



## چرا در هوای سرد بیشتر به دست شویی می‌رویم؟

گلریز برهمند

مترجم

تا به حال دقت کرده‌اید که با سرد شدن هوا نیاز به سرویس بهداشتی بیشتر می‌شود. این اتفاق طبیعی است و برای همه رخ می‌دهد و توضیحی تقریباً فیزیولوژیکال درباره آن وجود دارد.

### ● بدن و آب

اولین چیزی که باید بدانید این است که بدن برای حذف مایعات اضافه دورا اصلی دارد:

✓ **از طریق عرق** | بدن انسان هر روز کارهای مختلفی انجام می‌دهد و نیازمند انرژی است که از آن حرارت تولید شود. علاوه بر این، گرمای هوا و فعالیت بدنی دمای بدن را بالا می‌برد، بنابراین عرق مثل یک سیستم خنک کننده عمل می‌کند. ✓ **از طریق ادرار** | آبی که می‌نوشیم توسط دستگاه گوارش جذب می‌شود و به خون راه پیدا می‌کند. کلیه‌ها آب اضافه را می‌گیرند تا به شکل ادرار دفع شود.

ساده‌ترین نتیجه‌گیری که از این مسئله می‌توان داشت آن است که وقتی هوا سرد می‌شود، کمتر عرق می‌کنیم. بنابراین اگر عرقی در کار نباشد، تنه‌ها و بدن برای حذف آب اضافه خود ادرار کردن است. این مسئله به دلیل موضوعی به نام پِیشاب‌ی ناشی از سرماست.

### ● پِیشاب‌ی ناشی از سرما چیست؟

پِیشاب‌ی ناشی از سرما به افزایش تولید ادرار در بدن بر اثر قرار گرفتن در معرض هوای سرد گفته می‌شود. شاید متوجه شده باشید در هوای گرم بدن پف کرده‌تر به نظر می‌رسد که علتش احتباس مایعات در بدن است. اما در زمستان و با پایین آمدن دما عکس این موضوع رخ می‌دهد، بدن متقبض می‌شود و معمولاً آب و مایعات کمتری را در خود نگه می‌دارد و به همین دلیل ادرار بیشتری تولید می‌شود.

### ● چه زمانی باید نگران شد؟

از آن جایی که عوامل زیادی مانند رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و میزان مایعات مصرفی در تعداد دفعات ادرار کردن شما در روز دخیل است، این که به طور دقیق بتوان تعیین کرد چند بار ادرار کردن طبیعی محسوب می‌شود، ممکن نیست اما بر اساس ارزیابی‌های یک شخص به طور متوسط ۶ تا ۷ بار در روز و یک بار هم در شب ادرار می‌کند. اگر متوجه شدید که بیشتر از یک فرد عادی ادرار می‌کنید، به ویژه در شب‌ها، باید به پزشک مراجعه کنید تا علت مشکل شما مشخص شود. علاوه بر این، چیزی به نام ادرار ناگهانی وجود دارد که با میلی و صف ناپذیر به ادرار کردن خود را نشان می‌دهد، چیزی که احساسی ناخوشایند در مثانه ایجاد می‌کند. این مسئله ممکن است به دلیل عفونت مجرای ادرار، عفونت یا التهاب مجرای ادرار، مشکلات عصبی، بی‌بوست یا حتی مصرف کافئین باشد. اگر علاوه بر مراجعه زیاد به دست شویی، علائم دیگری هم مثل دشوار شدن ادرار کردن، احساس درد هنگام انجام این کار، نداشتن کنترل روی مثانه خود و تغییر رنگ ادرار، داشتید باید به پزشک مراجعه کنید.

