اینکه به دنیا بیاییم آن را تجربه کرده‌ایم. در زمان حاضر و در بقیه عمرمان نیز آن را تجربه خواهیم کرد.

چرا؟ هیچ کس نمی‌داند. سکسکه به عقیده بعضی از دانشمندان آخرین باقی مانده رفلکس‌های ابتدایی است که زمانی برای انسان مفید بوده است، اما دیگر فایده‌ای ندارد؛ چه چیزی عامل آن است؟ توضیحات فراوانی در این مورد وجود دارد، اما اکثر متخصصان خوردن سریع و بلعیدن هوای زیاد را عامل آن می‌دانند، این جای خوبی برای شروع است.

شاید یادتان بیاید زمانی را که برای چند دقیقه دچار سکسکه شدید و حتی حالت تهوع به شما دست داد؛ آیا فکر می‌کنید گرفتار نوع بد آن شده‌اید؟ شما دچار نوع بد آن نشده‌اید. اسبورن از سال ۱۹۲۲ تا ۶۵ سال بعد دچار سکسکه شد، وی ۴۳۰ میلیون بار سکسکه کرد.

درمان سکسکه به دوران قدیم، حدود صدها و شاید هزاران سال قبل برمی‌گردد. هدف این درمان‌ها افزایش دی‌اکسیدکربن خون و یا قطع پیام‌های عصبی ایجاد کننده سکسکه است. آیا این درمان‌ها مؤثرند؟ بعضی از پزشکان معتقدند که این موضوع آن قدر هم مهم نیست. «اکثر سکسکه‌ها خودشان بعد از چند دقیقه خوب می‌شوند». احتمالاً این چیزی است که آن‌ها به چارلز اسبورن گفته‌اند. شاید یک یا چند درمان ذیل شما را معالجه کند:

درمان با شکر

آندره دوبویس «متخصص گوارش از مرلیند» می‌گوید: درمان مؤثر، خوردن یک قاشق چای‌خوری شکر است. این کار معمولاً ظرف چند دقیقه موجب توقف سکسکه می‌شود، احتمالاً شکر در داخل دهان موج‌های عصبی را تغییر می‌دهد تا به عضلات دیافراگم بگوید به صورت اسپاسمی منقبض شوند.

روش تخلیه کن دری باخ

کریستین دری باخ عادت داشت در موقع نهار هم کار کند و بعضی وقت‌ها از پی‌آمدهای آن نیز در امان نبود، یک سری سکسکه بد؛ وی می‌گوید: من عادت داشتم که نفس را نگه دارم و بعداً هوا را به آرامی و با جریان ثابت و آهسته به خارج بدهم، به همین آسانی که به نظر می‌رسد؛ و به نظر می‌رسید که این روش در مورد من مؤثر بود.

بلع احساسی بتی‌شیور

بتی‌شیور در یک کنفرانس درباره‌ی درمان‌های خانگی و گیاهی گفت: هنگام خوردن، فقط آرام و بی‌صدا غذا بخورید. آنهایی که قبلاً دچار سکسکه شده‌اند این شیوه‌ی درمان را توصیه می‌کنند. نفس‌تان را تا جایی که می‌توانید نگه دارید و هنگامی که احساس کردید سکسکه دارد می‌آید، عمل بلع و قورت دادن را انجام دهید. این کار را دو یا سه بار انجام دهید و سپس یک نفس عمیق بکشید و دوباره تکرار کنید. این درمان اثر شگفت‌انگیزی روی یک نویسنده معروف داشت که در هنگام بلند خواندن متنی دچار سکسکه می‌شد، وی می‌گوید: من همیشه به روشی که سریع عمل کند نیاز داشتم؛ قورت دادن، تنها راه مؤثر بود.

درمان نیم دقیقه‌ای سکسکه

داون هوروات می‌تواند بیماری‌های گوارشی را با مهارت خاصی تشخیص دهد.

درمان هوروات به این شرح است. فنجان‌ی را پر از آب کنید و آن را روی میز قرار دهید. سپس انگشت اشاره خود را به داخل گوش‌ها فشار دهید. از کمر خم شوید و فنجان را با انگشت کوچک و شست هر دست بردارید و در حالی که نفس‌تان را حبس کرده‌اید از این آب یک یا دو قلوپ بخورید.

قلقلک دادن بچه‌ها

وقتی که شما بچه‌های فعالی دارید که مرتباً در حال خنده و شلوغی هستند می‌توانید قبل از تمام شدن روز به سکسکه آن‌ها پایان دهید.

روئی فرن «مدیر مرکز مراقبت در ایستون» می‌گوید: من بچه‌ها را قلقلک می‌دهم در حالی که آن‌ها نفس‌شان را نگه داشتند و واقعا سعی می‌کنند که نخندند. این روش نیز مؤثر است من فکر می‌کنم که این کار باعث حبس نفس نشده و دیافراگم شما را به حالتی برمی‌گرداند؛ انتظار می‌رود این روش نوعی تفریح نیز باشد.

کیسه قهوه‌ای

ما قصد داریم ایده قدیمی نفس کشیدن در داخل کیسه کاغذی قهوه‌ای را فراموش کنیم. شاید همه این را قبلاً شنیده‌اند، اما بدتر از همه این که روش مورد نظر زیاد مؤثر نیست، به نظر می‌رسد وی تعداد زیادی از کارکنان پست را که دچار سکسکه می‌شدند، با چیزی جز کیسه کاغذ قهوه‌ای درمان نمی‌کرد.

لیست معالجات

حقیقت باید گفته شود! پزشکان در برخورد با سکسکه همان کاری را که شما انجام می‌دهید، انجام می‌دهند. آنها لیستی از درمان‌های مورد علاقه خود را انجام می‌دهند تا یکی از آن‌ها مؤثر واقع شود.

لیستی از داروهای پیشنهادی:

زبان‌تان را با فشار بکشید.

زبان کوچک را با قاشق بلند کنید (زبان کوچک در فضای کوچک ته دهان قرار دارد).

سقف دهان را در محل اتصال کام سخت و نرم با سوپا پنبه‌ای قلقلک دهید.

نان خشک را بجوید و قورت دهید.

یک تکه آب نبات لیمویی را مک بزنید.

با کشیدن پاها به بالا و تکیه دادن به جلو، سینه را تحت فشار قرار دهید.

با آب، دهان شویه کنید.

نفس تان را حبس کنید.

دو درمان زیر نیز می تواند مؤثر باشد.

یخ خرد شده را بمکید.

یک کیسه یخ را روی دیافراگم، درست زیر قفسه‌ی سینه بگذارید.

لیمن می گوید: تفاوت در تکنیک‌هاست؛ شما باید هوا را دقیقا ده بار به داخل و خارج بدمید و باید به شدت این کار را انجام دهید به طوری که صورت تان سرخ شود. در ضمن باید این کار را سریع انجام دهید و لب تان را طوری به کیسه بچسبانید که فضای برای داخل شدن هوا وجود نداشته باشد. اگر شما این راهنمایی‌ها را دقیقا رعایت کنید این کیسه واقعا مؤثر خواهد بود.

سینوزیت (عفونت سینوس‌های سر و صورت)

۱۶ روش مقابله با عفونت

در طول روز سر شما از فشار پر شده است و هنگامی که می‌خواهید بخوابید، گویی در سر شما نشست آرامی وجود دارد. در تمام طول شب آب بینی به گلوی تان می‌ریزد و منجر به سرفه‌ی اسپاسمی می‌شود: همسر تان از این وضعیت راضی نیست.

به کابوس سینوزیت خوش آمدید، حالتی که حفره‌های سینوس در اطراف چشمان و بینی شما عفونی می‌شوند و فشار، درد و مقدار زیادی موکوس سبز یا زرد تولید می‌کنند؛ چگونه شما و ۳۰ تا ۵۰ میلیون انسان دیگر دچار چنین گرفتگی‌ای شده‌اید؟

برای فهم این مطلب، اول باید بدانید که سینوس‌ها در حالت طبیعی چه کاری انجام می‌دهند. دانشمندان عقیده دارند که سینوس‌های اطراف بینی، مثل یک مرکز تصفیه و کنترل کیفیت هوا عمل می‌کنند و کار آنها گرم و مرطوب کردن و تصفیه هوایی است که وارد ریه‌ها خواهد شد. در صورتی که باکتری‌ها وارد شوند، به دام می‌افتند و به وسیله‌ی موکوس و مژک‌ها فیلتر می‌شوند.

این سیستم کوچک تصفیه هوا، ممکن است دچار فساد شود، به هر حال اگر عاملی جلوی کار مژک‌ها را بگیرد یا یک سرماخوردگی منافذ سینوس را مسدود کند و یا آلرژی باعث تورم پوشش سطحی سینوس شود ممکن است، این سیستم از کار بیفتد. هوا مسدود می‌شود، فشار سینوس بالا می‌رود و موکوس را کد می‌ماند و باکتری‌ها تکثیر پیدا می‌کنند. عفونت سوار می‌شود و شما دچار سینوزیت می‌شوید. اگر سینوس شما به طور مرتب بگیرد، ممکن است غشای سینوس به طور دائم ضخیم شود و دچار گرفتگی مزمن سینوس‌ها در هنگام خواب شوید؛ قبل از این که به این مرحله برسید، پزشکان ما به شما می‌گویند که باید چه کاری برای رفع گرفتگی سینوس‌ها انجام دهید تا درد و فشار را کاهش دهید و جریان آزادانه هوا را دوباره برقرار کنید.

از بخور استفاده کنید. رطوبت کلید حفظ حرکت مژک‌ها، روانی موکوس و تخلیه سینوس‌هاست. دوبار در روز زیر دوش آب داغ بروید. داغی آب باید به حدی باشد که بخار حاصل از آن باعث محو شدن تصویر آینه‌ی حمام شود و یا سرتان را روی یک ظرف آب داغ قرار دهید و یک حوله روی سرتان بیندازید به طوری که حالت خیمه مانند ایجاد شود، بخارها را از طریق بینی تنفس کنید. سر کار از بینی‌تان نفس بکشید.

اگر گرفتگی سینوس‌ها در هنگام روز، حین کار یا دویدن باشد، یک لیوان قهوه داغ یا چای و یا سوپ بگیرید و دست‌ها را به صورت فنجان مانند بالای لیوان بگیرید و از بینی نفس بکشید. این روش به اثر بخشی حمام بخار نیست ولی به همان طریق عمل می‌کند.

هوای خانه خود را مرطوب کنید. روشن کردن دستگاه سرمازا و مرطوب کننده در اتاق خواب می‌تواند راه‌های بینی و سینوس را از خشک کردن حفظ کند. فقط مطمئن شوید که دستگاه را هر هفته یک بار تمیز می‌کنید تا قارچ‌ها در دستگاه تکثیر نشوند.

بینی خود را هر روز بشویید. برای شستن ترشحات کهنه بینی‌تان، از محلول طبیعی سالیین استفاده کنید و یا ۱ قاشق چای‌خوری از نمک غذاخوری را با ۲ فنجان آب جوشیده‌ی گرم و یک سر انگشت جوش شیرین مخلوط کنید و آن را داخل یک لیوان سوزنی بریزید. سرتان را به عقب خم کنید و یک سوراخ بینی را با انگشت شست بگیرید و در سوراخ دیگر محلول را بریزید. سپس به آرامی فین کنید؛ در طرف دیگر نیز همین کار را تکرار کنید.

مایعات فراوان بنوشید. در طول روز مایعات زیادی، اعم از گرم یا سرد بنوشید. این کار باعث رقیق شدن موکوس و جریان روان آن می‌شود. نوشیدن چای‌های گیاهی داغ نیز مثل رازیانه به حرکت روان موکوس کمک می‌کند.

هر دفعه در یک طرف بینی فین کنید. این کار مانع از ایجاد فشار در گوش که می‌تواند باکتری‌ها را به داخل راه‌های سینوس براند می‌شود.

عادت خود را فراموش کنید، پیش بروید و آب بینی خود را بالا بکشید. بالا کشیدن آب بینی، روش خوبی برای تخلیه‌ی سینوس‌ها و هدایت ترشحات مانده به داخل گلوست.

با مصرف قرص‌های ضد احتقان، گرفتگی سینوس خود را برطرف کنید. بهترین دارو برای خشک کردن سینوس‌ها قرص‌های ضد احتقان است. ضد احتقان‌ها رگ‌های خونی را منقبض می‌کنند و باعث عبور هوا از بینی می‌شوند و فشار را کاهش می‌دهند. اگر در اثر عفونت دچار گرفتگی سینوسی شدید، از مصرف داروهای حاوی آنتی‌هیستامین خودداری کنید، زیرا این داروها ترشحات بینی شما را خشک می‌کنند و ممکن است باعث انسداد بیشتر شوند.

از اسپری‌های استنشاقی به طور محدود استفاده کنید. استفاده کم از قطره‌های بینی خوب هستند اما استفاده متناوب از آنها بیماری را طولانی و یا بدتر می‌کند که متخصصان آن را اثر معکوس می‌خوانند. در ابتدا اسپری‌ها، پوشش بینی را منقبض و جمع می‌کنند اما بعداً موکوس نسبت به حالت اول خود، حتی بیشتر متورم می‌شود و باعث شروع چرخه ناقصی می‌شود. بعد از توقف استفاده از اسپری‌ها، چند هفته طول می‌کشد تا تورم فروکش کند.

راه بروید تا سرتان تخلیه و پاک شود. ورزش می‌تواند باعث تسکین شود چرا که باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. آدرنالین رگ‌های خونی را منقبض می‌کند و تورم سینوس‌ها را کاهش می‌دهد.

برای تسکین اینجا را فشار دهید. مالیدن سینوس‌های دردناک، باعث رسیدن خون تازه به ناحیه‌ی مورد نظر می‌شود و اثر تسکین دهنده دارد. انگشت شست را محکم به دو طرف بینی فشار دهید و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه نگه دارید. دوباره این کار را تکرار کنید.

شستشو درد را از بین می‌برد. استفاده از گرمای مرطوب روی سینوس‌های درگیر، راه ساده‌ای برای از بین بردن درد سینوس‌ها است. یک حوله گرم را روی چشم‌ها و گونه‌ها بگذارید و آنقدر نگه دارید تا احساس کنید درد فروکش کرده است. ممکن است چندین دقیقه طول بکشد.

راهی دیگر

غذای پر ادویه سفارش دهید.

شاید راه درمان سینوس‌های شما از معده‌تان بگذرد. با خوردن غذاهای خاصی که دارای ادویه و چاشنی‌های خاصی است اینکار را انجام دهید.

جای خود را عوض نکنید، بلکه عادات خود را تغییر دهید. اگر در هنگام جوانه زدن غنچه‌ها، علایم سینوزیت تشدید می‌شود، شاید بخواهید که به مناطق گرم‌تر و یا دشت صحرا نقل مکان کنید. البته اگر حساسیت داشته باشید چنین نقل مکانی، سینوزیت شما را درمان نمی‌کند. هر جا بروید، سینوزیت همراه شما خواهد بود و دوباره ظاهر می‌شود. به عبارت دیگر حتی در صحرا نیز ممکن است به شن‌های آن آلرژی پیدا کنید و یا اگر به منطقه‌ی مرطوبی بروید، ممکن است به قارچ‌ها حساسیت پیدا کنید.

راه حل؟ سعی کنید در برابر مواد آلرژی‌زا در محیط زندگی خود فرار نگیرید.

هشدار پزشکی

چه موقع خوددرمانی کافی نیست.

اگر ظرف ۳ تا ۴ روز به درمان خود پرداخته‌اید و هنوز دچار گرفتگی، فشار و درد در ناحیه سینوس‌ها هستید، باید برای تخلیه و از بین بردن عفونت به پزشک مراجعه کنید و گرنه سینوزیت شما منجر به آبسه چشم‌ها و یا بدتر از آن، درگیر کردن مغزتان می‌شود.

شاید نیاز باشد آنتی‌بیوتیک مصرف کنید و اگر علایم همچنان باقی ماند، برای از بین بردن انسداد، به جراحی احتیاج داشته باشید. دکتر متخصص سینوزیت می‌تواند از سینوس‌ها عکس بگیرد و علت احتقان آن را مشخص کند. عفونت ویروسی، انسدادهای نظیر پولیپ، آلرژی و یا حساسیت به داروهایی نظیر قرص‌های ضد بارداری و آسپیرین می‌تواند علت احتقان باشد.

سیر

این غذای تند، حاوی همان ماده‌ی شیمیایی است که در داروها برای رقیق کردن موکوس به کار می‌رود.

ترب کوهی

ریشه‌ی تند این گیاه، نیز برای روانی حرکت موکوس مفید است زیرا مشابه ماده‌ای است که در داروهای ضد احتقان یافت می‌شود.

اندومتريوزيس (بیماری رحم)

۱۴ روش سازگاری با آن

سال‌ها، درد در زندگی شما می‌خزید و آرامش فکری و شادی را از شما می‌دزدید. در بسیاری از روزها، کمرتان بدون هیچ دلیل خاصی درد می‌کرد. دفع مدفوع و نزدیکی جنسی برای‌تان دردناک بود. در اولین یا دومین روز قاعدگی درد می‌توانست شما را در رختخواب نگه دارد، پزشکتان این بیماری مزاحم را اندومتريوزيس می‌نامد. بافت اندومتر که داخل رحم را می‌پوشاند هر ماه به علت قاعدگی به بیرون ریخته می‌شود و ممکن است به خارج رحم و به تخمدان‌ها کشیده شود. هر جایی که این بافت به وجود بیاید، باعث ایجاد بافت‌های توری شکلی می‌شود که به بافت‌های داخلی می‌چسبد و شبیه بافت رحم طبیعی در طول قاعدگی متورم و پر خون و خونریزی دهنده می‌شود و باقی مانده‌هایی بر جا می‌گذارد که نمی‌توانند از بدن خارج شوند و در نتیجه می‌توانند باعث التهاب و اسکار شوند.

یک تقویم، پیش خود داشته باشید. سیکل و تاریخ قاعدگی خود را جدول‌بندی کنید. مشخص کنید علائم بیماری‌تان چه موقع بدتر می‌شود. فعالیت و رژیم غذایی را مورد بررسی قرار دهید. شما می‌توانید با اجتناب از مواردی که ایجاد درد می‌کنند، علائم را تا حدی کاهش دهید.

ماهی بیشتری مصرف کنید. دکتر نزهات می‌گوید: با خوردن ماهی، آنتی پروستاگلاندین طبیعی را به رژیم غذایی اضافه کنید. ماهی حاوی اسید چرب امگا - ۳ می‌باشد که می‌تواند تولید پروستاگلاندین را (ماده‌ای که رحم را منقبض و دردناک می‌کند) سرکوب کند.

گرما درمانی کنید. درمان قدیمی برای دردهای قاعدگی و کمر درد زنان، گرما درمانی است. از استراحت در رختخواب، گرمای مرطوب و یا پدهای گرمازا و یا نوشیدنی‌های گرم برای آرامش و تسکین درد عضلات شکم استفاده کنید.

بسته یخ را امتحان کنید. اگر گرما اثر نداشت، شاید شما خانمی باشید که سرما از گرما برای‌تان مؤثرتر است، پس یک بسته یخ را در ناحیه زیر شکم قرار دهید.

ورزش کنید. ورزش سطح استروژن (هورمون زنانه) را کاهش می‌دهد و رشد اندومتريوزيس را کند می‌کند. همچنین ورزش تولید اندورفین - ماده ضد درد طبیعی بدن - را افزایش می‌دهد. از ورزش‌های سبک نظیر پیاده‌روی استفاده کنید.

مصرف کافئین را قطع کنید. به نظر می‌رسد کافئین موجود در چای یا قهوه، باعث بدتر شدن علائم در بعضی از خانم‌ها می‌شود. دکتر نزهات می‌گوید این زنها باید از مصرف کافئین اجتناب کنند.

آسوده خاطر باشید. آزاد نگه داشتن جریان خون قاعدگی و سد نکردن راه آن می‌تواند از اندومتريوزيس جلوگیری کند. تامپون‌ها ممکن است باعث درد قاعدگی شوند؛ به همین علت به جای تامپون از نوار بهداشتی استفاده نکنید، مخصوصاً اگر واژن، کم عرض و یا سوراخ واژن تنگ و باریک است.

از مواد لغزنده طبیعی استفاده کنید. لغزنده کردن بیش از حد، ممکن است برای کاهش درد در هنگام مقاربت لازم باشد. زنانی که می‌خواهند باردار شوند و مشکل اندومتريوزيس دارند باید به جای وازلین از سفیده‌ی تخم‌مرغ استفاده کنند؛ زیرا وازلین می‌تواند اسپرم‌ها را بکشد، اما سفیده‌ی تخم‌مرغ چنین اثری ندارد بلکه ممکن است باعث رانده شدن اسپرم به طرف تخمدان شود.

در هنگام ناراحتی، فشار دهید. فشار درمانی بدون دارو درد را تسکین می‌دهد. هنگامی که درد شروع می‌شود، دو نقطه را می‌توانید فشار دهید. یک نقطه داخل پای‌تان حدود پنج سانتی‌متر بالای استخوان قوزک و نقطه دیگر، محل به هم رسیدن قاعده‌ی استخوان‌های شست و اشاره پای‌تان قرار دارد؛ تا آنجا که ممکن است آنها را فشار دهید.

اثرات بارداری: پزشکان می‌گویند: بارداری و شیردهی باعث تغییرات هورمونی در زنان مبتلا به اندومتریوزیس می‌شود و می‌تواند تا مدتی علائم دردناک آن را از بین ببرد؛ اما مطالعات دیگر نشان داده است که در این زنان احتمال نازایی بیشتر است. اگر چه ممکن است علائم اندومتریوزیس در بارداری کاهش یابد ولی اغلب بعد از زایمان دوباره به حالت اول برمی‌گردد.

درد قاعدگی یا دیسمنوره

۱۱ روش ضد درد

تعداد زیادی از زنان از درد قاعدگی رنج می‌برند. هر ماه لایه سطحی رحم زنان مواد شیمیایی‌ای به نام پروستاگلاندین تولید می‌کند که به انقباض عضلات رحم و دفع بافت‌ها و مایعات در طول قاعدگی کمک می‌کند. مقادیر بالای پروستاگلاندین‌ها باعث انقباض عضلات رحم و درد قاعدگی می‌شود. تمام زنان دچار درد قاعدگی نمی‌شوند، اما اگر شما دچار آن هستید، این درمان‌های خودآموز می‌تواند به شما مقداری تسکین بدهد.

توازن را برقرار کنید. خیلی از زنان عادت دارند که وعده‌های غذایی اصلی را نخورند و در عوض مقادیر زیادی شیرینی و غذاهای پر نمک در یک زمان مصرف کنند. اگر رژیم سالم‌تر، درد شما را درمان نکند، لاقط، سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشد. مصرف غذاهای پر نمک و شیرین را که باعث نفخ شکم می‌شوند کاهش دهید و به جای آن سبزیجات، میوه، مرغ و ماهی مصرف کنید و جایی را برای خوردن غذاهای سبک به جای سه وعده سنگین بگذارید.

ویتامین‌ها را مصرف کنید. بسیاری از بیماران با مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مشکلات کمتری در قاعدگی داشته‌اند. پس شما نیز مولتی ویتامین و مکمل معدنی مصرف کنید.

مراقب مواد معدنی باشید. مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم نیز در تسکین درد نقش مهمی بازی می‌کنند. سوزان لارک از مرکز PMS در لس‌آنجلس می‌گوید: زنانی که کلسیم مصرف می‌کنند درد کمتری در قاعدگی دارند. منیزیم هم مهم است زیرا در جذب فعال کلسیم دخالت دارد. وی پیشنهاد می‌کند قبل و بعد از قاعدگی مصرف کلسیم و منیزیم افزایش پیدا کند.

مصرف کافئین را قطع کنید. کافئین موجود در قهوه، چای، کولا و شکلات با عصبی کردن شما می‌تواند باعث ناراحتی‌های قاعدگی شود.

مصرف الکل را قطع کنید. اگر می‌خواهید آب بدن‌تان را در دوران قاعدگی حفظ کنید، الکل فقط به مشکلات‌تان اضافه می‌کند، پس الکل مصرف نکنید.

خود را گرم کنید. گرما جریان خون بدن را افزایش می‌دهد و باعث شل شدن عضلات می‌شود که این مخصوصاً در حالت گرفتگی عضلات ناحیه لگن مهم است. مقدار زیادی چای گیاهی داغ بنوشید و یا یک پد گرمازا و یا بطری آب گرم روی شکم به مدت چند دقیقه نگه دارید.

جای پای محکمی برای تسکین درد باز کنید.

تماس درمانی می‌تواند، باعث تسکین درد قاعدگی شود. پا دارای نقاط تحریک‌پذیر می‌باشد این نقاط را که در هنگام قاعدگی حساس هستند لمس کنید. فرورفتگی‌های هر طرف پاشنه پا را به آرامی با شست و نوک انگشتان فشار دهید. همین کار را در امتداد کناره‌های تاندون پشت ساق پا، انجام دهید و به طرف بالا به سمت عضلات ساق پا حرکت کنید. این تکنیک فشار درمانی را به مدت چند دقیقه روی هر دو پا انجام دهید.

حمام آب معدنی بگیرید. برای ریلکس کردن و خلاصی از گرفتگی عضلات، حمام آب معدنی برای خود درست کنید؛ یک فنجان آب نمک و یک فنجان جوش شیرین به آب گرم حمام اضافه کنید و بیست دقیقه در آن قرار بگیرید.

پیاده‌روی سریع داشته باشید. پیاده‌روی و یا یک ورزش با شدت متوسط انجام دهید. با این کار مخصوصاً قبل از قاعدگی احساس بهتری خواهید داشت.

نزدیکی کنید. داشتن نزدیکی همراه با ارگاسم، در کاهش درد قاعدگی بسیار مؤثر است. حرکات شدید عضلانی، خون و دیگر مایعات را از اندام پر شده خالی می‌کند و منجر به تسکین درد می‌شود.

قرص بخورید. آسپیرین و استامینوفن برای کاهش درد قاعدگی مناسبند؛ ایبوپروفن توانایی مهار پروستاگلاندین‌ها را دارد. یکی از این داروها را در هنگام درد همراه با آب و یا شیر کافی به منظور جلوگیری از آسیب به معده، بخورید و تا وقتی که درد قطع نشده، به مصرف آنها ادامه دهید.

سندرم پیش از قاعدگی

سندرم: مجموعه چند علامت

۲۶ راه برای تحمل این مشکل

آن را به عنوان یک جنگ زیستی در نظر بگیرید؛ میدان نبرد، فکر و جسم زنان می‌باشد. یک بار در ماه و حدود دو هفته قبل از دوره قاعدگی لشکر دشمن، استروژن و پروژسترون شروع به تجمع می‌کند. این هورمون‌های زنانه، چرخه قاعدگی را تنظیم می‌کنند و سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و معمولاً در یک صف کار می‌کنند مشکل زمانی ایجاد می‌شود که یکی بخواهد بر دیگری پیشی بگیرد. ممکن است سطح استروژن بالا برود و حالت اضطراب و عصبی را در فرد ایجاد کند و یا پروژسترون غلبه کند و باعث افسردگی و بی‌حالی شخص شود. ممکن است جنگ چندین روز طول بکشد و شما احساس نفخ و اضافه وزن کنید و یا سر درد، کمر درد، آکنه، آلرژی و یا حساسیت زیاد پستان‌ها داشته باشید. ممکن است همه این علائم و یا تعداد محدودی از آن‌ها را داشته باشید. ممکن است به بستنی یا چیپس علاقه زیادی پیدا کنید. وضعیت خلقی شما بدون هیچ دلیلی تغییر زیادی می‌کند و از شادی به افسردگی و بالعکس تبدیل می‌شود. سپس ناگهان لشکرها از بین می‌روند و صلح دوباره برمی‌گردد و سرانجام دوباره دچار خونریزی قاعدگی می‌شوید.

سندرم پیش از قاعدگی یا PMS با درجات متفاوتی حدود یک سوم تا نیمی از زنان بین ۲۰ تا ۵۰ سال را درگیر کرده است. عوامل مختلفی نظیر به دنیا آوردن چندین بچه و یا ازدواج می‌تواند خطر ابتلا به PMS را افزایش دهد. این اختلال می‌تواند از طریق ژنتیکی

منتقل شود. همه‌ی افراد مبتلا به PMS، علائم و شدت یکسانی از بیماری را نشان نمی‌دهند و هیچ کدام نیز به یک درمان پاسخ یکسانی نمی‌دهند. پیدا کردن بهترین راه درمان PMS، به روش آزمون و خطا نیاز دارد. ما با متخصصین صحبت کردیم و نکات زیر حاصل این مشاوره است:

نگران نباشید، بلکه شاد باشید. حالت اطمینان و مثبت اندیشی می‌تواند در اداره‌ی دوره‌های PMS به شما کمک کند؛ برخی از مثبت اندیشی‌ها را در خود تقویت کنید. در یک وضعیت راحت بنشینید و جملات زیر را دو تا سه بار تکرار کنید: «بدن من قوی و سالم است»، «سطح استروژن و پروژسترون بدنم به درستی تنظیم می‌شود و من به آسانی و تمام و کمال از عهده استرس برمی‌آیم».

کم و با دفعات زیاد بخورید. تغذیه ضعیف باعث ایجاد PMS نمی‌شود، اما بعضی از عوامل تغذیه‌ای خاص، مشکل را وخیم‌تر می‌کند. بعضی از پزشکان رژیم کم قند را توصیه می‌کنند؛ با وعده‌های غذایی کم قند که چندین بار در روز مصرف شود بدن و روان شما در حالت توازن قرار می‌گیرد.

از خوردن غذاهای کم انرژی اجتناب کنید. از خوردن موادی با ارزش غذایی پایین مثل شیرینی‌های حاوی شکر تصفیه شده خودداری کنید. شیرینی، حال شما را بدتر می‌کند و باعث تغییر خلق و اضطراب می‌شود. از میوه‌های تازه به عنوان جایگزین استفاده کنید.

مصرف شیر را کاهش دهید. از خوردن شیر کم چربی یا بدون چربی، پنیر یا ماست بیش از دوبار، در روز خودداری کنید. قند لاکتوز موجود در فرآورده‌های شیری جذب منیزیم را مسدود می‌کند. منیزیم در تنظیم سطح استروژن و افزایش ترشح آن مؤثر است.

چربی‌ها را حذف کنید. چربی‌های حیوانی نظیر کره و چربی حیوانی را حذف و روغن‌های اشباع نشده (روغن‌های مایع) نظیر روغن ذرت را جایگزین آن کنید. چربی‌های حیوانی باعث بالا رفتن سطح استروژن خون می‌شود که آن نیز ممکن است باعث PMS شود.

مصرف نمک را محدود کنید. برای کاهش تجمع آب در بدن، ۷ تا ۱۰ روز قبل از شروع قاعدگی، رژیم غذایی کم نمک را رعایت کنید. یعنی که دیگر به رستوران نروید، غذاهای آماده و سوپ‌های تجاری و سالادهای آماده نخورید.

غذاهای فیبردار مصرف کنید. فیبر کمک می‌کند تا استروژن زیادی بدن از بین برود. سبزیجات، لوبیا و دانه‌های کامل غلات حاوی فیبر هستند. ارزن، جو و گندم سیاه نه تنها فیبر بالایی دارند بلکه سرشار از منیزیم نیز هستند.

مصرف کافئین را قطع کنید. مصرف قهوه، چای، شکلات و دیگر مواد حاوی کافئین را کاهش دهید. کافئین مسئول درد و حساسیت پستان‌ها و اضطراب و بدخلقی است.

راهی دیگر

از مکمل‌ها استفاده کنید.

تعدادی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و حتی آمینواسیدها علائم PMS را کاهش می‌دهند. در ذیل مهم‌ترین این مکمل‌ها آورده شده است:

ویتامین B ۶: تحقیقاتی نشان داده که افزایش مصرف این ویتامین علائمی مانند تغییرات خلق و خو و تجمع مایعات و حساسیت پستان‌ها، نفخ، تمایل به مصرف قندها و بی‌حالی را کاهش می‌دهد؛ اما این ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید. B ۶ در مقادیر بالا سمی است. هر گونه درمان با ویتامین باید با اجازه و نظارت پزشک صورت گیرد.

ویتامین A و D: مصرف این دو ویتامین با هم باعث بهتر شدن سلامت پوست می‌شوند. به خاطر اهمیت آن در پوست، می‌توانند در پوست‌های چرب در دوره قبل از قاعدگی از آکنه جلوگیری کنند.

ویتامین C: ویتامین C نقش مهمی در کاهش استرس دارد و می‌تواند به کاهش استرس در طول PMS کمک کند و ویتامین C یک آنتی‌هیستامین طبیعی است و در درمان آلرژی قبل از قاعدگی مؤثر است.

ویتامین E: یک ویتامین دیگر ضد اکسیدان، ویتامین E، اثر قدرتمندی روی سیستم هورمونی دارد و به کاهش درد پستان‌ها، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

کلسیم و منیزیم: این دو ماده با هم علیه PMS مقابله می‌کنند. کلسیم از درد و گرفتگی عضلات در دوره PMS جلوگیری و منیزیم به جذب کلسیم کمک می‌کند. دکتر لارک اعتقاد دارد که منیزیم به کنترل ثبات خلق و ویار در دوره PMS کمک می‌کند.

ال - تیروزین: این آمینو اسید برای تولید دوپامین مغز مورد نیاز است. دوپامین ماده طبیعی ضد افسردگی است و در کنترل اضطراب و افسردگی همراه PMS مؤثر است.

قرص PMS: بهترین راه درمان PMS با مکمل‌های تغذیه‌ای، مصرف متوازن این مکمل‌هاست.

دیورتیک‌ها (مواد ادرار آور) را استفاده نکنید. دیورتیک‌ها به عنوان مواد ضد نفخ موقت، به طور شایعی توسط زنان دچار PMS مصرف می‌شوند اما بعضی از دیورتیک‌ها، مواد معدنی با ارزش را همراه آب از بدن خارج می‌کنند.

فعال تر باشید. ورزش با شدت متوسط، جریان خون را افزایش می‌دهد و باعث شل شدن عضلات می‌شود و از تجمع مایعات جلوگیری می‌کند. ورزش باعث تولید بیشتر اندورفین (ماده‌ی ضد درد طبیعی که بدن تولید می‌کند) می‌شود. در هوای تازه با قدم‌های سریع راه بروید، شنا و یا راهپیمایی کنید و یا به کلاس کاراته و رقص بروید. کاری کنید که از آن لذت ببرید. برای رسیدن به بهترین نتیجه، فعالیت خود را یک یا دو هفته قبل از شروع علائم PMS افزایش دهید.

محیط را استرس زدایی کنید. به نظر می‌رسد افراد دچار PMS به استرس‌های محیطی حساس‌ترند. اطراف خود را با رنگ‌های آرامش‌بخش و موسیقی آرام در طول ماه آرام‌تر کنید.

نفس عمیق بکشید. تنفس سطحی که خیلی از ما آن را بی‌اختیار انجام می‌دهیم، سطح انرژی را کاهش می‌دهد و شما را عصبی نگه می‌دارد و PMS را بدتر می‌کند. دم و بازدم عمیق و آهسته را تمرین کنید.

به داخل وان بروید. به داخل حمام آب معدنی بروید تا عضلات بدن از نوک پا تا بالای سر استراحت کنند. یک فنجان آب نمک را با یک فنجان جوش شیرین به آب وان اضافه کنید و برای بیست دقیقه داخل آن بروید.

زودتر به رختخواب بروید. اگر بی‌خوابی، بخشی از مشکل PMS شماست. با چند ساعت زودتر رفتن به رختخواب چند روز قبل از شروع مشکل، آن را حل کنید. این کار، خستگی و بدخلقی ناشی از بی‌خوابی را از بین می‌برد.

به برنامه خود بچسبید. اهداف معقولانه خود را تنظیم کنید و هر روز برنامه‌ریزی کنید تا احساس کوفتگی نداشته باشید. حتی اگر لازم باشد، برنامه عادی خود را قطع کنید.

اجبارهای اجتماعی را برای زمان دیگر نگه دارید. برنامه‌ریزی‌های بزرگ نظیر گرفتن مهمانی شام را به زمان دیگری که حال بهتری دارید، عقب بیندازید؛ این کار حال خسته شما را فرسوده‌تر می‌کند.

حقیقت را پنهان نکنید. در مورد PMS با همسر، دوستان یا همکاران خود مشورت کنید؛ این کار فایده زیادی دارد.

عفونت‌های قارچی در زنان

۲۳ پادزهر طبیعی

کاندیدا آلبیکنس، قارچی است که به طور طبیعی و بدون ضرر در واژن زنان و روده‌های مردان و زنان رشد می‌کنند. این قارچ جزء فلور طبیعی است و همان طور که باکتری‌های در دهان زندگی می‌کنند، آنها نیز در واژن و روده‌ها وجود دارند؛ اما اگر در توازن محیط زندگی آنها اختلالی ایجاد شود مثل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و یا در بیماران دیابتی، دچار عفونت قارچی و واژنی می‌شوید.

از عوامل دیگری که باعث ایجاد عفونت قارچی می‌شود حاملگی و قرص‌های ضد بارداری، هورمون‌های یائسگی و دوش‌های شیمیایی و اسپرم‌کش‌ها و زخم‌های سطحی ایجاد شده توسط تامپون‌ها، نبود لغزندگی کافی در هنگام نزدیکی جنسی و یا نزدیکی با شخص دچار عفونت قارچی می‌باشد. هنگامی که دچار این عفونت شدید، پزشک شما با بررسی ترشحات در زیر میکروسکوپ، بیماری‌تان را تشخیص می‌دهد. سپس با تجویز دارو، قارچ‌های اضافی را می‌کشد. به نظر ساده می‌آید ولی زنانی که دچار این عفونت شده‌اند نظر دیگری دارند. قارچ‌ها خارش و سوزش ایجاد می‌کنند و دارای بوی کپک و ترشحات سفید رنگ هستند و بیماری آنها عود کننده است. به نظر می‌رسد بعضی از مردم به این عفونت‌ها حساسند. توصیه‌های زیر را بخوانید:

لخت بخوابید. قارچ‌ها در محیط گرم و مرطوب رشد می‌کنند. بنابراین یکی از بهترین راه‌های مقابله با قارچ‌ها تهویه خوب ناحیه واژینال می‌باشد، تا این ناحیه خشک و سرد باقی بماند. لخت بخوابید و یا لباس زیر خود را در آورید و به واژن خود تسکین دهید.

لباس‌های گشاد بپوشید. در طول روز، از پوشیدن لباس‌های تنگ و لباس‌هایی که از الیافی درست شده که اجازه گردش درست هوا را نمی‌دهد خودداری کنید. این الیاف شامل پلاستیک، پلی‌استر و چرم می‌باشد. لباس‌ها را کاهش دهید. زیرا شلوار جین، جوراب شلواری و زیر جوراب شلواری شورت نپوشید. هنگامی که به خانه رسیدید لباس‌های اضافه نظیر جوراب شلواری را از تن خود درآورید تا بدن‌تان نفس بکشد؛ تا آنجا که می‌توانید دامن بپوشید.

از داروهای واژینال استفاده کنید. بعضی از جاهای بدن را نمی‌توانید بخارانیید (حداقل در منظر عموم) و واژن یکی از آنهاست. هنگامی که داروی تجویز شده توسط پزشک در حال از بین بردن قارچ‌هاست شما می‌توانید از داروهای OTC برای کاهش خارش استفاده کنید و یا کرم هیدروکورتیزون را در اطراف سوراخ واژن بمالید تا میزان خارش پیدا کند. فقط مطمئن شوید که قبل از ملاقات با دکتر از این داروها استفاده نکنید زیرا ممکن است این داروها سبب پنهان شدن بیماری شوند.

از لغزنده کننده‌های طبیعی استفاده کنید. روغن ملین، وازلین، سفیده تخم‌مرغ و ماست ساده موادی هستند که شما می‌توانید هنگام نزدیکی جنسی برای لغزنده کردن ناحیه تناسلی از آن استفاده کنید. زیرا این مواد از نظر شیمیایی محرک نیستند مگر اینکه به آنها حساسیت داشته باشید. وازلین را با کاندوم استفاده نکنید زیرا حفره‌هایی را در پلاستیک کاندوم ایجاد می‌کند. از روغن بچه نیز استفاده نکنید چرا که دارای عطری است که می‌تواند تحریک کننده باشد.

به مواد شیمیایی بگویید نه. راه مطمئن برای تشدید عفونت قارچی، اضافه کردن ماده شیمیایی به آن است؛ بنابراین از کاربرد دوش‌ها، ژل‌های ضد بارداری، فوم و اسپری، قرص‌های قارچ‌کش و دئودورانت زنانه اجتناب کنید.

حمام نشسته انجام دهید. به جای استفاده از دوش‌ها، از حمام نشسته استفاده کنید. وان حمام را تا باسن از آب گرم پر کنید، سپس یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

نمک اضافه کنید (به اندازه‌ای که آب مزه شوری بدهد، حدود نصف فنجان) تا با حالت نمک طبیعی بدن مطابق شود.

نصف فنجان سرکه اضافه کنید تا محیط دستگاه تناسلی را اسیدی کند. حالا داخل آب بنشینید و زانو‌ها را از هم باز کنید تا وقتی آب، سرد شود.

از اسپرم‌کش‌ها استفاده نکنید. اگر به عفونت حساسید، اسپرم‌کش‌ها نیز باعث عفونت می‌شوند. اگر می‌خواهید از اسپرم‌کش‌ها در طول نزدیکی جنسی استفاده کنید، آن را داخل نوک کاندوم قرار دهید تا کار خود را به خوبی انجام دهد.

هیچ عطری خوب نیست. از محصولات ساده و بدون بو و عطر استفاده کنید. عطرها و دئودورانت‌های به کار رفته در تامپون‌ها و نوارهای بهداشتی می‌توانند یک دوره دیگر عفونت واژن را تحریک و شروع کنند.

با آب بشویید. صابون، شامپو، نمک حمام و روغن‌ها، چربی‌ها طبیعی محافظ پوست را برمی‌دارند و ممکن است مواد محرکی را باقی بگذارند. ناحیه واژن را با آب ساده و تحت فشار تمیز کنید. یک دست شما سردوش را باید مستقیم به طرف ناحیه واژن نگه دارد.

از شورت‌های پنبه‌ای استفاده کنید. شورت‌های پنبه‌ای را انتخاب کنید چرا که رطوبت پوست را جذب می‌کند. نایلون گرما و رطوبت را نگه می‌دارد و رشد قارچ‌ها را تسریع می‌کند. اگر شما احساس تماس نایلون با پوست خود را ترجیح می‌دهید از شورت‌هایی استفاده کنید که قسمت کشاله‌ی ران آن از داخل پنبه‌ای باشد. اگر شما این نوع را هم نمی‌پسندید شورت‌های لایه‌دار و یا مینی‌پد جایگزین‌های مناسبی هستند. همیشه جوراب شلواری‌هایی بپوشید که در ناحیه کشاله‌ی ران پنبه‌ای باشد تا هوا بتواند به راحتی عبور کند و واژن را خشک و سرد نگه دارد. یادتان باشد همراه با جوراب شلواری شورت نپوشید. هر چقدر کمتر لباس بپوشید عبور و نفوذ هوا بیشتر خواهد بود.

از کاغذ توالت‌های بی‌رنگ استفاده کنید. رنگ نیز یک ماده بالقوه محرک است. بنابراین برای جلوگیری از آزرده‌گی غیر ضروری از کاغذ توالت‌های سفید ساده بدون عطر استفاده کنید.

میکروب‌ها را سر جای‌شان نگه دارید. بعد از کار کردن شکم، ناحیه مقعد را از جلو به عقب بشویید.

قبل از نزدیکی جنسی خود را بشویید. اگر شما و همسرتان هر دو کاملاً تمیز باشید، شانس انتقال میکروب‌های قارچی به واژن کاهش می‌یابد. قبل از نزدیکی، آلت‌های تناسلی و دست‌های خود را بشویید.

فقط با آب شستشو دهید. واژن به طور طبیعی خودش را تمیز می‌کند؛ اما بعضی از زن‌ها احساس می‌کنند که باید دوش واژن بگیرند. کتر کراندل دوش آب سرد آرام را که غیر متناوب به کار می‌رود توصیه می‌کند، چرا که حداقل کاری است که برای جلوگیری از تحریک، می‌توانید انجام دهید. در هنگام قاعدگی که دهانه رحم شما باز است از دوش استفاده نکنید. جریان رو به بالا می‌تواند عفونت را به داخل رحم گسترش دهد و همچنین هرگز در طول حاملگی دوش انجام ندهید مگر اینکه پزشکتان توصیه کند.

با سرکه دوش بگیرید. سرکه تقریباً همان اسیدیته واژن را دارد، به همین علت است که گاهی وقتها آب نیمه گرم و سرکه (۴ قاشق چای خوری سرکه در نیم لیتر آب) به عنوان مایع دوش پیشنهاد می شود. بعضی از پزشکان معتقدند واژنی که دارای PH درست و بالانس می باشد کمتر دچار قارچ اضافی می شود. همچنین محلول های از پیش آماده سرکه و آب وجود دارد که دیگر لازم نیست شما آن را در خانه تهیه کنید.

در صورت ابتلا به عفونت واژن، از نزدیکی جنسی خودداری کنید. نزدیکی جنسی التهاب حاصل از قارچ ها را بدتر می کند و همچنین قارچ می تواند به همسر شما منتقل شود که بعداً دوباره شما را مبتلا می کند.

قبل و بعد از نزدیکی جنسی ادرار کنید. زنان و مردان باید قبل و بعد از نزدیکی جنسی ادرار کنند تا باکتری ها از مجاری ادراری خارج شوند و از عفونت مثانه جلوگیری شود.

از کاندوم استفاده کنید. کاندوم بدون خار و بدون داشتن ماده لغزنده، کمتر محرک است. همچنین از انتقال عفونت به همسرتان جلوگیری می کند.

قارچ ها و کپک ها را کنترل کنید. زنانی که مرتباً دچار عفونت های قارچی می شوند، ممکن است به غذاهای حاوی قارچ و کپک حساسیت پیدا کنند. از مصرف غذاها و نوشیدنی های نظیر نان، کیک حلقه ای، آب جو، شراب، سرکه، پنیر، قارچ، آب میوه، غذاهای مخمري و ترشی خودداری کنید.

قند خون تان را تحت کنترل داشته باشید. قارچ ها در محیط قندی رشد می کنند. مصرف بالای مواد قندی می تواند منجر به عفونت قارچی شود چرا که غذای لازم را برای قارچ فراهم می کند. افراد دیابتی که به عفونت های قارچی مستعد هستند، باید قند خون شان را کنترل کنند. همچنین لاکتوز زیادی در فرآورده های شیری و شیرین کننده های مصنوعی احتمال عفونت های قارچی را افزایش می دهد.

مقاومت بدن خود را بالا ببرید. یک شخص سالم نسبت به کسی که بدنش در حد معمول نیست بهتر با عفونت مقابله می کند. با ورزش منظم، تغذیه صحیح، خواب کافی، سیگار کشیدن، مصرف داروها و مصرف کم کافئین سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

از الیاف طبیعی استفاده کنید. به جای تامپون های مصنوعی از تامپون های پنبه ای استفاده کنید. تامپون های با جذب بالا و آنهایی که بیش از ۱۲ ساعت باقی می ماند تخلیه طبیعی واژن را متوقف کرده به رشد باکتری ها کمک می کنند. یک ایده دیگر، در شب از نوار و در طول روز از تامپون استفاده کنید.

۳ راه برای از بین بردن بدن عفونت

نویسنده کتاب «چگونه از عفونت های قارچی جلوگیری کنیم» معتقد است که راه های زیر برای از بین بردن قارچ ها مفیدند:

شورت ها را بیشتر بشوید و بسایید. به عنوان احتیاط شورت ها را با ماده شوینده بدون عطر قبل از انداختن در ماشین لباس شویی کاملاً بسایید. از نرم کننده های مصنوعی استفاده نکنید چرا که پوست حساس را تحریک می کنند.

قارچ را با جوشاندن از بین ببرید. شما می توانید شورت های خود را بجوشانید و یا به مدت ۲۴ ساعت قبل از استفاده ی مجدد، آنها را در ماده ضد عفونی کننده قرار دهید تا کاندیدا از بین برود، قبل از پوشیدن با صابون بدون عطر آن را بشوید.

با گرما قارچ‌ها را بکشید. کاندیداها در تماس با اتوی داغ هم از بین می‌روند.

ناباروری

۱۸ نکته برای کمک به باردار شدن

نکاتی ویژه زوج‌ها

متخصصان به زوج‌های نگران بچه‌دار شدن توصیه می‌کنند:

تا یک سال ادامه دهید. اگر زیر ۲۸ سال هستید و میل جنسی‌تان در وضعیت خوبی قرار دارد و مشکلی ندارید که در تولید مثل اختلال ایجاد کند، در این صورت متخصصان توصیه می‌کنند که تا یک سال به تماس جنسی ادامه دهید. میچل لوین، محقق زنان و زایمان از ماساچوست، می‌گوید: در حدود ۶۰٪ زوج‌ها در شش ماهه اول و ۹۰٪ در سال اول باردار می‌شوند. هنگامی که مسن‌تر می‌شوید، به طور طبیعی بارداری مقداری کاهش پیدا می‌کند. حتی زنان بیست ساله هم هر ماهه تخمک گذاری نمی‌کنند. در سن سی سالگی، احتمال تخمک گذاری ماهانه کاهش می‌یابد؛ به همین دلیل است که هر چه شما مسن‌تر شوید تمایل دارید زودتر با متخصص مشورت کنید.

مشاوره کنید. آیا هر دو مطمئن هستید که می‌خواهید بچه‌دار شوید یا یکی‌تان دو دل و مردد است؟ متخصصان ما داستان‌های زیادی از زوج‌هایی دارند که با بی‌میلی و دو دلی سال‌ها سعی کردند بچه‌دار شوند ولی نشدند تا اینکه عدم اطمینان یکی از زوجین از بین رفت و بچه‌دار شدند.

دکتر لوین می‌گوید: من زوجی را می‌شناسم که مرد خانواده، بزرگ‌تر بود و بچه‌هایی از ازدواج قبلی داشت اما مطمئن نبود که می‌خواهد در این مقطع زندگی بچه‌دار شود؛ بعد از چند جلسه مشاوره واقعی، مرد درباره‌ی بچه‌دار شدن بسیار هیجان زده شد و در آن هنگام نیز بچه‌دار شدند.

بگذارید هیجان شما را فرا بگیرد. جداول تخمک گذاری، موکوس و برنامه تماس جنسی را تا وقتی که نگرانی جدی درباره‌ی آنها وجود ندارد فراموش کنید. اگر زمان دارید بگذارید هیجان سراسر وجود شما را در بر گیرد؛ این روش اغلب مؤثرتر است.

برنامه کاری خود را آسان‌تر کنید. اعتیاد به کار و فشار زیاد می‌تواند روی باروری تأثیر بگذارد. وقت آن است که یک تغییر انقلابی در خود ایجاد کنید. بدن می‌داند که در هنگام استرس شدید، زمان مناسبی برای بارداری نیست.

در هنگام نزدیکی جنسی، وضعیت مناسبی به خود بگیرید. روش قرارگیری مرد روی زن، در هنگام نزدیکی، بهترین روش بارداری است. زن باید بیست دقیقه بعد از انزال به حالت درازکش باقی بماند. دکتر بلینا توصیه می‌کند که زوجین عمل نزدیکی جنسی را شب انجام دهند و بعد از آن بخوابند.

سیگار را ترک کنید. سیگار به باروری زنان و مردان آسیب می‌رساند. مطالعات روی مردان نشان داده که احتمال پایین‌تر بودن میزان اسپرم‌ها (سلول جنسی مرد که در مایع منی وجود دارد) در مردان سیگاری بیشتر از غیر سیگاری‌هاست و در مورد تحرک اسپرم‌ها نیز چنین است. یک مطالعه در انگلیس نشان داده است که هر چقدر یک زن بیشتر سیگار بکشد احتمال ناباروری در او بیشتر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که احتمالاً سیگار کشیدن سطح هورمون‌ها را در بدن زنان تغییر می‌دهد.

نکاتی ویژه زنان

عوامل مؤثر در افزایش احتمال بارداری زنان:

آیا به طور مرتب تخمک گذاری می کنید؟

آیا شما دوره‌های قاعدگی منظمی دارید؟ اگر ندارید، احتمالاً تخمک گذاری نمی‌کنید. دکتر میلکمن می‌گوید: یک نشانه‌ی کلیدی در مورد تخمک گذاری، تغییرات قابل ملاحظه در ترشح مخاط رحمی در وسط دوره قاعدگی است. ترشحات موکوس رقیق، آبی و روشن می‌شوند. از دیگر علائم، حساسیت پستان‌ها قبل از قاعدگی، گرفتگی و درد شکم و درد تخمک گذاری است.

راه دیگر امتحان کردن تخمک گذاری، کیتی است که شما می‌توانید از داروخانه بخرید. این کیت میزان هورمون تحریک کننده تخمک گذاری را در ادرار اندازه‌گیری می‌کند.

بهترین زمان برای تست کردن ۱۰ صبح تا ظهر است. اگر در اولین ماه استفاده از کیت، جواب مثبت بود، بسیار خوب است. اگر بعد از سه دوره جواب منفی بود، بدین معنی است که یا کیت به اندازه کافی حساس نیست و یا شما تخمک گذاری نمی‌کنید. در هر صورت با پزشک‌تان مشورت کنید.

اگر می‌خواهید الهه باروری شوید، سعی کنید وزن‌تان را کم کنید. بعضی از زنان با افزایش و یا کاهش چند کیلو می‌توانند تخمک گذاری کنند. به طور کلی، هر چقدر وزن واقعی شما به وزن مطلوب نزدیک‌تر باشد، بهتر است. محققان دریافته‌اند که چربی بدن می‌تواند استروژن را تولید و در خود ذخیره کند. اگر استروژن کل بدن خیلی بالا یا پایین باشد ممکن است بدن توازن خود را از دست بدهد. هر چه چربی بیشتر باشد، تولید استروژن نیز بیشتر می‌شود. در یک مطالعه که توسط ویلیام بیت «متخصص زنان و زایمان کالیفرنیا جنوبی» صورت گرفت، ۲۹ زن لاغر و غیر تخمک گذار وقتی وزن‌شان به ۹۵٪ وزن مطلوب رسید شروع به تخمک گذاری کردند و در عرض سه سال از ورود به برنامه، ۲۴ نفر از ۲۹ زن حامله شدند.

در ورزش زیاده‌روی نکنید. دو دلیل برای این کار وجود دارد: اگر ورزش باعث از دست رفتن زیاد چربی شود، ممکن است جلوی تخمک گذاری را بگیرد. اما اگر در محدوده‌ی وزن طبیعی باقی بمانید احتمال خطر باز هم وجود دارد.

در مطالعه‌ای روی ۳۴۶ زن دچار اختلالات تخمک گذاری، بورلی گرین «متخصص بهداشت مادر و کودک» مدارکی یافت مبنی بر اینکه زنانی که هرگز باردار نشده‌اند و بیش از یک ساعت در روز به شدت ورزش می‌کنند خطر نازایی را در خود افزایش می‌دهند. این مطالعه نشان داد که ورزش از مکانیسمی غیر از مکانیسم کاهش وزن اثر می‌گذارد. سعی کنید میزان ورزش خود را تعدیل کنید و ببینید آیا تفاوتی ایجاد می‌شود یا خیر؟

زمان نزدیکی جنسی باید درست باشد. گاهی وقت‌ها زوجین، دو انسان حرفه دوست هستند. آنها نزدیکی را یک یا دو بار در هفته انجام می‌دهند و موفق نمی‌شوند. درمان چیست؟ سعی کنید زمان تخمک گذاری را پیش‌بینی کنید. اگر نمی‌خواهید زیاد جر و بحث کنید، می‌توانید اولین روز قاعدگی بعدی خود را تعیین کنید و ۱۴ روز به عقب بیایید. شما در حوالی این زمان تخمک گذاری می‌کنید؛ بنابراین در آن شب‌ها نزدیکی کنید (معمولاً روزهای یازدهم تا شانزدهم قاعدگی).

نباید واژن خود را با دوش زنانه تمیز کنید. هر چیزی که در سطح واژن دخالت کند می‌تواند زندگی اسپرم را به خطر بیندازد. این موارد شامل دوش‌ها، مواد چرب کننده و ژل‌هاست. اگر شما واژن را به حال خود بگذارید، خودش را به خوبی تمیز می‌کند.

مصرف کافئین را کاهش دهید. خوردن بیش از یک فنجان قهوه در روز می‌تواند احتمال بارداری را کاهش دهد. همین موضوع در مورد کافئین موجود در شکلات و نوشیدنی‌های کافئین‌دار صادق است.

محققان انستیتو ملی و بهداشت در مطالعه روی ۱۰۴ خانمی که می‌خواستند باردار شوند، دریافتند که خوردن بیش از یک فنجان قهوه در روز احتمال بارداری را نسبت به کسانی که کمتر مصرف می‌کنند به نصف کاهش می‌دهد.

فقط برای آقایان

به اسپرم وقت کافی بدهید تا به تعداد طبیعی برسد.

نیل بوم «مدیر کلینیک نازایی مردان در نیواورلن» می‌گوید: هر بیماری ویروسی تب‌زا می‌تواند تعداد اسپرم‌ها را تا سه ماه کاهش دهد. سرماخوردگی شدید نیز همین اثر را دارد.

چرا این قدر طولانی؟ مطابق گفته دکتر بوم، دوره طبیعی تولید اسپرم ۷۸ روز است و ۱۲ روز دیگر لازم است تا اسپرم بالغ شود. در هر قاشق چای‌خوری از مایع منی سالم، بیش از ۲۰ میلیون اسپرم وجود دارد؛ به نظر می‌رسد بیش از ۶۰٪ آن به طرف جلو حرکت می‌کنند.

اگر میزان اسپرم در محدوده‌ی طبیعی باشد، یک سرماخوردگی یا آنفلوانزا نمی‌تواند میزان آن را به زیر میزان نازایی تنزل دهد. اما اگر میزان اسپرم شما لب مرز باشد، یک بیماری شدید می‌تواند تعداد آن را به زیر مرز برساند.

هشدار پزشکی

هنگامی که مشکل نازایی نیاز به مشاوره با پزشک دارد:

دل‌تان می‌خواهد که بچه‌دار شوید، اما بدن‌تان همکاری نمی‌کند؛ آیا باید مدت بیشتری صبر کنید؟ و یا وقت آن است که با یک متخصص باروری مشورت کنید؟

مطابق نظر متخصصان در صورتی باید مشاوره پزشکی کنید که:

دوره‌های قاعدگی نامنظم و کمتر از حد معمول است و ترشحات موکوسی تغییر نمی‌کند؛ شاید شما تخمک‌گذاری نمی‌کنید.

سه دوره از کیت تخمک‌گذاری استفاده کرده‌اید اما هیچ نشانه تخمک‌گذاری در شما دیده نشد.

زیر ۳۵ سال سن دارید و علی‌رغم نزدیکی جنسی بدون جلوگیری باردار نشده‌اید و یا دارای سن بالای ۳۵ سال هستید و در مدت ۶ ماه باردار نشدید.

شیر تولید می‌کنید و یا دارای موی مردانه در قسمت پستان‌ها، لب بالا و یا چانه هستید؛ ممکن است دچار عدم توازن هورمونی شده باشید.

شما و یا همسرتان دچار عفونت باکلامیدیا شده‌اید؛ (یک بیماری جنسی که در زنان باعث آسیب لوله رحم و در مردان منجر به التهاب مجاری اسپرم می‌شود).

تاریخچه‌ی پزشکی‌تان شامل عفونت‌های لگنی، اندومتریوز، تخمدان کیست‌دار، جراحی راه‌های ادراری یا شکمی، تب زیاد و یا سرخک و اوریون باشد.

قبلا از IUD استفاده می‌کردید. شما یا همسرتان در معرض بعضی از مواد مشکوک نظیر سرب قرار داشته‌اید؛ این ماده به عنوان ماده‌ی آسیب‌زا شناخته شده است.

به استروئیدها بگویید نه. استروئیدها می‌توانند غده‌ی هیپوفیز را مهار کنند و توازن هورمونی طبیعی بدن را از بین ببرند؛ دکتر بام می‌گوید: مشکلات نازایی در ورزشکاران شایع است. استفاده طولانی مدت از استروئیدها ممکن است به بیضه‌ها آسیب دائمی وارد کند.

راهی دیگر

خداحافظ ژل Y - K، سلام سفیده‌ی تخم‌مرغ!

دکتر تولدو می‌گوید: سفیده‌ی تخم‌مرغ یک ماده‌ی جادویی نیست. سفیده‌ی تخم‌مرغ فقط برای زوج‌هایی مفید است که مشکل خشکی واژن دارند و می‌خواهند از یک ماده چرب کننده استفاده کنند. دکتر تولدو توصیه می‌کند که از سفیده‌ی تخم‌مرغ فقط در طول چند روز درمان و وقتی که زن در دوران باروری است، استفاده کنند. نتایج یک تحقیق در کانادا نشان داد که سفیده‌ی تخم‌مرغ کمترین اثر را روی قابلیت حرکت و بقای اسپرم‌ها دارد. چون سفیده‌ی تخم‌مرغ و ماده‌ی اصلی اسپرم از پروتئین خالص می‌باشد. زودتر از زمان مورد نظر تخم‌مرغ را از یخچال خارج کنید تا سرد نباشد و سفیده را از زرده جدا کنید. هیچ فرقی نمی‌کند که سفیده روی آلت تناسلی مرد مالیده شود و یا داخل واژن به کار برده شود.

به شدت مراقب مصرف الکل و داروها باشید. داروهای مختلف می‌تواند میزان اسپرم را کاهش دهد. اگر در مورد داروی مصرفی خود مطمئن نیستید، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. مطالعات مختلف در طول سال‌های اخیر نشان داده که نوشیدن طولانی مدت مشروبات الکلی و مصرف ماری‌جوانا نیز می‌تواند روی باروری اثر بگذارد.

بیضه‌ها را خنک نگه‌دارید. راه طبیعی برای سردتر بودن ۵ / ۰ درجه‌ای بیضه‌ها نسبت به دمای داخل بدن، قرار گرفتن آن‌ها در خارج بدن می‌باشد. اما اگر دمای داخل بدن بیش از حد افزایش یابد و یا بیضه‌ها خودشان گرم شوند، ممکن است بر تولید اسپرم اثر بگذارد؛ دکتر بام توصیه می‌کند که مراقب فعالیت فیزیکی بیش از حد، دماهای زیاد و حمام‌های داغ و لباس‌های زیر تنگ باشید.

یادتان باشد که پرهیز از نزدیکی رشد اسپرم را تقویت می‌کند. اگر دنبال بچه‌دار شدن هستید بدانید که نزدیکی کردن در هر روز می‌تواند تعداد اسپرم‌ها را کاهش دهد. اکثر متخصصان توصیه می‌کنند که دو روز قبل از مرحله باروری زن، از نزدیکی جنسی پرهیز شود تا اجازه ساخته شدن اسپرم داده شود. بعد از آن در هر روز دیگر نزدیکی اشکالی ندارد.

مطمئناً امشب، شبی است که به یادتان خواهد ماند. به خاطر آن همه دلایل غلط: هفته پر جنب و جوشی داشته‌اید و مجبور بودید از سر کار دیر به خانه بیایید و قبلاً هرگز قبل از نیمه شب به خانه نمی‌آمدید اما امشب می‌خواهید جبران کنید.

همه چیز آماده است به جز یک بخش از بدن‌تان، یک بخش بسیار حساس و این شما را به تعجب وا می‌دارد. چه اتفاقی افتاده؟ آیا بار دیگر هم پیش می‌آید؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اولاً بدانید که شما تنها مردی در دنیا نیستید که دچار این حالت می‌شوید. نیل‌بام «متخصص کلیه و مجاری ادرار و نازایی مردان در دانشگاه تولان» می‌گوید: اگر مردها صادق باشند، هر کدام از آن‌ها به شما می‌گویند که زمانی در طول زندگی‌شان دچار دوره‌های ناتوانی جنسی شده‌اند. ناتوانی جنسی می‌تواند واقعاً مخرب باشد و در این حال مرد بودن مردان می‌تواند کاملاً از بین برود.

متخصصان تخمین زده‌اند که ده میلیون نفر از ناتوانی جنسی رنج می‌برند؛ این اصطلاح وقتی به کار می‌رود که مرد نتواند دخول را تا وقتی که انزال به وی دست دهد، نگه دارد.

از اوایل دهه هفتاد میلادی، متخصصان بر این باورند که اکثر اختلالات نعوظی به علت مشکلات زمینه‌ای روانی می‌باشد. امروزه جامعه پزشکی متوجه شده که تقریباً نیمی از این افراد دارای مشکلات ساختاری یا فیزیکی می‌باشند که حداقل تا حدی مسبب این ناتوانی‌اند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید تا مشکلات نعوظی را متوقف کنید؟ این است توصیه پزشکان ما:

به خودتان فرصت دهید. دکتر بام می‌گوید: هنگامی که یک مرد پیرتر می‌شود، زمان تحریک اندام تناسلی وی تا نعوظ طولانی‌تر می‌شود، برای مردان هجده تا بیست ساله، نعوظ ممکن است ظرف چند ثانیه رخ دهد در دهه‌ی سی و چهل زندگی، ممکن است یک یا دو دقیقه طول بکشد. اما در ۶۰ سالگی عدم نعوظ بعد از یک دقیقه، علامت ناتوانی جنسی نیست بلکه زمان طولانی‌تری لازم است. با افزایش سن، زمان بین انزال و نعوظ بعدی طولانی‌تر می‌شود. در بعضی از مردان ۶۰ تا ۷۰ ساله یک روز کامل یا بیشتر طول می‌کشد تا نعوظ دوباره برگردد. این از پیامدهای طبیعی پیری است.

به داروهای مصرفی توجه کنید. داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است می‌تواند ریشه مشکلات باشد. ممکن است اشکال از داروهای آنتی‌هیستامین، مدرها (ادرارآورها) و یا آرام‌بخش‌هایی باشد که شما مصرف می‌کنید. البته بدانید که شاید چیزی که روی همسایه‌تان اثر می‌گذارد، روی شما تأثیر نداشته باشد. بیش از دویست دارو به عنوان عامل مشکل‌زا شناخته شده است؛ ناتوانی جنسی حاصل از داروها، شایع‌ترین علت در مردان بالای پنجاه سال است. در مطالعه‌ای که در مجله پزشکی آمریکا روی ۱۸۸ مرد صورت گرفت، در ۲۵٪، داروها موارد علت مشکل بودند. اگر به داروهای مصرفی خود شک دارید با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید، شاید وی قادر باشد که میزان دارو را تغییر دهد و یا داروی دیگر را جایگزین کند؛ در هر حال بدون اجازه پزشک در نوع و مقدار داروهای خود تغییری ایجاد نکنید.

مراقب داروهای مخدر باشید. ریچارد برگر، متخصص کلیه و مجاری ادرار از مرکز پزشکی هاربورویو در کتابش، کوکائین، ماری‌جوآنا، داروهای حاوی تریاک، هروئین، مورفین، آمفی‌تامین و باربیتورات‌ها را از جمله عوامل مشکل‌زا می‌داند.

الکل نخورید. شکسپیر می‌گوید که الکل میل جنسی را زیاد ولی قدرت آن را کم می‌کند؛ این گفته درست است چرا که الکل سرکوب‌کننده سیستم عصبی است. رفلکس‌های عصبی را محدود می‌کند و جلوی نعوظ را می‌گیرد. در طولانی مدت الکل باعث عدم توازن هورمونی می‌شود. مصرف مزمن الکل باعث آسیب به کبد و اعصاب می‌شود و هنگامی که به کبد آسیب وارد شود، میزان هورمون جنسی زنانه افزایش می‌یابد. برای انجام درست هر کاری که به نسبت صحیحی از تستوسترون نیاز دارید.

بدانید که هر چه برای رگ‌های خونی خوب است برای آلت تناسلی نیز مفید می‌باشد. اروین گولدستیل «مشاور مدیر مرکز تولید مثل در ماساچوست» می‌گوید: در ۵ سال اخیر ثابت شده که آلت تناسلی مردان، ساختار رگی دارد. همان عواملی که شریان‌های (سرخرگ) شما را می‌بندد. کلسترول تغذیه‌ای و چربی اشباع شده می‌تواند در جریان خون آلت تناسلی‌تان نیز اثر بگذارد.

همه‌ی مردان بالای ۳۸ سال دچار نازک شدن شریان‌های آلت تناسلی می‌شوند. پس مراقب آنچه که می‌خورید باشید. کلسترول بالا شاید یکی از اصلی‌ترین علت‌های ناتوانی جنسی در ایالات متحده باشد و به نظر می‌رسد که روی بافت نعوظی اثر می‌گذارد.

سیگار نکشید. دکتر بام می‌گوید: تحقیقات نشان داده که نیکوتین می‌تواند عامل تنگ‌کننده‌ی رگ‌های خونی باشد. مطالعه‌ای که روی سگ‌های بالغ دوره‌گه در دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو انجام گرفت نشان داد که فقط تنفس دود دو سیگار کافی است تا در پنج سگ نعوظ کامل صورت نگیرد و در ششمین سگ نعوظ اصلاً انجام نشود. محققان معتقدند که تنفس دود سیگار با جلوگیری از شل شدن عضلات صاف شریان، جلوی نعوظ را می‌گیرد.

آنچه را که احساس می‌کنید برای بدن‌تان خوب است، انجام دهید. آیا درباره‌ی کم کردن وزن فکر کرده‌اید؟ یا به شروع برنامه‌ی تنظیم وزن؟ هر چقدر فرد در مورد بدنش احساس بهتری داشته باشد، می‌تواند تماس جنسی داشته باشد.

در ورزش کردن افراط نکنید. اگر به شدت ورزش کنید، مواد آرام بخش طبیعی بدن‌تان، اندورفین‌ها (مواد ضد درد طبیعی‌ای که بدن در شرایط گوناگون آن را می‌سازد) را تحریک خواهید کرد.

منتظر بمانید تا درد از بین برود. بدن در هنگام درد، خودش مواد آرام بخش تولید می‌کند. این مواد می‌توانند تحریک جنسی را کاهش دهند و شما کار زیادی نمی‌توانید انجام دهید، جز اینکه منتظر زمان بهتری باشید.

آرام باشید. آرام بودن چارچوب فکر، بسیار حیاتی است. زیرا سیستم عصبی شما به دو روش عمل می‌کند. هنگامی که اعصاب سمپاتیک فعالند، بدن‌تان به طور طبیعی در حالت هوشیاری و آماده‌باش است. هورمون‌های غده‌ی فوق کلیوی شما را آماده جنگ می‌کند و تحریکات عصبی خون را از سیستم گوارش و آلت تناسلی دور می‌کند و به عضلات می‌رساند.

با مضطرب شدن، سیستم عصبی سمپاتیک خود را فعال می‌کنید. برای بعضی از مردان ترس از نقص موجود آنچنان زیاد است که باعث فعالیت نورایی نفرین (هورمونی که در مواقع اضطراب و کار و کوشش ترشح می‌شود) می‌شود؛ این درست برعکس چیزی است که شما برای نعوظ نیاز دارید. کلید این معما این است که آرام باشید و بگذارید سیستم پاراسمپاتیک بر شما غالب باشد. پیام‌هایی که از طریق این شبکه به سینوس‌ها و سرخرگ‌های آلت تناسلی ارسال می‌شود، باعث اتساع و افزایش جریان خون آلت می‌شود.

از محرک‌های کل بدن اجتناب کنید. این محرک‌ها شامل کافئین و بعضی از مواد خاص مشکل‌زاست. دکتر گلدبرگ می‌گوید: مهم‌ترین عامل در هنگام تماس جنسی، حفظ آرامش است. محرک‌ها تمایل دارند که روی تمام بدن اثر بگذارند. آن‌ها، عضلات صاف را که بایستی در طول نعوظ منسب شوند، منقبض می‌کنند.

برای دسترسی به تمرکز بیشتر تلاش کنید. یک راه آرام شدن، تمرکز بیشتر روی جنبه‌های حسی نزدیکی است. با هم بازی کنید و از هم لذت ببرید بدون اینکه نگران نعوظ باشید. بزرگ‌ترین اندام جنسی در بدن پوست است نه آلت تناسلی.

راه‌های جایگزین شما چیست؟ اگر روی نعوظ تمرکز نکنید، راحت‌تر ایجاد می‌شود.

با همسر خود صحبت کنید. با عبوس و ساکت بودن در اتاق خواب، تنش را در خود افزایش می‌دهید. با هم دیگر می‌توانید دنبال علت بگردید و ببینید که چه اتفاقی افتاده است؟ فشار کاری است؟ مریضی بچه است؟ مشکل حادی است که شما هنوز حلش نکرده‌اید؟ اگر بعضی از علت‌های ناتوانی جنسی را بشناسید می‌توانید بدون نسبت دادن آن به عواملی که وجود ندارد، راهی برای توجیح آن بیابید. شما می‌توانید در مورد راه‌های دیگر فکر کنید؟ یا می‌توانید به رابطه جنسی خود به طریقی دیگر ادامه دهید؟ اجازه ندهید که این ناتوانی در صمیمیت شما اختلال ایجاد کند.

ناراحتی‌های پستان

۱۶ نکته برای کاهش درد

ممکن است حامله باشید و پذیرش این مسئله که این پستان‌های باد کرده و دردناک برای شماست، خیلی سخت باشد. در شب نمی‌توانید به راحتی بخوابید. ممکن است دوره قاعدگی شما نزدیک باشد و زیر پیراهن پشمی نرمی که صبح می‌پوشید در هنگام حرکت برای شما ناراحتی ایجاد کند و یا شاید از توده سختی که در معاینه ماهانه پیدا کرده‌اید، بهت زده باشید.

به دنیای شگفت انگیز تغییرات خوش‌خیم پستان خوش آمدید؛ شما تنها نیستید!

تخمین زده می‌شود حدود ۷۰٪ زنان آمریکای شمالی از تغییرات خوش‌خیم ولی آزار دهنده پستان رنج می‌برند؛ حساسیتی که در دوران حاملگی و یا قبل از قاعدگی احساس می‌کنید به خاطر سیکل طبیعی هورمون‌های جنسی، استروژن و پروژسترون، می‌باشد. این هورمون‌ها به سلول‌های غدد شیرساز علامت می‌دهند و باعث رشد آنها می‌شوند و مناطق اطراف این غدد همراه با عروق خونی و دیگر مایعات مغذی، افزایش می‌یابد. این بافت‌های پر از مایع، می‌توانند فیبرهای عصبی را تحت فشار قرار دهند و در نتیجه شما احساس درد کنید.

تغییرات فیبروکیستیک، شامل توده‌ها و کیست‌ها، اغلب مناطق غیر فعال را درگیر می‌کنند، مانند سلول‌های چربی.

رژیم خود را تغییر دهید. یک رژیم کم چربی و پرفیبر - از فیبری که در غلات، سبزیجات و دانه‌های حبوبات می‌باشد - انتخاب کنید. دکتر کریستان می‌گوید: مطالعاتی که انجام شده نشان می‌دهد که استروژن در زنانی که این رژیم را رعایت می‌کنند، به صورت دیگری متابولیزه می‌شود و این به معنی تحریک هورمونی کمتر پستان‌هاست.

وزن خون را متناسب نگه دارید. یعنی وزن را در محدوده‌ی متناسب با قد خود حفظ کنید. در زنان بسیار چاق، کاهش وزن باعث رهایی از درد و برجستگی پستان می‌شود. در زنان، چربی همانند یک غده‌ی اضافی عمل کرده و استروژن را تولید و ذخیره می‌کند. اگر شما چربی زیاد از حد داشته باشید ممکن است استروژن زیادی در بدن‌تان در گردش باشد و باعث پاسخ بالای بافت پستان به آن شود.

ویتامین مصرف کنید. مطمئن شوید از غذاهایی استفاده می‌کنید که از ویتامین C، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های B سرشارند. این ویتامین‌ها در تنظیم تولید هورمون فعال کننده بافت پستانی مؤثرند.

مارگارین و دیگر چربی‌ها هیدروژنه را مصرف کنید. چربی‌های هیدروژنه (روغن جامد) می‌توانند در قدرت بدن برای تبدیل اسیدهای چرب ضروری غذا به اسید گاما لینولئیک (این ماده برای شما مفید است) (GLA) دخالت کنند.

آرام باشید. اپی‌نفرین، ماده‌ای است که توسط غده فوق کلیوی، در زمان استرس ترشح می‌شود و در تبدیل اسیدهای چرب به GLA اختلال ایجاد می‌کند.

کافئین مصرف نکنید. نفش کافئین در ناراحتی‌های پستان ثابت نشده است. یکی از محققان مرکز پزشکی نیوانگلند می‌گوید: من زنانی را با درد و علائم دیگر تغییرات خوش‌خیم پستان دیدم که بعد از قطع مصرف کافئین بهبود یافته‌اند. همچنین باید از نوشیدنی‌های غیر الکلی، شکلات، بستنی، چای و داروهای ضد درد حاوی کافئین بپرهیزید.

از مصرف پیتزا پیرونی دست بردارید. دکتر یوانی می‌گوید: غذاهای پر نمک باعث پف کردن پستان می‌شود. این مسئله مخصوصاً هفت تا ده روز قبل از قاعدگی مهم است.

از دیورتیک‌ها (مدرها) دوری کنید. دکتر تورنتون می‌گوید: درست است که دیورتیک‌ها باعث خارج شدن مایعات از بدن می‌شوند و به کاهش تورم پستان کمک می‌کنند؛ اما مصرف زیاد از حد مدرها باعث افزایش پتاسیم و اختلالات الکترولیت‌ها شده و تولید گلوکز را کاهش می‌دهد.

از داروها استفاده کنید. ساندراسواین می‌گوید: ایبوپروفن برای تسکین درد توصیه می‌شود. وی هشدار می‌دهد که از مصرف داروهای ضد التهاب استروئیدی بپرهیز کنید.

از سرما استفاده کنید. مک‌گین می‌گوید: بعضی از زنان با فرو بردن دست در آب سرد و خیس کردن پستان‌شان به آرامش می‌رسند.

و یا گرما را امتحان کنید. وی می‌گوید: زنان دیگر، با استفاده از تکه پارچه‌ی گرم و یا حمام با آب گرم، از درد رهایی می‌یابند.

کرست مناسب تهیه کنید. یک کرست محکم، مثل آنهایی که دنده‌ها استفاده می‌کنند، می‌تواند از کشیده شدن فیبرهای عصبی توسط بافت‌های پر آب جلوگیری کند. دکتر رادیو می‌گوید: بعضی از زنان می‌گویند که پوشیدن کرست در هنگام خواب، موجب آرامش آنها می‌شود.

هشدار پزشکی

آیا خوش‌خیم است؟ فقط پزشک‌تان تشخیص قطعی می‌دهد.

فرض کنید که یک توده‌ی خوش‌خیم داشته‌اید و در بررسی ماهانه یک توده‌ی دیگر پیدا می‌کنید، آیا درست است که آن را یک توده خوش‌خیم بدانید؟ خیر، اجازه دهید این قانون در مراقبت از پستان‌تان اجرا شود: هرگاه توده‌ی جدیدی پیدا کردید، با پزشک‌تان مشورت کنید. ممکن است پزشک دستور نمونه برداری از توده را بدهد و یا از یک سوزن برای بیرون کشیدن مایع کیست استفاده کند.

دکتر مک‌گین می‌گوید: حدود ۹۰٪ توده‌ها به وسیله‌ی پزشکان یا پرستاران و با عکس برداری از سینه یافت نمی‌شوند، بلکه زنان طی بررسی ماهانه خود، آن را کشف می‌کنند.

در مصرف قرص‌ها تجدیدنظر کنید. میزان استروژن قرص‌های ضد بارداری می‌تواند به تلاش شما برای کنترل تغییرات خوش‌خیم پستان لطمه بزند. کلا قرص‌های با استروژن پایین می‌تواند به فیبروکیستیک کمک کند ولی باعث بدتر شدن فیبرآدنوما (حالتی که توده‌ای متحرک ولی سفت وجود دارد) شود.

با ماساژ، تجمع مایعات را کاهش دهید. مگ‌گین می‌گوید: بعضی از زنان با ماساژ پستان که باعث بازگشت مایع اضافی به سیستم لنفاوی می‌شوند، احساس راحتی و آرامش می‌کنند.

بهترین زمان برای بررسی، یک هفته بعد از شروع قاعدگی است، زیرا توده‌هایی که دقیقا قبل از قاعدگی در سطح قرار دارند در پایان قاعدگی به سرعت ناپدید می‌شوند.

روش دیگر

تسکین درد به وسیله‌ی روغن کرچک: برای رهایی از التهاب پستان از کمپرس روغن کرچک استفاده کنید. یک پارچه را چهار لایه کنید و در داخل روغن قرار دهید ولی مراقب باشید آن قدر آغشته نشود که روغن آن روی سینه سرازیر شود. پارچه را روی پستان بگذارید، با پلاستیک روی آن را بپوشانید و سپس از پد گرم‌مازا استفاده کنید؛ گرمای پد را روی متوسط تنظیم کنید و اگر می‌توانید آن را تحمل کنید روی داغ بگذارید. ممکن است سه تا هفت روز به کمپرس نیاز داشته باشید.

هرپس تناسلی

۱۷ روش برای کنترل بیماری

زخم‌های سوزناکی روی اندام جنسی‌تان به وجود آمده است و ضعیف و تبار شده‌اید. پزشکان از شما آزمایش به عمل آوردند و گفتند که دچار هرپس تناسلی شده‌اید که به نام هرپس سیمپلکس ۲ هم شناخته می‌شود. پزشک‌تان می‌گوید: این بیماری درمان ناپذیر است و شما آن را برای همیشه خواهید داشت.

سرتان را بالا بگیرید. چرا که نه؟ زمانی که اولین حمله تمام شود، شما مثل بقیه مردم خواهید بود (معمولا دو تا سه هفته طول می‌کشد) حملات بعدی غیر متناوب است و به شدت اولین حمله نخواهد بود. ثانياً اگر ظاهراً جزء افرادی هستید که هرپس آنها را بدبخت می‌کند، در حال حاضر دارویی به نام آسیکلوویر آمده است که می‌تواند دفعات حملات را تا ۹۰٪ کاهش دهد. به طور خلاصه چه با بهبود طبیعی بیماری و چه با دارو درمانی، اکنون هرپس به عنوان یک بیماری بدون درمان نیست.

سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید. متخصصان دقیقا نمی‌دانند که چه عاملی باعث می‌شود که ویروس نتواند بمدت طولانی غیرفعال باقی بماند و به طور غیر منتظره دوباره فعال و باعث آسیب و خرابی شود. اما خیلی‌ها معتقدند سیستم ایمنی ضعیف بدن، می‌تواند یکی از علل آن باشد. هر چقدر این ارتباط درست باشد، معقولانه است که سیستم ایمنی را با تغذیه صحیح، استراحت کافی و ورزش منظم تقویت کنید.

از محلول آب و صابون استفاده کنید. شاید برای از بین بردن زخم‌های تناسلی، مجبور به خوردن انواع داروها شوید. اما شما این کار را نکنید. همانند دیگر زخم‌ها شما باید نگران عفونت باکتریال ثانویه باشید. اما آنچه برای ضد میکروب کردن منطقه نیاز دارید، آب و صابون است. با هیچ داروی موجود در کابینت خود نمی‌توانید ویروس را بکشید و حتی ممکن است وضعیت را بدتر کنید. آسیکلوویر تنها دارویی است که اثرات مفیدی برای بیماران هرپس دارد.

از مالیدن پمادها پرهیز کنید. زخم‌های تناسلی برای بهبودی به هوای کافی نیاز دارند. وازلین و پمادهای آنتی‌بیوتیکی جلوی هوا را می‌گیرند و فرآیند التیام را کند می‌کنند. هرگز از کرم‌های کورتونی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند استفاده نکنید؛ این کرم باعث رشد ویروس می‌شود.

از گرما برای تسکین استفاده کنید. در طول حمله اولیه و یا حملات شدید ثانویه، حمام و دوش آب گرم روی مناطق تناسلی، سه تا چهار بار در روز، دارای اثرات تسکین دهنده است (خیلی از مردم این کار را می‌کنند ولی بعضی‌ها خوش‌شان نمی‌آید). هنگامی که از دوش آب گرم بیرون آمدید، سشوار را روی درجه پایین یا سرد تنظیم کنید و ناحیه تناسلی را خشک کنید. جریان هوای حاصل از سشوار با خشک کردن زخم‌ها دارای اثرات تسکین دهنده است و می‌تواند روند التیام را تسریع ببخشد.

از زیرپوش‌های پنبه‌ای و گشاد استفاده کنید. به علت اینکه هوا برای التیام زخم‌ها لازم است، لباس‌هایی بپوشید که اجازه‌ی تنفس به پوست‌تان بدهد. لباس‌های پنبه‌ای بپوشید نه مصنوعی - مثلاً اگر جوراب ساق بلند نایلونی می‌پوشید مطمئن شوید که ناحیه روی کشاله ران از پنبه درست شده است - اگر می‌خواهید مطابق مد، لباس شنا بپوشید یک قطعه به اندازه‌ی کشاله ران‌تان از زیرپوش پنبه‌ای ببرید و به لباس شنا بدوزید.

راحت ادرار کنید. ادرار کردن برای افرادی که دچار اولین حمله هرپس شده‌اند، می‌تواند همراه با درد شدید باشد، چرا که ادرار اسیدی از روی زخم‌های باز عبور می‌کند. این موضوع مخصوصاً در مورد زن‌ها صادق است؛ با لوله کردن یک کاغذ توالت، جریان ادرار خود را از زخم‌ها دور نگه دارید و یا بعد از حمام می‌توانید در وان حمام ادرار کنید.

دست نزنید. اگر چه اسم بیماری هرپس تناسلی است ولی ممکن است با دست زدن به ناحیه تناسلی و انتقال آن به چشم یا دهان، به بخش‌های دیگر بدن نیز آن را منتقل کنید؛ به همین دلیل به زخم‌ها دست نزنید. اگر احتمال می‌دهید که در شب آن را بمالید، محل زخم را با ماده‌ی محافظ و عبور دهنده‌ی هوا مثل گازل بپوشانید.

از این مکمل‌ها می‌توانید استفاده کنید. بعضی از مردم و بعضی از پزشکان می‌گویند که پمادهای حاوی روی و یا کپسول‌های حاوی آمینو اسیدلیزین می‌تواند در برابر حملات هرپس از بدن دفاع کند اما علی‌رغم مطالعات پراکنده درباره‌ی تأثیر این مواد، بسیاری از پزشکان به این‌ها اعتقاد ندارند. اگر می‌خواهید از این مکمل‌ها استفاده کنید، باید بدانید که مقادیر بالای این مکمل‌ها می‌تواند خطرناک باشد و باید تحت نظر پزشک از این داروها استفاده کنید.

این ویروس را به دیگران منتقل نکنید. به یاد بیاورید که چگونه دچار هرپس شدید. شما مسؤولیت دارید که از دیگران محافظت کنید. زخم ناحیه‌ی تناسلی، بسیار مسری است، پس باید از تماس جنسی اجتناب کنید. هنگامی که زخم‌ها ناپدید شد، احتمالاً ویروس را انتقال نمی‌دهید ولی برای آرامش فکر و محافظت بیشتر از کاندوم استفاده کنید. این که قبلاً هرپس گرفته‌اید، دلیل نمی‌شود که دچار نوع دیگری از آن نشوید.

ارتباط فکری - بدنی

چرا بعضی از افراد ویروس هرپس را برای سال‌ها به طور غیر فعال در خود دارند، در حالی که دیگران دچار حملات منظم هرپس می‌شوند؟ دکتر کریستوفر استوت «PHD روان‌شناسی بالینی و متخصص روان‌ایمنی از دنور» به این سؤال پاسخ می‌دهد: جواب آن عمدتاً به فکر شما باز می‌گردد. افراد عصبانی‌تر و افسرده‌تر به راحتی دچار حملات می‌شوند. این نوع طرز فکرها، باعث سرکوبی سیستم ایمنی می‌شود. جودی هرس می‌گوید: من اهمیت نمی‌دهم که در هزار سال آینده چقدر تحقیق صورت خواهد گرفت، ولی مطمئنم که استرس همیشه

عامل شماره یک است. اما اگر شما قبل از دچار شدن به این بیماری استرس نداشته‌اید اکنون مطمئناً احساس استرس دارید، این حالت، باعث کمک به حملات هرپس می‌شود و این حملات، استرس بیشتری در شما ایجاد می‌کند. برای خلاص شدن از دست این سیکل ناقص چه کار باید کرد؟

هشدار پزشکی

دارویی برای کمک به روند بهبودی

اگر دچار نوع مقاوم هرپس شده‌اید و حملات عود کننده‌ی زیادی دارید، شاید بخواهید که پزشک آسیکلوویر را تجویز کند. دارویی که ثابت شده باعث تسریع التیام و محدود کردن شدت حملات می‌شود. اگر دچار اولین حمله شده‌اید و یا مرتباً دچار حملات می‌شوید، شاید پزشکتان بتواند به شما کمک کند. اگر باردار هستید اطلاع بدهید، چرا که هرپس می‌تواند روی جنین اثر بگذارد.

ارتباط نزدیکی بین هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم وجود دارد. پس عاقلانه است که زنان سالانه نمونه آزمایش پاپ اسمیر بدهند.

