

سلامت

نابناک

اگر کمر درد دارید،

شفا آتلاین - در اکثر موارد علت بروز این مشکل، عادت‌های نادرست روزانه ماست. در این مطلب پنج کاری را که کمردردی‌ها نباید انجام دهند، عنوان می‌کنیم.

ما برای برداشتن چیزی که روی زمین افتاده است، ناخودآگاه و با عجله از ناحیه کمر خم می‌شویم تا آن را برداریم. این کار اشتباه و آسیب‌رسان است. چه باید کرد؟ هیچ وقت به سمت زمین خم نشوید. یادتان باشد برای بلند کردن چیزی از روی زمین، زانوها را خم کرده و به صورت نیمه نشسته آن شی را بردارید. به طوری که فشار به پاها وارد شود نه به کمر. این کار را زمانی که می‌خواهید کفشتان را ببوشید نیز مد نظر داشته باشید.

اگر کمرتان درد می‌کند دست به بار سنگین نزنید، چون این کار باعث تشدید کمر درد خواهد شد. اگر مجبور هستید که به‌تنهایی این کار را انجام دهید، نکاتی را در نظر داشته باشید. برای بلند کردن هر شی سنگینی قبل از هر چیز یادتان باشد که نباید به سمت آن خم شوید. مقابل آن شی روی زانوها بنشینید. با دو دست شی را گرفته و با کمک ران‌ها بلند شوید.

فرقی نمی‌کند در محل کار، منزل یا سینما باشید. زمانی که نشسته‌اید، نباید لم بدهید. درست است که در این صورت احساس راحتی می‌کنید. اما واقعیت این است قرار گرفتن در این وضعیت (در عین راحتی شما) یک شکنجه واقعی برای کمرتان محسوب می‌شود. باید به گونه‌ای بنشینید که نشیمن‌گاه به انتهای صندلی بچسبید. بالاتنه به طور جزئی به سمت جلو باشد. چون حفظ زاویه ۹۰ درجه بین ران‌ها و کمر برای مدت طولانی کمی دشوار است.

برخی افراد به خاطر اینکه از کمر درد رنج می‌برند ترجیح می‌دهند ورزش را تعطیل کنند. اما این کار اشتباه است. تقویت عضلات کمر برای حفظ سلامت ستون فقرات لازم است. البته حواستان باشد که هر نوع ورزشی مناسب شما نیست، اما برخی حرکات و ورزش‌ها به ویژه برای شما لازم است.

شنا برای کمردردی‌ها فوق‌العاده است. پیاده‌روی همیشه ساده‌ترین و راحت‌ترین ورزش برای سلامت شماست.

یکی از اشتباهاتی که خانم‌ها مرتکب می‌شوند، پوشیدن مداوم کفش‌های پاشنه بلند است. اما کفش‌های پاشنه بلند پاها و ران‌ها را به سمت بالا هدایت می‌کنند و حالت بدن را تغییر می‌دهند. در این صورت نیز وزن بدن به سمت جلو می‌افتد و انحنای کمر را بیشتر کرده و کمر درد ایجاد می‌کند. البته یادتان باشد که کفش‌های کاملاً تخت نیز مناسب نیستند. بهترین کار این است که پاشنه کفشتان بین حداکثر ۳ تا ۵ سانتی‌متر باشد. هیچ‌گاه یک روز کامل را با کفش پاشنه بلند راه نروید.