شماره ۲۰۰۹۹۹ زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

دانستنی‌ها

## درد قفسه سینه، هشدار برای کدام بیماری هاست؟

بیش از ۲۵ درصد مردم در د قفسه سینه‌ای را تجربه می‌کنند که مربوط به قلب نیست. درد قفسه سینه غیر قلبی یا NCCP ۶ دلیل پزشکی دارد که اطلاعات مهمی را درباره ابتلا به بیماری‌های مختلف در اختیار ما می‌گذارد:

### ● بیماری ریفلاکس معده

بازگشت محتویات معده به مری منجر به بروز این بیماری می‌شود از طریق تصویربرداری می‌توان آن را تشخیص داد. تغییرات در شیوه زندگی شامل کاهش وزن، اجتناب از وعده‌های غذایی حجیم، نخوابیدن بعد از خوردن غذا، نغناغ، کافئین، شکلات، آب مرکبات و... مواردی برای مقابله با این بیماری است. همچنین

### ● اختلالات حرکتی مری

نمونه‌ای از این اختلالات عبارت است از اسپاسم منتشر مری. اختلالات حرکتی مری به هر گونه اختلال در بلع غذا یا اسپاسم در

واکنش آلرژیک به غذاهای خاص گفته می‌شود.

### ● التهاب مری

التهاب مری یا دشواری بلع، درد قفسه سینه به خصوص پشت جناغ ضمن خوردن غذا، تهوع، استفراغ و درد شکم خود را نشان می‌دهد. بسیاری از نشانه‌های التهاب مری در پی تعدادی از حالات مختلف به وجود می‌آید که بر دستگاه گوارش تأثیر دارند. در صورتی که نشانه‌ها بیش از چند روز طول بکشد و آن قدر شدید باشد که غذا خوردن دشوار شود، با سردرد، تب و دردهای عضله همراه شود و با آنتی اسیدهای

# علت کبودی‌های بی‌دلیل چیست؟

کبودی بدن نشان دهنده بیماری نیست اما اگر به دفعات اتفاق افتاد باید به پزشک مراجعه کنید



سلامت

مازال مرادی | مترجم

زمانی که ضربه‌ای به قسمتی از بدن وارد می‌شود، آثار کبودی و تغییر رنگ در آن ناحیه ظاهر می‌شود که طبیعی است. اما ممکن است شما هم تابه‌حال برای تان پیش آمده باشد که بدون هیچ ضربه‌ای، آثار کبودی روی بدن تان دیده باشید. کبود شدن بدن اگر بر اثر ضربه نباشد، دلایل مختلفی دارد که در این مطلب قصد داریم آن‌ها را بررسی کنیم. با ما همراه باشید.

### ● کبودی چیست؟

معمولاً کبودی به دلیل آسیب یک رگ خونی کوچک بر اثر ضربه، اتفاق می‌افتد. زمین خوردن، ضربه دیدن یا هر چیزی که موجب فشار ناگهانی به سطح پوست شود، کبودی ایجاد می‌کند و بهبود آن ممکن است چند هفته طول بکشد. کبودی بدن معمولاً طی چند روز خوب می‌شود و اثرش از بین می‌رود.

کبودی‌های ناگهانی، نشان دهنده بیماری نیستند. اما اگر تعداد آن‌ها به صورت ناگهانی افزایش یافت، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. بیماری‌ها و داروهایی که باعث افزایش خون‌ریزی در بدن می‌شوند، ممکن است در بروز آسان‌تر کبودی‌ها دخیل باشند.

✓ **اگر کبودی بر اثر ضربه رخ ندهد می‌تواند دلایل دیگری داشته باشد مانند:**

✓ **داروها** | داروهای رقیق کننده خون ممکن است باعث خون‌ریزی و کبودی بیشتر شوند. رقیق کننده‌های مشهور عبارت‌اند از: وارفارین، هپارین، ریزوار و کسابان، دیبگاتران، آپیکسابان و آسپرین. بعضی داروها نیز ممکن است باعث تضعیف یا تغییر در رفتار رگ‌های خونی، تشدید التهاب یا در غیر این صورت، افزایش خطر خون‌ریزی شوند.