راهی دیگر

آیا با روغن کرچک می‌توانید با هرپس مقابله کنید؟ بسته‌های روغن را روی شکم‌تان قرار می‌دهید؟ چرا؟ به این علت که یک سیستم ایمنی قوی می‌تواند از فعال شدن ویروس هرپس جلوگیری کند و بسته‌های روغن کرچک این کار را می‌کند. دکتر نورمن شلی «رئیس انستیتو دردهای شدید و مراقبت‌های بهداشتی در میسوری» می‌گوید: که با یک فنجان روغن کرچک شروع کنید و دو پارچه فلافل ضخیم را داخل آن خیس کنید و پارچه‌ها را روی شکم‌تان قرار دهید و روی آن را با پلاستیک بیوشانید. روی پلاستیک از پد گرمازا استفاده و روی درجه‌ای که راحت هستید آن را ضخیم کنید و یک ساعت به همین حالت بگذارید؛ در آغاز، یک بار در روز به مدت یک ماه این کار را انجام دهید. سپس سه بار در هفته ادامه دهید. در طول حملات هرپس، استفاده از بسته‌ها را افزایش دهید.

هر چه می‌توانید بیاموزید؟ درباره‌ی هرپس مطالعه کنید؛ با پزشکان مشورت کنید؛ سعی کنید تا آنجا که می‌توانید کنترل کافی بر بیماری داشته باشید.

درمان‌های کوتاه مدت را در نظر بگیرید. علاوه بر یاد گرفتن درباره‌ی هرپس، شاید دچار افسردگی، غمگینی، عصبانیت، احساس گناه و مقصر بودن شوید. یک روان‌شناس می‌تواند در چند جلسه برای به دست آوردن دیدگاه جدید به شما کمک کند.

یائسگی

۲۱ روش برای رهایی از علائم آن

آیا شما PMZ دارید؟

نه، منظورم سندرم قبل از قاعدگی یا PMS نیست. هنگامی که از PMZ حرف می‌زنید به یاد آزادی بیفتید نه مسؤلیت. PMZ به معنی شور و حال بعد از یائسگی است. اکنون شما از داروهای ضد بارداری و حاملگی و سیکل ماهانه آزاد و رها شده‌اید.

یائسگی زمانی شروع می‌شود که تخمدان‌ها دیگر کار نکنند. زمانی که ترشح استروژن کاهش می‌یابد و کم‌کم متوقف و قاعدگی ماهانه نامنظم و سپس قطع می‌شود. معمولاً زنان در سن ۵۱ سالگی، یائسه می‌شوند. در طول ۶ ماه تا ۳ سال پس از شروع این دوره زندگی، شاید شما دچار علائم معمول یائسگی شوید. این علائم شامل گر گرفتگی و لرزهای ناگهانی، میل جنسی پایین، خشکی واژن، اختلالات احساسی و اختلالات خواب است. پزشک شما می‌تواند برای این مشکلات به شما کمک کند.

روش زندگی خود را پایه‌ریزی کنید. آموزش لازم درباره‌ی تغییرات فیزیولوژیکی و نگاه ماجراجویانه می‌تواند تفاوتی اساسی در چگونگی کنترل استرس حاصل از یائسگی و تغییرات زندگی (همانند رفتن بچه‌ها) در بسیاری از زنانی که در دهه چهارم یا پنجم زندگی خود هستند ایجاد کند. تحقیقات نشان داده که زنان امروزه یک سوم دوره زندگی خود را در یائسگی به سر می‌برند بنابراین یائسگی به منزله پیشرفت یک گام به جلو و تغییری در زندگی برای بهتر شدن می‌باشد. به دوران مدرسه برگردید، یک سرگرمی جدید پیدا کنید، شغل‌تان را عوض کنید. بهای سلامت خود را بپردازید، زندگی خود را ماجراجویانه کنید.

هر روز ورزش کنید. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری، طناب بازی، شنا و یا هر ورزش روزانه دیگر می‌تواند علائم یائسگی را از بین ببرد. ورزش کمک می‌کند تا علائم یائسگی نظیر گر گرفتگی، عرق شبانه، افسردگی یا مشکلات روانی و همچنین بیماری‌های دستگاه تناسلی کاسته شود و یا از بین برود. بهبود آمادگی بدنی، واضح‌ترین نتیجه ورزش است. اما ورزش با تقویت تمرکز مواد واسطه مغزی مثل نوراپی نفرین و سروتونین باعث افزایش سلامت فیزیولوژیکی بدن می‌شود.

از بین بردن گر گرفتگی

گر گرفتگی پاسخ بدن به سطح استروژن پایین می‌باشد و به علت اختلال در عملکرد بخش تنظیم کننده دمای بدن در مغز می‌باشد تا وقتی که بدن به کمبود استروژن عادت کند. در حدود ۸۰٪ زنان دچار گر گرفتگی می‌شوند. یک گر گرفتگی معمولی، حدود ۷ / ۲ دقیقه طول می‌کشد. در طول گر گرفتگی صورت‌تان قرمز می‌شود و به شدت عرق می‌ریزد به طوری که دمای پوست ناگهان ۷ تا ۸ درجه بالا می‌رود و نیم ساعت طول می‌کشد تا به دمای طبیعی بازگردد. خوشبختانه بسیاری از زنان قبل از وارد شدن به مرحله تعریق شدید، احساس گر گرفتگی را تشخیص می‌دهند و برای مهیا شدن فرصت کافی دارند.

به زندگی دیدگاه مثبت داشته باشید. دیدگاه مثبت می‌تواند یک ابزار مناسب برای مبارزه با گر گرفتگی باشد. وقتی که احساس کردید گر گرفتگی در آستانه شروع شدن است، به یاد دو نکته بیفتید: گر گرفتگی یک حالت طبیعی است و زیاد طول نمی‌کشد و شما می‌توانید در مقابله با آن کاری انجام دهید. اغلب اوقات، فکر مثبت، گر گرفتگی را قابل تحمل‌تر می‌کند.

یاد بگیرید آرامش داشته باشید. زنانی که می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند، کنترل بهتری خواهند داشت. چشمانتان را برای مدتی ببندید و استراحت کنید.

محرک‌ها را کنترل کنید. تعیین کنید چه عواملی گر گرفتگی را تحریک می‌کند و از آن‌ها دوری کنید. برای بعضی زن‌ها، افسردگی عاطفی، یک عامل تحریک کننده است. در بعضی‌ها غذای گرم، غذای ادویه‌دار، اتاق گرم یا رختخواب گرم همین اثر را دارد.

روی هم چند لباس بپوشید. هنگام گر گرفتگی یک لایه لباس را در بیاورید و هنگامی که گر گرفتگی تمام شد، لایه‌های لباس دیگر بپوشید، چرا که دمای بدن بعد از گر گرفتگی از سطح طبیعی پایین‌تر می‌رود و شما احساس سرما خواهید کرد.

الیاف طبیعی بپوشید. الیاف مصنوعی گرما را در خود نگه می‌دارند و باعث تعریق در زمان گر گرفتگی می‌شوند و علایم آن را بدتر می‌کنند. الیاف طبیعی نظیر پنبه و پشم، باعث تهویه بهتر شده و با جذب رطوبت از پوست باعث سردتر شدن طبیعی بدن می‌شود.

یک بادبزنی بخرید. یک بادبزنی بخرید و در کیف خود نگه دارید و هنگام شروع گر گرفتگی از آن استفاده کنید.

وعده‌های غذایی کم حجم بخورید. به جای مصرف روزانه سه وعده غذایی، پنج تا شش وعده به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

آب فراوان مصرف کنید. یادتان نرود که مخصوصاً بعد از ورزش کردن آب سرد یا آب میوه تازه بنوشید. این کار، دمای بدن را کنترل می‌کند.

مصرف کافئین را قطع کنید. نوشیدنی‌های حاوی کافئین تولید هورمون‌های استرس‌زایی را که منجر به گر گرفتگی می‌شود تحریک می‌کند.

مصرف الکل را قطع کنید. در بعضی از زنان، الکل، گر گرفتگی را تحریک می‌کند.

از دستمال کاغذی استفاده کنید. یک بسته دستمال کاغذی بخرید و همراه خود داشته باشید؛ شاید بخواهید پیشانی خود را پاک کنید و یا هنگامی که گرمای بدن زیاد شد و یا در پایان گر گرفتگی بخواهید عرق‌تان را پاک کنید.

گرما را کم کنید. گرما در هر شکلی می‌تواند گر گرفتگی را تحریک کند. پنجره را باز کنید و غذاها و نوشیدنی‌های گرم نخورید.

از نظر جنسی، فعال بمانید. زنانی که دچار یائسگی می‌شوند و به فعالیت‌های جنسی خود طبق روند منظم ادامه می‌دهند در مقایسه با زنانی که فعالیت جنسی پراکنده دارند، کمتر دچار گر گرفتگی می‌شوند. در مطالعه‌ای که بر روی ۴۳ زنی که به تازگی یائسه شده‌اند انجام دادند دریافتند کسانی که فعالیت جنسی منظم داشته‌اند، کاهش استروژن در آنها معتدل شده و دفعات گر گرفتگی کاهش پیدا کرده است. دکتر مک‌کوی اعتقاد دارد که سطح بالای استروژن به حفظ میل جنسی کمک می‌کند و فعالیت جنسی منظم به طور غیر مستقیم تخمدان‌ها را تحریک و به تعدیل سیستم هورمونی کمک می‌کند و از تغییرات شدید استروژن جلوگیری می‌کند.

از پتوی مشترک استفاده نکنید. لازم نیست که تخت‌تان را جدا کنید تا همسران از عرق شبانه شما ناراحت نشود، بلکه می‌توانید از پتوهای جداگانه استفاده کنید تا زمانی که می‌خواهید خنک باشید، بتوانید بدون اذیت شوهرتان از آن استفاده کنید.

غلبه بر مشکلات جنسی

متخصصان ما برای ادامه‌ی یک عشق کامل در طول دوره‌ی یائسگی نکات ذیل را توصیه می‌کنند:

از مواد لغزنده استفاده کنید. خشکی واژن ناشی از کمبود استروژن، تمایل به مقاربت جنسی را در طول یائسگی کاهش می‌دهد. مواد لغزنده محلول در آب، روغن گیاهی و کرم یا روغن بدون بو، می‌توانند مواد انتخابی شما باشند و یا چند کپسول از ویتامین E را باز کنید و به عنوان ماده لغزنده را داخل واژن ماساژ دهید.

صحبت کنید. با همسران صحبت کنید. بعضی از شهوات جنسی با نزدیکی قلبی و صحبت در مورد نیازها و احساسات تقویت می‌شود.

نزدیکی جنسی را بیشتر کنید. بعضی از زوجین ممکن است تمایل داشته باشند که در هنگام مقاربت در موقعیت راحت‌تری قرار بگیرند. تماس و لمس کردن در آن زمان خیلی مهم است. دکتر گرین‌وود توصیه می‌کند: زوجین بیشتر همدیگر را بغل کنند و برای افزایش نزدیکی و لذت جنسی، نوازش‌های دوطرفه بیشتر شود.

بیماری‌های چشم

التهاب ملتحمه (قرمزی چشم)

۷ روش درمانی برای قرمزی چشم

مادران، آن را قرمزی چشم می‌نامند، یک کلمه‌ی عجیب که به معنای دو روز نرفتن به مدرسه است. حالا که بزرگ شده‌اید، آن را به عنوان التهاب ملتحمه چشم می‌شناسید.

قرمزی چشم را با آب بشویید. حتماً به یاد دارید که مادرتان کنار تخت شما می‌نشست و حوله را در آب می‌گذاشت و به نرمی آن را روی چشمانتان قرار می‌داد؛ او فکر درستی داشت. کمپرس آب گرم را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، سه یا چهار بار در روز روی چشم قرار دهید؛ این کار حتماً احساس شما را بهتر می‌کند.

چشم‌تان را تمیز نگه دارید. خیلی اوقات، ورم ملتحمه چشم به خودی خود بهتر می‌شود. برای تسریع بهبودی، چشم و پلک‌های خود را با یک پنبه خیس شده در آب تمیز یا استریل، پاک نگه دارید و پوسته‌ها را از چشم‌تان پاک کنید.

به چشم‌تان توجه کنید. کمپرس آب گرم برای کودکان بسیار مناسب است اما بزرگسالان نیاز به مراقبت بیشتری دارند. پیتره‌رش می‌گوید: بزرگسالانی که ترشح زیادی از چشم دارند باید یک محلول از شامپو بچه را ۱۰ بار با آب گرم رقیق و مژه‌های خود را با پنبه‌ی آغشته به آن تمیز کنند؛ این کار بسیار مؤثر است. آب گرم، پوسته‌ها را شل و شامپو بچه آنها را از محل اتصال پلک با مژه‌ها تمیز می‌کند.

حوله را کنار بگذارید. حوله و یا هر چیز دیگری را که در تماس با چشم‌تان قرار دارد، برای شستشو کنار بگذارید. این عفونت بسیار مسری است. حوله حمام یا سر و صورت را با کسی به صورت مشترک استفاده نکنید، زیرا به راحتی بیماری را گسترش می‌دهد.

چشم‌تان را در تماس با کلر قرار ندهید. آیا شما در استخر باعث قرمز شدن چشم‌تان می‌شود؟ کلر موجود در استخر باعث ایجاد التهاب ملتحمه چشم می‌شود. اما بدون کلر نیز باکتری‌ها فرصت رشد و نمو پیدا می‌کنند و همین مشکل را به وجود می‌آورند. اگر می‌خواهید شما کنید و به التهاب چشم نیز حساس هستید، از عینک‌های مخصوص شنا استفاده کنید.

ورم چشم ناشی از آلرژی را با یخ درمان کنید. اگر از استخر جان سالم به در بردید ولی با گرد گل‌های تابستانی مشکل داشتید، احتمالاً التهاب چشم‌تان به دلیل حساسیت است. دانیل نلسون می‌گوید: چشمانتان مثل جای نیش پشه می‌خارد و دارای ترشحات چرکی است از داروهای آنتی‌هیستامین و یا از کمپرس سرد استفاده کنید زیرا به خوبی، خارش را از بین می‌برد.

داروها را در شب مصرف کنید. دکتر پیترسون می‌گوید: ورم چشم حاصل از میکروب‌ها هنگام بستن چشم‌ها بدتر می‌شود، به همین علت است که شب‌ها، هنگامی که خواب هستید، چشمانتان بدتر می‌شود.

برای مبارزه با این فرایند، از پماد آنتی‌بیوتیک تجویز شده قبل از خوابیدن استفاده کنید؛ با این روش از کبره بستن و پوسته پوسته شدن جلوگیری خواهید کرد.

هشدار پزشکی

برای مراقبت از چشم‌تان به پزشک مراجعه کنید.

ورم ملتحمه چشم به راحتی درمان می‌شود و در عرض یک هفته به خودی خود از بین می‌رود. در موارد زیر باید به پزشک‌تان مراجعه کنید:

بعد از پنج روز، بدتر شود. اگر قرمزی چشم با درد شدید و تغییر دید و یا ترشحات فراوان زرد یا سبز رنگ همراه باشد. اگر قرمزی در اثر برخورد یک چشم و آسیب به چشم‌تان ایجاد شده است. دکتر پیترسون می‌گوید: گاهی اوقات، عفونت به چشم وارد می‌شود و قرنیه را درگیر و خراشیده می‌کند و می‌تواند منجر به زخم و یا از دست رفتن بینایی شود.

خستگی چشم

۱۰ نکته برای رهایی از خستگی چشم

ساموئل گولیوری «استادیار و متخصص چشم از دانشگاه، مونت سیانی نیویورک» می‌گوید: حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی، قدرت تمرکز چشم کم‌کم کاهش می‌یابد و منجر به خستگی چشم می‌شود. این روندی است که برای هر کس به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد. اما اگر شما در تمام روز به صفحه نمایش تلویزیون یا کامپیوتر خیره شوید ممکن است در هر سنی دچار خستگی چشم شوید. اگر در هنگام خواندن کارت پستال‌ها و یا صفحه نمایش دچار خستگی چشم می‌شوید، پیشنهادهای زیر می‌تواند به شما کمک کند.

به نور کافی اهمیت بدهید. دکتر گالیور می‌گوید: خواندن در نور کم باعث آسیب به چشمان‌تان نمی‌شود ولی اگر نور تمایز کافی را برای شما به وجو نیاورد، چشم دچار خستگی می‌شود. از لامپی که نور را مستقیماً به چشم منعکس می‌کند، استفاده نکنید.

نمره صحیح انتخاب کنید. پزشک شما بهترین قاضی برای انتخاب عینک مطالعه است. ضعیف‌ترین عینکی را که به شما قدرت خواندن از فاصله مورد نظرتان را می‌دهد، انتخاب کنید. اگر نوع بسیار قوی آن را انتخاب کنید، فاصله‌ی نزدیک مورد نظر را خوب می‌بینید اما اشیای دورتر از این فاصله به صورت تار دیده خواهند شد.

در بین کارتان وقفه بیندازید. اگر شش تا هشت ساعت از کامپیوتر استفاده می‌کنید، هر دو تا سه ساعت یک بار استراحتی بکنید؛ چای بخورید، حمام بروید، به هر حال ده تا پانزده دقیقه چشم‌تان را از روی صفحه مانیتور بردارید.

صفحه نمایش را تاریک کنید. تنها اعداد و حروف بر صفحه نمایش شما وجود ندارد، بلکه لامپ‌های کوچکی در آن هست که نور را مستقیماً به چشم‌تان می‌فرستد. دکتر گالیوری می‌گوید: حروف را زیاد روشن نکنید. روشنی صفحه را کم کنید و سپس کنتراست را تنظیم کنید تا تمایز لازم ایجاد شود. یک نکته اضافی: یک مداد بردارید و روی دکمه تنظیم علامت بزنید. در این صورت اگر کسی تنظیم را پاره شما را به هم زده است می‌توانید دوباره بر اساس علامت‌های گذشته، آن را تنظیم کنید.

در سایه کار کنید.

هنگامی که صحبت از بین بردن خستگی چشم می‌شود، بهتر است رایانه را در تاریکی قرار دهید. با درست کردن یک سرپوش، صفحه نمایش را در سایه قرار دهید.

با بستن چشم‌ها جلوی نور را بگیرید. متخصصان ما می‌گویند: بهترین راه برای بهبودی خستگی چشم، استراحت چشم‌هاست. یعنی هنگامی که نیاز به باز بودن چشم نیست آن را ببندید. افرادی که از این تکنیک استفاده می‌کنند می‌گویند که چشم‌های‌شان واقعا بهتر شده است.

برای استراحت به چای روی آورید. اما آن را نخورید، بلکه روی چشم بگذارید. اشنایدر می‌گوید: یک حوله تمیز بردارید و آن را داخل چای تازه دم بگذارید، دراز بکشید و حوله گرم را روی چشم‌های بسته به مدت ده تا پانزده دقیقه بگذارید. این کار باعث از بین رفتن خستگی چشم‌ها می‌شود. مراقب باشید که چای را روی چشم نریزید و اجازه دهید بعد از جوش آمدن چای و قبل از قرار دادن حوله در آن، چای مقداری خنک شود.

هشدار پزشکی

مشکلاتی که به مراجعه به پزشک نیاز دارند.

گاهی اوقات، خستگی چشم چیزی بیشتر از عبور از سن ۴۰ سالگی است. دکتر دیوید گاتیون می‌گوید: خستگی چشم می‌تواند بر اثر عدم تعادل و تنظیم چشم‌ها ایجاد شود. در این صورت باید به چشم پزشک مراجعه کنید تا با انجام ورزش‌های خاص، عینک‌های مخصوص و یا در صورت لزوم جراحی عضلات چشمی، چشم‌تان را دوباره به حالت مناسب درآورید.

همه متخصصان متفق القولند که در صورت درد در چشم و یا حساسیت به نور باید سریعا به چشم پزشک مراجعه کنید.

با دست گرم، درد را تسکین دهید. دستان خود را به هم بمالید تا گرم شوند، سپس چشم‌ها را ببندید و کف دست‌ها را روی حدقه چشم قرار دهید. ولی فشار ندهید و فقط آن را بپوشانید؛ به آرامی و عمیقا نفس بکشید و رنگ سیاه را در ذهن خود تصور کنید، روزانه بیست دقیقه این کار را انجام دهید.

چشمک بزنید. چشم‌ها برای خود، ماساژ دهنده مخصوص دارند: سیصد بار در روز به صورت ارادی چشمک بزنید. هر چشمکی که می‌زنید، چشم‌ها را تمیز می‌کند و ماساژ کوچکی به آنها می‌دهد.

شب کوری

۱۱ روش برای مواجهه با تاریکی

از نور خورشید به داخل سالن سینمای تاریک قدم می‌گذارید و ناگهان به سختی می‌توانید فردی که شما را همراهی می‌کند تشخیص دهید. هر شخصی در این موقعیت دچار شب کوری لحظه‌ای می‌شود چرا که چند لحظه زمان می‌برد تا شبکیه خود را با اختلاف موجود بین محیط حاضر با محیط نورانی تطبیق دهد. اما برای بعضی از افراد، شب کوری چیزی بیشتر از یک لحظه است. بعضی از مردم سریع‌تر خود را با تاریکی و تغییرات نوری تطابق می‌دهند. افراد نزدیک‌بین، کندتر خود را با تاریکی مطابقت می‌دهند و بعضی از مردم به همین سادگی در شب نمی‌بینند. دلایل مختلفی وجود دارد: برای مثال بعضی افراد، اگر چه نادر است، دچار شب کوری ارثی ثابت هستند. آنها همین گونه متولد شده‌اند و هیچ خطری برای چشم وجود ندارد.

متأسفانه راه‌های درمانی زیادی برای شب‌کوری وجود ندارد اما اگر پزشک شما اختلالات چشمی را از بین برد، این توصیه‌های عملی را برای دید بهتر در شب خصوصاً در هنگام رانندگی به کار ببرید.

از خود ارزشیابی کنید. بسیاری از مردم دچار نگرانی‌های زیادی درباره‌ی چشم‌هایشان هستند. آنها از کوری می‌ترسند، خیلی از مردم می‌توانند مطمئن شوند که دیدشان در شب خوب است. بعد از ۵ دقیقه ماندن در سالن سینما باید قادر باشید که فرد پهلوی خود را ببینید.

مطمئن شوید که ویتامین A کافی مصرف می‌کنید. این ماده، در دید شب مؤثر است. در واقع دادن مقادیر بالای ویتامین A به فردی که دچار کمبود این ویتامین بود در عرض چند ساعت باعث بهبود دید شب فرد می‌شود. مصرف مقادیر بالای ویتامین A باید با اجازه پزشک صورت گیرد.

هنگام رانندگی در شب، هر کاری می‌توانید انجام دهید تا قدرت دیدتان بالا برود. در یک روز روشن شما می‌توانید ۳۰۰ تا ۴۰۰ متر جلوی خود را در یک جاده مستقیم ببینید. اما در شب فقط چراغ‌های جلوی ماشین‌ها به شما کمک می‌کنند. بنابراین مهم است که همه مزیت‌ها را برای خود فراهم کنید. مطمئن شوید که چراغ‌ها تمیز هستند. چراغ‌های کثیف دید را کاهش می‌دهد و فقط مشکل را بدتر می‌کند. در هنگام غروب، عینک آفتابی نزنید، هر چقدر هم که مد باشد زیرا دید شما را محدود می‌کند.

آرامش خود را حفظ کنید. به این طریق، زمان بیشتری دارید تا در برابر خطرات قابل پیش‌بینی واکنش نشان بدهید.

حوادث غیر مترقبه را پیش‌بینی کنید. این روزها، جاده فقط متعلق به ماشین‌ها نیست. دنده‌ها، پیاده‌ها و دوچرخه سوارها هم هستند. پوشیدن لباس سفید برای دیده شدن در شب کافی نیست.

به باران و مه گرفتگی احترام بگذارید. این دو حالت، رانندگی در شب را مشکل می‌کنند. در مه گرفتگی، چراغ‌های جلوی خود را برای دید بهتر، نور پایین بگیرید.

از پیش برنامه ریزی کنید. برنامه ریزی دقیق می‌تواند رانندگی در شب را آسان‌تر کند. راه‌هایی را انتخاب کنید که منشعب می‌شوند و یا ترافیک کمی دارند.

شانس خود را از دست ندهید. در صورتی که مه شدید بود، ماشین را به کنار خیابان بکشید و یا در ایستگاه سرویس رسانی یا محوطه پارکینگ توقف کنید.

هشدار پزشکی

تشخیص را به پزشک‌تان واگذار کنید.

گاهی وقت‌ها، شب‌کوری، نشانه‌ی اولیه‌ی یک بیماری پیشرونده چشمی است؛ یک مثال آن RP (پیگمانتاسیون شبکیه) می‌باشد که تخمین زده می‌شود ۱۰۰۰۰۰ نفر را در ایالات متحده درگیر کرده است. در این موارد هیچ درمان مؤثری کشف نشده است. RP یک بیماری فAMILIAL است و علت ایجاد بیماری ناشناخته است و گاهی وقت‌ها منجر به کوری می‌شود. اگر شما مشکل دید در شب دارید، باید بررسی و معاینه چشم‌تان را به چشم‌پزشک بسپارید. این بهترین کاری است که برای محافظت از چشم‌تان می‌توانید انجام دهید.

عینک شب بخرید. جغد به دید خوب در شب مشهور است. حتی قوی‌ترین قدرت بینایی چشم نژاد انسان نمی‌تواند به دید جغد برسد، اما این بهبود دید در شب انسان‌ها را غیر ممکن نمی‌کند. میلیون‌ها نفر از عینک برای بهبود نزدیک بینی شبانه استفاده می‌کنند (نقص دید در شب مخصوصا اشیای دور)؛ خلبان‌ها به شما می‌گویند که مشکلات بیشتری را در هنگام شب دارند و آن‌ها از یک وسیله دیگر در شب استفاده می‌کنند؛ بنابراین آنچه به خلبان کمک می‌کند تا هواپیما را شب روی باند نازک فرودگاه فرود بیاورد، مطمئنا به راننده در حفظ دید راه خود کمک خواهد کرد. از عینک قوی‌تری در شب استفاده کنید و حتی اگر در روز عینک نمی‌گذارید در شب از عینک شب استفاده کنید.

به راست نگاه کنید. به سمت راست جاده نگاه کنید تا نور ماشین‌های روبرویی چشم شما را نزند.

رانندگی را تا فردا رها کنید. فقط در طول روز رانندگی کنید. حتی منابع نوری خوب مثل آنچه که در داخل شهرها دیده می‌شود می‌تواند برای افراد شب‌کور مشکل‌ساز باشد.

قرمزی چشم

۵ روش برای از بین بردن آن

آیا خطوط قرمز سفیدی چشم‌تان بیشتر از خطوط قرمز نقشه‌های راه است؟ اگر چنین است می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

به چشم‌تان استراحت دهید. مایکل فریدلاندر «متخصص چشم از کالیفرنیا» می‌گوید: کاملاً واضح است که اگر قرمزی چشم به علت استراحت ناکافی باشد باید راهی برای استراحت چشم‌تان پیدا کنید. بدون خواب چشم شما خشک می‌شود می‌تواند باعث قرمزی چشم شود.

پلک‌های خود را درمان کنید. دکتر فرولندر می‌گوید: اگر چشم‌ها در هنگام بیدار شدن قرمز باشد، شاید اشکال از چشم‌های‌تان نباشد بلکه مشکل از پلک‌هاست. شما می‌توانید قبل از رفتن به رختخواب پلک‌ها را با آب گرم بشویید. مطمئن شوید طوری پلک‌ها را شسته‌اید که مواد چربی، باکتری، مواد آرایشی و شوره کاملاً از روی مژه‌ها پاک شده است.

اشک تمساح ریختن: آیا با چشم روشن به محل کار می‌روید و با چشم قرمز برمی‌گردید؟ قرمزی‌ای که در طول روز ایجاد می‌شود به علت خشکی چشم است. در این صورت می‌توانید از اشک‌های مصنوعی برای مرطوب کردن چشم استفاده کنید. برخلاف قطره‌ها چشمی، اشک‌های مصنوعی باعث انقباض رگ‌های خونی چشم نمی‌شوند.

هشدار پزشکی

از مردمک چشم محافظت کنید. قرمزی در ناحیه سفید رنگ چشم، مسأله مهمی نیست. اما اگر قرمزی روی قسمت رنگی چشم است، مشکل‌زا خواهد بود.

چشم‌تان را سرد نگه دارید. یک حوله مرطوب و سرد بردارید و آن را روی چشم بسته‌تان قرار دهید. سرما رگ‌های خونی را منقبض می‌کند. به علاوه آب، باعث اضافه شدن رطوبت به چشم‌ها می‌شود.

به دنبال قرمزی چشم ناشی از پیری باشید. یک تکه‌ی قرمز رنگ روی سفیدی چشم‌تان دیده می‌شود ولی اتفاقی را که بتواند این قرمزی را به وجود آورد به یاد نمی‌آورید؛ نشانی از تورم، درد و از بین رفتن دید نیست.

اگر این طور است، خیال تان راحت باشد، مایکل مارمور «متخصص چشم و رئیس چشم پزشکی استنفورد کالیفرنیا» می گوید: این یک اتفاق شایع است، مخصوصا اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید، قطره‌های چشمی اصلا خوب نیستند. این لکه‌ها ظرف یک یا دو هفته، خود به خود از بین می‌رود.

کبودی چشم

۵ روش از بین بردن کبودی چشم‌ها

آیا فکر می‌کنید کبودی چشمان تان، شما را اذیت می‌کند؟ البته شانس آورده‌اید که این اتفاق در اوایل سال‌های ۱۹۰۰ رخ نداده است؟ در آن سال‌ها مردم از زالو برای مکیدن خون، در محل کبودی استفاده می‌کردند. بعد از رد شدن این روش، از گوشت دام‌ها استفاده شد. یعنی استیک راسته را روی چشم‌های‌شان می‌گذاشتند و این روش، خیلی مؤثر بود. اما بهترین و مؤثرترین راه درمان کبودی چشم، خیلی آسان‌تر از این روش‌هاست. به این صورت:

هشدار پزشکی

مواظب بینایی تان باشید. اگر در هنگام کبودی چشم، بینایی شما دچار مشکل شد، باید به پزشک مراجعه کنید. این مشکلات شامل دوبینی، تاری دید و یا حالت شناور دیدن اشیاء می‌باشند.

از بسته‌ی یخ استفاده کنید. البته کار درستی انجام می‌دادند، زیرا این سرمای استیک بود که کار اصلی را انجام می‌داد، نه خود گوشت؛ سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خونی‌ای می‌شود که باعث سیاهی و کبودی چشم شده‌اند. دکتر جفرز استفاده از یک بسته یخ را در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول توصیه می‌کند. اگر چشم‌تان به علت تورم، بسته شد در روز اول، هر دو ساعت یک بار به مدت ده دقیقه از یخ استفاده کنید. یخ شکسته شده را در یک کیسه‌ی پلاستیکی بگذارید و به پیشانی خود بچسبانید؛ این کار، مانع فشار به چشمان تان می‌شود.

از درمان تایسون استفاده کنید. مایک تایسون، بوکسور قهرمان، در چشم حریفان خود، کبودی‌های زیادی را به وجود آورده است. یکی از پزشکان می‌گوید: مربیان بوکس برای درمان کبودی چشم، شگرد خاصی دارند. آنها از وسیله‌ای شبیه به یک تکه آهن فلزی کوچک استفاده می‌کنند که بسیار سرد و برای کنترل سریع خونریزی، مناسب است. شما می‌توانید این درمان را با استفاده از قوطی سرد نوشابه انجام دهید. مطمئن شوید که قوطی، تمیز است و آن را به آرامی روی گونه‌ها قرار دهید، نه روی چشم. هیچ فشاری به کره‌ی چشم وارد نکنید.

از دیدن نمایش لذت ببرید. در کبودی چشم، شما جز کنترل تورم کار دیگری نمی‌توانید انجام دهید، حتی آرایش هم نمی‌تواند آن را به طور کامل بپوشاند. کبودی چشم‌ها معمولا تا یک هفته طول می‌کشد. آسیب با رنگ سیاه شروع می‌شود. با شروع بهبودی، به رنگ سبز و سپس زرد درمی‌آید و در آخر، از بین می‌رود.

از مصرف آسپیرین خودداری کنید. ممکن است آسپیرین برای کبودی چشم، مناسب نباشد. اکثر پزشکان، استامینوفن را به جای آسپیرین توصیه می‌کنند. در حقیقت آسپیرین داروی ضد لخته می‌باشد یعنی زمان بیشتری طول می‌کشد تا خونریزی متوقف شده و بهبودی حاصل شود. اگر به دلایلی باید از داروهای مسکن استفاده کنید، داروی استامینوفن مناسب‌تر است.

بینی خود را با فین کردن، خالی نکنید. از ضربه‌ی شدیدی باعث کبودی چشم شما شده است، فین کردن می‌تواند موجب باد کردن صورت‌تان شود. بعضی مواقع، آسیب وارده باعث شکستگی استخوان کاسه چشم می‌شود و فین کردن هم می‌تواند راهی برای ورود هوا به داخل سینوس‌های مجاور کاسه‌ی چشم باشد. در این صورت، هوا به زیر پوست راه پیدا می‌کند و پلک‌ها متورم‌تر می‌شود و خطر عفونت بالا می‌رود.

بیماری‌های دوران بارداری و شیردهی

تهوع صبحگاهی

۱۱ روش برای پیش‌گیری از این مشکل

همانطور که هر فردی در دوران بارداری مشکلات خاص خود را دارد تهوع دوران بارداری نیز از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. در حقیقت حالت تهوع می‌تواند در هر زمانی در روز اتفاق بیفتد نه فقط در صبح‌ها؛ ممکن است غروب‌ها بعد از یک روز کاری خسته کننده، حال بدتری داشته باشید. ممکن است بوهای خاصی شما را تحریک کند، معمولاً تهوع صبحگاهی در حدود هفته ششم بارداری شروع می‌شود. همان زمانی که جفت ترشح HCG (یک هورمون مخصوص حاملگی) را شروع می‌کند. در اکثر زنان، اوج علائم در هفته‌های هشتم و نهم قرار دارد و بعد از هفته سیزدهم کم‌کم از بین می‌رود. خوشبختانه تهوع صبحگاهی نشانه‌ی کلی شدن روند معمول بارداری است. انستیتو ملی بهداشت کودک در مطالعه‌ای که روی ۹۰۹۸ زن باردار صورت داد دریافت که احتمال سقط و یا نارس زاییدن در زنانی که در سه ماهه‌ی اول دچار تهوع و استفراغ می‌شوند کمتر است.

اما شما چه کاری می‌توانید در طول این مدت انجام دهید؟ نکات ذیل توصیه متخصصان ما می‌باشد:

امتحان کنید. چیزی که برای خواهر و یا بهترین دوست‌تان مفید باشد، ممکن است تأثیر لازم را بر شما نداشته باشد. به اندازه تعداد زنان درمان وجود دارد. شاید برای یافتن درمان مناسب، به آزمایش چندین راه کار مختلف نیاز داشته باشید.

همانند بچه‌ها غذا بخورید. بچه‌ای که در شکم شما از گردش خونتان تغذیه می‌کند در عرض ۲۴ ساعت قند خون‌تان را مصرف می‌کند و اگر شما به تغذیه خود توجه نکنید قند خون‌تان دچار افت زیادی خواهد شد. بهترین کار، تغییر روش تغذیه متناسب با تغذیه نوزاد است. با خوردن قندهای ساده مثل قندهای موجود در میوه‌ها به سرعت قند خون را تأمین کنید. مصرف آب انگور و پرتقال بسیار خوب است.

از غذاهای چرب و سرخ کرده دوری کنید. به نظر می‌رسد تمام غذاهای سرخ کردنی، منجر به ایجاد تهوع بیشتر در زنان باردار می‌شوند. زمان بیشتری برای هضم این غذاها لازم است یعنی این مواد بیشتر در معده انسان باقی می‌مانند.

با خود بادام خام حمل کنید. بادام را به میزان کم اما در وعده‌های متعدد مصرف کنید. بادام حاوی چربی، پروتئین و سرشار از انواع ویتامین‌های B است.

در شب غذا بخورید. اگر مزه بادام به مذاق شما خوش نمی‌آید، از بیسکویت جوش شیرین کنار تخت خود استفاده کنید. راه رفتن با شکم خالی باعث بدتر شدن حالت‌تان می‌شود. بنابراین برای بالا بردن قند خون قبل از بلند شدن از رختخواب در صبح و یا نصف شب از این بیسکویت‌ها مصرف کنید.

برای پیشگیری از سوزش معده هیچ وقت شکم‌تان خالی نباشد. باید همیشه معده‌تان پر باشد، اگر چه با بیسکویت یا یک تکه شکلات باشد؛ معده شما در طول بارداری اسید بیشتری تولید می‌کند.

مایعات صاف بخورید. دکتر رادیو نوشیدن کم و متعدد مایعات صاف را توصیه می‌کند. سوپ صاف، آب، آب میوه و بعضی از چای‌های گیاهی در این فهرست قرار دارند.

در هنگام استراحت، چای برگ تمشک درست کنید. اگر حالت تهوع دارید، یک لیوان چای گیاهی را امتحان کنید. برگ تمشک، بابونه و لیمو بهترین می‌باشند. گیاهان دارویی در ترکیب با هم بهتر عمل می‌کنند.

اگر شما قبل از زایمان ویتامین مصرف می‌کردید، با پزشک خود مشورت کنید. در بعضی موارد، این ویتامین‌ها باعث اختلال معده می‌شوند.

از بعضی غذاها دوری کنید. هر غذایی که به آن علاقه دارید، مصرف کنید، به شرطی که غذای ناسالم نباشد. از کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی و همه داروها، اجتناب کنید. اما اگر به ماکارونی علاقه دارید، می‌توانید بخورید؛ در واقع وقتی زنان تابع بدن‌شان باشند، خیلی از مسائل حل می‌شود.

آرامش خود را حفظ کنید. اگر مرتبا وزن اضافه می‌کنید و از دست دادن آب بدن، مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند، احتمالا بدن شما در مسیر درست حرکت می‌کند. زنان، بیشتر از آنچه که بدن‌شان ذخیره می‌کند، نمی‌توانند وزن از دست بدهند. ما دقیقا نمی‌دانیم که در شکم مادر چه می‌گذرد ولی اگر شما از تهوع صبحگاهی احساس ناخوشایندی دارید، هنوز هم می‌توانید خیلی خوب کودک‌تان را تغذیه کنید.

هشدار پزشکی

بعضی مواقع، تهوع صبحگاهی باید باعث نگرانی شما شود:

معمولا حتی اگر شما تمام وعده‌های غذایی خود را بالا بیاورید در طول بارداری وزن‌تان پیوسته افزایش می‌یابد. در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

ادرار نمی‌کنید یا احساس از دست دادن آب دارید. تمام غذاهایی را که می‌خورید بالا می‌آورید (آب، آب میوه و هر غذای دیگر) و در حالت شدیدتر، تهوع صبحگاهی به حالت وخیم‌تری تبدیل می‌شود و اگر این بیماری درمان نشود، باعث به هم خوردن توازن مواد داخل خون و در شدیدترین حالت منجر به آسیب کلیه‌ها و کبد می‌شود. این وضعیت، جنین شما را نیز تهدید می‌کند.

شیردهی

۱۵ روش برای شیردهی بهتر

کودک را در وضعیت صحیح قرار دهید. روش صحیح: نوزاد باید به طور کامل به طرف شما باشد: سر، سینه، اجزای تناسلی و پاها. طوری نوزاد را بگیرید که باسن‌هایش در یک دست شما و سرش در فرورفتگی آرنج قرار گیرد. بگذارید دست دیگرتان در زیر پستان باشد در حالی که چهار انگشت‌تان از پستان حمایت می‌کند؛ اما انگشتان‌تان را روی هاله (قسمت تیره‌تر دور نوک پستان) قرار ندهید. سپس، لب پایین نوزاد را با نوک پستان قلقلک دهید تا بچه دهان خود را به اندازه کافی باز کند. وقتی دهان بچه باز شد، بدن بچه را به سرعت به

طرف داخل بکشید تا دهان بچه روی هاله ثابت شود. نوک پستان باید کاملا در دهان بچه قرار بگیرد. به این صورت موقع مکیدن بچه، نوک پستان هیچ حرکتی نمی‌کند.

به بدن تان احترام بگذارید. درد در یک مادر شیرده، معمولا غیر عادی است؛ پس این حالت را از خود دور کنید. اگر بچه به گونه‌ای نادرست مک می‌زند، برای قطع مکیدن، موقعیت بچه را تغییر دهید.

شیردهی بچه را قطع کنید تا اینکه یاد بگیرد چگونه باید سینه را بگیرد. اگر نوزاد به علت تغییر شیردهی از شیشه و پستانک به سینه مادر، دچار اشتباه شد، ممکن است نتوانسته باشد سینه‌ی مادر را به اندازه‌ی کافی بگیرد. قبل از اینکه دهان نوزاد را به سینه بگذارد مطمئن شوید دهان نوزاد به اندازه‌ی کافی باز است. نوزاد باید طوری هاله پستان را بگیرد که حداقل ۵ / ۲ سانتی‌متر از آن در دهانش باشد. نوزاد را تا وقتی که به طور مؤثر شیر می‌مکد، نزدیک سینه‌تان نگه دارید. منظور از مؤثر بودن، قورت دادن بعد از هر مکش می‌باشد. اگر دیدید در حال تکان خوردن است، به پشتش بزنید، او را بلند کنید و به سینه دیگرتان ببرید، اجازه دهید در سینه دیگر تا زمانی که می‌خواهد، شیر بخورد. به طور کلی شیردهی از ۳۰ - ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

سعی کنید از هر دو پستان، شیر دهید. هر گاه نوزاد تمایل خود را به یک سینه از دست داد، سینه‌ی دیگر را به نوزاد دهید. دفعه‌ی بعد با آن سینه‌ای که دفعه‌ی قبل شیردهی را تمام کرده‌اید، شروع کنید.

در بیشتر طول روز شیر بدهید. برای اغلب زنان تعجب‌آور است که یک نوزاد چقدر شیر می‌خواهد. شما شاید در هفته‌های اول ۱۲ - ۸ بار به نوزاد خود شیر دهید. دکتر راولین می‌گوید: شیر انسان طوری برنامه‌ریزی شده است که کودک شما در اغلب اوقات روز به شیر نیاز داشته باشد و این باعث ارتباط بیشتر بین مادر و بچه می‌شود.

هاله‌ی پستان را سفت نکنید. دکتر راولین می‌گوید: ورزش یا دست‌کاری برای سفت کردن هاله‌ی پستان‌ها کمکی نمی‌کند و حتی ممکن است به سینه آسیب هم برساند. اگر کودک‌تان را در موقعیت مناسب قرار دهید، ابدا دردی نخواهید داشت. برای نوک پستان‌های برگشته (برعکس)، از پوسته‌ی پستانی (BREAST SHELL) استفاده کنید.

دکتر راولین می‌گوید: بهتر است در ششمین یا هفتمین ماه حاملگی از آن استفاده کنید.

مکیدن آرام از دستگاه باعث بیرون آمدن نوک پستان می‌شود؛ اما در روز نباید بیشتر از ۲۰ - ۱۵ دقیقه از آن استفاده کرد.

هاله پستان را با صابون نشویید. به هیچ وجه از صابون استفاده نکنید، زیرا نوک پستان را کاملا خشک می‌کند. آیا برآمدگی‌های اطراف هاله را دیده‌اید؟ این‌ها غده‌هایی هستند که روغن آنتی‌سپتیک (ضد عفونی کننده) تولید می‌کنند؛ بنابراین لازم نیست از صابون استفاده کنید.

بگذارید هاله پستان‌تان در هوا خشک شود. مطمئن شوید قبل از اینکه پستان را بپوشانید هاله پستان‌تان در هوا خشک شود؛ از هیچ گونه پدی که رطوبت را نگه می‌دارد استفاده نکنید.

از شیردهی برای بهبود دردهای سینه‌تان استفاده کنید. دقیقا ۹۵٪ دردناکی هاله‌ی پستان، به وسیله‌ی مکیدن نوزاد به وجود می‌آید. بعد از اصلاح مسئله، درد متوقف می‌شود، اگر چه آسیب وارده ممکن است به زمان بیشتری برای بهبودی نیاز داشته باشد. برای تسریع بهبودی، بعد از شیردهی هاله‌ی پستان را در هوا خشک کنید، مقداری شیر روی آن بمالید چون شیری که در پایان شیردهی می‌ماند بسیار روغنی و حاوی مواد ضد عفونی کننده است.

مراقب مجاری مسدود باشید. ممکن است مجاری شیری به علت لباس‌های چسبان، وضعیت خاص پستان مادر، خستگی و یا داروهای طولانی بدون شیردهی بسته شود. اگر سریعاً به یک مجرای بسته رسیدگی نشود، می‌تواند دلیلی برای شروع عفونت باشد. استوک می‌گوید: اگر یک نقطه دردناک به لمس و سفت در هر جایی از سینه احساس کردید، با استفاده از گرما ادامه دهید. اجازه دهید کودک‌تان اغلب اوقات از همان طرف شیر بخورد. مکیدن کودک باعث باز شدن سریع‌تر مجرا می‌شود. معمولاً طی ۲۴ ساعت مجرا پاک و باز خواهد شد.

از ویتامین E، برای هاله ترک خورده استفاده کنید. اگر روی هاله پستان‌تان ترکی دیدید، کاربرد موضعی مقادیر کمی از ویتامین E مؤثر است. هنگامی که شیردهی را تمام کردید، یک کپسول ویتامین E را سوراخ کنید و یک قطره را با فشار خارج کنید و آن را روی هاله بمالید. از استفاده‌ی مقادیر زیاد آن خودداری کنید.

از کمپرس گرم برای تولید بیش از حد استفاده کنید. اگر کودک‌تان نتواند شیر شما را بخورد در حالی که سینه‌ی شما کاملاً پر شده است، مقداری کمپرس مرطوب و گرم را روی سینه بگذارید، این کار باعث باز شدن مجاری شیری و جریان راحت‌تر آن می‌شود. کودک را در دفعات بیشتر و طولانی‌تر شیر بدهید. مایعات فراوان بخورید تا هر ساعت ادرار داشته باشید.

کمرست مناسب، مخصوص دوران شیردهی انتخاب کنید. بهتر است کمرست دوران شیردهی، یک شماره بزرگ‌تر از کمرست دوره بارداری باشد. جولی استوک می‌گوید: بهتر است تا روز سوم، چهارم صبر کنید. شاید بتوانید کمرست دوران بارداری خود را بپوشید.

در اینجا نکاتی درباره‌ی انتخاب کمرست مناسب آمده است:

از کمرست تمام پنبه‌ای به جای نایلونی استفاده کنید.

مطمئن شوید که مدخل شیردهی شما به اندازه کافی باز باشد تا به پستان فشار نیآورد، زیرا در غیر این صورت، این حالت باعث بسته شدن مجاری می‌شود.

مطمئن شوید به راحتی می‌توانید با یک دست، کمرست را باز و بسته کنید. این کار به آزادی عمل‌تان کمک می‌کند.

از کمرست‌هایی که اتصال بین قسمت‌های آن به وسیله‌ی نوارهای چسبی برقرار شده است خودداری کنید، زیرا ایجاد سر و صدای زیادی می‌کند.

مطمئن شوید که بندهای کمرست، راحت باشد و در اطراف سینه، تنگ و سفت نباشد.

هشدار پزشکی

التهاب پستان

اگر در پستان‌تان احساس تورم می‌کنید و دچار تب و یا علائم شبیه سرماخوردگی هستید پزشک خود را خبر کنید؛ زیرا ممکن است دچار ماستیت (نوعی عفونت پستان) شده باشید. در بیشتر موارد، ماستیت با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود. داروهای تجویز شده را تا آخر ادامه دهید، حتی اگر علائم بیماری از بین رفته باشد؛ این کار از عفونت‌های راجعه جلوگیری می‌کند.

دکتر راولین می‌گوید: شما می‌توانید در همین حال، با استراحت، نوشیدن مایعات فراوان و شیردهی زیاد، روند بهبود را سریع‌تر کنید. شیر، آلوده نیست؛ همچنین شما آنتی‌بیوتیک‌های مؤثری را همراه شیر به کودک می‌دهید. اگر هنگام التهاب، شیردهی را قطع کنید، ممکن است باعث ایجاد آبسه پستان شوید.

ترشح شیر را با استفاده صحیح از دست کنترل کنید. سیستم تولید شیر به تحریکات پوستی، بسیار حساس است. به طوری که زنی که خارج از خانه در حال خرید است با شنیدن صدای گریه‌ی بچه می‌تواند شیر بیشتری ترشح کند. اگر این طور شد، کف دست را روی هاله پستان به طرف قفسه سینه فشار دهید. اگر ترشح زیاد شد، از پدهای چند بار مصرف استفاده کنید. ترجیحا جنس آن ۱۰۰٪ پنبه باشد؛ دستمال پنبه‌ای مردان نیز بسیار خوب است.

بیماری‌های دهان و دندان

التهاب لثه یا ژنژیویت

۲۱ راه درمانی برای درمان بیماری‌های لثه

سال گذشته، پلاک دندان یکی از کلماتی بود که دندان‌پزشک به شما گفته بود و شما آن را پشت گوش انداختید. دندان‌پزشک گفت: مسواک و نخ دندان را روی دندان‌های‌تان بهتر بزنید تا پلاک روی آنها جمع نشود و شما گفتید: اوه، مطمئنا، حق با شماست. سپس به خانه رفتید و برای چند روز خوب مسواک و نخ دندان کشیدید. اما هفته بعد به برنامه سرسری‌ای که داشتید بازگشتید؛ در وقت بعدی دندان‌پزشک گفت: لثه‌های شما متورم و قرمز است و تمیز کردن آنها باعث خونریزی می‌شود. شما ژنژیویت دارید و اگر فکری درباره آن نکنید، دندان‌ها را از دست خواهید داد، اوه! مسواک سرسری ۳۰ ثانیه‌ای بالاخره شما را گرفتار کرد.

شما تنها نیستید؛ اکثر بزرگسالان دچار علایم اولیه پریودنتیت (بیماری‌های نسج حمایت کننده دندان) می‌باشند. ژنژیویت (التهاب لثه) اولین علامت بیماری‌های لثه است. بیماری‌های لثه، دلیل اصلی از دست رفتن دندان‌ها در افراد بزرگسال می‌باشد.

اما ناامید نشوید، علی‌رغم گفته‌های بد دندان‌پزشک، اخبار خوبی برای شما وجود دارد. خودتان تنها کسی هستید که می‌توانید دندان‌های‌تان را نجات دهید. درمان آن زیاد سخت نیست. کارهایی که باید انجام دهید به شرح ذیل است:

دیگر، مسواک ۳۰ ثانیه‌ای نزنید. اگر می‌خواهید که از دست ژنژیویت خلاص شوید، باید وقت بیشتری را برای مسواک زدن صحیح و نخ دندان اختصاص دهید. روبرت شالمن «رئیس سابق آکادمی پریودنتولوژی آمریکا و دندان‌پزشک کلرودایی» می‌گوید: برای حفظ بهداشت دهان خوب باید ۲ تا ۳ بار در روز و هر بار ۳ تا ۵ دقیقه وقت بگذارید.

در خط لثه مسواک بزنید. مناطق اطراف خط لثه، مناطق پلاک‌گیر می‌باشند. ژنژیویت از آنجا شروع و به آسانی نادیده گرفته می‌شود. مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی دندان بگذارید، بطوری که نصف پرزهای مسواک روی دندان و نصف دیگر روی لثه قرار گیرد. مسواک را نکشید بلکه با حرکت نوسانی دندان‌ها را تمیز کنید.

دو مسواک داشته باشید. از آن‌ها استفاده کنید. بگذارید یکی از آن‌ها خشک شود و از دیگری استفاده کنید.

استخوان خود را حفظ کنید. ژنژیویت شروع روندی است که در نهایت به اختلال در استخوان دندان منجر می‌شود. استخوان فک شما نیز همانند استخوان‌های دیگر مناطق بدن که کوچک می‌شوند، می‌تواند همین حالت را پیدا کند. با ورزش کردن منظم، خوردن غذاهای حاوی کلسیم (مثل فرآورده‌های شیری، ماهی، بادام و سبزیجات) و سیگار نکشیدن، استخوان‌ها را تقویت کنید.

ماساژ لثه را امتحان کنید. لثه‌تان را بین انگشت شست و اشاره (اشاره در طرف خارج) بگیرید و مالش دهید، این کار باعث افزایش گردش خون و سلامت لثه‌های شما می‌شود.

ویتامین C مصرف کنید. ویتامین C ژنژیویت را درمان نمی‌کند، اما باعث کنترل خونریزی لثه‌ها می‌شود.

با لیسترتین دهان شویه کنید. طبق مطالعه‌ای که در مجله کلینیکال پریدونتال انجام گرفت، دهان شویه لیسترتین دارای اثرات اثبات شده‌ای در جلوگیری از گسترش پلاک و کاهش ژنژیویت می‌باشد.

زندگی خود را مورد بررسی قرار دهید. استرس زیادی دارید؟ استراحت کمی دارید؟ آیا با مواد شیمیایی سمی سر و کار دارید؟ هر کدام از این‌ها می‌تواند اثر منفی روی لثه‌های شما داشته باشد. هر شخصی باید تمام جوانب زندگی خود را بررسی کند تا با تغییر آن بتواند به زندگی سالم‌تر دست یابد.

عادات بد خود را ترک کنید. سیگار کشیدن زیادی و نوشیدن الکل می‌تواند بدن شما را از ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای سلامت لثه ضروری است، خالی کند.

هشدار پزشکی

از لثه‌ها غفلت کنید تا دندان‌ها را از دست بدهید! چه اتفاقی می‌افتد اگر شما از زخم‌ها و خونریزی لثه‌ها که نشانه‌ی ژنژیویت می‌باشد غفلت کنید؟ با این کار، خطر بیماری‌های شدیدتر لثه‌ای و از دست رفتن دندان‌ها را پذیرفته‌اید.

در ذیل علایم نشان دهنده‌ی جدی‌تر شدن ژنژیویت آمده است؛ هر کدام از این علایم را دارید به دندان‌پزشک مراجعه کنید:

بوی بد دهان ظرف ۲۴ ساعت از بین نمی‌رود.

دندان‌ها بلندتر به نظر می‌رسند که نشانه‌ی تحلیل لثه‌ها می‌باشد.

دهان‌تان مثل گذشته روی هم بسته نمی‌شود یعنی دندان‌های‌تان به صورت متفاوتی از قبل روی هم قرار گرفته‌اند.

دندان مصنوعی شما همانند قبل جفت نمی‌شود.

پاکت‌های چرک بین دندان‌ها و لثه‌تان وجود دارد.

دندان شل بوده یا در حال افتادن است.

همچنین اگر علی‌رغم مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان و دندان، همچنان لثه‌ها متورم و در هنگام مسواک زدن خونریزی دارد، باید به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

زبان خود را مسواک بزنید. دکتر کالی می‌گوید: باکتری‌ها و سموم پنهان شده در آن را دور کنید. ده تا پانزده بار از عقب به جلو مسواک را روی زبان‌تان بمالید.

به تناوب عمل کنید. سعی نکنید که تمام این شستشوهای دهانی را در یک روز انجام دهید. یک روز لثه‌ها را ماساژ دهید؛ روز دیگر زبان‌تان را پاک کنید. اگر شما بعد از مسواک و نخ دندان یکی از این کارها را انجام دهید، دیگر خسته و کسل نمی‌شوید.

با آب اکسیژنه دهان شویه کنید. محلول آب اکسیژنه ۳٪ را نصف به نصف با آب مخلوط و به مدت سی ثانیه دهان شویه کنید؛ محلول را قورت ندهید. برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها سه بار در هفته دهان شویه کنید.

هر روز سبزی خام بخورید. دکتر کالی می‌گوید: این کار ژنژیویت را درمان می‌کند. غذاهای سخت و فیبردار، دندان و لثه را تمیز و تحریک می‌کند.

از محلول آب و جوش شیرین استفاده کنید. جوش شیرین ساده را با یک مقدار آب مخلوط کنید و با انگشتان در امتداد خط در بخش کوچکی از دندان‌ها بمالید. سپس مسواک بزنید. شما تفاله‌های اسیدی باکتریال را خنثی و دندان را تمیز و براق و ضد بو می‌کنید.

بوی بد دهان

۱۶ روش رهایی از بوی بد دهان

بلافاصله بعد از ناهار مشغول یک مصاحبه هستید. مصاحبه کننده اخم می‌کند و شما متوجه می‌شوید که یک جای کار اشتباه بوده است؛ وی از بوی بد دهان شما ناراحت و عصبانی شده است. شما می‌خواهید هر چه زودتر محل را ترک کنید.

آیا به خاطر ناهارتان بوده؟ شاید و یا به خاطر غذای دیروز بوده است؟ برای پیدا کردن علت و جلوگیری از تکرار گرفتن در چنین لحظات دست‌پاچه کننده‌ای توصیه‌های زیر را بخوانید:

از خانواده‌ی «سیر» در ناهار استفاده نکنید. غذاهای ادویه‌دار، در دهان می‌مانند و به روغن‌های پایه تبدیل می‌شوند که بوی آنها بسته به میزان مصرف غذا تا ۲۴ ساعت در دهان خواهد ماند. هر چه مسواک بزنید، هیچ فایده‌ای ندارد، از پیاز، فلفل داغ و سیر پرهیز کنید.

از گوشت‌های آماده هم استفاده نکنید. گوشت‌های آماده نیز روغن‌هایی بر جای می‌گذارند که در دهان برای مدت زیادی باقی می‌مانند. اگر برای یک برنامه یا مراسمی، به بوی خوش دهان نیاز دارید، بهترین کار این است که از ۲۴ ساعت قبل، از خوردن این گوشت‌ها پرهیزید تا بوی آنها از طرف شما سخن نگویند.

بگویید: لطفا پنیر، نه. پنیر دارای اثر قوی‌ای است و در نفس‌تان باقی می‌ماند و از بین نمی‌رود. دیگر محصولات شیری نیز می‌توانند همین اثر را داشته باشند.

ماهی نگیرید. بعضی ماهی‌ها نظیر آن چه که روی پیتزا می‌گذارند و یا حتی تن ماهی که شما با اشتها آن را می‌خورید، می‌توانند اثرات طولانی داشته باشند.

به آشامیدن آب ادامه دهید. قهوه، شراب، آب جو و ویسکی، در صدر لیست مایعات بودار قرار دارند و هر کدام باقیمانده‌هایی دارند که به پلاک دندان می‌چسبند و به سیستم گوارش نیز نفوذ می‌کنند. هر نفسی که می‌کشید، تراوشاتی را از آنها به هوا وارد می‌کند.

مسواک تان را همراه داشته باشید. اگر بلافاصله بعد از غذا مسواک بزنید، بعضی بوها از بین می‌روند. علت اصلی بوی بد دهان، نوار چسبناکی از باکتری‌های مرده و زنده است که به لثه و دندان‌ها چسبیده است؛ این لایه‌ی نازک، پلاک نام دارد. همیشه پنجاه میلیون میکروب در دهان تان وجود دارد.

دهان تان را به طور کامل بشویید. زمانی که نمی‌توانید مسواک بزنید، دهان تان را بشویید.

در روز، سه وعده غذا بخورید. بوی بد دهان می‌تواند به علت غذا نخوردن باشد. از اثرات جانبی روزه گرفتن و رژیم غذایی ضعیف، بوی بد دهان است.

غرغره کنید و قورت دهید. شما در یک رستوران نشسته‌اید و نخ دندان و مسواک در خانه جا مانده است؛ شما نمی‌توانید از خوردن غذاهای روی میز صرف نظر کنید. بنابراین پس از پایان غذا یک جرعه از آب لیوان بخورید و به دقت آب را در اطراف دندان‌های تان غرغره کنید و سپس تکه‌های غذای جدا شده را قورت دهید.

با دهان شویه‌ی نعنائی غرغره کنید. اگر می‌خواهید که طی ۲۰ دقیقه از بوی بد دهان خلاص شوید، از دهان شویه استفاده کنید. اما باید بدانید که اینها هم مدت اثر محدودی دارند و بعد از پایان اثرشان، مجبورید با گذاشتن دست روی دهان تان حرف بزنید. دهان شویه را با توجه به مزه و رنگ انتخاب کنید، دهان شویه کهربایی و پزشکی که شامل روغن‌های مورد نیاز می‌باشد و دهان شویه‌های قرمز و ادویه‌دار که شامل ترکیبات روی است، هر دو نوع، بوی حاصل از تجزیه باقی مانده‌های غذا به وسیله‌ی باکتری‌ها را خنثی می‌کنند.

آدامس نعنا بجوید. آدامس نعنا هم، همانند دهان شویه برای زمان محدودی می‌تواند بوی بد دهان را خنثی کند.

سبزی جعفری بخورید. جعفری از نظر غذایی از سبزی‌های معمولی بهتر است. همچنین می‌تواند نفس شما را به طور طبیعی تازه کند، بنابراین یک شاخه از آن بردارید و به طور کامل بجوید.

زبان تان را مسواک بزنید. اغلب مردم، از زبان شان غفلت می‌کنند، همانطور که می‌دانید زبان از زواید مو مانند ریزی پوشیده شده است که زیر میکروسکوپ شبیه به جنگل قارچ‌هاست. زیر کلاهک قارچ‌ها فضاهایی برای تجمع پلاک و بعضی غذاهایی که می‌خوریم، وجود دارد که باعث بوی بد دهان می‌شود. پس هنگام مسواک زدن به آرامی مسواک را روی زبان تان بکشید.

برخی از ادویه‌ها مفید هستند. بعضی از گیاهان و چاشنی‌هایی که شما در آشپزخانه نگه می‌دارید تازه کننده هوای تنفسی شما هستند. یک کیسه‌ی پلاستیکی حاوی دانه‌های میخک و رازیانه همراه خود داشته باشید تا بعد از مصرف غذاهای بودار از آن مصرف کنید.

چگونه نفس تان را امتحان کنید. بوی دهان تان چقدر بد است؟ اگر شما دوستی ندارید که حقیقت را به شما بگوید، یکی از این دو راه را انتخاب کنید:

دست‌های تان را به شکل فنجان درآورید. با یک آه عمیق و شدید به داخل این فنجان بدمید، سپس بو بکشید. اگر فکر می‌کنید که بوی بد می‌دهد، وای به حال کسانی که برای صحبت، نزد شما می‌آیند.

نخ دندان دندان‌های تان را تمیز نکند. نخ دندان را بین دندان‌های تان بکشید و مقداری از باقی‌مانده‌های چسبناکی که از دندان‌تان کنده شد را بو کنید.

هشدار پزشکی

بوی بد دهان شاید به علت مشکل جدی‌تر باشد.

به گفته‌ی برخی از دندان‌پزشکان، بوی بد پایدار دهان نمی‌تواند به علت خوردن پیاز باشد، بلکه ممکن است نشانه‌ای برای بیماری‌های لثه باشد. حتی می‌تواند به علت گازها و بوهایی باشد که به دلیل اختلال سیستم معده‌ای - روده‌ای شما به بالا می‌آید. اگر بوی بد دهان شما، بدون علت واضحی، بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشت باید به پزشک و یا دندانپزشک خود مراجعه کنید. بعضی بیماری‌ها مانند سرطان، سیفلیس، دهیدراتاسیون (کم بودن آب بدن) و کمبود روی و بعضی داروها مانند پنی‌سیل‌امین و لیتیموم می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند.

ترک خوردگی لب‌ها

۸ نکته برای توقف خشکی لب‌ها

هنگامی که لب‌ها دردناک و قرمز است حتی یک لبخند نیز این ترک‌ها را باز می‌کند.

از محلول‌های روغنی و یا روغن خرما استفاده کنید. دکتر جوزف بارک می‌گوید: بهترین راه برای درمان ترک خوردگی لب‌ها، اجتناب از هوای سرد و خشک است. از آنجا که لب‌ها هیچ چیز را به خوبی در خود نگه نمی‌دارند، هر بار بعد از غذا خوردن یا نوشیدن یا پاک کردن لب‌ها، دوباره از روغن استفاده کنید.

از ضد آفتاب استفاده کنید. به یاد داشته باشید که خورشید در تمام طول سال لب‌ها را می‌سوزاند. بنابراین استفاده از مواد ضد آفتاب توصیه می‌شود. نلسون نوک می‌گوید: خورشید می‌تواند به لب‌ها آسیب برساند و باعث خشکی و پوسته پوسته شدن آن، مثل بقیه پوست بدن، شود.

تسکین دهید و منتظر بهبودی باشید. دیانا بیهوا می‌گوید: برای جلوگیری از عفونت، از پمادهای آنتی‌بیوتیک نظیر باسیتراسین استفاده کنید. پمادهای هیدروکورتیزون نیز در درمان ترک خوردگی لب‌ها می‌توانند مؤثر باشند، اما جلوی عفونت را نمی‌گیرند. اگر لب‌ها به شدت دچار ترک خوردگی شده است، می‌توانید از هر دو درمان استفاده کنید.

از ویتامین B نیز استفاده کنید. کمبودهای تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین B و آهن می‌تواند نقش مهمی در پوسته شدن لب‌ها ایفا کند. بنابراین با مصرف مولتی ویتامین، مطمئن شوید که از این نظر مشکل ندارید.

مایعات بنوشید. یک راه دیگر مرطوب کردن لب‌ها از داخل به خارج با نوشیدن مایعات اضافی در زمستان می‌باشد. هر چه سن شما بالاتر رود، توانایی سلول‌ها برای احتباس آب کاهش می‌یابد.

لب‌ها را زبان نزنید. هنگامی که به لب‌ها زبان می‌زنید، برای مدت بسیار کمی آن‌ها را خیس کرده‌اید، این رطوبت، بخار می‌شود و لب شما خشک‌تر از قبل خواهد شد. به علاوه بزاق حاوی آنزیم‌های گوارشی است. دکتر باسلر، با خنده، روش دیگری را می‌گوید: به لب‌های تان، کود مرغ بمالید؛ این کار باعث بهتر شدن لب‌ها نمی‌شود اما مطمئن باشید که مانع از زبان زدن به آنها می‌شود.

خمیر دندان را از مسواک دور نگه دارید. توماس گودمن «استادیار مرکز بهداشت دانشگاه تنسی» می‌گوید: آلرژی به مواد طعم افزای موجود در خمیر دندان، شکلات، آدامس و دهان شویه منجر به ترک خوردگی لب‌ها در بعضی افراد می‌شود. شاید خمیر دندان‌های ضد جرم جدید نسبت به خمیر دندان‌های معمولی برای ترک خوردگی لب‌ها مضرتر می‌باشند. بنابراین باید از مصرف خمیر دندان جلوگیری و یا از خمیر دندان همراه با جوش شیرین استفاده کنید.

درباره روی فکر کنید. دکتر نوک می‌گوید: بعضی از مردم در هنگام خواب، از دهان‌شان آب خارج می‌شود. این عمل باعث خشک شدن لب‌ها و بدتر شدن ترک خوردگی لب‌ها می‌شود. اگر این مشکل را دارید هر شب قبل از خواب از پماد اکسید زینک استفاده کنید.

جرم و پلاک دندان

۱۸ نکته در مورد مراقبت از دندان‌ها

ناخن یک انگشت را به یکی از دندان‌های کرسی دهان بمالید؛ حال به انگشت خود نگاه کنید، ماده سفید چسبیده به ناخن چیست؟ جواب ساده است؛ پلاک، یک لایه نازک چسبناک از باکتری‌های مرده و زنده‌ای است که روی دندان‌ها زندگی می‌کنند. هنگامی که پلاک برداشته نمی‌شود، سفت می‌شود؛ در عرض ۴۸ ساعت، ۵۰٪ سفت می‌شود و بعد از ۱۲ روز مثل سنگ می‌شود. این سنگ که کلکلوس نامیده می‌شود، عموماً به نام جرم شناخته می‌شود. به دلایل مختلف شما نباید اجازه دهید که این موارد روی دندان‌ها جمع شوند؛ جرم و پلاک، دندان‌ها را زشت می‌کنند چه از نظر بو و چه از نظر زیبایی.

کافیه؟ یک دلیل دیگر: پلاک و جرمی که روی دندان و لثه جمع می‌شوند باعث ایجاد بیماری‌های لثه‌ای شدیدتری می‌شوند.

شما نمی‌توانید جرم را پاک کنید. این مثل سرخابی است که به کشتی چسبیده باشد و برای پاک کردن جرم‌ها، نیاز به کمک دندانپزشکی دارید. اما شما می‌توانید پلاک‌ها را پاک کنید و با این کار از تشکیل جرم جلوگیری کنید. پاک کردن پلاک‌ها آسان است، فقط انگشتان را از دهان در بیاورید و نکات ذیل را بخوانید:

مسواک بزنید، مسواک بزنید و مسواک بزنید. فرض کنید مسواک شما، حکم شمشیر را دارد و پلاک حکم دشمن شما، کاری که باید انجام دهید، نابود کردن دشمن است. اصطکاک و تماس مسواک، رشد باکتری‌ها را روی دندان قطع می‌کند البته تا وقتی که به درستی آن را انجام دهید؛ ولی اکثر مردم درست مسواک نمی‌زنند. بالا و پایین و جلو و عقب، درست نیست. باید مسواک‌تان را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به دندان قرار دهید و پره‌های مسواک باید در شیار لثه یعنی جایی که لثه و دندان به هم می‌رسند قرار گیرد. اکنون خیلی آرام مسواک خود را با حرکات دایره‌ای کوچک بچرخانید و هر بار یک یا دو دندان را به این طریق مسواک بزنید.

دندان‌های پشتی را بیشتر مسواک بزنید. دندان‌های پشتی فک پایین، بیشترین جایبست که پلاک‌ها جمع می‌شوند. در اغلب موارد، بیشتر تمرکز روی دندان‌های جلویی است که در هنگام خنده دیده می‌شوند زیرا به راحتی قابل دسترسی هستند. اما مناطقی از دندان‌ها که در تماس با گونه‌ها و زبان هستند، به راحتی فراموش می‌شوند. این مناطق، نقاطی هستند که شما باید تمرکز بیشتری روی آن داشته باشید. دو دقیقه برای مسواک زدن وقت بگذارید. دو دقیقه کافی است، اغلب مردم دندان‌های جلو را مسواک می‌زنند و از بقیه دندان‌ها سرسری می‌گذرند. مطالعات نشان داده که اکثر مردم فقط ۳۰ ثانیه مسواک می‌زنند ولی دندان پزشکان که باید بتوانند سریع‌تر از افراد عادی مسواک بزنند دو تا چهار دقیقه وقت صرف مسواک زدن می‌کنند، بنابراین برای مسواک زدن وقت بیشتری بگذارید.

شب‌ها مسواک بزنید. اجازه ندهید مواد جمع شده در دندان‌ها هنگام خواب باقی بمانند. اگر فقط یک بار در روز می‌توانید مسواک بزنید، شب این کار را انجام دهید و گرنه به میکروب‌های داخل پلاک ۸ ساعت فرصت لانه‌گزینی می‌دهید.

مسواکی بخرید که برای شما مناسب باشد. هنگام خرید مسواک، به دنبال مسواک کوچک باشید. شما می‌خواهید مسواکی بخرید که به تمام سطوح دندان‌ها حتی پشت آخرین دندان، دسترسی داشته باشد. مسواک بزرگ نه تنها روند تمیز کردن دندان‌ها را تسریع نمی‌کند بلکه میکروب‌هایی را که در درزها و گوشه‌های دندان‌ها پنهان شده‌اند را نیز تمیز نمی‌کند.

مسواکی انتخاب کنید که پرزهای نرم و گرد داشته باشد. پرزهای نایلونی نرم به راحتی روی دندان حرکت می‌کنند. پرزهای مسواک باید گرد باشند. پرزهای نوک تیز به داخل لثه فرو رفته و به آن آسیب وارد می‌کند.

مسواک را مثل قلم در دست نگه دارید. محققان، گرفتن مثل قلم را بهتر از حالت عمومی‌تر یعنی گرفتن راکت تنیس می‌دانند زیرا آسیب کمتری به لثه‌ها وارد می‌کند و لثه را سالم نگه می‌دارد؛ همچنین قدرت بالایی برای پاک کردن پلاک دارد.

با روش صحیح از نخ دندان استفاده کنید. وقتی صحبت از کنترل پلاک می‌شود، کشیدن نخ دندان، مهم‌تر از مسواک زدن است، البته به شرطی که به درستی نخ دندان بکشید. نحوه‌ی کار به این ترتیب است. حدود ۴۵ سانتی‌متر از نخ دندان را جدا کنید؛ یک طرف نخ را به انگشت وسط یک دست و طرف دیگر را به همان انگشت در دست دیگر بپیچید. به طوری که ۵ / ۲ سانتی‌متر از نخ، بین دو انگشت باقی بماند. با حرکات آرام عقب به جلو، نخ دندان را بین دو دندان وارد کنید؛ هنگامی که نخ دندان به خط لثه رسید، آن را به شکل C به طرف یک دندان خم کنید و نخ را بین لثه و دندان حرکت دهید تا مقاومت کمتری حس کنید. به همین طریق دندان بعدی را تمیز کنید. در دندان‌های پایین نخ دندان را به طرف بالا و در دندان‌های بالا بصورت بالعکس، بکشید.

نخ دندان را آرام بکشید. نخ دندان را به شدت بالا و پایین نکشید. این کار به لثه‌ها آسیب وارد می‌کند. نخ دندان را آرام بکشید و برای آن وقت بگذارید.

از نخ دندان فلورایددار استفاده کنید. ممکن است خمیر دندان‌های معمولی حاوی ماده فعال فلوراید نباشد و یا بیش از حد باعث سایش دندان‌ها بشوند.

از جوش شیرین استفاده کنید. دکتر شپارد می‌گوید: جوش شیرین یک درمان قدیمی و واقعا مؤثر می‌باشد. مسواک را مستقیماً داخل جعبه جوش شیرین قرار دهید و با یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با یک سر انگشت نمک در یک فنجان مخلوط کنید سپس مسواک را مرطوب و از مخلوط استفاده کنید.

از آب خالی استفاده کنید. اجازه ندهید نداشتن خمیر دندان شما را از مسواک زدن باز دارد. مسواک را خیس کنید و به دنبال پلاک‌ها بروید.

از خود ابتکار به خرج دهید. اگر هیچ وسیله‌ای در دسترس نبود، می‌توانید از نخ معمولی استفاده کنید؛ از نخ معمولی مثل نخ دندان استفاده کنید.

دندان‌ها را با دقت بشویید. پس از هر غذا، مخصوصاً اگر مسواک همراه ندارید، به طرف دستشویی بروید و دهان را شستشو دهید. یک شستشوی خوب، باقی مانده غذاها را پاک می‌کند و همچنین مواد غذایی مثل تکه‌های اسفناج را که بین دندان‌ها گیر کرده را تمیز می‌کند.

برای خود دهان شویه مخصوص بسازید. برای ساخت دهان شویه، نسبت نصف به نصف از محلول ۳٪ پراکسید هیدروژن را با آب مخلوط کنید.

از فشار آب استفاده کنید. به آرامی دندان‌ها و لثه‌ها را با اسپری آبی مخصوص دندان‌ها شستشو دهید. شما غذا و پلاک را از بین دندان‌ها جدا می‌کنید؛ اما مراقب باشید این اسپری‌ها مثل کارواش بدون برس است. اگر فشار آب لازم برای برداشتن پلاک‌ها بیش از حد باشد، این کار به لثه‌ها آسیب می‌رساند؛ یادتان باشد که استفاده از این اسپری‌ها مانع مسواک زدن و نخ دندان کشیدن شما نشود.

میزان پلاک دندان‌های خود را مشخص کنید. میزان درجه پلاک دندان‌های خود را به وسیله قرص‌های آشکار کننده که در اکثر داروخانه‌ها موجود است، تعیین کنید. قرص‌ها حاوی ماده رنگی هستند که پلاک باقی مانده روی دندان‌ها را پس از مسواک زدن رنگی می‌کنند. قرص را بجوید، سپس در آینه نگاه کنید و دندان‌های خود را بررسی کنید. رنگ در نواحی نزدیک لثه تیره‌تر است بدین معنی که پلاک در آن نواحی ضخیم‌تر است. دوباره مسواک بزنید و نقاط پلاک‌گیر را با دقت بیشتری مسواک بزنید.

لطفا پنیر بخورید. از خوردن چیپس اجتناب کنید و به دنبال مزه پنیر باشید. محققان دریافتند که خوردن پنچ گرم پنیر قبل از غذا تولید اسید پلاک‌ها را متوقف می‌کند. اما شما باید پنیرهای قدیمی مثل چدار را انتخاب کنید. مکانیسم این عمل ناشناخته است. دکتر وفل می‌گوید: شاید پنیر به عنوان یک ماده بافر عمل کند. اما پنیرهای تازه مؤثر نیستند.

بعد از غذا خوردن بجوید. هنگامی که نمی‌توانید پس از غذا خوردن مسواک بزنید یک تکه آدامس را در دهان بگذارید و بجوید تا دندان‌ها تمیز شود؛ پس از میان وعده یا غذا، حدود ۲۰ دقیقه آدامس بدون شکر بجوید؛ هنگامی که آدامس می‌جوید؛ بزاق دندان‌ها را می‌شوید و اسید موجود در پلاک‌ها را قبل از حمله به دندان‌ها خنثی می‌کند. حرکت آدامس در دهان نیز ممکن است غذاهای چسبیده به دندان‌ها را جابه‌جا کند.

دندان درآوردن

۳ روش برای از بین بردن درد

ممکن است بسیاری از مردم از این موضوع آگاهی نداشته باشند که دندان بچه‌ها ماه‌ها قبل از تولد، شروع به رشد می‌کند. در حقیقت، جوانه‌های دندانی در هفته‌های ۵ تا ۶ حاملگی شروع به ظاهر شدن می‌کنند. زمانی که بچه به دنیا می‌آید، هر ۲۰ دندان شیری که طی ۵ / ۲ سال در دهان بچه ظاهر خواهند شد در فک نوزاد تشکیل شده است. معمولاً اولین دندان‌هایی که شروع به روییدن می‌کنند در حدود ۴ تا ۸ ماهگی می‌باشد؛ لثه بچه متورم و حساس می‌شود و کودک بی‌قرار و حساس می‌شود. شما هم مثل اکثر والدین، ممکن است نگران دندان درآوردن بچه‌ها و چگونگی عکس‌العمل به آن باشید. اگر دندان درآوردن مقداری شدیدتر شده است نکات زیر را برای گذر از این مرحله سنی رعایت کنید:

دندان‌های کودک را سرد کنید. جویدن حلقه‌های دندانی، مخصوصاً آن‌هایی را که می‌توان در یخچال سرد نگه داشت، بسیار مؤثر است و احساس خوبی را در لثه کودک ایجاد می‌کند؛ برای یک نوزاد شش ماهه یا بیشتر، حتی جویدن یک دستمال سرد و تمیز نیز احساس خوشایندی ایجاد می‌کند.

با گاز لثه کودک را تمیز کنید. احتمالاً باید دهان کودک را قبل از درآوردن دندان تمیز کنید. یک تکه گاز و حتی دستمال بچه نرم را دور انگشت نشانه بپیچید و با مقداری مرطوب کننده لثه‌های بچه را ماساژ دهید. انجام این کار جلوی تشکیل باکتری‌ها را می‌گیرد؛ به این

ترتیب در هنگام درآمدن اولین دندان شما می‌توانید بدون وارد کردن آسیب دندان درآمده را مسواک بزنید. ماساژ روزانه باعث سالم‌تر شدن لثه‌ها می‌شود. چه زمانی باید شروع کنید؟ دکتر بوگرت می‌گوید: ما توصیه می‌کنیم از زمانی که نوزاد را از بیمارستان به خانه بردید این کار را شروع کنید. اما اگر امروز هم شروع کردید، زمان دیری نیست. چند بار در روز، مخصوصاً در هنگام خواب، کافی است.

هشدار پزشکی

تب نشانه‌ی بیماری است. یکی از عقاید خرافی که وجود دارد این است که کودکان در هنگام دندان درآوردن تب می‌کنند. اگر کودک تب دارد، به خاطر دندان نیست بلکه مشکل دیگری در بدن کودک به وجود آمده است و شما باید به پزشک مراجعه کنید.

از دندان‌های مزه‌دار استفاده کنید. یک تکه سیب سرد بگیرید و یک دستمال بچه مرطوب را دور آن بپیچید؛ اکثر حلقه‌های دندان‌های استاندارد هیچ مزه‌ای ندارند. یک سیب میل بیشتری را برای گاز زدن در نوزاد ایجاد و مثل دندان داخل لثه عمل می‌کند.

دندان درد

۱۱ نکته برای تسکین درد دندان

دندان درد بسیار آزار دهنده است. ممکن است درد هنگام خندیدن یا اخم کردن یا خوردن و آشامیدن و یا روی هم گذاشتن فک‌ها و یا حرکت سر ایجاد شود. حتی هنگام تنفس هم می‌تواند آزار دهنده باشد چرا که هوای سرد از دهان عبور می‌کند و به دندان حساس برخورد می‌کند و آخ!

دندان درد می‌تواند نشانه خیلی چیزها باشد. ممکن است روی دندان‌های کرسی پوسیدگی وجود داشته باشد. ممکن است دندان ترک خورده باشد و یا ضربه‌ای به دهان وارد شده باشد؛ اما درد می‌تواند حتی به خاطر تکه غذایی باشد که بین دو دندان گیر کرده است. تنها دندان پزشک می‌تواند تشخیص قطعی دهد. تا وقتی که به وی مراجعه کنید، می‌توانید برای کاهش درد موارد زیر را انجام دهید:

با غرغره کردن، دردتان را خاموش کنید. دهان‌تان را با آب کاملاً پر و غرغره کنید (آب در دمای بدن)؛ دندان درد شما، شاید به علت گیر کردن غذا باشد و ممکن است با شستشو از بین برود.

به آرامی نخ دندان بکشید. اگر دهان شویه فایده نداشت، شما می‌توانید تکه گوشت و یا ذرت بو داده را با استفاده از نخ دندان خارج کنید. لثه‌های شما احتمالاً دردناک خواهند بود.

با آب نمک، غرغره کنید. بعد از هر وعده غذا و در هنگام خواب، یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب، بریزید (دمای آب برابر بدن باشد) و غرغره کنید.

ماساژ را امتحان کنید. در صورت ابتلا به دندان درد، این روش می‌تواند به ۵۰٪ مؤثر باشد. یک قطعه نخ را در ناحیه V شکل، جایی که انگشت شست و انگشت اشاره به هم می‌رسد قرار دهید و به آرامی قطعه نخ را ۵ تا ۷ دقیقه روی ناحیه مبتلا بکشید.

در مطالعه‌ای که توسط رونالد مزدک «محقق کانادایی و رئیس سابق انجمن بین‌المللی درد» انجام گرفت، ۶۰ تا ۹۰٪ از افرادی که از ماساژ یخ استفاده کردند، دندان دردشان تسکین یافت. مطالعه وی نشان داد که مالیدن تکه یخ‌ها باعث فرستاده شدن امواجی از راه‌های عصبی‌ای

می‌شود که درد دندان معمولا آن را طی می‌کند و چون این راه عصبی در آن واحد، فقط می‌تواند یک علامت را عبور دهد، انتقال حس مالش بر درد برتری می‌یابد.

گاز نگیرید. اگر ضربه باعث تحریک دندان دردناک شما می‌شود، سعی کنید در هنگام جویدن از آن ناحیه استفاده نکنید.

مقداری یخ بمکید. این درمان را مثل درمان ضربه‌های وارده به بدن انجام دهید. یخ را روی دندان دردناک و گونه مجاور آن با فواصل ۱۵ دقیقه، حداقل ۳ تا ۴ بار در روز تکرار کنید.

دهان را بسته نگه دارید. اگر برخورد هوای سرد با دندان ایجاد درد می‌کند جلوی جریان هوا را بگیرید. و یا دهان را باز نگه دارید. بعضی دندان دردها وقتی ایجاد می‌شود که شما نتوانید به درستی دندان‌ها را روی هم بگذارید. در این صورت تا رسیدن به دندان پزشک، تا جایی که می‌توانید دندان‌ها را باز نگه دارید.

آسپیرین بخورید. درمان قدیمی را که آسپیرین را مستقیماً روی لثه دردناک می‌گذاشتند انجام ندهید. آسپیرین باعث سوختگی محل می‌شود. برای تسکین درد، هر چهار تا شش ساعت آسپیرین بخورید.

سرما درمانی کنید. گرما را از گونه دردناک خود دور نگه دارید، حتی اگر باعث کاهش دندان درد شما شود؛ اگر دندان شما عفونی باشد، گرما عفونت را به خارج فک گسترش می‌دهد و عفونت را بدتر می‌کند.

در مورد دندان‌های خود حساس باشید. اگر دندان‌ها فقط به گرما و سرما حساس باشد شما دچار حساسیت شده‌اید. افراد زیادی دچار حساسیت‌های هستند و این حساسیت هنگامی شروع می‌شود که عاج زیر مینا نمایان می‌شود مخصوصاً در ناحیه خط لثه‌ای.

پیری: تحلیل لثه‌ها، جراحی و مسواک زدن شدید با مسواک‌های سفت و مواد ساینده می‌تواند باعث نمایان شدن عاج دندان شود؛ گاهی وقت‌ها، پلاک باعث خورده شدن مینا و نمایان شدن عاج می‌شود. خمیر دندان‌هایی که اختصاصاً برای این دندان‌ها فرموله شده، همراه با مسواک‌هایی با پرزهای نایلونی نرم را توصیه می‌شود. اگر برای اولین بار با اینگونه حساسیت‌ها روبرو شده‌اید، معقولانه است که برای اطمینان از نبودن مشکلی دیگر به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید.

دندان مصنوعی

۱۳ پیشنهاد برای لبخند زدن بهتر

اگر یک سری دندان جدید بگذارید، ممکن است با بعضی مشکلات مختص دوران سالخوردگی دست و پنجه نرم کنید. زخم‌های دهانی، مشکل در خوردن و صحبت کردن، یک دست دندان شل و احساس اینکه شاید دندان مصنوعی، واقعی به نظر نیاید.

امروزه انواع گوناگونی از دندان‌های مصنوعی موجودند؛ دندان‌های مصنوعی کامل و ناکامل، متحرک و یا آنهایی که داخل استخوان کاشته می‌شوند و شبیه دندان واقعی‌اند اشاره نمود. دکتر جرج مورل و دیگر متخصصان توصیه‌هایی دارند:

در آینه نگاه کنید. لبخند بزنید، اخم کنید، خوشحال شوید، غمگین شوید، جدی شوید، حالت‌های خود را تمرین کنید تا در برابر مردم با اطمینان بیشتری حاضر شوید.

صحبت کردن را تمرین کنید. حرف صدادار و بی صدا را تلفظ کنید. این تمرین‌ها باعث تعلیم صحبت کردن به وسیله‌ی ابزار داخل دهان می‌شود.

از خود، فیلم بگیرید. ویدئو اجازه می‌دهد شما از دید یک غریبه به خود نگاه کنید. علاوه بر این شما می‌توانید نوار را به یک دندان پزشک نشان دهید تا از بین تصاویر، مشکلات موجود در فک‌ها و لب‌ها را کشف کند.

مراقب خلال دندان‌ها باشید. تکه‌های چوب کوچک، مخصوصاً برای کسانی که دندان مصنوعی دارند، خطرناک است. شما حس لامسه خود را با گذاشتن دندان مصنوعی از دست می‌دهید. یعنی خلال دندان را گاز می‌گیرید ولی متوجه آن نمی‌شوید بنابراین ممکن است در گلوئی شما گیر کند.

کتاب بخوانید. بلند بخوانید، دندان مصنوعی را باید به عنوان یک عضو مصنوعی در نظر بگیرید و برای استفاده درست از آن، تمرین کنید. برای خودتان بلند بلند بخوانید. به تلفظ و سبک گفتار خود توجه کنید و آنجایی را که به نظرتان درست نمی‌آید تصحیح کنید.

به آرامی و با مواد نرم شروع کنید. لازم نیست که تا آخر عمر، غذای کودک بخورید، اما با غذاهای نرم شروع کنید و به تدریج بافت و سختی غذا را افزایش دهید تا لثه‌ها و توانایی شما برای به کار بردن دندان مصنوعی بهتر شوند.

با آب و صابون بشویید. بعد از غذا خوردن، دندان‌ها را بیرون بیاورید و آن را با آب ولرم و صابون ساده بشویید.

دندان‌های مصنوعی را تمیز نگه دارید. اگر ایمپلنت کاشته‌اید، باید همانند دندان‌های واقعی، آنها را نیز روزی دوبار تمیز کنید.

همانند نوزادان دهان‌تان را تمیز نگه دارید. کودکان در هنگام تولد، دارای پلاکی در دهان‌شان هستند، حتی اگر دندان نداشته باشید، مجبورید برای برداشتن پلاک‌ها، لثه‌ها را بشویید. یک مسواک نرم بردارید و با حرکات نرم روی لثه‌تان حرکت دهید. شما نباید محکم مسواک بزنید تا مبادا داخل دهان‌تان زخم شود.

از قرص‌های مکیدنی استفاده کنید. یکی از شکایت‌های شایع، بزاق زیاد در چند هفته‌ی اول استفاده از دندان مصنوعی است. این مشکل را با مکیدن یک قرص مکیدنی با آب نبات به طور مکرر در روزهای اول، حل کنید. این کار باعث افزایش قورت دادن می‌شود و از بزاق اضافی رهایی می‌یابید.

