

بیماری

میگرن چیست؟

سر درد؛ بیماری شایع و متداولی است که روزانه افراد زیادی به آن مبتلا می‌شوند و با گذشت چند ساعت و معمولاً با خوردن قرص‌های مسکن بر طرف می‌شود، اما اگر این سر درد‌ها طولانی، شدید و بین بازده زمانی ۲ تا ۷۲ ساعت ادامه دار باشد میگرن است که در مواقعی با حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است.

نوع میگرن خود را بشناسیم

میگرن همراه با از دست دادن بینایی، برای مدت‌زمانی کمتر از یک ساعت «میگرن چشمی» است که بر اثر اختلالات مغز و اعصاب به وجود می‌آید و در صورت درمان نشدن، آثار خود را روی چشم نمایان می‌سازد. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که بعد از پشت سر گذاشتن یک روز پر از تنش و اضطراب دچار سر درد‌های شدیدی می‌شوید که حتی با خوردن مسکن هم تمامی ندارد. این نوع «میگرن عصبی» است. به عقیده دانشمندان در زمان استرس ممکن است سطح برخی از هورمون‌ها بالا و پایین‌برود که این تغییرات باعث شروع میگرن می‌شود. معمولاً افراد در ماه ممکن است یک یا دو بار سر درد بگیرند اما افرادی که در ماه بیش از ۱۵ بار سر درد می‌شوند دچار «میگرن مزمن» هستند، در واقع فرد دچار سر درد‌های روزانه و همیشگی می‌شود که با علائم شدید میگرن همراه است.

قرار یاد درمان؟

حالتی را تصور کنید که در دو حشتناک میگرن به سراغ شما آمده است و به دنبال خوردن انواع مسکن‌ها برای فرار از این درد هستید، اقدامات زیر در جلوگیری از شروع و شدت این بیماری موثر است.

چه کارهایی انجام دهیم؟

زمان بندی مشخص برای انجام فعالیت‌های روزمره مثل: ساعت خواب، بیداری و غذا خوردن. قرار دادن تمرینات ورزشی سبک و مناسبی چون یوگا در برنامه روزانه. ترک سیگار و به حداقل رساندن مصرف کافئین. استفاده نکردن از ساعت‌های متمادی از یک رنگ نور (آفتابی، مهتابی) به خصوص در ساعات مطالعه. کاهش خوردن غذاهای فست‌فودی و نخوردن ادویه‌هایی مانند فلفل و پودر کاری. تزریق بوتاکس یکی از بهترین درمان‌های سر درد میگرنی است.

چه چیزهایی بخوریم؟

انجیر حاوی پتاسیم است که به کاهش التهاب و رفع سر درد کمک می‌کند. ماهی سالمون سرشار از امگا ۳ و مانع از جمع شدن پلاکت‌هاست که این فرایند مسئول سر درد‌های مکرر است. ریبوفلاوین، بخشی از ویتامین B در مقابل میگرن موثر است که در ماست به مقدار زیاد وجود دارد. خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی چون خیار، هندوانه، هویج، کرفس، کاهو که حجم آب‌زیادی در آن‌ها وجود دارد توصیه می‌شود. استفاده از دارچین و زنجبیل به صورت‌های مختلفی در غذا یا دمنوش‌های ترکیبی افزون بر خاصیت‌های گوناگون در کاهش سر درد نیز موثر است.

کاهش درد ناشی از تزریق انسولین



تزریق انسولین معمولاً بدون درد است اما گاهی افراد به دلایل مختلفی از درد ناشی از تزریق انسولین شکایت می‌کنند

دانستنی‌ها

دلایل عمده‌ای ممکن است باعث دردناک شدن تزریق انسولین شود که در این مطلب به آن‌ها خواهیم پرداخت و در ابتدا به شیوه و روش تزریق صحیح انسولین اشاره می‌کنیم

✓ برای تزریق می‌توان از دست‌ها، شکم، باسن و ران‌ها استفاده کرد.

✓ چنان‌چه پوست تمیز است نیازی به استفاده از الکل نیست.

✓ در صورتی که از الکل استفاده شد باید اجازه دهید کاملاً خشک شود.

✓ تزریق‌ها باید با فاصله ۲ سانتی متر از هم انجام شود.

✓ برای پیشگیری از لیپودستروفي، انسولین را سر د تزریق نکنید و در محلی که امروز تزریق شده است تایک ماه آینده مجدداً تزریق انجام نشود.

✓ با توجه به این که تزریق به صورت زیر جلدی انجام می‌شود، نباید محل تزریق شده برآمده شود.

✓ در صورت برآمده شدن محل تزریق عمق تزریق کم و تزریق داخل جلد بوده است.

✓ چنان‌چه تجمع بافت چربی در قسمت شکم زیاد است برای تزریق استفاده نشود.