✓ **کمبودهای ویتامینی** | بعضی از ویتامین‌ها در روند بهبود و التیام و همچنین شکل‌گیری لخته خون به بدن کمک می‌کنند. این در حالی است که کمبود ویتامین C می‌تواند باعث ابتلا به بیماری خاصی به نام «اسکوربیت» شود. اسکوربیت باعث خون‌ریزی لثه‌ها، شکل‌گیری زخم‌های التیام‌ناپذیر و کبودی‌های سریع می‌شود. **افزایش سن** | بسیاری از افراد همراه با افزایش سن متوجه می‌شوند راحت‌تر و سریع‌تر از گذشته دچار کبودی می‌شوند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، نباید نگران این اتفاق شوید. کبودی‌ها معمولاً به علت شکستن مویرگ‌ها و خون‌ریزی زیر پوست اتفاق می‌افتند، در حالی که همراه با افزایش سن، مویرگ‌ها هم شکننده‌تر

می‌شوند. نازک‌تر شدن پوست و بافت‌های چربی و در نتیجه ضعیف‌تر شدن توانایی آن‌ها برای مقاومت در برابر ضربه‌ها را هم نباید نادیده گرفت. بیشتر این کبودی‌هایی خطر هستند و به درمان خاصی نیاز ندارند. ✓ **واسکولیت یا التهاب رگ** | واسکولیت به گروهی از بیماری‌ها می‌گویند که موجب التهاب در رگ‌های خونی می‌شوند. واسکولیت باعث افزایش خون‌ریزی، کبودی، تنگی نفس، بی‌حسی اندام‌های انتهایی، ایجاد زخم، برآمدگی‌های پوستی یا لکه‌های بنفش روی پوست می‌شود. ✓ **سرطان** | افزایش ناگهانی خون‌ریزی و شکل‌گیری کبودی به ندرت می‌تواند از نشانه‌های ابتلا به سرطان باشد. سرطان‌هایی که خون و مغز استخوان را درگیر می‌کنند مانند لوسمی می‌توانند با شکل‌گیری کبودی نیز همراه باشند. خون‌ریزی لثه هم معمولاً در این موارد اتفاق می‌افتد.

### ● انواع مختلف کبودی

کبودی‌های بدن بر اساس محل تشکیل آن به سه دسته تقسیم‌بندی می‌شوند:

● کبودی عضلانی در عضلات زیرین ایجاد می‌شود. ● کبودی پرپوستال، روی استخوان‌ها ایجاد می‌شود. ● کبودی‌های زیر جلدی دقیقاً زیر پوست ایجاد می‌شود.

### ● علائم و نشانه‌های کبودی

علائم کبودی بسته به علت آن متفاوت است. تغییر رنگ پوست اغلب اولین علامت آن است که می‌تواند به رنگ‌های زیر باشد:

● قرمز ● سفید ● بنفش ● بنفش قهوه‌ای مایل به زرد که اغلب بر اثر بهبودی کبودی رخ می‌دهد. ● همچنین ممکن است در ناحیه کبودی درد و حساسیت

را تجربه کنید. این علائم معمولاً با بهتر شدن وضعیت کبودی بهبود می‌یابد.

✓ **بروز برخی شرایط زیر می‌تواند نشان دهنده وضعیت شدیدتر ناشی از کبودی باشد:**

### ● التهاب و درد در ناحیه کبودی

کبودی زیر ناخن‌ها که دردناک است. کبودی که بعد از چهار هفته بهبود پیدا نمی‌کند. کبودی که بعد از ضربه شدید یا افتادن رخ می‌دهد. کبودی که با خون در ادرار، مدفوع یا چشم همراه باشد. کبودی که همراه با خون‌ریزی از لثه، بینی یا دهان اتفاق می‌افتد.

کبودی که همراه با استخوان شکسته مشکوک‌تر می‌دهد. کبودی که هنگام مصرف آسپرین (بایر) یا رقیق کننده خون افزایش می‌یابد.

### ● چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

۱- بدن به صورت ناگهانی و راحت‌تر از قبل کبود شود. ۲- هر نوع کبودی بی‌دلیل سیاه‌روی یا ۳- مشاهده علائمی مانند پوست زرد رنگ، تب، انرژی پایین و تغییرات پوستی ۴- ظاهر شدن کبودی‌ها بعد از مصرف داروها ۵- کبودی‌ها در دناک باشند و بهبودی آن‌ها زمان زیادی طول بکشد.