لثه‌ها را ماساژ دهید. انگشت شصت و اشاره‌تان را روی لثه‌ها قرار دهید (انگشت اشاره بیرون) و ماساژ دهید؛ این کار باعث گردش خون بهتر می‌شود و لثه را به حالت سلامت درمی‌آورد.

آب نمک غرغره کنید. برای کمک به تمیزی لثه‌ها، دهان‌تان را با یک لیوان آب گرم که یک قاشق چای‌خوری نمک در آن حل شده است، شستشو دهید.

به لثه‌ها استراحت دهید. هر وقت توانستید، دندان‌های مصنوعی را درآورید و لثه‌ها را برای مدتی استراحت دهید.

رنگ دندان

۶ روش برای روشن کردن رنگ دندان‌ها

به یک فنجان چینی توجه کنید آن را هر روز از قهوه یا کولا پر کنید، به آن گرما و سرما بدهید، سیگار و نوشیدنی در آن بریزید، سپس فنجان را با یک ماده پاک کننده‌ی قوی بشویید. دندان‌های شما نیز مثل یک فنجان چینی زیبا هستند، آن‌ها از اول سفید و براق هستند اما کولا، چای، سیگار، آب میوه‌های اسیدی و غذاهای رنگ‌دار، سه بار در روز، با دندان‌ها تماس پیدا می‌کنند و به طور قابل ملاحظه‌ای رنگ می‌گیرند. توجه کنید که دندان‌ها کاملاً سفید نیستند؛ رنگ طبیعی دندان‌ها زرد روشن تا قرمز روشن می‌باشد اما با گذشت سن، تیره‌تر می‌شود. سایش و ترک‌های سطحی دندان باعث رو شدن عاج دندان می‌شود. عاج دندان لایه زیر میناست که تراکم کمتری دارد و رنگ غذاها را جذب می‌کند؛ رنگ‌ها همچنین روی پلاک و جرم دندان‌ها جذب می‌شوند و در کناره‌ها و درزهای بین دندان‌ها، تجمع پیدا می‌کنند. رنگ‌های عمومی، مثل قهوه و سیگار می‌تواند بدون کمک متخصص پاک شود؛ چگونگی کار بدین ترتیب است:

بعد از هر غذا، دندان‌های خود را تمیز کنید. اگر هوشیارانه و منظم، دندان‌های‌تان را پاک کنید، شانس رنگ گرفتن آنها را پایین می‌آورید.

با جوش شیرین دندان‌ها را براق کنید. جوش شیرین را با پراکساید هیدروژن مخلوط کنید تا قوامی مثل قوام خمیر دندان به دست آید. سپس با تمرکز روی دندان‌های رنگ گرفته، طوری مسواک بزنید که پرزهای مسواک با لثه‌ها تماس نداشته باشد؛ مطمئن شوید که از پراکساید بیش از حد استفاده نکنید چرا که می‌تواند منجر به سوزش لثه‌ها شود.

میزان پلاک خود را تعیین و کنترل کنید. استفاده از مواد آشکار کننده، مشخص می‌کند که کدام مناطق دندان‌ها پس از مسواک زدن هنوز محل تجمع پلاک می‌باشد. اگر روش مسواک زدن را بهبود بخشید، این مناطق همان جاهایی است که در آینده، رنگ خواهند گرفت.

بشوید، بشوید، بشوید. بعد از هر وعده غذا، دندان‌ها را بشویید؛ اگر نمی‌توانید به اتاق استراحت بروید، لیوان آب را بردارید، یک جرعه بنوشید و سپس غرغره کنید.

از حلال پلاک استفاده کنید. دهان شویه‌هایی که اثر ضد باکتریایی دارند می‌توانند پلاک‌های محل تجمع رنگدانه را کاهش دهند.

خنده خود را با ساییدن از بین نبرید. اگر وسوسه شده‌اید که از براق کننده‌های دندان که دندان را بیش از حد سفید می‌کنند استفاده کنید، این کار را نکنید؛ اثر این براق کننده‌ها سریع است ولی مثل استفاده از یک ماده ساینده می‌باشد. این براق کننده‌ها رنگ را برمی‌دارند ولی مینای دندان را نیز دچار سایش می‌کنند و وقتی که مینای دندان‌ها نازک و نازک‌تر شد، عاج بیشتری مشخص می‌شود و عاج تیره‌تر است، پس به نظر می‌رسد که دندان‌های‌تان رنگ گرفته است. مواظب مسواک زدن بیش از حد باشید. مسواک زدن محکم، به معنی رسیدن به نتیجه بهتر نیست. مسواک زدن شدید مثل خمیر دندان‌های ساینده، منجر به سایش و از بین رفتن مینا می‌شود.

زخم‌های دهانی

۱۰ روش درمانی برای این مشکل

سوختگی حاصل از پیتزای داغ، در اکثر مردم طی ۳، ۲ روز با کمترین درد، خوب می‌شود ولی در بعضی‌ها شاید ۱۰ تا ۱۵ روز طول بکشد.

علاوه بر عادت‌های بد و نامناسب، ژنتیک، غذا، مسواک زدن بیش از حد استرس‌های عاطفی نیز ارتباط نزدیکی با زخم‌های دهانی دارند. به هر حال علت هر چه باشد، درمان این زخم‌های دهانی کار بسیار مشکلی است. هیچ چیز به خوبی به مخاط دهان‌تان نمی‌چسبد. علاوه بر این‌ها دهان دارای بیشترین باکتری است. درمان دارای دو هدف است: ۱- کشتن میکروب‌هایی که باعث جراحت می‌شوند. ۲- محافظت از زخم.

پیری به جز امنیت اجتماعی یک فایده دیگر هم دارد؛ هر قدر شما پیرتر شوید کمتر دچار زخم‌های دهانی می‌شوید.

با کلرات پتاسیم زخم را ضد عفونی کنید. وارو تایلر پیشنهاد می‌کند که یک قاشق چای‌خوری کلرات پتاسیم را در یک فنجان آب بریزید و دهان را با این محلول، چندین بار در روز شستشو دهید، ولی آن را قورت ندهید. این یک درمان با خطر متوسط است و اثر ضد عفونی‌کنندگی ضعیفی دارد.

توپ‌خانه را بیرون آورید. بیشتر به دنبال داروی ضد زخم دهان شامل بنزوکائین، منتول، کافور و اکالیپتوس به شکل ژل یا مایع بگردید. اینها در ابتدا سوزش ایجاد می‌کنند و به علت اینکه به مخاط نمی‌چسبند، باید در روز چندین بار، این کار انجام بگیرد.

به لته‌تان توجه کنید. خمیرهایی وجود دارند که پانسمان محافظی روی زخم تشکیل می‌دهند. برای استفاده از خمیرها، محل زخم را با یک انتهای سوآپ پنبه‌ای خشک کنید، بلافاصله از سر دیگر سوآپ برای قرار دادن خمیر استفاده کنید.

از کیسه چای مرطوب استفاده کنید. برخی از متخصصین استفاده از کیسه‌ی چای مرطوب را روی زخم توصیه می‌کنند. چای سیاه حاوی تانن با خاصیت انقباضی است و ممکن است با توانایی ضد درد خود، شما را متعجب کند.

دهان خود را کاملا شستشو دهید. دکتر گئوپ می‌گوید: یک قاشق چای‌خوری از هیدروژن پراکساید را در یک لیوان آب رقیق کنید و برای ضد عفونی کردن و تسریع التیام زخم، آن را در دهان بچرخانید. استفاده از بعضی دهان شویه‌ها در بیماران سرطانی که دچار زخم‌های دهانی می‌شوند، مفید است. این دهان شویه فاقد الکل است.

این کار را با میلانتا انجام دهید. میلانتا و یا شیر حاوی منگنز را قورت ندهید بلکه آن را در دهان بچرخانید و اجازه دهید که یک لایه‌ی محافظ روی زخم ایجاد شود. به گفته‌ی دکتر گئوپ ممکن است این ماده اثرات ضد باکتری هم داشته باشد.

از تحریک زخم بپرهیزید. قهوه، ادویه‌جات، مرکبات، میوه‌های مغزدار (بادام و پسته) حاوی اسید آمینه آرژینین (مخصوصا گردو) هستند، شکلات و توت‌فرنگی می‌توانند زخم را تحریک کنند و در بعضی افراد زخم را به وجود آورند.

هشدار پزشکی

زخم‌های مقاوم باید کنترل شوند. یک زخم دهانی در عرض دو هفته بهبود می‌یابد. اگر زخم‌ها برای مدت طولانی ادامه داشته باشد و قادر نباشید به راحتی غذا بخورید، صحبت کنید و یا بخوابید، باید به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید. شما احتمالا باید از استروئیدهای موضعی و یا آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان ضایعه و نه فقط عفونت، استفاده کنید.

هر روز ماست مصرف کنید. دکتر لیت می‌گوید: خوردن روزانه چهار قاشق ماست بدون چاشنی ممکن است از تشکیل زخم‌های دهانی جلوگیری کند. خوردن ماست باعث فراخوان باکتری‌های مفیدی می‌شود که به جنگ باکتری‌های مضر دهان می‌روند.

کاملا گوش به زنگ باشید. دکتر تایلر می‌گوید: اگر من برای شما یکی از درمان‌های خانگی را بگویم، حتما به خنده می‌افتید. مقداری از چرک گوش‌تان را بگیرید و روی زخم بمالید. گفته می‌شود: این، درمانی بسیار مطمئن است و شاید دارای اثرات ضد عفونی‌کننده باشد و از زخم محافظت کند.

با استفاده از ویتامین‌ها، پیروز شوید. یکی از دندان‌پزشکان می‌گوید: کپسول روغن ویتامین E را روی زخم دهان فشار دهید و این کار را برای چرب نگاه داشتن بافت، چندین بار در روز تکرار کنید.

گلودرد

۲۷ روش برای درمان آن

هر چقدر سعی می‌کنید که آب دهان را قورت ندهید، بیشتر به انجام آن تمایل پیدا می‌کنید. گلودرد را با سرفه گوش خراش ترکیب کنید و ببینید که معنی شکنجه چیست. گلودرد معمولا نشانه‌ی اولیه سرماخوردگی یا آنفلوانزا می‌باشد اما می‌تواند به طور جداگانه ایجاد شود و نتیجه عفونت‌های دیگر ویروسی یا باکتریایی باشد و گاهی وقت‌ها فقط حساسیت کمی است که شما به هوای خشک زمستان پیدا کردید و یا در یک مسابقه فوتبال زیاد داد زدید. علت هر چه باشد، این است درمان توصیه شده پزشکان ما:

از قرص‌های مکیدنی استفاده کنید. اگر گلودرد شما ویروسی باشد، آنتی‌بیوتیک فایده‌ای نخواهد داشت. اما قرص‌های دارویی حاوی فنل می‌تواند اثر گذار باشد. فنل، میکروب‌های سطحی را می‌کشد و میزان میکروب‌ها را تا وقتی که بدن می‌تواند مقاومت خود را بازسازی کند کنترل می‌کند. خاصیت بی‌حس‌کنندگی آن، پایانه‌های عصبی را بی‌حس می‌کند و احساس خراشیدگی را از بین می‌برد. این خاصیت، در قرص‌های مکیدنی در قدرت‌های مختلف وجود دارد، بنابراین برچسب این قرص‌ها را حتما بخوانید.

اسپری بزنید. به همین طریق، اسپری‌های گلویی حاوی فنل نیز می‌تواند تسکین موضعی ایجاد کند، ولی مدت اثر این اسپری‌ها نسبت به قرص‌های مکیدنی کم‌تر است.

قرص‌های مکیدنی دارای «روی» را امتحان کنید. این قرص‌ها در گلودرد مرتبط با سرماخوردگی مؤثر است. دونالد دیویس «محقق و مؤسس انستیتو بیوشیمی کلایتون در دانشگاه تگزاس» می‌گوید: ما هر دو ساعت به مردم ۲۳ میلی‌گرم از قرص گلوکونات روی داریم و به آنها آموزش دادیم که این قرص‌ها را در دهان‌شان به آرامی حل کنند. روی علاوه بر گلودرد، چندین علامت یگر سرماخوردگی را نیز از بین می‌برد.

اما دکتر دیویس هشدار می‌دهد که نباید مقادیر زیاد این ماده را بیشتر از یک هفته مصرف کرد، چرا که تداخل عمل با دیگر مواد معدنی داخل بدن ایجاد می‌کند. اگر شما از مزه روی، خوش‌تان نمی‌آید، آب‌نبات‌های حاوی این ماده را امتحان کنید.

غرغره کنید. با یکی از محلول‌های زیر غرغره کنید؛ اما آگاه باشید که اگر سرفه می‌کنید و یا گلوی‌تان حالت خراشیدگی و زمختی دارد، منطقه‌ی دردناک پایین قرار دارد و غرغره کردن هیچ فایده‌ای ندارد.

آب نمک: یک قاشق چای‌خوری نمک خوراکی را در یک لیتر آب گرم هم دمای اتاق، مخلوط کنید و هر ساعت یک بار غرغره کنید. اما اگر نگران میزان سدیم هستید، آب نمک را نخورید.

چای بابونه: یک قاشق چای‌خوری از بابونه خشک را در یک فنجان آب داغ بریزید. صبر کنید تا ولرم شود و به اندازه لازم غرغره کنید.

آب لیموی رقیق شده: مقدار کمی آب لیمو را در داخل لیوان بزرگی آب نیمه گرم بریزید.

اتاق را مرطوب کنید. گاهی وقتها گلودردی که در هنگام بیدار شدن وجود دارد، به علت باز بودن دهان در هنگام خواب است به طور معمول بینی تان هوایی را که به طرف گلو و ریه‌ها می‌رود، مرطوب می‌کند. اما تنفس دهانی گلو را آزرده و خشک نگه می‌دارد. برای رفع این مشکل از دستگاه مرطوب کننده در اتاق خواب استفاده کنید. حتی اگر سیستم گرمای اتاق مرطوب کننده دارد، از دستگاه مجزایی در کنار رختخواب استفاده کنید.

بخور دهید. اگر گلودرد از حال عادی خشک‌تر است، از بخور استفاده کنید. آب خیلی داغ را داخل وان حمام بریزید تا بخار ایجاد شود. در حالی که آب داغ به داخل کاسه وان حمام می‌ریزد، یک حوله را روی سرتان قرار دهید تا بخار را محبوس کنید. ۵ تا ۱۰ دقیقه از بینی و دهان نفس عمیق بکشید. اگر لازم بود دوباره تکرار کنید.

آسپیرین بخورید. به ندرت گلودرد، دردی شبیه دیگر آسیب‌های فیزیکی دارد. آسپیرین، استامینوفن و ایبوپروفن به طور مؤثر درد را از بین می‌برند (در افراد زیر ۲۱ سال، مصرف آسپیرین ممنوع است چرا که خطر ایجاد سندرم ری (REYE)، یک بیماری عصبی مرگ‌آور، وجود دارد).

مصرف مایعات را افزایش دهید. نوشیدن هر چه بیشتر مایعات، گلوئ خشکیده را مرطوب خواهد کرد. اگر چه زیاد مهم نیست که چه چیزی می‌نوشید، اما باید از خوردن بعضی از مایعات پرهیز کنید. مایعات شیری و غلیظ گلو را می‌پوشاند و موجب تولید موکوس می‌شود و شما را به سرفه کردن و می‌دارد و همچنین منجر به آزرده‌گی بیشتر بافت‌ها می‌شود. آب پرتقال می‌تواند گلوئ ملتهب را بسوزاند. نوشیدنی‌های حاوی کافئین دارای اثرات ضد ادراری می‌باشد.

گلوئ تان را بپوشانید. دکتر بلارک باخ معتقد است که معجون بابونه گرم می‌تواند گلودرد را تسکین دهد. برای ساخت معجون، یک قاشق چای‌خوری از گل‌های بابونه خشک را با یک یا دو لیوان آب داغ مخلوط کنید. بگذارید قبل از صاف شدن پانزده دقیقه خیس بخورد، یک دستمال یا حوله تمیز را در چای بخیسانید. آب اضافی آن را بگیرید و روی منطقه‌ی ملتهب بگذارید. آنقدر بگذارید تا دستمال خنک شود. در صورت لزوم با مایع بیشتر این کار را تکرار کنید.

سیر مصرف کنید. سیر یکی از بهترین مواد آنتی‌بیوتیکی و ضد عفونی کننده‌ی طبیعی است. دکتر بلارک بوش توصیه می‌کند که کپسول‌های روغنی سیر را شش بار در روز بخورید. اما اگر خوردن این کپسول‌ها واکنش منفی در شما ایجاد کرد، درمان دیگر را امتحان کنید.

مثل روس‌ها عمل کنید. یک قاشق چای‌خوری از ترب کوهی خالص را با یک قاشق چای‌خوری عسل و یک قاشق چای‌خوری میخک در داخل یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و به هم بزنید. معجون را مزمه کنید و به هم زدن آن ادامه دهید. زیرا ترب کوهی سریع ته‌نشین می‌شود. به افکار شاد فکر کنید و به صورت دهان شویه استفاده کنید. این درمان مورد پسند روس‌هاست.

ویتامین C مصرف کنید. ویتامین C به ساختار بافت‌های بدن کمک می‌کند تا در برابر میکروب‌های ایجاد کننده‌ی گلودرد، به خوبی مقابله کنند. دکتر کینگ می‌گوید: من اغلب می‌گویم که میزان مصرف روزانه ویتامین C را که ۶۰ میلی‌گرم می‌باشد، در هنگام بیماری دو برابر کنند.

مسواک خود را تکان دهید. می‌خواهید باور کنید و یا نکنید، مسواک شما می‌تواند در طولانی کردن و یا حتی ایجاد گلودرد نقش داشته باشد. باکتری‌هایی که روی پرزهای مسواک جمع می‌شود، در اثر آسیبی که در هنگام مسواک زدن به لثه‌ها وارد می‌شود، باکتری‌ها را به داخل سیستم بدن تزریق می‌کند. به محض اینکه احساس کردید که حالتان بد می‌شود، مسواک خود را دور بیندازید. در اغلب موارد، این

کار برای متوقف کردن بیماری کافی است. اگر مریض شدید، هنگام بهبودی دوباره مسواک‌تان را تعویض کنید. این کار مانع مریض شدن دوباره شما می‌شود.

به منظور پیشگیری، توصیه می‌شود هر ماه مسواک‌تان را عوض کنید و آن را در دستشویی مرطوب و پر از باکتری قرار ندهید. اگر فکر می‌کنید، خریدن ماهانه مسواک گران است، هزینه یک بار مراجعه به پزشک را در نظر خود بیاورید. مطمئناً سالم بودن، هزینه کمتری را برای شما خواهد داشت.

سر خود را هنگام خواب بالا نگه دارید. یکی دیگر از علل گلودرد در صبح‌ها، علاوه بر خوابیدن با دهان باز، ترشح اسید معده به داخل گلو در طول شب است. این اسیدها، به بافت‌های حساس گلو آسیب می‌رسانند. با بالا نگه داشتن ده تا پانزده سانتی‌متری سر نسبت به پاها، از این حالت اجتناب کنید (از آجر برای بالا بردن سر تخت استفاده کنید). اما برای این کار، بالش‌های اضافی زیر سر خود نگذارید. چرا که باعث ایجاد انحنای بیشتر در وسط گردن شما می‌شود و فشار را بر مری افزایش می‌دهد و مشکل را بدتر می‌کند. برای احتیاط بیشتر، یک یا دو ساعت قبل از استراحت چیزی نخورید یا ننوشید.

درمان‌های روی صحنه

بازیگران در صورت ابتلا به گلودرد نمی‌توانند روی صحنه بیایند. بنابراین ما از چند متخصص در درمان‌هایی که این بازیگران به کار می‌برند سؤال کرده‌ایم:

بعضی‌ها به معجون آب لیمو و عسل در چای یا آب داغ اشاره کردند که در طول روز به تدریج خورده شود.

هر کدام از بازیگران، درمان مخصوص خود را داشت.

نورمن مارشال طرفدار مکیدن قرص‌های مکیدنی بود.

درمان دیگر نورمن مارشال، یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین در یک لیوان بزرگ آب بود. من هنگام سرماخوردگی در تمام طول روز از این محلول مصرف می‌کردم.

الف فرسرویس به مدت ۱۰ دقیقه بخار تنفس می‌کرد و اگر وقت اضافه داشت، سه بار در روز بخور را تکرار می‌کرد.

هشدار پزشکی

گلودرد استرپی و باقی مشکلات

یک گلودرد باکتریایی می‌تواند ناگهان شروع شود و مثل شیطان آسیب می‌رساند و اگر درمان نشود، می‌تواند به بیماری‌های جدی‌تر مثل تب روماتیسمی و بیماری قلبی روماتوئید تبدیل شود. به علت این که باکتری‌ها و ویروس‌های مختلفی می‌توانند گلودرد را ایجاد کنند، محیط گلو باید از نظر استرپ (نوعی باکتری) شناسایی شود. خوشبختانه استرپ به درمان صحیح آنتی‌بیوتیک پاسخ خوبی می‌دهد.

دیگر موارد مراجعه به پزشک عبارتند از:

گلودردهای شدید طولانی و راجعه

اختلال در تنفس، بلع و باز کردن دهان

درد مفاصل، گوش درد یا وجود برجستگی در گردن

وجود کھیر یا تب بالای ۳ / ۳۸ سانتی‌گراد

دو رگه شدن صدا به مدت دو هفته یا طولانی‌تر

وجود خون در بزاق یا خلط

از نظر پیشگیری، سینگر ویلیام، ترجیح می‌داد که با خوردن هویج و ویتامین A زیاد، همیشه سالم بماند. همچنین من از مربیانم آموختم که برای آزردن گلویم، زیاد صدایم را صاف نکنم.

لارنژیت (خروسک یا التهاب حنجره)

۱۶ راه برای درمان

صبح زود در حمام در حال آواز خواندن هستید؛ صدایی که از گلوی‌تان بیرون می‌آید بیشتر شبیه صدای خروس است نه صدای آواز شما؛ حنجره را صاف می‌کنید تا دوباره امتحان کنید؛ صدایی که از گلوی‌تان بیرون می‌آید همه چیز است به جز آواز. اگر ادامه دهید، دیگر هیچ صدایی از شما بیرون نخواهد آمد.

آیا می‌خواهید بدانید مشکل شما چیست؟ ارتعاش بد؛ هوایی که از حنجره خارج می‌شود باید طناب‌های صوتی را به درستی به ارتعاش درآورد. وقتی که طناب‌ها اسکاردار یا ملتهب شده باشد محافظه‌ی درستی را برای هوا ایجاد نمی‌کنند، در نتیجه به هوا اجازه فرار داده می‌شود.

حتی یک تغییر کوچک در تارهای صوتی، صدای شما را غیر قابل شناسایی می‌کند. طناب‌های مخاطی حاوی یک دسته عضله مرکزی لایه‌های مختلف بافت هم‌بند و پوشش پوست ماندی به نام مخاط می‌باشد. هرگونه تغییر در هر کدام از این لایه‌ها، ارتعاش صحیح بافت‌ها را از بین می‌برد.

آسیب می‌تواند از راه‌های مختلف وارد شود. استفاده نادرست از صدا می‌تواند به طور موقت به طناب‌های صوتی آسیب برساند. عفونت دستگاه تنفس فوقانی و یا واکنش‌های آلرژی‌زا می‌تواند آن‌ها را ملتهب کند و حتی هوای خشک می‌تواند باعث چسبیدن مخاط طناب‌های صوتی شود. نتیجه؟ لارنژیت.

بهترین راه درمان صدا چیست؟ این است توصیه متخصصان ما:

صحبت نکنید. به هر علتی که دچار لارنژیت شده‌اید، مهمترین نکته، استراحت دادن به حنجره‌تان می‌باشد. سعی کنید یکی دو روز صحبت نکنید.

زمزمه هم نکنید. اگر مجبورید ارتباط برقرار کنید، یادداشت رد و بدل کنید. نجوا کردن هم به اندازه داد زدن تارهای صوتی را تحریک می‌کند.

آسپیرین نخورید. اگر به علت داد زدن زیاد، دچار لارنژیت شده‌اید، احتمالاً یک مویرگ پاره شده است. بنابراین از آسپیرین دوری کنید. زیرا آسپیرین زمان لخته شدن خون را افزایش می‌دهد و روند بهبودی را کند می‌کند.

از مرطوب کننده‌های سرد استفاده کنید. مخاطی که تارهای صوتی شما را پوشانده است باید مرطوب باشد. اگر مخاط خشک شود، چسبناک شده و مستعد آسیب دیدگی می‌شود. با دستگاه‌های مرطوب کننده و سرد کننده این مشکل را حل کنید.

بخار درمانی کنید. بخار نیز رطوبت را ذخیره می‌کند. سرتان را دوبار در روز به مدت پنج دقیقه روی یک کاسه آب داغ بخاردار نگه دارید.

مایعات فراوان مصرف کنید. هشت تا ده لیوان در روز کافی است، ترجیحاً آب باشد. دکتر فدر آب میوه و چای همراه با عسل و لیمو را توصیه می‌کند.

از یخ استفاده نکنید. مایعات گرم بهترند، مایعات سرد مشکل را بدتر می‌کنند.

از بینی نفس بکشید. نفس کشیدن از بینی به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی عمل می‌کند. افرادی که انحراف بینی دارند هنگام خواب از دهان نفس می‌کشند. این کار باعث می‌شود که تارهای صوتی در معرض هوای سرد و خشک قرار بگیرد.

سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن علت اصلی خشکی گلو می‌باشد.

از قطره‌های سرفه مناسب استفاده کنید. از نوع نعناعی اجتناب کنید و به جای آن از نوع عسلی یا میوه‌ای استفاده کنید.

مراقب هوای هواپیما باشید. صحبت کردن در هواپیما، صدای شما را خراب می‌کند، زیرا هوای فشرده داخل کابین بسیار خشک است. برای حفظ رطوبت تارهای صوتی، از بینی نفس بکشید. آدامس بجوید یا شکلات بمکید تا مجبور باشید که دهان‌تان را بسته نگه دارید و علاوه بر این، تولید بزاق نیز افزایش پیدا می‌کند.

داروهای خود را کنترل کنید. بعضی از داروهای تجویزی، بسیار خشک کننده هستند؛ محتمل‌ترین داروها شامل داروهای فشار خون و تیروئید و آنتی‌هیستامین‌ها هستند.

هشدار پزشکی

زمانی که لارنژیت تهدید کننده زندگی است. در صورتی که از دست دادن صدا همراه با درد شدید بود به طوری که در بلعیدن بزاق هم مشکل داشتید باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. همچنین در حالتی که خون سرفه می‌کنید و یا هنگام تنفس از حنجره صدا می‌شنوید و یا استراحت‌های متوالی، گرفتگی حنجره را از بین نمی‌برد، باید با پزشک تماس بگیرید. اگر لارنژیت همچنان پایدار بود، ممکن است نشانه‌ی سرطان باشد. اگر بعد از ۳ تا ۵ روز صدا به حالت اول باز نگشت با پزشک مشورت کنید.

صدای تان را بلند نکنید، از آمپلی‌فایر استفاده کنید. اگر شغل شما ایجاب می‌کند که صدای تان را بالا ببرید، چرا از وسایل مکانیکی برای این کار استفاده نمی‌کنید؟

به صدای تان احترام بگذارید. اگر یک برنامه سخنرانی دارید و صدای تان گرفته است بهتر است ریسک نکنید و سخنرانی خود را لغو کنید.

تمرین صدا را مدنظر داشته باشید. اگر زیاد صحبت می‌کنید، تمرین صدا را مدنظر داشته باشید. در یک حنجره بدون تمرین عضلات، در مقابل یکدیگر کشش پیدا می‌کنند. تمرین باعث می‌شود که این عضلات، هماهنگ و مانند یک تیم عمل کنند.

بیماری‌های روانی

افسردگی

۱۹ روش برای غلبه بر غم و اندوه

بهترین متخصصان نیز گهگاهی در زندگی‌شان دچار افسردگی می‌شوند، اما می‌دانند که حتی شدیدترین نوع افسردگی نیز قابل برگشت است. در موارد نه چندان جدی، روش‌های بسیار ساده می‌تواند اثرات شگفت‌انگیزی داشته باشد. بنابراین اگر زانوی غم بغل گرفته‌اید، برای پرواز روح‌تان یکی از روش‌های ثابت شده زیر را امتحان کنید.

راحت بنشینید و از آن لذت ببرید. بنیامین فرانکلین می‌گوید: هیچ چیز، مشخص‌تر و قاطع‌تر از مرگ و مالیات نیست. او یک کلمه را فراموش کرده است: غمناکی.

ویلیام ناوس می‌گوید: داشتن یک احساس بد، چندان هم مشکل بزرگی نیست؛ زیرا احساس افسردگی یک حالت موقت است و به خاطر اینکه غمگین هستید، غمگین‌تر نشوید.

فعال باشید. دور زدن در خانه و نشستن روی زمین، قطعاً شما را افسرده‌تر می‌کند. بنابراین خارج شدن از خانه بهترین کار است. پیاده‌روی کنید، سوار دوچرخه شوید، به دیدن یک دوست بروید، شطرنج بازی کنید، کتاب بخوانید.

کارهای سرگرم‌کننده‌تان را در ذهن مرور کنید. بهترین راه برای انتخاب یک فعالیت، نوشتن فهرست کارهایی است که از انجام دادن آن، احساس لذت می‌کنید. البته مشکل این جا است که هنگامی که فرسوده و غمگین هستید، هیچ کاری برای شما لذت‌آور نیست. پس باید چه کار کنید؟ یکی از این کارها را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.

با یک نفر بلند صحبت کنید. بونی استریکلند «استاد روان‌شناسی دانشگاه ماساچوست» می‌گوید: همیشه، شریک کردن احساسات‌تان با شخص دیگر کمک‌کننده است. دوستانی را که به شما اهمیت می‌دهند پیدا کنید و آنچه در فکرتان می‌گذرد برای آنها بیان کنید.

به راحتی گریه کنید. اگر صحبت کردن درباره‌ی مشکلات باعث جاری شدن اشک می‌شود بگذارید اشک‌ها جاری شود. گریه یک راحت‌کننده عجیب است، مخصوصاً اگر بدانید درباره‌ی چه چیز گریه می‌کنید.

بنشینید و وضع‌تان را تجزیه و تحلیل کنید. خیلی اوقات، اگر بتوانید منشأ اصلی افسردگی را بیابید احساس بهتری خواهید داشت، هر زمانی که مشکل‌تان را شناختید، می‌توانید بگویید چه کاری لازم است برای آن انجام دهید.

تلاش کنید، تلاش کنید، سپس دست بکشید. ما نیز همانند بچه‌ها و نوجوانان، فکری داریم که زندگی برای ما به وجود آورده است. ولی گاهی اوقات، وقت زیادی روی آنها می‌گذاریم. به دنبال عقاید زودگذر بودن می‌تواند باعث افسردگی شود.

ورزش کنید. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند برای غلبه بر غم و اندوه مؤثر باشد. اگر قبلاً ورزش می‌کردید اما اکنون مشکل فکری دارید، آن قدر ورزش کنید تا بدن تان کاملاً تحلیل رود. این کار راه مناسبی برای تخلیه تنش‌ها می‌باشد.

جعبه مداد شمعی را بردارید. الن مک گرات «رئیس انجمن روان‌شناسان آمریکا» می‌گوید: یک راه بسیار مؤثر برای بیان احساسات، نوشتن و یا به عبارت صحیح‌تر، نقاشی کردن است. اگر بلافاصله بعد از موضوعی که باعث افسرده شدن شما شده است، بنشینید و شروع به نقاشی کنید، ممکن است از دیدگاهی که از نقاشی شما فهمیده می‌شود، احساس شگفتی کنید. انتخاب رنگ قرمز می‌تواند نشان دهنده‌ی خشم؛ سیاه، غمگینی و خاکستری، عصبی بودن باشد.

با واقعیت‌ها سازگار شوید. هنگامی که به مقایسه تصورات خود با واقعیت می‌پردازید، ممکن است دریابید که حقیقت آن طوری نیست که شما فکر می‌کنید. برای مثال شما شک دارید که ممکن است نامزدتان شما را فریب داده باشد (دلیل خوبی برای افسردگی)؛ پیش بروید و پرس و جو کنید، شاید در اشتباه باشید.

یک کار واقعاً کسل‌کننده انتخاب کنید. آنچه ممکن است شما را از ناراحتی نجات دهد، می‌تواند چیزی باشد که افکار شما را منحرف کند و توجه شما را از غم و اندوه برگرداند. برای انجام این کار مهم، کاری را که واقعاً کسل‌کننده است، انتخاب کنید و آن را انجام دهید. برای مثال، کاشی‌های حمام‌تان را با مسواک، تمیز کنید و یا یک برگ از کتاب را بارها و بارها بخوانید.

آرام باشید. زندگی در قرن بیستم، کمی پر جنب و جوش است. اگر فکر می‌کنید که افسردگی شما ریشه در مشغله زیاد دارد شاید نیاز به استراحت داشته باشید. پس وقت بیشتری برای حمام آب گرم و یا ماساژ بگذارید.

از گرفتن تصمیمات مهم، اجتناب کنید. شما واقعاً نمی‌توانید به نیروی قضاوت خود در زمان افسردگی اعتماد کنید. تصمیم‌های مهم زندگی را در زمان‌های بعدی که حال تان بهتر باشد، بگیرید. اگر تصمیم اشتباهی بگیرید، بیشتر در ناراحتی و گرفتاری فرو می‌روید.

به دیگران احترام بگذارید. به علت افسردگی ممکن است با دیگران با گستاخی رفتار کنید. ممکن است پرخاشگری شما با جواب متقابل دیگران همراه باشد و آخرین چیزی (یک دوست) را که در هنگام افسردگی به آن نیاز دارید، از دست بدهید.

از فروشگاه‌ها فاصله بگیرید. همان‌طور که پرخاشگری با دیگران می‌تواند اثر زیادی در افسردگی شما داشته باشد، زیاده‌روی در خرید کردن نیز همین اثر را دارد. ممکن است در هنگام خرید، احساس خوبی داشته باشید اما افسردگی در هنگام دیدن صورت حساب به سوی شما بازمی‌گردد.

یخچال تان را ببندید. زیاده‌روی در خوردن نیز همین اثر را دارد؛ در آن لحظه احساس لذت دارید، اما بعداً، افسردگی تان بیشتر می‌شود. از خانه بیرون بروید و میل به خوردن را از بین ببرید.

روش دیگر

تجویز تغذیه‌ای

تغذیه بیشتر از هر عامل دیگری، فکر شما را کنترل می‌کند. این گفته، ادعای اسلاگل «استادیار دانشگاه لس‌آنجلس» است. مهم‌ترین مواد غذایی برای مقابله با افسردگی چیست؟ بهترین آنها ویتامین‌های گروه B و برخی آمینو اسیدهای خاص هستند.

چه وقت باید به دنبال کمک باشیم؟

اگر شما افسرده شده‌اید و علی‌رغم تمام راه‌هایی که برای غلبه بر آن می‌شناختید، هنوز این احساس برای‌تان باقی مانده است، شاید وقت آن است که به متخصصان مراجعه کنید؛ متخصصان انستیتو ملی سلامت فکری پیشنهاد کردند که هر فردی که چهار و یا تعداد بیشتری از علائم ذیل را برای مدت بیش از دو هفته در خود نشان دهند باید به دنبال کمک پزشک باشد و یا به روان‌شناس مراجعه کند:

- عصبانیت و غمگینی مداوم و یا احساسات پوچ

- احساس ناامیدی و بدبینی

- احساس گناه، بی‌ارزشی و تنهایی

- از دست دادن علاقه و یا لذت در انجام فعالیت‌های عادی از جمله فعالیت‌های جنسی

- اختلالات خواب (شامل بی‌خوابی، زود بلند شدن از خواب و یا خواب بیش از حد)

- اختلالات تغذیه‌ای (تغییر در اشتها و کمبود یا اضافه وزن)

- کاهش انرژی، بی‌حالی و یا احساس هلاک شدن

- فکر مرگ و یا خودکشی و یا تلاش برای خودکشی

- ناآرام و حساس بودن

- اختلال در تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری

اگر احساس افسردگی می‌کنید، در صبح و در حالت ناشتا (معده‌ی خالی) ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم از آمینو اسید L - تیروزین مصرف کنید و ۳۰ دقیقه بعد با خوردن ویتامین B کمپلکس همراه صبحانه رژیم خود را کامل کنید.

دکتر اسلاگل می‌گوید: من کسی را نمی‌شناسم که دچار مشکل خفیف افسردگی شده و به این درمان پاسخ نداده باشد.

کمک به دیگران در طول زمان افسردگی

اگر یکی از نزدیکان دچار افسردگی شد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، چیست؟

روبرت جاف «دکترای درمان خانوادگی» پاسخ می‌دهد: گوش کنید! بیشتر از هر چیز دیگری، دوست‌تان به یک گوش شنوا نیاز دارد.

اگر یکی از دوستان تان دچار افسردگی شد و چیزی در این باره به شما نگفت، خودتان پا پیش بگذارید و از وی سؤال کنید که آیا احساس افسردگی می‌کند؟ و ادامه دهید: از چه موقع دچار این حالت شدی؟ دکتر جانی معتقد است که این سؤال خوبی است زیرا تعیین زمان آغاز افسردگی کمک می‌کند که واقعه یا وقایعی که باعث آن شده‌اند، مشخص شوند. در اینجا موارد مفید دیگری توسط دکتر جافی توصیه می‌شود.

- هنگامی که دوست تان صحبت درباره‌ی افسردگی را شروع کرد، نهایت تلاش تان را بکنید که یک محیط امن برای او ایجاد کنید. موضوع را با گفتن جمله‌هایی نظیر «اوه! بسه دیگر، تو هیچ دلیلی برای افسردگی نداری» بدتر نکنید.

- راه‌حل‌های آسان نظیر «خودت می‌دونی» و «تو چه نیاز داری» و... را پیشنهاد نکنید. در عوض به او اجازه دهید خودش راه‌حل را پیدا کند و شما فقط به عنوان یک شنونده باشید.

- تلاش کنید فرد افسرده را به فعالیت‌های ورزشی تشویق کنید.

- او را به پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب تشویق کنید.

یادتان باشد افسردگی می‌تواند باعث از دست دادن علاقه فرد به همه چیز شود.

استرس

۱۹ نکته برای کاهش استرس

به نظر یک چرخه بی‌پایان می‌رسد که از اداره شروع می‌شود و انرژی کمی برای ما باقی می‌گذارد و به میدان جنگ خانه کشیده می‌شود و تمام انرژی ما را برای کار می‌گیرد. اما آیا استرس واقعا یک چرخه بدون درمان است؟ نه استرس درحقیقت چیزی نیست که بخواهید بر آن غلبه کنید و یا نیرویی که بخواهید آن را به نفع خود تغییر دهید و چیزی نیست که بخواهید از آن فرار کنید یا برای کنترل آن به سمینار کنترل استرس بروید. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا با استرس مقابله کنید و پیروز شوید. برای کنترل سریع استرس نکات زیر را بخوانید:

نگرش خود را تغییر دهید. پل زاش «رئیس انستیتو استرس و استاد پزشکی و روان‌شناس دانشکده پزشکی نیویورک» می‌گوید: من فکر می‌کنم که مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد استرس وجود دارد این است که در اغلب موارد، عامل مشکل‌ساز چیزی نیست که در بیرون وجود دارد بلکه نحوه‌ی عکس‌العمل ما مهم است.

به مردمی که سوار قطار شهربازی هستند، نگاه کنید. بعضی‌ها به پشت نشسته‌اند، چشمان‌شان را بسته‌اند و دندان‌ها را روی هم می‌فشارند و منتظر نمی‌مانند که قطار حرکت کند و بلافاصله پیاده می‌شوند. در جلو کسانی قرار دارند که چشم‌های‌شان از ترس باز شده و هر بار که قطار بالا و پایین می‌رود، لذت می‌برند و نمی‌توانند منتظر بمانند تا حرکت بعدی شروع شود و در این بین کسانی هستند که خیلی بی‌تفاوت و آرام هستند و حتی کسل به نظر می‌رسند.

همه‌ی این افراد، تجربه یکسانی دارند یعنی سوار شدن قطار شهربازی، اما واکنش‌های مختلفی به آن نشان می‌دهند.

استرس بد، استرس خوب و بدون استرس

کلمه چینی مترادف استرس، دو حرفی و به معنی فرصت و خطر است. هر مشکلی که ما در زندگی با آن روبرو می‌شویم به عنوان فرصتی است که ما می‌توانیم از عهده اداره آن برآییم.

پیام این گفته‌ها: طرز فکر خود را تغییر دهید. برای مثال مشکلات ایجاد شده در محل کار را به عنوان فرصتی برای پیشرفت استعدادهای خود در نظر بگیرید. تغییر طرز تفکر، زندگی پر استرس و ناراحتی را به دنیای چالش و هیجان تبدیل می‌کند.

درباره‌ی موضوع دیگری فکر کنید. هر چیزی که باعث تغییر سریع طرز فکر شما در زیر فشار شود، مؤثر است. شما می‌خواهید حواس‌تان پرت شود. پاره کردن زنجیر تفکرات‌تان، استرس‌زاست. شما می‌توانید به هر چیز دیگری که مایلید، فکر کنید.

مثبت اندیش باشید. هنگامی که احساس بی‌ثباتی دارید، فکر کردن درباره‌ی موفقیت‌ها یا پیروزی‌های گذشته، بسیار مؤثر و عالی است. به طور مثال قبل از کنفرانس و یا ملاقات با رئیس، به یاد بیاورید که قبلاً نیز در این موارد موفق شده‌اید و هیچ دلیلی وجود ندارد که این بار موفق نشوید.

در خیال خود به تعطیلات بروید. برای رها شدن از استرس، در رؤیای خود به یک تعطیلات کوچک بروید؛ تصور کنید که کنار ساحل دریا روی شن‌های گرم دراز کشیده‌اید؛ نسیم خنکی از اقیانوس به طرف شما می‌وزد و امواج دریا به آرامی در حال حرکت هستند. جای شگفتی است اما این روش می‌تواند باعث آرامش شود.

عبارات ضد استرس بیان کنید. استرس در هر زمانی ممکن است ایجاد شود و فقط منحصر به محل کار نیست. هنگام حمام کردن قبل از رفتن به محل کار، هنگام صرف نهار، داخل ماشین سر راه رفتن به خانه، برای باز کردن گره‌های فکری ناخوشایند؛ عبارات زیر را تکرار کنید:

در حال حاضر، هیچ جایی ندارم که باید بروم.

هیچ مشکلی ندارم که بایستی حلش کنم.

هیچ کاری ندارم که بایستی انجام دهم.

مهم‌ترین کاری که باید انجام دهم، حفظ و تجربه آرامش است.

لازم است که در مورد این عبارات، هوشمندانه فکر کنیم چرا که اگر به طور اتوماتیک تنظیم مغز خود را با این عبارات تغییر دهیم، دچار استرس خواهیم شد؛ اگر شما این عبارات را تکرار و بیان کنید، دیگر در مورد تفکرات آزار دهنده فکر نخواهید کرد.

از عبارات مثبت استفاده کنید. شما باید لیستی از عبارات مثبت را آماده داشته باشید تا در صورت ابتلا به استرس، آن‌ها را تکرار کنید. این عبارات‌ها نباید پیچیده باشند بلکه باید حالت موزون و ترانه‌وار داشته باشند. عباراتی مثل «من می‌توانم این مشکل را با خودم حل کنم و یا درباره‌ی این موضوع از هر شخص دیگری، بیشتر اطلاع دارم».

تا ۱۰ بشمارید. این کار به سادگی شما را از عکس‌العمل به استرس باز می‌دارد و به خنثی کردن آن کمک می‌کند و حالت آرامش را قبل از پاسخ دادن به استرس‌های معمول روزانه در شما ایجاد می‌کند و تفاوت آشکاری را در حس استرس ایجاد می‌کند، به طور مثال وقتی که تلفن زنگ می‌خورد، عمیقاً نفس را به داخل دهید و هنگامی که نفس را به خارج می‌دهید، تصور کنید که مثل یک عروسک پارچه‌ای قدیمی شل و وارفته هستید.

عادت کنید که در طول وقفه‌ای که قبل از جواب دادن به تلفن ایجاد کردید، سریعاً حالت آرامش پیدا کنید؛ وقفه از روی عمد، به عنوان آرامش دهنده‌ی سریع عمل می‌کند؛ شگفت‌انگیز است! شمارش تا ده مؤثر می‌باشد!

به دور دست نگاه کنید. اگر از پشت پنجره به دور دست خیره شوید، غیر از استرسی که در شما ایجاد شده، چشم‌های‌تان آرامش پیدا می‌کند و اگر چشم‌ها آرام شود، کل وجودتان نیز همین‌طور خواهد شد. دکتر ناتان می‌گوید: یک ظرف آب را از روی اجاق بردارید، خواهید دید که دست از جوشیدن برمی‌دارد.

بلند شوید و محل را ترک کنید. دور شدن از صحنه همان اثر خیره نگاه کردن به دور دست‌ها را دارد.

چند نفس عمیق بکشید. بعضی از مردم، آن را تنفس شکمی می‌نامند. این یک ترفند قدیمی برای مقابله با اضطراب و عصبی بودن است.

هدف اصلی، عمل کردن با آرامش و آرام بودن است. هنگامی که شما تحت استرس قرار می‌گیرید، ضربان نبض بالا می‌رود و تنفس شما سریع می‌شود. اجبار کردن خود به تنفس آهسته و کند، بدن را متقاعد می‌کند که استرس از بین رفته است؛ خواه اینکه استرس باشد یا نباشد.

فریاد بزنید یا گریه کنید. گریه کردن و یا فریاد زدن منجر به آزاد شدن احساساتی می‌شود که عامل استرس هستند.

ورزش کنید. کشش عضلات، احساس استرس را کاهش می‌دهد. عضلات در حالت شل قرار می‌گیرند و احساس تنش کمتری می‌کنیم؛ اغلب اوقات درباره منبع استرس نمی‌توانیم کاری انجام دهیم و این نکته خیلی مهم است.

روی گیجگاه فشار آورید. استفاده از فشار درمانی (تکنیکی که از فشار برای درمان بیماری‌ها و کاهش درد استفاده می‌کند) به صورت غیر مستقیم مؤثر است. ماساژ اعصاب گیجگاهی باعث شل شدن تمامی عضلات مخصوصاً عضلات گردن می‌شود.

فک‌تان را پایین بیاورید و به چپ و راست حرکت دهید. مردم اغلب در زمان استرس دندان‌ها را به هم می‌فشارند. فک خود را پایین بیاورید و به دو طرف حرکت دهید. این کار عضلات فک را شل می‌کند و احساس استرس را کاهش می‌دهد.

تمرین زیر را انجام دهید. عضلات گرفته تحت استرس، تنفس را دشوار می‌کند. تنفس مختل نیز اضطراب قبلی فرد را تشدید می‌کند. برای آرام کردن تنفس، شانه‌های خود را به طرف بالا و عقب ببرید و استراحت کنید. برای بار اول هنگام حرکت شانه، نفس را به داخل بدهید و هنگام استراحت، نفس را خارج کنید. ۴ تا ۵ بار تکرار کنید. سپس نفس عمیق بکشید و کل حرکات را چهار بار تکرار کنید.

حمام آب گرم بگیرید. آب داغ در برابر پاسخ استرس مقابله می‌کند. هنگامی که مضطرب و عصبی هستیم، خونی که به دست و پا جریان پیدا می‌کند، کاهش می‌یابد، آب داغ گردش خون را دوباره بهبود می‌بخشد و بدن را متقاعد می‌کند که همه چیز امن است و شرایط آماده آرامش می‌باشد. ولی آب سرد اصلاً برای این کار، خوب نیست.

هشدار پزشکی

هنگامی که استرس یک تهدید به شمار می‌آید؛

استرس بیش از حد، زندگی شما را تهدید می‌کند. هر یک از علائم زیر را که در ارتباط با استرس باشند، نشان دهنده آن است که باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

- سرگیجه یا غش

- خونریزی از مقعد (که می‌تواند نشانه یک زخم باشد)

- نبض سریع که کند نمی‌شود

- عرق کردن کف دست‌ها

- کمر درد و گردن درد مزمن

- کپیر

- اضطراب غیر قابل کنترل

- بی‌خوابی

- رعشه

قانون کلی: اگر این علائم خاصی نداشته باشند و در کیفیت زندگی اختلال ایجاد کنند باید به پزشک مراجعه کنید.

راهی دیگر

راهی به آرامش درون

دکتر نسون برای حذف پاسخ به استرس این برنامه را پیشنهاد می‌کند:

اولاً روی یک اصطلاح یا کلمه (برای مثال «صلح») که به طور محکم در سیستم اعتقادات شخصی‌تان ریشه دارد تمرکز کنید؛ سپس به آرامی بنشینید، چشم‌ها را ببندید و استراحت کنید. هر زمانی که نفس را به داخل یا خارج می‌دهید، کلمه‌ی مورد نظر خود را تکرار کنید. حداقل به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. نکته: حداقل یک بار در روز امتحان کنید. نگران نباشید که چگونه آن را انجام می‌دهید اگر متوجه شدید دوباره دچار افکار مزاحم شده‌اید روی کلمه مورد نظر خود دوباره تمرکز کنید و به این کار ادامه دهید.

پیاده‌روی کنید. ورزش منظم، طاقت و تحمل مقابله با استرس را بالا می‌برد اما پیاده‌روی ساده نیز می‌تواند به کم کردن فشار و تنش کمک کند؛ ورزش چیزی است که بدن شما به طور ذاتی در هنگام استرس به انجام آن تمایل دارد و واقعاً مؤثر است زیرا اولاً بعضی از مواد شیمیایی استرس‌زا را می‌سوزاند و ثانیاً عضله خسته، یک عضله شل است.

به نوارهای آرام بخش گوش کنید. نوارهای موجود اغلب صوتی هستند. موسیقی و صداهای طبیعی، وزش باد در درختان و برخورد امواج دریا با ساحل همان چیزی است که شما نیاز دارید.

شما در رختخواب دراز کشیده‌اید و تا نیمه شب بیدار هستید؛ ۳ ساعت است که به بستر رفته‌اید ولی هر چه تلاش می‌کنید به خواب نمی‌روید. فکر شما در هر دقیقه کیلومترها سیر و سفر می‌کند در حالی که ساعت زنگ‌دار کنار رختخواب‌تان تیک تاک می‌کند تیک تاک... تیک تاک و دقایقی مثل ساعت‌ها می‌گذرد. شما هر کاری که توانستید برای یک خواب خوب کردید همان طور که میلیون‌ها نفر این کار را می‌کنند. بی‌خوابی بعد از سرماخوردگی، بیماری‌های معده و سردرد در رده سوم بیماری‌هایی قرار دارد که مردم به خاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند. در یک نظر سنجی از ۱۰۰۰ فرد بالغ، یک سوم آن‌ها شکایت کردند که در نیمه شب از خواب بلند می‌شوند و دیگر به خواب نمی‌روند.

شاید یک بار با مصرف یک یا دو قرص مشکل شما حل شود، اما همیشه این طور نیست. محققان و پزشکان هر سال در حال فراگیری مطالب جدیدی در مورد خواب هستند و دانش‌شان در مورد مسایل مربوط به خواب در حال گسترش است. در حقیقت، راه‌های عمومی اندکی وجود دارد تا خودتان بتوانید به اصلاح بی‌خوابی بپردازید.

کلید موفقیت، نظم است. خواب یک پدیده فیزیولوژیکی طبیعی است، اما می‌تواند یک رفتار آموختنی هم باشد.

یک برنامه خواب سخت‌گیرانه در طول هفت روز هفته برای خود تنظیم کنید.

مریل میلتر «P. H. D» و مدیر تحقیق بخش خواب و مراقبت‌های ویژه در کلینیک اسکریپ» می‌گوید:

خواب یک وقفه اجتناب‌ناپذیر در ۲۴ ساعت شبانه‌روز می‌باشد. ما اصرار داریم که مردم در مورد عادت‌های‌شان هر چقدر می‌توانند منظم و دقیق باشند.

کلید مسأله این جا است که شما باید به اندازه کافی بخوابید تا در طول روز بدون خواب آلودگی فعالیت کنید. برای رسیدن به این هدف سعی کنید که هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید تا ریتم شبانه‌روزی بدن‌تان - به اصطلاح ساعت بدن‌تان - تنظیم شود. بلند شدن از رختخواب در زمان معین نیز مهم است.

زمان خواب را تنظیم کنید، مثلاً از ۱ تا ۶ صبح؛ اگر به خوبی در طول این ۵ ساعت خوابیدید هر هفته ۱۵ دقیقه اضافه کنید تا وقتی که در نصف شب از خواب بپرید. قبل از اضافه کردن ۱۵ دقیقه دیگر، روی این زمان کار کنید. شما به نقطه‌ای می‌رسید که می‌دانید به اندازه کافی خوابیده‌اید؛ سرحال و با انرژی و آماده کار روزانه از رختخواب بلند می‌شوید.

اگر در طول شب بیدار شدید و بعد از ۱۵ دقیقه به خواب نرفتید، با آن نچنگید. در رختخواب بمانید و به رادیو گوش دهید تا دوباره خواب آلوده شوید.

صبح پنجشنبه و جمعه تا دیر وقت نخوابید اگر شما این کار را کنید در جمعه شب مشکل خواب نرفتن خواهید داشت و روز شنبه کسل و دمق خواهید بود.

وقت خود را در رختخواب تلف نکنید. هر چقدر که مسن تر می شوید، بدن تان به خواب نیاز کمتری دارد، کودکانهای تازه به دنیا آمده تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابند. تا سن ۱۰ سالگی این زمان به ۹ تا ۱۰ ساعت می رسد. برای بالغین میانگین ۷ تا ۸ ساعت، طبیعی است اما بعضی از مردم با ۵ ساعت خواب نیز کارایی و سرحالی خود را حفظ می کنند. بعضی ها تا ۱۰ ساعت احتیاج به خواب دارند. فقط وقتی به رختخواب بروید که خواب تان بیاید، اگر در مدت ۱۵ دقیقه خواب تان نبرد از رختخواب بلند شوید و کاری یکنواخت و خوشایند انجام دهید. تلویزیون نگاه کنید و با حساب های دسته چک خود را تنظیم کنید. بازی های کامپیوتری که شما را به هیجان می آورد انجام ندهید. کارهای خانه و شستشو و اتو را که کارهای هدف داری است، انجام ندهید. هنگامی که احساس خواب آلودگی کردید، به رختخواب برگردید. اگر باز هم خواب تان نبرد، این کارها را تکرار کنید تا بتوانید بخوابید، اما یادتان باشد همیشه در یک ساعت معین در صبح بلند شوید.

قبل از خواب کارهای فردا را مرور کنید. دیوید نوبر، روانشناس و استاد بهیاری های خواب در دانشگاه جان هاپکینز می گوید: بعضی از افراد آنقدر سرشان شلوغ است که به محض دراز کشیدن به خواب می روند. یک یا دو ساعت قبل از به رختخواب رفتن، حداقل ۱۰ دقیقه بنشینید و در مورد فعالیت های روزانه خود فکر کنید و سعی کنید ارتباط و چشم اندازی بین آن ها پیدا کنید. استرس ها و فشارهای وارده را مرور کنید و مشکلات خود را بشناسید. سعی کنید راه حل مناسب را پیدا کنید. فعالیت های فردای خود را برنامه ریزی کنید، این کار ذهن شما را از مشکلات و ناراحتی هایی که ممکن است برای پوشاندن آن ها بیدار بمانید، پاک می کند. اگر به هر دلیلی حقیقتی شما را به طرف هوشیاری می کشد، با گفتن «اوه: من قبلا درباره ی این موضوع فکر کرده ام و اکنون می دانم باید چه کاری انجام دهم»، آن را سرکوب کنید.

رختخواب خود را به محلی برای حرف زدن تبدیل نکنید. اگر می خواهید به رختخواب بروید، باید برای خواب مهیا شوید. اگر کار دیگری در بستر انجام دهید، نمی توانید برای خوابیدن تمرکز کنید. تلویزیون نگاه نکنید، با تلفن صحبت نکنید، با همسر تان بحث نکنید، نخوانید، نخورید و کارهای پیش پا افتاده را در رختخواب انجام ندهید. از بستر فقط برای خواب استفاده کنید.

هنگام غروب از مواد محرک استفاده نکنید. قهوه، کولا و حتی شکلات حاوی کافئین، محرک هایی قوی برای بیدار نگه داشتن در اکثر افراد هستند. سعی کنید بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر آن ها را مصرف نکنید. سیگار هم نکشید چرا که نیکوتین نیز محرک است.

در مورد داروهای مصرفی پرس و جو کنید. بعضی از داروهای خاص مثل اسپری های بیماران آسمی می تواند خواب را بر هم بزند. اگر شما دارویی را مرتباً مصرف می کنید درباره ی اثرات جانبی آن از پزشک خود سؤال کنید. اگر او مشکوک بود که دارو می تواند خواب شما را بر هم بزند، شاید بتوانید داروی دیگر را جایگزین کنید و یا ساعت مصرف دارو را در طول شبانه روز تغییر دهید.

برنامه کاری خود را بررسی کنید. تحقیقات نشان داده که افرادی که دارای شیفت های کاری چرخشی هستند. مشکلات خوابیدن دارند. استرس و بالا و پایین رفتن برنامه می تواند بی خوابی و ناراحتی ایجاد کند و باعث از بین رفتن مکانیسم های خواب شود. راه حل: سعی کنید یک شیفت ثابت کاری برای خود تنظیم کنید حتی اگر در شب باشد.

قبل از خواب غذای سبک بخورید. سونیا آنکولی «روان شناس و دانش یار روان پزشکی دانشگاه کالیفرنیا» می گوید: نان و میوه یک یا دو ساعت قبل از خواب، غذای بسیار خوبی است. یک لیوان شیر هم همین اثر را دارد. از غذاهای شیرین یا سنگین که به بدن استرس وارد می کند، اجتناب کنید.

احتیاط: اگر مسن هستید، قبل از خواب، زیاد مایعات نخورید زیرا ممکن است در اثر فشار دستشویی در شب از خواب بلند شوید.

یک محیط خواب راحت فراهم کنید. اغلب ممکن است بی خوابی به خاطر استرس ایجاد شود. می توانید محیط خواب خود را تغییر دهید. با رنگ های دلخواه خود آن را رنگ کنید. اتاق را ضد صدا کنید. پرده های تیره به پنجره ها بیاویزید تا از ورود نور جلوگیری کند و یک

رختخواب راحت بخرید. مهم نیست که یک تخت فنردار باشد و یا یک قالی روی زمین؛ لباس‌های خواب گشاد بپوشید. مطمئن شوید دمای اتاق خواب‌تان مناسب است نه زیاد گرم است و نه زیاد سرد.

فکر خود را از استرس خالی کنید. فکر خود را از تکرار نگرانی‌های استرس‌زا دور نگه دارید و بر افکار آرام بخش و غیر تهدید کننده، تمرکز کنید. هنگام به خواب رفتن موسیقی آرام بخش برای خود بگذارید. بعضی از صداهای محیطی نظیر صدای آبشار، امواج ساحل، باران در جنگل نیز آرامش بخش است. یک قانون: صداها نباید ذهن شما را منحرف کند و یا اینکه مزاحم باشد.

از وسایل مکانیکی کمک بگیرید. گوشی‌ها می‌توانند جلوی سر و صدای ناخواسته محیط را بگیرند مخصوصاً اگر شما در یک خیابان شلوغ یا نزدیک فرودگاه زندگی می‌کنید. عینک‌های محافظ چشم نیز می‌تواند جلوی نور ناخواسته را بگیرد.

راهی دیگر

تنفس خود را آرام کنید و تصور کنید که هوا به آرامی به داخل و خارج بدن در حال حرکت است؛ در همین زمان از طریق دیافراگم نفس بکشید. این حرکت را در طول روز تمرین کنید تا انجام آن در هنگام خواب راحت باشد.

طوری برنامه ریزی کنید که وقتی افکار ناخوشایند به مغزتان خطور می‌کند، بتوانید آنها را از خود دور کنید. برای این کار به تجربه‌های لذت بخشی که داشتید فکر کنید، بازی‌های فکری انجام دهید و درباره‌ی اتفاقات خوب فکر کنید

تکنیک‌های ریلکسیشن (ریلکسیشن: (Relaxation) مجموعه‌ی تکنیک‌هایی که انسان با انجام آنها می‌تواند به آرامش درونی برسد) را یاد بگیرید و تمرین کنید.

هر چقدر برای خواب رفتن سعی کنید شانس اینکه به جای خروپف کردن، در طول شب دندان‌های‌تان را به هم فشار دهید، زیادتر است. دکتر استونسن می‌گوید: یک مشکل افراد بی‌خواب این است که اغلب تمرکز بیش از حدی روی خواب، دارند و فشار زیادی به خود می‌آورند. کلید رسیدن به خواب مطلوب کاهش تمرکز و اجتناب از حالت هیجان و شیدایی است.

تنفس عمیق، کشش عضلات و یا یوگا ممکن است کمک کننده باشد.

پیاده‌روی کنید. صبح زود یا غروب، ورزش کنید. ورزش لزوماً نباید سنگین باشد. پیاده‌روی دور ساختمان مفید است؛ ورزش سنگین نه تنها عضلات شما را خسته می‌کند بلکه دمای بدن را بالا می‌برد. هنگامی که دمای بدن شروع به پایین آمدن می‌کند، می‌تواند خواب را تحریک کند. ورزش همچنین می‌تواند خواب عمیق را تحریک کند؛ خوابی که بدن برای تجدید نیرو به آن نیازمند است.

قبل از خواب اعمال جنسی انجام دهید. برای خیلی‌ها، از نظر فکری و بدنی خوشایند است که قبل از خواب، با همسرشان اعمال جنسی انجام دهند. در حقیقت محققان دریافته‌اند که مکانیسم‌های هورمونی تحریک شده در طول فعالیت جنسی می‌تواند به خواب کمک کند.

اما باز هم به شخص بستگی دارد. اگر سکس ایجاد اضطراب و مشکل کند، ایده خوبی نیست، اما اگر برای‌تان لذت‌بخش باشد، می‌تواند کمک زیادی بکند.

بعضی بی خوابی‌ها نیاز به مراقبت دارد. ممکن است گاهی اوقات بی خوابی‌های جدی به بی خوابی مزمن منتهی شود؛ این مسئله می‌تواند زمینه‌های عمیقی را نظیر اختلالات روان‌شناسی، مشکلات تنفسی و حرکات نامشخص پا در طول شب داشته باشد. متخصصان بر این نکته توافق دارند که اگر به مدت یک ماه به آسانی به خواب نمی‌روید و یا در طول شب، از خواب می‌پرید، باید به پزشک مراجعه کنید.

مطابق نظر انجمن اختلالات خواب، شما باید مشکلات خود را به پزشک خصوصی خود توضیح دهید. اگر پزشک‌تان نتواند توصیه‌ای به شما بکند، به پزشک متخصص مراجعه کنید.

مطابق مطالب فوق، این طور پنداشته می‌شود که هنگامی که دمای بدن پایین می‌آید، حالت خواب‌آلودگی پیدا می‌شود. بنابراین یک حمام گرم ۴ تا ۵ ساعت قبل از خواب، می‌تواند دما را بالا ببرد و هنگامی که شروع به افت می‌کند، شما احساس خستگی بیشتری می‌کنید و راحت‌تر به خواب می‌روید.

حمام گرم بگیرید. یک تئوری که به وسیله متخصصان خواب عنوان می‌شود این است که دمای طبیعی بدن، ساعت درونی بدن را تنظیم می‌کند. دمای بدن در طول خواب پایین است و در طول روز به بالاترین درجه خود می‌رسد.

دندان قروچه

۱۰ روش برای توقف به هم فشردن دندان‌ها

افراد دچار دندان قروچه، دندان‌های بالا را روی دندان‌های پایین قرار داده، بر هم می‌فشارند و بارها و بارها می‌سایند.

آنها این کار را به صورت ارادی انجام نمی‌دهند، بلکه معمولاً زیر استرس قرار گرفته‌اند. بعضی‌ها می‌گویند: دندان قروچه‌ای که در واکنش به استرس و یا عصبانیت به وجود می‌آید، یک خصوصیت سرشتی است. اگر چه ممکن است دندان قروچه در اثر استرس باشد، اما عوامل دیگری، نیز در آن نقش دارند. اگر این مشکل درمان نشود منجر به فرسایش شدید دندان‌ها، سردرد، گردن‌درد، کمردرد و مجموعه‌ای علایمی می‌شود که به نام سندرم مفص گیجگاهی فکی شناخته شده است. گاهی اوقات، دندان قروچه‌ی شبانه، باعث به هم خوردن یک ازدواج می‌شود. اما قبل از اینکه برای طلاق با وکیل صحبت کنید یا در هنگام خواب، جوراب در دهان بگذارید، درمان‌های زیر را امتحان کنید:

روزها، دهان را در وضعیت استراحت قرار دهید. یکی از استادان دانشگاه می‌گوید: دندان‌های شما فقط هنگام جویدن یا قورت دادن غذا باید با هم تماس داشته باشند. اگر تمرین کنید که دندان را جدا از هم نگه دارید، میزان تمایل به دندان قروچه و ساییدن دندان‌ها کاهش می‌یابد. نشانه‌هایی را که در محل‌های مخصوص در خانه یا اداره بگذارید تا هیچ‌گاه، موضوع را فراموش نکنید. وی توصیه می‌کند: جمله‌ی «لب‌ها در تماس با هم، دندان‌ها جدا از هم» را به عنوان یادآوری تکرار کنید.

یک سیب را گاز بزنید. هارولد پری می‌گوید: اگر در شب دندان قروچه دارید، با گاز زدن یک سیب و یا مقداری گل کلم خام یا هویج خام قبل از به بستر رفتن، فک‌تان را خسته کنید. این درمان مخصوصاً برای بچه‌ها که دندان قروچه شبانه در آنها شایع است، مفید می‌باشد.

فک‌های‌تان را گرم کنید. دکتر گولجان می‌گوید: یک حوله را باز کنید، آب داغ روی آن بریزید و آن را بچلانید و اطراف صورت‌تان قرار دهید. از گرما به هر مقدار و زمانی که می‌توانید استفاده کنید. این کار باعث آرام شدن عضلاتی می‌شود که با دندان قروچه در ارتباطند و باعث سردرد می‌شوند.

برای دندان قروچه شبانه از محافظ دهان استفاده کنید. در مغازه‌های لوازم ورزشی، محافظ‌های دهانی وجود دارد که شما آن را در آب داغ قرار می‌دهید و در دهانتان می‌گذارید و برای فرار گرفتن بهتر دندان‌ها روی هم از آن استفاده می‌کنید.

مهم‌تر از همه‌ی روش‌های بالا؛ آرامش خود را حفظ کنید.

هر چهار متخصص ما موافقت می‌کنند که دندان قروچه اکثراً با استرس در ارتباط است؛ بنابراین بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید حفظ آرامش است. برای این کار شما باید:

- مصرف کافئین و کربوهیدرات خالص شده مثل شیرینی‌جات و شکلات را کاهش دهید. این کار باعث بهبود تغذیه شما می‌شود.

- حمام آب گرم بگیرید.

- کارها را آسان بگیرید.

- چند تکنیک آرامش‌بخش عمومی نظیر ریلکسیشن (RELAXATION) پیشرفته و ژرف‌اندیشی را یاد بگیرید.

راه‌حل ۷ - ۷ دکتر گولجان

در اوکلاه‌ها، بیماران دکتر گولجان، تمرینات ۷ - ۷ او را در خانه انجام می‌دادند؛ وی می‌گوید: دندان قروچه اغلب پاسخ برنامه‌ریزی شده به استرس است. ما در هنگام عصبانیت، دندان‌ها را بر هم فشار می‌دهیم و می‌ساییم، زیرا این یک عادت ذاتی است.

چگونه می‌توانیم این عادت را ترک کنیم؟

اول: مشکل را بشناسید. (دندان قروچه و به هم ساییدن دندان‌ها برای من مضر می‌باشد)

دوم: مشخص کنید که چرا این عادت، بد است. (زیرا باعث درد و ناراحتی برای من می‌شود)

سوم: مشخص کنید تغییر عادت چگونه خواهد بود. (من دیگر دندان‌ها را به هم نمی‌سایم و دندان قروچه نمی‌کنم).

در آخر: توضیح دهید که این عمل جدید، مفید خواهد بود. (باعث از بین رفتن درد و شادی در من می‌شود).

دکتر گولجان می‌گوید: مهم این است که الفاظ، کلمات و احساسات‌تان را برای توضیح عادت‌تان به کار برید. جمله‌ها را روی کاغذ بنویسید. کاغذ را با خود داشته باشید تا جمله‌ها ملکه ذهن‌تان شود و آنها را هفت، هشت بار در روز تکرار کنید؛ این کار بسیار ساده می‌باشد.

آیا این کار، باعث توقف دندان قروچه می‌شود؟ دکتر گولجان پاسخ می‌دهد: من حقیقتاً درجاتی از بهبودی را ضمانت می‌کنم و در خیلی از موارد، درصد موفقیت بالا می‌باشد.

سردرد

۳۵ نکته در مورد رفع سردرد

«امشب نه، عزیزم، من سردرد دارم!»

این جمله یک نشانه‌ی ایست بین‌المللی در روابط رمانتیک شبانه است. مطمئناً بعضی وقت‌ها دروغی بیش نیست. اما در خیلی موارد واقعیت دارد. سردرد دارای یک احترام دردناک دو طرفه است. بسیار نادر است که کسی در طول زندگی خود دچار سردرد نشود. مطابق نظر سازمان ملی سردرد، در حدود ۹۰ درصد سردردها به عنوان گرفتگی عضلانی یا سردردهای عصبی تقسیم بندی می‌شوند.

خیلی از افراد، آن را ناشی از کار، دعوای و صورت حساب‌ها می‌دانند. درد معمولاً به صورت عمومی در کل سر پخش می‌شود. ممکن است احساس درد گنگ و یا گرفتگی و سفتی و شاید احساس حواس پرتی بکنید. بسیاری از مردم این طور توصیف می‌کنند که انگار بانندی دور سرمان پیچیده شده است. البته مطمئن نیستیم که انقباض عضلانی، همیشه علت واقعی سردردهای عصبی است.

دکتر جول ساپر از دانشگاه میشیگان می‌گوید: بعضی از افراد طبیعت بدن‌شان طوری است که به سردرد تمایل دارند. هر شخص که تحت استرس قرار بگیرد لزوماً سردرد نمی‌گیرد. سردرد برای این افراد یک بیماری مزمن می‌باشد. به علاوه ۱۶ تا ۱۸ میلیون نفر دچار میگرن هستند که از سردردهای عصبی هم مشهورتر است.

میگرن جزء سردردهای عروقی است و اغلب زنان را درگیر می‌کند. ۷۰ درصد میگرنی‌ها، زن هستند. میگرن واقعاً فلج کننده است، بنابراین افراد میگرنی حدود ۱۵۷ میلیون روز کاری را در سال از دست می‌دهند. در حالت معمول میگرن یک درد نبض‌دار یک طرفه شدید می‌باشد (در ۴۰ درصد موارد، می‌تواند دو طرفه باشد) و اغلب همراه تهوع و استفراغ و شاید گیجی و لرزش بدن است. بعضی از مردم حتی دچار علائم قبل از میگرن نیز می‌شوند مثل تاری دید، تصاویر بینایی شناور و بی‌حسی در دست و پا.

هیچ آزمایشی وجود ندارد که مشخص کند شما میگرن دارید یا دچار سردرد عصبی شده‌اید. تشخیص غالباً بر پایه تاریخچه‌ی بیماری است. بدون توجه به اسمی که روی سردردتان گذاشته‌اید، عصبی، میگرن و یا انواع دیگر، شما بهترین کسی هستید که می‌توانید بفهمید که چه عادات و فاکتورهایی منجر به سردرد شما می‌شود. می‌بایستی هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید تا سردردتان را درمان کنید. بنابراین برای کنترل بهتر سردردتان نکات ذیل را بخوانید:

دو تا بخورید نه ده تا. برای درمان سردرد عصبی‌ای که یک یا دو بار در هر ماه رخ می‌دهد از آسپیرین یا یکی از داروهای ضد التهاب مناسب استفاده کنید. اما باید بدانید که استفاده بیش از حد از این داروها باعث ایجاد درد بیشتر می‌شود همانند کبیر که هر قدر آن را بیشتر بخارانییم، بیشتر می‌خارد.

معطل نکنید. اگر قصد دارید برای سردردتان آسپیرین مصرف کنید، هر چه سریع‌تر این کار را بکنید، یعنی در ابتدای سردرد؛ در غیر این صورت زیاد مؤثر نمی‌باشد.

ورزش کنید. ورزش برای جلوگیری از سردرد، مفید است. با این کار شما استرس خود را آزاد می‌کنید.

در طول سردرد، ورزش کنید. اگر سردردتان شدید نسبت، احتمالاً این کار، حال شما را بهتر خواهد کرد؛ دکتر سول باخ می‌گوید: اگر سردرد عصبی ملایمی دارید، فکر می‌کنم احتمالاً با ورزش می‌توانید آن را درمان کنید.

در سردرد شدید، ورزش نکنید. اگر سردرد میگرنی دارید، ورزش کردن تنها باعث آسیب بیشتر به سرتان می‌شود.

بخوابید. خیلی از مردم با خوابیدن، سردرد خود را از بین می‌برند.

اما بیش از حد نخوابید. از خوابیدن بیش از حد در تعطیلات آخر هفته پرهیز کنید زیرا احتمال اینکه با سردرد بلند شوید زیاد است.

چرت نزنید. چرت زدن می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود.

صاف بخوابید. خوابیدن در وضعیت غلط و حتی بر روی شکم، باعث انقباض ماهیچه‌های گردنی و تحریک سردرد می‌شود. خوابیدن به پشت، برای شما مفید و مناسب است.

صاف بایستید، صاف بخوابید. همین قانون در این جا صادق است، از تکیه دادن و قرار دادن سرتان به یک طرف خودداری کنید.

سرما درمانی

بعضی از مردم با ایجاد سرما بر روی پیشانی و گردن خود، احساس خوبی پیدا می‌کنند.

گرما درمانی کنید. اما بعضی‌ها با سشوار زدن یا قرار گرفتن گرما بر روی گردن و پیشانی‌شان احساس راحتی می‌کنند.

نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق، یک عمل تسکین دهنده‌ی مؤثر است. اگر شکم‌تان بیشتر از سینه حرکت کرد بدانید این کار را درست انجام داده‌اید.

بدن خود را بررسی کنید. دکتر شفتل می‌گوید: علایمی که در بدن باعث تنش و عصبی شدن، می‌شوند و سردرد را القا می‌کنند، کشف کنید، همانند فشردن دندان‌ها به هم، گره کردن مشتها و قوز کردن شانه‌ها.

از دست‌های‌تان استفاده کنید. ماساژ و فشار درمانی کمک کننده هستند. دو نقطه‌ای را که برای فشار درمانی به کار می‌آید، بشناسید: اول، شبکه محیطی بین انگشت شست و انگشت کناری‌اش (آن قدر فشار دهید تا احساس درد کنید) و دیگری زیر برجستگی استخوانی پشت گردن.

هدبند ببندید. این کار قدیمی را معمولا مادر بزرگ‌ها انجام می‌دادند یعنی هنگامی که سرشان درد می‌گرفت، دستمال می‌بستند، این کار باعث کاهش جریان خون به کاسه‌ی سر و در نتیجه کاهش درد نبض‌دار و شدید می‌شود. حتما شنیده‌اید که می‌گویند سری که درد نمی‌کند دستمال نمی‌بندند یعنی سری که درد کند باید دستمال ببندید.

از ادکلون استفاده نکنید. بعضی از عطرهای قوی باعث میگرن می‌شوند.

آرام باشید. چه باور کنید چه باور نکنید اگر سردرد نداشته باشید و یک عمل جنسی را شروع کنید، ممکن است در طول آن، دچار سردرد شوید، این، یک نوع سردرد فعالیتی است و بیشتر در افراد میگرنی شایع است تا افراد دچار سردردهای عصبی؛ و نام آن سردرد مقاربتی است.

دنبال جای خلوت باشید. سر و صدای زیاد یک عامل محرک اصلی برای سردرد می‌باشد.

چشمان خود را محافظت کنید. نور روشن نظیر نور خورشید، نور لامپ فلوئورسان، تلویزیون و ویدئو می‌تواند باعث خستگی چشم و در نهایت سردرد شود. استفاده از عینک دودی در صورت خارج شدن از خانه، فکر خوبی است. اگر داخل خانه کار می‌کنید، هنگام استفاده از کامپیوتر به چشم‌ها استراحت بدهید و یا از عینک‌های مخصوص استفاده کنید.

مراقب مصرف کافئین باشید. اگر هر روز به اندازه‌ی کافی کافئین مصرف نکنید، رگ‌های خونی گشاد می‌شوند و احتمالاً باعث ایجاد سردرد در شما می‌شوند؛ همچنین کافئین زیاد نیز ایجاد سردرد می‌کند، بنابراین مصرف کافئین خود را به دو فنجان قهوه در روز محدود کنید.

آدامس نجوید. حرکات پی در پی جویدنی باعث سفت شدن عضلات و ایجاد سردرد عصبی می‌شود.

مصرف نمک را کم کنید. مصرف نمک زیاد باعث تحریک می‌گرن در بعضی افراد می‌شود.

به موقع غذا بخورید. نخوردن وعده‌های اصلی غذا و به تأخیر انداختن آن از دو راه باعث سردرد می‌شود: نخوردن غذا باعث تحریک و انقباض عضلات می‌شود و افت قند خون به علت کمبود غذا، رگ‌های خونی مغز را تنگ می‌کند. هنگامی‌که دوباره غذا می‌خورید، رگ‌ها گشاد و باعث سردرد می‌شوند.

غذاهای خطرناک را بشناسید. برای بعضی افراد، شیر یک غذای مضر است. اما غذاهای دیگری هم وجود دارند که مسؤول ایجاد سردرد هستند.

به شکلات، بگویید نه. هی! به هر حال این ماده چاق کننده است. همچنین حاوی تیرامین که ماده مشکوک اصلی در ایجاد سردرد است. خبر خوب این است که خیلی از مردم پس از مدتی به آن عادت می‌کنند به نظر می‌رسد بدن آنها در برابر این ماده تحمل پیدا می‌کند.

میوه‌های مغزدار نخورید. خوردن بادام، پسته و پنیر کهنه را که حاوی تیرامین هستند، کاهش دهید.

سیگار نکشید، مخصوصاً در هنگام رانندگی شما نباید سیگار بکشید. اما سیگار کشیدن در ماشینی که شیشه‌هایش بسته است باعث افزایش دو برابر منوکسیدکربن می‌شود و به نظر می‌رسد این گاز روی گردش خون مغز اثر منفی دارد.

بستنی نخورید. شاید به یاد داشته باشید که یک بار، یک تکه بزرگ بستنی را یک دفعه خوردید و چند لحظه بعد، سردرد شدیدی در سرتان ایجاد شد. بستنی را آرام آرام بخورید تا سقف دهان‌تان به تدریج سرد شود نه اینکه یک شوک سرمایی آنی دریافت کند.

همگام با شرایط پیش روید. دکتر دیاموند می‌گوید: ما سردردها را بیشتر در نسل جوان می‌بینیم چرا که آنها تحت استرس بیشتری هستند. سعی می‌کنند زندگی بهتری داشته باشند و از خانواده خود حمایت کنند. خیلی مهم است که ما زیاد از حد کار نکنیم و انتظارات خود را پایین بیاوریم، هم در مورد خودمان و هم در مورد دیگران تا به خود آسیب وارد نکنیم.

با رویا پردازی، به خود آرامش دهید. تصور کنید که فیبرهای عضلانی گردن و سر شما همگی گرفته‌اند. سپس در خیال‌تان کم‌کم آنها را آزاد کنید و حالت تسکین به خود بدهید.

شوخ طبع باشید. اگر زندگی را زیاد جدی بگیرید، افراد اطرافتان را طوری می‌بینید که انگار همگی صورت‌هایشان گرفته و مچاله شده است؛ پس کمی بیشتر شوخی کنید.

در ارتفاعات بالا، ویتامین C و آسپیرین مصرف کنید. ارتفاع زیاد، باعث تحریک سردرد می‌شود. اما مصرف ویتامین C و آسپیرین می‌تواند به تطابق شما با محیط کمک کند.

دکتر سولومن توصیه می‌کند که روز قبل از مسافرت ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنید. همچنین روزانه دو قرص آسپیرین مصرف کنید. تاریخ شروع مصرف، روز قبل از مسافرت است اما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید، مصرف زیاد هرگونه ویتامین منوط به اجازه پزشک می‌باشد.

به صورت خود ورزش دهید. موارد مورد نیاز یک صورت زیبا و یک آینه می‌باشد و حالا شما آماده انجام کارهایی هستید که باید درباره زیبایی صورت و سر خود انجام دهید. ورزش می‌تواند باعث شل شدن عضلات صورت و کاسه‌ی سر شود و کنترل هوشمندانه روی عضلات صورت را به ما بیاموزد بنابراین شما می‌توانید با رؤیت اولین علایم سردرد وارد عمل شوید.

در این جا یازده نرمش برای عضلات صورت آورده‌ایم:

- ابروها را بالا ببرید و دوباره برگردانید. ابروها را سریع بالا ببرید. سپس ابروها را شل کرده و بگذارید پایین بیایند.
- ابروی راست‌تان را بالا بیاورید و دوباره برگردانید. این حرکت کمی سخت است؛ در ابتدا، ابروی دیگران را نگه دارید و سپس ابروی راست را حرکت دهید.
- ابروی چپ را بالا و پایین ببرید.
- دو چشم‌تان را در هم بکشید و آزاد کنید. سریع این کار را انجام دهید. مدت کوتاهی نگه دارید. سپس ول کنید.
- چشم راست‌تان را در هم بکشید و آزاد کنید. طرف راست صورت‌تان را آن قدر به هم فشار دهید، مجاله کنید تا گوشه‌ی لب‌تان بالا برود.
- چشم چپ‌تان را در هم بکشید و رها کنید.
- به شدت اخم کنید و سپس آزاد کنید، ابروها را به طرف پایین و سمت پل بینی بکشید.
- خمیازه عمیق بکشید و سپس دهان‌تان را ببندید. دهان‌تان را با پایین آوردن فک‌تان به آرامی باز کنید سپس به آرامی ببندید.
- فک‌تان را باز کنید. به طرف چپ و راست حرکت دهید. دهان‌تان را به آرامی باز کنید و فک را از راست به چپ و سپس از چپ به راست بلغزانید.
- به بینی چروک بیندازید. بینی را بالا بکشید. مثل زمانی که بینی‌تان گرفته است.
- شکلک در بیاورید مثل زمانی که بچه بودید و نگران نباشید شکل‌تان همان‌طور نمی‌ماند!

هشدار پزشکی

چه وقت سردرد نشانه‌ی مشکل جدی است؟

دکتر سیمور دیاموند می‌گوید: به طور معمول، انسان‌ها دچار سردرد عصبی می‌شوند. ولی بعضی وقت‌ها علائم هشدار دهنده‌ای وجود دارد که نشانه‌ی بیماری جدی است. این‌ها خطوط قرمز هستند:

- شما بالای ۴۰ سال سن دارید و قبلاً سردرد عود کننده نداشته‌اید.

- محل سردرد شما تغییر می‌کند.

- سردرد شما شدیدتر می‌شود.

- سردرد به دفعات بیشتری شما را گرفتار می‌کند.

- سردرد شما الگوی خاصی ندارد و به نظر نمی‌آید عامل خاصی باعث تحریک آن شود.

- سردرد باعث به هم خوردن نظم زندگی تان شده و چندین بار نتوانستید به سر کار بروید.

- سردرد شما با علائم عصبی، بی‌حسی، گیجی، تاری دید و از دست دادن حافظه همراه است.

- سردرد شما همراه با دیگر مشکلات پزشکی و درد می‌باشد.

اگر شما این علائم را دارید به پزشک تان مراجعه کنید.

سردرد خوشه‌ای خیلی زجرآور است.

متأسفانه سردردهای خوشه‌ای تمایل زیادی به بازگشت دارند حتی بعد از دوره‌های طولانی فروکش. این سردردهای حدود یک میلیون نفر را مبتلا کرده‌اند که ۹۰ درصد مذکر هستند این سردرد درد شدیدی در ناحیه اطراف و زیر چشم به وجود می‌آورد. حملات خوشه‌ای می‌تواند هفته‌ها و حتی ماه‌ها ادامه داشته باشد، علت آن ناشناخته است اما احتمالاً دلایل هورمونی یا ژنتیکی دارد. هورمون مردانه تستوسترون یکی از احتمالات ممکن در ایجاد این نوع سردردهاست. در همین حال پزشکان عقیده دارند که ما هنوز کاملاً نفهمیده‌ایم که چرا مردانی که زیاد سیگار می‌کشند دچار این سردردها می‌شوند. بنابراین سیگار را ترک کنید و یا لاقل آن را به شدت کاهش دهید. همچنین چرت نزنید زیرا ممکن است در هنگام بیداری از چرت، دوباره دچار سردرد شوید.

سندرم پای بی‌قرار

۲۰ تکنیک آرام‌بخش

به محض این که در رختخواب دراز کشیدید، نگران خوابیدن تان هستید؛ و آن قدر پاهای تان حرکت می‌کند که نمی‌توانید بخوابید.

چه اتفاقی افتاده است؟

بسیار خوب شاید شما احساس درونی خود را سرکوب کرده‌اید و یا یکی از ۵ درصد جمعیتی هستید که دچار سندرم پای بی‌قرار شده‌اید. این حالت البته به نام سندرم اکبورن (EKBORN) نیز شناخته می‌شود که بیشتر یک ناراحتی مزمن است تا یک نشانه‌ی اختلال عصبی

جدی و به صورت حرکت بی‌قرار پاها مشخص می‌شود. پرش و احساس خرامیدن در پای این افراد به طور واضح مشخص است. به طور معمول، هر دو پا درگیر هستند؛ اگر چه ران‌ها و حتی بازوها هم می‌توانند درگیر شوند. درگیری دو طرفه اغلب قرینه نیست. علت اصلی این احساس ناشناخته است.

بعضی از محققین معتقدند عدم توازن شیمیایی مغز ممکن است علت مشکل باشد.

فیزیولوژی این مشکل هرچه باشد مطمئناً بخشی و راحتی رقصیدن نیست، بنابراین شمامی‌توانید قدم‌هایی بردارید تا این سندرم را قطع کنید.

بلند شوید و راه بروید. سندرم پای بی‌قرار بیشتر در شب‌ها هنگامی که خواب هستید حمله می‌کند. بنابراین بهترین راهی که می‌توانید این تمایل را ارضا کنید، قدم زدن دور اتاق خواب است؛ البته، بعضی از مردم حتماً بدون داشتن این سندرم، مشکل بی‌خوابی دارند. بنابراین، وقتی که راه رفتن، روش خوبی برای ممانعت از حمله شدید و ناگهانی می‌باشد، روش‌های ذیل نیز می‌توانند موثر باشند:

وول بخورید. وقتی که علائم این سندرم آشکار می‌شود، می‌توانید حرکت جلو و عقب پاها را امتحان کنید.

وضعیت تان را تغییر دهید. بعضی از مردم در خواب حالت خود را بیشتر از دیگران تغییر می‌دهند. این تغییرات بدون ضرر است و ثابت شده که می‌تواند ارزشمند نیز باشد.

پاها را در آب سرد قرار دهید. در مورد بعضی‌ها مؤثر است، اما یک اخطار: از تئوری «هر چه بیشتر، بهتر» پیروی نکنید. اگر پای خود را در آب یخ قرار دهید، ممکن است به اعصاب خود آسیب وارد کنید.

گرم کنید. در حالی که سرما در مورد بعضی‌ها مؤثر است، بعضی از افراد دیگر در اثر استفاده از گرما احساس آسایش و تسکین بیشتری می‌کنند.

هر روز یک مولتی ویتامین بخورید. کمبود آهن می‌تواند منجر به ایجاد این سندرم شود؛ کمبود فولات هم با این سندرم در ارتباط است؛ اگر به کمبود مواد معدنی بدن خود مضمون هستید، با پزشک خود مشورت کنید. خوردن مولتی ویتامین می‌تواند شما را در برابر کمبود هر دو ماده‌ی فوق محافظت کند.

قبل از ساعت خواب، دو آسپیرین بخورید. پزشکان نمی‌توانند بگویند که چرا آسپیرین مؤثر است، اما به طور آشکاری این قرص علائم را در بعضی از افراد کاهش می‌دهد.

دیر وقت، غذای مفصل و زیاد نخورید. خوردن غذای زیاد در آخر شب ممکن است باعث پرش پاها شود. شاید فعالیت لازم برای هضم غذا، باعث تحریک پاها و بروز علائم می‌شود.

استرس خود را کاهش دهید. گفتن این مسئله از انجام دادنش آسان‌تر است، اما مطمئناً به سعی کردن آن می‌ارزد. استرس فقط مشکل را بدتر می‌کند. طوری برنامه‌ریزی کنید که اوقات آرام و ساکتی داشته باشید. نفس عمیق بکشید و تکنیک‌های مختلف ریلکسیشن را تمرین کنید.