✓ محل تزریق را به گونه‌ای جمع کنید که از عضله فاصله بگیرد.

✓ قلم را به صورت کاملاً عمودی نگه دارید.

✓ نیدل را سریع وارد پوست کنید.

✓ دوز انتخاب شده را به آرامی تخلیه کنید.

✓ پس از آن که دوز انتخاب شده کاملاً تخلیه شد انگشت خود را همچنان روی دکمه تزریق فشار دهید و ۱۰ ثانیه تأمل کنید.

✓ نیدل را به صورت مستقیم و سریع خارج کنید.

✓ مالش، گرم یا سرد کردن محل تزریق

خودداری کنید.

سوزن سرد

✓ تزریق انسولین سرد دردناک است؛ پس از خارج کردن انسولین از یخچال، اندکی صبر کنید تا به دمای اتاق برسد و بعد تزریق را انجام دهید.

استفاده متعدد از سر سوزن

تزریق با سر سوزن‌هایی که چندین بار استفاده شده‌اند دردناک خواهد بود؛ از یک سر سوزن، مشروط به این که سر سوزن آلوده، کنده یا کج نشده باشد، بیش از پنج بار استفاده نکنید.

محل تزریق

✓ تزریق باید در چربی زیر پوستی انجام شود.

هیچ بیماری زمینه‌ای باشد.

✓ پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد مشکوک از ماسک استفاده کند.

✓ حتماً بعد از خروج از اتاق قرنطینه دست‌ها را ضد عفونی کند و اگر نیاز بود حتماً دست‌ها را شست و شودهد

✓ به ویژه قبل از صرف ناهار و قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی،

✓ تماس دست برای طهارت و پاکیزگی در سرویس بهداشتی هم نیاز به تمیز کردن دست دارد.

✓ هر روز با مواد ضد عفونی حاوی کلر لوازم اتاق خواب و روشویی و دست شویی را ضد عفونی کنید.

✓ ملاقه، لباس و لوازم فرد را با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه و مواد شوینده جداگانه شست و شودهد.

✓ برای انجام این کارها از دستکش استفاده کنید. قبل و بعد از انجام این کارها دست‌ها را کاملاً شست و شو

دهید.

مرکز بررسی‌های استراتژیک ریاست جمهوری

زیبایی

بانوان

ژل‌بش ناخن زیبای مضر

پس از اکستنشن، لیفت مژه و کاشت ناخن، این

روزها ژل‌بش ناخن یکی از روش‌های آرایشی طرفدار در بین بانوان است. ژل‌بش ناخن، همان لاک قدیمی خودمان است که با اکریلیک ژل مانند مخلوط می‌شود و به صورت لاک موقت عمل می‌کند. ژل‌بش نسبت به لاک معمولی، زمان بر است و هزینه بیشتری دارد و در موقع شستن ظروف یا در معرض بودن دست با مواد شوینده، مقاومت بیشتری به تغییر رنگ دارد و ترک خوردگی آن از لاک معمولی کمتر است. این لاک‌ها در سه مرحله روی ناخن انجام می‌شوند: ژل بیس، ژل رنگی و تاپ ژل. لاک ژل برای ناخن‌های طبیعی استفاده می‌شود، اما گاهی روی ناخن‌های کاشت هم قابل استفاده خواهد بود.

هر اقدام آرایشی و زیبایی در حوزه پوست، مو و ناخن بدون عوارض نیست و نسبت به روش‌های سنتی، معایب خاص خود را دارد، ژل‌بش ناخن هم از این قاعده مستثنا نیست. به برخی از ضررهای این فرایند زیبایی می‌پردازیم:

● برای ناخن‌های ضعیف و حساس توصیه نمی‌شود

اگر اصرار به انجام این فرایند روی ناخن خود دارید، حتماً با پزشک متخصص پوست خود مشورت کنید. در ژل‌بش، سطح ناخن با چهار تا پنج لایه مواد مخصوص پوشیده و پس از قرارگیری دست داخل دستگاه خشک می‌شود. در واقع روی سطح ناخن لایه‌ای قرار می‌گیرد که هوارسانی به سطح پوست و ناخن را دچار اشکال می‌کند و در طولانی مدت باعث مشکلات پوستی می‌شود. بهتر است این کار با فاصله زمانی انجام شود تا در اکسیژن‌رسانی به ناخن مشکلی پیش نیاید.

احتمال تحریک پذیری سطح ناخن‌ها

ماندگاری بیشتر لاک ژل مستلزم ایجاد خراش‌های نازکی روی سطح ناخن است، بنابراین به مرور، ناخن‌های شما نازک‌تر، زردتر و آسیب‌پذیر می‌شود.