در بیشتر موارد، کبودی بدن به صورت ناگهانی یک ناراحتی خفیف بر اثر عوامل ژنتیکی یا یک بیماری جزئی است و اغلب بی‌خطر یا به طور کامل قابل درمان است. با این حال، کبودی‌هایی می‌توانند یک علامت هشدار دهنده هم باشند. علامتی که خبر از یک اختلال یا بیماری در اعضای بدن یا رگ‌های خونی می‌دهند بنابراین بهتر است که تغییرات در ایجاد کبودی‌های بدن را نادیده نگیریم و مراجعه به پزشک را در دستور کار قرار دهیم.

در تهیه این مطلب از «برترین‌ها» کمک گرفتیم

تناسب اندام

بانوان

## بهترین ورزش‌ها برای خانم‌ها را بشناسید

وقتی بحث ورزش برای خانم‌ها به میان می‌آید، همیشه صحبت‌های زیادی درباره این موضوع می‌شود که چه ورزش‌هایی یا توجه به آناتومی بدن، برای خانم‌ها مفید است و چه نوع فعالیت بدنی را بهتر است انجام دهند. در ادامه به معرفی بهترین ورزش‌ها برای خانم‌ها خواهیم پرداخت.

✓ **پيلاتس** | پيلاتس از آن دسته ورزش‌هایی است که انجام دادنش آسان به نظر می‌رسد. اما این ورزش فشار زیادی را به عضلات شکم، لگن و پشت شما وارد می‌کند و قدرت و انعطاف‌پذیری شما را بالا می‌برد. ضمن این که به شما کمک می‌کند در کنار داشتن تناسب اندام، وزن کم کنید.

✓ **کراس فیت** | این ورزش برای همه زنان و در هر سنی مناسب نیست و شما باید در یک حد متوسط ورزش را دنبال کرده باشید. اما اگر بدن سالمی دارید و می‌خواهید حسابی کالری بسوزانید و عضله‌سازی کنید به شما پیشنهاد می‌کنم ورزش هیجان‌انگیز کراس فیت را نیز نظریک مربی کاربلد امتحان کنید.

✓ **کرانچ** | عضلات شکم ضعیفی دارید و ترجیح می‌دهید در خانه ورزش کنید؟ به شما انجام حرکات کرانچ در خانه را پیشنهاد می‌کنم. معمولاً خانم‌ها به خاطر ژنتیک، ساختار بدن و زایمان عضلات شکم ضعیفی دارند. مجموعه حرکات کرانچ با انواع مختلف و ترکیبی‌اش، یک سری فعالیت‌عالی برای آب کردن چربی‌های ناحیه شکم است. اما به این نکته توجه داشته باشید که انجام این نوع حرکات برای کسانی که مشکل ستون فقرات یا درد در ناحیه کمر دارند ممنوع است.

✓ **شنا** | شنا از آن دسته ورزش‌هایی است که برای همه سنین توصیه می‌شود. این ورزش کالری سوزی خوبی دارد، سلامت قلب شما را بالا می‌برد و اگر دچار درد در نواحی مفاصل که در خانم‌های میان‌سال شایع است، باشید می‌توانید به کمک شنا آن را درمان کنید.

✓ **پیاده‌روی** | پیاده‌روی آسان‌ترین ورزشی است که می‌توانید انتخاب کنید. این ورزش احتیاج به هیچ وسیله یا محیط خاصی ندارد، ضریان قلب شما را بالا می‌برد و عضلات پا را قوی می‌کند. اگر دوست دارید ضریان قلب خود را کمی بالاتر ببرید و بیشتر کالری بسوزانید به شما پیشنهاد می‌کنیم خیلی آرام بدوید.

ترندها

اشتباه‌ن

## همه آن‌چه باید برای تهیه خیار شور خانگی بدانید

خیار شور یکی از خوراکی‌های مهم و البته خوش‌خوراک برای سفره‌آرایی، تزئین و مزه دادن به انواع غذاهاست. اگر به خوراکی‌های خانگی علاقه دارید و می‌خواهید خیال‌تان از طرز تهیه و رعایت موارد بهداشتی مطمئن باشد، در این مطلب شیوه درست کردن خیار شور ترد، خوشمزه و بهداشتی را در خانه یاد بگیرید.