پنجره

۱۰ علت بی خوابی را بشناسید

تسنیم- میرفرهاد قلعه‌بندی روانپزشک گفت: سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مثل سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید. با وجود شیوع فرلوان اختلالات خواب، متأسفانه اهمیت آن توسط جامعه نادیده گرفته می‌شود. این درحالی است که بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب است و اختلالات تنفسی حین خواب و سندرم پاهای بی‌قرار از دیگر اختلالات شایع خواب هستند. وی افزود: استرس‌های هیجانی، اضطراب و افسردگی، طلاق، جدایی، افزایش سن، طریقه اقتصادی- اجتماعی پایین، بیکاری، سیکل خواب نامنظم، بیماری‌های جسمانی و روانی، سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه و سوء مصرف الکل و… به عنوان دلایل بی‌خوابی شناخته شده است. میزان بی‌خوابی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و تقریباً یک سوم افراد بالای ۶۵ سال، کم و بیش از بی‌خوابی رنج می‌برند. حداقل ۱۰ درصد افراد جامعه از یک اختلال خواب بارز بالینی رنج می‌برند که این امر در بهداشت عمومی و سلامت روان جامعه تأثیر منفی برجای می‌گذارد.

معرفی غذاهای مفید برای دیابتی‌ها



است. وی افزود: مواد غذایی سرد و تر مانند جو، اسفزه، نخود، سیب، توت سیاه، گزنه، گشنیز، شلغم، قره‌قاپ نیز برای دیابتی‌ها بسیار مفید بوده، همچنین دیابتی‌ها از مصرف غذاهای خیلی شیرین، شور و تند باید پرهیز کنند. غذاهای لطیف

مانند آبگوشت بلدرچین، آبگوشتی از گوشت گوسفند، سیب‌زنده‌شده، انار و به برای دیابتی‌ها بسیار مفید است. دیابتی‌ها از مصرف ماکارونی، کلمپاچه، حلیم و غذاهای غلیظ باید پرهیز کنند چرا که از مصرف این غذاها خون غلیظی تولید می‌شود که موجب افزایش قند خواهد شد

جام نیوز- محمد زکریای رازی معتقد است آوبشن نفخ‌شکن، موجب حرارت بدن و هضم غذا است. آوبشن در درمان بیماری مجاری تنفس فوقانی از قبیل برونشیت و آسم تأثیرات مفیدی دارد و برای معالجه سرفه و گلودرد

استفاده می‌شود. جوشانده آوبشن برای درمان اسهال و بیخش روده بسیار توصیه می‌شود. چای دم کرده آن را نیز برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می‌کنند، افرادی که دچار گرفتگی و دردهای عضلانی و مفصلی به خصوص روماتیسم

خواص فوق‌العاده و بسیار آوبشن

هستند حمام آوبشن برایشان بسیار مفید است.

آوبشن یکی از بهترین داروهای گیاهی برای تقویت اعصاب، درمان افسردگی، کاهش ریزش مو، خستگی و بی‌خوابی است و مصرف آن موجب کاهش فشارخون و چربی خون می‌شود. آوبشن ضدتنشج و ضد صرع و ضد نفخ بوده و برای تقویت بینایی و معده هم مفید است. در خوردن آوبشن نباید زیاده‌روی کرد زیرا باعث بروز آلومین در ادرار می‌شود. همچنین مصرف آن برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.



به جای ماموگرافی، خودتان را معاینه کنید

زنان چگونه در برابر سرطان پستان بایستند؟

ران‌دارند و حس مادرانه و زن بودن را از دست داده‌اند؛ این موارد بر تصویری که از خودشان دارند، تأثیر می‌گذارد و تصویری تحریف‌شده از خود به دست می‌آورند. او ادامه داد: خستگی ناشی از عوارض شیمی‌درمانی و عوارض داروها، با کم کردن فعالیت‌هایشان کاهش پیدا نمی‌کند و این امر باعث محدودشدن فعالیت‌های آن‌ها می‌شود. همچنین این بیماران نسبت به آینده نگرانی و ترس زیادی دارند. این مشکلات روحی در بیمارانی که نواحی مختلف بدنشان درگیر می‌شود، بیشتر است، اما برخی هم دیدگاه خوبی دارند و به عنوان یک چالش و مبارزه به این موضوع نگاه می‌کنند و معتقدند زندگی فرصتی به آن‌ها برای مبارزه داده است. کسانی که کاملاً پستانشان را بر می‌دارند، درکشان از خود تحریف‌شده‌تر است، استرس و خستگی بیشتری دارند و از لحاظ روحی به‌هم‌ریخته‌ترند.

