

# سلامت

## نابناک

## نابناک

## ترس و اثرات مخرب آن

شفقآتلاین- این ترس ها در صورتی غیرطبیعی هستند که به صورت دائمی و به مدت طولانی در کودک باقی بمانند یا ذهن کودک را به طور کامل اشغال کنند، که این ترس ها در تمام فعالیت های عادی آنها مداخله داشته و تأثیر می گذارد و اگر کودک نتواند از آن رهایی یابد مبتلا به بیماری تشویش که همان ترس بی مورد و بی اساس است خواهد شد.

به طور مثال در اغلب کودکان، در سنین ۶ تا ۸ ماهگی، ترس از افراد بیگانه دیده می‌شود و ممکن است تا ۱۸ ماهگی نیز ادامه یابد. ترس از تاریکی و تنهایی و ترس از حیوانات، بین ۵ تا ۵ سالگی در کودکان ظاهر می‌شود. ترس از مدرسه به ویژه با آغاز دوره دبستان در برخی دانش آموزان دیده می‌شود ولی با بالا رفتن سن کودک، نوع ترس ها باید تغییر کنند یا به کل از بین بروند در صورتی که این اتفاق نیفتد والدین باید به یاری کودک خود بروند.

ترس دائم و ثابت به هر علت که باشد اثر بسیار نامطلوبی بر جسم و روان کودک به جا می‌گذارد و کودک را از زندگی طبیعی و شاد محروم می‌سازد و در نوع حادثس سبب اختلال در جسم و روان کودک می‌شود. اطفال در مقابل ترس های شدید، واکنش های متفاوتی نظیر لکنت، شب ادراری، کمروبی و افسردگی از خود نشان می‌دهند. گاهی اوقات کودک بر اثر ترس پرخاشگری می‌شود. نامطلوب‌ترین اثر ترس این است که شخصیت کودک را نابود می‌کند. کودک ترسو اتکای به نفس ندارد. در هیچ کاری دواطلب نمی‌شود و کاری را با رغبت انجام نمی‌دهد زیرا بیشترین میزان انرژی و نیروی او صرف مقابله با ترس می‌شود و گاهی اوقات بی‌تفاوت و تنبیل و ضعیف و بی اراده می‌شود.

دروغگویی نیز از جمله رفتارهای ناپسندی است که بر اثر ترس در کودک پدید می‌آید. ترس بیشترین صدمه را به اعصاب کودک می‌زند به طوری که مغز دیگر نمی‌تواند به خوبی فرمان دهد، به همین دلیل کودکان گاهی بر اثر ترس های شدید دچار لکنت زبان یا شب ادراری می‌شوند. والدین می‌توانند به فرزندشان شان کمک کنند تا با تقویت حس اعتماد به نفس و کسب مهارت های لازم با ترس های خود مقابله کنند. به طور مثال تشخیص دهید که این ترس واقعی است. هرچند که به نظر شما مسئله ای بسیار کوچک و بیش یا افزاده باشد، برای فرزندتان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می‌شود. صحبت کردن در مورد آن ترس بسیار کمک کننده است، کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر در مورد ترس ها صحبت کنید، قدرت آنها کمتر خواهد شد.

هیچ وقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد، سعی نکنید کودک تان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن «مسخره بازی در نیار! هیچ دبیو تو کمد تو قایم نشده!» ممکن است باعث شود فرزندتان بتواند بخوابد، اما ترس او از بین نخواهدرفت.

### حمام در جذب و هضم غذا بسیار مؤثر است



تسنیم- سید مهدی میرغضنفری متخصص طب سنتی گفت: تمام اجزای زندگی مانندزنجیربه هم وصل هستندودر تدابیر حفظالصحه رعایت تدابیر مصرف غذاها و نوشیدنی ها قابل کنترل تر هستند.حمام بر هضم و جذب غذاتأثیر بسیار دارد، در گذشته

بر ساخت حمام و استحمام بسیار اهمیت می‌دادند، نقاشی هایی که در حمام‌ها ترسیم می‌کردند، بسیار در سلامت تأثیر داشته‌است.حمام‌ها بایدسفکش بلندباشد، نم‌ک‌زن به بدن در حمام مفید نیست و ممکن است به

شفقآتلاین- معمولا قارچ‌ها تنها در شرایطی بوجود می‌آیند که میزان PH آن قسمت اندازه‌ای مشخص باشد. سرکه خاصیت اسیدی زیادی دارد اما جوش شیرین اینطور نیست، همین موضوع باعث به هم خوردن PH محیطی می‌شود که قارچ در

آن روییده‌است. در نتیجه باعث از بین رفتن قارچ‌های ناخن‌ها و پاک و تمیز شدن آن‌ها می‌شود.