زیاد استراحت کنید. اگر بیش از حد خود را خسته کنید، علائم بیماری شدیدتر می‌شود.

پاهای خود را ماساژ دهید. درست قبل از حمام، ماساژ پاها می‌تواند مفید باشد؛ حرکات کششی ملایم نیز کمک می‌کند.

از مصرف داروهای خواب‌آور اجتناب کنید. ممکن است در کوتاه مدت فایده داشته باشد، اما خیلی از مردم به آن‌ها تحمل پیدا می‌کنند و در نتیجه دو مشکل پیدا می‌کنند. سندرم پای بی‌قرار و اعتیاد به قرص‌ها.

به هیچ وجه از الکل استفاده نکنید. با مصرف الکل، مشکلات خود را دو برابر خواهید کرد.

مصرف کافئین را به شدت کاهش دهید یا قطع کنید. بعضی از مطالعات رابطه‌ای بین قطع مصرف کافئین و از بین رفتن علائم سندرم پای بی‌قرار پیدا کرده است.

هشدار پزشکی

هوشیار باشید: به پزشک مراجعه کنید.

اگر دچار سندرم پای بی‌قرار هستید، احتمالاً نگران مسأله خاصی نیستید، به جز خواب که گاهی آن را از دست می‌دهید. اما اگر برای اولین بار با علائم این سندرم روبرو شدید، مخصوصاً در شب به پزشک خود مراجعه کنید. علائم این سندرم می‌تواند نشانه‌ی بیماری‌های جدی‌تری نظیر بیماری‌های ریوی، بیماری‌های کلیوی، دیابت، پارکینسون و خیلی اختلالات عصبی باشد. بنابراین، برای اطمینان و نه برای آرامش خاطر، اجازه دهید پزشکتان درباره‌ی بیماری تشخیص لازم را دهد.

سیگار را ترک کنید. یک زن کانادایی ۷۰ ساله که سیگار می‌کشید و به مدت طولانی از این سندرم رنج می‌برد با ترک سیگار، علائم بیماری‌اش از بین رفت و بعد از ۴ ماه همچنان بدون علامت است.

برای فرار از سرما به داخل خانه بپایید. بعضی مطالعات نشان داده که قرار گرفتن طولانی در معرض سرما می‌تواند یکی از دلایل ممکن برای ایجاد سندرم پای بی‌قرار باشد.

راهی دیگر

سندرم پای بی‌قرار می‌تواند مزمن شود و برای سال‌ها بعضی افراد را درگیر کند. بنابراین خیلی از مردم از درمان‌های مختلفی استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد بعضی از درمان‌ها حداقل در بعضی از موارد مؤثر باشند.

با جوراب‌های پنبه‌ای به رختخواب بروید. می‌توانید در زمستان این روش را امتحان کنید، حداقل پاهای‌تان گرم می‌شود.

شب ادراری

۵ روش برای جلوگیری از شب ادراری

خیس کردن بستر برای یک بچه، هم ناراحت کننده است و هم اضطراب‌آور. خوشبختانه تقریباً همه‌ی کودکان با گذشت زمان این اختلال را فراموش می‌کنند. آن چه در زیر می‌آید جدیدترین راه‌های درمانی این اختلال می‌باشد:

واقع‌گرا باشید. به توصیه‌ی برخی پزشکان تشویق و تنبیه نکنید، فقط رختخواب را عوض کنید. حتی یک کلمه حرف هم نزنید؛ بچه‌ها عمداً این کار را انجام نمی‌دهند.

برای بهبود این وضع، تغییراتی به وجود آورید. برای به حداقل رساندن استرس‌های روانی، رختخوابی را فراهم کنید که بچه خودش بتواند ملحفه‌ها را عوض کند. یک لایه نمدی تهیه کنید تا در صورت بروز چنین اتفاقی، بچه بتواند ملحفه و قسمت خیس شده را روی آن بگذارد. همچنین یک جفت زیر شلواری آماده کنید تا بچه بتواند آن را در موقع نیاز عوض کند؛ در این صورت، احساس بچه بودن نمی‌کند.

هول نشوید. ساعت‌های زنگ‌دار مخصوص خیس شدن رختخواب وجود دارد، اما شما باید صبور باشید. صدای این ساعت‌ها بلند است و می‌تواند تمام افراد خانه را بیدار کند. صدای زنگ، هنگام خیس کردن بچه تولید می‌شود. نظریه این است که این صدا، بچه را شرطی می‌کند به این صورت که هر گاه نیاز به ادرار کردن بود، وی بیدار می‌شود. اکثر بچه‌ها تا شصت روز به این شرطی شدن می‌رسند. در صورتی که بچه تا ۲۱ شب متوالی رختخواب خود را خیس نکند، این اختلال، درمان شده است. ساعت‌های امروزی به باتری‌های سمعی و گیرنده‌های حساس به رطوبت که مستقیماً به لباس زیر بچه متصل هستند، مجهزند. از همه مهم‌تر، ساعت‌های مدرن، میزان عدم موفقیتی حدود ده تا پانزده درصد در برابر پنجاه درصد نمونه‌های قدیمی دارند.

از عضلات مثانه حمایت کنید. اگر الگوی روزانه بچه، رفتن زیاد به دستشویی است، در این صورت ورزش‌های تقویت کننده‌ی عضلات مثانه، موثر می‌باشد. برخی پرستاران توصیه می‌کنند که به بچه مایعات زیاد بدهید. سپس با نگه داشتن ادرار تا هر زمان که ممکن است، کنترل کردن مثانه را تمرین کنید.

حوصله و عشق را تمرین کنید. به گفته‌ی دکتر شوماخر، همه‌ی بچه‌ها به میزان پانزده درصد در سال، از خیس کردن رها می‌شوند. یعنی تا سن بلوغ، تنها یک تا دو درصد بستر خود را خیس می‌کنند؛ بنابراین صبور و حامی بچه باشید.

فراموشی

۱۴ روش آسان برای دستیابی به حافظه بهتر

آیا شما در به یاد آوردن اسم‌ها، شماره تلفن‌ها و تاریخ‌های مهم، مشکل دارید؟ آیا مرتباً جای پارک ماشین‌تان را فراموش می‌کنید؟ آیا هنگامی که به تعطیلات می‌روید، مجبورید در وسط راه برگردید تا مطمئن شوید در خانه را کاملاً بسته‌اید؟ آیا در املای واژه‌ها مشکل دارید؟ اگر جواب شما به اغلب این سؤال‌ها مثبت است در این جا خبرهای خوبی برای شما داریم. فراموشی درمان‌پذیر است. ما با چند متخصص حافظه حرفه‌ای و تعدادی از افرادی که موقعیت شغلی‌شان داشتن حافظه‌ی قوی را ایجاب می‌کند مشورت کرده‌ایم. با وسایل ساده‌ای اکثر مردم قادر به دستیابی به این حافظه قوی می‌باشند.

چه وسایلی؟ خوشحالیم که سؤال کردید. به یاد آوردن را به صورت دوباره فکر کردن تلقی کنید. فرض کنید که شما در یک مسابقه تلوویزیونی شرکت کرده‌اید و در آستانه بردن جایزه مسافرت به دور دنیا هستید، آنچه که باید جواب بدهید به یاد آوردن جنگی است که در آن ناپلئون شکست خورده است. شما جواب را می‌دانید و نوک زبان‌تان است. چگونه می‌توانید آن را به یاد آورید؟ رابین وست «استاد روانشناسی دانشگاه فلوریدا» می‌گوید: سعی کنید هر آنچه ممکن است از دانستنی‌های مربوط به آن موضوع، به یاد آورید.

عکس بگیرید. شما می‌توانید نگاه دقیقی به کلیدهایی که روی میز گذاشته‌اید بکنید، دست‌تان را بلند کنید و روی چشم بگذارید و ادای یک دوربین را در بیاورید و دکمه را فشار دهید. این روش را جوان مینیگر در کتابش آورده است.

با خودتان صحبت کنید. پیش بروید و خجالت نکشید. اگر ماشین را در انتهای محوطه پارکینگ، زیر یک درخت بلوط بزرگ پارک کردید، پیش بروید و بگویید من ماشینم را در انتهای محوطه پارکینگ، زیر درخت بلوط پارک کرده‌ام. این را بلند بلند بگویید. این یک روش دیگر برای تقویت حافظه است.

یک روبان زرد به دور درخت بلوط قدیمی ببندید. آیا می‌ترسید که به یاد بیاورید ماشین را زیر درخت بلوط پارک کرده‌اید، اما فراموش کنید که کدام درخت بلوط؟! پس از نشانه‌های فیزیکی استفاده کنید. آنها در یادآوری خیلی کارآمد هستند. روبان زرد دور درخت بلوط مثل باند دور مچ‌تان برای یادآوری خرید کالا، یا بستن ساعت مچی بر روی دست راست برای یادآوری تولد دوست‌تان و یا هر چیزی که شما فکر می‌کنید، مفید است.

لیست‌بندی کنید. آنچه را که باید به یاد داشته باشید، روی کاغذ بنویسید. حافظه کوتاه‌مدت ما، دارای ظرفیت محدودی است. با لیست کردن، نه تنها مطمئن می‌شوید که آنچه را نوشتید به یاد می‌آورید، بلکه می‌توانید حافظه‌ی مغزتان را برای موضوعات مهم‌تر نگه دارید.

دسته‌بندی کنید. هنگامی که قلم و کاغذ در دسترس نیست، شما مجبورید اطلاعات را در مغز لیست‌بندی کنید، اما این کار را به صورت اتفاقی انجام ندهید. مثلاً شما بیست نوع جنس نیاز دارید و شاید هر بیست قلم را نتوانید به یاد بیاورید مگر این که آن‌ها را به طور منطقی دسته‌بندی کنید. فکر کنید: پنج سبزی، چهار تا کالای کاغذی و سه تا میوه و غیره.

یک داستان احمقانه بسازید. اگر باید چندین موضوع را به خاطر بسپارید و می‌ترسید که فراموش کنید، مشکلی نیست؛ فقط یک داستان بسازید که این کلمات را در ذهن داشته باشید. شما در راه رفتن به مغازه هستید و می‌خواهید گوشت، شیر و نان بخرید، برای خودتان این داستان را می‌سازید. یک گوسفند در گندم‌زار، شیر می‌خورد.

برای یادآوری اسامی، به چهره‌ها دقت کنید. دکتر اسکوگین می‌گوید: شاید سخت‌ترین چیزی که ما در به یاد آوردن آن مشکل داریم، اسامی افرادی است که اخیراً با آنها برخورد کرده‌ایم. قلق این کار این است که در فکرتان رابطه‌ای را بین اسم شخص و صورتش حک کنید. از این بهتر، یک خصوصیت ویژه را در چهره شخص پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید.

حدود تفکرات‌تان را مشخص کنید. بسیاری از دانشجویان دانشگاه از ماژیک سفرفی، صورتی، زرد و یا سبز استفاده می‌کنند. اما شما برای مشخص کردن حدود فکرتان به ماژیک نیاز ندارید. این کار را ذهنی انجام دهید. آن چه که مهم است و آن چه که مهم نیست را جدا انتخاب کنید. در این صورت احتمال اینکه آن چه را خواندید فراموش کنید، بسیار کم است.

مطالعه کنید، مطالعه کنید و مطالعه کنید. اگر مشکل شما فراموشی واژه‌هاست، شاید به این علت است که آن‌ها را به اندازه کافی به کار نمی‌برید. مثلاً مترجم سازمان ملل باید واژه‌های زیادی را در گنجینه لغات حافظه خود ذخیره کند و آن‌ها را هر زمان که لازم است، آماده استفاده کند. در زبان انگلیسی به تنهایی حدود دویست هزار کلمه وجود دارد. اگر چه ما در گفتگوهای روزانه کمتر از پنج هزار تای آنها را به کار می‌بریم؛ بنابراین اگر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید کلمه مناسب را پیدا کنید، گنجینه لغات شما کمی کهنه و پوسیده شده است.

راه‌حل؟ تا آن جا که می‌توانید بخوانید.

هشدار پزشکی

این علایم را به خاطر بسپارید.

دکتر استانکی بارنت می‌گوید: اغلب برجستگی‌های پوستی، سرطان نیستند و اغلب خطاهای حافظه‌ای هم آلتزایمر نمی‌باشند. اما مردم مخصوصاً وقتی که پیر می‌شوند، بر خود سخت می‌گیرند.

چه زمانی فراموشی‌تان آن قدر جدی است که باید به پزشک مراجعه کنید؟

- آیا تماس‌تان را با واقعیت از دست داده‌اید؟ یک وقت، تاریخ روز جاری را فراموش می‌کنید و یک وقت دیگر سال را از یاد می‌برید. اگر نمی‌توانید به یاد آورید که الان غروب است یا صبح و یا نام همسرتان را از یاد برده‌اید و یا اسم شخصی که چند لحظه پیش ملاقات کرده‌اید، باید با پزشک مشورت کنید.

- آیا ناراحتید؟ اگر نسبت به فراموشی حافظه خود، اضطراب دارید، انتظار و درد نکشید و به پزشک مراجعه کنید.

- آیا مسئولیت‌های روزانه خود را به خوبی انجام می‌دهید؟ اگر فراموشی روی شغل یا نقش‌تان به عنوان والدین یا مادر بزرگ، پدر بزرگ و یا هر فعالیت روزانه اثر گذاشته است، شاید به کمک نیاز داشته باشید.

- و جدا از موارد بالادکتر بارنت می‌گوید: دانستن اینکه حافظه‌ی شما کامل نیست، بسیار خوب است بعضی از فراموشی‌ها جزء زندگی است.

خود را آزمایش کنید. دکتر پرسلی می‌گوید: مردم معمولاً نمی‌دانند که حافظه‌شان چقدر قوی یا ضعیف است. خیلی وقت‌ها اتفاق افتاده که شخصی فکر می‌کند چیزی را به خاطر خواهد آورد ولی نمی‌تواند. شما احتمالاً در امتحان با این حالت برخورد کرده‌اید. روشی را که باید اتخاذ کنید تا دیگر با این مشکل روبرو نشوید تست کردن خود قبل از امتحان است. یک امتحان آزمایشی به شما نشان خواهد داد که می‌توانید موضوعی را به خاطر بیاورید یا خیر.

آرامش خود را حفظ کنید. استرس واضطراب می‌تواند عملکرد حافظه را خراب کند. شما برای رمزبندی اطلاعات به هوشیاری نیاز دارید و اگر اضطراب آن را از بین می‌برد. اگر شخص فراموش کاری هستید، شاید مغزتان به یک استراحت احتیاج داشته باشد.

پاتریشیا سز «مدرس مدرسه بین‌المللی زبان در نیویورک» علت موفقیت یادگیری زبان‌های خارجی را توسط شاگردانش عمدتاً محیط بدون تهدید با رنگ‌های آرامش دهنده و بدون هیچ امتحان و نمره می‌داند.

کمد داری خود را کنترل کنید. استانلی بارنت «مدیر نروسایکولوژی و استاد بخش روان‌شناسی دانشگاه میشیگان» می‌گوید: چندین مورد می‌تواند در فراموشی شما تأثیر بگذارد. فراموشی شما می‌تواند به علت نوشیدن مشروبات الکلی و یا خوردن داروهای تغذیه‌ای، داروهای فشار خون یا آنتی‌هیستامین باشد.

چگونه از فراموشی سر صحنه جلوگیری کنیم؟ برای خیلی از ما، حفظ کردن لیست خرید از مغازه، شماره تلفن‌ها و زمان پخش جدول زمانی برنامه‌های مورد علاقه خود از تلویزیون تنها خواسته‌ای است که از حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود انتظار داریم. اما هنگامی که می‌خواهیم با چرب زبانی جنسی را بفروشیم و یا دیالوگ‌های یک نمایش را حفظ کنیم، در آن موقع چگونه می‌توانیم به یاد آوریم؟ و یا چگونه می‌توانیم املاي انگلیسی کلمه را به خاطر بسپاریم؟ بازیگر حرفه‌ای شکسپیر نکاتی را درباره‌ی به یاد آوردن جمله‌ها و املاي کلمات به شما توصیه می‌کند:

- قبل از اینکه من دیالوگ‌های خود را حفظ کنم، آنها را برای خودم معنی‌دار می‌کنم. من دیالوگ‌های شکسپیر را با خود می‌خوانم و آنها را با کلمات خود بیان می‌کنم.

- من دنبال الگوهای ریتم دار می‌گردم، بودن یا نبودن....

- من به دنبال کلیدهای الفبایی می‌گردم.

- من سعی کردم که بین دیالوگ‌ها و حرکات خود ارتباط پیدا کنم.

فوبیا و ترس

۱۲ راه کنترل آن

فوبیا به زمان‌های بسیار گذشته برمی‌گردد. به این شرح حال از فوبیا که توسط یک پزشک نوشته شده توجه کنید. «نواختن فلوت توسط دختر، وی را به هراس انداخت به محض اینکه وی اولین آهنگ فلوت را شنید، ترس بر وی مستولی شد» ترس از فلوت آلفوفیبا نامیده می‌شود و توصیف این شرح حال به وسیله بقراط صورت گرفته است.

به تعداد انواع انسان‌ها ترس‌های مختلف نیز وجود دارد. فوبیاها به سه دسته تقسیم می‌شوند: فوبیای ساده، فوبیای اجتماعی و آگروفوبیا؛ در فوبیای ساده، مردم از نوع خاصی از شیء، مکان یا وضعیت می‌ترسند. در فوبیای اجتماعی افراد مبتلا از وضعیت‌های اجتماعی نظیر مهمانی‌ها اجتناب می‌کنند چون می‌ترسند کاری در آن جا انجام دهند که خجالت‌زده شوند و آگروفوبیاها قربانی پدیده‌های پیچیده‌ای هستند که بر پایه ترس از محیط‌های غریب و تازه می‌باشد.

اما واقعا فوبیا چیست؟ در موارد کلاسیک، فوبیا یک واکنش ترس نامعقولانه، غیر ارادی و نامناسب است که به اجتناب از روبرو شدن در مناطق خاص، اشیاء یا حالت‌های خاص منجر می‌شود. برای مثال، اگر شما در هوای طوفانی در حال پرواز با هواپیما هستید، احساس ترس، عکس‌العملی طبیعی است. ولی اگر رئیس شما، به شما بگوید که ظرف چند هفته آینده، قرار است که یک پرواز کاری داشته باشید و شما بلافاصله در مورد پرواز نگران شوید، این حالت نامعقول است. در ذیل موارد معقولی در مورد رفتار نامعقول افراد فوبیایی آورده شده است.

تفکر منفی خود را عوض کنید. در حالت ترس، شخص دارای افکار منفی و تصورات ترسناک است. شما باید اجازه بدهید که ترس بیاید، اما سعی کنید افکار منفی را تغییر دهید؛ به این صورت: آن سگ مرا گاز می‌گیرد تبدیل کنید به: آن سگ محکم بسته شده و نمی‌تواند مرا گاز بگیرد.

با ترس روبرو شوید. اجتناب از روبرویی با ترس، غلبه بر آن را برای شما ممکن نخواهد کرد. در عوض، کنترل مناسب در طول فرآیندی که «درمان عرضه کردن» نامیده می‌شود می‌تواند مؤثر باشد. در درمان عرضه کردن، شما خود را در معرض موضوع ترس قرار می‌دهید و یاد می‌گیرید که چگونه تصور کنید چیزی را که انتظار دارید اتفاق بیفتد رخ نخواهد داد. در معرض قرار گرفتن تدریجی به عادت کردن کمک می‌کند. برای مثال فرض کنید از عنکبوت می‌ترسید. در درمان عرضه کردن، شما با نگاه کردن به عکس عنکبوت‌ها خود را در برابر مورد ترس آور خود قرار می‌دهید. وقتی که شما به آن عادت کردید، معمولا با حضور شخص دیگر در مرحله بعد به عنکبوت مرده نگاه کنید، سپس عنکبوت زنده و شاید آن قدر پیشرفت کنید که بتوانید یک عنکبوت را در دست خود نگه دارید. هر بار ممکن است مقداری ترس داشته باشید. اما در طول عرضه کردن یاد می‌گیرید که چیزهای وحشتناکی که شما از آن می‌ترسید، واقعا اتفاق نمی‌افتند.

بازی‌های فکری کنید. هنگامی که ترسیدید بلند صحبت کنید یا نفس عمیق بکشید. هنگامی که شما درگیر انجام این کارهای قابل کنترل می‌باشید افکار و تصورات خود را از ترس و واهمه خارج می‌کنید؛ بدن شما آرام می‌گیرد و کنترل خود را به دست می‌آورد.

ترس خود را اندازه‌گیری کنید. میزان ترس را از صفر تا ده درجه‌بندی کنید. متوجه خواهید شد که شدت ترس ثابت نیست و بالا و پایین می‌رود. افکار و فعالیت‌هایی را که باعث افزایش یا کاهش ترس می‌شود، یادداشت کنید. دانستن محرک‌ها، افزایشنده‌ها یا کاهشنده‌های ترس به کنترل بهتر آن کمک می‌کند.

به رنگین‌کمان فکر کنید. از افکار فانتزی و فعالیت‌هایی که در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند، استفاده و افکار ترسناک را از خود دور کنید؛ درباره‌ی یک پرواز بی‌خطر و یا نشستن در ساحل دریا فکر کنید.

به خود اطمینان دهید. غلبه بر ترس به این طریق خوشایندتر و واقع‌گرایانه‌تر از تلاش برای حذف کامل ترس است. هر مرحله از عرضه کردن که در آن پیروز شوید، باید به عنوان یک موفقیت شخصی در نظر گرفته شود و همچنین باعث اطمینان بیشتر در شما شود.

از خوردن کافئین اجتناب کنید. افرادی که دچار حملات ترس متعدد می‌شوند، ممکن است به کافئین بسیار حساس باشند. کافئین برخی از علائم موجود در حملات را دوباره بازسازی می‌کند. افراد حساس به حملات فوبیایی، بهتر است کافئین را از رژیم غذایی خود حذف کنند. همان زمانی که مهمان‌دار هواپیما با سینی نوشیدنی‌ها در راهروی هواپیما حرکت می‌کند، به یاد داشته باشید که کافئین به قهوه محدود نمی‌شود. این ماده در چای و برخی از نوشیدنی‌ها مثل کولا و شکلات نیز دیده می‌شود.

هورمون آدرنالین (هورمونی که از غده فوق کلیه ترشح می‌شود) را بسوزانید. در هنگام حملات فوبیایی، بدن شما آدرنالین زیادی تولید می‌کند و وقتی که شما حرکت می‌کنید، آن را می‌سوزانید؛ سعی بر نشستن و استراحت کردن یک اشتباه بزرگ است. شما باید حرکت کنید و آدرنالین را بسوزانید. بنابراین در طول حملات، راه بروید یا ورزش کنید.

بازی عضلانی انجام دهید. اگر نمی‌توانید حرکت کنید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، سفت و شل کردن عضلات است؛ عضلات ران را سفت و سپس سریع آزاد کنید این نوع سفت و شل کردن متناوب، منجر به سوختن آدرنالین می‌شود.

مقصر، گوش شماست. درست وقتی که فکر می‌کنید همه ترس شما در مغزتان قرار دارد، هارولد لوینسون سر می‌رسد؛ وی عقیده دارد که مقصر مغز شما نیست بلکه همه مشکل در گوش داخلی شما قرار دارد.

هشدار پزشکی

زمانی که نیاز دارید به متخصص مراجعه کنید.

هیچ کس مطمئن نیست که چه عاملی ترس را ایجاد می‌کند. برخی از متخصصین معتقدند که یک مشکل روان‌شناسی است، بعضی‌ها معتقدند که جسمی است اما مدارک بیشتری وجود دارد که نشان می‌دهد ترکیبی از هر دو مورد است. فوبیا به حضور در یک خانواده تمایل دارد یعنی اگر یکی از والدین شما فوبیا داشت، شما نیز به آن مستعد هستید، اما نه لزوماً همان نوع فوبیا. بعضی از فوبیاها از انواع دیگر خطرناک‌تر هستند. اگر فوبیای شما، در زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کند، باید به روان‌پزشک مراجعه کنید. خیلی مهم است که از شخصی کمک بگیرید که فوبیا را درک کند. سرانجام خیلی از فوبیک‌ها مراجعه از یک پزشک به پزشک دیگر و از یک بیمارستان به بیمارستان دیگری می‌باشد بنابراین مهم است که به پزشکی مراجعه کنید که در فوبیا و اختلالات مرتبط با آن متخصص باشد.

یک نکته دیگر: افرا دچار آگروفوبیا نباید بدون آمادگی به محیط‌های جدید وارد شوند. زیرا آنها نمی‌توانند از خانه خود خارج شوند. برای این گونه افراد، کلینیک‌هایی وجود دارد که متخصصین را برای مشاوره به خانه‌ی فرد می‌فرستند.

دکتر لوینسون روان‌پزشک نیویورکی و متخصص اعصاب و نویسنده همکار کتاب «بدون ترس» و متخصص اختلالات گوش داخلی در هنگام درمان بیماران دچار اختلال گوش داخلی، متوجه تغییرات دیگری هم شد.

وی می‌گوید: نه تنها در طول درمان، مشکلات گوش داخلی بیماران حل شد بلکه فوبیای آن‌ها هم بهتر شد.

تعداد قابل توجهی از بیمارانی که اختلالات گوش داخلی داشتند، دچار ترس و فوبیا هم بودند.

بعد از ۲۰ سال تحقیق بر روی ۲۰۰۰۰ بیمار، دکتر لوینسون معتقد است که ۹۰ درصد رفتار فوبیایی، نتیجه‌ی اختلال زمینه‌ای گوش داخلی است.

مکانیسم‌های موجود در گوش داخلی به درستی کار نمی‌کنند. اگر سیستم تعادلی به درستی کار نکند و توازن به هم بخورد ممکن است از ارتفاع یا افتادن یا مسافرت بترسید.

مطالب دکتر لوینسون، کمی مورد توجه قرار گرفته است. اما دکتر لوینسون معتقد است در کسانی که از فوبیا رنج می‌برند، مراجعه به یک متخصص گوش، ارزش امتحان کردن را دارد.

حمله را بشناسید. اگر یک حمله ترس شروع شد، حتماً به یاد داشته باشید که شما قبلاً نیز دچار آن شده‌اید؛ بنابراین می‌دانید که نخواهید مرد. شما قبلاً این مرحله را طی کرده‌اید و الان هم طی خواهید کرد. پذیرش، کلید مسأله است.

در مورد خودتان حساس باشید. فوبیک‌ها اغلب کمال‌گرا هستند و به خودشان سخت می‌گیرند، اما شما نباید این گونه باشید. هنگامی که شما در مراحل درمان عرضه کردن قرار گرفتید (مرحله به مرحله قرار گرفتن در معرض ترس) آسان بگیرید. به خودتان اطمینان بدهید؛ حتی اگر اینکار باعث حمله شود.

آرام پیش بروید. آرام شروع کنید. اما درمان عرضه کردن را هر روز انجام دهید. اهدافی را برای خود تنظیم کنید. یک هدف یک هفته‌ای و یک هدف شانزده هفته‌ای برای خود مشخص کنید. وقتی که شما بارها و بارها به معالجه فوبیای خود پرداختید، کم‌کم شرطی می‌شوید. ممکن است برای یک فرد فوبیک غیر ممکن به نظر برسد، اما شما می‌توانید مثل یک فرد عادی عمل کنید.

بیماری‌های قلب و عروق

آنژین (درد سینه ناشی از تنگی رگ‌های تغذیه کننده‌ی قلب)

۱۶ روش از بین بردن درد

اسمیت بعد از پرخوری غذاهایی مانند ژامبون، سیب‌زمینی سرخ شده و کیک و کشیدن سیگار، دوباره به مشاجره‌های بعد از شام با ژان می‌پردازد. مدت زیادی نمی‌گذرد که اسمیت با عصبانیت و صورت برافروخته در هوای زمستانی به بیرون از خانه می‌رود. چند دقیقه بعد، او دست خود را مشت می‌کند و به سینه‌اش فشار می‌دهد؛ پنج دقیقه بعد، درد او ساکت می‌شود و به یاد حرف دکترش می‌افتد که به گفته بود: درد او حمله‌ی قلبی نیست بلکه آنژین صدری است. این درد نشانه بسته شدن رگ‌های قلب او با چربی است که نمی‌گذارد خون کافی به راحتی به قلب برسد. غذای چرب و پر نمک، عصبانیت او، رفتن در هوای سرد و پارو کردن برف در به وجود آمدن این درد مؤثر بوده‌اند.

به زندگی نگاه جدیدی داشته باشید. بسیاری از پزشکان معتقدند که بیماران آنژیینی باید افق روشنی را در زندگی خود دنبال کنند و تغییراتی را در روش زندگی خود ایجاد کنند که به طول عمر آنها بیفزاید. جای نگرانی است که بیماران داروهای گران قیمت مصرف می‌کنند ولی برای تغییر روش زندگی‌شان فکری نمی‌کنند. ما معمولاً به دنبال راه‌حلهایی سریع برای مشکلات خود هستیم؛ اما باید بدانید که این روش برای آنژین و بیماری‌های قلبی کارایی ندارد. تا وقتی که خود بیمار حاضر به همکاری کامل نباشد، به هدف نمی‌رسیم. اگر اراده و تمایل کافی برای زندگی سالم‌تر وجود داشته باشد، تغییرات ضروری دیگر سریع‌تر و آسان‌تر به دست می‌آید.

هوا را آلوده نکنیم. ترک سیگار مهم‌ترین کار برای سیگاری‌هاست، یعنی در درجه‌بندی یک تا ده، اهمیت آن ده می‌باشد. دود سیگار میزان دی‌اکسید کربن خون را افزایش می‌دهد و به همین دلیل جای اکسیژن را در خون می‌گیرد؛ پس در هنگام آنژین که انسداد رگ‌های خون رسان به قلب وجود دارد کشیدن سیگار کاری بسیار خطرناک است. اشخاصی که سیگار را ترک می‌کنند، بلافاصله دوره‌های آنژین آنها کم می‌شود.

علاوه بر این، سیگار کشیدن باعث چسبندگی پلاکت‌ها به یکدیگر نیز می‌شود و با این کار رگ‌های بسته شما را بسته‌تر می‌کند و بالاخره دود سیگار باعث کاهش اثر داروهای مصرفی می‌شود. مطلب مهم دیگر اینکه مطالعات درباره بیماران آنژیینی نشان می‌دهد که ترک سیگار موجب کاهش مرگ و میر این بیماران به نصف می‌شود.

هر چه کم‌تر غذا بخورید، بهتر است. نمک، چربی و کالری (انرژی) مصرفی باید کاهش پیدا کند. غذای پر چرب و پر نمک فشار خون را بالا می‌برد و این باعث ایجاد حمله آنژین می‌شود. اکثر پزشکان پیشنهاد می‌کنند که ۳۰ درصد کالری مصرفی از چربی‌ها باشد؛ بنابراین باید مصرف روغن‌های جامد (که در دمای اتاق جامد هستند) را کاهش دهیم. برای کنترل میزان چربی در رژیم غذایی‌تان به نکات زیر توجه نمایید:

- در روز بیشتر از ۱۷۰ گرم گوشت غذای دریایی نخورید.
- از گوشت‌های کم چربی استفاده کنید؛ قبل از پختن گوشت، چربی‌های آن را جدا کنید؛ گوشت چرخ کرده‌ی گاو نیز نباید بیشتر از ۱۵ درصد چربی داشته باشد.
- در صورت امکان، پوست پرندگان (مرغ، غاز، اردک و...) را قبل از پختن جدا کنید و اگر ممکن نیست، در هنگام خوردن اینکار را انجام دهید.
- سعی کنید از گوشت گوسفند، ماهی و مرغ کمتر استفاده کنید. این گوشت‌ها را با مقادیر زیادی سبزی در روغن مایع تفت دهید.
- از گوشت‌هایی که دارای کلسترول هستند مانند دل، جگر و قلوه پرهیز کنید.
- از محصولات لبنی بدون چربی و یا ۱ درصد چربی استفاده کنید و در مصرف پنیرهای موجود در بازار دقت کنید. بعضی از پنیرهای کم چرب، نمک زیادی دارند.
- مصرف میوه‌های تازه و سبزیجات را افزایش دهید و بیشتر از غلات و مخصوصاً سبوس جو استفاده کنید؛ زیرا ثابت شده که این ماده در پایین آوردن میزان کلسترول خون مفید است.
- ورزش زمان آنژین را به تأخیر می‌اندازد.** بسیاری از بیماران فکر می‌کنند که چون ورزش باعث فعالیت شدید قلب می‌شود، پس موجب آنژین می‌شود و باید از آن پرهیز کرد.

مطالعات موجود نشان می‌دهد نیمی از بیمارانی که در انتظار پیوند قلب بودند و برای آماده‌تر شدن ورزش می‌کردند، بعد از چندین ماه کاملاً بهبود یافته‌اند و دیگر به پیوند قلب احتیاجی نداشته‌اند؛ البته باید دانست که در هنگام شروع این ورزش‌ها، معمولاً این بیماران دچار آنژین می‌شوند ولی باید میزان تمرین‌ها را با بدن خود متناسب سازند. اگر احساس می‌کنید که با این تمرین‌ها دچار حمله آنژین می‌شوید باید کمی از آنها بکاهید و لزومی ندارد که به طور کامل از آن دست بکشید. ممکن است تعجب کنید که چرا ورزش این قدر مهم و حیاتی است. اولین دلیل این است که ورزش می‌تواند باعث کاهش و یا حتی از بین رفتن استرس شود؛ همچنین در کاهش وزن هم مؤثر است؛ ورزش می‌تواند باعث کاهش ضربان قلب شود و فشار خون را پایین آورد، در نتیجه از میزان نیاز شما به دارو می‌کاهد. با ورزش کردن، عضلات ورزیده، اکسیژن بیشتری را از خون شریانی جذب می‌کنند و این باعث کاهش کار قلب می‌شود؛ زیرا میزان پمپاژ خون برای همان میزان اکسیژنی که باید به عضلات برسد، کم‌تر می‌شود. قبل از شروع تمرین‌های ورزشی با پزشک خود مشورت کنید و تست استرس (STRESS) را انجام دهید. با این کار محدوده‌ی فعالیت مجاز شما معلوم می‌شود. شما باید درباره‌ی اینکه چه مقدار درد برای شما قابل تحمل است با پزشک صحبت کنید. همیشه خود را به تدریج گرم کنید، مخصوصاً هنگامی که می‌خواهید در هوای سرد، بیرون بروید.

روش‌های جایگزین

چربی: کمترین میزانی که می‌توانید چربی مصرف کنید؟

آیا شما می‌توانید یک عمر بدون کره، خامه، کیک پنیر و تخم‌مرغ زندگی کنید؟ آیا شما می‌توانید از غذاهای پر چربی مثل گوشت سینه و یا غذاهای پر نمک مثل سیب‌زمینی سرخ شده چشم‌پوشی کنید؟ و فقط از سبزی، میوه و حبوبات استفاده کنید؟

مطمئن می‌توانید؛ زیرا هزاران نفر این کار را انجام داده و می‌دهند و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را در سلامت قلب خود مشاهده کرده‌اند. ما رژیم‌های را پیشنهاد می‌کنیم که ۱۰ درصد کالری آن از چربی است؛ یعنی نباید در روز بیشتر از ۱۰۰ گرم از گوشت چربی‌دار استفاده کرد؛ و چون به طور متوسط، حدود ۵۰ درصد رژیم آمریکایی‌ها از چربی می‌باشد، این کار، خیلی سخت است. ولی نتیجه‌ی این کار، خیلی مفید است «فشار خون کاهش می‌یابد؛ کلسترول پایین می‌آید؛ حملات درد سینه کم‌تر می‌شود و علائم بالینی هم بهبود می‌یابند» و در بسیاری از موارد، می‌توانیم بعضی از داروها را حذف کنیم.

در مطالعه روی ۸۹۳ بیمار، بعد از چهار هفته از این رژیم، سطح کلسترول خون، حدود ۲۵ درصد کاهش یافته است و ۶۲ درصد دیگر به دارو نیازی نداشته‌اند. رسیدن میزان دریافت کالری از چربی به ۱۰ درصد، چقدر به واقعیت نزدیک است؟ تنها ۱۰ درصد افراد جامعه می‌توانند این کار را بکنند. به نظر می‌رسد تأمین ۳۰ درصد کالری از چربی، واقع بینانه‌تر باشد.

یاد بگیرید آرامش خود را حفظ کنید. اگر چه راه‌های دارویی و ورزشی برای آرامش وجود دارد، ولی یاد بگیرید احساسات‌تان را قبل از این که بر شما چیره شوند، کنترل کنید. ما افرادی را می‌شناسیم که هیچ وقت دچار حمله آنژین نمی‌شدند مگر اینکه با همسرشان مشاجره می‌کردند.

هر روز یک قرص آسپیرین مصرف کنید. در کسانی که آنژین ناپایدار دارند (نوعی از آنژین که در حالت استراحت به سراغ انسان می‌آید)، آسپیرین می‌تواند زندگی بیمار را نجات دهد. به نظر می‌رسد آسپیرین از مراحل اولیه لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. اگر خون شما زود لخته شود، نمی‌تواند از رگ‌های کوچک عبور کند و در نتیجه ممکن است باعث تحریک حمله قلبی شود.

در مطالعه‌ای که در یک بیمارستان در کانادا صورت گرفت، محققان دریافتند که بیمارانی که هر روز چهار قرص آسپیرین مصرف می‌کنند، احتمال حمله‌ی قلبی آنها به ۵۱ درصد کاهش یافته است. باید توجه داشته باشید که به علت عوارض جانبی این دارو و تداخل آن با بعضی از داروها، بیماران باید قبل از مصرف آن، حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

شب‌ها بدن خود را روی سطح شیب‌دار قرار دهید. اگر شما در طول شب، دچار حملات آنژیینی می‌شوید، سر رختخواب خود را ۷ تا ۵ / ۱۰ سانتی‌متر بالاتر ببرید. انجام این کار از تعداد حملات می‌کاهد. خوابیدن در چنین وضعیتی خون بیشتری را در حوضچه‌های خونی پاهای شما نگه می‌دارد و بنابراین خون کمتری به رگ‌های کوچک قلب شما می‌رسد و نیاز به نیتروگلیسرین (ماده‌ی گشاد کننده‌ی رگ‌ها) کم‌تر می‌شود.

پای خود را روی زمین بگذارید. اگر در شب دچار حملات آنژین می‌شوید، یک راه دیگر به جز مصرف نیتروگلیسرین وجود دارد. به سادگی بر لبه‌ی تختخواب خود بنشینید، به طوری که کف پای شما روی زمین باشد، این کار اثری همانند مصرف نیتروگلیسرین دارد. اگر احساس کردید که علائم شما به سرعت فروکش نکرد، داروهای خود را مصرف کنید.

تاکی کاردی یا ضربان قلب افزایش یافته

۱۲ راه برای آهسته کردن ضربان قلب سریع

ناگهان اتفاق می‌افتد؛ حتی از وضعیت قلب‌تان آگاهی ندارید که ناگهان شروع به ضربان شدید می‌کند. ۷۲ ضربه در دقیقه به ۱۸۰ - ۱۲۰ ضربه می‌رسد. ممکن است نفس‌تان هم بگیرد و در حالی که دچار وحشت شدید، حالت تهوع پیدا کنید، حتی ممکن است تعریق کنید.

پزشک شما می‌گوید که دچار تاکی کاردی (به ضربان قلب بالاتر از ۱۰۰ در دقیقه گفته می‌شود) شده‌اید و به اصطلاح علمی‌تر تاکی کاردی حمله‌ای دهلیزی، هر چند وقت یک بار دهلیز قلب مقداری از کنترل خارج می‌شود. دهلیز، اتاقکی در قلب است که خون را از سیاهرگ‌ها دریافت می‌کند و به داخل بطن پمپاژ می‌کند. دهلیز دارای یک ریتم ثابت می‌باشد که ممکن است سه بار سریع‌تر از حالت عادی شود.

در زیر راه‌هایی را می‌یابید که ممکن است در موقع حمله به شما کمک کند:

آرامش خود را حفظ کنید. تاکی کاردی را به عنوان یک چراغ قرمز چشمک زن در نظر بگیرید که می‌گوید: از هر کاری که انجام می‌دهید دست بردارید؛ آرامش خود را حفظ و استراحت کنید. در حقیقت استراحت کردن بهترین راه توقف حمله است.

مانور واگ را امتحان کنید. سرعت و شدت ضربان قلب شما به وسیله‌ی اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک (عصب واگ) کنترل می‌شود؛ هنگامی که قلب سریع می‌زند، اعصاب سمپاتیک (سیستمی است که به بدن هشدار می‌دهد که سریع‌تر عمل کند) غالب است. کاری که شما باید انجام دهید کنترل بهتر اعصاب پاراسمپاتیک است. اگر عصب واگ را تحریک کنید، یک روند شیمیایی را ایجاد می‌کنید که مثل اثر ترمز روی تاپیرهای ماشین، سرعت ضربان قلب را کاهش می‌دهد.

یک راه رسیدن به این حالت، نفس عمیق کشیدن و فشار آوردن به خود است؛ درست مثل زمانی که در دستشویی شکم‌تان کار می‌کند.

به محل شریان کاروتید سمت راست برسید. ماساژ شریان کاروتید سمت راست، مانور دیگری روی عصب واگ می‌باشد؛ سعی کنید محل ماساژ نزدیک فک باشد.

به اثر شیرجه اعتماد کنید. هنگامی که پستانداران دریایی به سردترین مناطق آب شیرجه می‌روند، ضربان قلبشان به طور خود به خود آهسته می‌شود. این یک راه طبیعی برای حفظ قلب و مغزشان است؛ شما نیز می‌توانید مشابه این کار را با پر کردن وان حمام از آب یخ و قرار دادن سر برای یک یا دو ثانیه در داخل آن انجام دهید. دکتر میورا می‌گوید: گاهی وقت‌ها این تکنیک، جلوی تاکی کاردی را می‌گیرد.

خوردن قهوه را ترک کنید. خوردن کولا، چای، شکلات، قرص‌های تغذیه‌ای و یا هر نوع محرکی را قطع کنید. مصرف بیش از حد محرک‌ها می‌تواند تاکی کاردی دهلیزی حمله‌ای را ایجاد کند.

مراقب هیپوتالاموس خود باشید. آن چه در مغز می‌گذرد، مخصوصاً مغز میانی، بر قلب اثر دارد. به همین علت باید با مصرف غذای درست، ورزش کافی و طرز فکر مثبت تا ثبات، هیپوتالاموس خود را تقویت کنید و کنترل لازم را برای سیستم عصبی خودکار خود داشته باشید. سیستم عصبی خودکار بدن، دو زیر مجموعه دارد: سیستم سمپاتیک که به جز گوارش تمام مکانیسم‌ها و واکنش‌های داخل بدن را سریع می‌کند و سیستم پاراسمپاتیک. استرس، رژیم غذایی ضعیف و آلوده کننده‌ها کنترل هیپوتالاموس را بر سیستم خودکار بدن کاهش می‌دهند و باعث غلبه سیستم سمپاتیک و یا افزایش سرعت واکنش‌های بدن می‌شوند. شما می‌توانید با کنترل هیپوتالاموس به سیستم خودکار بدن کمک کنید.

وعده‌های غذایی منظم و سالم بخورید و شیرینی‌جات کم مصرف کنید. اگر شما یک وعده غذایی اصلی خود را مصرف نکنید و به جای آن شکم خود را با شیرینی‌جات و شکلات پر کنید، ترشح و فعالیت آنزیم‌های پانکراس برای جذب این قند زیادی، افزایش می‌یابد. سپس انسولین خون بالا می‌رود و دچار افت قند خون واکنشی می‌شوید. غده‌های فوق کلیه آدرنالین را ترشح می‌کنند تا ذخیره گلیکوژن کبد را تجزیه کنند. آدرنالین افزایش ضربان قلب و احساس وحشت می‌شود.

برنامه غذایی را با سوخت و ساز بدن هماهنگ کنید. افرادی که دارای متابولیسم (سوخت و ساز) سریع هستند باید غذاهای پروتئینی بیشتری مصرف کنند؛ هضم غذاهای پروتئینی طولانی‌تر است و کمک می‌کند تا از افت شدید قندخون جلوگیری شود. هنگامی که قند خون افت کند، فرآیندی که در بالا شرح داده شد اتفاق می‌افتد.

آرام و خونسرد باشید. دکتر لادر می‌گوید: متوجه رابطه‌ای بین افراد کمال‌گرا و ترقی‌خواه و تشنه‌ی موفقیت و تاکی کاردی حمله‌ای دهلیزی شده است؛ به طور کلی این افراد، همان کسانی هستند که دچار سردردهای میگرنی می‌شوند. در این افراد، مکانیسم‌های هدایت قلبی تشدید می‌شود و تحریک بیش از حد آدرنالین (هورمونی که از غده فوق کلیه ترشح می‌شود) را دارند. استرس می‌تواند منجر به هدایت عصبی خود به خودی قلب و از دست رفتن ریتم ثابت آن شود. چگونه می‌توانیم جبران کنیم؟ از تکنیک‌های آرام‌بخشی (RELAXATION) پیشرفته استفاده کنید.

به اندازه‌ی کافی منیزیم مصرف کنید. منیزیم در سلول‌های عضلات قلب به حفظ توازن اثر کلسیم کمک می‌کند؛ هنگامی که کلسیم وارد سلول‌ها می‌شود، باعث تحریک انقباض سلول‌های عضلانی می‌شود. منیزیم در مرکز آنزیمی قرار دارد که کلسیم را به خارج پمپ می‌کند؛ این ماده تحریک پذیری قلب را کاهش می‌دهد. منیزیم در غذاهایی نظیر سویا، میوه‌های مغزدار، لوبیا و سبوس یافت می‌شود.

سطح پتاسیم را بالا نگه دارید. پتاسیم ماده‌ی دیگری است که به کاهش ضربان قلب و تحریک پذیری فیبرهای عضلانی کمک می‌کند. این ماده معدنی در سبزیجات به وفور یافت می‌شود و مصرف کافی آن زیاد سخت نیست؛ اما اگر شما سدیم بالایی مصرف می‌کنید و یا از مسهل‌ها و مواد ادرارآور استفاده می‌کنید، ممکن است پتاسیم بدن از بین برود.

توجه کنید؛ ما نمی‌خواهیم بی‌جهت شما را نگران کنیم. اگر قلب، ضربان عادی خود را از دست داده است، فوراً به پزشک مراجعه کنید؛ تنها پزشک شما می‌تواند بین تاکی کاردی دهلیزی حمله‌ای و انواع جدی‌تر آریتمی‌های دیگر تشخیص بگذارد. تاکی کاردی بطنی، یک مثال از نوع جدی‌تر تاکی کاردی است (بطن محفظه‌ای است که خون را به داخل سرخرگ‌ها پمپ می‌کند). میزان خونی که قلب به داخل سرخرگ‌ها پمپ می‌کند ممکن است به شدت کاهش یابد و احساس ضعف کنید، عرق بریزید و حتی غش کنید.

ورزش کنید. افرادی که اغلب ورزش نمی‌کنند، ضربان قلبی حدود ۸۰ دارند؛ هنگامی که شروع به یک مقدار پیاده‌روی می‌کنند ضربان قلب آن‌ها به ۱۶۰ تا ۱۷۰ می‌رسد. سپس با یک مقدار آماده سازی ضربان قلب آن‌ها در شروع مجدد به ۶۰ تا ۶۵ می‌رسد. ورزش همچنین، مقاومت شما را به ترشح آدرنالین افزایش می‌دهد و حالت تهاجم را از بین می‌برد و شما را به وضعیت طبیعی و سال برمی‌گرداند.

سندرم رینود

۱۷ نکته برای راحتی بیشتر

همه‌ی شما سندرم رینود را به خوبی می‌شناسید. وقتی در یخچال را باز می‌کنید و در کف دست‌های‌تان احساس کرختی می‌کنید و یا هنگام فشردن دکمه‌های کی‌بورد کامپیوترتان متوجه تغییرات در انگشتان‌تان می‌شوید. ناگهان رگ‌های خونی انگشتان دست‌تان منقبض می‌شوند و گاهی وقت‌ها انگشتان پاها نیز درگیر می‌شود. اولین علامتی که می‌بینید اسپاسم است که جریان خون به محل درگیر، آهسته می‌شود. کمبود خون اکسیژن‌دار، دست‌تان را بی‌رنگ می‌کند و حتی ممکن است به رنگ قرمز و رنگ کبود نیز دیده شود. گاهی وقت‌ها به علت نبود خون در دست‌تان احساس بی‌حسی و کرختی می‌کنید. در موارد پیشرفته، سندرم رینود جریان خون انگشتان را ضعیف کرده و به حس لامسه آسیب می‌رساند. سرما، تنها مقصر و دلیل اصلی نیست. بلکه این پدیده می‌تواند از آسیب وارده به رگ‌های خونی حاصل از ارتعاش قدرتمند وسایلی نظیر اره‌های برقی و یا دریل‌ها و حساسیت به داروهایی که روی رگ‌ها تأثیر می‌گذارد و یا اختلالات بافت همبند، باشد. یک دلیل دیگر، می‌تواند اختلالات عصبی باشد.

چگونه می‌توانید خود را در برابر سندرم رینود محافظت کنید؟ این است توصیه متخصصین ما:

خود را با شرایط وفق دهید تا بر سرما غلبه کنید. یاد بگیرید که در سرما، دست‌ها را گرم نگه دارید؛ تکنیک زیر را که توسط محققین ارتش آمریکا در آلاسکا اختراع شده است به کار ببرید:

اتاقی را انتخاب کنید که دمای راحت و مناسبی داشته باشد و دست خود را داخل یک ظرف آب گرم ۳ تا ۵ دقیقه قرار دهید. سپس به داخل اتاق سرد و یخزده بروید و دوباره دست‌ها را در آب گرم به مدت ده دقیقه قرار دهید. محیط سرد به طور معمول رگ‌های سطحی را منقبض می‌کند، اما در عوض احساس گرمی آب، آن‌ها را متسع خواهد کرد. با تکرار این تمرین رگ‌های خونی را شرطی می‌کنید تا علی‌رغم سرما بتوانید مقابله کنید. در ارتش این عمل، روزانه ۳ تا ۶ بار روی ۱۵۰ نفر امتحان شد؛ بعد از ۵۴ بار درمان، نتایج تکان دهنده بود: دست‌های این افراد در سرمای ۷ درجه گرم‌تر از قبل بود.

بازوی خود را بچرخانید تا گرما تولید شود. شما می‌توانید به کمک یک ورزش ساده با دست‌های تان گرما ایجاد کنید. دست‌تان را به پشت بدن بچرخانید و سپس به طرف جلو و بالا با سرعت ۸۰ دور در دقیقه حرکت دهید. اثر چرخ آسیابی، خون را با نیروهای گرانشی و گریز از مرکز به داخل انگشتان می‌راند. این ورزش گرمایی، برای دست‌های سرمازده به هر دلیلی مؤثر است.

غذاهای حاوی آهن مصرف کنید. کمبود آهن می‌تواند متابولیسم تیروئید را که دمای بدن را تنظیم می‌کند، تغییر دهد. این چیزی است که محققان به آن مظنون شده‌اند. آن‌ها اثرات آهن تغذیه‌ای را بر روی ۶ زن سالم هنگامی که وارد یک اتاقک سرد می‌شدند، اندازه‌گیری کردند. غذاهای حاوی آهن شامل مرغ، ماهی، گوشت قرمز کم چربی گاو، عدس و سبزیجات برگ سبز می‌باشند. آب پرتقال هم خوب می‌باشد. چرا که میزان جذب آهن را در بدن بالا می‌برد.

درست لباس بپوشید تا دمای داخل بدن را در حد معینی حفظ کنید. برای گرم نگه داشتن خود، باید طوری لباس بپوشید که احساس گرما کنید. عموم مردم اغلب کفش و دستکش می‌پوشند بدون اینکه توجهی به دمای داخل بدن‌شان داشته باشند که در واقع خیلی مهم است.

الیافی را انتخاب کنید تا تعریق زیاد ایجاد نکنند. تعریق می‌تواند عامل مهم‌تری نسبت به دما در ایجاد سرما در پاها و دست‌ها باشد. تعریق، تهویه هوای بدن است و در صورتی که مراقب نباشید تهویه هوای بدن شما می‌تواند باعث سرما شود. دست‌ها و پاها به خصوص حساس هستند چرا که کف دست‌ها و پاشنه پا (همراه با زیر بغل) بیشترین غدد عرق را دارند به همین دلیل است که جوراب‌های پشمی ضخیم و چکمه‌های با آستر پشمی به جای اینکه پای شما را گرم کنند باعث تعریق زیاد و احساس سرما می‌شوند.

جوراب‌های ترکیبی پنبه‌ای را به جای جوراب‌های حاوی پنبه خالص بپوشید. باید جورابی بپوشید که رطوبت را از پا بگیرید و آن را عایق‌بندی کنید. جوراب‌های تمام پنبه‌ای منجر به تعریق زیاد می‌شوند و پای‌تان را سرد می‌کنند.

مطمئن شوید که لباس‌های تان گشاد هستند. هیچ کدام از لباس‌ها نباید به بدن‌تان فشار بیاورد؛ لباس‌های تنگ نظیر کش جوراب و شلوار جین و کفش‌های تنگ جریان خون را قطع و عایق‌های هوایی را حذف می‌کنند.

لایه لایه لباس بپوشید. اگر می‌خواهید در سرما بیرون روید لایه لایه لباس پوشیدن بهترین کار است. این کار باعث حفظ گرما می‌شود و در صورتی که هوا گرم شود شما می‌توانید لباس‌ها را تکه تکه درآورید. لایه داخلی لباس‌تان باید از الیاف مصنوعی باشد که عرق را از پوست بگیرد. ترکیب پشم و ابریشم نیز قابل قبول است. لباس بعدی باید نقش عایق را بازی کند و گرما را در بدن نگه دارد. بهترین انتخاب، بلوز پشمی است.

کلاه بگذارید. پوشش دیگری که می‌تواند دست‌ها و پاهای‌تان را گرم نگه دارد، کلاه است. سر شما بزرگترین محل از دست دادن گرما است. رگهای خونی سر با بازده قلبی کنترل می‌شوند و مثل رگهای دست و پا محدود نمی‌شوند. اگر می‌خواهید پاها و دست‌هایتان گرم باشند، گذاشتن کلاه به اهمیت پوشیدن دستکش و جوراب می‌باشد.

دست‌کش‌های یک انگشتی بپوشید. این دستکش‌ها گرم‌تر از دستکش‌های معمولی است چرا که کل گرمای دست‌تان را در خود نگه می‌دارد.

از پودر مخصوص پا استفاده کنید. لباس تنها راه خشک نگه داشتن پوست شما نیست. پودرهای جاذب رطوبت پا برای حفظ خشکی پا عالی هستند. اما به هوش باشید که افراد دچار سردی پا که دیابتی هستند یا بیماری‌های رگ‌های سطحی را دارند، بهتر است به جای اسپری از افشاننده‌ها استفاده کنند چرا که رطوبت حاصل از اسپری‌ها می‌تواند واقعا باعث یخ‌زدگی پاها می‌شود.

سیگار نکشید. دست و پای سیگاری‌ها در هنگام کشیدن سیگار، سرد می‌شود. سیگار باعث تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها شده و نیکوتین، رگ‌های خونی را تنگ می‌کند. این اثرات مخصوصا در افراد دچار سندرم رینود دیده می‌شود. این افراد نسبت به افراد عادی به سیگار کشیدن حساس‌ترند.

برای احساس گرما آرام باشید. ایستادن آرام و ریلکس در بعضی افراد منجر به احساس گرما می‌شود، چرا؟ استرس همان اثری را که سرما دارد، روی بدن می‌گذارد؛ خون از داخل دست‌ها و پاها به طرف مغز و دیگر اندام‌های داخلی بدن کشیده می‌شود تا شما بهتر فکر کنید و سریع‌تر واکنش نشان دهید. تکنیک‌های ریلکسیشن مؤثر هستند.

یک غذای گرم و دل‌چسب بخورید. خوردن باعث افزایش دمای درونی بدن می‌شود که ترموژنز (مرحله‌ی ایجاد گرما) نامیده می‌شود. بنابراین قبل از بیرون رفتن چیزی بخورید تا اجاق درونی بدن‌تان گرم شود و غذای داغ بخورید تا تنور بدن‌تان بیشتر گرم‌تر شود. یک سوپ و یا غذای داغ حتی در هوای سرد هم بدن‌تان را گرم نگه می‌دارد.

به اندازه‌ی کافی مایعات مصرف کنید. دهیدراتاسیون می‌تواند سرما را افزایش دهد و با کاهش حجم خون باعث سرمازدگی شود. با نوشیدن میزان زیادی سوپ، چای گیاهی یا آب سیب گرم بدن‌تان را از سرما حفظ کنید.

اما قهوه را به کنار بگذارید. قهوه و دیگر محصولات کافئین‌دار، رگ‌های خونی را منقبض می‌کند.

به شدت از نوشیدن الکل اجتناب کنید. از حالت گرم‌زایی کاذب الکل وسوسه نشوید. الکل به طور موقت دمای دست‌ها و پاها را بالا می‌برد و ضرر آن بیشتر از نفع آن است. الکل باعث افزایش جریان خون پوست می‌شود و گرما به راحتی از پوست از دست می‌رود و دمای داخل بدن کاهش می‌یابد. در واقع الکل شما را سردتر می‌کند. خطر الکل، در یک دوره سرمای غیر منتظره منجر به مشکلاتی نظیر یخ‌زدگی می‌شود.

فشار خون بالا

۱۶ روش برای کنترل فشار خون

حدود ۳۰ میلیون آمریکایی دچار فشار خون بالا هستند که بعد از سینوزیت و آرتریت (التهاب مفاصل)، سومین بیماری مزمن شایع در آمریکا است. اما مهم‌تر از میزان شیوع آن، تأثیری است که این بیماری برای سالمندان آمریکا دارد. علاوه بر عوامل خطر حمله‌ی قلبی، فشار خون عامل تعیین کننده‌ای در حمله‌ی قلبی بعد از ۶۵ سالگی است. حدود ۷۰ درصد بیماران که به عنوان فشار خون خفیف شناخته می‌شوند، فشار دیاستولی (فشار حداقل) بین ۹۰ تا ۱۰۵ میلی‌متر دارند. امروزه تأکید بر درمان غیر دارویی است.

دکتر فورمن کاپلان می‌گوید: امروزه همه معتقدند در بیماران فشار خون خفیف، درمان غیر دارویی باید در خط اول دفاع قرار گیرد. درمان‌های غیر دارویی به این شرح است:

مراقب وزن خود باشید. دکتر کاپلان می‌گوید: اگر چه تعداد زیادی از این افراد چاق نیستند، اما احتمال ابتلای افراد چاق ۳ برابر افراد دارای وزن طبیعی است. وجود حدود ۲۰ درصد اضافه وزن، چاقی محسوب می‌شود ولی لازم نیست که کل این ۲۰ درصد اضافی را کاهش دهید. یک مطالعه در فلسطین اشغالی نشان داد که افراد چاق دارای فشار خون خفیف می‌توانند با کم کردن نصف وزن اضافی خود، به فشار طبیعی برسند.

عادت‌های مصرف نمک را تغییر دهید. رابطه‌ی بین فشار خون و سدیم هرگز به طور قطع ثابت نشده است. اما آن چه مشخص شده این است که یک گروه افراد فشار خونی به نمک حساس هستند و شما ممکن است یکی از آنها باشید. راهی وجود ندارد که مشخص شود شما به نمک حساس هستید یا نه، مگر اینکه رژیم کم نمک بگیرید و ببینید که چه تأثیری بر فشار خون شما دارد. بنابراین به همهی افراد فشار خونی توصیه می‌شود که میزان مصرف نمک خود را به ۵ گرم در روز کاهش دهند و امیدوار باشند که اثر خوبی دارد.

به هیچ وجه الکل مصرف نکنید. چون رابطه‌ی بین مصرف الکل و فشار خون کاملاً ثابت شده است، افراد فشار خونی باید الکل را کنار بگذارند.

لطفاً به من پتاسیم بدهید. دکتر جورج می‌گوید: افزایش مصرف مواد معدنی ممکن است در کنترل فشار خون بالا مفید باشد. تعداد افرادی که به مصرف پتاسیم پاسخ مثبت می‌دهند، بستگی به مدت مطالعات داشت. یعنی در یک مطالعه دو هفته‌ای ۳۰ درصد و در یک مطالعه هشت هفته‌ای ۷۰ درصد، کاهش فشار خون داشتیم. وی معتقد است: میزان کل پتاسیم مصرفی به اندازه‌ی نسبت صحیح سدیم به پتاسیم رژیم شما مهم نیست. اگر شما در رژیم غذایی‌تان ۲ گرم سدیم (معادل ۵ گرم نمک سفره) مصرف می‌کنید، نباید بیش از ۶ گرم پتاسیم مصرف کنید، در حالی که سیب‌زمینی، میوه تازه و ماهی پر از پتاسیم هستند.

از کلسیم بیشتر استفاده کنید. به نظر می‌رسد، کلسیم دارای اثر مثبتی بر بعضی افراد باشد، تحقیقات درباره‌ی اثرات مفید کلسیم همچنان ادامه دارد. به نظر می‌رسد که افراد فشار خونی که به مصرف نمک حساسند، همان‌هایی هستند که به مصرف کلسیم پاسخ مناسب می‌دهند؛ بنابراین اگر نمک برای شما مضر است، کلسیم مفید است.

از ورزش‌های ایزومتریک بپرهیزید. ورزش به عنوان بخشی از برنامه‌ی کاهش فشار خون در کمک به درمان، مؤثر است؛ اما باید از تمرین‌های ایزومتریک نظیر وزنه‌برداری پرهیز کرد چون این ورزش‌ها می‌توانند به طور موقت، فشار خون را به سرعت بالا ببرند.

به جای آن از ورزش‌های هوازی استفاده کنید. علی‌رغم اثرات مفید ورزش‌های هوازی، اصلی‌ترین توصیه، رعایت جوانب احتیاط در انجام این تمرین‌ها است. روبرت کید می‌گوید: ما اغلب به مردم توصیه می‌کنیم که پیاده‌روی سریع را با ۴۰۰ متر شروع کنند و بعد کم‌کم آن را زیاد می‌کنیم تا به... متر برسد. اما فقط بعد از معاینه فیزیکی و در صورت امکان تست ورزش، آنها را به دویدن تشویق می‌کنیم. دلیل مؤثر بودن ورزش این است که باعث گشاد شدن عروق خونی می‌شود و فشار خون کاهش می‌یابد. اگر چه در طول ورزش، فشار خون به بالا رفتن تمایل دارد. ولی هنگامی که ورزش تمام می‌شود، پایین می‌آید و هنگامی که دوباره بالا می‌رود، به میزان قبلی افزایش نمی‌یابد. شنا، پیاده‌روی و دوچرخه سواری، همگی برای فشار خون مفیدند. شما نباید بدوید، ولی می‌توانید همین مقدار کار را هنگامی که پیاده‌روی می‌کنید، انجام دهید اما با صرف زمان بیشتر.

به گیاه‌خواری فکر کنید. مطالعات نشان داده است که گیاه‌خواران، فشار خون پایین‌تری نسبت به جمعیت عمومی دارند. تقریباً ۱۵ - ۱۰ میلی‌متر جیوه پایین‌تر؛ نکته‌ی عجیب این که هیچ کس نمی‌داند دقیقاً چرا؟

دکتر کاپلان می‌گوید: شاید به این دلیل است که افراد گیاه‌خوار تمایل کمتری به مصرف سیگار و یا نوشیدن و خوردن بیش از حد دارند.

فشار خون خود را اندازه بگیرید. دکتر کاپلان می‌گوید: اندازه‌گیری فشار خون در خانه، باید رایج شود. زیرا این روش می‌تواند به شما بفهماند که رژیم، ورزش و دارو درمانی چه تأثیری بر فشار خون شما داشته است.

سعی کنید شاد و خوشحال باشید. مطالعات نشان داده است که حالات عاطفی نقش مهمی در نوسان فشار خون دارند. کنترل روزانه‌ی فشار خون نشان داده که خوشحالی باعث کاهش فشار خون سیستولیک (فشار خون حداکثر) می‌شود، در حالی که عصبانیت، فشار خون دیاستولیک (فشار خون حداقل) را بالا می‌برد. محققان عقیده دارند که تغییرات فشار خون، مستقیماً با میزان شدت حالات عاطفی ارتباط دارد، همچنین آنها می‌گویند: عصبانیتی که در خارج خانه به وجود می‌آید، نسبت به داخل خانه، به طور قابل ملاحظه‌ای باعث افزایش بیشتر فشار خون می‌شود.

هشدار پزشکی

فشار خون بدخیم؛ یک فشار مرگبار

اگر فشار خون درمان نشود، به تدریج افزایش پیدا خواهد کرد و در طول چند سال، به طور ثابتی زیاد می‌شود. افزایش سریع و ناگهانی فشار خون می‌تواند نشانه‌ی شروع فشار خون بدخیم باشد. اگر چه این نوع، نادر است ولی بسیار خطرناک است و باید به وسیله‌ی پزشک کنترل شود. فشار خون بدخیم می‌تواند به رگ‌های خونی کلیه، چشم و مغز آسیب برساند و اگر درمان نشود می‌تواند بعد از ۶ ماه مرگبار باشد. خوشبختانه، فشار خون بدخیم را می‌توان با تزریقات داخل وریدی داروهای مناسب، سریعاً کنترل کرد. اما تشخیص و درمان سریع آن ضروری است.

سعی کنید کمتر حرف بزنید. تحقیقات نشان داده است که هر گونه صحبت و ارتباط اجتماعی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. محققان دانشگاه ماری‌لند یافته‌اند که صحبت کردن می‌تواند ۱۵ - ۱۰ درصد باعث افزایش فشار خون شود. این اثر مختص حرف زدن نیست حتی کاربرد زبان اشاره نیز می‌تواند باعث افزایش قابل توجهی در فشار خون شود.

فشار خون همسران را نیز کنترل کنید. شاید شما این جمله را شنیده‌اید که همسران، بعد از چند سال زندگی مشترک، به یکدیگر شبیه‌تر می‌شوند. اما محققان ارتباط عجیب‌تری را کشف کرده‌اند و آن اینکه، هر چه مدت ازدواج زوجین بیشتر باشد، فشار خون‌شان شبیه‌تر است؛ محققان می‌گویند: این اثر، احتمالاً به علت استرس‌های مشترک و یا عوامل عاطفی دیگر است.

راه‌های کلیدی برای رهایی از فشار خون پایین بعضی از مردم دچار مشکل فشار خون پایین هستند و ممکن است در صورت ایستادن ناگهانی به احساس گیجی و حتی غش کردن دچار شوند. در خیلی از موارد، فشار خون پایین به دلیل مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون مانند دیورتیک‌ها (مدرها) می‌باشد. داروهای خاص قلبی، آرام‌بخش‌ها و داروهای ضد افسردگی نیز از این داروها هستند. اگر این طور است باید برای تغییر داروها به پزشک مراجعه کنید. یک سری کارها را قبل از مراجعه به پزشک می‌توانید انجام دهید.

فعالیت شدید را امتحان کنید. مطالعات نشان داده که اعمال فیزیکی نسبتاً ساده‌ای که فشار خون را به طور لحظه‌ای بالا می‌برد، می‌تواند فشار پایین را جبران کند. مثلاً فشردن ایزومتریک دست‌ها قبل از بلند شدن، می‌تواند فشار خون را به اندازه‌ی کافی بالا ببرد تا در برابر کاهش لحظه‌ای فشار خون در لحظه‌ی ایستادن مقابله کند.

چند مسأله ریاضی را حل کنید. محققانی که اثر به هم فشردگی دست را ثابت کرده‌اند، بطور شگفت‌انگیزی دریافتند که انجام مسایل ذهنی پیچیده ریاضی (مانند کم کردن عدد ۷ از ۱۰۰ تا اینکه به صفر نزدیک شویم) فشار خون را بالا می‌برد و افت فشار خون را حتی بیشتر از فعالیت فیزیکی جبران می‌کند.

وعده‌ی غذایی را به میزان کمتر و در دفعات بیشتر بخورید. اگر بعد از غذا خوردن، دچار افت فشار می‌شوید، سعی کنید با حجم کمتر و به دفعات بیشتر، در طول روز غذا بخورید. شاید یک دلیل این مشکل، مصرف کم نمک و مایعات به توصیه پزشکتان باشد.

در حالت شیب‌دار بخوابید. ممکن است روش و حالت خواب در کنترل فشار خون پایین مهم باشد. طوری بخوابید که سر رختخواب ۳۰ - ۲۰ سانتی‌متر بالاتر از سطح پاها باشد. هنگام برخاستن، به آرامی بنشینید و پاها را از کنار تخت به مدت چند ثانیه آویزان کنید.

فلبیت (التهاب سیاهرگ‌ها)

۱۰ راه درمانی برای متوقف کردن آن

اگر چه بسیاری از مردم کوچک‌ترین اطلاعی از این بیماری ندارند ولی فقط می‌دانند که باید برای رگ‌های خونی پاهای خود کاری انجام دهند. از آن طرف کسانی که دچار فلبیت هستند، درباره‌ی بیماری خود مطالب زیادی می‌دانند. یک بیماری دردناک و ترسناک که می‌تواند با لخته شدن در سیاهرگ‌های خونی ریه، مرگ‌آور شود.

به بیان صحیح‌تر فلبیت همان ترومبوفلبیت می‌باشد. ترومبو به معنی لخته خونی است که خطرناک‌ترین علامت بیماری است؛ دو نوع فلبیت وجود دارد، ترومبوفلبیت وریدهای عمقی با DVT که خطرناک‌ترین نوع این بیماری است و فلبیت سطحی که در این مبحث عمدتاً درباره‌ی این نوع فلبیت صحبت می‌کنیم. فلبیت فقط بمعنی التهاب سیاهرگ‌ها است که می‌تواند التهاب سیاهرگ‌های سطحی نزدیک پوست باشد و یا سیاهرگ‌های عمقی پارادربگیرد. اغلب باید مراقب ترومبوفلبیت عمقی باشیم؛ زیرا در این افراد می‌تواند لخته خون متحرک ایجاد شود و مستقیماً به ریه‌ها راه یابد. DVT اغلب به مراقبت‌های بیمارستانی و مصرف مواد ضد انعقاد نیاز دارد. لخته‌ای که در فلبیت سطحی به وجود می‌آید به حرکت و رها شدن تمایل ندارد. به همین دلیل مادرین مبحث به بررسی فلبیت سطحی می‌پردازیم که فرد بیمار تحت مراقبت پزشک است. نکات ذیل طوری طراحی شده که بدون تجویز دارو، درد را تسکین دهد و شانس تکرار بیماری را کاهش بدهد.

قرص نخورید. اگر سابقه فلبیت یا لخته‌ی خونی دارید، مطمئناً نباید قرص‌های ضد بارداری مصرف کنید؛ شیوع ترومبوفلبیت عمقی در کسانی که قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند ۳ تا ۴ برابر افراد عادی است. چنین درصد بالای لخته خون در رگ‌های عمقی، در افراد دچار فلبیت سیاهرگ‌های سطحی نیز، احتمال تکرار بیماری را زیاد می‌کند.

از استراحت و گرما استفاده کنید. فلبیت سطحی را می‌توان با بالا بردن پا و استفاده از گرمای مرطوب درمان کرد. طوری استراحت کنید که پا ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر بالاتر از قلب قرار گیرد. به نظر می‌رسد این روش به تسریع التیام کمک می‌کند. التهاب فلبیت سطحی معمولاً ظرف یک هفته تا ده روز از بین می‌رود؛ اگر چه ممکن است ۳ تا ۶ هفته نیز طول بکشد.

عوامل خطر را بشناسید. هنگامی که به فلبیت مبتلا شدید، خطر ابتلای دوباره در شما بالا می‌رود. میزان این احتمال چقدر است؟ عمدتاً بستگی به این دارد که بتوانید چه عواملی را کنترل کنید. به طور کلی جراحی یا استراحت طولانی در رختخواب، خطر ابتلای دوباره را بالا می‌برد. اگر نتوانید از استراحت طولانی در رختخواب به علت بیماری با آسیب شدید، اجتناب کنید و در صورتی که پیر و مستعد به

اختلالات خون هستید می‌توانید از بعضی خطرهای جراحی الکتریکی اجتناب کنید. در مورد خطرهای موجود با پزشک خود مشورت کنید اما به یاد داشته باشید که بلند شدن از رختخواب و قدم زدن می‌تواند از فلبیت بعد از جراحی جلوگیری کند.

درباره‌ی آسپیرین تحقیق کنید. بعضی مطالعات نشان داده که خاصیت رقیق‌کنندگی آسپیرین می‌تواند با جلوگیری از تشکیل سریع لخته شدن خون در افراد حساس به این بیماری، خطر ابتلا به فلبیت را کاهش دهد. این مطالعات توصیه می‌کند که آسپیرین را قبل از دوره‌های استراحت طولانی، مسافرت و یا جراحی مصرف کنید. همه عوامل بالا گردش خون را کند می‌کند و امکان تشکیل لخته خون را افزایش می‌دهد. دکتر دیک می‌گوید: من مطمئن نیستم که آسپیرین، فرد را در برابر تشکیل لخته خون محافظت کند. اگر می‌خواهید از آسپیرین استفاده کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

به جای مسافرت با ماشین، پیاده‌روی کنید. آیا قصد دارید که با ماشین سفر کنید؟ اگر سابقه فلبیت دارید، مطمئن شوید که چرخ‌های ماشین شما تنها وسیله‌ی حرکتی‌تان نیست: نکته اصلی این است که باید مرتباً بایستید و ورزش کنید؛ یک توقف در طول روز کافی نیست بلکه ۴ تا ۵ بار باید توقف و مسافت‌های کوتاه‌تری را پیاده‌روی کنید. کاری که شما باید انجام دهید، جلوگیری از کندی جریان خونی است که به علت ساکن بودن طولانی به وجود آمده است. در شرایطی که جریان خون کند شود، استعداد لخته شدن دارد.

این هم یک دلیل دیگر برای ترک سیگار اگر چندین بار دچار فلبیت شده‌اید و پزشک شما دلیلی برای آن پیدا نکرده است، سیگار را ترک کنید زیرا ممکن است بیماری «برگر» داشته باشید که هنوز به داخل سرخرگ‌ها حرکت نکرده است. بیماری برگر با درد شدید و لخته خون، معمولاً در پاها مشخص می‌شود؛ این بیماری به طور مستقیم با سیگار کشیدن ارتباط دارد و تنها درمان آن ترک مصرف انواع تنباکو است. گاهی وقت‌ها برگر به صورت فلبیت شروع می‌شود. امکان دارد برگر به طور اشتباهی به عنوان فلبیت تشخیص داده شود. در این صورت سیگار کشیدن متناوب می‌تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد.

ورزش کنید. ورزش مخصوصاً پیاده‌روی باعث تخلیه وریدها می‌شود. تخلیه وریدها می‌تواند از عود بیماری فلبیت جلوگیری کند. تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که با پیاده‌روی از جمع شدن خون جلوگیری کنید.

هنگام دراز کشیدن، پای خود را بالا نگه دارید. اگر فلبیت دارید به هر دلیلی باید در رختخواب بمانید، پای خود را چندین سانتی‌متر بالا بیاورید تا جریان خون را در وریدها افزایش دهید. همچنین توصیه می‌شود که هر چه می‌توانید در رختخواب، ورزش کنید.

برای تسکین، جوراب‌های طبی بپوشید. بعضی از پزشکان پوشیدن جوراب‌های طبی را برای جلوگیری از تکرار فلبیت توصیه می‌کنند در حالی که هیچ مدرکی دال بر مؤثر بودن این جوراب‌ها در جلوگیری از فلبیت وجود ندارد. به نظر می‌رسد که این جوراب‌ها، درد را تسکین می‌دهند و احساس بهتری را در بعضی افراد به وجود می‌آورند. بهترین توصیه؟ پس اگر احساس بهتری در شما ایجاد می‌شود این جوراب‌ها را بپوشید.

هشدار پزشکی

علامت عفونت

اگر فلبیت درمان نشود، می‌تواند با عفونی شدن، مرگ‌آور باشد. اگر علائم فلبیت، درد، قرمزی، حساسیت، خارش و تورم، همراه با تب بود و این علائم تا یک هفته از بین نرفتند، باید به پزشک خود مراجعه کنید. این علائم می‌تواند نشانه‌ی عفونت باشد. پزشک شما می‌تواند با آنتی‌بیوتیک آن را درمان کند.

مراقب آسمان آبی باشید. تاریخچه‌ی علمی انسان پر از گزارش‌هایی است که نشان می‌دهد بعد از یک مسافرت طولانی هوایی، مسافران دچار ترومبوز وریدهای عمیقی می‌شوند در حالی که هیچ کس مطمئن نیست که چرا این اتفاق می‌افتد (فشار کابین، نبود تحرک، مصرف الکل)؛ این وضعیت آن قدر شایع است که به نام سندرم کلاس اقتصادی نامیده می‌شود چرا که به نظر می‌رسد به ندرت مسافران نشسته در صندلی درجه یک را دچار کند. مسافرت‌های هوایی طولانی و یا زمینی و یا هر بی‌حرکتی طولانی، می‌تواند خطر ابتلا به ترومبوز را افزایش دهد اما در هواپیما نسبت به ماشین، محدودتر هستید. بنابراین اگر شما قلبیت دارید، بهتر است که جوراب‌های الاستیک خود را قبل از پرواز بپوشید و بعد از پرواز هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و در راه‌روی هواپیما راه بروید. برای حفظ رابطه‌ی خوب با بغل دستی‌ها، بهتر است صندلی کنار راهرو را انتخاب کنید.

لنگیدن متناوب

۸ روش برای کاهش درد

لنگیدن متناوب یک درد مزمن است که در ماهیچه‌های ساق پا ایجاد می‌شود و بیش از یک میلیون نفر از افراد بالای ۵۰ سال را هر ساله در ایالات متحده، تحت تأثیر قرار می‌دهد. لنگیدن متناوب می‌تواند نشانه مشکل جدی‌تر و بزرگ‌تری باشد.

بیماری‌های عروق سطحی

همان طور که رگ‌های بسته شده در قلب منجر به آنژین (درد سینه) می‌شود لنگیدن متناوب نیز نشانه‌ی شروع محدودیت جریان خون در عروق محیطی است که فاصله بیشتری را تا قلب دارد؛ یعنی پاها و دست‌ها. اگر دچار اختلال رگ‌های قلبی شوید، آنژین و حمله قلبی را در پیش رو خواهید داشت و اگر اختلال عروقی - مغزی برای‌تان پیش بیاید، دچار سکته مغزی می‌شوید. به همین دلیل لنگیدن متناوب نباید دست کم گرفته شود. اگر دچار این بیماری هستید، باید مرتباً به پزشک مراجعه کنید تا بیماری زمینه‌ای که باعث درد پاها می‌شود، شناسایی شود و مورد بررسی قرار گیرد. درد فقط یک نشانه است؛ بیماری اصلی می‌تواند کشنده باشد. به هر حال، شما می‌توانید کارهایی را در خانه انجام دهید تا از درد لنگیدن متناوب خلاص شوید و به کند شدن روند پیشرفت بیماری رگ‌های سطحی کمک کنید.

سیگار کشیدن را ترک کنید. اولین نکته‌ای را که باید در این بیماری رعایت کنید ترک سیگار است. حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد بیماران مبتلا به لنگیدن متناوب سیگاری هستند. ترک سیگار آن قدر مهم است که متخصصان ما معتقدند قبل از انجام هر درمانی باید آن را انجام دهید. آیا ارزش آن را دارد؟ به مطلب زیر توجه کنید: دود سیگار میزان آسیب وارده شده از طرف بیماری را افزایش می‌دهد. این کار با جایگزینی منواکسیدکربن به جای اکسیژن در عضلاتی که به شدت تشنه اکسیژن هستند، انجام می‌شود. نیکوتین همچنین باعث تنگی سرخرگ‌ها می‌شود و گردش جریان خون را محدودتر می‌کند و ممکن است به خود سرخرگ‌ها نیز آسیب وارد کند و منجر به ایجاد لخته خون شود. این لخته‌های خون می‌توانند منتهی به قانقاریا شوند و قطع عضو را اجباری کنند. روبرت گینسبرگ «مدیر مرکز بین‌المللی عروق در بیمارستان دانشگاه استان فورد» می‌گوید: ترک سیگار، مهم‌ترین کاری است که یک فرد می‌تواند انجام دهد.

پیاده‌روی را شروع کنید. بعد از ترک سیگار ورزش از همه چیز مهم‌تر است. نوع ورزشی که اکثر متخصصان ما توصیه می‌کنند بسیار ساده است یعنی پیاده‌روی. دکتر یانگ می‌گوید: هر روز حداقل یک ساعت پیاده‌روی داشته باشید. شما می‌توانید پیاده‌روی را در هر زمانی که می‌خواهید انجام دهید اما ممکن است در حین پیاده‌روی دچار درد لنگیدن متناوب شوید؛ آن قدر راه بروید تا دچار پا درد شوید اما با اولین نشانه درد از ورزش دست نکشید. آن قدر صبر کنید تا درد متوسط یا شدید شود سپس از راه رفتن دست بکشید و یک یا دو دقیقه استراحت کنید تا درد از بین برود، سپس دوباره شروع به پیاده‌روی کنید.

۶۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه انجام دهید. قبل از رسیدن به نتایج مطلوب حداقل دو تا سه ماه لازم است، بنابراین دل‌سرد نشوید.

اجازه ندهید هوای بد شما را متوقف کند. دکتر گینسبرگ می‌گوید: پیاده‌روی بهترین ورزش است، اما دوچرخه سواری روی چرخ ثابت نیز می‌تواند به عضلات پا کمک کند؛ در حقیقت هر ورزش داخل خانه‌ای که بتواند ماهیچه‌های ساق پا را آن قدر به فعالیت بیندازد تا منجر به درد شود، می‌تواند مفید باشد. برخی از این ورزش‌ها شامل بلند شدن روی انگشتان پا، بالا رفتن از پله‌ها، در جا زدن و از روی طناب پریدن و رقصیدن می‌باشد. قبل از انجام این ورزش‌های سنگین با پزشک خود مشورت کنید.

مراقب پاهای خود باشید. هر زمانی که کوچک‌ترین پارگی در پوست ایجاد شد، باید از آن مراقبت کنید تا در کمترین زمان ممکن بهبود یابد. در صورتی که جراحات‌های پا عفونی شوند احتمالاً اولین عامل قطع عضو هستند. مشکلات پا برای افرادی که گردش خون سالم دارند کمترین ناراحتی را پیش می‌آورد و در افرادی که خون رسانی به پاهایشان خوب صورت نمی‌گیرد، می‌تواند به یک عفونت مهم تبدیل شود. می‌توان از بسیاری مشکلات با مراقبت صحیح از ناخن انگشتان، درما چارچ پا و دوری از دماهای خیلی گرم یا سرد، اجتناب کرد. پاهای خود را هر روز به طور دقیق بررسی شود و در صورت دیدن کوچک‌ترین نشانه عفونت باید توجه سریع پزشکی را به آن معطوف کرد.

وزن خود را کم کنید. چاقی برای افراد دچار لنگیدن متناوب یک مشکل بزرگ به حساب می‌آید؛ نه تنها به خاطر فشاری که روی گردش خون وارد می‌کند بلکه به خاطر آسیبی است که به پاهای خود وارد می‌شود.

شما بافت‌های آسیب دیده‌ای در پاهای خود دارید که خون رسانی کاملی به آن نمی‌شود تا روند التیام در آن‌ها صورت گیرد.

از پدهای گرمازا اجتناب کنید. به علت محدودیت خون رسانی به پاهای، کسانی که دچار لنگیدن متناوب هستند معمولاً در پاهای خود احساس سردی می‌کنند؛ هرگز از پدهای گرمازا یا بطری آب گرم برای گرم کردن پاهای استفاده نکنید. شما باید جریان خون پاهای خود را افزایش دهید تا گرما را پخش کند. اگر گردش خون محدود شود، خون به جایی که شما بالشتک گرمازا را گذاشته‌اید، نمی‌رسد و پوست‌تان می‌سوزد. در عوض می‌توانید از جوراب‌های پشمی برای گرم نگه داشتن پاهای خود استفاده کنید.

میزان فشار خون و کلسترول خود را بدانید. اگر دچار لنگیدن متناوب هستید باید خود را چک کنید تا دچار فشار خون و چربی بالا نباشید؛ این‌ها عوامل خطرناکی هستند که شدت بیماری زمینه‌ای را به طور قابل ملاحظه‌ای بالا می‌برند، بسیار مهم است که هر دو وضعیت بالا را به طور جدی کنترل کنید.

نزد یک متخصص قلب بروید. اگر دچار لنگیدن متناوب هستید و تا به حال به متخصص قلب مراجعه نکرده‌اید، یک وقت ملاقات از وی بگیرید؛ وقتی به آمار نگاه کنید متوجه دلیل این کار می‌شوید. شیوع بیماری‌های کرونر (نام رگ‌های خونساز به قلب) در بیماران دچار بیماری عروقی سطحی، ۷۵ تا ۸۰ درصد است. لنگیدن متناوب یکی از نشانه‌های بیماری‌های عروقی سطحی است؛ اگر شخصی به شما مراجعه کند و در پاهایش کمبود جریان خون داشته باشد، به احتمال زیاد قبلاً دچار تنگی در رگ کاروتیدی که به مغز می‌ریزد، شده است. بنابراین بسیار مهم است که این فرد نه تنها از نظر مشکلات رگ‌های خونی بررسی شود بلکه اندامی را که این رگ‌ها به آنها تغذیه رسانی می‌کنند مورد بررسی قرار دهد.

هشدار پزشکی

خطر عفونت

مشکلات مزمن پا که عفونی می‌شود دلیل اصلی قطع عضو در بیماران لنگیدن متناوب می‌باشد. اگر شما دچار بریدگی، خراش، تاول و دیگر مشکلات پا شدید که قرمزی، تورم، گرما و درد و عفونت را همراه داشت، سریعاً باید به دنبال درمان‌های پزشکی باشید.

واریس

۱۱ روش برای بهبودی سریع

افراد دچار این بیماری می‌دانند که وریدهای قابل مشاهده اغلب دردناک هستند؛ آنها خسته و بی‌حال می‌شوند. این بیماری اغلب مرگ‌آور نیست. بنابراین هیچ دلیلی وجود ندارد که وحشت کنید فقط به نکات زیر توجه کنید:

احساس گناه و تقصیر نکنید. مهم‌ترین عامل خطر در این بیماری، پیدا کردن علت این مشکل می‌باشد. خرافات زیادی درباره‌ی علت این بیماری که عمدتاً ارثی است وجود دارد. بیشترین خرافه، در مورد علت این بیماری متقاطع گذاشتن پاها است. شما نیز ممکن است یکی از افرادی باشید که دارای ژن این بیماری هستید (اغلب در زنان).

پاها را بالا ببرید. وریدهای (ورید: سیاهرگ) واریسی، وریدهای ضعیفی هستند. از چارپایه، بالش و یا یک صندلی استفاده کنید و هر وقت که پاهای تان درد گرفت آنها را به بالای سطح باسن بلند کنید؛ ناراحتی از بین خواهد رفت.

از جوراب‌های طبی استفاده کنید. این جوراب‌ها به تسکین درد کمک می‌کنند و در داروخانه‌ها موجودند و در برابر جمع شدن خون در رگ‌های خونی کوچک نزدیک به سطح پوست مقاومت می‌کنند (در نتیجه، خون به داخل وریدهای عمیق‌تر و بزرگ‌تر رانده می‌شود که در این وریدها، پمپ خون به قلب آسان‌تر می‌باشد).

کفش‌های مناسب بپوشید. وریدهای واریسی به اندازه‌ی کافی برای پاهای شما مشکل ایجاد کرده‌اند. با پوشیدن کفش پاشنه بلند، وضعیت را بدتر نکنید.

مراقب وزن خود باشید. وزن اضافی به معنی فشار بیشتر روی پاها است. به همین دلیل زنان باردار بیشتر دچار واریس می‌شوند. هر چقدر وزن خود را پایین‌تر نگه دارید کمتر دچار واریس می‌شوید.

از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید. لباس‌های تنگ مخصوصاً زیرپوش زنانه تنگ و یاجوراب شلواری تنگ باعث انقباض ناحیه کشاله ران و ایجاد حوض‌های خونی در پاها می‌شود.

شاید قرص‌های ضدبارداری مقصر باشند. عدم توازن هورمونی که گاهی وقت‌ها در اثر قرص‌های ضد بارداری ایجاد می‌شود می‌تواند باعث ایجاد وریدهای عنکبوتی شود. اگر پس از مصرف این قرص‌ها، واریس ایجاد شد، ممکن است ارتباطی بین این دو وجود داشته باشد.

سیگار نکشید. گزارشی از طرف مرکز قلب فرامینگهام، رابطه بین سیگار کشیدن و واریس را نشان داده است. محققان نتیجه‌گیری کردند که سیگار کشیدن به عنوان یک عامل خطر در بیماری واریس به حساب می‌آید.

پیاده‌روی کنید. نشستن یا ایستادن طولانی می‌تواند باعث واریس پاها شود چرا که در این حالات، خون تمایل به جمع شدن دارد. مقداری ورزش در طول روز مخصوصاً پیاده‌روی، می‌تواند از جمع شدن خون جلوگیری کند؛ در حقیقت مطالعه فرامینگهام نشان داد که افراد بالغ ساکن نسبت به افراد متحرک شانس بیشتری برای ابتلا به واریس دارند.

