

استرس با سلامتی ما چه می کند؟

شفا آنلین - امروزه بیشترین استرسی که ما تجربه می کنیم، در ذهن مان به وجود می آید، تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ نزدیکان و وجود یک بیماری با اهمیت در خانواده از جمله عوامل بیرونی رها سازی فشار عصبی هستند. جالب آنکه حوادث شادی آور نیز می توانند به همان اندازه وقایع غم بار برای انسان فشارزا باشند. به برخی عوارض استرس به خصوص در محیط کار اشاره کنیم.

گرفتگی عضلات

وقتی استرس دارید، بدن تان به منیزیم احتیاج دارد تا به شل شدن عضلات کمک کند. اگر شما به صورت مداوم استرس دارید، میزان منیزیم بدن تان کم می شود و در نتیجه دچار گرفتگی عضلات خواهید شد. برعکس، وقتی آرامش تان را حفظ کنید، گرفتگی عضلات تان کمتر خواهد شد و یا از بین خواهد رفت.

دور شدن اطرافیان

انسان های شاد، افراد شاد را به سمت زندگی خود جذب می کنند و باعث ایجاد محیطی پر نشاط می شوند. وقتی شما شروع به حفظ آرامش تان می کنید، خوشحال تر خواهید بود که این هم برای خودتان خوب است و هم برای خانواده و دوستان تان. این در حالی است که با استرس به صورت ناخود آگاه اطرافیان تان را از خود دور می کنید.

تأثیر بر درصد موفقیت

وقتی آرام هستید، ذهن تان قادر به پردازش بهتری است، کارهای روزانه را بهتر انجام می دهد و هر روز صبح زمان کمتری را صرف دوش گرفتن، آرایش و درست کردن موهای تان می کنید. زمانی که آشفتگی حال هستید، حتی حوصله ندارید به درستی لباس بپوشید. باید بدانید اتفاق های ناگوار همیشه می آیند و وقتی آرامش دارید موفقیت تان در روز بیشتر خواهد بود.

اعتماد به نفس

یک فرد دارای اعتماد به نفس همیشه مورد توجه دیگران است. وقتی در زندگی تان به صلح و آرامش دست می یابید، از خودتان اعتماد به نفس ساطع می کنید و افرادی که اطراف تان هستند می خواهند بدانند راز موفقیت شما چیست؟

سردرد

سردرد ها اغلب به دلیل اضطراب ایجاد می شوند. اضطراب، مقدار قابل توجهی استرس را به بدن وارد می کند که می تواند منجر به سردرد شود. وقتی آرامش تان را حفظ می کنید، استرس کمتری به مغز وارد می کنید. اگر مستعد سردرد هستید، این موضوع به شما کمک خواهد کرد که باعث کمتر شدن و یا رفع کلی سردردتان شوید.

فعالیت های روده ای نامنظم

وقتی فعالیت روده شما منظم باشد تأثیر زیادی از همه جهات روی بدن دارد. وقتی تحت استرس قرار می گیرید، فعالیت روده شما نامنظم شده و در نتیجه دچار یبوست خواهید شد. استرس های عاطفی باعث بروز سندرم روده تحریک پذیر نمی شود اما در فردی که سندرم روده تحریک پذیر دارد استرس می تواند نشانه ها را آغاز کند. در واقع روده می تواند به تمام چیزها مانند غذا، ورزش و هورمون ها واکنش نشان دهد.

راه های افزایش حافظه



تسنیم - آیت الله تبریزیان محقق طب اسلامی گفت: ضعف حافظه، بالای امروزی است و علتش از نظر طبائع چهارگانه، غلبه بلغم است. خوردن عسل، حافظه را زیاد و بلغم را کم می کند، هر چیزی که بلغم را کم می کند، حافظه را زیاد می کند. کنگد

حافظه را کم و ضعیف می کند، خوردن کنگد باعث ضعف حافظه می شود. سیب کال و نارس نیز حافظه را کاهش می دهد، این روزها، سیب را کال می چینند و در جعبه می گذارند تا زرد شود البته زوده روی در مصرف

سبزی و تخم گشنیز نیز ضعف حافظه می آورد. وی افزود: درمان ساده کاهش حافظه جویدن کندر است چرا که جویدن کندر موجب دفع بلغم از بدن می شود. درمان دیگری برای افزایش حافظه وجود دارد به این ترتیب که کندر و میخک را سیب کند و یک قاشق چایخوری بخورند. داروی قوی تر، داروی ابن مسعود است که مخلوطی از کندر و میخک و شکر است، کم خوابی و نداشتن خواب مناسب و کافی بر کاهش و ضعف حافظه تأثیر می گذارد.