برای اینکه به بهترین نحو از اثرات مثبت این دو ماده بهره ببرید به آب گرم، جوش شیرین و چندین لیوان

### ۲ ماده برای راحت شدن از قارچ‌های ناخن‌هایتان



سرکه سیب نیاز دارید. در ابتدا، سرکه سیب را در ظرفی بزرگ بریزید. مقدار آن باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید ناخن خود را در آن فرو ببرید. بگذارید ناخن‌هایتان به مدت ۲۰ دقیقه در آن بماند. پس از آن کاملا آن‌ها را خشک کنید.

سپس به اندازه کافی در ظرف بریزید و به نصف فنجان جوش شیرین به آن اضافه کنید و به اندازه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دوباره ناخن‌های خود را در آن فرو کنید و دوباره آن‌ها را کاملا خشک کنید.

# اعصاب دودی!

## آلودگی هوا چه تأثیری بر اعصاب و روان انسان ها دارد؟



شاید در نگاه اول تصور کنیم آلودگی های زیست محیطی تنها سلامت جسم را تهدید می کند و تنها عوارضش، مشکلات تنفسی است اما به عقیده روان شناسان آلودگی هوا تنها ربه انسان را هدف نمی گیرد بلکه در ایجاد افسردگی، پرخاشگری، خواب آلودگی، بیش فعالی کودکان و دیگر اختلالات روانی نیز موثر است. آن طور که روان شناسان می گویند آلودگی های زیست محیطی و به طور مشخص ریزآلاینده ها می توانند در نقص عضو، کاهش بهره هوشی، بهداشت روانی یا تشدید اختلالات روانی موثر باشد.

#### آلودگی های موثر بر اعصاب و روان

این دسته از آلودگی ها را می توان در دو بخش بررسی کرد؛ یکی آلودگی هایی که ناشی از گرد و غبار است، مثل آن چه در خوزستان یا سیستان و بلوچستان دیده می شود. البته این آلودگی ها معمولا نسبت به آلودگی های ریزآلاینده ها تأثیر کمتری بر اعصاب و روان دارد. به عنوان مثال در تهران به دلیل شرایط جمعیتی، حجم بالای خودروها و آلاینده هایی که توسط سوخت خودروها تولید می شود، سطح سرب بالا است و همین امر می تواند آثار روانی منفی زیادی داشته باشد. در شهر تهران که کارخانه ها زیاد است و منواکسیدکربن، دی اکسیدکربن، ازت و سرب بالایی در فضا وجود دارد، بیماری هایی مانند اوتیسم یا بیش فعالی در کودکان بیشتر دیده می شود. نکته بعدی این است که این آلودگی ها با کاهش انرژی و ایجاد حالت خواب آلودگی موجب کاهش بهره وری شغلی و تحصیلی نیز می شود. یک اختلال دیگر پرخاشگری است. زمانی که فرد به دلیل آثار آلودگی هوایی حوصله یا کم حوصله می شود و واکنش هایش نیز پرخاشگرانه است.

#### آلودگی هوا و کاهش طول عمر

متأسفانه در کشور ما آلودگی هوا یکی از عوامل اصلی در مرگ و میر افراد است در حالی که ظاهرآ مردم به این موضوع که حفظ محیط زیست موجب بالا رفتن طول عمر خودمان می شود، خیلی توجه نمی کنند. در واقع مردم فکر می کنند که حفظ محیط زیست یک کار لوکس است. در صورتی که در هر ساختار محیطی تمام عواملی که این ساختار را تشکیل می دهند با هم تعامل دارند. زمانی که ما در محیطی زندگی می کنیم که در آن امنیت جسمانی و به تبع آن امنیت روانی مان به خطر می افتد، امید به زندگی کاهش می یابد و موجب می شود که رفتارهای جنجال برانگیز و پرخاشگرانه شکل بگیرد. در واقع هر جا