لخته خون: دلیل نگرانی

صد سال پیش پزشکان، وریدهای واریسی را با قلاب بیرون می‌کشیدند. استراحتی که امروزه به عنوان درمان تضمینی به کار می‌رود به نظر، انسانی‌تر و مؤثرتر می‌باشد. امروزه درمان تزریقی برای رسیدن به موفقیت در برابر شدیدترین وریدهای واریسی به کار می‌رود. اما چه هنگامی باید به خاطر واریس به پزشک مراجعه کنید؟ دکتر برایان مک دوناگ می‌گوید: دو مشکل اصلی درباره‌ی وریدهای واریسی وجود دارد. لخته خونی و پارگی. چگونه می‌توان یک لخته را شناخت؟ بسیار دردناک و حساس است و فقط آسیب می‌رساند؛ لخته‌ها معمولا به صورت برجستگی‌های قرمز رنگ در وریدها قابل ملاحظه‌اند و حتی اگر پاها را به طرف بالا ببرید، اندازه‌ی آن‌ها کوچک نمی‌شود. وریدهای خونی اطراف مچ پا، به پارگی حساس‌ترند؛ پارگی خطرناک‌تر از لخته خون است چرا که به سرعت خون خود را از دست می‌دهید. اگر چنین اتفاقی افتاد به نقطه خونریزی فشار وارد کنید و به پزشک مراجعه کنید.

مشکل خود را پنهان نکنید. خیلی از دردها و ناراحتی‌های واریس می‌تواند با قرص‌های ضد درد پوشانده شود. این کار را نکنید واریس، مشکلی نیست که با پوشاندن درد بتوان آن را درمان کرد. اگر شما همه موارد بالا را رعایت کردید و مشکل حل نشد به پزشک مراجعه کنید.

راهی دیگر

وضعیت خون را تغییر دهید.

دکتر جان کلارک می‌گوید: سیستم قدیمی یوگا در بیماران واریسی بسیار توصیه می‌شود.

به پشت، روی زمین بخوابید و پاها را روی صندلی قرار دهید. به طور منظم و عمیق از دیافراگم و از طریق بینی نفس بکشید.

بیماری‌های کلیه و مثانه

بی‌اختیاری ادرار

۲۰ نکته برای مقابله با آن

ناتوانی در نگه داشتن ادرار یک علامت است نه یک بیماری. اما تبعات آن می‌تواند در زندگی اجتماعی، شغل و شخصیت فرد اثرات مخرب داشته باشد.

روبرت شل سنیکر «استاد یار جراحی دانشگاه ماساچوست» می‌گوید: من ناتوانی در نگه داشتن ادرار را یک بیماری اجتماعی می‌دانم. ما بیمار زنی داشتیم که به خاطر خجالت سه سال از خانه‌اش بیرون نرفته بود. وی و دیگر متخصصان پیام واضحی را به مردم دادند مبنی بر اینکه مردم نباید زندگی خود را به خاطر این مشکل لکه‌دار کنند. تقریبا هر شخصی می‌تواند درمان شود و یا مشکلش بهتر شود. در اغلب موارد، این ناتوانی به صورت نسبی است و توجه کنید که این ناتوانی بخشی از فرایند پیری است. نیل رسنیک «رئیس و مدیر بیمارستان زنان در بولستون» می‌گوید: این قابل اجتناب نیست و غیر قابل برگشت هم نیست. گاهی وقت‌ها حتی تلاش کمی می‌تواند مشکل را کاهش

دهد و یا جلوی آن را بگیرد. شما باید بی‌اختیار ادرار را با زندگی‌تان تطبیق دهید نه بر عکس، در اینجا راه‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند.

یک دفتر یادداشت تهیه کنید. برای یک هفته بنویسید: چه چیزی خوردم، چه چیزی نوشیدم، کی به حمام رفتم، کی دچار ادرار ناخواسته شدم؟ این کار به شما و پزشک‌تان کمک می‌کند که علت بیماری‌تان را پیدا کنید.

در مصرف مایعات صرفه‌جو باشید. ممکن است دفتر یادداشت شما نشان دهد که آب زیادی در روز مصرف می‌کنید. غالباً به این دلیل، شخصی که رژیم دارد به ظرف مصرف مایعات کشیده می‌شود. اگر مقدار کمتری مایعات مصرف کنید بی‌اختیاری ادرار کمتر می‌شود.

اما زیاد هم صرفه‌جو نباشید. اما قطع مصرف مایعات، پایین‌تر از حد معمولی آن و بدون اجازه پزشک می‌تواند باعث کم آب شدن بدن و بدتر شدن مشکلات ادراری شود و امکان ایجاد بیماری‌های جدی‌تری را فراهم کند.

اصلاً الکل نخورید. الکل مهم‌ترین محرک برای دستشویی رفتن است.

از کافئین اجتناب کنید. کافئین مثل الکل یک عامل ادرارآور شناخته شده می‌باشد. کافئین نه تنها در نوشیدنی‌های بلکه در بعضی از داروها هم وجود دارد. دفتر یادداشت شما نشان می‌دهد که آیا از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید یا خیر.

از آب گریپ‌فروت خودداری کنید. آب گریپ‌فروت نیز یک عامل ادرارآور معروف می‌باشد که زمانی در رژیم مورد علاقه مردم قرار داشت.

زغال اخته را جایگزین کنید. عصاره‌ی زغال اخته اثرات مفید شناخته شده‌ای برای مثانه دارد.

شلی و آرامش خود را حفظ کنید. یبوست می‌تواند منجر به ناتوانی در نگه داشتن ادرار شود. بنابراین غذاهای پر فیبر بخورید و مطمئن شوید که مقادیر کافی مایعات مصرف می‌کنید. یک تجویز کلینیک ناتوانی ادراری: «هر روز ذرت بو داده بخورید».

سیگار نکشید. نیکوتین سطح مثانه را تحریک می‌کند و اگر شما دچار ناتوانی ادراری ناشی از استرس هستید، سرفه کردن می‌تواند باعث تحریک ناتوانی شود.

اضافه وزن خود را کم کنید. ناتوانی در نگه‌داری ادرار در افرادی که چندین کیلو از وزن‌شان را کم کرده‌اند، بهبود پیدا کرده است.

تخلیه دوگانه را امتحان کنید. هنگامی که ادرار می‌کنید در دستشویی بمانید تا احساس کنید که مثانه‌تان خالی شده است. سپس بلند شوید و دوباره بنشینید به آرامی به طرف جلو روی زانوهای‌تان خم شوید و دوباره ادرار کردن را امتحان کنید.

وقتی به دستشویی بروید که باید بروید. دکتر جتر می‌گوید: واقعا معقول می‌باشد که تخلیه مثانه خود را بر روی پایه منظمی برنامه‌ریزی کنید. برای مثال هنگام شام در حالی که دستشویی دارید، روی میز غذا بنشینید. تا وقتی که شام تمام شود نگه داشتن طولانی ادرار منجر به عفونت و اتساع بیش از حد مثانه می‌شود و اگر شما مثانه پر و عضلات اسفنکتر ضعیف داشته باشید در هنگام سرفه، عطسه و یا خندیدن ممکن است دچار ادرار ناخواسته شوید. بهترین توصیه: مثانه خود را قبل و بعد از وعده‌های اصلی غذا و قبل از رفتن به رختخواب خالی کنید.

به صورت عادت در بیاورید. اولاً با فواصل کوتاه و منظم مثانه خود را تخلیه کنید. برای شروع هر یک ساعت، خوب است و به تدریج این فواصل را افزایش دهید. در بعضی از موارد بی‌اختیاری ادرار، این روش بسیار مؤثر است ولی کسی علت آن را نمی‌داند. ما نمی‌دانیم که آیا واقعا این روش، مثانه را به کارکرد طبیعی خود برمی‌گرداند یا خیر و یا به مغز آموزش می‌دهد تا با کارکرد بد مثانه مقابله کند.

هدف شما سه تا شش ساعت باشد. فواصل متوسط بین دستشویی رفتن‌ها ۳ تا ۶ ساعت است. سعی کنید در طول هفته‌ها به این محدوده برسید.

سن را جبران کنید. هنگامی که پیرتر می‌شوید، زمان طولانی‌تری بین احساس تخلیه‌ی مثانه و رسیدن به دستشویی طول می‌کشد. به عبارت دیگر سعی کنید نزدیک دستشویی قرار بگیرید تا سریع‌تر از قبل بتوانید خود را به دستشویی برسانید.

ورزش‌های خاصی را انجام دهید. متخصصان می‌گویند که این ورزش‌ها می‌تواند بعضی از انواع بی‌اختیاری ادرار را در هر دو جنس و در همه سنین کاهش دهد و حتی شاید جلوی آن را بگیرد. بدون اینکه عضلات ساق پا، باسن و یا شکم را منقبض کنید تصور کنید که اسفنکتر دور سوراخ مقعد را گرفته‌اید و با این کار از مدفوع کردن جلوگیری می‌کنید. این ورزش، عضلات عقبی لگن را مشخص می‌کند. سپس در هنگام ادرار سعی کنید ادرار را متوقف کنید و سپس دوباره ادرار کنید. این کار بخش جلویی عضلات لگنی را مشخص می‌کند. زنان باید تصور کنند که تامپون را از ناحیه تناسلی خود برداشته‌اند. اکنون شما آماده یک ورزش کامل هستید. از عقب به جلو شروع کنید. عضلات خود را منقبض کنید و بعد از شمارش تا عدد چهار آن‌ها را شل کنید. این کار را دو دقیقه انجام دهید و حداقل سه بار در روز آن را تکرار کنید.

اتفاقات را پیش‌بینی کنید. اگر فکر می‌کنید که می‌خواهید عطسه کنید و یا می‌خواهید چیزی را بلند کنید یا بالا و پایین بپرید، قبل از وقوع حادثه، اسفنکتر خود را منقبض کنید.

اگر هیچ علامت هشدار دهنده‌ای وجود ندارد، وحشت نکنید. اگر ادرار غیر ارادی بدون هیچ علامت هشدار دهنده‌ای وجود دارد، وحشت نکنید؛ بلکه آرامش خود را حفظ کنید و اسفنکتر خود را منقبض کنید؛ سپس عضلات را منقبض کنید و هنگامی‌که تمایل به ادرار از بین رفت، بدون ترس و به آرامی به سمت نزدیک‌ترین دستشویی بروید.

وسایل مخصوص را تهیه کنید. بعضی از وسایل جاذب رطوبت به شکل شرت، پد یا محافظ وجود دارد. محصولات جدید، آب را جذب و بو را خنثی و از نشت ادرار نیز جلوگیری می‌کنند. البته خرید این وسایل کمی وقت‌گیر و دست‌پاچه‌کننده است بنابراین شما می‌توانید از داروخانه بخواهید که این وسایل را در زمان‌های مقرر برای شما آماده کند.

سنگ کلیه

۱۲ خط دفاعی

قبلاً فکر می‌کردم که می‌توانم هر نوع دردی را تحمل کنم، دندان‌هایم را بدون بی‌حسی پر می‌کردم اما وقتی سنگ کلیه گرفتم، از شدت درد به گریه افتادم؛ این جملات گفته نورمن الیس، افسر بازنشسته نیروی هوایی در کلرودا آسپیرینک کلرودا بود. اگر شما هم سنگ کلیه داشته باشید، شاید گریه کنید. اگر چه پزشکان مطمئن نیستند که چرا این کریستال‌های نمک و مواد معدنی در کلیه‌های بعضی افراد تشکیل می‌شود، اما یک مطلب واضح است:

این سنگ‌ها آسیب وارد می‌کنند. برای بعضی از افراد ماه‌ها صبر (و درد) لازم است تا یک سنگ دفع شود. پزشکان امروزه، راه کارهایی را برای خلاص شدن از دست این سنگ‌ها در دست دارند چیزی که پزشکان نمی‌توانند ضمانت کنند سنگ کلیه مجدد است. وقتی که شما سنگ کلیه گرفتید، خطر ابتلای مجدد بالاتر می‌رود. قبل از اینکه در شیوه زندگی تغییری دهید، بدانید که انواع مختلفی از سنگ کلیه وجود دارد و تنها پزشک شما است که می‌تواند بگوید کدام نوع را دارید. وقتی که پزشک شما نوع خاص سنگ کلیه را مشخص کرد نکات زیر می‌تواند شانس ابتلای دوباره سنگ کلیه را در شما کاهش دهد.

مایعات زیاد مصرف کنید. جدا از نوع سنگی که دارید، مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکته پیشگیریانه، افزایش مصرف آب می‌باشد. آب ادرار را رقیق می‌کند، از تجمع نمک‌ها و مواد معدنی‌ای که سنگ‌ها را تشکیل می‌دهند، جلوگیری می‌کند؛ چه مقدار مایعات باید مصرف کنید؟ باید آن قدر کافی باشد که روزانه بتوانید ۲ لیتر ادرار کنید.

مصرف کلسیم را کاهش دهید. ۹۲ درصد ترکیب تمام سنگ‌ها از کلسیم یا ترکیبات کلسیم‌دار می‌باشد. بنابراین اگر پزشک‌تان گفت که سنگ کلیه کلسیمی دارید، باید نگران مصرف کلسیم خود باشید. اگر مکمل مصرف می‌کنید با پزشک‌تان مشورت کنید که آیا مصرف مکمل‌ها لازم است یا نه. کار دیگر کنترل غذاهای سرشار از کلسیم است همانند شیر، پنیر، کره و دیگر فرآورده‌های شیری که روزانه مصرف می‌کنید. هدف کاهش و نه حذف غذاهای حاوی کلسیم می‌باشد. تقریباً اغلب کلسیم بدن شما از فرآورده‌های شیری تأمین می‌شود.

داروهای معده را کنترل کنید. بعضی از داروهای ضد اسید، حاوی کلسیم بالا هستند. اگر ضد اسید مصرف می‌کنید و دچار سنگ کلیه هستید مواد تشکیل دهنده دارو را در کنار جعبه آن بخوانید و مطمئن شوید که محتوی کلسیم نیست، اگر کلسیم داشت باید مارک دیگری مصرف کنید.

از غذاهای حاوی اگزالات کمتر مصرف کنید. در حدود ۶۰ درصد همه سنگ‌ها به نام سنگ‌های اگزالات کلسیم شناخته می‌شوند؛ اگر همه چیز در بدن‌تان درست کار کند اگزالاتی که از طریق برخی سبزیجات و میوه‌ها می‌خورید از بدن دفع می‌شود. اما اگر شما سنگ کلسیم اگزالات دارید، بعضی چیزها در بدن‌تان خوب کار نمی‌کند، بنابراین باید مصرف اگزالات خود را محدود کنید. این غذاها شامل، لوبیا، چغندر، کرفس، شکلات، انگور، فلفل سبز، جعفری، اسفناج، کدو تابستانی، توت فرنگی و چای می‌باشد.

منیزیم و B۶ مصرف کنید. محققان سوئدی کشف کردند که مصرف روزانه منیزیم، تکرار سنگ‌های کلیه را تا ۹۰ درصد در یک گروه از بیماران کاهش داده است. دانشمندان متوجه شدند که منیزیم همانند کلسیم به اگزالات متصل می‌شود، اما بر خلاف اتصال کلسیم اگزالات، این اتصال ایجاد سنگ‌های دردناک نمی‌کند. ویتامین B۶ هم میزان اگزالات را در ادرار کاهش می‌دهد. در یک مطالعه مصرف روزانه ۱۰ میلی‌گرم مفید به نظر می‌رسید.

غذاهای سرشار از ویتامین A مصرف کنید. مهم نیست که چه نوع سنگی دارید؛ ویتامین A برای حفظ شکل پوشش راه‌های ادراری و کمک به جلوگیری از تشکیل سنگ‌های بیشتر مفید است. مطمئن شوید که روزانه ۵۰۰۰ واحد را مصرف می‌کنید. برای مثال، یک فنجان سیب‌زمینی شیرین کنسرو شده حدود ۹۸۲ / ۷ واحد و همین مقدار هویج ۱۰,۰۰۰ واحد ویتامین A دارند. دیگر غذاهای حاوی ویتامین A شامل طالبی، کدو حلواپی، کدو زمستانی و جگر گاو می‌باشد. مکمل‌های ویتامین A نباید بدون نظارت پزشک مصرف شود، چرا که ویتامین A در مقادیر بالا سمی است.

فعال باشید. افرادی که غیر فعال و ساکن هستند، احتمال بیشتری برای جمع شدن کلسیم در خون‌شان وجود دارد، فعالیت زیاد باعث بازگشت کلسیم به داخل استخوان‌ها می‌شود، جایی که به آن جا تعلق دارند. به عبارت دیگر، اگر شما به سنگ کلیه حساس هستید تمام روز بی‌کار ننشینید و منتظر تشکیل سنگ نباشید. بلند شوید، بیرون بروید، پیاده‌روی و دوچرخه سواری کنید.

مراقب مصرف پروتئین باشید. ارتباط مستقیمی بین شیوع سنگ کلیه و میزان پروتئین مصرفی وجود دارد. پروتئین باعث افزایش اسید اوریک، کلسیم و فسفر در ادرار می‌شود که در بعضی افراد به سنگ کلیه منجر می‌شود. اگر سنگ کلیه کلسیمی دارید باید مراقب مصرف زیادی پروتئین‌ها باشید، مخصوصاً اگر سنگ‌های اسید اوریک یا سیستین دارید. مصرف غذاهای پروتئینی خود را به ۱۸۰ گرم در روز کم کنید. این غذاها مثل گوشت گاو و گوساله، پنیر، گوشت مرغ و ماهی می‌باشد.

نمک مصرف نکنید. اگر سنگ کلسیمی دارید، وقت آن است که مصرف نمک را کم کنید. شما باید مصرف نمک را به دو تا سه گرم در روز کاهش دهید، یعنی مصرف نمک معمولی، غذاهای ادویه‌دار و پر نمک نظیر گوشت‌های ساندویچی و چیپس را کاهش دهید.

به ویتامین C توجه داشته باشید. اگر سنگ‌های اگزالات کلسیم دارید باید مصرف ویتامین C را محدود کنید. مقادیر زیاد این ویتامین، بیش از ۳ تا ۴ گرم روزانه، می‌تواند تولید اگزالات را افزایش دهد و خطر تولید سنگ را بیشتر کند؛ بنابراین نگرانی شما باید روی مصرف مکمل‌ها باشد؛ پس آن‌ها را مصرف نکنید.

بیش از حد ویتامین D مصرف نکنید. مقادیر زیاد ویتامین D می‌تواند منجر به تولید کلسیم اضافی در بخش‌های مختلف بدن شود. شما نباید بیش از ۴۰۰ واحد مصرف کنید.

هشدار پزشکی

سه دلیل موجه برای مراجعه به پزشک

اگر شما سنگ کلیه و احساس درد داشته باشید احتمال ابتلا به سنگ کلیه دیگر بالا است. برای اطمینان باید به پزشک مراجعه کنید:

- هر گونه درد یا خون در ادرار نیاز به بررسی پزشک دارد.

- اگر شما یک سنگ را دفع کردید، باید آن را برای تجزیه آزمایشگاهی به پزشک خود بدهید. دانستن نوع سنگ کلیه می‌تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ‌های بیشتری کمک کند.

- پزشک می‌تواند با اشعه X سنگ کلیه شما را ارزیابی کند؛ سنگ‌های بزرگ می‌توانند باعث انسداد و حتی عفونت شوند که چیزی جز درد همراه نخواهد داشت. با اعمال نسبتاً غیر تهاجمی نظیر لیزر یا درمان مافوق صوت و شوک موجی، پزشک شما می‌تواند دردتان را تسکین دهد. دارو درمانی هم از تشکیل سنگ‌های دیگر جلوگیری می‌کند.

عفونت مثانه

۱۱ روش درمان برای اختلالات آزار دهنده

شاید تا حالا پیش آمده باشد که زمان زیادی را برای رفتن در تاریکی شب به طرف دستشویی صرف کنید، ولی وقتی به آن جا می‌رسید اتفاق خاصی نمی‌افتد و فقط دچار کمی سوزش می‌شوید.

ما درباره‌ی چه چیزی، صحبت می‌کنیم؟ مشکلی که زنان زیادی را مبتلا می‌کند. از هر ده نفر، پنج نفر در طول زندگی خود با عفونت مثانه رو به رو می‌شوند. مردان نیز دچار این عفونت می‌شوند، اما به ندرت؛ این بیماری که به نام عفونت مجاری ادراری هم شناخته شده است، به

عنوان یک بیماری زنانه در نظر گرفته می‌شود. تقریباً پنجاه درصد زنان، حداقل یک بار و بیش از بیست درصد آنها دچار عفونت‌های مکرر می‌شوند. ابتلا به این بیماری، یک یا دو بار در سال، زیاد عجیب نیست. علت این بیماری چیست؟ این عفونت توسط یک باکتری به نام (E. COLI) که در واژن زنان وجود دارد، ایجاد می‌شود. این باکتری در واژن، مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی هنگامی که به مجاری ادرار وارد می‌شود این مشکلات به وجود می‌آید. بعضی از باکتری‌های به طور معمول، در بدن همگی زنان وجود دارند و زنانی که دچار UTI «بیماری‌های عفونی دستگاه ادرار» می‌شوند از نظر آناتومیکی (ساختمان بدنی) با زنان سالم فرقی ندارند؛ اما بنابر دلایلی که نمی‌دانیم، این زنان به عفونت حساس‌ترند. شما می‌توانید کارهای زیادی برای کاهش اثرات UTI انجام دهید.

مایعات فراوان بنوشید. این توصیه، شاید تنها نکته‌ی مهم باشد. دکتر کوهن می‌گوید: بعضی از این زنان این طور فکر می‌کنند: ما فقط هنگامی که به دستشویی می‌رویم، دچار سوزش می‌شویم، سپس مصرف مایعات را کم می‌کنیم تا به دستشویی نرویم. باید بدانید که هر چه ادرار، بیشتر در مثانه بماند، باکتری بیشتری در آن رشد خواهد کرد. تعداد ای‌کولاهای هر بیست دقیقه دو برابر می‌شود. بنا به نظر دکتر استابسکین، هر چه باکتری بیشتر باشد، درد هم بیشتر خواهد بود. مسلماً بهترین کار این است که با نوشیدن مایعات فراوان، باعث شکسته شدن عفونت و خارج کردن میکروب‌ها شویم. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که باکتری‌هایی که به صورت مکانیکی وارد مثانه‌ی داوطلبان می‌شدند، با دو بار ادرار کردن مؤثر، به بیرون رانده می‌شوند و مثانه استریل می‌شود.

پیام: هر چه مایعات بیشتری بنوشید، درد شما زودتر متوقف می‌شود و یک نکته؛ اگر ادرار شما صاف و روشن است یعنی به اندازه کافی مایعات نوشیده‌اید.

حمام آب داغ بگیرید. دکتر ریچارد می‌گوید: این کار باعث تسکین درد در بسیاری از این زنان می‌شود و احتمالاً این اثر به علت کاهش التهاب می‌باشد.

آسپیرین با ایبوپروفن، مصرف کنید. این دو دارو، ضد التهاب هستند و هر چه التهاب کمتر شود، درد نیز کمتر می‌شود.

از ویتامین C استفاده کنید. بعضی از پزشکان اعتقاد دارند که مصرف روزانه هزار میلی گرم ویتامین C، برای اسیدی کردن ادرار، کافی است تا باعث اختلال در رشد باکتری شود.

احتیاط: بعضی از آنتی‌بیوتیک‌هایی که برای عفونت مثانه تجویز می‌شوند، در ادرار اسیدی به خوبی اثر نمی‌کنند. بنابراین اگر ویتامین C مصرف می‌کنید، پزشک خود را در جریان بگذارید.

از جلو به عقب پاک کنید. تمیز کردن محل خروج ادرار از جلو به عقب، از عفونت مجدد جلوگیری می‌کند. به گفته‌ی پزشکان، تمیز کردن در جهت عکس، شایع‌ترین علت عفونت و راه مناسبی برای عفونت‌های مکرر می‌باشد.

قبل از تماس جنسی به حمام بروید. این کار به خارج شدن باکتری‌هایی که ممکن است در واژن باشند، کمک می‌کند؛ در غیر این صورت، ممکن است باکتری‌ها به علت نزدیکی جنسی به داخل مثانه رانده شوند.

بعد از تماس جنسی به حمام بروید. آلت تناسلی مرد، باکتری‌های موجود در واژن را به طرف سوراخ ادراری و سپس مثانه می‌راند.

البته تخلیه‌ی مؤثر، مثانه را کاملاً می‌شوید. دکتر کوهن می‌گوید: هیچ شکی نیست که UTI در زنانی که از نظر جنسی فعالند، بیشتر است، اما این به علت مراقب نبودن، بعد از تماس جنسی است، یعنی ادرار کردن می‌تواند به راحتی باکتری‌ها را بشوید.

در استفاده از دیافراگم تجدید نظر کنید. دکتر استاسکین می‌گوید: ثابت شده است که دیافراگم، عامل اصلی کمک کننده در افرادی است که دچار عفونت‌های مکرر و مزمن مثانه می‌شوند. احتمالاً دو مکانیسم در ایجاد این حالت، دخالت دارند: باکتری‌ها روی دیافراگم که در عمق واژن قرار دارد، جمع می‌شوند و همچنین دیافراگم مانع تخلیه کامل مثانه می‌باشد.

از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده کنید. جوزف کوریر می‌گوید: هیچ کس نمی‌داند که چرا بعضی از زنان به عفونت‌های مکرر، دچار می‌شوند؛ اما مسایل مربوط به واژن مانند میزان فعالیت جنسی، کاربرد دیافراگم و استفاده از تامپون (پنبه‌ای که داخل واژن می‌گذارند) در ایجاد آن، نقش دارند.

بهداشت کافی را تمرین کنید. منظور از رعایت بهداشت کافی پوشیدن لباس‌های زیر پنبه‌ای است که شما را خشک نگه می‌دارد؛ پرهیز از پوشیدن شلوارهای تنگ که تهویه را مشکل می‌کند و در یک کلام، تمیز نگه داشتن است.

دکتر استاسکین می‌گوید: اگر نمی‌توانید حمام بروید تا باکتری‌ها را از ناحیه پری‌نئال (بین واژن و مخرج) تمیز کنید، به طور حتم، در معرض خطر عفونت مجدد قرار خواهید گرفت. اما افراط هم می‌تواند به اندازه‌ی تفریط زیان‌آور باشد. شستشو می‌تواند به طور ثابت، باکتری‌ها را وارد واژن و باکتری‌های غیر عفونی را با باکتری‌های عفونت‌زای E. COLI (ای کولای) جایگزین کند و باعث عفونت‌های مجاری ادراری شبیه UTI شود. مصرف صابون‌های ضد باکتریال قوی می‌تواند همین کار را بکند. یعنی تغییر فلور نرمال واژن (یعنی باکتری‌هایی که بدون خطر در واژن حضور دارند) کافی است تا فرد به عفونت حساسیت پیدا کند.

نکته: تمیز باشید، ولی وسواس به خرج ندهید.

یک روش جایگزین

هر زنی که دچار عفونت‌های مجاری ادراری است و مرد همراه او، حتماً درباره‌ی درمان با عصاره‌ی زغال اخته چیزهایی شنیده‌اند. آیا این عصاره، مؤثر است؟ پاسخ این سؤال هنوز معلوم نیست. دکتر استاسکین می‌گوید: من فکر می‌کنم این عصاره با افزایش مصرف مایعات به وسیله‌ی بیمار، بیش از هر علت دیگری می‌تواند باعث اثرات درمانی شود. دکتر جوزف کوریور تأیید می‌کند: این عصاره باعث غنی‌سازی ویتامین C بدن می‌شود.

هشدار پزشکی

علایم یک بیماری جدی

چهار علامت اصلی وجود دارد که افراد مبتلا به عفونت مثانه، در صورت مواجهه با آن، باید به دکتر مراجعه کنند. این علایم عبارتند از:

- وجود خون در ادرار

- درد کمر و درد پهلو

- تهوع و استفراغ

در حدود ۹۰ درصد زنان مبتلا، با مصرف اولین یا دومین قرص، باکتری‌ها از بین می‌روند، اما علائم آن دو تا سه روز باقی می‌ماند و تعداد کمی از این افراد دچار عفونت حاد کلیوی می‌شوند.

بیماری‌های گوارش

استفراغ

۱۱ راه برای داشتن احساس بهتر

استفراغ، دنباله منطقی تهوع می‌باشد. هدف معده از استفراغ خلاص کردن شما از چیزی است که باعث بیماری شده است. ولی هدف شما کمک به معده و جلوگیری از کم شدن بدن است. در ذیل توصیه‌های متخصصان ما آمده است:

آنتی‌اسیدها را فراموش کنید. آن‌ها را فقط زمانی مصرف کنید که استفراغ به علت اسید زیاد معده باشد. مثلاً اگر زخم معده دارید و یا غذایی خوردید که معده‌تان را تحریک کرده است؛ این داروها فقط با خنثی کردن زیادی اسید معده می‌توانند اثر تسکین دهنده‌گی داشته باشند و گرنه آن‌ها را فراموش کنید.

مایعات را جایگزین کنید. هدف نهایی شخصی که استفراغ زیادی کرده حفظ مایعات بدن و از دست ندادن وزن است. در اثر استفراغ، آب زیادی را از دست داده‌اید، بنابراین بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نوشیدن مایعات به منظور جایگزین کردن آب‌های از دست رفته است. این نوشیدنی‌ها باید مایعات صاف و روشن باشد.

مواد تغذیه‌ای مهم را جایگزین کنید. استفراغ همچنین باعث از دست رفتن، مواد معدنی می‌شود. آب خوب است اما بهتر است که مقداری نمک و شکر به هر لیوان آن اضافه کنید.

جرعه جرعه بنوشید. جرعه جرعه خوردن به معده اجازه‌ی تطابق می‌دهد. هر بار بیشتر از ۳۰ تا ۵۰ سی سی ننوشید؛ دفعات مصرف مایعات را تنظیم کنید. هر چه مقدار کمتری در هر بار مصرف کنید، دفعات بیشتری می‌توانید بنوشید، دفعات نوشیدن بستگی به عکس‌العمل معده شما دارد.

به رنگ ادرار توجه کنید. اگر ادرار شما زرد پر رنگ است، مایعات کافی مصرف نکرده‌اید. هر چه ادرار بی‌رنگ‌تر باشد، نشانه‌ی آن است که شما بهتر جلوی کمبود آب بدن را گرفته‌اید.

به طرف مایعات گرم بروید. متخصصان ما می‌گویند که نوشیدنی‌های سرد مصرف نکنید چرا که به معده حساس شما شوک وارد می‌کند. نوشیدنی‌های هم‌دمای بدن و یا نوشیدنی‌های گرم بهترین انتخاب می‌باشند.

گاز نوشابه را خالی کنید. حباب‌های کوچک تنها چیزی است که در هنگام استفراغ، نیاز ندارید. نوشیدنی‌های کربنات‌دار را ساکن بگذارید تا گاز آن‌ها خارج شود، سپس مصرف کنید. با کربوهیدرات‌ها: مواد قندی همانند شیرینی، قند، نان، برنج و ... شروع کنید.

دیر یا زود، استفراغ تمام می‌شود. متخصصان می‌گویند: بهترین روش، شروع غذاهای ساده مانند نان و بیسکویت است.

غذای پروتئینی سبک را اضافه کنید. هنگامی که حال تان بهتر شد، می‌توانید از غذاهای پروتئینی سبک نظیر سینه جوجه یا ماهی استفاده کنید. خوراک جوجه با سوپ برنج مناسب است. اما چربی آن را هر چقدر می‌توانید بگیرید.

هشدار پزشکی

بیشتر منتظر نمانید. اگر استفراغ شما مداوم، شدید یا خونی بود، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر در عرض ۲۴ ساعت قادر نبودید غذایی را در معده نگه دارید و هیچ درمانی فایده نداشت، به پزشک مراجعه کنید. اگر تشنگی تان شدید بود و متوجه شدید که ادرار زیاد ندارید و یا هنگام ایستادن دچار سیاهی رفتن چشم می‌شوید، باید به پزشک مراجعه کنید. اگر فکر می‌کنید که آنفلوانزا دارید و یا غذای مشکوکی خوردید، می‌توانید مدت بیشتری صبر کنید.

چربی‌ها را آخر سر بگذارید. چربی‌ها مدت طولانی‌تری در معده می‌مانند و در نتیجه به احساس پری و ورم معده اضافه می‌کنند. بنابراین از مصرف گوشت‌های چربی‌دار و سوپ‌های چرب خودداری کنید.

اسهال

۱۶ روش درمانی

دکتر لین مک فارلند «دانش‌یار بخش بیوشیمی در دانشگاه واشنگتن» می‌گوید: اسهال یکی از بهترین راه‌های دفاعی بدن است. اسهال، روش بدن برای خارج کردن یک چیز بد و نامطلوب می‌باشد. این طرز فکر شاید برای شما قابل پذیرش نباشد ولی به ما کمک می‌کند که بفهمیم چرا امروزه پزشکان توصیه می‌کنند که این بیماری را متوقف نکنید، بلکه بگذارید به طور خود به خود دوره ناراحت کننده ولی کوتاه آن بگذرد.

در گذشته وقتی فردی دچار اسهال می‌شد، پزشکان سریعاً برای او داروی ضد اسهال تجویز می‌کردند. دیوید لیبرمن «استادیار دانشگاه پزشکی ارگن» می‌گوید: اگر فردی دچار اسهال حاد شد، من داروهای ضد اسهال را توصیه نمی‌کنم مگر اینکه او به کنترل آن نیاز فوری داشته باشد، مثلاً هنگامی که شخص بیمار، قرار تجاری مهمی دارد که نمی‌تواند آن را از دست بدهد. در غیر این صورت، فکر می‌کنم که اسهال، مفید خواهد بود و به روند بهبود کمک خواهد کرد. به همین دلیل اغلب نکاتی که در ذیل آورده می‌شود برای کاهش ناراحتی در دوران اسهال و افزایش روند بهبودی است و نه برای متوقف کردن اسهال.

ارتباط اسهال با شیر

دکتر ویلیام چی «استاد دانشگاه روچستر» می‌گوید: یکی از دلایل عمده، تحمل ناپذیری نسبت به لاکتوز (قند موجود در شیر) است در حالی که عده‌ای از متخصصان اعتقاد دارند که تحمل ناپذیری به لاکتوز اصلی‌ترین دلیل نمی‌باشد، بلکه عفونت ویروسی عامل اصلی است.

شروع تحمل ناپذیری به لاکتوز می‌تواند از دوران کودکی باشد و یا به صورت ناگهانی در دوران بزرگسالی شروع شود. شما شیر می‌خورید و ناگهان نفخ گاز، درد شکم و اسهال همراه آن به وجود می‌آید.

درمان، اجتناب از مصرف غذاهای حاوی لاکتوز نظیر محصولات شیری به جز ماست و پنیرهای قدیمی و مانده است.

خود را تست کنید. با توجه به غیر وابسته بودن تحمل ناپذیری به لاکتوز به میزان مصرفی آن، چگونه می‌توان فهمید که فرآورده‌های شیری، علت اسهال است؟ دکتر لیبرمن می‌گوید: من بیمارانم را برای یک یا دو هفته از مصرف فرآورده‌های شیری منع می‌کنم و منتظر نتیجه می‌شوم. اگر مؤثر بود، کم‌کم مصرف فرآورده‌های شیری را به رژیم غذایی اضافه می‌کنم. با این علم که زمانی خواهد رسید که علائم تحمل ناپذیری در فرد ظاهر می‌شود؛ بنابراین فرد مصرف شیر را پایین‌تر از این سطح قرار می‌دهد تا از اسهال مرتبط با تحمل ناپذیری به لاکتوز جلوگیری کند.

درباره‌ی داروهای مصرفی‌تان فکر کنید. ممکن است بین اسهال و ترش کردن و سوزش معده که قبلاً در شما بوده ارتباطی وجود داشته باشد؛ نه به خاطر ارتباطی که بین روده و معده وجود دارد بلکه به دلیل داروهای ضد اسیدی که برای آرام کردن سوزش معده مصرف می‌شود.

دکتر هریس کلفیلد «استاد و مدیر بخش گوارش دانشگاه هاتمن» می‌گوید: داروهای ضد اسید، شایع‌ترین علت اسهال مرتبط با دارو درمانی هستند. هیدروکسید منیزیم دقیقاً شبیه منیزیم شیر عمل می‌کند و باعث اسهال می‌شود.

برای اجتناب از ایجاد دوره‌های اسهالی بعدی، وی توصیه می‌کند: از ضد اسیدهایی که فقط حاوی هیدروکسید آلومینیم (و نه منیزیم) است استفاده شود. احتمال ایجاد اسهال در مصرف این داروها کمتر است اما اثر این داروها هم کمتر است. علاوه بر ضد اسیدها، آنتی‌بیوتیک‌ها، لاکتولوز و کلشی‌سین نیز ممکن است باعث اسهال شوند. در صورت مظنون بودن نسبت به هر کدام از این داروها با پزشک خود مشورت کنید.

از مایعات بیشتر استفاده کنید. آیا درست است که در حالت اسهال، غذا بخورید؟ متخصصان ما جواب‌تان را می‌دهند: بله، اما با چند احتیاط با مایعات صاف و روشن شروع کنید؛ مایعات صاف یعنی سوپ مرغ و دیگر غذاها و مایعاتی که شما داخل‌شان را صاف و روشن ببینید. دلیل این کار این است که روده‌ها در اسهال، به استراحت نیاز دارند. بنابراین باید با این رژیم، غذا خوردن را آغاز کنید تا کم‌کم بیماری‌تان فروکش کند. بعد از مصرف سوپ آبکی و ژل، کم‌کم برنج، موز، سیب و ماست را به رژیم‌تان اضافه کنید.

سطح مایعات را بالا نگه دارید. نوع غذایی که می‌خورید چندان مهم نیست. مهم‌ترین نکته این است که مصرف مایعات باید بالا باشد. اگر چه بسیاری از مردم به خوردن مایعات فراوان در طول اسهال فکر نمی‌کنند، متخصصان ما اعتقاد دارند که مصرف مایعات، یک نکته حیاتی برای جلوگیری از دست دادن آب بدن می‌باشد.

مایعات حاوی نمک و مقادیر کم شکر مفیدند زیرا در جایگزینی قند خون و مواد معدنی از دست رفته در طول اسهال کمک می‌کنند. یک مایع خوب را می‌توان با اضافه کردن یک قاشق چای خوری شکر و یک سر انگشت نمک به یک لیتر آب، تهیه کرد.

از مصرف این غذاها اجتناب کنید. در بهترین حالت باید از خوردن بعضی از غذاها دوری کرد، چرا که این غذاها حالت انفجاری دارند. این نمونه‌ها شامل حبوبات، کاهو و کلم دلمه‌ای می‌باشند. غذاهای دیگر حاوی کربوهیدرات‌های غیر قابل جذب می‌توانند اسهال را تشدید کنند. فهرست کوتاهی از این غذاها شامل نان، خمیر و دیگر محصولات گندم، سیب، گلابی، هلو، آلو خشک، ذرت، جوی دوسر، سیب‌زمینی و سبوس به عمل آمده می‌باشد. از مصرف فرآورده‌های شیری خودداری کنید، خواه اینکه فرآورده‌های شیری باعث اسهال شوند یا خیر.

از مایعات گازدار بپرهیزید. دکتر کلفیلد می‌گوید: من پیشنهاد می‌کنم که از مصرف نوشیدنی‌های گازدار نیز خودداری کنید. گاز موجود در این مایعات، حالت انفجاری بیشتری را به وضعیت حساس شما اضافه می‌کند.

خود را از آشپزخانه دور کنید. هر عضوی از خانواده که اسهال دارد، نباید برای درست کردن غذا به آشپزخانه برود. شستن کامل و صحیح دست‌های فرد بیمار از گسترش عفونت‌های انگلی جلوگیری می‌کند. اگر شغل شما برخورد با افراد زیاد و یا پختن غذاها است، قانون به شما اجازه می‌دهد که شغل‌تان را تا وقتی که علائم فروکش کند، رها کنید.

اگر مجبورید شدید، جلوی اسهال را بگیرید. متخصصان ما اصرار دارند که اسهال باید روند طبیعی خود را طی کند تا بهترین نتیجه به دست آید، اما اگر می‌خواهید به جایی بروید که باید بر بدن‌تان کنترل داشته باشید، داروی بهترین دارو برای کم کردن اسهال است.

دکتر کلرفیلد می‌گوید: بسیار مفید است. این دارو روده‌ها را سفت می‌کند و با این کار از حرکات مواد در داخل آن جلوگیری می‌کند.

به درمان‌های غذایی اعتماد نکنید. چیزهایی نظیر پکتین، قرص‌های اسیدوفیلوس (اسید دوست)، جو، موز، پنیر سوئیسی و یک تکه نان، چای و دیگر درمان‌های محلی که برای درمان اسهال به کار می‌روند. باعث انسداد روده‌ها می‌شوند و روند بهبودی اسهال را کند می‌کنند.

اسهال در سال‌های بحرانی

اسهال در نوزادان و بچه‌های کوچک می‌تواند خطرناک باشد. آب بدن نوزادان به راحتی از دست می‌رود، از طرفی هم آنها توانایی بیان کردن صحیح وضعیت خود را ندارند. برای درمان این افراد مطالب ذیل مفید است:

هشدار پزشکی

چه زمانی اسهال نیاز به مراجعه به پزشک دارد؟

اسهال معمولاً طی یک یا دو روز از بین می‌رود و فقط مقداری ناراحتی ایجاد می‌کند. نوزادان، بچه‌های کوچک، افراد مسن و کسانی که قبلاً دچار بیماری دیگر بوده‌اند که آنها را دچار دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) کرده است، ممکن است با مشکلات شدیدی روبه‌رو شوند.

همچنین اگر اسهال بعد از یکی دو روز، بهبود نیابد و یا با تب و دردهای شکمی و کهیر و زردی (نقاط زرد رنگ روی پوست و سفیدی چشم) و یا ضعف شدید همراه باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. اگر خون، چرک و یا بلغم نیز در مدفوع دیده شود باید از پزشک کمک خواست. دکتر هریس کلرفیلد می‌گوید: بزرگ‌ترین خطر اسهال حاد، دهیدراتاسیون (از دست رفتن آب بدن) است، بنابراین اگر شخصی دارای اسهال است و در طول این دوره، هیچ غذا و یا نوشیدنی‌ای نخورده، باید برای کمک به اورژانس پزشکی مراجعه کنید.

به کودک غذاهای مناسب بدهید. در واقع عصاره میوه‌ها و آب، بهترین مایعات برای یک کودک مبتلا به اسهال نمی‌باشد بلکه محلول‌هایی که آب بدن را برمی‌گردانند، مفیدترند. خودتان می‌توانید این محلول‌ها را درست کنید (یک قاشق چای خوری شکر و یک سر انگشت نمک در یک لیتر آب حل کنید). اما ممکن است که اشتباه کنید پس بهتر است که از پودر ORS استفاده کنید.

به غذا دادن ادامه دهید. نوع تغذیه کودک، بسته به سن او فرق می‌کند؛ برای کودکان، برنج، سس گوجه و موز برای یکی دو روز توصیه می‌شود. برای بچه‌های بزرگ‌تر نان تست خشک، بیسکویت بدون قند ساده، گوجه بدون پوست و دیگر غذاهای ملایم و بدون ادویه مفید هستند.

چه موقع باید درمان را قطع کرد؟ مردم، اغلب بزرگ‌ترین اشتباه را در زمان قطع کردن درمان دارند. ممکن است بچه‌ها مدتی بعد از بیماری اولیه، مدفوع شلی داشته باشند. در این صورت حال این کودکان طبیعی است و لازم نیست رژیم محدود کننده‌ای برای آنها در نظر گرفته شود. رژیم غذایی را فقط برای چند روز ادامه دهید.

درمان با هویج را امتحان کنید. بعضی‌ها، فکر می‌کنند که هویج، بهترین درمان برای کودک اسهالی است. اگر مایلید می‌توانید این غذا را در رژیم بچه قرار دهید. شاید هویج با جایگزین کردن الکتrolیت‌ها و مواد معدنی از دست رفته در طول اسهال، به درمان کمک کند.

باکتری‌ها را دوباره برگردانید. بعد از چند روز از اسهال، مصرف ماست به بازگشت باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

سفارش مادرتان را به خاطر بسپارید. سوپ مرغ یا گوشت گوسفند برای بچه یک ساله مفید است. برای بعضی از بچه‌ها، نمک فراوان موجود در این سوپ‌ها مفید است زیرا باعث عطش و در نتیجه مصرف آب بیشتر در آنها می‌شود.

اسهال مسافرتی

۸ نکته برای رویارویی با اسهال

اگر مدتی را در مسافرت سپری کرده‌اید ممکن است دچار اسهال‌های دوره‌ای بشوید.

از نظر تئوری این حالت کاملاً قابل پیشگیری است. اما در عمل، شما نمیتوانید جلوی اسهال خود را بگیرید. درحقیقت احتمال اینکه دچار اسهال مسافرتی بشوید ۵۰ درصد است، حتی اگر همه‌ی توصیه‌های پیشگیرانه را رعایت کرده باشید. مهم‌ترین عامل ایجاد این بیماری، باکتری اشرشیاکلی (یا ای - کولای، E.COLI) می‌باشد. این باکتری بطور معمول در داخل روده‌های شما وجود دارد و کار آن کمک به هضم غذا است. اما انواع خارجی E.COLI با تولید سمی که جلوی جذب آب، مایعات و غذاها را از روده‌ها می‌گیرد، باعث ایجاد اسهال میشود. بنابراین، چون از جذب آب جلوگیری می‌شود روده‌های شما دچار آب زیادی خواهند شد و این آب اضافی باید دفع شود. سم این باکتری جذب نمی‌شود و معمولاً احساس ناخوش ندارید ولی دچار باد شکم می‌شوید. باکتری شیگلا و سالمونلا نیز می‌توانند اسهال را ایجاد کنند و روتراویروس‌ها و انگل‌های ژیا ردیا (GIARDIA) هم در موارد نادر می‌توانند این بیماری را ایجاد کنند. تغییرات رژیم غذایی، بی‌حالی، جت‌زدگی و بیماری ارتفاع هم می‌تواند عامل ایجاد کننده‌ی این بیماری باشد. اما ۵۰ درصد اسهال‌های مسافرتی بدون علت واضحی ایجاد می‌شوند. البته خوشبختانه، اسهال بیماری خود محدود شونده‌ای است. بدن انسان طوری طراحی شده که در برابر اکثر بیماری‌ها بتواند از خود مراقبت کند. راه مراقبت از E.COLI، تصفیه و پالایش روده‌هاست. ممکن است از یک تا پنج روز، دچار اسهال‌های متعدد شوید. تهوع، گرفتگی عضلات شکم و حتی تب خفیف می‌تواند از علائم این بیماری باشد ولی اغلب موارد، علامت اصلی بیماری فقط همان اسهال است. راه‌هایی وجود دارد که شما به بدن‌تان در مبارزه با این بیماری کمک و آن را متوقف کنید و یا شانس ابتلا به آن را در خود کاهش دهید، در ذیل چگونگی آن آمده است:

هر جا که هستید، آب بخورید. هنگامی که دچار اسهال مسافرتی شدید، مدفوع عمدتاً حاوی آب می‌باشد، بنابراین چرا مهم‌ترین درمان نوشیدن مایعات مناسب می‌باشد؟ زیرا دهیدراتاسیون یا از دست رفتن آب و املاح معدنی می‌تواند کشنده باشد. اسهال، هر ساله هزاران کودک را می‌کشد؛ فقط به این خاطر که والدین آن‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که خوردن مایعات، اسهال آنها را بدتر می‌کند. شما به نقطه ثبات نزدیک می‌شوید. اگر آب از دست رفته بدن را جبران نکنید در عرض یک روز دچار دهیدراتاسیون (کم آبی بدن) خواهید شد.

بهترین راه تأمین مایعات بدن خوردن آب است؛ ماده‌ای که همه جا وجود دارد؛ اگر نمی‌توانید آب تصفیه شده بخورید هر آبی را که در دسترس دارید، استفاده کنید. اگر آن قدر دهیدراته (کم آب) شدید که در هنگام ایستادن دچار سرگیجه می‌شوید بهتر است به جای نگران بودن درباره‌ی تمیزی آب به فکر جایگزین کردن مایعات بدن باشید.

از محلول ORS استفاده کنید. راه بهتر تأمین آب بدن، استفاده از محلول سرم خوراکی یا ORS می‌باشد. ORS نوشیدنی حاوی شکر و نمک است و الکتrolیت‌های از دست رفته در طول اسهال را جایگزین و به جذب آب توسط روده کمک می‌کند. در حقیقت ORS آن قدر مهم است که جان هزاران نفر را در جهان سوم نجات می‌دهد.

در یک لیوان ۲۴۰ سی‌سی آب میوه را با نصف قاشق چای خوری عسل، ذرت یا شکر و یک سر انگشت نمک مخلوط کنید. در لیوان دیگر ۲۴۰ سی‌سی آب خالص را با یک سوم قاشق چای خوری جوش شیرین ترکیب کنید. به طور متناوب چند جرعه از هر کدام از این لیوان‌ها مصرف کنید.

به رنگ ادرار توجه کنید. هر چقدر ادرار شما زرد رنگ‌تر باشد، به مایعات بیشتری نیاز دارید، پس ادرار شما باید شفاف باشد؛ حداقل باید دوبار در روز ادرار کنید و ترجیحاً دفعات آن از دو بار باید بیشتر باشد.

از خوردن فرآورده‌های شیری و غذاهای جامد خودداری کنید. حداقل در ابتدا از مصرف این غذاها اجتناب کنید. هنگامی که اسهال قطع شد، غذاهای جامد سهل الهضم نظیر سیب، هویج، موز، بیسکویت کراکر یا برنج بخورید.

PEPTO - BISMOL یک داروی بدون نسخه برای معده، می‌تواند دوست هر مسافر باشد. این دارو می‌تواند جلوی دفع آب را تا ۶۰ درصد بگیرد و مدفوع را حجیم‌تر و سفت‌تر کند و باکتری‌ها را بکشد.

احتیاط: آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای قدرتمندی هستند که اثرات جانبی زیادی دارند از جمله حساسیت به خورشید و احتمال حمله اسهالی دوباره توسط باکتری‌ها؛ باز هم تکرار می‌کنیم با پزشک خود مشورت کنید.

گاهی وقت‌ها هیچ اهمیتی ندارد که چه کاری انجام می‌دهید، سرانجام دچار اسهال مسافرتی می‌شوید ولی هنوز هم راه‌هایی برای کاهش احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد:

از خوردن سبزیجات خام، مخصوصاً سالادها، میوه‌هایی که پوست‌شان کنده نمی‌شود، گوشت نیمه پخته، صدف خام، یخ و نوشیدنی‌های درست شده از آب ناخالص خودداری کنید. بشقاب، قاشق و چنگال‌های نقره‌ای را در آب تصفیه شده بشویید.

هشدار پزشکی

مراقب عفونت باشید.

اگر چه اکثر اسهال‌های مسافرتی، خود محدود شونده هستند اما بعضی از علایم این بیماری نیاز به توجه پزشکی دارد:

- مدفوع قرمز یا سیاه می‌تواند نشانه‌ی خونریزی یا عفونت انگلی باشد. ولی مدفوع بی‌رنگ و سفید علامت ناراحتی‌های کبدی است.

- تب می‌تواند نشانه یک عفونت جدی باشد.

- نفخ و باد کردگی شکم، استفراغ و درد می تواند نشانه التهاب و انسداد روده ها و آپاندیس باشد.

- استفراغ نشانه آن است که شما تحمل نگهداری سرم خوراکی را ندارید. اگر هر یک از این علائم را داشتید هیچ کاری برای توقف اسهال انجام ندهید.

ترش کردن

۱۹ راه برای خاموش کردن این آتش!

کتاب را کنار بگذارید، به طرف یخچال بدوید، تا جایی که می توانید بخورید.

سپس با عجله برگردید!

شما این کار را انجام دادید؟

خب، حالا آماده‌اید که درباره ترش کردن معده صحبت کنیم.

ترش کردن چیست؟ چند دقیقه صبر کنید حتما خواهید فهمید.

علت این سوزش چیست؟ عوامل گوناگونی دخیل هستند. اما در اغلب موارد، جریان اسیدی مقصر است.

بعضی از مایعات گوارشی که به طور معمول در معده یافت می‌شوند به خارج از معده و به طرف مری تراوش می‌کنند و باعث سوزش می‌شوند. این مایعات حاوی اسید هیدروکلرید می‌باشند. اسیدی که به خاطر خاصیت خوردنگی در صنایع تمیز کردن فلزات به کار می‌رود. در معده پوششی وجود دارد که مانع از اثر اسید روی معده می‌شود ولی در داخل مری چنین لایه‌ای وجود ندارد. به همین علت است که این اسید در حرکت رو به بالا سوزش ایجاد می‌کند و گاهی وقتها آن قدر شدید است که گویی انسان دچار حمله قلبی شده است.

چه عواملی باعث بالا آمدن اسید معده می‌شوند؟ خودتان حدس بزنید. حمله گاز انبری به یخچال یکی از علل آن است، اما تنها علت نیست. متأسفانه بعضی از افراد بدون زیاده‌روی در خوردن دچار ترش کردن می‌شوند. برای چگونگی خاموش کردن این آتش سوزنده و چگونگی عملکرد آن ما موضوع را با متخصصان مان در میان گذاشته‌ایم:

در خوردن زیاده‌روی نکنید. اسید معده هنگامی مجبور به بالا آمدن به داخل مری می‌شود که غذای بیش از حد، داخل معده باشد و شما معده را مجبور می‌کنید که اسید بیشتری تولید کند. دلایل زیادی برای ترش کردن وجود دارد اما اگر شما گه گاه دچار آن می‌شوید، علت معمول آن، خوردن غذای زیاد با سرعت زیاد است.

صاف دراز نکشید. سرپا بایستید تا اسید معده‌تان شانس بیشتری برای ماندن در معده داشته باشد. دکتر کلچر «متخصص گوارش» می‌گوید: آب سر بالا نمی‌رود، اسید معده هم همین طور.

وقتی که دراز کشیدید، سر خود را از تخت ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالاتر بگذارید. شما می‌توانید با گذاشتن آجرهایی زیر پایه‌های تخت و یا گذاشتن چند بالش زیر سر این کار را انجام دهید. (استفاده از بالش‌های بیشتر می‌تواند موثرتر باشد)؛ کج نگه داشتن رختخواب، مانع از تکرار ترش کردن معده می‌شود.

از داروهای آنتی‌اسید استفاده کنید. ضد اسیدها باعث تسکین سریع ترش کردن معده می‌شوند.

مشکل خود را با توصیه‌های غلط بدتر نکنید. چه اشکالی در مصرف نعنای یا شیر وجود دارد؟ نعنای یکی از غذاهایی است که باعث شل شدن اسفنکتر مری می‌شود، (دریچه‌ی کوچکی که کارش نگه داشتن اسید معده در داخل معده می‌باشد) و این سرپوش کوچک حتی وقتی زیاد خورده باشید می‌تواند از شما محافظت کند. اما مشکل شیر چیست؟ چربی، پروتئین و کلسیم موجود در شیر می‌تواند ترشح اسید معده را تحریک کند.

دکتر کلین می‌گوید: بعضی افراد شیر را توصیه می‌کنند چون احساس خوبی در هنگام پایین رفتن به انسان می‌دهد اما باید بدانید که شیر همچنین باعث تحریک ترشح معده می‌شود.

دیگر غذاهایی که باعث شل شدن اسفنکتر مری می‌شوند و باید برای جلوگیری از ترش کردن، از مصرف آن‌ها خودداری کرد شامل آب جو، شراب و دیگر مشروبات الکلی و گوجه می‌باشد.

مصرف کافئین را محدود کنید. نوشیدنی‌های کافئین‌دار نظیر قهوه و چای، مری ملتهب را حساس‌تر و آزرده‌تر می‌کند. کافئین همچنین باعث شلی اسفنکتر مری می‌شود.

از بدترین دسر دنیا پرهیز کنید. بدترین غذای تحریک کننده‌ی ترش کردن معده چیست؟ شکلات؛ این ماده شیرین از دو راه باعث بدتر شدن سوزش معده می‌شود. اول این که این ماده هم‌هش چربی است و در ضمن حاوی کافئین است.

هوا را پاک نگه دارید. مهم نیست که شما سیگار می‌کشید و یا دود سیگار فرد دیگری به شما می‌رسد؛ به هر حال از دود سیگار اجتناب کنید. دود سیگار باعث شل شدن اسفنکتر و افزایش تولید اسید می‌شود.

قسم بخورید دیگر نوشیدنی‌های گازدار مصرف نکنید. دکتر لری گود «متخصص معده و روده از مریک نیویورک» می‌گوید: حباب‌های موجود در این نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث اتساع معده‌تان شود و همان اثر زیاد خوردن را روی اسفنکتر مری بگذارد.

همبرگر را به سگ بدهید. اگر چیز برگر سه لایه با سیب‌زمینی سرخ کرده و شیر بستنی خورده‌اید، دلیل درد معده‌تان مشخص است. غذاهای چرب و سرخ کرده مدت زیادتری در معده می‌مانند و در نتیجه باعث تولید اسید بیشتری می‌شوند. از مصرف گوشت‌های چربی‌دار و فرآورده‌های شیری پرهیز کنید تا به طور مشخص تعداد حملات اسیدی کاهش یابد.

اندازه کمر خود را کنترل کنید. معده شما مثل تیوپ خمیر دندان است. اگر شما تیوپ را از وسط فشار دهید، خمیر دندان از سر آن بیرون می‌آید. یک توده چربی که در اطراف معده‌تان قرار گرفته مثل فشار به لوله خمیر دندان عمل می‌کند. اما آن چه که شما به دست می‌آورید، اسید معده است.

کمر بند خود را شل کنید. به تیوپ خمیر دندان فکر کنید. خیلی از مردم می‌توانند برای تسکین دردشان از بندهای شلوار که روی شانه می‌آید، به جای کمر بند استفاده کنند.

هنگام بلند شدن، از زانو خم شوید. اگر از شکم خم شوید به معده‌تان فشار وارد می‌شود. از زانو خم شوید زیرا هم برای معده‌تان سودمند است و هم کمرتان را سالم‌تر نگه می‌دارد.

کمک داروی خود را کنترل کنید. ممکن است درد شما از آن جا منشأ گرفته باشد. بعضی از داروها نظیر آرام بخش‌ها و داروهای ضد افسردگی می‌توانند باعث ترش کردن شوند. اگر دچار سوزش معده هستید و دارو مصرف می‌کنید آن را با پزشک خود چک کنید.

منطقی فکر کنید، ادویه‌جات همیشه خوب نیستند. فلفل و دیگر ادویه‌جات مشابه آن، می‌توانند یکی از علل ترش کردن معده باشند. خیلی از بیماران این غذاهای پر ادویه را بدون هیچ گونه مشکلی می‌خورند و بعضی‌ها برعکس، نمی‌توانند.

محتاط باشید ولی نترسید. غذاهای اسیدی نظیر پرتقال و لیمو، ممکن است مشکل‌زا باشند ولی اسید آن‌ها نسبت به تولید اسید معده ناچیز است. دکتر کلنکر توصیه می‌کند: بگذارید در مورد این غذاها، معده خودتان تصمیم بگیرد.

سعی کنید فردا شب شام را زودتر بخورید. دکتر کلنکر می‌گوید: هرگز در طول ۵ / ۲ ساعت قبل از خواب، غذا نخورید. یک شکم برآمده و جاذبه‌ی زمین دست به دست هم می‌دهند و راه مطمئنی را فراهم می‌کنند تا اسید معده به داخل مری رانده شود.

هشدار پزشکی

بیماری شما می‌تواند زخم معده باشد.

دکتر ساموئل کلین می‌گوید: اگر شما به طور منظم دچار ترش کردن و سوزش معده بدون هیچ دلیل خاصی می‌شوید، باید به پزشک مراجعه کنید. به چه تعداد؟ با یک حساب سرانگشتی: دو یا سه بار در هفته به مدت بیش از یک ماه، اگر چه ترش کردن در اثر به جریان افتادن دوباره اسید معده ایجاد می‌شود، اما می‌تواند نشانه‌ی زخم معده باشد.

سوزش معده‌ای که همراه هر کدام از علائم زیر باشد باید به وسیله پزشک بررسی شود:

- سختی و درد در هنگام بلع

- استفراغ همراه خون

- مدفوع سیاه یا خونی

- تنگی نفس

- گیجی یا سبکی سر

- دردی که به شانه و گردن بزند.

- به علاوه، سوزش معده‌ای که به علت تراوش ساده اسید معده ایجاد می‌شود. معمولاً بعد از غذا خوردن عود می‌کند. اگر سوزش معده شما قبل از وعده‌های غذا است، می‌تواند نشانه‌ی زخم معده باشد.

زندگی را آسان‌تر بگیرید. دکتر کلین می‌گوید: استرس ممکن است باعث تولید اسید معده شود.

آنتی اسیدها می‌توانند کمک کنند. داروهای کمک کننده به هضم غذا معمولاً مؤثر و بی‌خطرند. در این میان، داروهای ضد اسید آشناترین داروهای گوارشی می‌باشند. همه‌ی آنها از مخلوط منیزیم هیدروکساید و آلومینیم هیدروکساید درست شده‌اند. (یکی یبوست‌زا است و دیگری باعث تحریک اسهال می‌شود. آن‌ها اثرات هم را خنثی می‌کنند).

اگر چه ترکیب این دو به طور نسبی اثرات خاصی ندارد، ولی با این حال عاقلانه نیست که بیش از یک یا دو ماه از این دارو استفاده کرد. این دارو بسیار قوی می‌باشد. متخصصان ما موافقت می‌کنند که نوع مایع آنتی‌اسید، اگر چه به راحتی مصرف قرص نیست، معمولاً کارآمدتر می‌باشد.

راهی دیگر

درمان‌های گیاهی

در فروشگاه بهداشتی مورد علاقه خود قدم بزنید تا چندین گیاه دارویی را بیابید که استفاده از آنها برای ترش کردن معده معمول است. دانیل موری روانشناس و داروسازی که ۱۵ سال درباره‌ی داروهای گیاهی مطالعه کرده به این نتیجه رسیده که بعضی از درمان‌های گیاهی باعث تسکین ترش کردن و یا جلوگیری از آن می‌شوند.

ریشه‌ی زنجبیل: دکتر موری می‌گوید زنجبیل مؤثرترین گیاه است. من در بسیاری موارد دیده‌ام که این گیاه بسیار مؤثر است. البته مطمئن نیستیم که این گیاه چگونه عمل می‌کند اما به نظر می‌رسد که اسید معده را جذب کرده و اثر ثانویه بر آرامش اعصاب دارد. با خوردن دو کپسول شروع کنید و تا آن جا که لازم است، مقدار آن را افزایش دهید تا کم‌کم به مزه آن عادت کنید.

آروماتیک‌ها: گیاهان آروماتیک نظیر رازیانه نیز در درمان ترش کردن معده معروف هستند؛ اما تحقیقات کمی در مورد آنها صورت گرفته است.

سرکه سیب: به جز گیاهان دارویی، یک درمان معروف ترش کردن معده ریختن یک قاشق چای خوری از سرکه سیب در نصف لیوان آب و خوردن آن در طول وعده‌های غذایی است.

تهوع

۶ راه حل

تخم‌مرغ، سالاد تخم‌مرغ، سوزن، خون دادن، خون دیدن، بوهای بیمارستانی، مو در غذا، دود اتوبوس، تصادف در بزرگراه، بوی همبرگر چرب، ته سیگارهای داخل قهوه، سیبیل گربه، ماهی بدبو و... می‌توانند باعث تهوع شوند.

یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید تا بفهمید یکی از آنها در شما مؤثر است:

مایعات صاف مصرف کنید. اگر می‌خواهید غذا بخورید، مایعاتی نظیر چای و آب میوه‌ها را مصرف کنید. دمای این مایعات باید گرم یا هم‌دمای اتاق باشد نه اینکه سرد باشد و در معده شوک ایجاد کند. هر بار بیش از یکی دو لیوان نخورید.

نوشیدنی‌های بدون گاز بخورید. اگر چه متخصصان ما مخالف نوشیدنی‌های سرد و کربنات‌دار هستند اما اگر خواستید از این مایعات مصرف کنید بگذارید این نوشیدنی‌ها ساکن بمانند تا گاز آنها خارج و نیمه ولرم شوند.

غذای کربوهیدرات‌دار بخورید. اگر نیاز دارید غذایی بخورید و تهوع شما نیز حالت بدی ندارد، موادی مانند بیسکویت و نان در مقادیر کم بخورید. وقتی که حالت به هم خوردگی شکم‌تان از بین رفت به طرف غذاهای پروتئینی سبک مثل سینه مرغ و ماهی بروید. غذاهای چرب آخرین چیزی است که باید به رژیم خود اضافه کنید.

زنجبیل را امتحان کنید. این ماده مطمئناً جلوی تهوع و به هم خوردگی دل را می‌گیرد. کپسول‌های حاوی پودر ریشه‌ی این گیاه را بگیرید. مقدار مصرف آن به حالت تهوع شما بستگی دارد. هنگامی که آروغ می‌زنید یا زنجبیل را مزه می‌کنید، می‌فهمید که آیا به اندازه کافی خوردید یا خیر. شیرینی زنجبیلی در صورت داشتن تهوع ملایم مؤثر است.

کار را تمام کنید. یکی از مؤثرترین راه‌های توقف تهوع، استفراغ کردن است؛ تهوع بلافاصله خوب می‌شود؛ ممکن است استفراغ حال‌تان را به کلی سالم کند البته توصیه نمی‌شود که خود را وادار به استفراغ کنید.

به پزشک مراجعه کنید. اگر حالت تهوع در عرض یک یا دو روز از بین نرفت، به پزشک مراجعه کنید.

خروج باد شکم

۱۰ روش از بین بردن این مشکل

یکی از علت‌های باد معده، آئروفاژی یا بلعیدن هواست. هر فردی، در دستگاه گوارش خود مقداری هوا و دیگر گازها را دارد که به طور متوسط میزان آن، کمتر از یک فنجان می‌باشد. مقداری از این هوا از دهان وارد می‌شود. مقداری نیز در خود بدن تولید می‌شود. کلاً در ۲۴ ساعت حدود ده فنجان گاز تولید می‌شود که ما می‌توانیم فقط یک فنجان آن را در خود نگه داریم، بنابراین راه‌هایی برای خروج این باد باید وجود داشته باشد.

یکی از این راه‌ها، خروج باد شکم است. نوشیدنی‌های غیر الکلی و آب جو این مشکل را تشدید می‌کنند. بزاق حاوی حباب‌های هوایی ریزی است که با هر بار بلع می‌تواند به داخل معده برود. بعضی از افراد همراه غذا، مقداری هوا قورت می‌دهند.

نسبت به هوا هوشیار باشید. ممکن است روزانه تا ۱۴۰ سانتی‌متر مکعب هوا بلعید؛ افراد عصبی، اغلب این کار را می‌کنند. پس شما می‌توانید با کنترل رفلکس بلع، از ورود هوای اضافی در موقع غذا خوردن جلوگیری کنید.

به دوستان و آشنایان بگویید در صورت متوجه شدن بلع زیاد هوا، به شما تذکر دهند.

به نکات زیر توجه فرمایید:

- از مصرف نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنید.

- به آرامی غذا بخورید و قبل از بلع، غذا را کامل بجوید.

- همیشه با دهان بسته غذا بخورید.

- از جویدن آدامس پرهیزید.

- از شیشه و قوطی، مایعات را سر نکشید و از نی هم استفاده نکنید.

- از خوردن غذاهای پر هوا مانند آب جو، بستنی، خوراکی‌های پف کرده، املت و... بپرهیزید.

گاهی بهتر است که باد شکم را خارج کنید.

بسیاری از پزشکان هیچ دلیل فیزیولوژیکی، برای سرکوب باد شکم پیدا نکرده‌اند. آنها به این موضوع به عنوان عملکرد طبیعی بدن نگاه می‌کنند. دکتر مک کالوم می‌گوید: این عمل در بسیاری از کشورها در مکان‌های عمومی کاملاً عادی است.

به این عادت پایان دهید. باید بدانید که افرادی که هوا را به طور مزمن می‌بلعند می‌توانند برای همیشه دچار این مشکل باشند. بعضی پزشکان برای این بیماران، یک مدام تجویز می‌کنند. با قرار دادن مدام و یا چوب پنبه و یا انگشتان در بین دندان‌ها، دهان‌تان باز می‌ماند و قورت دادن هوا مشکل می‌شود.

با غذاهای گازدار خداحافظی کنید. همه‌ی ما، وقتی مقدار زیادی غذا با عجله می‌خوریم، آروغ می‌زنیم. اما این فرق می‌کند با کسانی که ساعت به ساعت و روز به روز باد شکم را خارج می‌کنند، زیرا آنها به یک بیماری مزمن دچار شده‌اند. کاهش غذاهای تولید کننده‌ی گاز برای این افراد مفید است. معمولاً چربی‌ها و روغن‌هایی مانند روغن سالاد و مارگارین از این گونه مواد هستند.

با سایمتیکون، حباب‌ها را منفجر کنید. متخصصان گوارش، برای کاهش این مشکل، بعضی اوقات به بیماران توصیه می‌کنند که از آنتی‌اسیدهای بدون نسخه‌ی دارای سایمتیکون استفاده کنند. سایمتیکون در داخل معده، حباب‌های بزرگ را به حباب‌های کوچک تبدیل می‌کند اما تأثیری بر میزان گاز موجود ندارد.

دیورتیکولوز (یا التهاب زائده‌های موجود در روده)

۱۹ روش برای خوددرمانی

در سال‌های حدود ۱۹۰۰، دیورتیکولوز بیماری نادری بود که پزشکان به ندرت درباره‌ی آن مطلبی می‌شنیدند. در کشورهای جهان سوم نیز این بیماری کم است. اما در ایالات متحده که مردم آن به آسانی به غذاهای آماده دسترسی دارند، به وفور یافت می‌شود.

پل ویلیام «جراح عمومی در مرکز پزشکی فلوریدا» می‌گوید: دیورتیکولوز یک بیماری اکتسابی است که در اثر زیاد شدن غذاهای آماده به وجود آمده است؛ غذاهایی که فیبر آنها کم است (فیبر ماده مهمی است زیرا باعث کاهش کشش در روده می‌شود و هنگام خروج مدفوع به حجیم شدن آن کمک می‌کند).

از سال ۱۹۹۰ تغییرات فراوانی صورت گرفته است. مطالعات امروزی نشان می‌دهد که بیش از نیمی از افراد بالای ۶۰ سال دچار این بیماری‌اند. این بیماری با ساک‌ها و کیسه‌های کوچک و یا انگوری شکل در طول دیواره خارجی روده مشخص می‌شود. این کیسه‌ها در عکس رادیولوژی دیده می‌شوند. ۱۰ درصد این افراد دچار التهاب دیورتیکول (دیورتیکولیت) می‌شوند که بسیار دردناک است.

این‌ها مطالبی است که متخصصان ما پیشنهاد می‌کنند:

حجم فیبر مصرفی را افزایش دهید. ماروین شوستر «رئیس بخش بیماری‌های گوارشی در مرکز پزشکی بالتیمور» می‌گوید: میزان متوسط فیبر مصرفی آمریکایی‌ها ۱۶ گرم در روز است (فقط نیمی از آن چه که باید باشد). به نظر می‌رسد فیبر موجود در سبوس مؤثرتر باشد. فیبر، آب را به درون مدفوع می‌کشد و حرکات آن را آسان‌تر می‌کند. نام‌گندم کامل و غلات سبوس‌دار، بهترین منابع حاوی سبوس هستند. سبوس خام اضافه شده به غذاها نیز یک انتخاب دیگر است. سبزیجات و میوه‌ها هم منابع دیگر حاوی فیبر هستند. اگر شما به دنبال مصرف فیبر هستید، به جای نوشیدن آب سیب، خود سیب را بخورید چرا که آب سیب هیچ فیبری ندارد.

مصرف فیبر را به آرامی افزایش دهید. این کار را به تدریج، ظرف شش تا هشت هفته انجام دهید. دستگاه گوارش برای سازگاری با شرایط جدید، به زمان نیاز دارد. در هفته‌های اول، ممکن است باد و گاز شکم به سراغ شما بیاید.

اگر نمی‌توانید فیبر کافی در رژیم غذایی‌تان قرار دهید از مکمل استفاده کنید. از قرص‌های مکمل پسیلیوم استفاده کنید.

مایعات فراوان بنوشید. در روز شش تا هشت لیوان، آب بنوشید. آب به همراه فیبر یک مکمل مفید برای مقابله با یبوست دیورتیکولیت است. اگر در هنگام تخلیه روده‌ها، فشار زیادی به شما می‌آید به دلیل انبساط این دیورتیکول‌ها است.

زمانی که باید مدفوع را تخلیه کنید، این کار را انجام دهید. اگر تسلیم طبیعت نشوید، با مصرف فیبر خوردن مایعات فراوان نیز شکست خواهید خورد، پس هنگام کار کردن شکم، آن را سرکوب نکنید.

ورزش کنید. ورزش، تنها باعث کشیدگی پاها و باسن‌ها نمی‌شود بلکه در عضلات روده نیز کشیدگی ایجاد می‌کند و باعث حرکت و کارکرد بهتر روده‌ها می‌شود؛ بنابراین دیگر به فشار زیاد، نیازی نیست.

از شیاف استفاده نکنید. اگر چه به عنوان درمان فوری در یبوست از شیاف استفاده می‌شود، ولی اینها بهترین انتخاب برای تحریک حرکات روده نیستند. ممکن است روده‌های شما به آن معتاد شود و این فرآیند به یک چرخه‌ی ناقص تبدیل می‌شود؛ یعنی هر بار به شیاف‌های بیشتری نیاز پیدا خواهید کرد.

از غذاهای طبیعی استفاده کنید. آلو خشک، آب آلو خشک و چای گیاهی مسهل‌های طبیعی بسیار مؤثری هستند. چای‌های مخصوص در اکثر مغازه‌های غذای بهداشتی یافت می‌شود.

سیگار نکشید. همان‌طور که بسیاری از اعمال، مضر هستند، سیگار کشیدن نیز دیورتیکولوز را بدتر می‌کند.

غذاهای آماده مصرف نکنید. این یک توصیه خوب بهداشتی است که برای درمان دیورتیکولیت نیز کاربرد دارد. اگر بیش از حد از غذاهای آماده کم فیبر مصرف کنید، جای کافی برای خوردن غذاهای پر فیبر نخواهید داشت.

دانه‌ها را به خوبی بجوید. غذاهایی نظیر میوه‌های مغزدار (پسته و گردو) و ذرت بو داده را که حاوی دانه و یا تکه‌های سخت هستند و می‌توانند در دیورتیکول قرار بگیرند، خوب بجوید. اگر دچار عفونت حاد دیورتیکول شدید، باید از خوردن غذاهای دانه‌دار خودداری کنید.

از مصرف کافئین اجتناب کنید. قهوه، شکلات، چای و کولا باعث حساسیت و آزرده‌گی می‌شوند.

به دنبال یک الگو باشید. غذاهای خاصی ممکن است عادات شکمی شما را مختل کند و یا باعث شل شدن مدفوع شود، این غذاها را بشناسید و از خوردن آنها اجتناب کنید.

چگونه فیبر بیشتری در رژیم خود قرار دهید؟ حتما می‌دانید که مصرف فیبر در حدود ۳۵ - ۳۰ گرم به صورت روزانه، مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای درمان و جلوگیری از دیورتیکولیت انجام دهید. شاید ندانید که چقدر فیبر در غذاهای پر فیبر وجود دارد و یا چگونه می‌توانیم بدون اینکه جلوی یک کاسه سبوس خام بنشینیم، فیبر مصرفی را بالا ببریم.

هشدار پزشکی

از خوش خیمی به طرف بدخیمی

تب و درد شدید در قسمت‌های پائینی و چپ ناحیه شکم نشانه‌ی عفونت دیورتیکولیت است، بنابراین نباید از این تغییرات سرسری گذشت. دکتر البرت لارو می‌گوید: ممکن است دچار پارگی روده یا خونریزی شوید. اگر چه اغلب اوقات این اتفاق نمی‌افتد اما انسان می‌تواند از عفونت دیورتیکول بمیرد. بنابراین به محض ظاهر شدن علائم هشدار دهنده، سریعا به پزشک مراجعه و آرامش خود را حفظ کنید. اگر فقط یک عفونت باشد، اغلب با استراحت، تغذیه و آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود.

در این جا نکاتی درباره‌ی رژیم پر فیبر آمده است:

- عادت کنید که نان گندم کامل به جای نان سفید بخورید.
- ولع خود را با دسرهای میوه‌ای اغناء کنید؛ توت، موز و هلو.
- غذاهای گیاهی بیشتری بخورید.
- هنگام پختن میوه‌های سیب، گلابی و هلو پوست آنها را نکنید.
- میوه‌های خشک نظیر کشمش و زردآلو به غذاهای خود اضافه کنید.

زخم معده

۱۲ روش درمانی

چند سال قبل، پزشکان به بیماران دچار زخم معده می‌گفتند که از خوردن هر گونه غذای ادویه‌دار خودداری کنند. پیتزا و غذاهای تند همگی باید حذف می‌شدند و غذاهای ساده مانند نان و بیسکویت کراکر باید جزء رژیم غذایی این افراد قرار می‌گرفت. چیزی که پزشکان امروز توصیه می‌کنند، یادآور چنین گفتگویی بین پزشک و بیمار است: هی، دکتر هر وقت که من بستنی با سس کیوی می‌خورم، احساس می‌کنم که یک شعله در معده‌ام ایجاد شده است. دکتر می‌گوید: خوب بستنی با سس کیوی نخور.

به عبارت دیگر به زخم معده تان گوش کنید و معقولانه تصمیم بگیرید. خواه زخم معده (پوشش معده) و یا زخم در ابتدای روده کوچک باشد.

دانشمندان هنوز هم نمی‌دانند که چه عاملی دقیقاً زخم معده را ایجاد می‌کند.

اما اسید معده اصلی‌ترین عامل است؛ بعضی از باکتری‌ها و استرس عوامل احتمالی بعدی هستند.

متأسفانه زخم معده یک بیماری شایع، پایدار و مقاوم است. زخم معده واقعاً یک بیماری مزمن است؛ از بین می‌رود و دوباره می‌آید. در ذیل نکاتی آمده که به شما کمک می‌کند تا زخم معده‌تان زودتر از بین برود.

از غذاهای آتشین خودداری کنید. خواه بستنی باشد یا پیتزا، اگر باعث ایجاد سوزش در معده شد، آن را نخورید؛ غذاهایی که باعث ایجاد سوزش در افراد مختلف می‌شود، با هم متفاوتند اما کاملاً واضح است که غذاهای ادویه‌دار، در بسیاری از افراد، ناراحتی ایجاد می‌کنند.

مصرف شیر را کاهش دهید. در زمان‌های قدیم فکر می‌کردند که شیر روی زخم معده اثر تسکین دهنده دارد. ولی امروزه اثر زیان‌آور آن کاملاً مشخص شده است؛ اگر چه شیر، اسید معده را برای مدتی خنثی می‌کند (و در نتیجه تسکین کوتاهی ایجاد می‌کند) اما پس از مدتی باعث تحریک تولید اسید بیشتر توسط معده و درد بیشتر می‌شود.

از آنتی‌اسیدها استفاده کنید. این داروها ممکن است زخم معده را درمان نکنند اما علائم آن را از بین می‌برند.

از مصرف بیش از حد ضد دردها خودداری کنید. آسپیرین در این مورد معروف است، ولی داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نظیر استامینوفن، ایبوپروفن و دیکلوفناک که مصرف آن‌ها خیلی شایع است به اندازه آسپیرین روی پوشش معده اثر می‌گذارند.

سیگار نکشید. بله، سیگار نیز در قضیه‌ی زخم معده متهم است. اگر چه هیچ مدرکی وجود ندارد که سیگار کشیدن باعث زخم معده می‌شود ولی احتمال بهبود زخم معده در افراد سیگاری کندتر از افراد غیر سیگاری است.

سعی کنید عصبانی نشوید. احتمال ابتلا به زخم معده در افرادی که عصبانی و ناراحت می‌شوند و احساسات خود را به خوبی بروز نمی‌دهند، بالا است.

وعده‌های غذایی را دو برابر کنید. اگر چه خیلی از پزشکان می‌گویند که سه وعده غذایی در طول روز، مناسب است اما بعضی افراد با خوردن شش وعده غذایی با حجم کمتر، کمتر دچار زخم معده می‌شوند.

آهن مصرف نکنید. آهن، محرک معده است. افرادی که مکمل آهن مصرف می‌کنند، در صورت داشتن زخم معده دفعات تکرار بیماری بیشتر می‌شود.

هشدار پزشکی

در برابر این علائم هوشیار باشید.

اکثر مواقع علامت زخم معده فقط یک درد در ناحیه معده است. اما زخم معده خونریزی دهنده ممکن است جدی و حتی مرگ‌آور شود.

زخم معده خونریزی دهنده می‌تواند باعث تخلیه خون بدن و پایین آمدن فشار خون و توقف کارکرد اندام‌های بدن شود. اگر زخم معده دارید و واقعا دچار تهوع شدید و ناگهان فشار خونتان افت کرده، سریعا به پزشک خود مراجعه کنید. از دیگر علائم خطرناک، مدفوع سیاه با رگه‌های خونی است. شخص دچار زخم معده خونریزی دهنده ممکن است دچار سرگیجه شود و غش کند.

راهی دیگر

پپتو - بیسمول دارویی برای درمان زخم معده

شاید بیسمول بهترین دارو برای درمان معده باشد که از قبل در جعبه کمک‌های اولیه شما وجود دارد.

باکتری موجود در بیسموت می‌تواند زخم معده را درمان کند.

دکتر دیوید ارنست می‌گوید: در بعضی از موارد خاص که عود بیماری ادامه دارد و وجود باکتری ثابت شده است می‌توان از این دارو استفاده کرد، اما از پزشک خود در مورد عوارض مصرف طولانی مدت مقادیر بالای پپتو - بیسمول سؤال کنید.

با شعار میانه‌روی زندگی کنید.

میزان زیادی از یک غذا یا نوشیدنی می‌تواند زخم معده را تحریک کند. الکل نیز زخم معده را بدتر می‌کند.

بگذارید زمان سپری شود.

بعضی وقت‌ها، تنها کاری است که می‌توانید انجام دهید؛ بسیاری از زخم‌های معده یک دوره دارند و در طول چند سال از بین می‌روند.

زخم معده و ارتباط آن با استرس

آیا استرس می‌تواند زخم معده ایجاد کند؟ بسیاری از پزشکان در این مورد شک دارند؛ دکتر جان کورتا می‌گوید: بسیاری از ما پزشکان فکر می‌کنیم که مدارک کافی در مورد اینکه استرس زخم معده ایجاد می‌کند، وجود ندارد؛ اما اگر زخم معده دارید ممکن است استرس، بیماری را بدتر کند. چندین پیشنهاد برای کاهش استرس که ممکن است زخم معده را بهتر کند، در ذیل آورده شده است:

- افکار مثبت داشته باشید و با خود صحبت کنید.

- نفس عمیق و آرام بکشید.

- ورزش کنید.

- تکنیک‌های ریلکسیشن را تمرین کنید.

سندرم روده تحریک‌پذیر

۲۰ نکته برای رهایی از این سندرم

همانند بعضی افراد که دارای شخصیت بدخلق و تحریک‌پذیر هستند، بعضی از روده‌ها هم همین‌طورند. سندرم روده تحریک‌پذیر به چه معنی است؟ یعنی خوردن و نوشیدن بعضی از غذاها و مایعات خاص و گذراندن اتفاقات استرس‌زا در زندگی باعث ایجاد دوره‌های اسهال، یبوست یا درد شکمی در افراد دچار این سندرم می‌شود. این عوامل به طور طبیعی در افراد عادی تأثیر مخرب چندانی ندارند. گاهی وقت‌ها در یک زمان هر سه حالت ایجاد می‌شود.

بعضی از پزشکان معتقدند که IBS (که به نام کولون اسپاسمی هم گفته می‌شود) بعد از سرما خوردگی بیشترین شکایت را در ایالات متحده داشته است. مطمئن باشید که کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا از دست تحریک‌پذیری روده‌ها خلاص شوید.

ارتباط نزدیکی بین استرس و این سندرم وجود دارد بنابراین نباید در معرض استرس قرار بگیرید. زیرا روده حساس می‌تواند شما را در یک چرخه ناقص قرار دهد. مخصوصاً در زمان عود درد شکم، نفس عمیق بکشید. درباره‌ی اتفاقی که افتاده فکر کنید. بدانید که قبلاً اتفاق افتاده و خواهد گذشت؛ فکر کنید که نخواهید مرد، چرا که هیچ‌کس تا به حال از این سندرم نمرده است.

آرام‌تر باشید. هر چیزی که باعث ناراحتی عصبی شما شود می‌تواند به کم شدن علائم بیماری کمک کند. شاید تکنیک‌های آرام‌بخشی نظیر مدیتاسیون (روش‌هایی که هر کدام از تکنیک‌های مفید برای غلبه بر مشکلات جسمی و روانی تشکیل شده است) بیوفیدبک و خودهیپنوتیزمی بتواند مؤثر واقع شود. اگر استرس در زندگی شما، مشکلات زیادی ایجاد کرده است. بهتر است مشاوره روان‌پزشکی انجام دهید. راه‌حل، پیدا کردن روشی است که در شما بهترین اثر را دارد.

یک دفترچه استرس تشکیل دهید. افراد دچار سندرم IBS، دارای یک سیستم روده‌ای هستند که به غذا، استرس و تغییرات هورمونی بالاتر از حد طبیعی پاسخ می‌دهد. فکر کنید که روده شما مثل یک فشارسنج است و ببینید در زندگی چه چیزهایی بیشترین استرس را بر آن وارد می‌کند. به طور مثال اگر هر وقت که با رئیس صحبت می‌کنید دچار استرس می‌شوید، نشانه‌ی آن است که باید بیشتر روی روابط کار کنید (شاید با صحبت کردن بیشتر با رئیس، یک دوست یا عضو فامیل).

به نوع غذا و نوشیدنی نیز توجه داشته باشید. بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها همانند استرس، می‌توانند روده‌های حساس شما را تحریک کنند، بنابراین یادداشت کردن رژیم غذایی و نوشیدنی‌هایی که مشکل بیشتری را ایجاد می‌کنند، مفید است. اگر چه بعضی غذاهای خاص، به بیشتر مردم آسیب می‌رساند خصوصیات هر فرد متفاوت از دیگری است.

به غذای خود فیبر اضافه کنید. جیمز رود «استاد بخش گوارش دانشگاه کانزاس» می‌گوید: خیلی از بیماران IBS با اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی، عملکرد بهتری خواهند داشت. فیبر مخصوصاً در مورد افرادی مفید است که مبتلا به یبوست و مدفوع سفت و تکه تکه هستند. اما ممکن است در مورد اسهال هم مفید باشد. بهترین نوع فیبر، نوع غیر قابل حل آن است که در سبوس، دانه کامل غلات، میوه و سبزیجات یافت می‌شود.

از دانه پسیلیوم استفاده کنید. یک راه آسان برای افزایش فیبر مصرفی، استفاده از دانه‌های خرد شده پسیلیوم است. این یک مسهل طبیعی است که در اکثر سوپر مارکت‌ها، داروخانه‌ها و مغازه‌های غذای بهداشتی فروخته می‌شود. برخلاف مسهل‌های شیمیایی، مسهل‌های پسیلیومی غیر اعتیادزا و معمولاً بی‌خطر می‌باشند حتی اگر در دوره‌های طولانی مدت خورده شوند.

مایعات فراوان مصرف کنید. برای کار کردن شکم نه تنها فیبر بلکه مایعات هم لازم دارید. در هر حال به طور کلی شما به ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز نیاز دارید. در مصرف فرآورده‌های شیری تجدید نظر کنید. از همه مایعات به غیر از شیر هر چقدر که می‌خواهید مصرف کنید. بسیاری از افرادی که IBS دارند در واقع دچار نفخ لاکتوزی هستند بدین معنی که بدن شما در جذب لاکتوز (قندی که در شیر

وجود دارد) مشکل دارد. پزشک می‌تواند تست لاکتوز را انجام دهد و شما تا چند روز فرآورده‌های شیری نخورید و ببینید چه می‌شود. به عبارت دیگر، یک تغییر در رژیم غذایی می‌تواند تمام مشکلات را حل کند.

مصرف چربی را کاهش دهید. دلایل زیادی وجود دارد که شما غذای کم چرب بخورید و این هم یک علت دیگر؛ چربی محرک اصلی انقباضات روده‌ای است. به عبارت دیگر، چربی باعث بدتر شدن IBS می‌شود. برای کم کردن چربی از خوردن سس‌های سنگین و پر چرب، غذاهای سرخ کرده و روغن‌های سالاد خودداری کنید.

غذاهای نفخ‌زا نخورید. بعضی بیماران IBS به غذاهای مولد گاز حساس هستند. اگر شما در این گروه قرار دارید از خوردن این گونه غذاها نظیر لوبیا، کاهو، کلم دلمه‌ای، گل کلم و پیاز خودداری کنید.