نشانه های کمبود ویتامین D



سلامت نیوز - ناصر رضایی پور دستیار دکترای تخصصی طب سنتی گفت: متأسفانه امروزه کمبود ویتامین D در ایران و جهان بسیار شایع است. سن بالای ۵۰ سال، چاقی و دور بودن از نور آفتاب از مهم ترین علل ایجاد کمبود ویتامین D است ولی شیوع آن در میان زنان، مردان و سنین مختلف بالا و قابل توجه است. وی افزود: علائم شایع کمبود ویتامین D، شامل بی حوصلگی، احساس ضعف و زود خسته شدن، دردهای استخوانی،

تیرگی پوست، تعریق زیاد سر، مشکلات روده ای و... است که البته هیچک تشخیص قطعی به دست نمی دهند. مهم ترین و مفیدترین روش جبران این کمبود ویتامین D این است که روزانه پوست بدن خود را در معرض نور

جان بخش خورشید قرار دهیم چون این ویتامین کمتر با تغذیه تأمین می شود. زرده تخم مرغ، لبنیات (به ویژه کره و خامه)، ماهی ها (به ویژه آزاد، تن، کولی و حوا)، جگر و برخی غلات، از منابع ویتامین D هستند.

مراقب آسیب های ناشی از خانه تکانی باشید



به رسم دیرینه ی ایرانیان، همه ساله از روزهای میانی و گاه ابتدای اسفندماه، خانواده ها و به ویژه زنان ایرانی به خانه تکانی می پردازند. با اندکی دقت در چهره ی شهر، می توان به آسانی دریافت که این روزها، خانه تکانی ها آغاز شده است، فرش های آویخته بر بام ها، پنجره هایی که پرده ندارند و اگر پا به درون خانه ها بگذاریم، شاهد تمیز کردن دیوارها، آشیز خانه ها خواهیم بود.

این استقبال از نو شدن و تازگی، باعث ایجاد روحیه ای شاداب و با طراوات در همه ی شهروندان می شود، اما آنچه نباید از نظر دور داشت این است که گاهی در اثر عدم رعایت نکات ایمنی و سلامت، خانه تکانی منجر به بروز حوادثی می شود که سلامت افراد را مورد مخاطره قرار می دهد.

زمانی که تا روزها بعد از آغاز سال نو از بیماری های ریه، حنجره و تنفسی، گردن درد، مسمومیت های داخلی ناشی از استفاده ی مواد اسیدی و کمر درد گلابیه های بی امان دارند.

چگونگی جلوگیری از رخداد چنین عواقبی بعد از خانه تکانی گفت: با رعایت و در نظر داشتن نکات بسیار ساده و ابتدایی می توان ایمنی و سلامت بدن را حفظ نمود تا بدون آن که به سلامتی فرد خدشه ای وارد آید، بتواند به امور مورد نظر خود رسیدگی کند.

شایع ترین مشکل موجود در این زمینه: آسیب های تنفسی و به ویژه آسیب به حنجره، به دلیل استفاده بی رویه و عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از مواد سفیدکننده و پاک کننده های شیمیایی در اسفند ماه شایع تر از همیشه است و بدترین شیوه استفاده از مواد پاک کننده و شوینده این است که با آب گرم مخلوط شوند و یا از آنها در محیط های بسته ای که بخار آب در آن موجود است، استفاده شود.

استفاده از مواد شوینده و پاک کننده ای دانست که آسیب کمتری در قیاس با انواع دیگر آن به سلامتی فرد وارد می کنند و افزود: به طور مثال استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم هم دارد، بسیار امن تر از استفاده از موادی است که دارای بخار هستند و تنها در مواردی می توان از مواد شوینده ی شیمیایی که بخار

می کنند استفاده کرد که جریان سریع هوا، به پراکنندگی بخارات کمک می کنند. در صورتی که اختلالی در حین مصرف این مواد به وجود آمد، بهترین اقدام حضور در معرض جریان هوا خواهد بود، زیرا استنشاق هوای تازه به تنفس بهتر انسان کمک شایان ذکری می کند. خوردن شیر نیز، یکی دیگر از توصیه های متخصصان است، زیرا مواد شوینده و سفید کننده ها، در کنار آسیب رسانی به ریه، مسمومیت های داخلی در بدن انسان را نیز در پی خواهند داشت.