### ● طرز تهیه:

#### ۱. آماده کردن خیارها و فلفل‌ها

دقت کنید هنگام تهیه خیار شور خانگی به هیچ عنوان با دست خیس یا چرب کار نکنید تا خیار شورهای تهیه شده کیپ نزنند یا خراب نشوند.

در گام اول باید سعی کنید خیارهای کوچک، ریز و سالم را برای این کار انتخاب کنید. هر چه خیارها بزرگ‌تر یا به اصطلاح سالادی باشند، خیار شور بافتی گوشتی و خمیری پیدا خواهند کرد. در عوض خیارهای کوچک و ریز، خیار شورهای ترد و لطیفی خواهند شد. خیارها و فلفل را بشویید و بگذارید سطح آن‌ها کاملاً خشک شود. می‌توانید این مواد را روی یک پارچه

خشک بریزید و با همان پارچه به طور کامل خشک‌شان کنید.

#### ۲. مخلوط خیار با سایر مواد

خیار، سبزی‌های معطر، سیر و فلفل تند را داخل ظرف مدنظر برای نگهداری خیار شور بریزید. سعی کنید برای تهیه خیار شور از ظرف‌های کشیده یا دهانه کوچک استفاده کنید تا احتمال هوا کشیدن به داخل ظرف کمتر شود. اگر می‌خواهید از برگ مو برای تهیه خیار شور استفاده کنید، باید در این مرحله برگ مو را هم به مواد دیگر اضافه کنید. بهتر است روی فلفل‌ها را یک یادو بار چنگال بزیند تا تندی فلفل خارج و در آب خیار شور پخش شود. این کار باعث می‌شود خیار شورها طعم تندی ملایمی پیدا کنند.

### ۳. ریختن آب، نمک و سرکه

آب و نمک را به طور کامل بجوشانید، سپس اندکی سیر کنید تا آب ولرم شود. سرکه را به آن اضافه کنید و مایه آماده شده را در ظرف حاوی خیار، سیر، فلفل و سبزیجات بریزید. شما باید این مایه را تا اندازه‌ای در ظرف خیار شور بریزید که به طور کامل روی خیارها را بپوشاند.

#### ۴. بستن در ظرف در طرز تهیه خیار شور

در قدم آخر باید در ظرف را محکم ببندید به طوری که هوا وارد شیشه یا بطری نشود. پیشنهاد می‌کنیم پیش از بستن در ظرف یک لایه پارچه بین ظرف و در قرار دهید تا هوای محیط بیرون به داخل ظرف کشیده نشود. پس از این که از بسته شدن سفت و سخت در شیشه خیار شور مطمئن شدید، آن را در جای نیمه گرم قرار دهید. برای مثال گوشه‌ای از آشپزخانه برای ماندن خیار شور انتخاب مناسبی است. پس از گذشت یک هفته تا ۱۰ روز خیار شور آماده شده است. خیار شور آماده شده را مانند چیس گوجه فرنگی می‌توانید به عنوان یک چاشنی خوشمزه کنار سایر غذاها سرو کنید.

منتشر می‌شود.

### ● اختلالات روان پزشکی

برخی از اختلالات روان پزشکی از جمله اضطراب و افسردگی از علل شایع درد قفسه سینه غیر قلبی هستند. این طور مشخص شده که مبتلایان به این اختلالات سه برابر بیش از

دیگران مبتلا به درد قفسه سینه می‌شوند. مصرف داروهایی نظیر دپازپام یا آلپرازولام می‌تواند در کاهش این درد موثر باشد.



سرفه نیز همراه است. همچنین باید توجه داشته باشید در این بیماری درد در منطقه خاصی از قفسه سینه متمرکز یا در سرتاسر آن

معمولاً بهبود نیابد، باید به پزشک مراجعه کنید.

### ● آمبولی ریه

علت این بیماری ورود لخته‌ای خون درون ریه است که می‌تواند با تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه خونی همراه باشد.

### ● سرطان ریه

سرطان ریه ممکن است موجب درد در قفسه سینه، شانه یا ناحیه کمر شود که گاهی با