مراقب مصرف سبوس باشید. اگر می‌خواهید غذاهای فیبردار نظیر سبوس غلات را به رژیم خود اضافه کنید، این کار را به تدریج انجام دهید تا بدن با آن تطابق پیدا کند. اضافه کردن رژیم پر فیبر در مدت کوتاه و به سرعت می‌تواند باعث تولید گاز شود.

مراقب غذاهای ادویه‌دار باشید. بعضی از بیماران IBS به غذاهای حاوی فلفل و دیگر ادویه‌جات حساس هستند. سعی کنید یک هفته غذاهای پر ادویه بخورید و هفته دیگر غذای ساده بخورید و توجه کنید که آیا وضعیت شما تغییر می‌کند یا خیر.

غذاهای اسیدی نیز خطرناکند. غذاهای اسیدی می‌توانند به بیماران IBS آسیب برسانند. باید از مصرف غذاهایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت، گوجه، سالاد سرکه‌دار، برای مدتی اجتناب کنید تا ببینید چه تغییری ایجاد می‌شود.

با دم کردن قهوه برای خود مشکل ایجاد نکنید. قهوه علت اصلی مصیبت در افراد مبتلا به IBS است. تا حدودی کافئین مقصر است. اما ممکن است به خاطر خود دانه قهوه هم باشد. شاید با پرهیز از خوردن قهوه، اوضاع مقداری بهتر شود. اگر نشد، سعی کنید مصرف آن را کاهش دهید.

سیگار را خاموش کنید. تعداد زیادی از مشکلات بیماران IBS به علت کشیدن سیگار است. مقصر اصلی نیکوتین است؛ بنابراین اگر خواستید با آدامس نیکوتینی، سیگار را ترک کنید، شاید هیچ فرقی در وضعیت شکم خود نبینید.

آدامس را بیرون بیندازید. فقط آدامس نیکوتینی نیست که برای شما مشکل ایجاد می‌کند، بلکه آدامس‌ها و شکلات‌هایی که به طور مصنوعی با سوربیتول (نوعی قند)، شیرین شده‌اند به آسانی هضم نمی‌شوند و می‌توانند IBS را بدتر کنند؛ اگر چه مقدار سوربیتول در یک تکه آدامس یا شکلات آن قدر قابل ملاحظه نیست که بتواند تأثیرگذار باشد. اگر از این تنقلات ده عددی بیشتر در روز استفاده می‌کنید، باید میزان آن را کاهش دهید.

وعده‌های غذا را منظم بخورید. فقط مهم نیست که چه می‌خورید؛ چگونگی خوردن غذا هم می‌تواند روده تحریک‌پذیر شما را اذیت کند؛ خوردن غذای بسیار زیاد در یک وعده، باعث فعالیت بیش از حد سیستم گوارش بدن می‌شود. به همین علت وعده‌های غذایی متعدد ولی سبک‌تر بهتر از وعده‌های کمتر و سنگین‌تر است.

پیاده‌روی کنید. کشش خوب بدن برابر با کشش خوب روده‌ها است (ورزش بدن را قوی می‌کند که روده عضوی از آن است). استرس را از بین می‌برد. این کار باعث آزاد شدن اندروفین می‌شود که به کنترل درد کمک می‌کند. با تمام این تفصیلات، ورزش منظم بیشتر از همه باعث

خود را بی درد تصور کنید. آخرین باری که به خاطر تحریک پذیری زیاد روده‌ها دچار شکم درد شده‌اید را به یاد بیاورید؟ شما وحشت زده شدید، تمام استرس‌ها را در خود جمع کردید و عجب اینکه با استرسی شدن، روده‌های شما هم دچار تنش شدید و احتمالاً باعث افزایش شکم دردتان شده است.

چگونه می‌توانید این چرخه ناخوشایند را بشکنید؟ دکتر دونالد کوپرلند «روانشناس کلینیکی و رئیس بخش روان‌شناسی و هیپنوتیزم» می‌گوید: تصویر پردازی روش بسیار مؤثری در برخورد با درد و اضطراب است. یادگیری تصویر پردازی (VISUALIZATION) توسط یک استاد احتمالاً بهترین راه است.

دکتر کوپرلند موارد ذیل را پیشنهاد می‌کند: اگر احساس درد کردید، هر کاری که انجام می‌دهید رها کنید؛ یک جای راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. چشمان را ببندید و به جای فکر کردن در مورد درد تصور کنید که:

- به طور ماهرانه به داخل یک اقیانوس که دارای ساحل استوایی و ماسه‌های سفید است، شیرجه رفته‌اید.

- بالای یک کوه پر از برف و بلند ایستاده‌اید و هوای سرد تنفس می‌کنید و به قرچ قرچ برف در زیر پاها گوش می‌کنید.

- در داخل یک وان چوبی بزرگ و گرم نشست‌اید و با چند نفر از بهترین دوستان در حال گپ زدن هستید.

- در داخل یک باغ پر شاخ و برگ در حال راه رفتن هستید.

آرام شدن روده‌های تحریک‌پذیر می‌شود. باید مراقب باشید که در ورزش زیاده‌روی نکنید زیرا ورزش زیاد می‌تواند به اسهال منتهی شود.

قرص ضد درد مصرف کنید. گاهی تغییرات هورمونی می‌تواند باعث تحریک روده‌ها شود. به همین دلیل ممکن است زنان در طول دوره قاعدگی دچار این حمله‌ها شوند. داروهای ایبوپروفن ممکن است آزاد شدن هورمون‌ها را مهار و مشکل را از ریشه کنترل کنند. برای افراد دیگر این قرص‌ها به کنترل درد کمک می‌کنند.

از بطری آب گرم برای کنترل درد استفاده کنید. اگر دچار درد شکمی شدید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن یا دراز کشیدن و تنفس عمیق می‌باشد. سعی کنید آرام باشید؛ بعضی افراد با گذاشتن بطری آب گرم یا پدهای گرم‌مازا بر روی شکم‌شان احساس آرامش می‌کنند.

شکم درد کودکان

۸ روش برای آرام کردن گریه بچه‌ها

برای اولین بار در قرن ششم، حکمای قدیم قولنج کودکان را شرح دادند:

بچه گریه می‌کند، زانوهایش را به طرف بالا به سمت شکمش می‌کشد. به نظر می‌رسد درد شدیدی دارد؛ ممکن است شکمش نفخ کرده باشد، ساکت می‌شود و دوباره گریه می‌کند. به نظر می‌رسد طی قرن‌ها چیزی تغییر نکرده است. هیچ چیز هم کمک کننده و مفید نیست.

این بچه‌ها را نمی‌توان با شیر دادن و یا عوض کردن پوشک آرام کرد. این دوره‌ها ممکن است برای ساعت‌های طولانی طول بکشد. شکم درد یا قولنج ممکن است در چهار تا شش هفتگی به اوج برسد و در سه تا چهار ماهگی فروکش کند.

راه‌های زیر برای تسکین درد تا حدی مفید است:

بچه را راه ببرید. در حالی که کف دست‌تان به طرف بالا است، بازوی خود را باز کنید. سپس سینه بچه را به طرف پایین قرار دهید، در حالی که سرش داخل دست‌تان است و پایش در اطراف آرنج‌تان قرار دارد. دست دیگر را روی بچه قرار دهید و در این موقعیت راه بروید.

باد گلوی بچه را بگیرید. بعضی از بچه‌های قولنجی، بیش از حد معمول باد گلو دارند و آروغ زدن برای‌شان سخت است. در هنگام شیردهی مراقب وضعیت شیردهی باشید (حالت صاف بودن، مناسب است) و باد گلویش را مکرراً بگیرید. در شیردهی با شیشه بعد از هر ۳۰ سی‌سی باد گلو را بگیرید.

خوردن شیر گاو را قطع کنید. خیلی از متخصصان پرستاری کودک معتقدند که قولنج به علت انتقال شیر گاو از مادر به کودک در هنگام شیردهی ایجاد می‌شود. اگر چه بعضی از تحقیقات امروزی این نظریه را با تردید مواجه ساخته است. حذف شیر گاو از رژیم غذایی مادر شیرده ارزش امتحان کردن را دارد مخصوصاً در خانواده‌هایی که دارای سابقه طولانی حساسیت و آلرژی هستند.

پوایس می‌گوید: من معتقدم که قطعاً شیر موجود در رژیم غذایی مادر، علت قولنج‌های پی‌درپی کودکان شیرخوار است، بنابراین مادران، شیر را از رژیم غذایی خود حذف کنند و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر مؤثر بود، کار بیشتری لازم نیست، اما اگر مؤثر نبود، ممکن است به کاهش دیگر فرآورده‌های شیری نیاز باشد.

رابطه غذا را با درد شکم پیدا کنید. گاهی اوقات، بعضی غذاها باعث شروع قولنج می‌شوند. مادر شیرده باید به رابطه‌ی بین آنچه که می‌خورد و شروع قولنج‌ها توجه کند. بعضی از این غذاها عبارتند از نوشیدنی‌های حاوی کافئین، شکلات، موز، پرتقال، توت‌فرنگی و غذاهای پر ادویه.

بچه‌ها را قنداق کنید. پیچاندن کودک در یک پوشش، دارای اثرات آرام‌بخش است. این کار در بعضی فرهنگ‌ها بسیار رایج است و واقعا جلوی حمله‌های قولنجی را می‌گیرد.

به جای لالایی از صدای جاروبرقی استفاده کنید. اگر چه این حقیقت وجود دارد که طبیعت از صدای جاروبرقی بیزار است ولی به نظر می‌رسد کودکان قولنجی صدای آن را دوست دارند که علم از توجیه این مطلب بازمانده است.

صدای جاروبرقی باعث آرامش کودک می‌شود. بعضی پدر و مادرها صدای جاروبرقی را ضبط می‌کنند و هنگامی که کودک گریه می‌کند، آن را برایش پخش می‌کنند. همچنین می‌توانید بچه را در صندلی در کنار لباس خشک کن روشن بنشانید به طوری که صدای وزوز دستگاه را بشنود.

شکم کودک را گرم کنید. می‌توانید یک بطری آب داغ و یا پد گرمایی که روی درجه پایین تنظیم شده است را روی شکم کودک قرار دهید. حوله‌ای را بین شکم کودک و بطری آب قرار دهید تا مطمئن شوید که کودک نمی‌سوزد.

کودک را تاب دهید. وسایل متحرک برای قولنج مفید هستند. تاب‌ها و وسایل متحرک اتوماتیک می‌توانند تا ۲۰ دقیقه به بچه آرامش دهند.

۱۴ راه حل برای تسکین درد حاصل از فیشر

تشابهاتی بین فیشرهای اطراف مقعد و هموروئید (بواسیر) وجود دارد. هموروئید اغلب یک تورم در سیاهرگ است. فیشرها به ترک خوردگی‌هایی که گاهی اوقات در اطراف دهان ایجاد می‌شوند، شباهت زیادی دارند. هر دو نوع دهانی و مقعدی، جایی اتفاق می‌افتند که مخاط حساس داخل بدن با پوست تلاقی می‌کند. در سوراخ مقعد، علت اصلی و شایع این پارگی‌ها، مدفوع سفت و بزرگ می‌باشد. اگر فیشر دارید، حتما می‌دانید که این زخم‌ها چقدر زندگی را حداقل در موقع نشستن، سخت می‌کنند. آنها می‌سوزند و اغلب خونریزی می‌کنند. متخصصان ما در ادامه‌ی بحث می‌گویند که چگونه می‌توانید این مشکل را هر چه سریع‌تر حل کنید.

با خوردن غذاهای فیبردار و مایعات از تشکیل مدفوع سخت جلوگیری کنید.

سوراخ مقعد هیچ‌گاه نمی‌تواند عبور مدفوع سفت و بزرگ را تحمل کند و در خود جا دهد. عموماً محصولات غذایی زندگی امروزی که فاقد فیبر هستند، باعث ایجاد مدفوع سخت می‌شوند.

راه حل؟ برای حرکت نرم مدفوع، رژیم پر فیبر و پر مایع مصرف کنید. خوردن میوه، سبزی، غلات کامل و شش تا هشت لیوان آب در روز، بهترین راه درمان و پیشگیری است. هنگامی که مدفوع، نرم و انعطاف‌پذیر شد، فیشر شروع به بهبودی می‌کند.

وازلین را امتحان کنید. خوردن غذاهای فیبردار می‌تواند باعث نرم شدن مدفوع شود؛ اما قبل از هر بار کار کردن شکم می‌توانید با چرب کردن از کانال مقعدی محافظت کنید. استفاده از وازلین تا ۱/۲۵ سانتی‌متر در داخل مقعد می‌تواند عبور مدفوع را بدون وارد کردن هیچ آسیبی تضمین کند.

خود را با پودر تقویت کنید. ماروین شوستر «رئیس بخش بیماری‌های گوارشی دانشگاه پزشکی فرانسیس اسکات» می‌گوید: بعد از هر حمام یا کار کردن شکم، مقداری پودر بچه به خود بمالید. این کار محل را خشک نگه می‌دارد و به کاهش تماس و اصطکاک در طول روز کمک می‌کند.

مراقب اسهال باشید. عجیب به نظر می‌رسد، اما تنها مدفوع سفت و یبوست فیشرهای مقعد را بدتر نمی‌کند، بلکه اسهال نیز همین اثر را دارد. مدفوع اسهالی بافت‌های اطراف را نرم می‌کند و همچنین حاوی اسیدی است که می‌تواند مناطق آزرده مقعدی را بسوزاند.

ناخن‌ها را دور نگه دارید. ممکن است فیشرهای مقعدی، شما را مجبور به خارش کند. در برابر این تمایل، مقاومت کنید. کشیدن ناخن‌های تیز روی پوست حساس مقعد، می‌تواند بافت‌های زخمی را پاره کند.

وزن خود را کم کنید. هر چقدر وزن بیشتری داشته باشید، بیشتر عرق می‌کنید و این عرق می‌تواند بهبود فیشرها را به تأخیر بیندازد.

از **کرم‌های مخصوص استفاده کنید.** کرم‌های موضعی کورتونی می‌توانند در کاهش التهاب همراه فیشر مقعدی، مفید باشند.

از **کرم‌های ویتامینه استفاده کنید.** دکتر شوستر می‌گوید: این کرم‌ها مخصوصاً برای کاهش درد و التیام فیشرهای مقعدی مؤثر هستند. این پمادها حاوی ویتامین‌های A و D هستند.

داخل وان آب گرم بپزید. آب گرم می‌تواند در شل شدن عضلات دریاچه مقعدی مفید باشد و باعث کاهش ناراحتی و درد حاصل از فیشرها شود.

از خوردن بعضی غذاها خودداری کنید. دکتر شوستر می‌گوید: در حالی که هیچ غذایی، فیشر ایجاد نمی‌کند، بعضی از غذاها هنگام عبور از کانال مقعدی باعث ناراحتی و حساسیت می‌شوند. غذاهای پرادویه و داغ و غذاهای ترش و شور از این جمله‌اند.

یک بالشت مخصوص برای خود بخرید. با داشتن فیشر، نشستن، ناخوشایند و دردناک است. شما می‌توانید با خریدن بالشت‌های کیکی شکل و یا پر از مایع، به کاهش درد کمک کنید. این بالشت‌ها در بیشتر داروخانه‌ها و مغازه‌های وسایل پزشکی وجود دارند.

خود را آرام تمیز کنید. استفاده از کاغذ توالت زبر و پاک کردن بیش از حد، روند التیام فیشرها را آهسته می‌کند. بنابراین به آرامی خود را تمیز کنید و هنگام خرید کاغذ توالت، حساسیت به خرج ندهید. مخصوصاً در انتخاب رنگ، رنگ سفید برای شما مناسب است؛ همچنین باید بدون بو باشد، زیرا عطرها و رنگ‌ها می‌توانند حساسیت و آزرده‌گی را در محل آزار ایجاد کنند.

هشدار پزشکی

علایم جدی بیماری

فیشرها، اغلب خطرناک نیست، بلکه خطر واقعی فیشرها، به علت عدم بهبودی آنها در طولانی مدت است. هر زخمی که بهبود نیابد، ممکن است یک سرطان باشد. اگر شما فیشری دارید که بعد از چهار تا هشت هفته بهبود نیافته است، آن را مورد ارزیابی قرار دهید. به یاد داشته باشید، زخمی که خوب نمی‌شود یکی از هفت علامت کلاسیک سرطان است. علاوه بر این، اگر ترشح مخاطی از مقعدتان وجود دارد، آن را به پزشک اطلاع دهید. آبسه‌های این منطقه نیز می‌توانند خطرناک باشند.

به جای کاغذ توالت از آب استفاده کنید. مالیدن کاغذ توالت روی یک ناحیه حساس می‌تواند بدترین تجربه باشد. اما راه دیگری وجود دارد شما می‌توانید از آب استفاده کنید. یک جریان نازک آب می‌تواند تمیزی مورد نظر شما را به وجود آورد.

مسمومیت غذایی

۲۳ روش کنترل کننده

چه پیک‌نیک بزرگ! شما به سختی انتظار می‌کشید تا بازی به پایان برسد و بتوانید به غذاهای لذیذی که در زیر آفتاب تابستانی انتظار شما را می‌کشند، برسید. اکنون چند ساعت می‌گذرد. انگار توپ، محکم به شکم‌تان خورده است. دچار سرگیجه و تهوع هستید، استفراغ می‌کنید و اسهال دارید. مطمئناً بقیه روز را باید استراحت کنید. چه اتفاقی افتاده است؟ از شانس شما غذا به باکتری سمی آلوده بوده است و دچار حالتی معروف به مسمومیت غذایی شده‌اید. باکتری استافیلوکوک، به غذای‌تان منتقل شده است. روده‌های شما در معرض حمله شدیدی قرار گرفته است و برای یک روز یا بیشتر که بدن‌تان در حال مبارزه با میکروب‌ها باشد، احساس بسیار بدی خواهید داشت. بنابراین با کارهای زیر مقاومت بدن‌تان را بالا ببرید:

مایعات فراوان مصرف کنید. باکتری‌ها موجب آسیب به مسیر روده‌ای و از دست رفتن زیاد مایع می‌شوند. آب، بهترین مایع جایگزین است. بعد از آن مایعات صاف نظیر آب سیب، سوپ و آبگوشت، بهترین مایعات می‌باشند. کوکاکولای غیر گازدار نیز مفید است و باعث آرام شدن معده می‌شود. دکتر گاراگوسی می‌گوید که شما می‌توانید گاز نوشیدنی‌ها را با ریختن متناوب آن از یک لیوان به لیوان دیگر بگیرید.

کم و به آرامی بنوشید. نوشیدن مقدار زیاد مایع در یک وعده می‌تواند باعث تحریک استفراغ شود.

از این ترکیب غذایی استفاده کنید. استفراغ و اسهال می‌تواند الکترولیت‌های مهم بدن نظیر پتاسیم، سدیم و گلوکز را دفع کند. برای جبران آن می‌توانید از مکمل‌های الکترولیتی استفاده کنید و یا به پیشنهاد دکتر حین مفسون «رئیس مؤسسه تحقیقات ملی سلامت» می‌توانید از این نسخه استفاده کنید: آب میوه‌ها (حاوی پتاسیم) را با نصف قاشق چای خوری عسل یا شیرهی ذرت (حاوی گلوکز) و یک سر انگشت نمک (سدیم کلراید) مخلوط کنید.

آنتی اسیدها را برای سوزش معده نگه دارید. آنتی اسیدها، باعث کاهش اسید معده می‌شوند و دفاع بدن را در برابر باکتری‌ها کاهش می‌دهند. دکتر موفنسون می‌گوید: اگر آنتی اسید مصرف کنید باکتری‌ها می‌توانند در تعداد بیشتر و زمان کوتاه‌تری تکثیر یابند.

جلوی پیشرفت و بهبودی را نگیرید. دانیل رودریگه «اپیدمیولوژیست مرکز کنترل بیماری‌ها در جورجیا» توضیح می‌دهد: بدن شما سعی می‌کند که ارگانیسم‌های سمی را دفع کند. در بعضی از موارد مصرف داروهای ضد اسهال می‌تواند در توانایی بدن برای مبارزه با عفونت تداخل ایجاد کند. پس از این داروها پرهیز کنید و بگذارید که بیماری سیر طبیعی خود را طی کند. اگر احساس می‌کنید که باید داروی خاصی بخورید، ابتدا با پزشکتان مشورت کنید.

حالت استفراغ را در خود تحریک نکنید. اجازه ندهید که واژه مسمومیت شما را بترساند و شما را وادار کند که انگشتتان را داخل گلو ببرید؛ ابدان نیاز به چنین کاری نیست.

غذاهای ملایم بخورید. معمولاً بعد از چند ساعت تا یک روز پس از این که اسهال و استفراغ فروکش کرد، شما آماده خوردن غذای مناسب هستید. معده شما مورد حمله قرار گرفته و آسیب دیده است. دکتر مفسون می‌گوید: با غذاهای سهل الهضم شروع کنید. غلات، بیسکویت و یا سوپ را امتحان کنید. از غذاهای پر فیبر، ادویه‌دار، اسیدی، چربی‌دار، حاوی قند و یا فرآورده‌های شیری اجتناب کنید. این پرهیز غذایی را به مدت یک یا دو روز نگه دارید.

هشدار پزشکی

بعضی از بیماران، به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند.

علائم معمول مسمومیت غذایی که شامل درد و گرفتگی در شکم، تهوع، استفراغ اسهال، سرگیجه می‌باشد ظرف یک یا دو روز از بین خواهد رفت. اما برای افراد بسیار جوان و یا مسن و یا بیماران دچار نقص سیستم ایمنی، مسمومیت غذایی می‌تواند خیلی خطرناک باشد. این افراد با مشاهده اولین علائم مسمومیت باید به پزشک مراجعه کنند. اگر در گروه‌های بالا قرار ندارید در صورتی که علائم بالا همراه نشانه‌های زیر بود، سریعاً باید به پزشک مراجعه کنید:

اختلال در بلعیدن، صحبت کردن و یا نفس کشیدن، تغییرات بینایی و ضعف عضلانی، مخصوصاً اگر بعد از خوردن قارچ، غذاهای کنسرو شده و یا ماهی‌های صدف‌دار ایجاد شود.

- تب بالای ۳۷ / ۷ درجه سانتی‌گراد.

- استفراغ شدید، بدین معنی که شما نمی‌توانید هیچ گونه مایعی مصرف کنید.

- اسهال شدید بیش از یک یا دو روز.
- درد شکمی موضعی مداوم.
- تشنگی شدید، دهان خشک، کاهش ادرار و یا هنگامی که شما پشت دست‌تان را نیشگون می‌گیرید و پوست همان حالت می‌ماند.
- اسهال خونی
- اجازه ندهید که دوباره اتفاق بیفتد.
- دکتر دانیل رودریگه می‌گوید: شما همیشه نمی‌توانید رستوران‌های داخل شهر را مقصر مشکلات روده‌ای‌تان بدانید؛ بسیاری از موارد بی‌توجهی‌های داخل خانه منجر به مسمومیت غذایی می‌شود. این قانون‌های عمومی را رعایت کنید تا به طور قابل ملاحظه‌ای شانس ابتلا به مسمومیت غذایی در شما کاهش یابد:
- دست‌تان را قبل از آماده کردن غذاها بشویید تا از انتقال باکتری‌هایی نظیر استافیلوکوک (که به وفور در پوست و گلو یافت می‌شود) و یا شیگلا (که از طریق مدفوع منتقل می‌شود) جلوگیری کنید. بعد از کار با گوشت خام و تخم‌مرغ دست‌ها را دوباره بشویید.
- پروتئین‌هایی نظیر ماهی، مرغ، گوشت حیوانات اهلی، شیر و تخم‌مرغ را به صورت خام نخورید. از تخم‌مرغ‌های ترک خورده استفاده نکنید. گوشت خام، محلی برای تجمع باکتری‌ها است.
- گوشت خام را گرما بدهید یا سرد کنید. باکتری‌ها در دمای بالای ۵ / ۶۵ و زیر ۵ / ۴ درجه سانتی‌گراد نمی‌توانند تکثیر پیدا کنند.
- گوشت را تا دمایی بپزید که رنگ صورتی آن از بین برود. مرغ را نیز تا از بین رفتن رگه‌های قرمز رنگ و ماهی را تا پوسته پوسته شدن حرارت دهید. پختن کامل تنها راهی است که شما می‌توانید مطمئن شوید که باکتری‌های بالقوه مضر، کشته شده‌اند.
- در هنگام کار با میکروویو از حرارت سنج استفاده کنید. این کار باعث اطمینان از پختن گوشت مرغ یا گاو می‌شود.
- برای اطمینان از مزه غذا، خوراک ماهی، گوشت خام در حال پخت و حتی مایه‌ی کلوچه را امتحان نکنید. بگذارید این غذاها کاملاً پخته شوند.
- اجازه ندهید که عصاره‌ی گوشت خام به داخل غذاهای دیگر نفوذ کند. چرا که می‌تواند غذاهای سالم دیگر را آلوده کند.
- از تخته و ظروف جدا برای بریدن گوشت و دیگر غذاها استفاده کنید و این وسایل را با آب و صابون و یا سفید کننده بشویید. این کار از انتقال آلودگی جلوگیری می‌کند.
- میزهای آشپزخانه و دروازکن‌ها را کاملاً بسایید و داخل فرورفتگی‌ها و درزها را کاملاً تمیز کنید، این کار مانع جمع شدن باکترها در درزها می‌شود.
- ابرهای شستشو را مرتباً عوض کنید و از کاغذ توالت برای تمیزی پیشخوان‌ها استفاده کنید.
- غذا را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگذارید و از خوردن هر گونه غذایی که شک دارید به مدت طولانی خارج از یخچال قرار گرفته، خودداری کنید. باکترها در غذاهای گرم پروتئینی نظیر گوشت، تخم‌مرغ، کیک‌های گرم‌دار، سس و سالاد سیب‌زمینی رشد می‌کنند.

- بگذارید یخ گوشت در یخچال آب شود. باکتری‌ها می‌توانند در حالی که مرکز گوشت هنوز یخ زده است، در سطح آن تکثیر یابند.

- باقی مانده غذاهای خورده شده را بلافاصله حتی در صورت گرم بودن در یخچال بگذارید.

- هرگز قارچ‌های وحشی را نکنید و نخورید. بعضی از این قارچ‌ها حاوی مواد سمی است که به سیستم عصبی حمله می‌کند و می‌تواند کشنده باشد. چیدن قارچ‌های وحشی را به متخصصین واگذار کنید.

- هرگز غذاهای کنسرو شده را قبل از بیست دقیقه جوشاندن مزه نکنید. اگر به درستی کنسرو نشده باشد باکتری‌های داخل آن می‌توانند سم خطرناک تولید کنند.

هیچ غذایی را که ظاهر سالم به نظر می‌رسد و یا بوی مشکوکی دارد، مزه نکنید. از شیشه‌های ترک خورده یا باد کرده، قوطی کنسروهای قر شده، مایعات صافی که رنگ شیری پیدا کرده‌اند و یا شیشه‌ها و کنسروهایی که در هنگام باز کردن، فوران دارند و یا بوی آن به سرعت پخش می‌شود، خودداری کنید. آنها می‌توانند حاوی باکتری‌های خطرناک باشند. مطمئن شوید که این مواد را به دقت و در مکان امنی دور انداخته‌اید تا حیوانات خانگی در تماس با آنها قرار نگیرند.

نفخ شکم

۴ روش برای رهایی از گاز معده

از لاکتوز دست بکشید. دنیس ساوانا «دانش یار علم تغذیه از دانشگاه مینوستا» می‌گوید: اگر نسبت به لاکتوز (قند موجود در شیر)، تحمل ندارید، با مصرف فرآورده‌های شیری دچار نفخ می‌شوید. افرادی که نسبت به لاکتوز تحمل ندارند، سطح آنزیم روده‌ای لاکتازشان پایین است.

از مصرف غذاهای مولد گاز دوری کنید. ساموئل کولین «استادیار و متخصص دستگاه گوارش و تغذیه انسانی از دانشگاه تگزاس» می‌گوید: علت اصلی نفخ شکم، ناتوانی سیستم گوارش در جذب نوع خاصی از کربوهیدرات‌ها (به نام لاکتوز) می‌باشد. شاید شما بدانید که لوبیا مولد گاز است ولی بسیاری از مردم نمی‌دانند که کاهو، بروکلی، کلم دلمه‌ای، پیاز، گل‌کلم، آرد گندم کامل، تربچه، موز و خیلی از غذاهای دیگر می‌توانند گاز تولید کنند.

غذاهای فیبردار نیز می‌توانند باعث این مشکل شوند. اگر چه اغلب، مصرف غذاهای فیبردار را برای سلامت دستگاه گوارش توصیه می‌کنیم، ولی بعضی از میوه‌ها و سبزیجات پر فیبر می‌توانند گاز معده را افزایش دهند. اگر به دلیل رعایت بهداشت می‌خواهید فیبر را به رژیم خود اضافه کنید، از مقادیر کم شروع کنید تا شکم‌تان به آن عادت کند.

برای درمان سریع، از داروها استفاده کنید. در حالی که بسیاری از پزشکان زغال فعال شده را برای رهایی از گاز معده توصیه می‌کنند، داروسازان می‌گویند که ترکیبات دایمتیکون، هنوز از محبوب‌ترین داروها هستند. این ماده با ممانعت از تشکیل حباب‌های گاز اطراف مخاط معده و روده و پراکنده کردن آنها، مانع نفخ شکم می‌شوند.

خوراک لوبیا: گاز آن را خالی کنید. اگر لوبیا و عدس را دوست دارید ولی از عوارض آن نفرت دارید می‌توانید با خیساندن آنها به مدت ۱۲ ساعت و یا قرار دادن آنها در یک حوله مرطوب به مدت ۲۴ ساعت به طور قابل ملاحظه‌ای خاصیت گاززایی آنها را کاهش دهید.

لاکتوز: قند موجود در شیر.

۱۰ روش تسکین دهنده

آیا هنگامی که شیر می‌نوشید دچار نفخ شکم می‌شوید؟ در مورد بستنی خوردن چطور؟ آیا پیتزا پنیر مدفوع شما را اسهالی می‌کند؟ اگر چنین است، شاید شما دچار نفخ لاکتوزی شده باشید. روده کوچک شما به اندازه کافی لاکتاز (آنزیمی است که لاکتوز را تجزیه می‌کند) تولید نمی‌کند؛ لاکتوز ماده‌ی قندی طبیعی است که در فرآورده‌های شیری یافت می‌شود. هرگز نترسید خطرناک نیست. شما تنها کسی نیستید که دچار نفخ می‌باشد، اکثر مردم تا سن ۲۰ سالگی دچار درجه‌ای از این اختلال می‌شوند. اما اخبار خوبی وجود دارد؛ شما می‌توانید بستنی بخرید و بخورید و اما چگونگی آن را در ذیل آمده است:

تست تحمل پذیری بدهید. از آن جا که تحمل پذیری هر فرد به لاکتوز متفاوت است، شما باید بفهمید تا چه حد می‌توانید با لذت از این فرآورده‌ها مصرف کنید. کاری که باید انجام دهید کاهش مصرف شیر و فرآورده‌های شیری است تا آن که علائم نفخ در شما از بین برود، بعضی از افراد به یک چهارم لیوان شیر نیز حساسیت دارند.

کلسیم را فراموش نکنید. فرآورده‌های شیری، منبع اصلی کلسیم هستند. اکثر مردم باید معادل کلسیم دو لیوان شیر را روزانه دریافت کنند. اگر شیر منبع اصلی تأمین کلسیم بدن شما می‌باشد و شما مصرف آن را کاهش دادید، باید غذاهای دیگر را جایگزین آن کنید.

هرگز شیر را خالی نخورید. بعضی از افراد در صورتی که فرآورده‌های شیری را با غذاهای دیگر بخورند، علائم نفخ پیدا نمی‌کنند. شاید ارزش آن را داشته باشد که در ابتدا روزانه میزان بسیار کمی فرآورده‌های شیری مصرف کنید، سپس برای ایجاد تحمل پذیری میزان آن را به تدریج افزایش دهید. در صورت ظاهر شدن علائم نفخ، به تدریج مصرف آن را قطع کنید.

ماست بخورید. ارگانیس‌هایی که ماست را ایجاد می‌کنند، لاکتاز نیز تولید می‌کنند که باعث هضم لاکتوز داخل ماست می‌شود. ثانیاً احتمالاً باکتری‌ها لاکتوز موجود در خود شیر را می‌شکنند. اکثر افراد دچار نفخ لاکتوزی، دچار نوع شدید این بیماری نیستند. شاید حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد این افراد قادر به تحمل ماست باشند. ماست در حدود ۷۵ درصد لاکتوز شیری دارد؛ مصرف روزانه ۱۵۰ گرم ماست شما را از نفخ و گاز معده دور نگه می‌دارد.

در ذیل نکات دیگری در مورد ماست آمده است:

از نوع معمولی به جای یخ زده استفاده کنید. تنها مشکلی که ماست یخ زده دارد، زمانی است که دوباره پاستوریزه می‌شود. ماست از شیر پاستوریزه درست می‌شود اما گاهی وقت‌ها، تولید کننده‌ها قبل از یخ زدن ماست، آن را دوباره پاستوریزه می‌کنند. این کار ارگانیس‌های مفید مولد لاکتاز را از بین می‌برد. بنابراین سعی کنید ماستی را بخرید که دو بار پاستوریزه نشده باشد.

نوع بی‌چربی آن را انتخاب کنید. چربی، تخلیه معده را کند می‌کند. ماست چربی‌دار مدت طولانی‌تری در معده باقی می‌ماند یعنی اسید معده فرصت بیشتری دارد تا باکتری‌های مفید را نابود کند و از آن جایی که هضم لاکتوز در روده کوچک صورت می‌گیرد بنابراین شما مایلید که باکتری‌ها هر چه سریع‌تر به روده کوچک برسند به شرط اینکه اسید معده آن‌ها را از بین نبرد. اگر چه این فقط یک نظریه است ولی بهتر است از ماست بی‌چربی استفاده کنیم.

هر روز بخورید. ما مطالعه‌ای انجام دادیم که در آن افراد مورد آزمایش روزانه ماست مصرف می‌کردند و نتیجه مطالعه بهبود در سیستم گوارش آن افراد بوده است.

قبل از خوردن بستنی، ماست مصرف کنید. اگر شما ۵ تا ۱۵ دقیقه قبل از خوردن بستنی (یا هر گونه فرآورده شیری) ماست مصرف کنید. احتمالاً هر گونه نفخ ناشی از لاکتوز در شما کاهش پیدا می‌کند.

خودتان لاکتاز را اضافه کنید. برخی از کارخانه‌های آنزیم لاکتاز را می‌سازند و به شیر اضافه می‌کنند و یا شما می‌توانید آن را به صورت مایع بخرید و به شیر اضافه کنید. چند قطره مایع لاکتاز در یک لیتر شیر، شیر را ضد نفخ و مزه آن را کمی شیرین‌تر می‌کند.

تنها مشکل این است که چه مقدار لاکتاز کافی است. افراد مختلفی درجه تحمل ناپذیری متفاوتی دارند. بنابراین، این مسأله نوعی آزمون و خطا است. قرص‌ها و قطره‌های لاکتاز در داروخانه‌ها موجود است.

پنیر را امتحان کنید. پنیر نسبت به شیر لاکتوز کمتری دارد. پنیرهای سفت بهترند، چرا که بهتر تخمیر شده‌اند. پنیر سوئیسی و پنیر چدار میزان کمی لاکتوز دارند و بنابراین احتمال ایجاد ناراحتی‌های گوارشی در آنها کمتر است.

هموروئید (بواسیر)

۱۶ روش درمانی

برای بسیاری از افراد هموروئید یک مشکل جدی است. هموروئید از شایع‌ترین اختلالات بهداشتی است که از هر ۱۰ نفر ۸ نفر را در طول زندگی‌شان مبتلا می‌کند. تورم رگ‌ها در سوراخ مقعد نیز مثل وریدهای (سیاهرگ) واریسی تا حدودی ارثی است اما می‌تواند به وسیله‌ی عوامل دیگری مثل رژیم یا عادت بد توالت ایجاد شود، پس توصیه‌های متخصصان ما را در مورد این بیماری شایع بخوانید:

برای دستیابی به حرکات روده‌ای نرم و راحت تلاش کنید. مؤثرترین راه حل برای هموروئید درمان مسأله به صورت ریشه‌ای است. اغلب اوقات شخص دچار هموروئید، در هنگام دفع مزاج دچار آه و ناله می‌شود. اگر دفع مدفوع طولانی و دشوار است احتمالاً شما دچار هموروئید شده‌اید. سر و صدا و فشاری که شما در توالت به خود وارد می‌کنید باعث التهاب رگ‌های مقعد می‌شود؛ مدفوع سفت نیز با خراش دادن محل ضایعه وضعیت را بدتر می‌کند. راه حل؟ مایعات زیاد مصرف کنید، فیبر کافی بخورید و درمان‌های ذیل را دنبال کنید:

سوراخ مقعد را چرب کنید. با خوردن فیبر و مایعات زیاد در رژیم غذایی، باعث نرم شدن مدفوع و دفع راحت‌تر آن می‌شوید. همچنین می‌توانید با مالیدن وازلین به سوراخ مقعد، دفع مدفوع را راحت‌تر از قبل کنید. از سواپ پنبه‌ای و یا انگشتان‌تان استفاده کنید و وازلین را تا حدود یک سانتی‌متر به داخل سوراخ مقعد بمالید.

خود را به نرمی تمیز کنید. وظیفه شما در برابر هموروئید به راحت کردن دفع مدفوع محدود نمی‌شود؛ بلکه تمیز کردن صحیح نیز در این موارد بسیار مهم است. کاغذ توالت‌ها می‌توانند خراشنده باشند و بعضی‌ها نیز حاوی مواد شیمیایی حساسیت‌زا هستند. تنها کاغذهای توالت بدون رنگ (سفید) و غیر معطر را بخرید و آن‌ها را قبل از استفاده زیر شیر آب مرطوب کنید.

یک کاغذ توالت نرم‌تر انتخاب کنید. اگر در مورد کاغذ توالت چرب کننده نشنیده‌اید، به این علت است که تا به حال چنین دستمال کاغذی‌ای فروخته نشده است. اما شما می‌توانید از دستمال کاغذهای مرطوب کننده مخصوص صورت استفاده کنید. این دستمال کاغذی‌ها، برای افراد هموروئیدی مناسبند.

محل هموروئید را نخارانید. هموروئید می‌تواند خارش‌زا باشد؛ خاراندن محل ضایعه می‌تواند باعث احساسات خوبی در شما شود، اما تسلیم و سوسه‌ی خاراندن نشوید. ممکن است به دیواره‌های این رگ‌های حساس آسیب برسانید و وضعیت را بدتر کنید.

وسایل سنگین را بلند نکنید. بلند کردن وسایل سنگین و ورزش‌های شدید، مثل زور زدن در توالی خطرناک است.

خود را در آب قرار دهید. هنوز حمام نیم تنه در صدر راه‌های درمانی هموروئید می‌باشد (نشستن با زانو در وان حمام که ارتفاع آب در آن ۵ / ۷ تا ۱۰ سانتی‌متر است). آب گرم با افزایش جریان خون به محل مورد نظر به از بین رفتن درد کمک می‌کند و می‌تواند در عین حال باعث انقباض وریدهای متورم شود.

از داروهای ضد هموروئید استفاده کنید. داروها و شیاف‌های زیادی در بازار وجود دارد ولی بر خلاف ادعای‌شان باعث از بین رفتن کامل هموروئید نمی‌شود. بسیاری از آن‌ها، ضد درد نیز هستند و می‌توانند مقداری از ناراحتی‌ها را تسکین دهند.

یک کرم انتخاب کنید. بعد از شیاف از یک کرم هموروئید استفاده کنید. قطعا شیاف‌ها برای هموروئیدهای خارجی، بی‌فایده هستند.

مراقب وزن‌تان باشید. به علت اینکه اضافه وزن، فشار بیشتری روی اندام‌های تحتانی وارد می‌کند، افراد چاق مشکلات بیشتری با هموروئید دارند، همانطور که مشکل واریسی بیشتری دارند.

مصرف نمک خود را کنترل کنید. مطمئنا شما دوست دارید سیب‌زمینی سرخ کرده را با نمک زیاد بخورید، اما این کار باعث بدتر شدن هموروئید می‌شود، نمک زیاد مایعات را در گردش خون نگه می‌دارد و باعث گشاد شدن رگ‌های خونی سوراخ مقعد و دیگر قسمت‌های بدن می‌شود.

از بعضی از غذاها و نوشیدنی‌های خاص اجتناب کنید. اگر چه بعضی از غذاها هموروئید شما را وخیم‌تر نمی‌کنند ولی هنگام دفع باقی‌مانده‌های آن‌ها از سوراخ مقعد باعث ایجاد خارش و ناراحتی بیشتر می‌شوند. این غذاها شامل قهوه و ادویه‌جات قوی می‌باشند.

آیا شما باردار هستید؟ فشار را کاهش دهید. زنان باردار مستعد هموروئید می‌باشند که تا حدی به این علت است که رحم دقیقا روی سیاهرگ‌هایی قرار گرفته که خون درون وریدهای هموروئیدی به آن‌ها تخلیه می‌شود. یک راه درمانی خاص در زنان باردار، دراز کشیدن به سمت چپ به مدت ۲۰ دقیقه هر ۴ تا ۶ ساعت است. با انجام این کار، فشار را روی ورید اصلی تخلیه‌کننده‌ی نیمه تحتانی بدن کاهش می‌دهید. یک مقدار عقب بنزید. گاهی وقت‌ها، هموروئید به ورید متورم اطلاق نمی‌شود بلکه به جابه‌جایی رو به پایین پوشش کانال مقعدی گفته می‌شود؛ اگر شما چنین هموروئید برجسته‌ای دارید، سعی کنید آن را به داخل کانال پس بنزید.

هشدار پزشکی

مواقعی که هموروئید نیاز به کمک پزشکی دارد:

اگر شما همیشه دارای مقعد سالمی هستید و بعضی وقت‌ها احساس ناراحتی می‌کنید، ممکن است این ناراحتی، هموروئید باشد. البته می‌تواند بیماری دیگری هم باشد. اگر درد همراه با خارش باشد و اتفاقا شما تازه از مسافرت برگشته باشید ممکن است بیماری شما ناشی از انگل باشد. خونریزی از مقعد همیشه نشانه‌ی مراجعه به پزشک است. هموروئید هرگز نمی‌تواند به سرطان تبدیل شود اما ممکن است

همانند سرطان، خونریزی داشته باشد. گاهی وقت‌ها، ورید متورم مقعد شما می‌تواند لخته شود و یک منطقه آبی و متورم را ایجاد کند که خیلی دردناک است. در بسیاری از موارد، لخته به راحتی توسط پزشک برداشته می‌شود.

روی بالش حلقوی بشینید. این بالش‌ها در داروخانه‌ها و مغازه‌های لوازم پزشکی موجود است و در نشستن می‌تواند به افراد هموروئیدی کمک زیادی کند.

یبوست

۱۸ راه حل برای یک ناراحتی شایع

یبوست، مهم است و گاهی اوقات می‌تواند دردناک باشد. اما پیدا کردن علت کم کاری شکم، اغلب آسان است. یعنی ممکن است به دلیل نبود فیبر در رژیم غذایی، مصرف ناکافی مایعات، استرس، داروها و کمبود ورزش و یا عادت بد شکمی باشد.

آیا واقعا یبوست دارید؟ آیا فقط تصور می‌کنید که مشکلی دارید یا واقعا این طور است؟ حتما در طول زندگی، با تبلیغات فراوان داروهای مسهل روبه‌رو شده‌اید. خیلی‌ها فکر می‌کنند که یبوست دارند ولی این طور نیست. در واقع نیاز برای مدفوع کردن در افراد مختلف، متفاوت است. برای بعضی افراد، کار کردن شکم سه بار در روز نرمال است و برای بعضی‌ها سه بار در هفته.

آیا مایعات کافی می‌نوشید. متخصصان ما موافقند که اولین چیزی که یک فرد مبتلا به یبوست باید آن را رعایت کند، رژیم غذایی است. مهم‌ترین اقدام غذایی ضد یبوست، استفاده از فیبر و مایعات است. بسیاری از این مواد برای نرم نگه داشتن مدفوع و عبور آن از روده‌ها ضروری است.

به چه مقدار مایع و فیبر نیاز دارید؟ اول از مایع شروع می‌کنیم: حداقل شش لیوان و ترجیحا هشت لیوان از مایع را به صورت روزانه باید مصرف کنید؛ این نکته مهم را هم فراموش نکنید که بهترین مایع، آب است.

فیبر بیشتری بخورید. دکتر هارپر می‌گوید: بسیاری از آمریکایی‌ها، در رژیم‌شان فیبر کافی ندارند. انجمن تغذیه آمریکا مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر در رژیم غذایی برای بزرگسالان و حداقل ۳۰ گرم برای افراد مبتلا به یبوست را توصیه کرده است.

فیبر از کجا می‌آید؟ کربوهیدرات‌های پیچیده که در غلات، میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد منابع فیبر هستند. رسیدن به ۳۰ گرم در روز، با انتخاب دقیق غذاها مشکل نیست. نصف فنجان نخود، پنج گرم؛ یک سیب کوچک، ۳ گرم و یک بشقاب سبوس غلات، ۱۳ گرم فیبردار دارد. موادی که بیشترین فیبر را دارند عبارتند از: لوبیای خشک پخته نشده، آلو خشک، انجیر، کشمش، ذرت بو داده، جوی دوسر، گل‌ابی و میوه‌های مغزدار (مانند پسته و گردو). مصرف فیبر را به آهستگی افزایش دهید تا گاز معده زیاد نشود.

برای ورزش زمان بیشتری صرف کنید. حتما می‌دانید که ورزش برای قلب مفید است اما آیا می‌دانستید که برای شکم نیز مناسب است؟ ادوارد انکیز می‌گوید: ما احساس می‌کنیم که ورزش منظم با حرکت سریع‌تر غذا در روده‌ها به عنوان یک عامل ضد یبوست مطرح است.

بیشتر راه بروید. هر ورزش منظمی برای از بین بردن یبوست مفید است اما ورزشی که اغلب متخصصان توصیه می‌کنند، پیاده‌روی است. پیاده‌روی مخصوصا برای زنان باردار مفید است. بسیاری از آنها به علت تغییر کارکرد درونی‌شان، دچار یبوست می‌شوند. هر شخصی از جمله مادران باردار باید ۳۰ - ۲۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنند. مادران باردار باید مراقب باشند در پیاده‌روی از نفس نیفتند.

درباره‌ی دستشویی رفتن بیشتر فکر کنید. جلوگیری از دفع مدفوع در مواقع ضروری باعث یبوست می‌شود. هرگز برای بهبود عادات دفع مزاج، دیر نیست. طبیعی‌ترین زمان برای دستشویی رفتن، بعد از خوردن غذای روزانه است. بنابراین بعد از خوردن هر وعده غذا ۱۰ دقیقه در دستشویی بنشینید. بعد از مدتی روده‌های شما به یک روند طبیعی عادت می‌کنند.

آرام باشید و آسان بگیرید. هنگامی که ترسیده‌اید و یا عصبی هستید، دهان‌تان خشک می‌شود و قلب‌تان سریع‌تر می‌زند، روده‌های شما نیز از حرکت می‌ایستد. اگر علت اصلی یبوست را عصبانیت می‌دانید مدتی را به استراحت بگذرانید مثلا با گوش دادن به نوارهای آرام‌بخش.

زندگی را با خوشی و خنده بگذرانید. خنده از دو طریق می‌تواند به یبوست کمک کند. اول: دارای اثر ماساژی روی روده‌هاست که به گوارش کمک می‌کند و دوم: ضد استرس مناسبی است.

در مصرف قرص‌های مسهل تجدید نظر کنید. قرص‌های مسهل، به طور وحشتناکی اعتیادزا هستند. با خوردن مقادیر زیاد این مسهل‌ها، روده‌ها به آنها عادت می‌کنند و یبوست نیز بدتر می‌شود.

همه‌ی مسهل‌ها شبیه هم نیستند. در اکثر داروخانه‌ها در کنار مسهل‌های شیمیایی، گروه دیگری از مسهل‌ها را می‌یابید که به نام مسهل‌های گیاهی یا طبیعی برچسب خورده‌اند و ماده اصلی‌شان عموماً دانه پسیلیوم خرد شده است. این دانه، نوعی فیبر با فشردگی بالا است که بر خلاف نوع شیمیایی غیر اعتیادزا و اغلب ایمن است. باید این‌ها را با مقدار زیادی آب مصرف کرد.

نسخه‌ی یک پزشک را امتحان کنید. مشکل مسهل‌های پسیلیوم‌دار گران بودن آنها است؛ اما شما می‌توانید با خرید دانه‌های پسیلیوم از مغازه‌های غذای بهداشتی و خرد کردن آنها، آن را تهیه کنید. این مواد را با آب مخلوط و به صورت خمیر، هر شب ساعت ۹، مصرف کنید.

خود را هر چه سریع‌تر راحت کنید. تنقیه با شیاف برای استفاده موردی، بسیار مناسب است ولی باید مراقب بود، چون مصرف زیاد آن، باعث کم کاری روده‌ها می‌شود. دکتر روسو می‌گوید: از تنقیه آبی یا محلول نمکی استفاده کنید. هرگز از کف صابون استفاده نکنید. زیرا می‌تواند باعث ناراحتی و حساسیت شود. هنگامی که می‌خواهید شیاف بخرید، نوع گلیسیرین آن را انتخاب کنید.

مصرف مکمل‌ها و داروها را کنترل کنید. داروهایی وجود دارد که باعث یبوست و یا بدتر شدن آن می‌شود. شایع‌ترین آنها شامل ضد اسیدهای حاوی آلومینیوم یا کلسیم، آنتی‌هیستامین، داروهای ضد پارکینسونی، مکمل‌های کلسیم، خواب‌آورها، آرام‌بخش‌ها و داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای است.

مراقب غذاهای خاص باشید. ممکن است غذایی در یک شخص باعث یبوست شود ولی در شخص دیگر نشود. برای مثال، شیر برای بعضی‌ها به شدت یبوست ایجاد می‌کند، در حالی که در فرد دیگر باعث اسهال می‌شود. باید مصرف غذاهایی نظیر لوبیا، گل کلم و کاهو که گاز ایجاد می‌کنند در افرادی که یبوست با علت گرفتگی روده‌ها دارند، منع شود.

غذای کم حجم بخورید. دکتر شوستر می‌گوید: کسانی که روده‌های تحریک‌پذیر دارند باید از خوردن غذای زیاد اجتناب کنند، زیرا این کار مسیر گوارشی را می‌بندد و یبوست را بدتر می‌کند.

فشار نیاورید. باد کردن و فشار دادن شکم برای رفع یبوست، به همان اندازه که پر زحمت است، عاقلانه نیست. شما خطر ابتلا به بواسیر و شقاق را افزایش می‌دهید که نه تنها دردناک است، بلکه با باریک کردن سوراخ مقعد باعث بدتر شدن یبوست می‌شود. این فشار باعث بالا رفتن فشار خون و پایین آمدن ضربان قلب نیز می‌شود.

روش‌های جایگزین

از مصرف روغن‌ها پرهیز کنید. تمام روغن‌هایی که از منابع‌شان، روغن‌گیری شده‌اند، نظیر روغن‌های گیاهی، زیتون و روغن سویا را حذف کنید؛ این کار می‌تواند برای بهبود یبوست مزمن مفید باشد. خود روغن، مشکل‌زا نیست ولی خوردن آن به صورت آزاد باعث یبوست و مشکلات گوارشی متعدد می‌شود. ایراد این روغن‌ها تشکیل یک لایه نازک در معده می‌باشد که هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را در معده و روده کوچک مشکل می‌کند. گوارش کافی تا ۲۰ ساعت به تأخیر می‌افتد و باعث گندیدگی و تولید گاز و سموم می‌شود که به روده بزرگ و کوچک هم می‌رسد. اما روغن‌هایی که به شکل طبیعی هستند (در میوه‌های مغزدار نظیر پسته و فندق و ذرت) در داخل بدن به آرامی آزاد می‌شوند، بنابراین هیچ لکه چربی برای بستن راه گوارشی و ایجاد یبوست وجود ندارد. این روغن‌ها بر خلاف نوع استخراج شده‌ی آن‌ها یک غذای کامل و مغذی هستند.

هشدار پزشکی

به پزشک مراجعه کنید.

یبوست به خودی خود جدی و خطرناک نیست اما اگر علائم آن شدید و ناتوان کننده و طولانی (به مدت سه هفته) شد و خون نیز در مدفوع وجود داشت باید به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این، اگر یبوست همراه با نفخ شکم باشد، نشان دهنده‌ی انسداد روده‌ای است.

بیماری‌های گوش

عفونت گوش

۱۲ روش برای کاهش درد

کودکان به چند دلیل دچار عفونت گوشی می‌شوند، شیپور استاش در بچه‌ها گشادتر و کوتاه‌تر از بزرگسالان است. همچنین کودکان در مراکز مراقبت روزانه بیشتر در معرض سرماخوردگی هستند و سرماخوردگی می‌تواند باعث عفونت گوش میانی شود. علائم معمول عفونت گوش میانی شامل درد و از دست رفتن شنوایی است. اما بزرگسالان و کودکان ممکن است دچار عفونت گوشی بدون درد شوند. به محض اینکه عفونت گوش آغاز شد، بهترین درمان، مصرف آنتی‌بیوتیک است. گوش شما در عرض یک هفته تا ده روز درمان می‌شود، اما امشب چه باید کرد؟ چگونه می‌توانید از عفونت‌های بعدی گوش جلوگیری کنید؟

مراقبت‌های آرامش‌بخش

استامینوفن را امتحان کنید. این دارو، اولین انتخاب یک پزشک است، یک روز در هنگام خواب برای توقف درد، کافی است، به هیچ شخص زیر ۲۱ سال نباید آسپیرین داده شود، زیرا خطر سندرم ری که یک بیماری مرگ‌آور عصبی است، وجود دارد.

سرتان را بالا بگیرید. هنگامی که سرتان را صاف نگه دارید، شیپور استاش به طور طبیعی تخلیه می‌شود. به همین دلیل بچه‌های مبتلا به عفونت گوش در طول روز (هنگامی که مشغول دیدن و بازی کردن هستند) دردی حس نمی‌کنند.

از نوشیدنی‌های بیشتری استفاده کنید. نوشیدن آب به آرامی و اندک اندک باعث تحریک حرکات عضلاتی می‌شود که به باز شدن و تخلیه شیپور استاش کمک می‌کند.

در هنگام خواب داروی ضد احتقان مصرف کنید. کودکان و بزرگسالانی که دچار عفونت‌های متعدد گوش می‌شوند ممکن است با خوردن یک دوز داروی ضد احتقان در هنگام خواب، وضعیت بهتری پیدا کنند. اگر مایعی در یک گوش وجود داشته باشد، درمان با دارو، آن را خشک می‌کند و باعث تسکین درد می‌شود.

از اسپری بینی استفاده کنید و گوش‌تان را خشک کنید. دکتر فیسر می‌گوید: بزرگسالان ممکن است از اسپری ضد احتقان استنشاقی به علاوه آنتی‌هیستامین یا ضد احتقان قبل از خواب استفاده کنند. اما از قطره بینی برای یکی دو روز استفاده کنید. استفاده بیش از حد ممکن است اثر معکوس داشته باشد و وضعیت بینی را بدتر کند.

مراقبت‌های پیشگیرانه

هنگامی که واقعا نمی‌توانید از عفونت‌های گوش، پیشگیری کنید می‌توانید کارهایی انجام دهید که شانس ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد.

بچه را با شیر مادر تغذیه کنید. بعضی از متخصصین اعتقاد دارند که این کار، احتمال مشکلات گوشی را کاهش می‌دهد.

مطالعه‌ای که روی ۲۳۷ کودک در هلستینکی فنلاند انجام گرفته است نشان می‌دهد که ۶ درصد بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و ۱۹ درصد بچه‌هایی که شیر خشک می‌خورند، در پایان سال اول دچار عفونت گوش می‌شوند. تا سه سالگی تنها ۶ درصد کودکان شیر مادر خور در برابر ۲۶ درصد بچه‌های دیگر دچار عفونت می‌شوند، علت این اختلاف چیست؟

محققان بر این باورند که سیستم ایمنی کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در برابر عفونت‌های راه‌های تنفسی مقاوم می‌شود.

سیگار را ترک کنید. دکتر ویلدر می‌گوید: سیگار کشیدن منجر به پر شدن هوا از مواد محرک و پر خونی شیپور استاش می‌شوند.

هشدار پزشکی

منتظر درد نباشید. اگر چند روز بعد از سرماخوردگی دچار کاهش شنوایی و یا احساس پری و انسداد در گوش‌تان شدید، باید به پزشک مراجعه کنید. ۱۰ تا ۱۴ روز درمان با آنتی‌بیوتیک مفید است.

جرم گوش: جرم گوش می‌تواند جلوی پرده صماخ را بگیرد و برای شما مشکل‌ساز شود. کارهای زیر را در این حالت انجام دهید:

چیزی در گوش فرو نکنید. یک ضرب‌المثل قدیمی: هرگز چیزی کوچک‌تر از آرنج در گوش‌تان وارد نکنید.

هیچ‌گاه اشیای نوک تیز مانند سنجاق سر، نوک مداد و گیره کاغذ را در گوش فرو نبرید زیرا ممکن است پرده صماخ را پاره کند. از سواپ پنبه‌ای و یا انگشت نیز استفاده نکنید، زیرا وقتی که فکر می‌کنید گوش را تمیز کرده‌اید، در واقع جرم‌ها را به نواحی عمیق‌تر رانده‌اید.

چند قطره از یک مایع نرم کننده در گوش بریزید. چند قطره از بعضی مایعاتی که در خانه دارید می‌تواند جرم گوش را نرم کند. از هیدروژن پراکساید، روغن ملین و یا گلیسرین استفاده کنید. یک یا دو قطره از مایعات بالا را در هر گوش بریزید؛ بگذارید اضافی مایع از گوش به بیرون لبریز شود. این مایع در جرم نفوذ و آن را نرم می‌کند. این درمان را چند روز ادامه دهید، هنگامی که جرم نرم شد گوش آماده‌ی شستشو می‌باشد.

دکتر فیسر می‌گوید: یک ظرف را از آب با دمای بدن پر کنید. سرنگ پلاستیکی را با آب پر کنید سپس سرتان را بالای ظرف نگه دارید، آب را به آرامی از سرنگ به داخل گوش تزریق کنید. سر را به یک طرف خم کنید تا آب خارج شود.

گوش‌تان را با سشوار خشک کنید. پزشکان می‌گویند: گوش‌ها را با مالش خشک نکنید، بلکه به وسیله‌ی سشوار این کار را انجام دهید.

به این کار عادت کنید. در بعضی افراد، به تشخیص پزشک، شستشوی گوش به صورت یک بار در ماه، مفید است. اگر از این حد بیشتر شود، حفاظ طبیعی گوش از بین می‌رود.

شومینه را خاموش کنید. به دلیل بالا شما باید آتش شومینه را خاموش کنید زیرا دوده حاصل از آتش، هوا را برای تحمل و تنفس نامساعد می‌کند.

از بچه‌های خود به دقت مراقبت کنید. احتمال عفونت در بچه‌هایی که در تماس با دیگران هستند بیشتر است؛ به همین دلیل شاید لازم شود که بچه‌ها را در گروه کوچک‌تری مانند مراقبت در خانه قرار دهید.

صبور باشید. بعضی از کودکان تا سه سالگی مشکل عفونت گوش‌ی دارند؛ بنابراین پس از آن مشکل خود به خود حل می‌شود و هر دو می‌توانید به راحتی بخوابید.

گوش درد

۱۲ راه برای توقف درد

گوش درد در شب بدتر می‌شود. بسته شدن شیپور استاش (که عقب حلق را به گوش میانی متصل می‌کند)، شایع‌ترین علت گوش درد در کودکان و بزرگسالان است. حالاتی نظیر سرما، عفونت و آلرژی این موقعیت را تشدید می‌کند. در طول روز با جویدن غذا و یا بلع، عضلات شیپور استاش منقبض و هوا وارد گوش میانی می‌شود؛ اما شب، هنگامی که خوابیده‌اید هوایی که از قبل در گوش میانی وجود دارد جذب می‌شود و خلأ ایجاد شده باعث کشیده شدن پرده صماخ به طرف داخل می‌شود، بنابراین دچار درد می‌شوید.

عوامل دیگری نیز باعث گوش درد می‌شوند؛ عفونت‌ها نظیر عفونت حاصل از شنا کردن می‌تواند باعث ایجاد گوش درد شود، فشار هوا در هواپیما یا در عمق دریا نیز می‌تواند باعث گوش درد شود. وسایل کوچکی مثل قطعات موی بریده شده نیز می‌تواند وارد کانال گوش شود و آن را آزرده کند؛ از آن جا که درد راجعه نیز وجود دارد، دردهایی با منشأ دندان، لوزه‌ها، حلق و فک‌ها می‌تواند به گوش بزند. هنگامی که گوش‌تان درد می‌کند باید به پزشک مراجعه کنید، اما تا وقتی که به آنجا برسید می‌توانید از روش‌های زیر برای قطع سریع درد استفاده کنید.

بایستید و بنشینید. چند دقیقه نشستن می‌تواند تورم را کاهش دهد و باعث تخلیه کانال استاش شود. بلعیدن می‌تواند درد را تسکین دهد. اگر بتوانید هنگام خواب به آرامی سرتان را بالا نگه دارید بسیار مفید خواهد بود.

سشوار را روشن کنید. این فکر قدیمی پدربزرگ‌تان که دود سیگار را به داخل گوش دردناک می‌دهد دارای یک پایه‌ی اساسی است. این دود نیست که درد را تسکین می‌دهد بلکه گرمای آن است؛ برای انجام این کار با روشی دیگر، بدون به خطر انداختن ریه‌ها، سشوار را روی درجه کم بگذارید، سپس آن را تا فاصله ۴۰ - ۵۰ سانتی‌متری گوش قرار دهید و گرما را به داخل گوش دردناک هدایت کنید.

گوش‌تان را بکشید. گوش‌تان را بگیرید، اگر بدون درد توانستید گوش‌تان را حرکت دهید، احتمالاً مشکل مربوط به گوش میانی است، اما اگر حرکت باعث درد شود، عفونت احتمالاً مربوط به کانال گوش خارجی است.

مقداری روغن را تا حدی دمای بدن گرم کنید. یک شیشه روغن بچه یا روغن ملین را در ظرف آب با حرارت نزدیک دمای بدن قرار دهید، بگذارید روغن در آب جا بیفتد تا دمایش به دمای بدن برسد. ریختن یک یا دو قطره روغن در گوش، به تسکین درد کمک می‌کند.

آدامس بجوید. بسیاری از مردم، این راه حل را در پروازهای هوایی برای باز کردن گوش‌شان انجام می‌دهند.

خمیازه بکشید. خمیازه باعث حرکت عضلات باز کننده شیپور استاش به گونه‌ای بهتر از جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات می‌شود.

بینی‌تان را نگه دارید. اگر در ارتفاع ۱۰ کیلومتری در حال پرواز بودید و گوش‌تان شروع به درد کرد سوراخ بینی را با دست بگیرید، هوا را به داخل دهان ببرید و سپس با کمک عضلات گونه و حلق، هوا را به عقب بینی برانید، سپس انگشتان را از روی بینی بردارید.

در هنگام فرود آمدن هواپیما نخوابید. اگر می‌خواهید در پرواز، چرتی بزنید این کار را در ابتدای پرواز انجام دهید نه در انتهای آن، زیرا عمل بلع در هنگام خواب کمتر می‌شود و در نتیجه گوش‌تان نمی‌تواند خود را با تغییرات فشار در هنگام فرود هماهنگ کند.

پیشگیری کنید. قبل از اینکه دچار درد شوید، داروی ضد احتقان مصرف کنید. برای مثال اگر پرواز دارید و می‌دانید که سینوس‌های‌تان پر است و گوش‌تان را کیپ می‌کند، از قطره‌های بینی یا داروهای ضد احتقان استفاده کنید.

فشار را از صورت‌تان بردارید. غواصان نیز همانند افرادی که پرواز می‌کنند باید بتوانند فشار داخل گوش‌شان را با محیط اطراف هماهنگ کنند. شنا کردن روی سطح آب، فشار کمتری را بر پرده صماخ وارد می‌کند.

از عامل درد دوری کنید. اگر تمام این کارها مؤثر واقع نشد، از پرواز و شنا در عمق آب پرهیز کنید.

از ضد دردها استفاده کنید. فراموش نکنید ضد دردها نظیر آسپیرین، استامینوفن یا ایبوپروفن زمان لازم را در اختیار قرار می‌دهند تا خود را به پزشک برسانید.

گوش شناگران

۱۵ روش برای پیشگیری و درمان

اگر می‌توانستید خود را به اندازه یک کک کوچک کنید و به داخل گوش یک شناگر بروید، احتمالاً یک کانال گوش قرمز و ملتهب را می‌دیدید که به نظر خارش‌دار می‌رسید و کمی جرم در داخل آن بود. حالتی را که در داخل گوش یک شناگر دیدید، عفونت گوش خارجی بود که به نام گوش شناگر شناخته می‌شود؛ آن چه که باعث می‌شود گوش شناگر این حالت را پیدا کند، رطوبت بیش از حد است، مثل این که شما دست‌های‌تان را داخل آب ظرف‌شویی نگه دارید، پوست دست از رطوبت نرم و له شده و حالت چرم مانند به خود می‌گیرد، گوش‌ها

به طور مرتب در تماس با آب هستند. هنگام شنا، دوش گرفتن و شامپو زدن مردم اغلب سعی می‌کنند با یک سوآپ پنبه‌ای گوش‌شان را خشک کنند؛ این کار لایه رویی پوست را همراه با باکتری‌های محافظ برمی‌دارد و زمینه را برای رشد باکتری‌های مضر فراهم می‌کند. گوش شناگر با خارش گوش شروع می‌شود و اگر درمان نشود، می‌تواند به یک عفونت تمام عیار تبدیل شود و ممکن است درد آن وخیم باشد. هنگامی که عفونت جا افتاد، نیاز به مراجعه به پزشک و مصرف یک دوره آنتی‌بیوتیک دارد؛ اما کارهای زیادی را می‌توانید انجام دهید تا از تشدید درد جلوگیری شود و حتی قبل از شروع آن، جلوی آن را بگیرید.

گوش خود را با سشوار خشک کنید. هر زمانی که گوش‌تان خیس شد چه احتمال عفونت را بدهید و چه ندهید، باید رطوبت را پاک کنید. لاله گوش را به طرف بالا و خارج بکشید تا کانال آن مستقیم شود و سشوار را به فاصله ۵۰ سانتی‌متری از سوراخ گوش نگه دارید از درجه گرم یا سرد سشوار به مدت ۳۰ ثانیه استفاده کنید. این کار رطوبت لازم برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین می‌برد.

از قطره‌های گوش استفاده کنید. اکثر داروخانه‌ها، قطره‌های گوش ضد باکتری دارند؛ اگر فقط دچار خارش گوش هستید، برای جلوگیری از عفونت یکی از راه کارهای زیر را به کار ببرید:

از علت این مشکل دوری کنید. اگر به یک شناگر علاقمند بگوییم که دیگر نباید شنا کند، مثل این است که به شخص بگوییم دیگر نفس نکشد. ادامه دهید و شنا کنید اما از گوش گیر استفاده کنید؛ گوش گیرهای مومی یا سیلیکونی که نرم می‌شوند و می‌توانند حالت سوراخ گوش را بگیرند در اکثر داروخانه‌ها وجود دارند. فراموش نکنید که هنگام حمام یا شامپو زدن گوش گیرها را در گوش خود بگذارید. خشک نگه داشتن گوش‌ها برای کسانی که به عفونت حساس هستند در درجه اول اهمیت قرار دارد.

در سطح شنا کنید. حتی اگر دچار عفونت گوش می‌شوید، می‌توانید به شنا کردن ادامه دهید، اما روی سطح آب شنا کنید؛ در این حالت، آب کمتری وارد گوش می‌شود.

برای تسکین موقت از ضد دردها استفاده کنید. اگر دچار گوش درد شدید تا زمانی که به پزشک مراجعه کنید از قرص‌های ضد درد مثل آسپیرین یا استامینوفن استفاده کنید.

با گرما درمانی درد را از بین ببرید. گرما می‌تواند درد را کاهش دهد، یک حوله که به وسیله سشوار گرم شده؛ یک بطری آب داغ پوشش دار و یا یک بالشک گرمازا که روی درجه کم تنظیم شده، همگی مؤثرند.

به جرم گوش دست نزنید. جرم گوش چندین فایده دارد مثلا در داخل آن باکتری‌های مفید وجود دارند. با استفاده نکردن از سوآپ‌های پنبه‌ای به دفاع طبیعی گوش کمک کنید. این جرم‌ها کانال گوش را می‌پوشانند و گوش را در برابر رطوبت محافظت می‌کنند.

گوش را خشک نگه دارید. از آن جا که در گوش شناگر، جرم گوش از بین می‌رود، شما می‌توانید با وازلین، نوعی دیگری از جرم را ایجاد کنید؛ یک گلوله پنبه‌ای را به وازلین آغشته کنید و مثل گوش گیر، آن را به آرامی در لبه‌ی گوش فرو کنید. وازلین همه رطوبت را جذب می‌کند و گوش را گرم و خشک نگه می‌دارد.

از قطره استفاده کنید. بعضی از مایع‌ها، میکروب‌ها را می‌کشند و در عین حال گوش را خشک نگه می‌دارند. اگر شما به عفونت گوش حساسید و یا مدت زیادی را در آب به سر می‌برید، هر زمانی که به آب می‌زنید باید از این مواد خشک کننده استفاده کنید؛ هر کدام از این محلول‌های خانگی به خوبی اثر می‌کنند:

از الکل استفاده کنید. اول سرتان را روی زمین بگذارید در حالی که گوش عفونی بالا قرار گرفته است، گوش را به طرف بالا و عقب بکشید (تا کانال گوش صاف شود) و یک قطره الکل را به داخل گوش بچکانید. گوش خود را تکان دهید تا الکل به ته کانال برود و سپس سر خود را به طرف دیگر متمایل کنید تا الکل از کانال گوش خارج شود.

محلول خانگی: قطره گوش سرکه سفید و یا ترکیب تساوی سرکه سفید و الکل باکتری‌ها و قارچ‌ها را می‌کشد. از همان روش بالا استفاده کنید.

روغن ملین یا روغن بچه: می‌توان از این مایعات به عنوان پیشگیری قبل از شنا کردن استفاده کرد.

از کلاه مخصوص شنا استفاده کنید. دکتر درو کلاه شنایی اختراع کرده که عینک‌های مخصوص شنا به آن متصل است؛ این عینک‌ها به علت اتصال به کلاه در هنگام شیرجه از چشم شناگران جدا نمی‌شوند. در نوع لاتکس گوش‌ها نیز پوشانده می‌شوند و به دور نگه داشتن آب از گوش‌ها کمک می‌کنند حالت ترکیبی مطلوب استفاده از گوش‌گیرها به همراه کلاه شنا می‌باشد.

محل شنای خود را با دقت انتخاب کنید. احتمال اینکه شما در یک استخر شنای تمیز دچار عفونت شوید نسبت به یک محل غیر بهداشتی کمتر است؛ بنابراین در آب کثیف شنا نکنید.

در استفاده از سمعک محتاط باشید. اگر از سمعک استفاده می‌کنید ممکن است بدون نزدیک شدن به آب، دچار عفونت گوش شوید. سمعک اثر گوش‌گیر را دارد و علاوه بر جذب صدا، رطوبت را نیز در داخل کانال گوش جذب می‌کند. رطوبت جمع شده می‌تواند باعث رشد و تکثیر میکروب‌ها و ایجاد عفونت شود.

راه حل؟ هر چه می‌توانید سمعک را از گوش خارج کنید تا فرصت خشک شدن را پیدا کند.

تب

۲۰ روش برای کنترل تب

قبل از اینکه قدمی برای فرونشاندن آتش درون تان بردارید به توصیه پزشکان گوش کنید:

مطمئن شوید که واقعا تب دارید. اگر چه دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد به عنوان دمای طبیعی در نظر گرفته می‌شود ولی این عدد، یک چیز قطعی نیست. دمای طبیعی بدن، از شخصی به شخص دیگر و در طول روز به طور گسترده‌ای تغییر می‌کند. دونالد ویکری «استادیار دانشگاه جرج تول» می‌گوید: غذا، لباس اضافی، هیجان‌ات عاطفی و ورزش شدید می‌تواند دمای بدن را بالا ببرد. در حقیقت ورزش شدید می‌تواند دمای بدن را تا ۵ / ۳۹ برساند. به علاوه، بچه‌ها نسبت به بزرگسالان درجه حرارت بالاتری دارند.

یک قانون کلی: اگر درجه حرارت بدن بین ۲ / ۳۷ تا ۷ / ۳۷ بود، امکان تب وجود دارد و اگر بیش از ۷ / ۳۷ بود، نشانه‌ی تب است.

لئوناردو بانکور «استادیار و متخصص اطفال دانشگاه پزشکی کانکتیکوت» می‌افزاید: ظاهر افراد معمولا بهتر از یک سری اعداد می‌تواند نشان دهنده‌ی وضعیت آنها باشد.

به مبارزه با تب برنخیزید. اگر تب دارید، این نکته یادتان باشد: تب، خودش یک بیماری نیست، بلکه نشانه‌ی بیماری است. در حقیقت تب یکی از راه‌های دفاعی بدن در برابر عفونت است. تب می‌تواند حاوی اهدافی باشد: کاهش دوره بیماری، افزایش قدرت آنتی‌بیوتیک‌ها و

کاهش انتقال عفونت. این توانایی‌ها باید در برابر ناراحتی‌های حاصله هم سنجی شود تا اجازه داده شود یک تب خفیف دوره عادی خود را طی کند. اگر احساس می‌کنید که به راحتی بیشتری نیاز دارید، موارد زیر را دنبال کنید:

مایعات مصرف کنید. هنگامی که داغ هستید، بدن تان عرق می‌کند تا شما را سرد کند. اگر آب زیادی از دست بدهید، ممکن است دچار یک تب شدید شوید. بدن، غده‌های عرق را می‌بندد تا از، از دست رفتن بیشتر آب جلوگیری کند و در این حالت کنترل تب مشکل‌تر می‌شود. نتیجه اخلاقی این داستان این است. دوستان خوبم! تا می‌توانید بنوشید و گرنه کشتی‌تان به گل خواهد نشست. علاوه بر آب معمولی پزشکان موارد زیر را نیز توصیه می‌کنند:

آب میوه‌ها و سبزیجات: این مواد دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی سرشاری هستند؛ مخصوصاً آب هویج و آب چغندر؛ اگر می‌خواهید آب گوجه بخورید، نوعی را انتخاب کنید که سدیم کمی داشته باشد.

چای گیاهی: دکتر بلارک می‌گوید: اگر چه هر نوع چای، نیاز مایعات بدن را تأمین می‌کند ولی بعضی از آنها به طور اختصاصی برای تب مفید هستند؛ ترکیبی را که وی توصیه می‌کند حاوی نسبت‌های برابر آویشن خشک شده و بابونه است. آویشن خاصیت ضد عفونی کننده دارد و بابونه التهاب را کاهش می‌دهد. یک قاشق چای خوری از این ترکیب را در یک فنجان آب جوش، به مدت پنج دقیقه قرار دهید و چندین بار در این روز آن را به صورت داغ بخورید.

یخ: اگر از نوشیدن بیزارید، می‌توانید یک قطعه یخ را بمکید. برای تنوع می‌توانید در یک قالب مکعبی، آب میوه‌ها را یخ کنید. برای افزایش انگیزه در کودکان، یک انگور یا توت‌فرنگی در وسط هر قالب یخ بگذارید.

برای رهایی از تب از کمپرس استفاده کنید. دکتر بلارک می‌گوید: کمپرس مرطوب می‌تواند دمای خروجی بدن را کاهش دهد. کمپرس گرم و مرطوب نیز می‌تواند به طور عجیبی این کار را انجام دهد. هنگامی که بیمار از گرما احساس بی‌قراری کرد، کمپرس را بردارید و به جای آن، کمپرس سرد روی پیشانی، مچ‌ها و پشت ساق پای وی بگذارید و بقیه بدن را پوشیده نگه دارید. اگر تب تا ۵ / ۳۹ بالا رفت هرگز از کمپرس گرم استفاده نکنید. برای جلوگیری از تب از کمپرس سرد استفاده کنید.

از ابر اسفنجی استفاده کنید. تبخیر می‌تواند اثر سرد کنندگی بر دمای بدن داشته باشد. اگر می‌توانید با یک ابر این کار را در تمام بدن انجام دهید. باید به نقاطی که بیشترین گرما را دارند مثل زیر بغل و کشاله ران توجه خاصی داشته باشید. تکه ابر را بچلانید و هر بار یک منطقه را تمیز کنید و بقیه بدن را پوشیده نگه دارید. گرمای بدن، رطوبت ایجاد شده را بخار می‌کند و به خشک کردن با حوله نیازی نیست.

پزشکان هشدار می‌دهند اگر چه الکل، سریع‌تر از آب بخار می‌شود، اما برای شخص تب‌دار می‌تواند ناراحت کننده باشد. علاوه بر این خطر جذب آن از پوست و یا تنفس بخارهای حاصل از آن وجود دارد.

در آب گرم فرو روید. دکتر گاسل می‌گوید: هنگامی که من تب دارم و شروع به لرزیدن می‌کنم، با رفتن به داخل آب گرم، احساس راحتی و آرامش می‌کنم. دکتر برانکو توصیه می‌کند: از آبی که دمای آن برابر دمای اتاق است، برای حمام کردن بچه‌ها استفاده شود. یک راه درمانی دیگر، قرار دادن بچه‌ها بین حوله‌های مرطوب و عوض کردن حوله‌ها هر پانزده دقیقه است.

از مسکن استفاده کنید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، داروی ضد درد مصرف کنید. دکتر ویکی توصیه می‌کند که بزرگسالان، هر چهار ساعت، دو قرص آسپیرین یا استامینوفن مصرف کنند. مزیت استامینوفن این است که افراد کمتری به آن آلرژی دارند.

به بچه‌ها استامینوفن بدهید. از دادن آسپیرین به زیر ۲۱ ساله‌ها خودداری کنید. زیرا آسپیرین می‌تواند باعث سندرم ری «یک بیماری عصبی کشنده»، شود. به ازای هر کیلوگرم وزن بچه از ۱۰ تا ۱۴ میلی‌گرم استامینوفن استفاده کنید و هر ۴ ساعت یک بار تکرار کنید.

خود را به طور نسبی بیوشانید. در استفاده از لباس و پتو، حال عمومی خود را در نظر بگیرید. اگر خیلی گرم‌تان است، پوشش‌ها و لباس‌های اضافی را درآورید تا گرمای بدن بتواند به هوا منتقل شود. ولی اگر سردتان است خود را بیوشانید تا احساس راحتی کنید. در کودکان، بیشتر مراقب باشید زیرا لباس‌های اضافی می‌تواند باعث تب در آنها شود.

هشدار پزشکی

علائم خطر را بشناسید.

در صورت وجود این علائم به پزشک مراجعه کنید:

- تب در کودکان زیر چهار ماه

- تب همراه با سفتی گردن

- تب بالای ۵ / ۴۰ درجه که درمان خانگی نتوانسته آن را کاهش دهد

- تب بالای ۱ / ۴۱ درجه در هر شرایطی

- تبی که بیش از پنج روز ادامه داشته باشد

دکتر استفان روزنبرگ هشدار می‌دهد که در کودکان زیر شش سال، دمای ۱ / ۴۱ و یا بالاتر می‌تواند به تشنج منجر شود.

هوای اتاق را برای مریض، تنظیم کنید.

دکتر بلارک - باخ می‌گوید: آیا اتاق بیمار را به بهترین شکل مناسب بیمار خود درآورده‌اید؟ هوای اتاق را زیاد گرم نکنید. پزشکان آلمانی عموماً توصیه می‌کنند که دمای اتاق نباید بالای ۱۸ باشد. اجازه دهید هوای تازه وارد اتاق شود.

اگر تمایل دارید، غذا بخورید. آن قدر درگیر این مسئله نباشید که آیا غذا بخورید یا نخورید. بعضی از پزشکان، همانند دکتر بلارک - باخ فقط خوردن آب میوه و مایعات را توصیه می‌کنند تا تب فروکش کند. بعضی دیگر معتقدند در طول تب، مریض باید غذا بخورد زیرا گرمای بدن تمام کالری را مصرف می‌کند.

جزئیات کار با دماسنج

نحوه‌ی استفاده صحیح از دماسنج در زیر آمده است:

- قبل از استفاده از دماسنج، آن را از انتهای بالای آن (نه حباب شیشه‌ای) نگه دارید و با حرکات سریع مچ آن را تکان دهید تا جیوه در زیر ۵ / ۳۵ قرار گیرد.

- حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن، آشامیدن و سیگار کشیدن صبر کنید. این کارها دمای دهان را تغییر می‌دهد و باعث خواندن نادرست دما می‌شود.

- دماسنج را با لب‌ها ننگه دارید، نه با دندان‌ها؛ از بینی نفس بکشید تا دمای اتاق بر دماسنج اثر نگذارد. حداقل سه دقیقه دماسنج را در دهان ننگه دارید. (بعضی‌ها پنج تا هفت دقیقه را توصیه می‌کنند).

- در کودکان زیر پنج سال از روش مقعدی به جای دهانی استفاده کنید. دمای مقعد، ۱ درجه از درجه حرارت دهان بالاتر است.

برای استفاده از دماسنج رکتال، بچه را به شکم در آغوش تان بخوابانید و برای جلوگیری از حرکت بچه، یک دست‌تان را روی باسن بچه قرار دهید. انتهای دماسنج را با وازلین چرب کنید و با دقت، ۲ / ۵ سانتی‌متر از آن را به داخل مقعد فرو برید. هرگز فشار ندهید. در عرض چند ثانیه جیوه شروع به بالا آمدن می‌کند بعد از یک تا دو دقیقه و زمانی که جیوه دماسنج، دیگر حرکت نکرد دماسنج را درآورید.

- اگر دماسنج در دهان یا مقعد شکست، نترسید. جیوه، سمی نیست. اغلب آسیب وارده، خراشی سطحی روی دهان یا مخاط مقعد می‌باشد. اگر تکه‌های شیشه را پیدا نکرده‌اید پزشک را با خبر کنید.

- از دماسنج دیجیتال مطابق دستوراتی که همراه آن است استفاده کنید، بعد نوک آن را با آب و صابون و یا الکل بشویید. وسیله را هرگز به طور کامل وارد آب نکنید و یا روی آن، آب نریزید. زیرا با این کارها خطر خراب شدن دماسنج بیشتر می‌شود. هر دو سال یک بار باطری آن را عوض کنید.

تروما

آفتاب سوختگی

۳۵ راه درمانی

ممکن است به خاطر ابتلا به آفتاب سوختگی، خود را سرزنش کنید. در واقع شما می‌دانید که از این طریق چه آسیبی به پوست می‌رسد. حتماً درباره‌ی ضد آفتاب‌ها و چگونگی محافظت آنها از پوست در برابر اشعه‌های سوزان آفتاب نکاتی را می‌دانید. اما خوب، شما سهل‌انگاری کرده‌اید و حالا باید بی‌خوابی و ناراحتی بکشید. خوشبختانه از این ماجرا درس‌های زیادی گرفته‌اید. دفعه دیگر از ضد آفتاب استفاده می‌کنید؛ اما اکنون به توصیه‌های زیر توجه کنید:

داروی ضد درد مصرف کنید. آسپیرین می‌تواند درد، خارش و تورم حاصل از سوختگی‌های ملایم تا متوسط را کاهش دهد. هر ۴ ساعت دو قرص مصرف کنید. در صورتی که معده بتواند تحمل کند سه تا چهار قرص ایبوپروفن هر ۸ ساعت می‌تواند مفید باشد.

سوختگی را پیش‌بینی کنید. اگر متوجه شدید که در معرض اشعه آفتاب زیادی قرار گرفته‌اید قبل از ظهور قرمزی پوست، آسپیرین مصرف کنید. بعضی از پزشکان مصرف ۶۵۰ میلی‌گرم آسپیرین (دو قرص) را بلافاصله بعد از قرار گرفتن در معرض آفتاب توصیه می‌کنند. هر چهار ساعت تا حداکثر شش بار درمان را تکرار کنید.

از کمپرس‌های تسکین دهنده استفاده کنید. بعد از سوختگی پوست ملتهب می‌شود. با ایجاد کمپرسی که در داخل آن یکی از مواد زیر را قرار می‌دهید آن را تسکین دهید. اگر می‌خواهید می‌توانید پنکه را به طرف ناحیه سوختگی قرار دهید تا روند سرد شدن تسریع شود.

آب سرد

می‌توانید از آب سرد لوله شیر استفاده کنید و یا چند قطعه یخ داخل آب بریزید. یک دستمال را داخل مایع خیس کنید و آن را روی سوختگی بگذارید. هر چند دقیقه که دستمال گرم می‌شود آن را عوض کنید. چندین بار در روز و هر بار به مدت ده تا پانزده دقیقه تکرار کنید.

شیر بدون چربی

پروتئین شیر، یک عامل تسکین دهنده‌ی بسیار خوب است. یک فنجان شیر بدون چربی را با چهار فنجان آب مخلوط کنید؛ سپس چند قطعه یخ به آن اضافه کنید. از کمپرس‌های ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای استفاده کنید و هر ۲ تا ۴ ساعت تکرار کنید.

استات آلومینیم

اگر خارش پوست شدید است پودر ضد عفونی کننده را با آب مخلوط کنید؛ استات آلومینیم جلوی خشکی و خارش پوست را می‌گیرد.

بلغور جوی دوسر

بلغور جوی دو سر را داخل گاز یا پارچه‌ی درشت بافتی بیوشانید؛ آب سرد را داخل آن بریزید، تفاله آن را دور بریزید و از کمپرس مایع به دست آمده استفاده کنید. هر دو تا چهار ساعت تکرار کنید.

با حمام کردن درد را از بین ببرید. راه جایگزین برای کمپرس مخصوصا اگر نواحی سوختگی وسیع باشد، حمام سرد است. آن قدر مایع اضافه کنید تا آب به دمای دلخواه و مناسب برسد. سپس پوست را با یک حوله تمیز به آرامی خشک کنید؛ مواد زیر می‌توانند درد، خارش و التهاب را کاهش دهند.

سرکه: یک فنجان سرکه سفید را داخل وان آب سرد بریزید.

جوش شیرین: به اندازه کافی جوش شیرین را داخل آب حمام بریزید به جای اینکه بدن را با حوله خشک کنید، بگذارید که محلول خودش روی پوست خشک شود.

با صابون خود را نشویید. صابون می‌تواند پوست را خشک و حساس کند. اگر مجبورید که از صابون استفاده کنید نوع ملایم آن را به کار ببرید و با آب زیاد، کاملا بدن را بشویید. هرگز داخل آب صابون‌دار نروید.

پوست خود را مرطوب کنید. حمام‌ها و کمپرس‌ها مفیدند و باعث تسکین موقت درد می‌شوند. اما اگر بعد از آن‌ها از مرطوب کننده‌ها استفاده نکنید، پوست شما از قبل خشک‌تر می‌شود. پس بدن را خشک و سپس از روغن حمام استفاده کنید. یک دقیقه داخل آن غوطه‌ور باشید، سپس از کرم یا محلول مرطوب کننده نظیر اوسرین استفاده کنید.

سرد کنید. برای تسکین بیشتر، قبل از استفاده از مرطوب کننده‌ها، آن را سرد کنید.

به دنبال هیدروکورتیزون باشید. التهاب و حساسیت پوست را با مصرف کرم، محلول و یا اسپری حاوی ۵ درصد هیدروکورتیزون تسکین دهید.

خود را در برابر عفونت محافظت کنید. اگر دچار عفونت شدید و یا نگران گسترش آن هستید، از پمادهای ضد باکتری نظیر پلی‌سپورین یا باسیتراسین استفاده کنید.

از بی‌حس کننده‌های موضعی استفاده کنید. اگر سوختگی ملایم باشد بی‌حس کننده‌های موضعی می‌تواند درد و خارش پوست را از بین ببرد. دنبال مارک‌هایی باشید که حاوی بنزوکائین، بنزیل الکل، لیدوکائین و یا دیفن‌هیدرامین باشد. استفاده از اسپری‌ها آسان‌تر از کرم‌ها و پمادها است، اما هرگز آن‌ها را مستقیماً به طرف صورت، اسپری نکنید، بلکه مقداری از آن را روی یک تکه گاز و یا پد پنبه‌ای بگذارید و روی صورت بمالید تا از تماس با چشم‌ها اجتناب شود.

از بسته یخ استفاده کنید. اگر سوختگی خفیف باشد، بسته یخ نیز می‌تواند درد را تسکین دهد. یخ‌ها را داخل یک دستمال مرطوب بپیچید و آن‌ها را در ناحیه آفتاب سوخته قرار دهید. اگر چاره‌ای نداشته‌اید، از روش دیگری استفاده کنید؛ می‌توانید کیسه‌ی نخودهای یخ زده را روی سوختگی بگذارید. هیچ وقت بسته یخ زده را مستقیماً روی پوست قرار ندهید.

آب زیاد بنوشید. برای مقابله با اثر خشکی آفتاب سوختگی، به اندازه کافی آب مصرف کنید.