استفاده از ماسک و دستکش را در هنگام استفاده از مواد اسیدی، ضروری دانست و افزود: یکی دیگر از خطرات نظافت نوروژی، که در بیمارستان ها شاهد آن هستیم، برق گرفتگی در اثر شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی کلید برق و دیگر لوازمی است که زنان بی توجه به خطران جدی آن بی آنکه وسیله برقی را از برق جدا کنند، مشغول تمیز کردن آن می شوند. حملات بیماری آسم از دیگر معضلاتی که در اسفندماه در بیمارستان ها و اورژانس های سطح شهر به کرات مشاهده می شود و افزود: این امر از آن جا پدید می آید که در اغلب موارد، زنان برای شست و شوی سروسری های بهداشتی و سطوح آشیز خانه و کف خانه ها، از مایع های شیمیایی نظیر انواع سفید کننده ها و جوهر نمک استفاده می کنند و از آنجا که سروسری های بهداشتی در

فضای بسته و کوچک قرار دارد، ماندن طولانی مدت در فضا های فوق الذکر می تواند آسیب زیادی را به ریه و حنجره ی افراد وارد کند. همچنین استفاده از این شوینده ها باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری آسم می شود. در هنگام استفاده از شوینده های شیمیایی و اسیدی پاک کننده، جرم گیر و سفیدکننده، استفاده از ماسک امری ضروری به شمار می آید، اما وجود هواکش و بازکردن پنجره ها و قرار داشتن مداوم در معرض جریان هوای آزاد، در این خصوص، می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها و عوارض تنفسی در افراد جلوگیری کند.

پنجره

وقتی که چشم ها نیز مگس می پرانند

باشگاه خبرنگاران - محمد کی پور متخصص اپتومتریست گفت: حرکت مگس پران عموماً به ذرات و لکه ها و خطوطی اطلاق می شود که در میدان بینایی فرد به صورت معلق و شناور مشاهده می شود. مگس پران چشم از شایع ترین حالاتی است که عموماً با افزایش سن بروز می یابد. به این ترتیب که از نقاط ماده ی ژله مانند داخل چشم کاسته شده و به حالت مایع تبدیل می شود و در نتیجه بخش های ژله مانند و حل نشده در پیرامون قسمت مایع و زجاجیه به حالت شناور در آمده و به صورت اشکال گوناگون در برابر چشم ها و پلک ها دیده می شود. وی افزود: مگس پران های عادی با اینکه ممکن است به حدی آزار دهنده باشد. در صورتی که حرکات مگس پران با جرقه های نور همراه باشد از موارد اورژانسی به شمار می رود و باید حتماً تحت درمان و مراقبت های ویژه تخصصی قرار گیرند، در این موارد احتمال جدایی زجاجیه و یا عارضه ی شبکیه وجود دارد که انجام عمل های جراحی مبتدی ضرورت دارد.



عوامل بروز واریس در زنان

مهر - در بیماری واریس، عروق پاها گشاد، متورم و پیچ خورده می شوند. در صورت عدم درمان واریس، این بیماری به شکل زخم تا ناحیه قوزک پا گسترش یافته و راه رفتن را دشوار می کند. زخم واریسی معمولاً در هر دو پا اتفاق می افتد که چندین رگ را که به گردش خون تا قلب کمک می کنند درگیر می سازد. اگر این رگ ها آسیب ببینند، خون شروع به تجمع در پاها کرده که در نهایت موجب ایجاد تورم، درد، خستگی، تغییر رنگ پوست، خارش و گشادشدگی سیاهرگ می شود. در طول زمان بارداری به دلیل فشار زیاد بر عروق پاها، این رگ ها ضعیف و گشاد می شوند. درمان نگهدارنده شامل جوراب الاستیک، اجتناب از سرپا ایستادن طولانی و بالا نگه داشتن پا هنگام دراز کشیدن و جوراب ساق بلند کشی است. در صورت بروز مشکلات اساسی جراحی ضروری است، زندگی بی تحرک، پوشیدن لباس های تنگ و کفش پاشنه بلند باعث ابتلا به این بیماری وریدی میشود.



بیماران کلیوی بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرند

شفا آنلین - محققان دانشگاه برمنگهام متوجه شدند که بیماری لته با افزایش التهاب سیستماتیک مرتبط با بیماری مزمن کلیه، خط مرگ و میر را در مبتلایان به این دو وضعیت مزمن افزایش می دهد. تحقیقات قبلی همچنین بهداشت ضعیف دهان را با ابتلا به بیماری قلبی، درد زانو، بیماری آلزایمر و انواع مختلفی از سرطان مرتبط دانسته بودند. بهداشت دهان تنها برای دندان ها نیست بلکه دهان دروازه بدن است.

پژوهشگران در یک پیگیری افزون بر ۱۴ ساله متوجه شدند که در مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، میزان مرگ و میر در طول ۱۰ سال، ۳۲ درصد بود اما این میزان برای افرادی که علاوه بر بیماری مزمن کلیه بیماری لته نیز داشتند، به ۴۱ درصد افزایش می یافت. این اثر در افرادی نیز که علاوه بر دیابت به بیماری مزمن کلیه مبتلا بودند، مشاهده شد به طوری که میزان مرگ و میر این افراد در عرض ۱۰ سال، به ۴۳ درصد افزایش یافت.