این تکنیک زیبایی هزینه‌بر است

از آن‌جا که ناخن‌ها همواره در حال رشد هستند و بارش آن‌ها، لاک‌ها زیبایی اولیه خود را از دست می‌دهند ناچار می‌شوید برای تجدید رنگ و طرح ناخن به دفعات به طراح ناخن خود مراجعه کنید که این خود مستلزم هزینه کردن است.

فرایند پاک کردنش مضر است

برای از بین بردن ژل‌بش چون باید آن‌ها را با استون خالص مدتی خیس نگه دارید که باعث خشک شدن ناخن می‌شود. هر بار بعد از پاک کردن ژل‌بش باید از روغن‌های تغذیه کننده دور ناخن استفاده کنید. مراقب باشید که هرگز ژل‌بش را با وسایل نوک تیز و سوهان پاک نکنید چون به شدت به ناخن شما آسیب می‌رساند.

استفاده از دستگاه UV

برای خشک کردن ژل‌بش از دو دستگاه UV یا LED استفاده می‌شود. لامپ UV ناخن را براق‌تر می‌کند و در مقایسه با لامپ‌های LED ارزان‌تر است، اما خشک شدن ناخن با این دستگاه بیشتر از دستگاه LED زمان می‌برد که در درازمدت می‌تواند سبب بروز لک روی پوست شود. به همین دلیل متخصصان پوست توصیه می‌کنند قبل از قرار دادن دست در این نوع دستگاه‌ها حتماً از کرم ضد آفتاب روی پوست دست استفاده کنید.

دوران بارداری انجام نشود

لاک‌های ژل‌بش معمولاً حاوی «مونومر متیل متاکریلات» است که می‌تواند برای مادران باردار خطرناک باشد. این لاک‌ها به راحتی پاک نمی‌شود و پاک کردن آن‌ها توسط مواد تیز و برنده به بستر ناخن‌ها آسیب وارد می‌کند و مادر را در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها و قارچ‌های ناخن قرار می‌دهد. بانوان باردار تا حد امکان از انجام این گونه کارها پرهیز و به بعد از زایمان موکول کنند.

منبع: ایده آل مگ، چطور



سلامت

رعایت نکات بهداشتی نانوائی ها در زمان اپیدمی کرونا

مهدی مهرانی | کارشناس بهداشت

مهم‌ترین ابزار انتقال ویروس کروناست، از گرفتن آن پرهیز و دست‌های خود را به‌طور مرتب با آب و صابون بشویند. تجهیزات نانوائی و سطوحی که نان روی آن قرار می‌گیرد به صورت روزانه و قبل از شروع کار ضد عفونی و گندزایی شود. کارکنان نانوائی باید هر روز به حمام بروند و روزانه لباس خود را عوض کنند. باتوجه به ازدحام جمعیت و تشکیل صف‌های نانوائی، مردم نکات بهداشتی را بیشتر رعایت و در غیر این صورت، نانواها، باید مردم را آگاه کنند که فاصله را رعایت بکنند. خریداران نان هم‌نان را روی پیشخوان نانوائی قرار ندهند زیرا امکان انتقال آلودگی بسیار زیاد است.



عکس: ترنم سی است

ترفندها

آشپزمن



معرفی ادویه ماهی

- آویشن، رزماری - ۵ قاشق چای خوری
- نمک - ۲ قاشق چای خوری
- فلفل قرمز - ۲ قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - ۲ قاشق چای خوری
- پودر زیره - یک قاشق چای خوری
- پودر پیاز - یک قاشق چای خوری
- پودر سیر - یک قاشق چای خوری
- پرک فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- پودر دانه گشنیز و زنجبیل - یک قاشق چای خوری

مخلوطی از آب لیمو و ادویه مخصوص مانند گشنیز، سیر و پیاز، زنجبیل و... می‌توان مزه دار کرد.

تمام ادویه‌ها را در کاسه بزرگی بریزید و با چنگال به خوبی هم بزنید تا مخلوط و یکدست شود.

ادویه ماهی باید در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری شود و در ظرف دربسته باشد.

این ادویه را می‌توانید به ماهی، میگو و انواع غذاهای دریایی اضافه کنید.

غذاهای دریایی به علت داشتن بوی نامطبوع باید با ادویه و دیگر طعم دهنده‌ها ترکیب شود تا طعمی دلچسب و بویی خوشایند یابد.

افزودن ادویه به غذاهای دریایی به خصوص برای افرادی که از طعم غذاهای دریایی لذت نمی‌برند و از خوردن آن‌ها طفره می‌روند، می‌تواند مفید باشد تا بتوانند از خواص بی‌شمار این نوع غذاها بهره‌مند شوند.

ادویه با طبع گرمی که دارد، سردی طبع غذاهای دریایی را جبران می‌کند و برای طعم دار کردن ماهی داخل فر آن را با