درست غذا بخورید. از وعده‌های سبک استفاده کنید.

پاهای خود را بالا ببرید. اگر ساق پاها سوخته و متورم شده است، پاها را بالاتر از سطح ارتفاع قلب قرار دهید. در این حالت احساس بهتری خواهید داشت.

سعی کنید شب‌ها خواب آرامی داشته باشید. خوابیدن با آفتاب سوختگی حکم قتل را دارد و شما برای ترمیم و التیام سوختگی‌های پوست به استراحت زیادی احتیاج دارید. بنابراین برای کاهش اصطکاک و مالش، پودر بچه را روی پتوها و تخت خود بپاشید.

مراقب تاول زدن باشید. اگر دچار تاول‌زدگی شدید، سوختگی شما شدید است، اگر تاول‌زدگی محدود است و شما را اذیت می‌کند می‌توانید آن‌ها را تخلیه کنید. اما پوست روی آن را نکنید. چرا که اگر پوست در تماس با هوا نباشد و پایانه‌های عصبی نیز در معرض هوا نباشد، امکان عفونت و درد و ناراحتی کاهش پیدا می‌کند. برای تخلیه تاول‌ها، ابتدا یک سوزن را روی شعله کبریت استریل کنید. کنار تاول را سوراخ کرده و قسمت بالای آن را فشار می‌دهید تا مایع خارج شود. این کار را در ۲۴ ساعت اول، سه بار تکرار کنید، سپس به تاول‌ها دست نزنید.

مراقب یخ و برف باشید. اجازه ندهید که مراقبت‌های پوستی در زمستان کاهش یابد. ممکن است شما به وسیله نور آفتاب که از طریق یخ و برف منعکس می‌شود دچار سوختگی شدید بشوید. یک اشتباه را دو بار تکرار نکنید. وقتی که دچار آفتاب سوختگی شدید، سه تا شش ماه طول می‌کشد تا پوست به حالت اول بازگردد. هنگامی که لایه سطحی پوست دچار آفتاب سوختگی می‌ریزد، این وضعیت جدید بیش از پیش به آفتاب حساس است. یعنی اگر مراقب نباشید به مراتب سریع‌تر و شدیدتر از قبل دچار آفتاب سوختگی می‌شوید.

از قوانین پیروی کنید. اگر هنوز خاطره آفتاب سوختگی، در یاد شما باقی مانده است. این نکات را به خاطر داشته باشید:

- حتی اگر هوا هم ابری باشد، ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از ضد آفتاب‌ها استفاده کنید (اشعه‌های مضر می‌توانند از پوشش ابری هم نفوذ کنند). فراموش نکنید که لب‌ها، دست‌ها، گوش‌ها و پشت گردن را نیز محافظت کنید. بعد از تعریق زیاد و یا شنا، دوباره از ضد آفتاب استفاده کنید.

- بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر، بیشترین مراقبت را از پوست خود داشته باشید زیرا در این ساعت‌ها خورشید در گرم‌ترین حالت خود قرار دارد.

- اگر می‌خواهید پوست‌تان برنزه شود، این کار را به تدریج انجام دهید. با ۱۵ دقیقه حمام آفتاب شروع کنید. زمان آن را هر بار فقط چند دقیقه افزایش دهید.

- هنگامی که شنا نمی‌کنید و یا حمام آفتاب نمی‌گیرید، لباس‌های محافظت کننده بپوشید. کلاه، لباس‌های پشمی تنگ و آستین بلند، پوست را در برابر آفتاب محافظت می‌کند.

هشدار پزشکی

خودتان را به پزشک برسانید. سوختگی شدید، اثر زیادی روی شما می‌گذارد. اگر دچار تهوع، سردی، تب، غش، تاول‌زدگی شدید، ضعف عمومی تغییر رنگ‌های صورتی و یا خارش شدید، با یک پزشک مشورت کنید. هوشیار باشید که اگر سوختگی گسترش پیدا کند ممکن است دچار عفونت شوید و مشکلات چندین برابر شود.

راهی دیگر

درمان‌های موجود در کابینت آشپزخانه

مواد مصرفی موجود در آشپزخانه می‌تواند در تسکین سوختگی به کار رود. در موارد اورژانس از مواد زیر استفاده کنید:

آرد ذرت: آب کافی به آرد ذرت اضافه کنید تا حالت خمیری پیدا کند. خمیر حاصله را مستقیماً روی محل سوختگی به کار ببرید.

کاهو: برگ‌های کاهو را در آب بجوشانید، از صافی بگذرانید. مایع را بگذارید در یخچال برای چندین ساعت. توپ‌های پنبه‌ای را داخل مایع قرار دهید و به آرامی روی پوست فشار دهید.

ماست: ماست ساده هم خاصیت سرد کنندگی و هم تسکین دهنده‌گی دارد. در تمام مناطق سوختگی به کار ببرید؛ به آرامی و نرمی، پوست را خشک کنید.

کیسه چای: اگر پلک‌های شما سوخته است. کیسه چای رادرب آب سرد قرار دهید و تسکین درد روی چشم‌ها قرار دهید.

آیا شما به نور حساس هستید؟

اگر بخواهید عکس بگیرید، این سؤال را از شما نخواهیم کرد. منظور این است که بعضی از داروها، صابون‌ها و یا مواد آرایشی حساسیت شما را به نور آفتاب افزایش می‌دهند و منجر به التهاب پوست شبیه آفتاب سوختگی می‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌ها، آرام بخش‌ها و داروهای ضد قارچ می‌توانند واکنش ایجاد کنند. داروهای ضد بارداری خوراکی، ادرارآورها و داروهای دیابتی و حتی ضد آفتاب‌های حاوی پا با نیز می‌توانند حساسیت‌زا باشند. همیشه از پزشک خود درباره اثرات جانبی داروهایی که مصرف می‌کنید، سؤال کنید. حتی غذاهای معمول هم می‌توانند واکنش‌های منفی ایجاد کند.

دکتر باسلر می‌گوید: من دو زن را می‌شناختم که برای روشن کردن پوست خود از آب لیمو استفاده می‌کردند. آنها نمی‌دانستند که آب لیمو می‌تواند حساسیت نوری ایجاد کند.

اسکار (جای زخم)

۱۰ راه برای کاهش آسیب وارده

چگونگی درمان یک بریدگی بستگی به اسکار موجود آن دارد و این که چقدر شما به آن اهمیت می‌دهید.

اسکار را در نطفه خفه کنید. اگر شما نمی‌خواهید دندان‌های‌تان پوسیده شود، قند نخورید و اگر نمی‌خواهید دچار اسکار شوید، سعی کنید جایی از بدن‌تان بریده نشود. موضوع بسیار ساده است. هر بار که پوست بریده شود، اسکار ایجاد می‌شود؛ اما اسکار در بعضی افراد بیشتر از بقیه ایجاد می‌شود. این کاملاً یک مسأله‌ی شخصی است. هر زمانی که می‌خواهید با وسایل نوک تیز و دندان‌دار کار کنید، شلوارهای بلند، پیراهن‌های آستین بلند و دست‌کش بیوشید تا پوست را در برابر آسیب‌های احتمالی وارده حفاظت کند.

کمک کنید تا زخم‌ها به خوبی التیام پیدا کنند. امکان ایجاد اسکار در زخمی که به سرعت و تمیز التیام پیدا می‌کند از زخمی که دیر التیام پیدا می‌کند کمتر است. مطمئن شوید که تمام بریدگی‌ها و خراشیدگی‌ها را به درستی تمیز کرده‌اید. (هیدروژن پراکساید ماده پاک‌کننده خوبی می‌باشد) و سعی کنید محل زخم را در طول التیام با پمادهای آنتی‌بیوتیک مرطوب نگه دارید.

دلمه پوست را نکنید. مادرتان حق داشت؛ کندن دلمه‌های زخم در حال التیام، امکان باقی ماندن اسکار را زیاد می‌کند.

با یک بانداژ بال پروانه‌ای، فاصله‌ها را ببندید. اگر پوست‌تان بریده شده و بریدگی بزرگ است باید برای بخیه زدن به پزشک مراجعه کنید؛ اگر بریدگی در صورت بود (جایی که اسکار قابل مشاهده است) نیز باید به پزشک مراجعه کنید، اما اگر بریدگی کوچک بود و شما نگران تشکیل اسکار هستید، از بانداژ بال پروانه‌ای استفاده کنید؛ این بانداژها در اکثر داروخانه‌ها وجود دارند و به التیام بهتر زخم با حداقل اسکار ممکن کمک می‌کنند؛ این بانداژها فقط باید وقتی به کار روند که زخم کاملاً تمیز شده باشد.

رژیم غذایی متوازنی را رعایت کنید. زخم‌ها به درستی بهبود پیدا نمی‌کنند مگر اینکه بدن شما مواد لازم را برای این کار تأمین کند. چه چیزی لازم است؟ پروتئین‌ها و ویتامین‌هایی که با تغذیه درست تأمین می‌شوند، ضروری است و ماده‌ی مهم دیگر در التیام زخم‌ها، روی است. منابع حاوی روی شامل کدو حلوائی کباب شده و تخم آفتاب گردان، فندق، پنیر، گوشت گاو کم چرب، گوشت بوقلمون سیاه و بادام زمینی می‌باشد.

پوست خود را در برابر محیط محافظت کنید. غدد عرق و چربی و غدد مویی در اسکار آسیب می‌بینند و پوست آن قسمت را نسبت به دیگر مناطق بدن، آسیب پذیرتر می‌کنند. اسکارهای بزرگ نظیر سوختگی‌های درجه سه را با یک کرم پوستی خوب چرب کنید تا در برابر ساییدگی‌ها حفاظ مناسبی داشته باشد.

به آرامی جای اسکار را پاک کنید. یکی از عوامل اصلی آزردهی اسکار پوست، شستن بیش از حد این اسکارها می باشد. بنابراین دکتر لیزر توصیه می کند که به آرامی اسکارها را تمیز کنید.

با ضد آفتابها، روی اسکار را ببوشانید. اسکارها نسبت به مناطق دیگر بدن، رنگدانه کمتری دارند. بنابراین محافظت کمتری در برابر نور خورشید دارند و به آفتاب سوختگی حساس ترند، شما باید تمام اسکارها را با ضد آفتابها ببوشانید.

راهی دیگر

روی زخم روغن بمالید. یک کپسول ویتامین E بگیرید. آن را باز کنید و بگذارید روغن آن به روی زخم یا اسکار بریزد. به نظر ساده می آید و همچنین مؤثر؛ خیلی از مردم این کار را می کنند. بعضی ها حتی قسم می خورند که این روش از تشکیل اسکار جلوگیری می کند و یا اسکار ایجاد شده را از بین می برد. اما چه عاملی باعث از بین رفتن اسکارهای قدیمی می شود؟ ویتامین E کمک می کند که التیام زخم سریع تر صورت پذیرد و نسبت به حالت های عادی، سریع تر پیش برود؛ احتمالا این اثر، به کاهش اسکار کمک می کند. چه سری در ویتامین E وجود دارد که به روند التیام زخمها کمک می کند؟ در واقع روغن موجود در کپسولها در این امر دخیل است. شما فقط محل اسکار را مرطوب نگه می دارید و هیچ معجزه ای صورت نمی گیرد. شما اگر از روغن بدون ویتامین E استفاده کنید همین تأثیر را خواهید دید.

بیش از حد حساس و نگران نباشید. اسکارهای تازه تشکیل شده اغلب قابل مشاهده اند اما زیاد نگران نباشید، به یاد داشته باشید که رنگ اسکار به مرور زمان از بین می رود.

بریدگی ها و خراشیدگی ها

۱۳ روش برای کمک به ترمیم زخم

در این جا اطلاعاتی درباره کمک های اولیه مورد نیاز در هنگام مواجهه با زخم و خراش آمده است:

خونریزی را متوقف کنید. سریع ترین راه برای بند آوردن خونریزی، اعمال فشار مستقیم است. یک پارچه ی جاذب تمیز - یک بانداژ یا حوله - را روی بریدگی بگذارید؛ سپس با دست، مستقیما روی آن را به محکمی فشار دهید. اگر پارچه ای ندارید، از انگشتان تان استفاده کنید، این کار باعث بند آمدن خونریزی بعد از یک یا دو دقیقه می شود. اگر خون از اولین بانداژ عبور کرد، دومین بانداژ را بگذارید و مداوم فشار دهید. بانداژهای جدید را روی بانداژ دومی بگذارید و فشار دهید. زیرا جدا کردن بانداژ اولی باعث از هم گسیخته شدن سلول های لخته شده ی خون می شود. اگر فشار نتوانست خون را بند آورد، اندام مجروح را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا فشار خون در محل بریدگی کاهش یابد؛ فشار را در همه حال ادامه دهید، این کار احتمالا خون را بند می آورد.

محل بریدگی را تمیز نگه دارید. این کار برای جلوگیری از عفونت، تغییر رنگ دائمی و کبودی مهم است. محل را با آب و صابون و یا آب تنها بشویید. هدف از این کار رقیق کردن باکتری ها در محل زخم می باشد؛ همچنین اگر خرده سنگ ها و شن ها را از بریدگی پاک نکنید، ممکن است باعث ایجاد رنگ دانه در زیر پوست شوند به طوری که انگار خال کوبی شده است.

محل زخم را ببوشانید. هنگامی که خونریزی متوقف یا آهسته شد، زخم را با یک پارچه سفت ببندید و یا با بانداژ الاستیک طوری ببپچانید که فشار بر بریدگی وارد شود، اما مانع قطع جریان نشوید. اگر بریدگی روی دست و پاست می توانید با فشار بر روی ناخن دست و

پا آن را چک کنید. ناخن در هنگام فشار، سفید می‌شود و هنگامی که آن را رها می‌کنید، به رنگ صورتی برمی‌گردد. در صورت لزوم، بانداژ را مقداری شل کنید.

بیشتر فشار دهید. اگر خونریزی ادامه داشت، موضوع جدی‌تر از آن است که شما فکر کرده‌اید و باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. تا رسیدن به مطب دکتر، نقطه فشار را به تلاش‌های تان اضافه کنید. نقطه‌ای نزدیک به بریدگی را فشار دهید که بین قلب و بریدگی باشد. نقطه‌های فشار، مکان‌هایی است که در هنگام نبض گرفتن از آن استفاده می‌کنید. داخل مچ، وسط بازو، محل اتصال پا به تنه؛ در این محل‌ها، شریان را به استخوان فشار دهید، یک دقیقه پس از بند آمدن خونریزی، فشار دادن را متوقف کنید. اگر خونریزی دوباره شروع شد، فشار را به این نقاط وارد سازید.

از پمادهای آنتی‌بیوتیکی استفاده کنید. بنا به نظر جمیز لیدن استفاده از پماد ضد باکتری وسیع‌الطیف مناسب‌ترین کار است.

افرادی که از پمادهای آنتی‌بیوتیکی سه‌گانه و بانداژ مناسب استفاده می‌کنند، ۳۰ درصد سریع‌تر بهبودی حاصل می‌کنند. البته باید مراقب داروهایی باشید که حاوی نئوماپسین و با مواد نکه دارنده فراوان می‌باشند، زیرا آنها می‌توانند باعث واکنش آلرژیک شوند؛ در این صورت محل زخم، قرمز و خارش‌دار می‌شود و ممکن است عفونت کند.

محل بریدگی را بپوشانید. هنگامی که بریدگی در معرض هوا باشد، تشکیل کبره می‌دهد و رشد سلول‌های جدید را کند می‌کند. از بانداژ پلاستیکی شبیه به پوشش‌های غذا استفاده کنید و یا به دنبال گازی که با وازلین آغشته شده، باشید. هر دو نوع بانداژ، رطوبت را در زخم نگه می‌دارند، اما اجازه‌ی عبور هوای کمی را می‌دهند. سلول‌ها در رطوبت، بهتر رشد می‌کنند.

پانسمان

آیا پانسمان کردن باعث بهتر شدن جراحتهای قبلی شما شده است؟ در این جا چندین ترفند برای جدا کردن بدون درد بانداژهای چسبناک، آمده است:

- از یک قیچی کوچک برای جدا کردن پانسمان از قسمت‌های چسبی استفاده کنید و به آرامی آن را از روی محل درگیر بکشید، سپس نوار چسب را جدا کنید.

- اگر کبره‌ی روی جراحی به پانسمان چسبید، آن را داخل آب گرم و نمک قرار دهید. پانسمان کم‌کم جدا می‌شود.

انتخاب پماد

به قفسه کمک‌های اولیه در داروخانه نگاه کنید. کدام را انتخاب می‌کنید؟ یک پماد ضد باکتری؟ در مطالعه‌ای که توسط دکتر جمیز لیدن روی ۹ محصول انجام شده است، وی دریافته که بعضی از محصولات باعث التیام سریع‌تر بریدگی‌ها، خراشیدگی‌ها و سوختگی‌ها می‌شود. در این جا نتایج تحقیق را نشان می‌دهد:

- پلی‌سپورین: (ماده فعال: پلی‌میکسین B، کرم ضد باکتری): ۸ / ۲ روز

- نئوسپورین: (ماده‌ی فعال: نئوماپسین، پلی‌میکسین B، پماد ضد باکتری): ۹ / ۲ روز

هشدار پزشکی

جراحت را با مراقبت‌های حرفه‌ای پزشکی درمان کنید.

کمک‌های اولیه همیشه کافی نیست. در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی جهنده و به رنگ قرمز روشن باشد که احتمالاً به علت پارگی شریان است.

- تمام گرد و خاک را نتوانید از روی زخم پاک کنید.

- بریدگی یا خراش روی صورت و یا نواحی‌ای باشد که نباید جای آنها باقی بماند.

- در جراحت رگ‌های قرمز گسترش پیدا کند و یا ترشح چرکی داشته باشد.

- جراحت بزرگ باشد و داخل آن را بتوان دید. دکتر هاگ مکوالی می‌گوید: در این صورت، به بخیه کردن نیاز دارید.

روش جایگزین

التیام زخم می‌تواند یک موفقیت شیرین باشد.

دکتر ریچارد کاتسون «جراح ارتوپد» می‌گوید: شما می‌توانید روند التیام را با شکر معمولی، سرعت ببخشید. وی بیش از ۵۰۰۰ جراحی جدی را در ۱۰ سال گذشته با ترکیبی از پد و شکر درمان کرده است.

شکر، مواد غذایی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها را از بین می‌برد و جراحات معمولاً سریع‌تر و بدون کبره و اسکار، التیام پیدا می‌کنند. با مخلوط کردن شکر و بتادین (محلول شستشوی ضد باکتری حاوی ید که در هر داروخانه یافت می‌شود) یکی از پمادهای جراحی دکتر فاستون را درست کنید. برای درست کردن این ترکیب ۱۵ گرم از محلول بتادین را با ۱۴۰ گرم شکر و ۴۰ گرم پماد بتادین ترکیب کنید. جراحت تمیز شده را با پماد خانگی ساخته شده مالش دهید و به دقت آن را با گاز بپوشانید. چهار بار در روز محل جراحت را به آرامی با آب شیره‌هیدروژن پراکساید (آب اکسیژنه) بشویید و آن را با پماد بمالید. هنگامی که روند التیام پیشرفت کرد، میزان مصرف پماد را کم کنید.

هشدار: قبل از استفاده از ترکیب بالا، مطمئن شوید که محل زخم تمیز و خونریزی بند آمده است. شکر باعث خونریزی بیشتر زخم خونریزی دهنده می‌شود. از شکر قهوه‌ای و شکر پودر شده استفاده نکنید. دکتر ناتسون می‌گوید: آنها مؤثرند ولی نشاسته موجود در آنها، ید را خنثی می‌کند. جراحتهایی که با این شکرها درمان می‌شود باعث تشکیل پوسته و کبره می‌شوند.

واکسن کزاز بزنید. آیا انگشتان تان را با چاقوی تیز بریده‌اید؟ و یا با یک سوزن نوک تیز، دست تان را سوراخ کرده‌اید؟ و زانوی تان بر روی سیمان خراشیده شده است؟ آیا بریدگی‌های کوچک یا بزرگ شما را به یاد واکسن زدن می‌اندازد؟ اگر واکسن کزاز را در ۵ سال گذشته نزده‌اید، حتماً واکسن یادآور را بزنید. اگر به یاد ندارید که آخرین بار چه موقع واکسن زده‌اید، خوب است ظرف ۲۴ ساعت بعد از آسیب، واکسن مربوطه را بزنید.

۱۷ نکته برای مقابله با این مشکل

فقط تصور کنید که به جای این که ما در بهار، ساعت‌ها را یک ساعت جلو بیاوریم، ۳ ساعت جلو بیاوریم فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ جدا از طولانی شدن شب‌های تابستان، ما یک ملت جت‌زده و بی‌خواب خواهیم داشت. تنظیم ساعت درونی بدن به آسانی تنظیم ساعت دیواری نیست.

وقتی که از روی چند منطقه زمانی عبور می‌کنیم. از بدن‌مان می‌خواهیم که بلافاصله به ساعت جدید و مکان جدید عادت کند؛ این یک انتظار غیر واقع‌گرایانه است. به همین علت است که ما دچار جت‌زدگی می‌شویم و هر چه از مناطق زمانی بیشتری عبور کنیم، بیشتر جت‌زده می‌شویم. به طور معمول گذشتن از هر منطقه‌ی زمانی، نیاز به یک روز زمان برای تطابق پیدا کردن دارد.

چارلز اهرت، نویسنده کتاب «غلبه بر جت‌زدگی» و رئیس کرونوبیونیک در هینسدیل ایلینویز، می‌گوید: ساعات بدن که قبلاً ذکر شد به وسیله یک ساعت کل کنترل می‌شود (کرونولوژی مطالعه اثر زمان بر روی گیاهان، حیوانات و انسان می‌باشد). هر سلول بدن، یک ساعت است، همه آنها توسط یک دستگاه تنظیم مخصوص در مغز جمع می‌شوند.

به طور طبیعی ساعت بدن ما همانند یک چرخه به مدت تقریباً ۲۴ تا ۲۵ ساعت عمل می‌کند. اما تغییر سریع زمان همه این مراحل را خراب می‌کند و نتیجه آن جت‌زدگی است. خستگی، بی‌حالی، بی‌خوابی اختلال تمرکز و تصمیم‌گیری، تحریک پذیری و شاید حتی اسهال و بی‌اشتهایی. اگر چه نمی‌توانید زمان را نگه دارید ولی هنوز کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا مشکل کاهش یابد.

با برنامه زندگی کنید. هفته‌ها و یا حداقل روزهای قبل از پرواز، باید برنامه معقولی را برای خود بچینید؛ مردمی که هیچ نظمی در زندگی ندارند و تا دیر وقت فیلم نگاه می‌کنند یا ۲ صبح رختشویی و اتو زدن دارند، مشکلات بیشتری با جت‌زدگی دارند؛ مطمئن شوید چرخه ساعت درونی بدن همزمان و هماهنگ است.

به اندازه کافی بخوابید. خوابیدن ناکافی قبل از پرواز می‌تواند جت‌زدگی را بدتر کند؛ در چند شب مانده به پرواز ۱۵ دقیقه بیشتر بخوابید.

در طول روز پرواز کنید و شب به مقصد برسید. بهترین زمان رسیدن به مقصد نصفه شب است، غذای سبکی بخورید و تا ساعت ۱۱ به وقت مقصد، به رختخواب بروید. این سناریو به بدن فرصت مناسبی می‌دهد که خود را با تغییر زمانی تطبیق دهد.

به شدت از الکل پرهیز کنید. در عوض از آب میوه استفاده کنید. الکل، مدر (ادرارآور) است و آب بدن شما را بیشتر از دست می‌دهد.

تظاهر کنید که در هواپیما نیستید. جونی نولانی وقتی که هنوز در هواپیما کار نمی‌کرد و به عنوان مسافر سفر می‌کرد، این کار را انجام می‌داد؛ من یک بالش می‌گرفتم و چشمانم را می‌بستم اما به خواب نمی‌رفتم و تظاهر می‌کردم که در هواپیما نیستم، به رؤیا پردازی می‌پرداختم، به افکار مثبت و خوشایند فکر می‌کردم و یا برای هفته آینده خود برنامه‌ریزی می‌کردم. وی می‌گوید: در پروازهای واقعا طولانی از این تکنیک استفاده نکردم اما در مسافرت‌هایی که از دو منطقه زمانی عبور می‌کردند، این تکنیک مؤثر واقع شده است.

آرامش خود را حفظ و استراحت کنید. با این روش شما بیش از حد دچار استرس نمی‌شوید تا از بدن‌تان بخواهید که خود را ناگهان با تغییر سه ساعته تطبیق دهد.

کار رومی‌ها را انجام دهید. هنگامی که رسیدید، سعی کنید هر چه سریع‌تر خود را با محیط جدید تطبیق دهید. هنگامی که ما رفت و آمد می‌کنیم، بدن تصور می‌کند که روز است چرا که به طور طبیعی انسان‌ها در روز کار می‌کنند. به همین علت است که خیلی از کارگران شیفت علایم جت‌زدگی مزمن را دارند.

چرت نزنید. و اگر هم می‌زنید، به یک ساعت بسنده کنید. چرت زدن فقط تطابق شما را با منطقه زمانی جدید به تأخیر می‌اندازد.

حمام آفتاب بگیرید. دکتر مانگ می‌گوید: من توصیه می‌کنم که هر چقدر می‌توانید در مقصدتان به زیر آفتاب بروید. نظریه این است که قرار گرفتن در نور آفتاب در طول روز ساعت بیولوژیکی شما را تحریک شده و بیدار نگه می‌دارد. هنگامی که نور به چشم برخورد کرد، انتقال دهنده‌های عصبی آزاد می‌شوند و پیام‌هایی را به مناطق خاصی از مغز می‌رسانند. در نتیجه از این مناطق مغزی پیام‌هایی به بقیه بدن فرستاده می‌شود و مرحله بیداری و فعالیت شما در آستانه شروع شدن است.

با خورشید قرار بگذارید. بعضی متخصصان معتقدند زمانی که می‌خواهید بیرون بروید و در معرض نور خورشید قرار بگیرید مهم است. به نظر می‌رسد نور اوایل روز ساعت درونی بدن را به طرف ساعت‌های اولیه هدایت می‌کند و نور اواخر روز ساعت درونی را به طرف ساعت‌های پایانی روز می‌کشد. بنابراین اگر شما به طرف شرق سفر می‌کنید و صبح زود در معرض نور خورشید قرار بگیرید و اگر به سمت غرب سفر می‌کنید. بعد از ظهر در برابر نور خورشید قرار بگیرید. این روش فقط در مسافرت‌هایی کارای دارد که از ۶ منطقه زمانی یا کمتر عبور می‌کنید.

ورزش کنید. پیاده‌روی باعث فعالیت بیشتر بدن می‌شود، به هوشیاری کمک می‌کند و شما را در بیرون خانه در برابر نور قرار می‌دهد. مطالعه دانشگاه تورنتو نشان داد که ورزش تعداد روزهای جت‌زدگی را کاهش می‌دهد.

قبل از واکنش، فکر کنید. تمام تصمیم‌گیری‌های مهم خود را به مدت ۲۴ ساعت و یا حداقل تا زمانی که احساس آرامش و استراحت خوبی داشتید به تأخیر بیندازید. شما بعد از یک مسافرت طولانی، حوصله بازی ندارید. بعضی افراد در سفرهای تجاری تصمیم‌ها و معاملات بدی انجام می‌دهند و بعداً می‌فهمند که دلیل آن جت‌زدگی بوده است.

نکات بالا را در راه برگشت نیز رعایت کنید. اگر ممکن است این نکات را در راه بازگشت نیز رعایت کنید چرا که جت‌زدگی دو طرفه است. معروف‌ترین رژیم ضد جت‌زدگی به وسیله چارلز اهرت در لابراتور ملی آرگونا به واسطه تحقیقات گسترده روی حیوانات شکل گرفته است که در واقع بیشتر از یک رژیم است. روشنایی روز، علامت‌های اجتماعی، الگوهای خواب و ورزش‌های فیزیکی و ذهنی در مؤثر بودن این رژیم نقش بازی می‌کنند. در این جا نمونه‌ای لیست غذا چنین است: صبحانه: دو تخم‌مرغ (به هر روشی که تهیه شود) نصف تکه نان تست کره‌ای - نهار: یک سینه مرغ که پوستش کنده شده است، نصف لیوان پنیر کم چربی - شام: یک ظرف کوچک ماکارونی که کمی با کره چرب شده، یک تکه نان که کمی کره مالی شده، یک فنجان سبزی پخته شده، لوبیا، هویج یا کدوی تابستانی. کافئین نیز یک بخش مهم برنامه می‌باشد. تحقیقات دکتر اهرت نشان داده که کافئین در تنظیم ساعت بدن نقش مهمی دارد.

عادت مصرف کافئین خود را تغییر دهید. سه روز قبل از پرواز، از مصرف کافئین خودداری کنید. در روز پرواز دو تا سه فنجان قهوه سیاه بخورید. اما دیرتر از ۱۱:۳۰ صبح نباشد و در بقیه روز کافئین مصرف نکنید.

ساعت را با زمان مقصد تنظیم کنید. این کار کمی از مشکلات اولیه شما را کاهش می‌دهد.

تعارف صبحانه‌ی دیگر مسافران را نپذیرید. طوری تنظیم کنید که صبحانه را به وقت محل مقصد میل کنید.

یک ناهار دل چسب با محلی‌ها بخورید. ممکن است صبح به مقصد برسید، اما باید خوردن را تا ظهر به تأخیر بیندازید. اما نهار یک سور مفصل خواهد بود، پس لذت ببرید.

خستگی و بی‌حالی

۳۳ روش برای یک زندگی پر انرژی‌تر

تمام افراد در مقطعی از زندگی احساس خستگی می‌کنند، چه کسی است که نخواهد انرژی‌ای بیشتر از آن چه دارد، داشته باشد؟ متأسفانه، صحبت درباره‌ی انرژی همانند صحبت درباره‌ی پول است. حرف زدن درباره‌ی آن آسان‌تر از به دست آوردنش است. با این همه، به دست آوردن انرژی آسان‌تر از آن چیزی است که شما می‌پندارید. البته تجویزهای پزشکان هنوز بدون تغییر مانده است؛ زیاد استراحت کنید، رژیم متناسبی داشته باشید و ورزش کنید. پزشکان و متخصصان توصیه‌های خاص مهمی را پیشنهاد می‌کنند.

خود را گرم کنید. قبل از شروع کار روزانه، در صبح پانزده دقیقه وقت اضافه برای خود بگذارید، با این کار شما روزتان را با عجله و خستگی حاصل از آن شروع نمی‌کنید.

یک صبحانه‌ی کامل بخورید. سه قسمت اصلی صبحانه کامل، شامل کربوهیدرات، پروتئین و چربی است. غلات (کربوهیدرات پیچیده) با شیر (منبع پروتئین) می‌تواند شروع خوبی باشد. نان گندم نیز انتخاب دیگری از کربوهیدرات‌های پیچیده است. برای به دست آوردن پروتئین، می‌توانید از ماست کم چرب و پنیر و یانکه کوچکی از گوشت ماهی یا جوجه استفاده کنید؛ درعین حال، نباید صبحانه‌ای با کربوهیدرات بالا که با شکر ساده شیرین شده است، بخورید، زیرا با این کار انسولین خون را بیش از حد فعال کرده و قند خون افت خواهد کرد و شما دچار التهاب و دلشوره خواهید شد. بنابراین از رفتن به مغازه کیک فروشی دربین راه خانه و مدرسه خودداری کنید.

بدانید که می‌خواهید چه کار کنید. اگر نمی‌دانید، احتمالاً در انجام آن کار دچار خستگی خواهید شد. زمانی را در صبح برای تنظیم اهداف خاصی که در آن روز دارید، اختصاص دهید. تعیین کنید که می‌خواهید چه کاری انجام دهید و نگذارید که روزمرگی بر شما چیره شود.

دزدان انرژی را متوقف کنید. اگر در محل کار، مشکلی دارید و یا اختلاف خانوادگی دارید به دنبال راه حل آن بگردید؛ اگر نتوانستید مشکل را حل کنید لاف یک مقدار استراحت کنید و خود را از وضعیت به وجود آمده دور کنید. بنابراین اگر می‌خواهید شغل دوم را حفظ کنید برای مدت کوتاهی آن را ترک کنید.

تلویزیون را خاموش کنید. تلویزیون یک رسانه‌ی همه‌گیر است؛ شهرت آن به دلیل ایجاد رخوت و فرسودگی در انسان است. دکتر راسیر می‌گوید: به جای دیدن تلویزیون، مطالعه کنید، این کار انرژی‌زاتر است.

ورزش کنید تا انرژی به دست آورید. در واقع، ورزش به شما انرژی می‌دهد. در یک مطالعه، بیش از دویست کارگر در یک برنامه منظم و متوسط ورزشی قرار گرفتند. نتیجه این که ۹۰ درصد اذعان داشتند که تاکنون چنین احساس خوبی نداشته‌اند. تقریباً نیمی از آنها که استرس کمتری احساس می‌کنند و تقریباً یک سوم آنها اعتراف داشتند که بهتر می‌خوانند.

دکتر یانگ می‌گوید: راه رفتن سریع، کافی است، ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه.

یادتان باشد، صداقت بهترین راه است. با همه فوایدی که ورزش دارد، می‌تواند اعتیادآور باشد؛ بنابراین اگر درباره‌ی چیزی که بدن به شما می‌گوید صادق نباشید، ممکن است بیش از حد از آن کار بکشید.

در هر لحظه، یک هدف و کار را در نظر بگیرید. کارها را لیست‌بندی کنید. بسیاری از اوقات، مردم خسته می‌شوند زیرا این طور فکر می‌کنند: «من کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و نمی‌دانم از کدام باید شروع کنم». با مشخص کردن اولویت‌ها و جدول‌بندی می‌توانید پر انرژی و در عین حال با دقت باقی بمانید.

هر روز یک قرص بخورید. دکتر یانگ می‌گوید: اگر وعده‌های اصلی غذا را نمی‌خورید و یا رژیم تغذیه‌ای مناسبی را رعایت نمی‌کنید، استفاده روزانه از قرص‌های مولتی ویتامین و یا مکمل معدنی، فکر بسیار خوبی است. نداشتن یک تغذیه مناسب می‌تواند باعث خستگی شود. اما انتظار نداشته باشید، این قرص‌ها به شما انرژی فوری دهد.

به بدن‌تان یاد دهید که زمان را بگوید. یک ریتم شبانه روزی به صورت ساعت داخلی بدن عمل می‌کند و در طول روز فشار و دمای بدن را بالا و پایین می‌برد. این واکنش شیمیایی مسئول تغییراتی است که در شبانه‌روز آن را تجربه می‌کنیم. پس باید سعی کنیم عملاً خود را با این ریتم شبانه روزی داخلی تنظیم کنیم. این کار به سادگی و با یک مقدار زود یا دیرتر بلند شدن - مثلاً حدود پانزده دقیقه - انجام می‌شود. تا وقتی این کار را ادامه دهید که احساس راحتی کنید.

آتش را خاموش کنید. پزشکان همواره ترک سیگار را توصیه می‌کنند. این مورد را نیز به دلایل آنها اضافه کنید که سیگار بر اکسیژن رسانی بافت‌ها اثر منفی می‌گذارد و در نتیجه باعث خستگی می‌شود. انتظار نداشته باشید اولین بار که سیگار را ترک می‌کنید، انرژی فوری به شما تزریق شود.

فقط بگویید نه. یاد بگیرید که مسئولیت‌ها را به دیگران بسپارید. اگر تعهدهای زیاد از حد، شما را خسته و فرسوده کرده است، یاد بگیرید که بگویید: «متأسفم، نمی‌توانم در این جلسه شرکت کنم».

وزن خود را متعادل کنید. اگر چاق هستید و حدود ۲۰ درصد به کم کردن وزن نیاز دارید، بدانید که این کار، کمک بزرگی به شما خواهد کرد. البته کم کردن سریع وزن، ضامن سلامتی شما نیست و شما را فرسوده خواهد کرد.

کمتر بخوابید. شما می‌توانید کمتر از کارهای خوبی مانند خواب لذت ببرید. اگر بیش از حد بخوابید، در تمام روز بی‌حال و کسل خواهید بود. معمولاً برای اغلب مردم شش تا هشت ساعت خواب در شبانه‌روز کافی است.

مشغله خود را کم کنید. ساعات خواب خود را کم نکنید زیرا شما را به شدت خسته و فرسوده خواهد کرد.

چرت بزنید. چرت زدن برای همه کس مفید نیست. اما می‌تواند برای کسانی که به خوبی قبل نمی‌توانند بخوابند، مفید باشد. افراد جوان‌تری که دارای برنامه فشرده و پر جنب و جوش و خواب کوتاه شبانه هستند باید از چرت زدن استفاده کنند. سعی کنید چرت زدن شما بیش از یک ساعت طول نکشد و در موقع معینی از روز صورت پذیرد.

نفس عمیق بکشید. مطابق نظر پزشکان و ورزشکاران، یکی از بهترین راه‌های استراحت و کسب انرژی سریع، نفس عمیق است.

ناهار سبک بخورید. بعضی از پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از چیره شدن خواب در بعدازظهر، ناهار سبکی بخورید. سوپ و سالاد و یک تکه میوه می‌تواند غذایی سبک و انرژی‌زا باشد.

بیشترین حجم غذا را ظهر بخورید. اگر سوپ و سالاد و یا یک تکه میوه شما را سیر نمی‌کند، دکتر یانگ توصیه می‌کند: بیشترین غذا را در ناهار بخورید اما بعد از آن ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. بیشتر کالری در اول روز، انرژی لازم برای سر زنده و سر حال بودن را به شما می‌دهد. اما باید در انتخاب نوع غذا محتاط باشید.

انرژی خود را تغییر دهید. دکتر یانگ می‌گوید: احساسات قوی همانطور که می‌توانند از نظر فکری تخلیه کننده باشند، از نظر جسمی هم می‌توانند تخلیه کننده انرژی باشند. مسیر انرژی را از احساسات قوی همانند خشم تغییر دهید و آن را روی کار خود متمرکز کنید.

دنیای خود را رنگارنگ کنید. اگر در یک خانه تاریک زندگی می‌کنید حتما احساس خستگی خواهید کرد. بگذارید مقداری از نور خورشید به زندگی‌تان بتابد. چندین مطالعه نشان داده که رنگ‌های زیاد و تنوع فراوان در زندگی، در بالا نگه داشتن میزان انرژی مهم هست. برای مثال قرمز برای تحریک ایجاد انرژی بالا در کوتاه مدت مؤثر است، در حالی که رنگ سبز در جلوگیری از انحراف فکری و تمرکز در طولانی مدت مؤثر است.

ضبط خود را روشن کنید. موسیقی آرام می‌تواند میزان تنش زندگی را کاهش دهد.

برای خود، هدف تعیین کنید. برای خود اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنید، نه اینکه به صورت روزمره عمر خود را بگذرانید.

به سر و صورت خود آب بزنید. اگر در خانه هستید، یک دوش آب سرد می‌تواند انرژی را بهتر ذخیره کند؛ آب سرد با اثر روی اعصاب شما باعث شادابی و طراوت می‌شود.

آب بخورید. پزشکان می‌گویند: قبل از این که در هوای داغ، بیرون بروید و به فعالیت بپردازید، میزان زیادی آب بخورید. این کار، شما را در برابر از دست دادن انرژی محافظت و از خستگی جلوگیری می‌کند.

در داروهای مصرفی تجدید نظر کنید. آیا واقعا به مصرف همه‌ی داروهای تجویزی نیاز دارید؟ اگر ندارید با حذف و یا کاهش دوز مصرفی بعضی از داروها (البته زیر نظر پزشک) می‌توانید به خود کمک کنید. برای مثال داروهای خواب‌آور، دارای اثرات کسل کننده در روز بعد هستند.

تغییر و تحول ایجاد کنید. بعضی اوقات، خستگی به علت یک برنامه‌ی یکنواخت و خسته کننده به وجود می‌آید. دکتر رایس می‌گوید: حتی ساده‌ترین تغییرات می‌تواند باعث بهبودی شود. برای مثال اگر شما همیشه روز خود را با خواندن روزنامه شروع می‌کنید این بار با خواندن مطالب نشاط آور آغاز کنید.

مصرف کافئین را محدود کنید. یک یا دو فنجان قهوه می‌تواند شما را سر حال کند اما اثرات آن خیلی سریع به پایان می‌رسد. دکتر رایس می‌گوید: برای جلوگیری از اثرات معکوس، مصرف کافئین خود را کاهش دهید.

هشدار پزشکی

زمانی که خستگی به معنای بیماری است. خستگی می‌تواند فقط نشانه‌ی این باشد که شما به برنامه‌ریزی بهتری در زندگی نیاز دارید و یا ممکن است نشانه سرما خوردگی و یا آنفلوآنزا باشد و نیز می‌تواند علامت یک بیماری جدی و خطرناک باشد. دکتر راسیر می‌گوید: هر بیماری مزمن مانند دیابت، بیماری‌های ریوی، کم خونی می‌تواند باعث خستگی شود. خستگی همچنین می‌تواند نشانه بسیاری از بیماری‌های دیگر نظیر هیپاتیت، بیماری‌های تیروئید و سرطان باشد. بنابراین اگر خستگی‌تان ادامه داشت سعی نکنید که خودتان علت را تشخیص بدهید بلکه به پزشک مراجعه کنید.

ذهن خود را به روی انرژی بگشایید. هر جایی که فکرتان برود، جسم‌تان هم خواهد رفت. این نظریه که افکار بر روی جسم، اثر می‌گذارد، امروزه به طور کلی پذیرفته شده است. اما آیا شما این نظریه را قبول دارید؟ آیا می‌دانید که افکار شما درباره احساس خستگی می‌تواند اثرات زیادی روی شما بگذارد؟ بنابراین در این جا راه کارهای مفیدی برای اثر گذاشتن بر سطح انرژی آورده شده است.

خوش‌بین باشید. قهرمانان ورزش این گونه فکر می‌کنند؛ مدیران موفق این گونه عقیده دارند؛ بنابراین شما نیز باید خوش‌بین باشید.

انگیزه داشته باشید. هنگامی که درباره‌ی موضوعی فکر می‌کنید، اگر انگیزه‌ای نداشته باشید، نمی‌توانید کار زیادی انجام دهید.

مطمئن باشید. اگر این احساس را داشته باشید که می‌توانید هر کاری را انجام دهید، میزان موفقیت شما بالا خواهد بود و انرژی لازم را برای انجام آن کار پیدا خواهید کرد. هنگامی که ثابت کردید انرژی لازم را در خود پیدا کرده‌اید، از قبل مطمئن‌تر خواهید بود.

ساییدگی

۸ روش برای از بین بردن آن

ساییدگی، شانس عفونت را بالا می‌برد و همچنین در یک مطالعه هشت نفر از ۴۲ نفر، دچار عفونت تب‌خال روی گردن و صورت بودند. در یک مطالعه به تعدادی از افراد، لباس‌های تمام پنبه‌ای دادند و در این صورت میزان عفونت کاهش یافت.

از لباس‌های با جنس الیاف طبیعی استفاده کنید. بعضی از پزشکان، علت ایجاد کهیر در بدن کشتی‌گیران را به دلیل لباس‌های از جنس مصنوعی می‌دانند.

قبل از پوشیدن، لباس‌ها را بشویید. ریچارد استراوس می‌گوید: مطمئن شوید هر لباس ورزشی جدید را قبل از پوشیدن، بشویید. شستشو بافت لباس را نرم می‌کند و سایش را کاهش می‌دهد.

محل را بپوشانید. در افرادی که دارای اضافه وزن و یا ران‌های بزرگ هستند، احتمال خراشیدگی و سایش افزایش می‌یابد. این افراد می‌توانند با پوشاندن محل‌های سایش با باندهای پلاستیکی، از مشکلات بکاهند. هنگامی که پاها به هم مالیده می‌شود، باند از پوست‌تان محافظت می‌کند و به جای مالش پوست به پوست، باند به باند ساییده می‌شود.

اول لباس‌های کتانی را بپوشید. هنگامی که لباس ورزشی از نایلون و یا الیاف ساینده دیگری درست شده باشد باید مطمئن شوید که لباس‌های زیر، پنبه‌ای باشد تا بین لباس ورزشی و پوست حساس فاصله بیفتد.

بدن خود را چرب کنید. روبرت بویک می‌گوید: وازلین را بین ران‌ها، اطراف انگشتان پا، زیر بازو و هر جایی که خراشیدگی دارید بمالید. وازلین به عنوان یک ماده لغزنده عمل می‌کند و پوست ساییده را روی خودش می‌لغزاند.

قدرت پودر را درک کنید. پودر نیز همانند وازلین به عنوان یک ماده‌ی لغزنده عمل می‌کند و به لغزش پوست بر روی پوست دیگر، بدون خراشیدگی کمک می‌کند. اگر نمی‌خواهید کف حمام، پر از پودر شود، بسته پودر را در یک دستمال سفید و نرم و بزرگ بپیچانید و لبه‌ها را به هم وصل کنید. از ساک پودر به صورت اسپری پودری استفاده کنید. این کار باعث باقی ماندن پودر روی بدن شما می‌شود.

ساییدگی را با بانداژ متوقف کنید. شما می‌توانید به راحتی به وسیله‌ی یک باند چسبنده از ساییدگی جلوگیری کنید.

ورزش دیگری را امتحان کنید. ورزشکاران دارای اضافه وزن، این مشکل را دارند مگر این که از وزن خود کم کنند. دکتر بویس می‌گوید: ورزش‌تان را عوض کنید تا پوست‌تان التیام پیدا کند؛ اگر هنگام پیاده‌روی، دچار درد می‌شوید، از دوچرخه ثابت استفاده کنید. اگر اینکار سخت است، شنار امتحان کنید.

سرمامردگی

۱۶ روش برای مقابله با این مشکل

موارد خفیف سرمامردگی بافت‌ها می‌تواند در هوای سرد ایجاد شود: هنگامی که شما در حال پارو کردن برف‌ها و یا عوض کردن تایر ماشین هستید. همچنین مثال‌های زیادی از موتور سوارانی که گم شده‌اند و سرگردان باید با سرما مقابله کنند، وجود دارد. بنابراین آن چه که شما باید درباره‌ی سرمامردگی بدانید از درد خفیف روی بینی‌تان تا موارد شدیدتر در این جا آورده شده است.

علامه را بشناسید. سرمامردگی از سرمامردگی خفیف‌تر است و به طور معمول تا حدودی باعث کرحتی و سفیدی پوست می‌شود. گونه‌ها، نوک بینی و گوش‌ها مستعدترین مناطق سرمامردگی هستند. بعد از این که منطقه سرمازده گرم شد، پوسته پوسته شدن و تاول زدن قابل انتظار است. تاول و پوسته بعد از گرم شدن، بیشتر در سرمامردگی سطحی دیده می‌شود که وضعیت جدی‌تری است. سرمامردگی یک آزدگی است که در آن بافت‌های بدن یخ می‌زنند و منجر به آسیب بافت‌ها می‌شود. پوست نیز از حالت سرمامردگی سخت‌تر می‌شود؛ اما آن قدر عمیق نیست که انعطاف پذیری آن را کاملاً از بین ببرد. سرمامردگی روش دفاع بدن برای حفظ گرما است که این کار را با قطع جریان خون به دست و پا انجام می‌دهد. متأسفانه وقتی که دچار سرمامردگی می‌شوید ممکن است به علت بی‌حسی، متوجه گسترش آن نشوید.

خود را از باد پنهان کنید. به طور واضح، قرار گرفتن در مکان گرم، فکر مناسبی است؛ اما اگر ممکن نباشد؛ حداقل خود را دور از باد نگه دارید. سرمای حاصل از باد به طور قابل ملاحظه‌ای منجر به سرمامردگی می‌شود.

قبل از گرم کردن فکر کنید. از گرمای خشک نظیر گرمای لامپ و یا آتش بر پا شده در اردو استفاده نکنید، اگر پوست‌تان حالت سرمامردگی داشته باشد، به راحتی دچار سوختگی می‌شود.

از خودتان کمک بگیرید. اگر نمی‌توانید به جای امنی وارد شوید، از گرمای بدن‌تان کمک بگیرید. برای مثال برای گرم کردن دست‌ها و انگشتان، آنها را زیر بغل بگذارید و یا خود را به صورت قلمبه درآورید، این کار انرژی‌تان را حفظ و کارآمدتر می‌کند.

به خود برف نمالید. زیرا این کار باعث اصطکاک پوست می‌شود. به علاوه هنگامی که مرطوب هستید گرمای بیشتری را از دست می‌دهید.

خود را خیس نکنید. تماس با آب باعث تسریع از دست رفتن گرما می‌شود.

توصیه مادرتان را گوش کنید. به جای دستکش‌های معمولی، دستکش‌های یک انگشتی بپوشید چرا که گرم‌ترند و برای محافظت از گوش‌های‌تان کلاه پشمی بر سرتان بگذارید.

الکل نخورید. اگر فکر می‌کنید الکل باعث گرم کردن شما از داخل به محیط خارج می‌شود، بدانید که الکل تنها باعث از دست رفتن بیشتر گرما می‌شود.

سیگار نکشید. سیگار کشیدن، جریان خون سطحی را کاهش می‌دهد و اندام‌های دست و پا را حساس‌تر می‌کند.

از روش رفاقتی استفاده کنید. برای تشخیص هر گونه تغییر رنگ قابل ملاحظه، به صورت، مخصوصاً به گوش‌ها، بینی و گونه‌های دوستان نگاه کنید و او نیز همین کار را برای شما انجام دهد.

هشدار پزشکی

هایپوترمیا «کاهش دمای بدن»: سرمای درون

بدن انسان طوری طراحی شده که در دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌تواند به وظایف خود عمل کند. افت ۵ / ۶ درجه‌ای که در دمای اتاق به سختی قابل تشخیص است، کافی است تا باعث مرگ انسان شود. دمای زیر ۳۳ می‌تواند منجر به ایست قلبی شود.

دکتر استام می‌گوید: هایپوترمیا، کاهش دمای بدن است که نوع خفیف آن از دمای ۵ / ۳۵ شروع می‌شود. علائم هایپوترمیا شامل لرزش، نبض آهسته، خستگی و کاهش سطح عمومی هوشیاری است. اگر دمای بدن بیش از حد افت کند، عضلات سفت می‌شود و فرد هوشیاری خود را از دست می‌دهد. افتادن در دریاچه‌ی آب یخ در عرض یک ساعت انسان را دچار هایپوترمیا می‌کند، اما اکثر موارد وقتی اتفاق می‌افتد که شخص به مدت طولانی در برابر دمای سرد قرار بگیرد. افراد مسن در خطر فزاینده‌ی هایپوترمیا می‌باشند چرا که بدن آنها نمی‌تواند به طور مؤثر، دمای خود را تنظیم کند.

اگر هایپوترمیا اتفاق افتاد این توصیه‌ها را انجام دهید و هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید:

- شخص را به مکان گرم‌تر ببرید.

- فرد را با پتو بپوشانید.

- به مریض مایعات گرم بدهید، اما الکل ندهید چرا که الکل گرمای مصنوعی ایجاد می‌کند.

از تماس با فلز، دوری کنید. فقط چند لحظه تماس در سرمای شدید با آچار فلزی کافی است تا دچار سرمازدگی شوید.

داخل وسیله نقلیه بمانید. اگر شما در شب یخ بندان با وسیله نقلیه گم شده‌اید، بهترین کار ماندن در ماشین و خارج نشدن از آن است. با خروج ممکن است دچار کاهش دمای بدن و افت غیر عادی دمای بدن شوید. بسیاری از افراد گم شده‌ای را می‌شناسیم که جان خود را به علت رفتن برای کمک آوردن از دست داده‌اند.

سرمامردگی: به تأخیر نیندازید. سرمامردگی شدید نیاز به کمک‌های پزشکی دارد. بافت‌ها در حال خشک شدن هستند و دری را به سوی احتمالات تاریک باز می‌کنند؛ عفونت و از دست دادن انگشتان و در موارد شدیدتر قطع پا یا دست. در سرمامردگی عمیق، پوست سرد، سخت، سفید و بی‌حس می‌شود. هنگامی که گرم می‌شود به رنگ آبی یا صورتی در می‌آید. ممکن است متورم شود یا تاول بزند. هدف ما درمان سرمامردگی بدون تاول زدگی و تورم و از دست دادن زمان می‌باشد. تا وقتی که کمک‌های پزشکی برسد این کارها را انجام دهید:

یخ بدن تان را آب کنید. این کار معمولاً با قرار دادن اندام یخ زده در آب ۴۰ تا ۴۲ / ۲ درجه‌ی سانتی‌گراد صورت می‌گیرد. دکتر آیهولد می‌گوید: آب گرما را بهتر از هوا منتقل می‌کند.

اجازه ندهید که عضو سرما مرده دوباره یخ بزند. دکتر آیهولدا توصیه می‌کند: هرگز نگذارید این اتفاق بیفتد، زیرا در یخ زدگی دوباره کریستال‌های آب بزرگتری تشکیل می‌شود که باعث آسیب بیشتر بافتی خواهد شد.

از فکرتان برای نجات پاهای کمک بگریزید. راه رفتن توصیه نمی‌شود، ولی بهتر از این است که پای یخ زده‌تان، آب شود و دوباره یخ بزند. اگر فکر می‌کنید که راه رفتن تنها راه نجات و زنده ماندن شما است، کفش یا چکمه را در نیاورید زیرا پای تان می‌تواند متورم شده و تاول بزند، آن وقت شما نمی‌توانید کفش یا چکمه‌تان را دوباره بپوشید.

سوختگی‌ها

۱۰ روش برای درمان جراحات کوچک

آتش! آتش!

شما چه کار می‌کنید؟ آتش را خاموش کنید. برای سوختگی‌ها هم، این توصیه‌ی خوبی است. هنگامی که دست‌تان به وسایل داغ کباب‌پزی داخل فر می‌خورد و یا اسید باطری روی سینه‌تان می‌پاشد و یا هنگام باز کردن در ماکروویو، بخار داغ به صورت‌تان می‌خورد یا وایتکس به داخل چشم‌تان می‌رود، سریع‌تر آتش را خاموش کنید.

شعله‌های آتش را با آب خاموش کنید. دکتر ویلیام بوردیک می‌گوید: اولین و مهم‌ترین کار، توقف روند سوختگی است. سوختگی را با آب سرد فراوان به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بشویید؛ اما از یخ و یا آب یخ استفاده نکنید زیرا این‌ها می‌توانند باعث بدتر شدن سوختگی شوند. اگر سوختگی ناشی از تماس با اشیای داغ می‌باشد، بخش آسیب دیده را زیر آب سرد قرار دهید. اگر سوختگی ناشی از روغن داغ و یا مواد داغ نظیر اسید باطری یا صابون باشد، لباس‌های خیس را درآورید و روغن را از روی پوست پاک کنید. سپس محل سوختگی را در آب سرد قرار دهید. اگر لباس‌ها به محل سوختگی چسبیده‌اند، از روی لباس شستشو دهید. سپس به دکتر مراجعه کنید. سرما مانع گسترش سوختگی به بافت‌های اطراف می‌شود و به عنوان یک ضد درد موقت عمل می‌کند.

قالب کره را برای نان کنار بگذارید. شما برای خاموش کردن آتش از قالب بزرگ کره استفاده نمی‌کنید، آیا این کار را می‌کنید؟ برای سوختگی‌ها هم همین‌طور است. مواد خوراکی که روی سوختگی‌ها می‌گذارید، گرما را داخل بافت نگه می‌دارند و وضعیت را بدتر می‌کنند؛ همچنین ممکن است باعث عفونت هم بشوند. پس، از درمان‌های قدیمی محلی مانند مالیدن سرکه، سیب‌زمینی و یا عسل خودداری کنید.

میزان سوختگی را ارزیابی کنید. بیشتر اوقات می‌توانید سوختگی‌های درجه‌ی یک و دو را که در بچه‌ها، کوچک‌تر از سکه‌ی پنج تومانی و در بزرگسالان کوچک‌تر از سکه‌ی ده تومانی است، درمان کنید. برای درمان سوختگی‌های وسیع‌تر از این اندازه‌ها و همچنین سوختگی‌های بچه‌های زیر یک سال و افراد مسن بالای ۶۰ سال، می‌توانید به پزشک مراجعه کنید.

محل سوختگی را ببوشانید. بعد از سرد و تمیز کردن سوختگی، محل سوختگی را با پارچه خشک نظیر گاز ضخیم به آرامی ببوشانید.

بعد از این، هیچ کاری انجام ندهید. حداقل برای ۲۴ ساعت، به سوختگی دست نزنید. محل سوختگی باید روند التیام معمول خود را طی کند.

به التیام جراحات کمک کنید. جان گیلیت می‌گوید: بعد از ۲۴ ساعت از شروع سوختگی، محل زخم را به آرامی با آب و صابون و با محلول بتادین ملایم، یک بار در روز شستشو دهید. حین شستشو، محل جراحات را خشک و تمیز نگه دارید.

دردتان را با عود تسکین دهید. دو یا سه روز از سوختگی، یک تکه عود را بشکنید و از رطوبت التیام‌آور طبیعی آن استفاده کنید و یا کرم آن را روی سوختگی بمالید. هر دو اثر ضد درد دارند. در صورت استفاده از رقیق‌کننده‌های خونی و یا مشکلات قلبی از عود استفاده نکنید.

از محلول‌های تسکین دهنده استفاده کنید. هنگامی که سوختگی شروع به التیام کرد، یک کپسول ویتامین E را بشکنید و مایع درون آن را وی پوست آسیب دیده بمالید؛ این کار باعث احساس خوبی در شما می‌شود و از باقی ماندن جای سوختگی جلوگیری می‌کند.

از کرم ضد میکروبی هم استفاده کنید. از پمادهای آنتی‌بیوتیکی حاوی ترکیبات پلی‌میکسین B سولفات و یا باسیتراسین که عفونت را مهار و روند التیام را تسریع می‌کنند، استفاده کنید. برای لیست مقایسه‌ای انواع کرم‌های OTC (کرم‌هایی که به تجویز پزشک نیاز ندارند) به صفحه‌ی ۴۶۷ مراجعه کنید.

هشدار پزشکی

بدانید چه مواقعی سوختگی شما خیلی شدید و جدی است.

به گفته‌ی پزشکان، اکثر سوختگی‌های درجه یک و دو را خودتان، می‌توانید درمان کنید. اما سوختگی‌های درجه‌ی سه نیاز به مراقبت پزشکی دارد. در این جا چگونگی تشخیص درجه‌ی سوختگی آمده است:

- سوختگی‌های درجه یک: مانند آفتاب سوختگی و یا سوختن با آب داغ که محل سوختگی قرمز و دردناک است.

- سوختگی‌های درجه دو: شامل آفتاب سوختگی‌های شدید و یا سوختگی‌های ناشی از تماس کوتاه با شعله گاز که محل سوختگی تاول می‌زند و ترشحات دردناک دارد.

- سوختگی‌های درجه سه: که محل سوختگی از گرما سیاه می‌شود و یا رنگ کرم و سفید دارد که می‌تواند با مواد شیمیایی، الکتریکی و یا تماس طولانی با سطوح داغ ایجاد شود. اغلب این سوختگی‌ها دردناک نیستند. زیرا پایانه‌های عصبی از بین رفته‌اند، اما نیاز به مراقبت پزشکی دارند.

دیگر سوختگی‌ها که به مراقبت سریع پزشک نیاز دارند:

- سوختگی‌های صورت، دست‌ها، پاها، لگن نواحی شرمگاه و چشم‌ها.

- هر سوختگی‌ای که شما درباره‌ی درجه یک یا دو بودن آن، مطمئن نیستید.

- سوختگی‌هایی که نشانه‌های عفونت را دارند مانند تاول‌های دارای مایعات قهوه‌ای و سبز رنگ و یا سوختگی‌ای که دوباره گرم و یا قرمز رنگ می‌شود.

- هر گونه سوختگی که در ده روز و یا دو هفته بهبود نیابد.

- اگر قصد دارید به پزشک مراجعه کنید، محل سوختگی را بشویید ولی هیچ گونه پماد، ضد عفونی کننده و یا اسپری به کار نبرید؛ البته می‌توانید محل را با پانسمان استریل و خشک بپوشانید.

تاول‌ها را دست کاری نکنید. حباب‌های پوست، بهترین پانسمان طبیعی می‌باشند، بنابراین به آنها دست نزنید. اگر یک تاول ترکید، محل را با آب و صابون تمیز کنید و سپس مقدار کمی پماد آنتی‌بیوتیکی بمالید و آن را پانسمان کنید.

کبودی

۶ روش برای پنهان کردن کبودی

راه‌هایی برای بهبود کبودی:

از سرما استفاده کنید. در هر آسیبی که ممکن است منجر به کبودی شود، از یک بسته یخ استفاده کنید؛ یخ درمانی باید هر چه سریع‌تر بعد از وارد شدن آسیب، آغاز شود و اگر این امکان وجود دارد که برخورد باعث کبودی شدید شود، تا ۲۴ ساعت باید درمان ادامه داشته باشد. از کیسه یخ در فواصل ۱۵ دقیقه‌ای استفاده کنید. از گرما بین فواصل یخ درمانی استفاده نکنید و اجازه دهید پوست‌تان به طور طبیعی گرم شود. سرما باعث تنگی رگ‌های خونی می‌شود. این به معنی ورود کمتر خون به درون بافت‌ها است که منجر به تشکیل لکه‌ی سیاه می‌شود. یخ درمانی همچنین میزان تورم را کاهش می‌دهد و ناحیه را کرخت و بی‌حس می‌کند و بنابراین نسبت به زمانی که سرما درمانی انجام نشود، آسیب کمتری بر جای می‌ماند.

به دنبال یخ درمانی از گرما استفاده کنید. شالون پولاک می‌گوید: بعد از ۲۴ ساعت، از گرما برای اتساع رگ‌های خونی و بهبود گردش خون در محل استفاده کنید.

پای‌تان را بالا نگه دارید. کبودی‌ها، ذخیره‌های کوچک خونی هستند. خون همانند هر مایع دیگری به طرف پایین حرکت می‌کند. اگر زیاد بایستید، خونی که در محل کبودی جمع شده است از درون بافت‌ها نشت و محل‌های دیگری را برای تجمع پیدا می‌کند.

ویتامین C را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مطالعات انجام شده در مرکز پزشکی دوک در کالیفرنیا نشان می‌دهد که مردمی که در رژیم غذایی خود کمبود ویتامین C دارند، راحت‌تر دچار کبودی پوست می‌شوند و روند التیام زخم‌های‌شان آهسته‌تر می‌شود. دکتر پولاک می‌گوید: ویتامین C به ساختن کلاژن بافتی محافظ دور رگ‌های خونی کمک می‌کند. صورت، دست‌ها و پاها نسبت به ران دارای کلاژن

کمتری است، بنابراین کبودی پوست در این مناطق اغلب سیاه تر است. اگر به راحتی دچار کبودی پوست می‌شوید، ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C را در سه نوبت در روز کلاژن مصرف کنید. اگر چه ویتامین C، سمی نیست اما مصرف مقادیر بالا به اجازه پزشک نیاز دارد.

مراقب مصرف بعضی داروها باشید. در بیماری‌هایی که برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، آسپرین مصرف می‌کنند، یک برخورد یا یک ضربه در آنها به کوفتگی و کبودی تبدیل می‌شود. کسانی که از رقیق‌کننده‌های خونی استفاده می‌کنند، همین حالت را دارند. داروهای دیگر نظیر داروهای ضد التهاب، ضد افسردگی و آسم که می‌توانند از لخته شدن خون در زیر پوست جلوگیری کنند، باعث کبودی‌های بزرگ می‌شوند. افراد الکلی و معتاد هم به راحتی دچار کبودی می‌شوند.

باید بدانید که فقط در اثر ضربه دچار کبودی نمی‌شوید. ورزش نیز بعضی مواقع باعث پارگی‌های ریزی در عروق خونی زیر پوستی ایجاد می‌کند. هنگامی که پارگی اتفاق افتاد، خون به داخل بافت‌ها روان می‌شود و با کمال تعجب کبودی رخ می‌دهد. اگر یکی دو روز بعد از ورزش شدید دچار کبودی پوست شدید، از گرما برای شروع بهبودی استفاده کنید.

هشدار پزشکی

کبودی با نام دیگر

اگر شما به راحتی دچار کبودی می‌شوید و علت آن را پیدا نمی‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید. گاهی وقت‌ها کبودی، نشانه‌ی بیماری‌های دیگری است؛ ایدز می‌تواند توده‌های صورتی رنگی را ایجاد کند که شبیه کبودی‌ها است ولی از بین نمی‌رود.

گرمزدگی

۲۳ روش برای جلوگیری از مشکل گرمزدگی

همان کسانی که در زمستان وقتی کوچک‌ترین احتمال بارندگی را می‌دهند چتر را همراه خود حمل می‌کنند در تابستان، نه تنها خود را از آفتاب سوزان حفظ نمی‌کنند بلکه در زیر آفتاب در باغچه‌ی خود در حالی که دسته‌ی گلف یا بیل دست‌شان است، مشغول بازی و کار هستند و نتیجه‌ی غیر معمول آن مشخص است.

گرمزدگی: گرمزدگی حالتی است که دمای بدن انسان، به علت از دست رفتن مایعات زیاد، بالا می‌رود.

مهم است بدانید که هیچ کس از گرمزدگی در امان نیست، حتی آماده‌ترین ورزشکاران؛ به این دلیل که هر چه ما گرم‌تر شویم، بیشتر عرق می‌کنیم و اگر بیش از حد عرق کنیم، دچار کمبود آب می‌شویم. گرمزدگی به علت از دست رفتن آب بدن (دهیدراتاسیون) و یا در مواقع نادر به علت کاسته شدن از نمک بدن ایجاد می‌شود، (ما نمک را از طریق عرق دفع می‌کنیم). تشنگی اولین علامت احتمالی است که با از دست دادن اشتهای، سردرد، رنگ پریدگی، گیجی و علائم شبیه آنفلوآنزا که می‌تواند با تهوع و استفراغ باشد، دنبال می‌شود. در موارد شدیدتر، ضربان قلب بالا می‌رود و ممکن است تمرکز مشکل‌تر شود. خوشبختانه شما در چنین حالتی قرار نخواهید گرفت. برای اجتناب از آن و در صورت لزوم مقابله با آن نکات زیر را بخوانید:

خود را از آفتاب دور نگه دارید. این یک اصل حیاتی و واضح است؛ مخصوصاً برای کسانی که قبلاً دچار گرمزدگی شده‌اند، در غیر این صورت علی‌رغم استراحت و خوردن آب، دمای بدن به زیاد شدن ادامه می‌دهد.

آب بنوشید. دکتر کلر می‌گوید: هنوز بهترین مایع برای رفع دهیدراتاسیون، آب است. باید جرعه جرعه آب را خورد نه این که یک دفعه قورت داد. بهترین کار این است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید، به اندازه‌ی کافی آب مصرف کنید.

میوه و سبزی بیشتری بخورید. این غذاها حاوی آب بالا و نمک مناسبی است.

از مصرف قرص‌های نمک خودداری کنید. این قرص‌ها زمانی برای ورزشکاران و هر کسی که آن را می‌خواست، در دسترس بود. این قرص‌ها امروزه به وسیله اکثر پزشکان، مضر شناخته شده است. آنها درست بر عکس عملی را که از آنها انتظار می‌رود، انجام می‌دهند. افزایش نمک در داخل معده، مایعات را بیشتر در آن جا نگه می‌دارد و در نتیجه مایع کمتری برای تعریق باقی می‌ماند.

به شدت از مصرف الکل اجتناب کنید. مشروبات الکلی دهیدراتاسیون را سرعت می‌بخشند و نباید مصرف شوند.

از خوردن کافئین دوری کنید. کافئین نیز مانند الکل روند دهیدراتاسیون را افزایش می‌دهد و میزان تعریق را از حالت طبیعی بیشتر می‌کند.

سیگار نکشید. سیگار کشیدن می‌تواند رگ‌های خونی را تنگ کند و تطابق بدن انسان را با گرما کاهش دهد.

به آرامی خود را با محیط وفق دهید. شما نمی‌توانید در همه حال در محیط دارای تهویه هوا کار و زندگی کنید و در آخر هفته، سالم و سر حال بیرون بروید.

آرام‌تر بروید. هر وقت که خواستید در هوای گرم بیرون بروید، بهتر است آرام‌تر راه بروید.

آب سرد روی خود بریزید. ممکن است خیس کردن سر و گردن با آب سرد مفید باشد؛ زیرا آب تبخیر می‌شود و شما را سرد می‌کند. در محیط‌های مرطوب، احتمالاً این روش فایده‌ی چندانی ندارد.

خود را باد بزنید. از روزنامه، رومیزی و هر چه که همراه دارید برای باد زدن خود استفاده کنید.

خورشید را فریب دهید. شما نمی‌توانید با خورشید مقابله کنید پس کارهای بیرون را خیلی زود یا دیر انجام دهید. در روزهای گرم ما در صبح زود کارهایی را شروع می‌کنیم و ساعت دو یا سه بعد از ظهر دست از کار می‌کشیم.

اندازه‌گیری وزن را مرتباً انجام دهید. گرم‌زدگی، لزوماً در روز ایجاد نمی‌شود. دهیدراتاسیون می‌تواند در طول چندین روز به وجود آید. دکتر ریزه می‌گوید: در طول اردوی تمرینی، هر روز وزن بازیکنان را کنترل می‌کنیم تا مطمئن شویم که آبی که این ورزشکاران در هنگام تمرین از دست می‌دهند، دوباره به آن‌ها برمی‌گردد.

به پیش‌بینی هوا کمی اعتماد کنید. ممکن است پیش‌بینی ۵ سانتی‌متر برف در زمستان به ۲۵ سانتی‌متر ریزش برف منجر شود؛ ولی در تابستان گرم و مرطوب، معمولاً پیش‌بینی هوا درست است. هنگامی که پیش‌بینی کردند هوای امروز آن قدر داغ است که می‌تواند تخم‌مرغ را در خیابان اصلی شهر سرخ کند، از بیرون رفتن چشم‌پوشی کنید.

از کلاه استفاده کنید. ترجیحاً نوعی را انتخاب کنید که روی گردن‌تان سایه بیندازد و تهویه خوبی داشته باشد. یک کلاه لبه‌دار که دارای سوراخ‌های ریز زیادی باشد. رگ‌های خونی سر و گردن خیلی نزدیک به سطح پوست هستند، بنابراین سریعاً گرما را از دست می‌دهند یا می‌گیرند. فرق سر افراد طاس نیز خیلی حساس است.

پیراهن تان را در نیاورید. دکتر لنی نالدِر «مدیر مرکز تحقیقات عملکرد انسانی در مرکز اوتا» می گوید: با درآوردن پیراهن، گرمای بیشتر دریافت می کنید. هر وقت که عرق می کنید، پیراهن به عنوان یک وسیله ی خنک کننده عمل می کند و جریان هوا را از میان خود عبور می دهد.

پیراهن اضافی همراه خود داشته باشید. اگر پیراهن شما در اثر تعریق خیس شد، آن را در بیاورید و هر چه سریع تر بشویید. نمک خشک شده از عرق شما به خاصیت تنفسی پیراهن آسیب وارد می کند. آن را عوض کنید و هر چه سریع تر بشویید. پیراهن های ترکیبی پنبه ای و پلی استری بپوشید.

این پیراهن ها از پیراهن های ۱۰۰ درصد پنبه ای و ۱۰۰ درصد نایلونی بهترند.

رنگ های روشن بپوشید. رنگ های روشن، نور را منعکس می کنند در حالی که رنگ های تیره آن را جذب می کنند.

گرمزدگی به علت نقص کارکرد سیستم تنظیم دمای بدن است که دمای بدن را به طور خطرناکی بالا می برد. علائم آن شبیه خستگی گرمایی است: گیجی و تهوع؛ به علاوه ممکن است شخص دچار گیجی و پریشان حالی شود و هنگامی که بدن از تنظیم دمای خود عاجز ماند، شخص گرمزده معمولاً تعریق نمی کند. البته ممکن است افراد جوان (زیر ۳۰ سال) به طور کامل تعریق کنند به شرطی که در شرایط مطلوبی باشند. ممکن است غش کردن نشانه ی گرمزدگی باشد و یا می تواند نباشد. اگر فرد زود به هوش آید (در عرض ۲ تا ۵ دقیقه) به احتمال زیاد نشانه ی گرمزدگی است. حمله ی کما می تواند از دیگر نشانه های گرمزدگی باشد. این امر بسیار حیاتی است که هر چه سریع تر بیمار را به اورژانس و پزشک منتقل کنیم، چرا که در صورت تأخیر می تواند منجر به شوک یا ایست کارکرد کلیوی شود.

هشدار پزشکی

کمک های اولیه در مورد گرمزدگی

گرمزدگی می تواند کشنده باشد. تعداد زیادی از موارد معتبر نشان دهنده ی مرگ بار بودن این بیماری است البته هر چقدر هم هوا گرم باشد، هیچ کس یک دفعه از حالت سلامت به طرف مرگ نمی رود.

دکتر ریچارد کلر می گوید: وقتی گرمزدگی مرگبار می شود که علائم گرمزدگی و بعداً گرمزدگی، نادیده گرفته شود و یا دیر تشخیص داده شود. گاهی اوقات تمایز بین خستگی گرمایی و گرمزدگی مشکل است. بنابراین شخصی که نتواند در مدت ۳۰ دقیقه به درمان ها جواب دهد باید به پزشک مراجعه کند. اگر دچار گرمزدگی شده اید، بدترین چیز، از دست دادن تمرکز و گیج شدن است. مشکل در راه رفتن و یا بی هوش شدن نشانه ی گرمزدگی است. غیر از مواردی که گرمزدگی در پارکینگ بیمارستان اتفاق بیفتد، شما می توانید این توصیه ها را تا رساندن بیمار و درمان او توسط پزشک انجام دهید:

با آب، خنک کنید. به جای قرار دادن فرد گرمزده در آب سرد، به وی آب بپاشید. آب از روی پوست سریعاً بخار می شود و اثر خنک کننده دارد.

از تکنولوژی استفاده کنید. اگر امکان دارد شخص را نزدیک دستگاه تهویه هوا قرار دهید.

به فرد گرمزده، مایعات بدهید. آب، بهترین است، البته به شرطی که فرد به هوش باشد.

از حوله سرد استفاده کنید. این روش بهتر از قرار دادن فرد گرمزده در آب سرد و یخ است.

برای مثال تعمیر سقف خانه، کاری بی‌نهایت گرمزاست. قیر گرم حدود ۱۶۰ درجه دما دارد. بسیاری از افراد که زیاد بالای سقف ماندند، دچار هذیان شدند، شروع به دویدن کردند و از بالای خانه افتادند. چه کسانی بیشتر در خطر هستند؟ احتیاطهای لازم را در مورد این افراد به عمل آورید. دکتر کنی می‌گوید: کودکان، از همه حساس‌تر هستند چرا که غدد عرق آنها هنوز کاملا تکامل پیدا نکرده است. افراد مسن هم به خوبی آب بدن خود را تأمین نمی‌کنند.

گزش زنبور

۲۱ نکته برای تسکین درد

زنبور عسل، زنبور غیر عسل و رده‌ی آنها

این حشرات، هنگام نیش زدن، خود را وارد پوست می‌کنند که منجر به درد، قرمزی و تورم ناحیه گزش می‌شود؛ این آزرده‌گی می‌تواند چندین ساعت یا روز بسته به این که چه نوع و چه تعدادی شما را گزیده‌اند، ادامه پیدا کند.

نوع حشره را بشناسید. دانستن این که چه نوع حشره‌ای شما را نیش زده، در فراهم کردن درمان مؤثر است و به شما کمک می‌کند تا از گزش‌های بعدی اجتناب کنید. زنبور عسل که دارای بدن کرک‌دار قهوه‌ای طلایی می‌باشد، فقط یک بار می‌تواند نیش بزند، چون شاخک نیش‌دار آن در داخل پوست می‌ماند و موجب مرگ زنبور می‌شود.

زنبورهای عسل نر، زنبورهای وحشی، زنبورهای سرخ و زنبورهای زرد، نیش‌های نرمی دارند و می‌توانند مکررا شما را نیش بزنند بنابراین خود را برای فرار آماده کنید.

زنبورهای زرد، مشکل دیگری نیز ایجاد می‌کنند؛ حمله یکی از آنها، باعث حمله کل کندو به فرد قربانی می‌شود؛ پاره شدن کیسه زهر یکی از آنها، ماده شیمیایی‌ای تولید می‌کند که بقیه را وادار به حمله می‌کند.

سریع عمل کنید. کلید درمان موفق، واکنش سریع است؛ هر چه می‌توانید کمک‌های اولیه را سریع‌تر انجام دهید.

نیش را خارج کنید. اگر زنبور عسل شما را گزید، هر چه سریع‌تر نیش آن را خارج کنید و گرنه کیسه زهری که به نیش چسبیده دو تا سه دقیقه به خارج کردن زهر ادامه می‌دهد و باعث فرو رفتن بیشتر نیش به داخل پوست می‌شود. اما مراقب باشید که نیش یا کیسه زهر را فشار ندهید. این کار باعث وارد شدن بیشتر سم به داخل بدن می‌شود. کشیدن نیش، بهترین راه خارج کردن آن است از ناخن گیر یا سوهان و یا کنار کارت اعتباری استفاده کنید و به آرامی آن را زیر نیش حرکت دهید و آن را خارج کنید.

محل گزش را تمیز کنید. زنبورها و حشرات رده‌ی آنها، در آشغال‌ها پرسه می‌زنند، بنابراین سم آنها اغلب حاوی باکتری‌های مضر است؛ جای نیش را با آب و صابون یا ماده ضد عفونی کننده بشویید.

درد را تسکین دهید. تا این مرحله، محل زخم هنوز درد دارد؛ بنابراین باید درد را سریعاً بخوابانید. ثابت شده که موارد زیر در کاهش درد مؤثرند اما شما باید سریع عمل کنید:

سرما: یک بسته یخ و حتی یک قالب یخ که روی محل نیش گذاشته شود می‌تواند تورم را کاهش دهد و جلوی گسترش زهر را بگیرد.

گرما: گرما با خنثی کردن مواد شیمیایی که التهاب ایجاد می‌کنند، می‌تواند جلوی درد را بگیرد؛ شما فقط یک سشوار در دست بگیرید و به سمت محل نیش قرار دهید.

آسپیرین: یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، استفاده از آسپیرین است؛ محل نیش را مرطوب کنید، سپس یک قرص آسپیرین را روی آن بمالید. آسپیرین بعضی از مواد التهاب‌زای سم را خنثی می‌کند؛ این درمان در کسانی که به آسپیرین حساسیت دارند نباید صورت گیرد.

جوش شیرین: جوش شیرین را با آب به صورت خمیر درآوردید و استفاده کنید.

گل: اگر هیچ ماده‌ای در دست ندارید، می‌توانید یک مقدار خاک رس و آب را با هم مخلوط کنید تا به صورت گل دربیاید. روی آن را با باند یا دستمال ببوشانید و بگذارید تا خشک شود.

آنتی‌هیستامین مصرف کنید. داروهای آنتی‌هیستامین می‌توانند درد را تسکین دهند. به بچه‌های خود شربت سرفه دارای آنتی‌هیستامین بدهید. آنتی‌هیستامین بچه را تا حدودی آرام می‌کند و تورم، قرمزی و درد را کاهش می‌دهد. بزرگسالان نیز می‌توانند از این درمان استفاده کنند.

سعی کنید که توسط حشرات گزیده نشوید. پیش‌گیری در زمان حاضر، می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات را در آینده بگیرد. برای به حداقل رساندن گزش توسط حشرات به نکات ذیل توجه کنید:

لباس‌های سفید بپوشید. حشرات نیش‌دار، رنگ‌های تیره را ترجیح می‌دهند. به همین دلیل است که زنبورداران همیشه لباس‌های سفید، خاکی و یا رنگ‌های روشن دیگر را می‌پوشند.

از زدن عطر و هر ماده‌ای که شبیه بوی گل‌ها می‌باشد، دوری کنید چرا که زنبورها را به طرف‌تان می‌کشاند.

مصرف روی را افزایش دهید. حشرات معمولاً به افرادی تمایل دارند که کمبود روی داشته باشند.

روغن‌ها: بعضی از حمام‌های روغن می‌توانند نیش حشرات را دفع کنند؛ قبل از بیرون رفتن، روغن را به پوست‌تان بمالید.

به دنبال پناهگاه بگردید. اگر یک دسته زنبور به شما حمله کرد، به داخل خانه و یا آب بپرید و یا به طرف جنگل بروید؛ با این کار حشرات گزنده لابه‌لای درختان دچار مشکل می‌شوند.

شستشو دهید. بلافاصله محل زخم را با آب نمک بشویید. این کار را با آب تازه انجام ندهید چرا که سلول‌های سمی که هنوز پاره نشده‌اند را فعال می‌کند. به همین دلیل، پوست را مالش ندهید.

سلول‌های گزنده را خنثی کنید. با یکی از مواد زیر سعی کنید درد را تسکین دهید. هر چقدر سریع‌تر از این مواد استفاده کنید، بهتر است. ممکن است تسکین درد فقط یک یا دو ساعت طول بکشید. بنابراین هر وقت که لازم بود دوباره از این مواد استفاده کنید.

الکل: الکل را در محل گزش بریزید. اگر چه مالیدن الکل بهتر است.

تمام شاخک‌های چسبیده را بردارید. اگر شاخک‌هایی به پوست چسبیده است، اکنون وقت آن است که برداشته شود؛ البته با دست خالی این کار را انجام ندهید بلکه یکی از تکنیک‌های زیر را به کار ببرید:

- دور دست‌تان یک حوله یا دستمال بپیچید و تمام شاخک‌های مانده را دور کنید.

- از کرم ریش تراشی استفاده کنید و به آرامی شاخک‌ها را بیورید.

- اگر این کار مقدور نباشد، شن و آب دریا را با هم مخلوط کنید، سپس با مالیدن یک چاقو، کارت اعتباری پلاستیکی و یا دیگر وسایل تیز، شاخک‌ها را خارج کنید.

- و یا از مخلوط جوش شیرین و آب دریا استفاده و با مالش، شاخک‌ها را خارج کنید.

درمان کنید. مراقب خارش و التهاب محل گزیدگی باشید و با دارو درمانی آن را تسکین دهید.

- خارش را با آنتی‌هیستامین از بین ببرید.

- تورم را با هیدروکورتیزون کاهش دهید.

- در صورت وجود درد از یک ضد درد استفاده کنید.

هشدار پزشکی

علائم واکنش شدید نیش زنبورها بیشتر از نیش مار، باعث مرگ و میر می‌شود. نیش زنبور عسل معمولی مدت کوتاهی درد ایجاد می‌کند و تورم مختصری حاصل می‌شود که ظرف چند ساعت از بین می‌رود، اما علائم شدیدتر، می‌تواند نشانه‌ی آلرژی باشد و منجر به شوک حساسیتی مرگ‌آور شود. مراقب علائم زیر باشید. سفتی و گرفتگی سینه، کهیر، تهوع، استفراغ، خس خس سینه، گرفتگی صدا، گیجی، زبان و صورت متورم، غش و شوک؛ هر چه سریع‌تر این علائم ظاهر شوند، مرگ‌آورتر هستند. اگر این علائم ظاهر شد، از کیت نیش حشرات استفاده کنید و سپس بیمار را سریعاً به نزدیک‌ترین بیمارستان یا پزشک برسانید. اگر کیت در دسترس نبود، از کیسه یخ استفاده کنید و سریعاً به دنبال کمک پزشکی باشید.

سرکه: هر چه سریع‌تر، سرکه را روی گزیدگی بریزید. (بردن یک بطری سرکه، در کنار ساحل دریا، کار سختی نیست).

واکسن کزاز بزنید. اگر چه آب دریا محل گزیدگی را تمیز می‌کند، اما محل زخم را استریل نمی‌کند. بنابراین مطمئن شوید واکسن کزاز خود را به صورت مرتب زده‌اید.

گزیده شدن توسط حشرات

۳۶ نکته درمانی

خوشبختانه نیش اکثر حشرات فقط خارش زیاد و مقداری برجستگی ایجاد می‌کند که طی یکی دو روز از بین می‌رود. بنابراین در مواقعی که نیش حشرات جدی‌تر از یک خارش است، پزشکان توصیه‌های زیر را دارند:

مگس‌ها و پشه‌ها نیش این حشرات مزاحم، ممکن است باعث ناراحتی شما شود. کارهای زیر را انجام دهید:

محل نیش را ضد عفونی کنید. مگس و پشه می‌توانند باعث گسترش بیماری‌ها شوند. بنابراین محل نیش را کاملا با آب و صابون بشویید و از یک ماده‌ی ضد عفونی کننده استفاده کنید.

به محل گزش، آسپیرین بمالید. بعضی پزشکان، یک درمان غیر معمول با آسپیرین را برای توقف التهاب توصیه می‌کنند. به محض گزش حشره، پوست‌تان را خیس کنید و یک قرص آسپیرین روی آن بمالید. این کار در کسانی که به آسپیرین حساس هستند، نباید انجام شود.

از خارش نجات پیدا کنید. نیش مگس‌ها و پشه‌ها موجب تورم و خارش شدیدی می‌شود که می‌تواند سه یا چهارروز ادامه یابد. در این موارد، توصیه‌های زیر را عمل کنید:

- آنتی‌هیستامین خوراکی.

- محلول کالامین.

- بسته‌های یخ.

- نمک؛ آن را با آب مخلوط کنید و روی محل بمالید.

- جوش شیرین؛ یک قاشق چای خوری از آن در یک لیوان آب حل کنید، یک تکه پارچه را در محلول بیندازید و روی محل گزش ۲۰ - ۱۵ دقیقه نگه دارید.

در پیشگیری جدی باشید. ممکن است شما بتوانید جلوی نیش زدن حشرات را بگیرید.

به یاد داشته باشید که هر چه هوا گرم‌تر باشد، پشه‌ها و مگس‌ها فعال‌ترند. مخصوصا پشه‌ها در مناطق مرطوب مثل آبگیرها و مرداب‌ها بسیار بیشترند. بعضی از آنها هم در غروب‌ها اطراف چراغ بیرون خانه جمع می‌شوند.

کلرید تیامین (نوعی ویتامین B): به صورت خوراکی مصرف می‌شود. این ویتامین B، باعث دفع حشرات از طریق حضور در پوست می‌شود؛ البته این ماده ممکن است در بعضی افراد باعث خارش، کهیر و قرمزی شود.

روغن حمام: بعضی از روغن‌های حمام اثر دفع‌کنندگی دارند.

ضد آفتاب: به نظر می‌رسد بعضی ضد آفتاب‌ها، خاصیت دفع‌کنندگی هم داشته باشند.

روی: بعضی پزشکان، مصرف روزانه‌ی حداقل ۶۰ میلی‌گرم روی را به عنوان ماده‌ی دافع طبیعی توصیه می‌کنند. البته باید بدانید که حداقل یک ماه طول می‌کشد تا اثر روی، در بدن شما ایجاد شود.

برای کنه مهم نیست که کدام جانور غذایی را تأمین کند. انسان، غذای خوبی برای این حشره است. اگر یکی از این حشرات به شما چسبید، این کارها را می‌توانید انجام دهید:

حشره را بردارید. کنه‌ها می‌توانند آرواره‌های ریز خود را درون پوست فرو ببرند و به قیمت از دست دادن زندگی‌شان آن را نگه می‌دارند. تلاش برای دور کردن این حشره، مثل تلاش برای دور کردن یک مگس، هیچ فایده‌ای ندارد و اگر تلاش کنیم به زور، این حشره را بکنیم، قسمت‌های دهانی این حشره در پوست می‌ماند و باعث عفونت می‌شود.

در زیر، روش‌هایی برای شل کردن یک کنه‌ی چسبیده آمده است:

دکتر لوسکامب می‌گوید: با یک موچین به آرامی کنه را بیرون بکشید. مراقب باشید این کار را به سرعت انجام ندهید. اگر موفق نشدید، یک کبریت روشن، پشت کنه نگه دارید، شاید گرما باعث خارج شدن کنه شود. اگر موچین در دسترس شما نیست می‌توانید یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید: تحریکش کنید. می‌توانید از لاک ناخن و یا قطره پارافین استفاده کنید. این مواد باعث بسته شدن منافذ تنفسی ریز کنه می‌شوند.

روش بنفرادو را امتحان کنید: یک سوزن بزرگ بردارید و با شعله‌ی آتش آن را گرم کنید. طرف صاف تیغه‌ی چاقو را زیر شکم کنه قرار دهید و نوک سوزن داغ را پشت جانور بگذارید، به طوری که حشره بین چاقو و سوزن کباب شود. هنگامی که پاهای حشره به علت گرما، شروع به تکان خوردن کرد، تیغه‌ی چاقو را نود درجه بچرخانید تا کنه روی سرش بایستد. با حفظ همان حالت قبلی، حشره را از محل چسبندگی به بالا بکشید.

محل را کاملاً تمیز کنید. هنگامی که کنه را جدا کردید، محل گزش را با آب و صابون بشویید. سپس از ید و یا دیگر مواد ضدعفونی کننده برای جلوگیری از عفونت استفاده کنید.