محیط زیست سالم تر باشد، امید به زندگی هم بالاتر است. از طرف دیگر، راه حل در مان اغلب اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، ورزش های هوازی است مشروط بر این که هوای سالم وجود داشته باشد. به عنوان مثال، اگر افراد پنج روز در هفته روزی نیم ساعت پیاده روی تند داشته باشند از اختلالات روانی مصون خواهند بود، اما آیا با این شرایط می شود ورزش هوازی انجام داد؟!

#### چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟

افراد سالخورده به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن و وجود بیماری های زمینه ای مانند فشارخون، بیماری های قلبی عروقی، دیابت و... و کودکان به دلیل شرایط فیزیکی بدنشان بیشتر در معرض آسیب هستند و در این شرایط اختلال های رفتاری، پرخاشگری، صصابت، درگیری فیزیکی، اختلال حافظه، توجه و تمرکز و همچنین افت تحصیلی کودکان بیشتر مشاهده می شود. بروز تحریک پذیری و احساس خستگی دائم برای کودکان بسیار خطرناک تر است زیرا دستگاه عصبی بچه ها در حال رشد است و ریزگردها باعث ایجاد اختلال در دستگاه عصبی می شود.

#### افزایش اختلال های ذهنی

هرچه عوارض مسمومیت ناشی از سرب بیشتر شود، اختلال های ذهنی هم افزایش می یابد که به مرور فراموشی های دائم، بیماری های لرزشی و علایمی شبیهه جنون در افراد ایجاد خواهد کرد. بررسی ها و تحقیقات روان پزشکی نشان داده، استسمام فلزات سنگین، گازهای ناشی از سوخت و سوز ناقص موادسوختنی و ریزگردها در کلانشهرها وضعیت شناختی افراد را نیز دچار اشکال می کند. متأسفانه در کلانشهرها که آلودگی هوا شدیدتر است، رفتارهای نوع دوستانه مانند احترام به دیگران و رعایت حق تقدم در رانندگی و... کاهش و میزان برخورد های کلامی و درگیری های فیزیکی افزایش می یابد. بروز حرکت های غیرارادی در افراد، نداشتن تعادل و گاهی بروز تشنج هم از دیگر عوارض رسوب مواد سمی موجود در مغز است.

#### آثار آلودگی هوا بر بیماران اعصاب و روان

یک فرد افسرده، همیشه دنیا را غبارآلود می بیند. هنگام آلودگی هوا، دنیا در نظر بیمار افسرده، غبار آلودتر و تیره و تارتر و قدرت تصمیم گیری او ضعیف تر

## تسکین زانو درد با مصرف روزانه یک لیوان شیر

سلامت نیوز- گفته می‌شود که آرتروز زانو به دلیل انحطاط غضروف و استخوان‌های آن و بر اثر تغییرات مکانیکی و مولکولی در مفصل‌های آسیب‌دیده بوجود می‌آید. البته دلیل اصلی و واقعی این بیماری هنوز به طور دقیق کشف نشده است و درمان‌ها برای این بیماری تنها باعث کاهش علائم و بهبود عملکرد مفاصل می‌شود که معمولا درمان‌های آن شامل فیزیوتراپی، کنترل وزن و استفاده از دارو می‌شود. مصرف شیر نقش مهمی را در سلامت استخوان‌ها و مفاصل ایفا می‌کند. افزایش مصرف شیر در زنان باعث شد که فاصله بین مفاصل آنان کاهش یابد. اما در مورد مردان این نتایج وجود نداشت. زنانی که مقادیر زیادی پنیر در طول روز مصرف می‌کنند زودتر آرتروز زانو را تجربه می‌کنند. دلیل آن ممکن است مربوط به چربی‌های اشباع شده‌ای باشد که در پنیر وجود دارد. مصرف این چربی‌ها باعث بروز مشکلاتی در مغز استخوان می‌شود و خود خطر ابتلا به آرتروز زانو را افزایش می‌دهد.