بیماران سرطانی حتما به روان‌شناس مراجعه کنند

جان‌فزا با بیان اینکه بیماران حتما باید در کنار موضوعات جسمانی به مسائل روانی خود نیز اهمیت دهند، اظهار داشت: در پروژه‌ای که من با بیماران کار می‌کنم، کاملاً مشخص است که دیدگاه بد بیماران نسبت به بیماری کمتر شده است. خیلی خوب است که بیماران سرطانی به صورت مداوم به روان‌شناس مراجعه کنند. روی مهارت‌های استرسی، پرخاشگری و افکار منفی آن‌ها کار می‌شود و حتی تأثیر این موضوع را در خانواده آن‌ها هم می‌توان مشاهده کرد. افکار منفی، صدرصد روی وخیم‌ترشدن بیماری آن‌ها تأثیر دارد؛ زیرا جسم و روان نسبت به هم رابطه متقابل دارند. افکار منفی منجر به ایجاد احساس منفی نسبت به خود و در نتیجه به بالا رفتن سطح استرس و اضطراب و تأثیر منفی بیماری می‌شود.

این روان‌شناس بالینی اظهار کرد: باید برای بیماران جا بیندازیم که حتما به یک روان‌شناس مراجعه کنند؛ زیرا این مسئله بسیار اهمیت دارد. اگر قانونی گذاشته شود که پس از تشخیص بیماری حتما بیمار به روان‌شناس مراجعه کند، بسیار خوب است؛ چرا که بسیاری از بیماران برای صحبت با روان‌شناس گارد می‌گیرند و با حالتی اجباری اقدام به چنین کاری می‌کنند، اما پس از گذشت چند جلسه، احساس رضایت می‌کنند و تأثیر آن را در زندگی‌شان می‌بینند.

علایم و نشانه‌های سرطان پستان

سرطان پستان در اغلب موارد علامتی ندارد، اما گاهی اوقات امکان دارد زنان خودشان مشکلی را که در پستانشان ایجاد شده است، کشف کنند. نشانه‌ها و علامتی که زنان باید مراقب آن‌ها باشند، به شرح زیر است:

- وجود توده‌ای بدون درد در پستان؛
- تغییر در اندازه و شکل پستان؛
- متورم‌شدن زیر بغل؛
- تغییرات در نوک پستان یا در ترشحات آن؛
- ممکن است دردناک‌بودن پستان هم یکی از علایم سرطان باشد، اما این علامت رایجی نیست؛

۶. سرطان‌التهابی پستان نوعی نادر و با رشد سریع سرطان است که اغلب باعث ایجاد توده بازرزی نمی‌شود. به‌جای آن، امکان دارد پوست پستان ضخیم و قرمز شده و شاید پستان، مانند پوست پرتقال، گودافتادگی‌هایی پیدا کند. ممکن است این ناحیه گرم یا به‌طور غیرطبیعی حساس هم شده و ورم‌هایی در آن ظاهر شود که به جوش شباهت دارند.

آن‌ها را معاینه کند و این کار را حداکثر از ۳۰سالگی شروع کنند. من بیشتر روی پیدا کردن سرطان پستان به صورت معاینه تأکید دارم؛ زیرا ثابت‌نشده است که ماموگرافی در کشورهایی مانند ایران منجر به افزایش بقا در سرطان پستان شود. اگر کسی واقعا بخواهد ماموگرافی انجام دهد، پیشنهاد دنیا این است که بین ۴۰ تا ۵۰ سال هر یک یا دو سال یک‌بار ماموگرافی شود و سپس تا ۷۰سالگی ادامه دهند البته این روش بسیار محل تردید است.