هوشیار باشید. اگر چه بیشترین میزان کنه در اوایل تابستان است، ولی از اول بهار تا پاییز، این حشره‌ها خطرناک هستند. هرگاه به مناطق جنگلی و یا پر گیاه حتی تپه‌های پر از گیاه رفتید، احتیاط‌های زیر را به یاد داشته باشید:

- اگر می‌خواهید بفهمید که آیا در یک منطقه، کنه وجود دارد، یک پارچه سفید را با نخ ببندید و آن را بین گیاهان و بوته‌ها بچرخانید، اگر کنه‌ای وجود داشته باشد به پارچه می‌چسبد.

- اگر به یک منطقه‌ی پر از کنه می‌روید، پوست خود را کاملاً بپوشانید.

- قبل از رفتن به رختخواب، بدن خود را به دقت واریسی کنید. بعضی از گونه‌های این حشره، بسیار ریز هستند و ممکن است از چشم شما دور مانده باشند.

هشدار پزشکی

هوشیاری خود را حفظ کنید. گاز گرفتگی‌ها می‌توانند مشکلاتی را پیش بیاورند. برای مواجهه با این مشکلات، آماده و هوشیار باشید:

عفونت: محل گاز گرفتگی را مرتباً کنترل کنید. اگر قرمز، دردناک و یا گرم شده بود، احتمالاً عفونتی در میان است، به دنبال کمک پزشکی باشید.

آسیب له کننده: بعضی مواقع گاز گرفتن یک سگ بزرگ باعث له شدن بدون پارگی پوست می‌شود. ممکن است یک آسیب درونی اتفاق افتاده باشد. اگر سوزش و مورمور افزایش یابد و یا دست و پا تغییر رنگ دهند (برای مثال کبود شوند)، ممکن است آسیب ساختاری ایجاد شده باشد، در این صورت به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

هاری: هر حیوان خونگرم می‌تواند ناقل هاری باشد.

تب نقطه‌ای کوه‌های راکي: اگر کنه‌ای شما را گزیده است، ممکن است روی مچ یا قوزک پا یک قرمزی پدیدار شود و به بقیه‌ی بدن گسترش یابد و به دنبال آن دچار تب شدید و سردرد وحشتناک شوید. این بیماری می‌تواند کشنده باشد، پس به محض ظهور این علائم به پزشک مراجعه کنید.

بیماری لایم: این بیماری نیز به وسیله‌ی کنه ایجاد می‌شود. اگر درمان نشود، بسیار خطرناک خواهد بود. اما به راحتی می‌توان با آنتی‌بیوتیک، آن را از بین برد. علائم ممکن است تا چند هفته ظاهر نشود، بنابراین باید حواس‌تان به محل گزیدگی باشد.

سگ‌ها و گربه‌ها

مطالب زیر برای وقتی است که این دوستان چهار پای ما، کمی رفتار غیر دوستانه از خود نشان می‌دهند:

آسیب وارده را ارزیابی کنید.

در کوچک‌ترین زخم‌ها هم به پزشک مراجعه کنید.

محل گاز گرفتن را کاملاً بشویید. گزش حیوانات، مخصوصاً گربه‌ها ممکن است باعث انتقال عفونت شود؛ سپس زخم را کاملاً با آب و صابون بشویید تا بزاق و دیگر آلودگی‌ها پاک شوند. شستشو را پنج دقیقه ادامه دهید.

خونریزی را کنترل کنید. حتی اگر خونریزی کوچکی هم وجود دارد، تمام زخم‌ها را با یک گاز استریل ضخیم و یا یک تکه پارچه‌ی تمیز بپوشانید. اگر بانداژ مناسب ندارید، دست خود را به دقت بشویید و زخم را به طور محکم فشار دهید. همچنین می‌توانید مقداری یخ روی تکه پارچه روی زخم بگذارید. برای کنترل خونریزی می‌توانید محل زخم را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.

محل زخم را پانسمان کنید. هنگامی که خونریزی بند آمد، محل گاز گرفتگی را با باند استریل و یا پارچه‌ی تمیز بپوشانید.

درد را کاهش دهید. برای کاهش درد از آسپیرین یا استامینوفن استفاده کنید. اگر تورمی وجود دارد، محل زخم را بالا نگه دارید و از یخ استفاده کنید.

واکسن کزاز بزنید. هر گاز گرفتگی به وسیله‌ی حیوانات می‌تواند باعث کزاز شود. اگر بچه شما پنج تا هشت ساله است و واکسن او را نزده‌اید، باید با مراجعه به پزشک و دستور وی، واکسن را بزنید.

نوعی چربی که از ترکیب سه زنجیره اسید چرب با گلیسرول به وجود می‌آید.

۹ راه برای کاهش چربی‌های خون

تری گلیسیرید و کلسترول منبع اصلی چربی خون هستند. هر دوی آنها مورد نیاز بدن هستند. کلسترول برای ساختن سلول‌های قوی و تری گلیسیرید برای تولید انرژی؛ اما اگر سطح خونی هر کدام از این دو به مدت طولانی بالا باشد، ایجاد مشکل می‌کنند. در مورد کلسترول، مشکل بسته شدن سرخرگ‌ها است. در مورد تری گلیسیریدها البته مشکل کاملا مشخص نیست بهتر است بگوییم که تری گلیسیریدها به طور مستقل در بیماری‌های قلبی مهم نیستند. اما در عمل، تری گلیسیرید بالا با سطح پایین کلسترول HDL (کلسترول خوب) مرتبط می‌باشد و نشانه آن است که شما در خون‌تان ذرات چربی‌ای حمل می‌کنید که باعث ایجاد بیماری‌های عروقی می‌شود. بنابراین باید به تری گلیسیریدها به چشم یک علامت خطرناک نگاه کرد. سطح طبیعی تری گلیسیریدها بین ۴۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر است که دامنه تقریبا وسیعی است؛ معمولا سطح بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ به عنوان خطر مرزی بالا و بیشتر از ۵۰۰ به عنوان «بالا» بیان می‌شود. بهترین حالت زمانی است که سطح تری گلیسیرید خود را زیر ۲۵۰ نگه دارید. به خاطر داشته باشید که تری گلیسیریدها همانند کلسترول با روش‌های مشابهی کنترل می‌شوند. پس بهبود یکی منجر به بهبود دیگری می‌شود. اگر پزشک شما هشدار داده که باید سطح تری گلیسیرید خود را پایین بیاورید. نکات ذیل مفید است. اگر به شما گفته شد که کسترول LDL (نوع بد کلسترول) خون را پایین بیاورید این نکات هیچ ضرری ندارد:

مصرف چربی خود را قطع کنید. روبرت دیبانو «دانش‌یار دانشگاه جرج تون» می‌گوید: رعایت رژیم غذایی بهترین راه برای کاهش تری گلیسیرید خون است. وی توصیه می‌کند میزان مصرف چربی را کاهش دهید؛ کاهش مصرف چربی به ۳۰ درصد دریافت انرژی روزانه شروع خوبی است. البته رسیدن به ۲۰ درصد بسیار عالی است. مصرف روغن‌های جامد را تا کمتر از ۱۰ درصد نگه دارید.

مرحله به مرحله پیش بروید. راه دیگر رساندن مصرف چربی به سطح ۲۰ درصد مرحله به مرحله پیش رفتن به صورت تدریجی می‌باشد. به عنوان مثال به مدت یک ماه مصرف چربی خود را به ۳۰ درصد کالری دریافتی برسانید؛ امروزه به طور متوسط درصد کالری دریافتی روزانه ۴۰ درصد است، پس به پزشک خود مراجعه کنید تا ببینید تغییری در سطح تری گلیسیرید خون‌تان ایجاد شده یا خیر؛ اگر چنین باشد وی احتمالا شما را تشویق می‌کند و از شما می‌خواهد رژیم خود را حفظ کنید. اگر بهبودی حاصل نشد مصرف چربی خود را در طول یک ماه به ۲۵ درصد کاهش دهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر هیچ بهبودی حاصل نشد مصرف چربی را طی دو ماه به ۲۰ درصد کاهش دهید.

از کربوهیدرات‌های پیچیده (کربوهیدرات‌های پیچیده شامل نان، برنج، غلات و... هستند) استفاده کنید.

افرادی که کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف می‌کنند مشکل افزایش تری گلیسیرید ندارند. هر جا که می‌توانید کربوهیدرات‌ها را جایگزین چربی کنید اما در روش‌های پخت غذا مراقب اضافه شدن چربی به رژیم غذایی باشید؛ بعضی از افراد کربوهیدرات‌های پیچیده نظیر ماکارونی، برنج، لوبیا و دیگر غلات را با مقادیر زیاد چربی مصرف می‌کنند. این مرحله سخت‌ترین کاری است که باید انجام دهید زیرا غذاهای کمی وجود دارند که پر کربوهیدرات باشند ولی چربی آن‌ها پایین باشد.

خوردن شکلات را قطع کنید. کربوهیدرات‌های ساده همانند شکلات، شکر و دیگر شیرینی‌جات علت اصلی افزایش تری گلیسیرید خون است. غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده کم فیبر احتمالا بدترین نوع غذا می‌باشند.

وزن خود را کم کنید. کم کردن وزن خیلی مهم است. اما لازم نیست که برای تغییر در سطح تری گلیسیریدها همه اضافه وزن خود را کم کنید. در کسانی که ۲۰ تا ۳۰ درصد اضافه وزن دارند تنها کم کردن ۴ / ۵ کیلوگرم باعث کاهش سطح تری گلیسیرید خون می‌شود. اضافه وزن بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن طبیعی، مطلوب نیست.

چربی را بسوزانید. ورزش سطح تری گلیسیرید را پایین می‌آورد. البته سخت است که بگوییم علت این کاهش، کم کردن وزن و یا متابولیسم بهتر است، شاید هر دو عامل دخیل باشند.

علت این شبهات از مطالعاتی سرچشمه می‌گیرد که نشان داده که یک ساعت ورزش شدید، سه بار در هفته بدون تغییر وزن، سطح تری گلیسیریدها را پایین می‌آورد. اما بدون توجه به علت کاهش تری گلیسیریدها، ورزش باعث کاهش این نوع چربی‌ها می‌شود. قبل از شروع هر گونه برنامه‌ی ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

به شدت از مصرف الکل خودداری کنید. دکتر دیبانکو می‌گوید: من فکر می‌کنم مصرف الکل بزرگ‌ترین محرک افزایش تری گلیسیریدها است.

بیشتر از ماهی استفاده کنید. کاملاً ثابت شده که روغن ماهی، اثر قابل ملاحظه‌ای را روی تری گلیسیریدها می‌گذارد. چندین مطالعه نشان داده که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی توانایی کاهش تری گلیسیریدها را دارد. در اغلب مطالعات مصرف روزانه ماهی ۱۵ گرم بود.

دکتر دیبانکو می‌گوید: با گنجاندن ماهی کافی در رژیم غذایی می‌توانید سطح تری گلیسیرید خون را کاهش دهید. در حقیقت به نظر می‌رسد در اکثر بیمارانی که مصرف منظم ماهی ندارند خوردن روغن ماهی بیشترین فایده را داشته باشد؛ اگر شخصی، ماهی را به عنوان رژیم غذایی روزانه خود مصرف کند مسلماً سلامت خود را تضمین خواهد کرد.

راهی دیگر

وقتی که هیچ چیز جز برنج خوب نیست. در بعضی مناطق رژیم برنج و میوه هنوز برای کاهش چربی خون و کاهش وزن توصیه می‌شود. سونجا کورنور می‌گوید: در افرادی که واقعا سطح تری گلیسیرید بالایی دارند از این رژیم استفاده می‌کنیم. چون این رژیم فاقد چربی است به کاهش وزن هم کمک می‌کند؛ البته مردم تحمل گذراندن چنین رژیمی را ندارند. البته هنوز هم افرادی وجود دارند که بتوانند رژیم طولانی مدت برنج و میوه را تا رسیدن به نتیجه مطلوب تحمل کنند. دکتر کورنور می‌گوید، مریضی داشتیم که سطح تری گلیسیرید خودش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در عرض چند ماه به ۱۱۷ رسید. چه مدتی باید برنج و میوه را جایگزین رژیم غذایی خود کنید؟ اصلاً طولانی نیست. شما با شروع این رژیم بلافاصله به نتیجه دلخواه می‌رسید. در عرض ۲ تا ۳ روز. اگر ما می‌توانستیم مردم را با انگیزه کنیم که مدت کوتاهی تمام چربی‌های رژیم غذایی خود را حذف کنند، می‌توانستیم به ریشه‌کن کردن مشکل کمک کنیم و این افراد می‌توانستند پس از مدتی مقداری چربی را دوباره به رژیم غذایی اضافه کنند.

آلرژی‌ها (حساسیت‌ها)

۱۸ روش کاهش علائم

آلرژی هنگامی اتفاق می‌افتد که بدن شما در برابر یک جسم خارجی که به آن حساسیت دارد، قرار می‌گیرد. بینی شما پر می‌شود و شروع به آب ریزش می‌کند؛ اشک ریزش و خارش چشم پیدا می‌کنید. ریه‌های تان می‌سوزد و خس و خس می‌کند. آلرژی نیز همانند مردم در انواع نامحدود دیده می‌شود؛ اما اکثر اوقات به این سه دسته اصلی تقسیم می‌شود: تماسی، غذایی و تنفسی.

آلرژی تنفسی

این نوع آلرژی، شایع‌ترین نوع و نشانه‌ی حساسیت به مواد موجود در هوای تنفسی است. چهار ماده‌ای که بیشترین حساسیت‌زایی را دارند، عبارتند از: گرد و غبار، گرد گل‌ها، حیوانات خانگی و کپک.

به گفته دکتر پلاتس میلز «رئیس بخش مرکزی آلرژی و ایمونولوژی دانشگاه پزشکی ویرجینیا» می‌توان مقداری از هر چیز را در گرد و غبار خانه پیدا کرد و افراد مختلف به اشیای گوناگون حساسیت دارند. اعضای بدن سوسک حمام، حساسیت‌زا هستند ولی ماده اصلی مشکل‌زا مایت‌ها (شامل عنکبوت‌ها و کنه‌ها) می‌باشند. مایت زنده مشکل‌زا نیست، بلکه فضولاتی که این حشرات روی قالی و لوازم خانه پخش می‌کنند و همچنین پیکر مرده‌ی آن‌ها، مشکل‌زا است.

دیگر عوامل حساسیت‌زای شایع

گرد گل‌ها با وزش باد به داخل خانه می‌آید؛ سلول‌های مرده حیوانات خانگی با ریزش پوست مرده آنها پخش می‌شوند و کپک‌ها هر جا که مرطوب و تاریک باشد (مثل زیر قالی و زیرزمین) رشد می‌کنند. اگر شما حساسیت داشته باشید، با تنفس هر کدام از این‌ها شروع به سرفه می‌کنید. نمی‌توان ادعا کرد که همه‌ی خانه‌ها در معرض ۴ گروه مواد حساسیت‌زا هستند؛ اما هر خانه‌ای که به خوبی محیط داخلش بسته باشد، در معرض یک گروه یا بیشتر از این مواد قرار دارد.

پس باید چه کنیم؟ آیا هیچ راه فراری از این ملزومات بی‌حد و حصر زندگی مدرن بشر امروزی وجود دارد و یا این مواد موجب یک عمر زندگی با آب ریزش بینی می‌شود؟ آرام باشید؛ راه‌های زیادی وجود دارد تا شما ناراحتی‌هایی که این مواد در زندگی‌تان ایجاد کرده‌اند را به حداقل برسانید. نکات و آزمایشات ذیل که توسط پزشکان مطرح شده، موجب می‌شود تا شما راحت‌تر نفس بکشید و چشمانی بدون خارش و آب ریزش داشته باشید.

علائم خود را درمان کنید. قرار گرفتن در معرض هر ماده‌ای که شما را آزار می‌دهد، اجتناب ناپذیر است. شما نباید انتظار داشته باشید که آنتی‌هیستامین‌های تجاری که در داروخانه‌ها موجودند، در برابر آب ریزش بینی و چشم‌های قرمز و خارش‌زای شما اثر شگفت‌انگیز داشته باشد؛ اما اکثر اوقات این داروها خوب عمل می‌کنند. به عقیده دکتر ریچارد پاول «استاد پزشکی خانواده در دانشکده پزشکی و دندان پزشکی نیوجرسی» اگر شما به مدت پنج تا هفت روز حساسیت داشته باشید، احتمالاً باید به پزشک مراجعه نمایید.

خانه‌ی خود را تهویه کنید. این کار احتمالاً یکی از کارهای مهمی است که باید برای کاهش مشکلات حاصل از گرد گل‌ها انجام دهید و همچنین در مورد کپک‌ها و مایت‌ها نیز کمک کننده است. هدف اصلی این است که خانه را به محیطی خوشایند تبدیل کنیم. شما

می‌خواهید خانه‌تان را به صورت پناهگاه در آورید؛ محلی که به عنوان یک راه فرار می‌توانید روی آن حساب کنید. دستگاه‌های تهویه از دو طریق کمک می‌کنند: رطوبت هوا را پایین نگه می‌دارند که باعث کاهش مایت‌ها و کپک‌ها می‌شود و همچنین اگر دارای فیلترهای تهویه هوا باشند، در حین سرد کردن هوا آن را تهویه نیز می‌کنند. عامل اصلی موفقیت، بسته نگه داشتن محیط خانه است؛ اگر شما پنجره‌ها را باز بگذارید، محیط داخل خانه مثل خارج آن پر از گرده‌های گل‌ها خواهد شد.

ماشین خود را تهویه کنید. اگر پیاده روی در خارج از خانه موجب خس خس و سرفه می‌شود، تصور کنید این ابرهای گرده‌ای با سرعت ۵۵ مایل در ساعت، چه می‌کنند! اگر نگران هزینه آن هستید، باید برای سلامتی خود این کار را انجام می‌دهید.

از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. وقتی متخصصان به شما توصیه می‌کنند که از دستگاه تسویه هوا استفاده کنید، منظور این نیست که از مغازه یک دستگاه مخصوص بخرید؛ بلکه با نصب مدل‌هایی که روی دستگاه‌های سرمازا و گرمازا قرار می‌گیرند، دستگاه‌های تصفیه، ذرات هوا را از آن خارج می‌کنند و می‌توانند باعث پخش شدن آنها نیز شوند.

هشدار پزشکی

نشانه‌های عوارض

اگر شما آلرژی شناخته شده دارید، به علائم توصیف شده در ذیل توجه کنید و اگر در طول یک حمله آلرژی یکی از این علائم را مشاهده کردید، باید به پزشک مراجعه نمایید.

- خس خس سینه یا صدای سوت مانند هنگام تنفس.

- پر خونی ریه‌ها که تنفس را مشکل کرده و اغلب با خس خس همراه است.

- حمله‌ای که به داروهای تجاری پس از یک هفته، پاسخ ندهد.

- برجستگی روی پوست که در اثر قرار گرفتن در معرض یک ماده حساسیت‌زا ایجاد شده باشد؛ مثل کندوی عسل. این، ممکن است نشانه‌ی شوک آنافیلاکسی (واکنش شدید حساسیتی که می‌تواند منجر به مردن فرد شود) باشد.

شوک آنافیلاکسی (واکنش شدید حساسیتی) اغلب در ارتباط با زنبور یا نیش مورچه‌های آتشین بوده و نیازمند توجه سریع پزشکی است.

یک دستگاه رطوبت‌زدا بخرید. تمیز نگاه داشتن هوای خانه، سبب پاک شدن گرده‌ها، کپک‌ها و... می‌شود و خشک کردن هوا، باعث نابودی گرد و غبار مایت‌ها می‌شود.

هر چه هوا خشک‌تر باشد، بهتر است؛ زیرا مایت‌ها در رطوبت پایین‌تر از ۴۵ درصد فعالیت نمی‌کنند و اگر این کار باعث حساسیت یک کودک به خشکی هوا شد، یک دستگاه کوچک رطوبت‌ساز نزدیک رختخواب وی بگذارید.

محیط‌های مرطوب را با ضد قارچ‌ها تمیز کنید. کلوروکس (CLOROX) قارچ‌ها را می‌کشد و بر خلاف مواد شیمیایی دیگر، شما می‌توانید آن را از مغازه‌ها و بقالی‌ها بخرید. در صورت لزوم می‌توانید آن را داخل حمام نیز به کار ببرید. برچسپ روی کلوروکس استفاده از آن را برای کف اتاق‌ها، پلاستیک، کاشی، چوب و وسایل (این ماده پارچه‌ها را سفید می‌کند) به نسبت ۳ / ۴ فنجان کلوروکس در یک گالن

آب توصیه می‌کند. بگذارید ۵ دقیقه روی این مواد بماند و سپس بشویید. برای سطوح زیر زیر زمین، به طور منظم از قارچ‌کش‌ها استفاده کنید.

حیوانات خانگی را جدا کنید. برخی وقت‌ها حیوانات، مخصوصاً گربه‌ها آلرژی‌زا هستند. راه حل ساده این است که گربه‌ها را از خود دور کنید؛ اما خیلی از مردم این کار را انجام نمی‌دهند. راه حل دیگر این است که اتاق خود را از بقیه خانه جدا کنید و آن را به صورت یک پناهگاه درآورید و مخصوصاً از قلمرو گربه‌ها و موش‌ها دور نگه دارید. توجه داشته باشید که رفتن حیوان یک بار در هفته به داخل اتاق، باعث شروع آلرژی می‌شود.

از ماسک صورت استفاده کنید. اگر هنگام انجام کار، احتمال حساسیت به ماده‌ای وجود دارد، از ماسک استفاده کنید.

یک کار معمولی روزانه مثل جارو کردن، مقادیر زیادی گرد و غبار را در هوای اتاق پخش می‌کند و این گرد و غبار تا چند دقیقه در هوا معلق است؛ یک ماسک کوچک که بینی و دهان را می‌پوشاند، می‌تواند جلوی رسیدن مواد حساسیت‌زا را به ریه‌های شما بگیرد. شما می‌توانید این ماسک‌ها را از داروخانه‌ها تهیه کنید.

از دیگران کمک بخواهید. اگر شما به گرد و غبار خانه و یا به چشم حیوانات که در زیر قالی منزل پنهان می‌شوند حساس هستید، شخص دیگری را برای تمیز کردن قالی‌ها استخدام کنید؛ مثلاً از یک فرد جوان و یا از مراکز خدمات نظافت کمک بگیرید. هزینه این کمک در مقابل هزینه‌ی فرار از واکنش‌های حساسیت‌زا، ناچیز است.

رختخواب خود را در پلاستیک قرار دهید. اگر گرد مایت‌ها موجب آزار شما شده باشد، رختخواب خود را در پلاستیک قرار دهید. با قرار گرفتن پلاستیک، شما به جای ذرات این حشرات هوای تمیز تنفس می‌کنید.

فرش‌های خود را دور بیندازید. برای شخصی که به گرد و غبار خانه، پشم حیوانات و کپک‌ها حساسیت دارد، قالی یک مزاحم کامل است. قالی، محل مناسبی برای گرد مایت‌ها و قارچ‌ها می‌باشد و فرش‌های جدید می‌توانند گرد گل‌ها و پشم حیوانات را در خود نگه دارند که حتی با شستشو با بخار هم از بین نمی‌روند. زیرا بخار به اندازه‌ای داغ نیست که مایت‌ها را بکشد؛ در واقع باعث می‌شود محیط زیرین آن گرم‌تر و مرطوب‌تر شود که خود محیطی بسیار مناسب برای مایت‌ها و قارچ‌ها می‌باشد.

قالیچه‌های کهنه بخرید. فرش‌های خود را با قالیچه‌های کهنه عوض کنید؛ شما دو فایده می‌برید: با این کار شما بخشی از خانه‌تان را که خاک، غبار، گرد گل‌ها و پشم حیوانات را در خود نگه می‌داشت، حذف کرده‌اید؛ همچنین شما می‌توانید آنها را راحت‌تر تمیز کنید. قالیچه‌های کهنه را می‌توان در دمای بالاتر شست که این دما برای کشتن مایت‌ها مناسب است و زمین زیر آن سریع خشک و خشک می‌شود و این مسئله به ضرر مایت‌ها و کپک‌ها است. مایت‌ها نمی‌توانند روی زمین خشک زنده بمانند و چنین زمین‌هایی در عرض چند ثانیه خشک می‌شوند؛ در حالی که برای خشک شدن فرشی که با بخار شسته شده، هفته‌ها وقت لازم است.

بالش‌های دست ساز بخرید. مایت‌ها به بالش‌های مصنوعی به اندازه‌ی بالش‌های پر دار علاقه دارند ولی مزیت عمده بالش‌های مصنوعی این است که می‌توانید آنها را در آب داغ بشویید.

لایه‌های تشک خود را مرتباً با آب داغ بشویید. مایت‌ها علاوه بر بالش‌ها، به تشک‌های شما هم علاقه دارند. آنها را هر هفته با آب داغ بشویید تا باقیمانده حشرات نابود شوند.

حداقل، یک اتاق را پناهگاه خود قرار دهید. اگر نمی‌توانید یک تهویه هوای مرکزی فراهم کنید و یا نمی‌خواهید فرش‌ها را یکی یکی از اتاق‌های خانه خارج کنید، باز هم راه نجاتی وجود دارد. حداقل یک اتاق را پناهگاه خود قرار دهید. اکثر مردم، اغلب اوقات خود را در اتاق خواب می‌گذرانند؛ پس پاک کردن این اتاق از مایت‌ها، نقش مهمی در کاهش حساسیت دارد. این کار را در تابستان با تهویه هوا، بستن و جدا کردن آن اتاق از بقیه خانه (با بستن درها) و تعویض فرش‌ها با قالیچه‌های کهنه و دیگر توصیه‌هایی که در بالا گفته شد، انجام دهید.

پیچک و بلوط سمی

۱۷ راه برای کنترل آلرژی: خارش آزار دهنده و قرمزی مشخص، به دلیل ماده‌ی سمی‌ای به نام روغن اورنتیول ایجاد می‌شود که در پیچک و بلوط سمی وجود دارد. بعضی از مردم نسبت به دیگران حساس‌ترند و بعضی‌ها اصلاً به آن حساسیت ندارند و تقریباً به آن سازگارند و هیچ‌گونه واکنشی در آن‌ها ایجاد نمی‌کند. اما متخصصان ما توصیه نمی‌کنند که برای امتحان ایمن بودن خود آن را امتحان کنید. حساسیت به روغن اورنتیول می‌تواند هر زمانی اتفاق بیفتد. راه حل موجود، نابود کردن اثر سم اورنتیول است. اما یادتان باشد چیزی که در مورد دیگری مؤثر است ممکن است در مورد شما کارایی نداشته باشد.

خارش را نابود کنید. اگر در حال قدم زدن در داخل یک کشتزار سمی هستید. به زودی خواهید فهمید که به این سم ایمن هستید یا خیر؛ خارش ضایعه می‌تواند شما را کلافه کند. برای درمان آن، ابتدا از درمان‌های دانشگاهی شروع می‌کنیم.

با استفاده از کالامین آسوده شوید. درمان موجود، محلول کالامین است؛ یک محافظ پوست که اثر تسکین دهنده‌ی دارد که سرما تولید می‌کند و احساس خارش را از بین می‌برد. به وسیله سم پیچک و بلوط سوراخ‌هایی در رگ‌ها ایجاد می‌شود که از طریق آن مایعات نشت پیدا می‌کنند و منجر به تاول و ترشحات می‌شوند. هنگامی که شما پوست را سرد می‌کنید، رگ‌ها منقبض می‌شوند و دیگر مایعی را تراوش نمی‌کنند. علاوه بر این محلول کالامین، یک باقی مانده پودری به جا می‌گذارد که ترشحات را جذب و کبره ایجاد می‌کند و از چیدن ضایعه به لباس‌ها جلوگیری می‌کند، محلول کالامین را ۳ تا ۴ بار در روز استفاده کنید. محل کهیر را از خشک شدن دور نگه دارید چرا که باعث تحریک خارش بیشتر می‌شود. هنگامی که ترشحات قطع شد، کالامین را قطع کنید.

مواد اضافی را حذف کنید. آنتی‌هیستامین‌ها و ضد دردهایی مثل بنزوکائین و لیدوکائین، اغلب به محلول کالامین اضافه می‌شود. ممکن است در بعضی از افراد مؤثر باشد اما نسبت به هزینه آن، نمی‌ارزد و خطر ایجاد کهیرهای آلرژیک نیز در اثر مصرف این مواد وجود دارد.

از مواد خشک کننده دیگر استفاده کنید. اگر چه به شهرت و تسکین دهنده‌ی کالامین نیستند، ولی می‌توانند به همین اندازه مؤثر باشند. بعضی از آن‌ها مقدار زیادی الکل دارند و باعث سوزش پوست می‌شوند. آنها را تا موقعی استفاده کنید که ترشحات قطع شود و گرنه باعث خشکی بیش از حد کهیر و موجب ترک خوردگی و خارش بیشتر می‌شود. اکسید روی، محلول بارو (آلومینیوم استات) و جوش شیرین از مواد خشک کننده معروف هستند.

با کمپرس بپوشانید. یک دستمال پنبه‌ای را در آب سرد بخیسانید و آن را روی کهیر قرار داده و بگذارید که باد پنکه به آن بخورد.

از مواد ضد حساسیت استفاده کنید. مواد ضد حساسیت نظیر منتول و فنول، پایانه‌های عصبی را گمراه می‌کنند و اثر سرد کننده دارند؛ اما گاهی وقت‌ها پوست را می‌سوزانند و آن قدر قدرت ندارند که اثر تسکین دهنده‌ی لازم را به جا بگذارند. منتول و فنول در کرم‌های ضد خارش نیز موجودند.

با استفاده از کورتیزون در برابر کهیر مقابله کنید. کورتیزون‌های تجاری ضعیف هستند و نمی‌توانند اثر زیادی روی کهیرهای شدید داشته باشند. اما می‌توانند تا حدود کمی، خارش را کاهش دهند. دکتر اپستین توصیه می‌کند که در دو هفته اول هنگامی که ضایعه در حال التیام، پوسته پوسته شدن و خارش است، از کورتیزون استفاده کنید.

بلغور جوی دوسر را امتحان کنید. بلغور جوی دوسر که حالت کلوئیدی دارد، تاول ترشح‌زا را خشک می‌کند.

از معجون گیاهی استفاده کنید. درمان طبیعی دیگر، برگ گیاه تاج ریزی سیاه می‌باشد (که نباید با تاج ریز سمی اشتباه شود). آن را خرد کنید و به صورت پودر درآوردید و با شیر یا کرم مخلوط کنید و روی کهیر به کار ببرید.

واکس بزینید. ممکن است واکس سفید کفش زیاد طبیعی نباشد، ولی حاوی خاک پیپ است که دارای اثراتی شبیه کالامین می‌باشد. نظیر کالامین از آن استفاده کنید. خاک پیپ در واکس‌های تکان دانی قدیمی پیدا می‌شود؛ ماده دیگری که در واکس کفش دارای همین اثر است اکسید زینک (اکسید روی) می‌باشد.

هرگز، دیگر هرگز: شما می‌توانید به سادگی از سم پیچک یا بلوط (با دوری کردن از این گیاهان)، اجتناب کنید. به طور کلی، این گیاهان خوشه‌های ۳ برگی درخشان دارند و در مناطق مختلف یافت می‌شوند. در زمستان برگ‌های این گیاه می‌ریزد اما سموم در ساقه و ریشه‌های گیاه وجود دارد و منتظر تماس هستند. سگ و گربه می‌توانند آن‌ها را به داخل خانه‌تان انتقال دهند.

باید از کارخانه NLOTLER NATURE متشکر بود که محصولاتش را تولید کرده که حتی بعد از تماس با گیاه جلوی اثر سمیت اورنتیول را می‌گیرد.

به خوبی بمالید. شستشوی پوست، با میزان زیادی الکل بعد از بازی کردن در محلی که پر از پیچک سمی بوده، روغن اورنتیول را از پوست خارج می‌کند. اما از دستمال برای مالیدن الکل استفاده نکنید زیرا ماده سمی (روغن اورنتیول) را پخش می‌کند.

صبر کنید تا زمانی که امکان برخورد شما با گیاه تمام شود. هرگز در طول پیک‌نیک یا راه‌پیمایی از الکل استفاده نکنید. چرا که این کار چربی محافظ پوست را برمی‌دارد و تماس با ماده در طول پیک‌نیک به مراتب بدتر خواهد بود.

به خوبی شستشو دهید. آب، اورنتیول را غیر فعال می‌کند، پس استفاده از صابون غیر ضروری است. اما بعد از تماس باید بلافاصله خودتان را با آب بشویید. بهترین درمان ممکن به کارگیری الکل بعد از استحمام و باز هم تذکر داده می‌شود که از دستمال یا حوله استفاده نکنید.

همه چیز را بشویید. یعنی همه چیزهایی که در تماس با گیاه سمی قرار گرفته است از قبیل لباس‌ها و کوله پشتی را بشویید.

هشدار پزشکی

علائم اورژانس

۴ تا ۱۲ ساعت پس از تماس، کهیرها روی پوست ظاهر می‌شود. چشم‌ها ممکن است به دلیل تورم بسته شود و یا روی پوست‌شان تاول زده شود که یکی از موارد نادر اورژانس در پوست می‌باشد. در این حالات سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید. تزریق کورتیکو استروئیدها، تورم را کاهش می‌دهد.

قبل از بازی کردن، اسپری بزنید. اکثر ضد بوها، حاوی ماده‌ی زمینه‌ای فعال شده‌ای هستند که مواد دیگر داخل آن را به صورت محلول نگه می‌دارد. تقریباً همه ضد عرق‌ها نیز دارای این ماده زمینه‌ای به علاوه آلومینیوم کلروهیدرات هستند. به گفته دکتر اسپتین هر دوی این مواد، در خنثی کردن اورنیتول مؤثرند. ضد عرق‌ها بهترند زیرا هر دو ماده را دارند.

نسوزانید. سعی نکنید با سوزاندن این گیاهان، حیاط خانه را پاک کنید. اورنیتول به وسیله آتش در هوا پخش شود و ممکن است قطره‌های روغن را تنفس کنید و دچار عفونت جدی ریه، تب و دانه‌های قرمز در پوست بدن شوید؛ به همین علت است که نباید در اطراف آتش‌های بر پا شده در جنگل پرسه بزنید.

دیابت

۴۶ روش برای کنترل دیابت

بیمار دیابتی در معرض خطر بیماری‌های قلبی، کلیوی، آسیب‌های عصبی، عفونت‌ها، کوری و بهبودی کند زخم‌ها قرار دارند. هر شخصی به شیوه خاصی به دیابت پاسخ می‌دهد.

این بدان معنی است که هر کس باید تحت کنترل پزشک قرار بگیرد و دائماً کنترل شود؛ هر شخص دیابتی باید سطح قند و چربی خونش در حد طبیعی باشد. رژیم دیابتی دارای سه رکن اصلی است:

تغذیه، کنترل وزن و ورزش. ابتدا درباره تغذیه نکاتی را مطرح می‌کنیم:

با رژیم غذایی انجمن دیابت آغاز کنید.

رژیم غذایی هر فرد باید بر پایه نیازهای همان شخص باشد، این رژیم شامل اصول زیر است:

مصرف کربوهیدرات‌ها را افزایش دهید. رژیم غذایی در دیابت نوع ۲ باید شامل حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات باشد. کربوهیدرات می‌تواند از نوع ساده (شکر) و یا پیچیده (نشاسته) باشد. هر گرم کربوهیدرات، ۴ کالری انرژی تولید می‌کند.

پروتئین نیز مصرف کنید. پروتئین‌ها باید حدود ۱۲ تا ۲۰ درصد کالری (واحد انرژی) را تأمین کنند. هر گرم پروتئین برابر ۴ کالری انرژی است.

در برابر چربی‌ها مقابله کنید. میزان مصرف چربی را کاهش دهید. کالری حاصل از چربی نباید بیش از ۳۰ درصد کل کالری باشد. هر گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می‌کند. همواره چربی‌های غیر اشباع (روغن‌های مایع) و کربوهیدرات‌ها را جایگزین چربی‌های اشباع شده (روغن‌های جامد) کنید.

غذاهای پر فیبر بخورید. فیبرهای طبیعی موجود در غذا اثرات مفیدی برای تمام افراد دارند. در افراد دیابتی این اثر دو برابر است. مصرف فیبر را به تدریج به چهل گرم در روز برسانید. محصولات گندم کامل، جو، جوی دوسر، حبوبات و سبزیجات و میوه‌ها بهترین منابع فیبر و در ضمن دارای اثرات تغذیه‌ای ضروری می‌باشند. یک مزیت فیبرها پایین آوردن کلسترول خون است. فیبرهای محلول در آب که در حبوبات، جوی دوسر، جو و میوه‌ها یافت می‌شوند می‌توانند در رژیم کم چربی، چربی خون را کاهش دهند؛ به این صورت که باعث تشکیل یک لایه ژلی در مسیر روده‌ای معده‌ای می‌شوند و همچنین باعث می‌شوند که انرژی موجود در غذا (شکر) با روند آهسته‌تری جذب شده و

به انسولین خون این اجازه را می‌دهند که به راحتی قند خون را در اندازه‌ی ثابت‌تر و پایدارتری نگه دارد. فیبر همچنین باعث رفع احساس گرسنگی می‌شود. دکتر فرانز می‌گوید: من فکر می‌کنم یکی از فواید مهم فیبر، بالا بردن حجم رژیم غذایی باشد. بیماران دیابتی نوع ۲ که می‌خواهند وزن‌شان را کنترل کنند، باید کالری محدودتری را مصرف کنند زیرا حجیم بودن مواد، باعث احساس پری در مخرج می‌شود. علاوه بر حالت دلپذیر سیری، غذاهای فیبردار دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی هستند.

کلسترول را کاهش دهید. نباید بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول در روز مصرف کنید؛ یعنی باید از مصرف گوشت اندام‌ها و زرده تخم‌مرغ خودداری و چربی‌های شیری را محدود و همچنین فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

شکر را جایگزین کنید. تحقیقات نشان داده است که قند معمولی و یا شکر، هنگامی که با دیگر مقادیر برابر با نشاسته مصرف می‌شوند، قند خون را به اندازه از منابع حاوی نشاسته مانند سیب‌زمینی و گندم بالا می‌برند.

بنابراین اگر دیابت کنترل شد و اضافه وزن نداشتید می‌توانید به مقدار متوسط از شکر تصفیه شده استفاده کنید، اما در غیر این صورت، دیگر شیرین کننده‌ها را جایگزین کنید. شیرین کننده‌های غیر کالری‌زا مانند ساخارین و کالری‌زا مانند فروکتوز و سوربیتول توصیه می‌شود.

با احتیاط پیش روید. بیماران دیابتی کنترل شده، با مشکل کمتری می‌توانند از فروکتوز و سوربیتول استفاده کنند. در افراد دارای ذخیره انسولین پایین، فروکتوز باعث بالا رفتن سطح چربی خون می‌شود. هم فروکتوز و هم سوربیتول در مقادیر بالا منجر به اسهال می‌شوند.

هوشیار باشید، کالری‌ها جلوی شما هستند. فروکتوز و سوربیتول که هر دو در میوه‌ها یافت می‌شوند (سوربیتول در بدن می‌شکند و به فروکتوز تبدیل می‌شود) جایگزینی برای شیرین کننده‌های غیر کالری‌زا نیستند. بنابراین اگر فروکتوز را اضافه و ساخارین را حذف کردید مقداری کالری به رژیم غذایی‌تان اضافه کرده‌اید.

غذاها را به میزان کمتر و در دفعات بیشتر مصرف کنید.

بدن فرد دیابتی، غذاهای کم حجم‌تر را راحت‌تر هضم و متابولیزه می‌کند، زیرا هر چه غذا کمتر باشد انسولین کمتری برای گلوکز وارد شده در هر وعده غذایی لازم است. گلوکز کمتر یعنی انسولین کمتری و در نتیجه باعث سطح ثابت‌تری از گلوکز خون می‌شود. بعضی از رژیم‌های غذایی حاوی سه وعده اصلی غذا در روز و یا سه وعده اصلی و یک یا دو غذای حاضری سبک بین غذاهای اصلی است. اغلب مردم اگر بین غذاهای اصلی‌شان فاصله زیادی باشد آن قدر گرسنه می‌شوند که در وعده بعدی نمی‌توانند جلوی غذا خوردن زیاد را بگیرند. بهترین غذاهای سبک بین وعده‌ها یک تکه میوه و یا چند بیسکویت بی‌شکر است.

روغن ماهی مصرف نکنید. ممکن است کپسول‌های امگا ۳، به جلوگیری از تنگی رگ‌های خونی کمک کنند، اما به علت بالا بودن کالری آنها، باعث افزایش گلوکز خون می‌شوند.

وزن‌تان را کم کنید. کم کردن وزن در اولویت قرار دارد. ۸۰ درصد بیماران دیابتی نوع ۲، اضافه وزن دارند. آنها به زندگی بی‌تحرک و خوردن زیاد تمایل دارند. چاقی ممکن است باعث حذف گیرنده‌های سلولی شود، به طوری که قند نمی‌تواند وارد سلول‌ها شود و در خون باقی می‌ماند. اگر اضافه وزن دارید، رژیم غذایی و ورزش مطمئناً در کم کردن وزن و برگرداندن قند خون به محدوده طبیعی کمک می‌کند.

افراط و تفریط نکنید. شاید کلیه رژیم‌های غذایی زود گذر و شایع، حتی روزه گرفتن را امتحان کرده‌اید ولی به کاهش وزن نرسیده‌اید. مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد، وزن کم کردن در افراد دیابتی مشکل‌تر از افراد عادی است. دکتر فرانز کنترل وزنی را که همیشه

مبتنی بر تغذیه درست و ورزش باشد، توصیه می‌کند. نگذارید که عجز و ناتوانی، شما را به طرف رژیم‌های زودگذر بکشاند. این روش‌ها، از نظر تغذیه‌ای سالم نیستند و ممکن است آن قدر محدود کننده باشند که مردم نتوانند آن را ادامه دهند؛ به علاوه باعث تغییر عادت‌های غذایی در دراز مدت نمی‌شوند. شاید خطر یک روز، روزه گرفتن در بیماران دیابتی نوع ۲ که داروهای ضد دیابتی خوراکی و یا انسولین مصرف نمی‌کنند، بیشتر از روزه گرفتن یک فرد عادی نباشد. اگر شما با ورزش و رژیم، دیابت را کنترل می‌کنید، روزه گرفتن آسیبی به شما نمی‌رساند اما احتمالاً فایده‌ای هم ندارد؛ زیرا با این کار نه تنها شما وزنی کم نمی‌کنید بلکه این خطر وجود دارد که برای جبران، روز بعد زیاد از حد غذا بخورید.

دکتر فرانز می‌گوید: شما نباید به امید کم کردن وزن، وعده‌های اصلی غذا را نخورید، روزه نیم روزی نیز نهایتاً به شکست منجر می‌شود. خیلی از مردم صبحانه و یا نهار خود را نمی‌خورند، سپس بعد از آن زیاد از حد می‌خورند.

عادت‌های غذایی را به صورت خانوادگی در بیاورید. اگر کل خانواده، این تغییرات غذایی را برای بهبود عادت تغذیه‌ای و کنترل انجام ندهند، برای شخص دیابتی انجام آن به تنهایی سخت و گاهی غیر ممکن است.

ورزش کنید. فواید ورزش منظم برای فرد سالم یا دیابتی، کاملاً ثابت شده است. اما بیماران دیابتی انگیزه و دلیل بیشتری برای حرکت دادن دست و پا و همچنین به حرکت درآوردن قلب خود دارند. ورزش، ضربان قلب را قوی می‌کند، به سطح قند خون کمک می‌کند و جریان خون را در دست و پا افزایش می‌دهد. ورزش می‌تواند سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید را کاهش و سطح HDL (کلسترول مفید) را افزایش دهد، باعث کنترل وزن، افزایش تحمل و خواب راحت‌تر شما می‌شود و واقعا تحمل پذیری و پایداری عاطفی شما را بالا می‌برد. ورزش دارای اثرات مفید ثابت شده‌ای روی خلق و خو مخصوصاً افسردگی دارد.

همچنین مدارکی وجود دارد که ورزش، گیرنده‌های انسولین را در سطح سلول‌ها افزایش می‌دهد؛ بدین معنی که انسولین، گلوکز را در اختیار سلولی قرار می‌دهد که به آن نیاز دارد؛ یعنی در یک بیمار دیابتی ورزش همانند یک دوز انسولین است؛ حرکات منظم و مکرر که عضلات بزرگ را در بر می‌گیرد برای دیابتی‌ها بهترین نوع حرکت هستند. این حرکات شامل راه‌پیمایی، شنا، پارو زدن و دوچرخه سواری است. شما باید به طور منظم ورزش کنید و حداقل سه بار در هفته و هر بار به مدت بیست تا سی دقیقه تمرین کنید. مطالعات نشان داده است که حتی دو تا سه روز دست کشیدن از ورزش، اثرات معکوسی در دیابتی‌ها داشته است.

پیاده‌روی را شروع کنید. بهترین ورزش برای بیماران دیابتی، راه رفتن سریع است. پیاده‌روی، کم استرس‌ترین و مفیدترین ورزش است. این ورزش، باعث افزایش اثر و کارایی هر واحد انسولین تزریق شده و یا تولید شده توسط بدن می‌شود.

دکتر والگر می‌گوید: این بدان معنی است که شما کارایی و اثر بیشتری را از هر گرم غذایی که بدون ورزش می‌خورید، ایجاد می‌کنید و اگر هر روز ۱۶۰۰ متر بدوید، صد کالری می‌سوزانید و در سال بیش از ۴ / ۵ کیلو وزن کم می‌کنید.

تحت نظر پزشک باشید. اگر دیابت شما تحت کنترل نیست و یا مشکلات زمینه‌ای دارید، ورزش می‌تواند باعث بدتر شدن آن شود. اگر فشار خون بالا دارید، ابتدا باید آن را کنترل کنید.

از بعضی ورزش‌ها دوری کنید. از وزنه برداری و هر چیزی که شامل کشیدن و هل دادن اجسام سنگین باشد، دوری کنید؛ این کارها باعث افزایش قند و فشار خون می‌شوند و مشکلات چشمی ناشی از دیابت را بدتر می‌کنند.

مراقب دندان‌ها باشید. روجرلوین «دندان پزشک و رئیس آکادمی بالتیمور» می‌گوید: بیمار دیابتی باید شدیداً از سلامت دهان و دندان خود حفاظت کند، زیرا بیمار دیابتی به عفونت حساس‌تر است. این افراد به بیماری‌ها و عفونت‌های لثه نیز حساسیت بیشتری دارند.

هر کاری که فرد سالم باید برای مراقبت از دندان‌های خود انجام دهد، شخص دیابتی باید با آگاهی و توجه بیشتری انجام دهد؛ یعنی باید بیشتر به دندان پزشک مراجعه کند و مخصوصاً برای کنترل پلاک و رنگ دندان‌ها، از مسواک و نخ دندان با هوشیاری و دقت بیشتری استفاده کند.

کارهای ترمیمی دندان باید با مراقبت صورت گیرد. باید پر کردن دندان‌ها در افراد دیابتی به خوبی انجام شده باشد. روکش‌های نامناسب باعث زخم‌های دهانی می‌شود که به علت التیام ناکافی، ممکن است به مشکل جدی تبدیل شود. تکنیک‌های جدید مانند ایمپلنت نیز نباید در این بیماران انجام شود.

استرس را کاهش دهید. استرس و نگرانی و تشویق می‌تواند از دو راه بیماران دیابتی را ناتوان کند. دکتر هارتمن استین می‌گوید: در بعضی از افراد، قند خون می‌تواند به سرعت بالا رود و در بعضی به سرعت پایین آید. هنگامی که یک فرد دیابتی افسرده و یا نگران می‌شود، به رژیم خود توجه نمی‌کند و به تنبلی، روی صندلی نشستن و زیاده‌روی در خوردن چربی و شکر رو می‌آورد. دیابت به علت خواسته‌های فیزیکی و عاطفی ثابت، یک بیماری استرس‌زا است. اگر شخصی به علت اتفاقات زندگی دچار استرس شود و نتواند از پس آن بر آید و آن را کنترل کند، باید به روان‌شناسان مراجعه کند. دکتر هارتمن استین روش‌هایی را برای کاهش استرس در ذیل آورده است:

آرام باشید. دکتر هارتمن استین، درمان آرامش بخشی را برای کنترل استرس در بیماران دیابتی آزمایش کرد و دریافت که این تکنیک‌ها می‌توانند مفید باشند. تکنیک‌های RELAXATION (ریلکسیشن یا آرام بخشی) بر کنترل تنفس و تجسم اثر می‌گذارد.

یاد بگیرید که چگونه فکر کنید. درمان شناختی به شما آموزش می‌دهد که طرز فکر چگونه می‌تواند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد. ممکن است شما افکاری همانند «پاهای من واقعا زشت هستند؛ چون اثرات تزریق انسولین در سراسر آن باقی مانده است» و یا «من همیشه احساس یک معتاد را دارم چون همیشه آزمایش ادرار می‌دهم» را داشته باشید، اما می‌توانید این افکار منفی را به دیدگاه‌های منطقی‌تر تغییر بدهید. شما می‌توانید این طور فکر کنید: (هیچ کس به جز من به این علایم زیر پایم توجه نمی‌کند) و یا (آزمایش ادرار من فقط یک آزمون شیمیایی است).

نگرش خود را بهبود بخشید. دکتر هارتمن استین می‌گوید: بعضی افراد بیش از حد روی بیماری خود تمرکز می‌کنند. آنها خودشان را دارای یک بیماری مزمن می‌دانند و با این طرز فکر همه چیز را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شما باید درباره‌ی زندگی روزانه و برنامه غذایی‌تان منظم‌تر و سخت‌گیرانه‌تر عمل کنید. بیماران دیابتی نمی‌توانند یک بسته کلوچه بخورند، پس هنگامی که افسرده می‌شوید کارهایی را انجام دهید که برای شما لذت بخش هستند. برای خودتان چیز جدید بخرید و یا با دوستی که مدت‌ها صحبت نکرده‌اید، تلفنی حرف بزنید.

آزمایش خون بدهید. کیت‌های تست قند خون، سالانه هزینه‌ای را به شما تحمیل می‌کنند؛ اما تست ادرار به اندازه کافی مناسب نیست زیرا در بیماران دیابتی نوع ۲، قند خون می‌تواند قبل از این که در ادرار ظاهر شود، به مقادیر بالایی در خون برسد.

بعضی از داروها را با احتیاط مصرف کنید. بعضی از داروها حاوی قند و موادی هستند که می‌توانند سطح قند خون را دچار نوسان کنند. دکتر میرسکی یک هشدار ساده می‌دهد: مراقب داروهای OTC (داروهایی که بدون تجویز پزشک قابل خریداری هستند) باشید. برچسب آن را درباره هشدار برای بیماران دیابتی کنترل کنید.

در این جا نام چند دارو که باید در مصرف آنها هوشیار بود آورده شده است:

آسپیرین: مقادیر بالای آسپیرین که برای دردهای مزمن خورده می‌شود می‌تواند سطح گلوکز خون را پایین بیاورد. مصرف گاه و گاه و کم این دارو، همانند مصرف دو قرص سردرد، جای نگرانی ندارد.

کافئین: ماده اصلی داروهای ضد اشتها، کافئین است که اگر در مقادیر زیاد مصرف شود می‌تواند قند خون را بالا ببرد. بسیاری از داروهای سرماخوردگی و ضد سردرد حاوی کافئین هستند.

اپی‌نفرین یا ادرین: این داروها در درمان بیماری‌های تنفسی به کار می‌رود، اما می‌تواند قند خون ادرار افراد دیابتی نوع ۲ را افزایش دهد. همین اثر را فنیل‌افرین دارد، دارویی که در اسپری‌های مخصوص بینی و یا داروهای سرماخوردگی یافت می‌شود.

هشدار پزشکی

سه خطر بالقوه دیابت

سه خطر بالقوه دیابت که به مراقبت پزشکی نیاز دارد عبارتند از: هایپوگلیسمی (افت بیش از حد قند خون)، هایپرگلیسمی (افزایش بیش از حد قند خون) و جراحات. هر بیمار دیابتی در سرماخوردگی به مراقبت نیاز دارد.

- هایپوگلیسمی وقتی اتفاق می‌افتد که قند خون خیلی افت کند. شما می‌توانید علائم خفیف را خودتان درمان کنید اما در علائم شدید شامل سردرد، گیجی، رفتار پرخاشگرانه و یا عدم هوشیاری باید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید تا در آن جا پزشک به شما گلوکز تزریق کند. دکتر سالم‌ن می‌گوید: اگر مرتباً دچار هایپوگلیسمی می‌شوید باید برای تغییر رژیم خود به پزشک مراجعه کنید.

- هایپرگلیسمی (بالا رفتن قند خون) زمانی است که قند خون بیش از حد افزایش پیدا می‌کند. علائم خفیف آن شامل تکرار ادرار، اشتها، تشنگی زیاد، تاری دید و سرگیجه است. دکتر سالم‌ن می‌گوید: امکان دارد هایپرگلیسمی داشته باشید ولی هیچ علامتی در شما مشهود نباشد و حتی خودتان نفهمید مگر این که گلوکز خون‌تان را کنترل کنید. علائم شدید هایپرگلیسمی شامل از دست دادن اشتها، دردهای شکمی، تهوع و استفراغ، از دست دادن آب بدن، ضعف تنفس عمیق و سریع و کما می‌باشد.

- جراحات و زخم‌ها مخصوصاً روی پا و ساق پا در بیماران دیابتی به آسانی عفونی می‌شوند؛ آنها را باید پزشک درمان کند.

- اگر فکر می‌کنید سرما خورده‌اید بلافاصله پزشک‌تان را در جریان بگذارید و یا در حالات زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- استفراغ و دردهای شکمی دارید.

- مقادیر بالایی قند و کتون در ادرار شما وجود دارد.

- قند خون‌تان بالای ۲۰۰ میلی‌گرم باشد.

- دمای بدن‌تان بالای ۳۷ / ۷ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد.

مراقب پاهای تان باشید. مهم‌ترین ضعف بیماران دیابتی، پای آنها است. آسیب عصبی ناشی از دیابت، احساس درد را کاهش می‌دهد؛ بنابراین ممکن است متوجه آسیب‌های وارده به پای‌شان نشوند.

آسیب‌های وارده بر رگ‌های خونی باعث جراحات و عفونت‌هایی می‌شود که به طور عادی بهبود نمی‌یابند. یک زخم ساده باعث فساد کل یک عضو و در نتیجه منجر به قطع عضو می‌شود. هنگامی که شما یک پای تان را به علت قطع از دست دادید، ۷۵ درصد احتمال این وجود دارد که پای دیگر تان را نیز در عرض سه تا پنج سال از دست بدهید. در این جا کارهایی که باید برای سالم ماندن پاهای تان انجام دهید آمده است:

سنگینی را از روی پاها بردارید. آیا برای کم کردن وزن به دلیل دیگری نیاز دارید؟ وزنی را که پای تان تحمل می‌کند، تصور کنید؛ به طور واضح اگر پاهای تان را به عنوان پایه در نظر بگیرید، هر چه بار این پایه بیشتر باشد، بیشتر دچار خرابی و فرسایش می‌شود. دکتر نبت می‌گوید: ما بیماری «پای دیابتی» را در افراد چاق بیشتر از افراد لاغر می‌بینیم.

پای خود را بررسی کنید. دکتر نبت می‌گوید: دو یا سه بار در روز به معاینه پای خود بپردازید. اگر دید مناسبی ندارید از شخص دیگری بخواهید تا این کار را انجام دهد. مطمئن شوید هیچ گونه قرمزی، بریدگی، تاول، زخم، ترک خوردگی، گرمی، تورم، عفونت و ضربه خوردگی در پا دیده نمی‌شود.

آنها را تمیز نگه دارید. پا را با صابون، به صورت ملایم بشویید و آن را خشک کنید.

آنها را خشک نگه دارید. از یک پودر پای خوب برای فضای بین انگشتان استفاده کنید. جوراب تان را نیز مکرراً عوض کنید.

از پای تان محافظت کنید. ناخن‌ها را کوتاه و صاف کنید. بیماری قارچی پوست پا و دیگر مشکلات کوچک را سریعاً درمان کنید. هیچ گاه پابرهنه نباشید. میخچه‌ی پا را با سنگ پا از بین ببرید. پای تان را برای مدت طولانی در آب قرار ندهید.

پاها را از سرما و گرما دور کنید. از بطری‌های آب گرم یا پدهای گرمازا استفاده نکنید، زیرا بدون این که متوجه شوید باعث ایجاد سوختگی در پوست می‌شود.

مطمئن شوید که کفش‌ها اندازه پای تان است. تحقیقات نشان داده است که کتانی‌های مخصوص دو، نسبت به کفش‌های سفارشی گران بیشتر از پاها محافظت می‌کنند. دکتر بنز می‌گوید: مطالعات و پیشرفت‌هایی که روی کفش‌های دونده‌ها صورت گرفته است از صنعت کفش‌های معمولی جلو زده است؛ کفش‌های مخصوص دویدن و یا راه‌پیمایی امروزه بخشی از یک سیستم کلی حمایت کننده پا هستند.

خود درمانی در هایپوگلیسمی خفیف: هایپوگلیسمی هنگامی روی می‌دهد که قند خون افت کند؛ به این علت که حفظ قند خون در سطح طبیعی به یک عملکرد متوازن نیاز دارد، بیماران دیابتی مشخصاً به هایپوگلیسمی مستعد هستند. بیماران دیابتی در دوران بزرگسالی، معمولاً به علت نخوردن و به تعویق انداختن وعده‌های غذایی و یا تمرین ورزشی شدید و بدون برنامه‌ریزی دچار هایپوگلیسمی می‌شوند.

علائم هایپوگلیسمی خفیف شامل بی‌حسی در دهان، پوست سرد و مرطوب و حالت ارتعاش در قفسه سینه و گرسنگی است. برای خود درمانی شما به نوعی قند نیاز دارید که از قبل آماده و در دسترس باشد. مواد شیرین مانند آب پرتقال بنوشید و یا آب نبات بمکید و با حمل کردن آب نبات همیشه آماده باشید.

یادآوری: این توصیه‌ها فقط به افراد هایپوگلیسمی ناشی از دیابت مربوط است و در دیگر موارد هایپوگلیسمی‌ها کاربرد ندارد.

یک روش جایگزین

رژیم مکمل توصیه شده توسط یک پزشک

دکتر رونالد هافمن می‌گوید: هنگامی که رژیم غذایی مناسب به دقت اجرا شود، به اندازه‌ی کافی ویتامین و مواد معدنی به بدن می‌رسد. دیابت نیاز بدن را به بعضی مواد غذایی برای حفظ سطح قند خون و جلوگیری از ایجاد اختلال، افزایش می‌دهد. بسته به نیازهای شخصی که با مشورت با پزشک تعیین می‌شود، ممکن است به یک یا چند نمونه از این مکمل‌ها نیاز داشته باشید. همیشه بلافاصله بعد از غذا آنها را مصرف کنید، مگر این که غیر از این تجویز شود. هوشیار باشید که این مواد می‌توانند دارای اثرات بالقوه باشند. هرگز به این فکر نیفتید که این مکمل‌ها را بدون اجازه و نظارت پزشک مصرف کنید. همچنین بیش از میزان تجویز شده مصرف نکنید.

کروم

کروم به عنوان عامل تحمل گلوکز است و در مغازه‌های غذایی بهداشتی فروخته می‌شود و کار آن افزایش تأثیر انسولین است. دکتر هافمن، کروم پیکولینات را توصیه می‌کند، (شکلی از کروم که بیشترین نوع بیولوژیکی در دسترس است)؛ بسیاری از انواع کروم از مخمر آب‌جو به دست می‌آیند، بنابراین افراد دچار کاندیدا و یا آلرژی به مخمرها باید از مصرف کروم یا منابع مخمر اجتناب کنند.

نیاسین (ویتامین B ۳)

این ویتامین، اثرات مفید کروم را تقویت می‌کند؛ آن را باید بین غذا مصرف کنید. دوزهای بالای این ماده مضر است، خصوصاً برای افراد دیابتی؛ بنابراین مصرف آن را محدود کنید و تحت نظر پزشک باشید.

ویتامین C

این ویتامین در مقابله با عفونت، التیام زخم‌ها و تشکیل کلاژن (آجرهای ساختمانی پروتئینی بدن انسان که در همه بافت‌ها یافت می‌شود) کمک می‌کند.

روی

این ماده در دیابت بسیار مهم و برای سیستم ایمنی (ترمیم بافت‌ها) مفید است.

منیزیم

بیماران دیابتی به از دست دادن منیزیم از طریق کلیه‌ها تمایل دارند. منیزیم در چرخه تولید انرژی سلول‌ها بسیار مهم است.

ویتامین B ۶

B ۶ فاکتور مهمی در واکنش‌های سلولی است. خیلی از بیماران دیابتی به مقادیر بالاتر این ماده نیاز دارند. مصرف B ۶ در مقادیر بالا سمی است و استفاده از آن باید تحت نظر پزشک صورت گیرد.

تیامین (ویتامین B۱)

B۱ مخصوصا در سوخت و ساز قندها مهم است.

سیر

بیماران دیابتی در برابر عفونت‌های مخمری حساسند؛ زیرا مخمر در محیط‌های شیرین و قنددار زندگی می‌کند. سیر مخمر را سرکوب می‌کند؛ کپسول‌های ضد بو بهترین راه مقابله با بوی بد سیر هستند.

کلسترول

۲۴ روش برای کاهش کلسترول خون

هنگامی که کلسترول خون بالا باشد، میزان زیادی از ماده چربی زرد رنگ غلیظ در گردش خون شما وجود دارد. اگر زیادی آن بر دیواره شریان‌ها رسوب کند می‌تواند رگ‌های شما را مسدود کند و احتمالا به حمله‌ی قلبی، سکته و درد آنژیینی (درد سینه) ختم شود.

البته باید بدانید که کلسترول، ماده‌ی بدی نیست؛ بدن انسان به طور طبیعی آن را تولید می‌کند و این ماده بعضی از کارهای حیاتی را انجام می‌دهد، از جمله: کمک به ساخت سلول‌های جدید، تولید هورمون‌ها و پوشش اعصاب.

متأسفانه درباره این ماده، اشتباهات زیادی وجود دارد.

انواع کلسترول

کلسترول غذایی: نوعی از کلسترول است که در غذا وجود دارد (اکثرا منبع حیوانی).

برای مثال، یک تخم‌مرغ، ۲۷۵ میلی‌گرم کلسترول دارد ولی یک سیب اصلا کلسترول ندارد. انجمن قلب آمریکا (AHA) (میزان مصرف روزانه کلسترول در حدود ۳۰۰ میلی‌گرم را توصیه می‌کند.

کلسترول سرمی: کلسترولی است که در خون جریان دارد و در آزمایشات پزشکی، این کلسترول را اندازه می‌گیرند. زیر ۲۰۰ میلی‌گرم، میزان مطلوب است.

کلسترول HDL (لیپوپروتئین پر تراکم): نوعی از کلسترول سرمی است که توانایی پاک سازی رگ‌های خونی را دارد و نوع خوب کلسترول، محسوب می‌شود؛ یعنی هر چه سطح کلسترول HDL در خون بالاتر باشد، بهتر است.

کلسترول LDL (لیپوپروتئین کم تراکم): دوقلوی شیطانی HDL و مسدود کننده عروق است. یعنی هر چه سطح آن در خون پایین‌تر باشد بهتر است.

در این جا چند راه برای پایین نگه داشتن سطح کلسترول وجود دارد:

مراقب وزن تان باشید. هر چه قدر سنگین تر باشید، بدن تان کلسترول بیشتری تولید می‌کند. یک مطالعه ۲۰ ساله در هلند نشان می‌دهد که وزن بدن مهم‌ترین و تنها عامل تعیین کننده کلسترول خون می‌باشد. هر کیلو افزایش وزن بدن، سطح کلسترول را دو درجه بالا می‌برد. مطالعه‌ی قبلی معروف فرامینگهام نشان داد که بین کلسترول خون و وزن بدن رابطه‌ی کاملاً قطعی و مشخصی وجود دارد.

دکتر پل لچانس «استاد تغذیه دانشگاه نیوجرسی» می‌گوید: اگر وزن شما بالا باشد، تنها همین دلیل برای پایین آوردن وزن تان کافی است. بنابراین از رژیم استفاده کنید که دو سوم محتوای آن شامل: میوه، سبزیجات، غلات و حبوبات باشد. تنها یک سوم کالری باید از گوشت و فرآورده‌های شیری که اغلب پر چرب و پر کالری هستند تأمین شود.

مصرف چربی را قطع کنید. سه عامل تغذیه‌ای اصلی بر کلسترول اثر دارند که به ترتیب اهمیت عبارتند از:

- چربی اشباع شده (روغن جامد) که کلسترول خون را بالا می‌برد.

- چربی اشباع نشده که کلسترول خون را پایین می‌آورد.

- کلسترول تغذیه‌ای که کمتر از چربی‌های اشباع شده، باعث افزایش کلسترول خون می‌شود.

از میان این سه گروه، چربی اشباع شده بیشترین تأثیر را بر افزایش کلسترول دارد.

اثر چربی اشباع شده سه برابر بدتر از کلسترول تغذیه‌ای است، بنابراین شما باید مصرف غذاهای حاوی این ماده نظیر گوشت، کره، پنیر و روغن جامد را کاهش دهید و تا آن جا که ممکن است آنها را با غذاهای مثل ماهی، پرندگان، محصولات کم چربی شیر و روغن‌های غیر اشباع نظیر ذرت و سویا عوض کنید.

روغن زیتون مصرف کنید. روغن زیتون و غذاهایی نظیر میوه‌های مغزدار (گردو و پسته)، آووکادو، روغن کانولا و روغن بادام زمینی سرشار از نوع دیگری از روغن غیر اشباع شده می‌باشند که در گذشته تصور می‌شد هیچ اثری روی سطح کلسترول ندارند، اما این روغن‌ها در واقع ممکن است سطح کلسترول را کاهش دهند.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که رژیم تغذیه‌ای که حاوی این روغن اشباع شده باشد، حتی بیشتر از رژیم شدید کم چربی، کلسترول خون را پایین می‌آورد. این نوع روغن اشباع نشده، LDL (کلسترول بد) را کاهش می‌دهد، در حالی که در سطح HDL تغییری ایجاد نمی‌کند. بنابراین از رژیم تغذیه‌ای کم چربی استفاده کنید و همراه آن دو تا سه قاشق غذاخوری از روغن زیتون یا روغن‌های مشابه در هر روز استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که این روغن اشباع نشده را جایگزین دیگر چربی‌ها کرده‌اید و نه اینکه آن را به رژیم تان اضافه کرده باشید.

درباره‌ی تخم‌مرغ، زیاد سخت نگیرید. اگر چه هر تخم‌مرغ میزان زیادی کلسترول دارد، نباید فکر کنید که باید تخم‌مرغ را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کنید. در یک مطالعه روی پنجاه نفر، طی شش هفته، روزانه سه تخم‌مرغ بزرگ استفاده شد که کمتر از یک سوم این افراد در طول این مدت، کلسترول بالاتر از حد معمول داشتند. اگر می‌خواهید بدون خطر از تخم‌مرغ استفاده کنید، مصرف تان را به سه تخم‌مرغ در هفته کاهش دهید. از آن جا که فقط زرده تخم‌مرغ، کلسترول دارد شما می‌توانید سفیده تخم‌مرغ را به راحتی بخورید.

از لوبیا بیشتر استفاده کنید. لوبیا و دیگر هم خانواده‌هایش در عین مغذی بودن و ارزانی، حاوی نوعی فیبر محلول در آب به نام پکتین هستند که کلسترول را در بر می‌گیرند و آن را قبل از مشکل ساز شدن به خارج بدن هدایت می‌کنند. مصرف روزانه یک فنجان لوبیای پخته بسیار رضایت بخش است.

بیشتر، میوه بخورید. میوه‌ها، نیز به علت داشتن پکتین، منجر به کاهش کلسترول خون می‌شوند. جیمز کاروا همچنین می‌گوید: پکتین موجود در گریپ فروت در هشت هفته، کلسترول خون را به طور متوسط $7/6$ درصد کاهش می‌دهد و این 1 درصد کاهش در کلسترول، 2 درصد خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد. برای رسیدن به این منظور باید روزانه $2/5$ گریپ فروت بخورید.

جو بخورید. به نظر می‌رسد کلسترول خون به وسیله‌ی سبوس جو کاهش می‌یابد. مطالعات متعددی که به وسیله‌ی دکتر اندرسون انجام شده نشان می‌دهد که سبوس جو همانند لوبیا عمل می‌کند. سبوس جوی دوسر دارای فیبر قابل حل بیشتری است ولی آرد جوی دوسر نیز کلسترول خون را پایین می‌آورد.

سبوس ذرت مصرف کنید. سبوس ذرت به اندازه سبوس جو و لوبیا در کاهش کلسترول مؤثر است. یک فاشق غذا خوری سبوس ذرت در هر وعده غذا (اضافه شده به سوپ یا آب گوجه) می‌تواند بعد از دوازده هفته، سطح کلسترول را حدود 20 درصد کاهش دهد.

از هویج کمک بگیرید. دکتر پیتر هوگلد می‌گوید: هویج، کلسترول را به وسیله‌ی نوعی پکتین پایین می‌آورد. در حقیقت با خوردن دو هویج در روز می‌توان کلسترول را 10 تا 20 درصد کاهش داد.

کاهو، کلم سیاه و پیاز نیز همانند هویج حاوی نوعی پکتین هستند.

ورزش کنید. ورزش کردن می‌تواند با کاهش ساخت کلسترول مسدود کننده رگ‌ها مفید باشد. یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش سطح HDL، ورزش شدید است. ورزش، همچنین باعث افزایش توانایی تصفیه چربی از خون بدن می‌شود. اگر چربی مدت زیادی در رگ‌ها نماند، فرصت زیادی برای رسوب روی دیواره‌های رگ‌ها ندارند. ما دریافتیم که دونده‌ها 70 درصد سریع‌تر از مردم دیگر می‌توانند چربی را از خون‌شان پاک کنند.

رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید. تعجب‌آور است که بدانید، گوشت قرمز که یک منبع سمی چربی اشباع شده است می‌تواند جزء رژیم سلامت قلب باشد. محققان بریتانیایی، افراد دارای کلسترول بالا را در یک رژیم کم چربی و پر فیبر حاوی 185 گرم گوشت قرمز کم چربی قرار دادند. میزان چربی این رژیم، 27 درصد کل کالری بود که حدود 40 درصد پایین‌تر از اغلب مردم در ایالات متحده است. سطح کلسترول این افراد، $18/5$ درصد کاهش یافت.

شیر کم چربی مصرف کنید. بنا به پیشنهاد بعضی استادان پزشکی، تمام افراد باید از مقدار شیر کم چربی استفاده کنند. در یک مطالعه، داوطلبان نیم لیتر شیر به رژیم روزانه‌شان اضافه کردند و در پایان هفته دوازده، به طور متوسط حدود 8 درصد در کلسترول دیده شد.

سیر خام بخورید. محققان از مدت‌ها پیش می‌دانستند که مصرف زیاد سیر خام، می‌تواند چربی‌های مضر بدن را کاهش دهد. متأسفانه بوی بد سیر می‌تواند دوستان‌تان را از شما دور کند. باید بدانید که اگر برای از بین بردن بوی بد آن، پخته شوند خاصیت ضد کلسترولی را نیز از دست می‌دهند.

مکمل‌هایی که با کلسترول مقابله می‌کنند

آیا مکمل‌های غذایی می‌توانند کلسترول را کاهش دهند؟ بعضی از محققان چنین نظری دارند.

ویتامین B_3 یا نیاسین: کنت کوپر می‌گوید: ممکن است مقادیر زیاد نیاسین (که به نام نیکوتینیک نیز شناخته شده) میزان کلسترول و LDL را کاهش دهد. بهتر است با مقادیر کم، در حدود 100 میلی‌گرم در روز شروع کنیم. سپس به تدریج طی چند هفته به $2 - 1$ گرم

در هر بار مصرف برسانیم. یعنی با سه بار مصرف در روز به ۶ - ۳ گرم مصرف روزانه برسیم. باید هوشیار باشید که افزایش ناگهانی نیاسین منجر به خونریزی، ناراحتی‌های روده و در بعضی موارد اختلال کارکرد کبد می‌شود.

ویتامین C: ویتامین C میزان HDL را در افراد مسن مورد مطالعه بالا می‌برد مصرف روزانه یک گرم ویتامین C می‌تواند تا هشت درصد، HDL را افزایش دهد.

بسیاری از میوه‌های سرشار از پکتین مانند مرکبات، گوجه، سیب زمینی، توت فرنگی و اسفناج از نظر ویتامین C نیز غنی هستند.

ویتامین E: مصرف روزانه ۵۰۰ واحد از ویتامین E در نود روز، به طور قابل ملاحظه‌ای سطح HDL را افزایش می‌دهد.

کلسیم: اگر از مکمل کلسیم برای استخوان‌ها استفاده کنید، برای قلب‌تان نیز مفید است. مصرف روزانه، یک گرم کلسیم در طول هشت هفته، کلسترول را به میزان ۴ / ۸ کاهش داد. در یک مطالعه دیگر مصرف روزانه دو گرم در مدت دوازده ماه کلسترول را تا ۲۵ درصد کاهش داد.

مصرف قهوه را کم کنید. مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف قهوه و افزایش کلسترول ارتباط وجود دارد. به نظر اکثر محققین کافئین موجود در قهوه مقصر نیست.

سیگار نکشید. در مطالعه روی پسرهای نوجوانی که در هفته بیست سیگار می‌کشند، افزایش واضحی در کلسترول‌شان مشاهده شد. یک مطالعه‌ی دیگر نشان می‌دهد که با ترک سیگار، افزایش سریع و قابل ملاحظه‌ای در غلظت HDL به وجود می‌آید.

روش‌های جایگزین

مقابله با کلسترول

مواد زیر ممکن است در مبارزه با کلسترول مفید باشند:

چای: و یا به طور دقیق‌تر، تانن موجود در آن می‌تواند در کنترل کلسترول مفید باشد. در یک مطالعه در افرادی که به طور عادی روی رژیم پرکلسترول، چای می‌خورند سطح کلسترول، نرمال است.

جو: ممکن است همان اثرات جوی دوسر را در کاهش کلسترول داشته باشد.

سبوس برنج: ثابت شده است که این فیبر همانند سبوس جوی دوسر به طور مؤثری می‌تواند کلسترول را کاهش دهد (تا ۲۵٪ درصد).

زغال فعال شده: این زغال که کاملاً ریز و خرد شده است برای آزاد کردن گازها به کار می‌رود ممکن است به ملکول‌های کلسترول متصل شده و آنها را به خارج بدن منتقل کند. بیمارانی که یک سوم از این ماده را سه بار در روز به مدت چهار هفته مصرف کنند، ۴٪ کاهش در سطح LDL دارند.

آرامش خود را حفظ کنید. استراحت می‌تواند کلسترول خود را کاهش دهد. بیماران قلبی که رژیم کم کلسترول دارند و به نوارهای آرام بخش گوش می‌دهند نسبت به دیگر بیماران، کاهش قابل ملاحظه‌تری در کلسترول خون دارند.

۱۸ روش برای رسیدن به آن

طرز و حالت قرارگیری بدن، زبان بدن ماست، ژستی است که به بقیه جهان می‌گوید که چه احساسی دارید، درباره‌ی دیگران، درباره‌ی زندگی‌تان و درباره‌ی خودتان.

وضعیت بدن، شخصیت شماست. بنابراین وضعیت بدن شما چه می‌گوید: آیا خمیده و افتاده هستید؟ آیا با شانه‌های افتاده و گرد راه می‌روید؟ و یا آن چنان صاف و محکم راه می‌روید که دیگران فکر می‌کنند غیر قابل خم شدن هستید؟ آیا مثل طاووس

سرتان را بالا می‌گیرید و مغرورانه و با کمری صاف راه می‌روید. آیا ماجراجویانه و پر عزم هستید و آماده روبرو شدن با همه چالش‌هایید؟

ممکن است وضع بدن ما، به طور عمدی این طور نباشد ولی مسلماً بخاطر عادت بد است. حتی در این صورت هم اثر بدی در بقیه مردم دارد. سعی کنید قوز کنید و به دوست‌تان بگویید که در مورد چیزی هیجان‌زده شده‌اید. شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید. شما باید صاف بایستید تا هیجان‌زدگی خود را نشان دهید. وضعیت خوب باعث تنفس و روحیه عالی می‌شود.

وضعیت خوب بدن از کمردرد جلوگیری می‌کند. استخوان‌های پشت شما (۳۳ استخوان) که ستون فقرات نامیده می‌شود، پایه بدن شماست. ستون مهره‌ها باعث می‌شود که بتوانید صاف بایستید و از طناب نخاعی نیز محافظت می‌کند؛ وزن بدن را تحمل کرده به حرکات شما انعطاف پذیری می‌دهد، تا مثل یک مرده متحرک راه نروید.

عضلات، کلید رسیدن به وضعیت مناسب بدن هستند. عضلات پشت بدن با کارکرد درست خود ستون مهره‌ها را از پشت حمایت می‌کنند و عضلات شکم از جلو ستون مهره‌ها را حمایت می‌کنند.

حتما تعجب می‌کنید که چرا در پایان روز کاری شانه‌ها و گردن شما دچار درد و آسیب دیدگی می‌شود. در حالی که شما تمام روز قوز کردید، عضلات قاعده گردن شما تلاش می‌کنند که بدن شما را صاف نگه دارند.

حالت نادرست بدن باعث فرسایش دیسک‌ها در ستون مهره‌ها می‌شود. وضعیت بد بدن باعث کشیدگی و شل شدن رباطها می‌شود و عضلات شما به طور غیر طبیعی عمل فشار دادن و کشیدن را انجام می‌دهند.

قوز کردن در تمام طول زندگی باعث خستگی مزمن، سردرد و گاهی وقت‌ها، تغییر فرم بدن می‌شود. اجازه ندهید که این اتفاق برای شما بیفتد. برای سلامت وضعیت بدن‌تان به توصیه‌های زیر عمل کنید:

روز خود را با توازن آغاز کنید. روز خود را با حرکات کششی پایه‌ای شروع کنید. روند زیر را طی کنید:

- کشیدگی کامل ستون مهره‌ها: طوری بایستید که زانوها کمی خمیده باشد. دست‌ها را در هم بگذارید و در حالی که به داخل نفس می‌کشید دست‌ها را به طرف بالا بکشید. کف دست‌ها باید به طرف سقف باشد و شانه‌ها را از روی قفسه سینه به طرف بالا حرکت دهید. هنگام پایین آوردن شانه‌ها نفس را به خارج بدهید و شانه‌ها را به صورت مربعی به جای اول خود قرار دهید. اجازه دهید قفسه سینه کاملاً در داخل ستون مهره‌ها قرار گیرد. در حالی که شانه‌ها در حال استراحت هستند، به آرامی دست‌ها را پایین بیاورید.

- با حالت خم شدن به یک طرف بایستید و به راست خم شوید تا گوش‌ها، شانه‌ها را لمس کند. همین کار را انجام دهید تا آن جایی که بتوانید به طرف باسن خود خم شوید. بایستید و از طرف دیگر امتحان کنید.

- حرکت کششی کامل ستون مهره‌ها را تکرار کنید.

- چرخش ستون مهره‌ها: سرتان را به آرامی بچرخانید تا شانه راست را ببینید. با تمام سرعت آن را به حالت اول برگردانید. سپس همین کار را در طرف دیگر تکرار کنید.

- حرکت کششی کامل ستون مهره‌ها را تکرار کنید.

- خم شدن به جلو: بایستید و کمرتان را به طرف جلو خم کنید و در حالی که ستون مهره خود را کش می‌دهید سر و دست‌ها را به طرف زمین ببرید.

- حرکت کششی ستون مهره‌ها را تکرار کنید.

- کشش بیشتر ستون مهره‌ها: نشسته یا ایستاده، دست‌ها را روی باسن قرار دهید و به آرامی به طرف عقب خم شوید؛ لگن شما باید به پایین زده شود.

- ورزش را با حرکت کششی کامل ستون مهره‌ها تمام کنید.

به آینه نگاه کنید. آرام باشید و سعی کنید راست بایستید. ایستادن خشک نظامی چیزی نیست که شما دنبال آن هستید زیرا کار سختی است و کمر شما بیش از حد دچار خمیدگی می‌شود. در برابر آینه تمام‌نما بایستید تا وضع بدن خود را کنترل کنید. وزن خود را به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم کنید و شانه‌ها را عقب و در یک سطح نگه دارید. سینه را بالا نگه دارید. اگر لگن را کمی به عقب بدهید شکم شما به طور طبیعی به داخل می‌رود. توجه کنید که باسن شما به طرف زیر فرو می‌رود و کمر انحنای مختصری پیدا می‌کند. اگر بتوانید خط فرضی مستقیمی از پشت گوش، از بین شانه‌ها، پشت لگن و زانوی خود و سپس به داخل مچ پا رسم کنید قطعا بدن‌تان در وضعیت درستی قرار دارد.

استرس را از خود دور کنید. شانه‌های افتاده، سر شما را مقداری به طرف جلو می‌کشد و باعث سفت شدن عضلات گردن و شانه می‌شود. با چرخش شانه‌ها و حرکت دایره‌وار سر، فشار را از روی آن‌ها بردارید. با تراز کردن و چهار گوش کردن شانه‌ها شروع کنید. ۱۰ تا ۱۵ بار آن را به طرف جلو بچرخانید گویی که دارید در قایق پارو می‌زنید. سپس به عقب بچرخانید. سپس سرتان را بالا نگه دارید و در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید؛ ۶ تا ۸ بار تکرار کنید؛ سپس در جهت خلاف بچرخانید.

انحنای کمر خود را امتحان کنید. یک کمر سالم، کمر انحنادار است. انحنای کمر را با تکیه دادن باسن و پشت خود به دیوار آزمایش کنید. شما باید بتوانید دست خود را بین کمر و دیوار قرار دهید. اگر نتوانید یا به سختی این کار را انجام دهید یا زیادی صاف ایستاده‌اید یا دچار صافی کمر هستید. انحنای زیاد (اگر بیش از یک دست جا بگیرد). نشان دهنده‌ی حالتی به نام لوردوز است.

به کمر خود انحنای دهید. شما می‌توانید انحنای کمر خود را با یک حرکت ورزشی به نام تیلت لگنی تقویت و تنظیم کنید. سه روش برای انجام این حرکت وجود دارد؛ یک یا دو روش را می‌توانید انجام دهید.

- در حالی که زانوها زاویه ۴۵ درجه دارد به پشت دراز بکشید و پاها را صاف روی کف زمین و دست را در کنار کمر قرار داده، سپس کمر را با انقباض شکمی به طرف دست‌ها صاف کنید و لگن را به طرف پایین فشار دهید. این حرکات را دو دفعه و هر دفعه چند بار انجام دهید.

- طوری بنشینید که ران‌ها موازی زمین باشد. یک دست را در پشت بگذارید و دیگری را روی شکم، درست بالای استخوان لگن قرار دهید؛ هنگامی که نفس‌تان را بیرون می‌دهید، عضلات شکم را به داخل بکشید و کمر را به طرف پایین بچرخانید به طوری که باسن به عقب و لگن به طرف بالا و طرف سقف حرکت کند. چندین بار در روز این حرکت را انجام دهید.

- همان طور که قبلاً گفته شد در هنگام آزمایش میزان انحنای کمر، یک پا را روی صندلی در جلوی‌تان قرار دهید. لگن شما به طور طبیعی به طرف بالا می‌رود و پشت شما صاف و به دیوار نزدیک می‌شود. این حرکات در حالی است که دو پای شما روی زمین قرار دارد.

شانه‌های تان را نیندازید. وقتی شانه‌ها افتاده باشد تنفس شما قطع می‌شود و بی‌حالی و خواب‌آلوده می‌شوید. طریقه‌ی اصلاح شانه‌های افتاده چنین است: طوری بایستید که بازوها در کنار بدن آویزان باشد. دست‌ها را در پشت در هم کنید و به طرف باسن بیندازید. کف دست را برای حمایت بیشتر به طرف پایین متمایل کنید. شانه‌ها را به طرف گوش‌ها بالا ببرید و سپس پایین بیاورید. آرنج‌های دو دست را به هم نزدیک کنید؛ این کار تیغه‌های شانه را به هم نزدیک می‌کند. شما با این تمرین عضلات سینه را کشیده و عضلات پشت را منقبض کرده‌اید. این تمرین را چندین بار در روز تکرار کنید.

یک پا را بالا نگه دارید. اگر برای مدت طولانی می‌ایستید، یک جعبه را در مقابل روی زمین قرار دهید و یک پا را روی آن قرار دهید. این حرکت فشار وارده بر پشت شما را آزاد می‌کند.

در سطح زانوها بنشینید. صندلی خود را طوری تنظیم کنید تا صاف نشستن برای شما آسان‌تر شود. چگونه؟ ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید تا ران‌ها موازی کف زمین باشد و زانوها مقداری بالاتر از باسن قرار بگیرند. اگر این حالت حاصل نشود، بدن به جلو متمایل می‌شود و پشت‌تان قوز می‌کند و عضلات کار بیشتری را برای صاف نگه داشتن پشت انجام می‌دهند.

از بالش استفاده کنید. با نشستن روی صندلی‌ای که شما را به حفظ قوس صحیح کمر مجبور می‌کند، وضعیت بدن خود را بهبود ببخشید و اگر چنین صندلی‌ای در دسترس نبود، یک بالش بین کمر خود و صندلی بگذارید.

در وضعیت درست باقی بمانید. نشستن صحیح روی صندلی ماشین هم بسیار مهم است. صندلی را به طرف جلو و پدال‌ها را بکشید تا زانوها خم شود و مقداری بالاتر از سطح باسن‌ها قرار گیرد و ران‌ها موازی با زمین باشد. از بالش کوچکی در پشت بدن استفاده کنید.

پاها را از حالت متقاطع خارج کنید. پاهای متقاطع وضعیت بدن را بر هم می‌زند. سلمانی‌ها و آرایشگرها، این موضوع را سال‌ها به خوبی می‌دانند؛ به همین علت است که یک آرایشگر خوب به شما می‌گوید که پاها را صاف کنید تا باعث نامتعادل بودن بدن نشود. پس پاها را صاف روی زمین بگذارید.

چهار شانه بنشینید. صاف بنشینید و آن قدر تکان بخورید تا احساس کنید استخوان‌های پشت شما به صندلی تکیه داده است. اگر نتوانستید استخوان‌ها را حس کنید، صاف نشسته‌اید. اگر نتوانستید احتمالاً به داخل صندلی فرورفته‌اید.

فاصله خود را حفظ کنید. وسوسه نشوید که بازو و آرنج خود را به میز تکیه دهید. هنگامی که کار نمی‌کنید پانزده تا بیست سانتی‌متر از میز فاصله بگیرید. این فاصله کافی است تا شانه‌ها حالت افتادگی نداشته باشد. باید آن قدر فاصله داشته باشید تا وقتی که می‌خواهید

بازوها را پایین بیاورید، مچها فقط به جلوی سطح میز برسند. اگر در این حالت، به طرف پایین فرو بروید، احساس خواهید کرد که چقدر بدن تان حالت نامتوازن دارد. این فاصله را در هنگام کار با کامپیوتر یا تایپ در روز حفظ کنید.

پای راست خود را جلو بگذارید. این یک ترفند دیگر برای راست نگه داشتن پشت در هنگام صحبت و یا ژست در برابر حاضران می باشد. آن را امتحان کنید. هنگامی که در لبه‌ی صندلی نشسته‌اید، یک پا را زیر صندلی قرار دهید و دیگری را برای حفظ توازن به جلو بکشید، در این حالت پشت شما صاف خواهد ایستاد.

خواب خوش بروید. وضعیت درست در طول شب می تواند به وضعیت صحیح بدن در طول روز کمک کند. بد خوابیدن منجر به کمردرد می شود که می تواند تعادل بدن را بر هم بزند. خوابیدن روی شکم بدترین کاری است که می توانید انجام دهید، چرا که انحنای کمر را زیاد می کند. به جای این حالت، به پهلو بخوابید و زانوها را خم کنید و از بالشتی استفاده کنید که ارتفاع سر و شانه‌ها را مساوی قرار دهد. این حالت، تعادل گردن را با دیگر قسمت‌های بدن حفظ می کند؛ و یا به پشت بخوابید و یک بالشت کوچک زیر سر و یکی زیر زانوها قرار دهید. تشکی را انتخاب کنید که آنقدر سفت باشد تا در هنگام دراز کشیدن باعث فرورفتن شما نشود. در خوابیدن به پهلو، باسن و شانه‌ها باید مقداری فروروند تا ستون مهره‌ها صاف بایستند. تشک باید آن قدر سفت باشد تا شما و همسرتان در وسط تشک به داخل هم نغلطید.

سر حال باشید. پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری انجام دهید. هر روز حرکات کششی انجام دهید. برای حفظ قدرت عضلات، فعالیت فیزیکی منظم لازم و ضروری است.

بیشترین تسکین را فراهم کنید. در انتهای روز و یا در هنگام استراحت، به کمر استراحت دهید و با این کار وضعیت بدن را بهبود بخشید. روی زمین دراز بکشید و پاها را روی چهار پایه‌ی کم ارتفاعی قرار دهید؛ پانزده دقیقه در همین حالت باشید.

پاها را درست روی زمین بگذارید. هنگام ایستادن، هر دو پا را صاف روی زمین قرار دهید. عادت انتقال وزن بدن روی یک پا باعث ایجاد قوس زیادی در کمر می شود.