می‌شود و احساس می‌کند که بی‌انرژی، بی‌حوصله و خسته است. این عوامل سبب می‌شود که این بیمار افسردگی اش شدیدتر شود. در افراد مضطرب نیز، نگرانی نسبت به آینده تشدید می‌شود و بعضی علایم جسمی مانند تپش قلب به طور شدیدتری بروز می‌کند. مبتلایان به وسواس هم به احتمال زیاد، نگرانی‌های مضاعفی پیدا خواهند کرد. چنین افرادی همیشه به جسم خود توجه زیادی دارند و در شرایط آلودگی هوا، دائما فکر می‌کنند که بیمار شده‌اند. همین احساس، سبب تشدید بیماری وسواس در آن‌ها می‌شود و دچار نوعی «خود بیمار انگاری» خواهند شد.

#### چه باید کرد؟

نکته مهم، این است که مردم باید دیگر منابع استرس زا را تعدیل کنند؛ به عنوان نمونه، تا حد امکان، استرس خود در باره شغل، مشکلات خانوادگی و... را کاهش دهند. علاوه بر آن، بهتر است تا حد امکان، ساعت‌های استراحت و خواب خود را افزایش دهند؛ در مناطقی که آلودگی هوا بیشتر است فعالیت های ورزشی و بدنی در فضاهای بسته انجام شود، مایعات بیشتری بنوشند، به خصوص آبمیوه های طبیعی. علاوه بر نوشیدن مایعات، باید بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌های تازه در چنین روزهایی استفاده کرد.

#### دو اقدامی که باید جدی گرفته شود

۱- ایجاد یک نگرش مثبت نسبت به محیط زندگی در تک تک افراد؛ تا زمانی که مردم فکر می‌کنند دولت تنها متولی محیط زیست است هیچ چیز درست نمی‌شود و همه باید بدانند که مسئول هستند.

۲- آموزش ارتباط با محیط زیست از کودکی؛ شاید لازم باشد در مواد درسی مدارس برای بیان اهمیت محیط زیست و حفظ آن، بخش مهمی در نظر گرفت. البته توجه ودقت مردم نسبت به حفظ محیط زیست زمانی نتیجه لازم را می‌دهد که اقدامات اساسی و موثری نیز از سوی دولت و دستگاه‌های ذی ربط در باره کاهش آلودگی هوا انجام شود. به عقیده متخصصان این حوزه استاندارد بودن سوخت خودروها، افزایش فضای سبز در کلان‌شهرها، محدودیت‌های ترافیکی، گسترش تقویت سیستم حمل و نقل عمومی، ترغیب مردم به کم‌تر استفاده کردن از خودروهای شخصی، انتقال کارخانه‌های آلاینده از درون شهرها و... از جمله راهکارهایی است که می‌تواند در این زمینه موثر و مفید باشد.

## در حین کار با شوینده‌ها مراقب پوستتان باشید

باشگاه خبرنگاران- دکتر کاووسی متخصص پوست و مو گفت: تماس پوست با شوینده‌ها می‌تواند باعث بروز حساسیت‌های پوستی شود و بهتر است افراد حین استفاده از شوینده‌ها کمترین تماس پوستی را با این مواد داشته باشند. اگر ماه‌های پوستی یکی از مهم‌ترین عوارض پوستی ناشی از تمیزکردن‌های غیر اصولی است و تمیز نمودن ناصحیح و شست‌وشوی غیر استاندارد و قرار دادن پوست در مقابل مواد شوینده و حساسیت‌زا باعث بروز آگزمای پوستی در افراد می‌شود که بسیار قابل توجه و تامل است. وی افزود: در زمان شستشو و گردگیری احتمال ابتلا به عفونت‌های قارچی وجود دارد و توصیه می‌شود افراد حین این اقدامات به منظور قرار نگرفتن پوست در معرض گرد و غبار، حتما دستکش بپوشند و روزانه پوست خود را با مرطوب‌کننده‌ها، چرب‌کننده‌ها و نرم‌کننده‌ها چرب کنند. ایجاد حساسیت‌های پوستی به دلیل تماس بیشتر پوست با آنتی ژن‌های موجود در هوا و همچنین در موارد نادری ایجاد قارچ‌های پوستی از عوارض شست‌وشوی نادرست است.