آزاده افزود: امروزه با توجه به وجود شیمی‌درمانی قبل از عمل و درمان‌های هدفمند قبل از عمل، در اکثر موارد می‌توان پستان را حفظ کرد. خوشبختانه در چند سال اخیر در تمام مراکز دانشگاهی تهران، فوق‌تخصص سرطان پستان وجود دارد، اما از سایر شهرستان‌ها اطلاع دقیقی ندارم. اکثر جراح‌ها در زمینه حفظ پستان بسیار باتجربه شده‌اند.

او تأکید کرد: کسانی هم که پستانشان را از دست می‌دهند در اکثر موارد کاندید گذاشتن پروتز طبیعی (متشکل از عضلات و چربی‌های بدن) یا مصنوعی می‌شوند. در این موارد وضعیت روحی به خوبی حفظ می‌شود، اما واقعیت این است که اگر خانمی پستانش را از دست دهد، در نظر روحی افت پیدا می‌کند. پیشنهاد می‌کنم که این خانم‌ها کاندید بازسازی شوند. هزینه بازسازی خیلی زیاد نیست؛ به‌ویژه در افراد جوان‌تر، مقرون به صرفه‌تر است. اگر نیازی به رادیوتراپی



و پرتودرمانی نداشته باشند، پیشنهاد می‌کنم در همان عملی که پستان برداشته می‌شود، عمل بازسازی هم صورت پذیرد. ما جراح‌های زبردستی در این زمینه داریم. در مواردی که بافت سرطانی از بافت خود پستان بزرگ‌تر باشد، می‌توان با شیمی‌درمانی، آن توده را کوچک کرد و حفظ پستان را داشته باشیم و به همین دلیل اکثر جراحی‌ها به صورت جراحی حفظ پستان انجام می‌شود. این متخصص آنکولوژی معتقد است که مهم‌ترین کار برای بازگشت روحیه زنانی که پستانشان را برداشته‌اند، بازسازی پستان است. مراجعه به روانکاو و روانپزشک به افراد مبتلا به بیماری کمک می‌کند، اما مؤثرترین کار بازسازی است.

زنان باز دست دادن پستان حس می‌کنند زیبایی سابق را ندارند

معصومه جان‌فزا؛ روان‌شناس بالینی نیز در مورد مشکلات روحی بیماران مبتلا به سرطان پستان به خبرنگار مهرخانه گفت: بیماران سرطانی از لحاظ روحی حالت خستگی، استرس زیاد، تصور نزدیکی به مرگ و تمام‌شدن زندگی یا هر فعلیاتی دارند. این موارد، نکاتی است که بیماران مطرح می‌کنند. از آنجایی که پستان نماد زنانه این افراد است، با دست دادن آن‌ان حس می‌کنند زیبایی سابق

چگونگی مبارزه با خستگی ام اس

سلامت نیوز- ام‌اس بیماری خود ایمنی است که مکانیزم‌های طبیعی، دشمن بدن می‌شوند و با ساختارهای طبیعی، مثل پوشش محافظتی رشته‌های عصبی، مانند مهاجمان بیگانه عمل می‌کنند. این نوع خستگی یا کوفتگی دائمی، در بسیاری از بیماری‌های خود ایمنی رواج دارد. گرچه خستگی ام‌اس مداوم و آزاردهنده است، اما با انجام دادن اقدامات مختلف می‌توان آن را تا اندازه‌ای کاهش داد.

گرما، انرژی را در مبتلایان به ام‌اس، کاهش می‌دهد. اگر در آب و هوای گرم، زندگی می‌کنید، باید جلیقه خنک‌کننده بپوشید. پیروی کردن از رژیم غذایی سالم و ورزش کردن به کاهش خستگی کمک می‌کند. اگر وزن‌تان بالاست به انرژی بیشتری نیاز خواهید داشت. اگر کسل و ناامید هستید با پزشک مشورت کنید. شلختگی در زندگی، باعث می‌شود اعلام ام‌اس - خستگی - تشدید شوند. اگر شغل‌تان استرس زاست، باید آن را تغییر دهید.

