

بی خوابی شایع ترین اختلال خواب است؛ اختلالات تنفسی هنگام خواب و سندروم پای بی قرار نیز از دیگر اختلالات شایع خواب محسوب می شود. به گزارش ایرنا دکتر میرفرهاد قلعه بندی روانشناس با بیان این مطلب افزود: استرس های هیجانی، اضطراب و افسردگی، طلاق، افزایش سن، شرایط اقتصادی- اجتماعی پایین، بیکاری، سبک خواب نامنظم، بیماری های جسمی و روانی، سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه از دلایل بی خوابی شناخته شده است. میزان بی خوابی با بالا رفتن سن افزایش می یابد و تقریباً یک سوم افراد بالای ۶۵ سال، کم و بیش از بی خوابی رنج می برند.



پرهیز از مصرف لوازم آرایشی در دوران بارداری



مترجم: علیرضا- زنان باردار باید مراقب آن چه می خورند و آن چه روی بدن آن استفاده می کنند، باشند. بارداری دوران به یادماندنی است اما اگر مراقبت های لازم انجام نشود، دوران بارداری می تواند به دوران چالش برانگیزی تبدیل شود. در این زمان فرد دچار جوش، لکه های تیره رنگ و ترک می شود. به نقل از سایت «Prevention»، قبل از درمان کردن مشکلات پوستی ناشی از بارداری، باید به نکاتی در این زمینه توجه کرد. در این مطلب به چند ماده آرایشی و کارهای زیبایی که باید در این دوره از آن پرهیز کرد، اشاره می شود.

استفاده نکردن از هر نوع تینوئید

از تینوئید برای درمان چین و چروک، آکنه و حتی ترک های روی پوست استفاده می شود؛ اما استفاده از نوع خوراکی یا موضعی آن در دوران بارداری ممنوع است. زیرا اثبات شده است که این ماده در مواردی باعث نقص جنین می شود. **مصرف اسید سالیسیلایک را محدود کنید** از اسید سالیسیلایک برای درمان آکنه استفاده می شود اما در دوران بارداری مصرف موضعی آن را محدود کنید و مصرف خوراکی آن را که می تواند باعث مشکلات و نقص جنین شود، قطع کنید. در صورت داشتن جوش صورت، متخصصان استفاده از یک یا ۲ درصد اسید سالیسیلایک و آن هم تنها روی جوش ها و یا اسید گلیکولیک را تجویز می کنند.

برای مانیکیور و پدیکور مراقب باشید

در این روش ها به مانیکیور و پدیکور است اجازه بریدن پوست اضافه دور ناخن ها یا پوست اضافه در کف پا را ندهید. زیرا این امر خطر بروز عفونت و زخم را افزایش می دهد.

رنگ مو، ممنوع

از آن جا که رنگ ها حاوی ماده سرطان زا است از استفاده از آن در دوران بارداری پرهیز کنید. اگر قصد دارید موهایتان را رنگ کنید، هایلایت کردن مناسب تر است زیرا به ریشه مو کاری ندارد و با پوست سر تماس پیدا نمی کند. از طرفی برای رنگ کردن یکدست مو، باید رنگ به مدت طولانی روی مو بماند.

از مواد پررنگ کننده استفاده نکنید

هر ماده ای که از آن برای روی پوست استفاده می شود، به سرعت جذب خون می شود. قبل از استفاده از هر نوع کرم، لوازم آرایشی یا بهداشتی روی پوست، از وجود نداشتن ماده سرطان زا در آن مطمئن شوید.

از بوتاکس یا ژل های لب استفاده نکنید

اگر چه این کار ممکن است توسط متخصصان انجام گیرد اما هیچ تحقیقی انجام نشده است که نشان دهد استفاده از این مواد در دوران بارداری مضر است یا خیر.

در استفاده از موم نیز احتیاط کنید

استفاده از موم برای برداشتن موی بدن اشکالی ندارد به شرطی که در ست انجام شود و باعث رشد مو در داخل یا برگشت آن یا عفونت نشود. هنگام مراجعه به مکان های مربوطه، از بهداشتی بودن آن مطمئن شوید.

از مصرف هیدروکوتین برای درمان ملازها (لکه های بارداری) پرهیز شود

در این دوران اگر دچار ملازها یا لکه های قهوه ای شدید، از مصرف هیدروکوتین پرهیزید. برای پیشگیری از بروز این لکه ها با مشورت پزشک از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

پزشکی

۷ عارضه مهم تر امادول

داروی ترامادول ۷ عارضه مهم دارد که مجید حنیفه کارشناس تجویز دارو، حالت گیجی، سردرد، خواب آلودگی، ضعف عضلانی، یبوست، سوءهاضمه و حالت تهوع از شایع ترین عوارض آن برمی شمارد. به گزارش خبرگزاری دانشجو، این کارشناس تجویز و مصرف منطقی دارو در خصوص مصرف خود سرانه داروی ترامادول و همچنین خطر بروز وابستگی به این دارو در صورت مصرف خود سرانه و غیر محدود آن هشدار داد. حنیفه با اشاره به این که ترامادول نباید به عنوان مسکن خود سرانه مصرف شود، خاطر نشان کرد: ترامادول دارویی است که فقط باید با نسخه پزشک تجویز و مصرف شود.

چول سلامت

چای سبز و مراقبت از پوست

اگر به دنبال ماده ای مفید برای پوست هستید، خوب است بدانید که این روزها در بسیاری از کرم ها و ماسک ها از چای سبز استفاده می شود؛ زیرا این ماده حاوی آنتی اکسیدان و ماده ضد التهابی است. اگر قصد دارید آکنه، خط های ریز و چین و چروک ها را درمان کنید، کرم ها، لوسیون ها و ماسک های حاوی چای سبز را خریداری کنید. اما دلایل استفاده از چای سبز برای مراقبت از پوست:



بخور صورت

صورت را با برگ چای سبز و آب بخور دهید.

تونر

دمنوش چای سبز را در شیشه بریزید و هر بار به عنوان تونر به صورت اسپری کنید تا چربی اضافه آن کاهش پیدا کند و نرم شود.

مراقبت از چشم

دو کیسه چای سبز استفاده شده را به مدت ۵ دقیقه در فریزر قرار دهید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی چشم قرار دهید تا چشم استراحت کند. با این کار پف و تیرگی دور آن نیز کاهش پیدا می کند. مصرف روزانه ۲ تا ۴ فنجان چای سبز برای حفظ سلامت کلی بدن فراموش نشود.

تمیزکننده

برای هر نوع پوستی مفید است. دو قاشق غذاخوری دمنوش چای سبز را با یک قاشق غذاخوری عسل روی صورت بمالید و ماساژ دهید و پس از ۱۰ دقیقه بشوئید.

ماسک

برای پوست های مستعد به آکنه، به منظور تهیه ماسک یک قاشق غذاخوری برگ چای سبز پودر شده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشوئید.



تغذیه

با این سبزی ها به جنگ «انحطاط ماکولا» بروید



نتایج مطالعه محققان نشان می دهد، رنگدانه های کاروتنوئیدها که رنگ سبزی هایی مانند هویج، فلفل و اسفناج از آن ناشی می شود، روند پیشرفت بیماری انحطاط ماکولا را که مرتبط با افزایش سن است، کند می کند. به گزارش ایرنا، انحطاط ماکولا یکی از رایج ترین دلایل کاهش بینایی در افراد مسن و بیماری شایع شبکیه چشم است که مبتلایان به تدریج مرکز بینایی خود را که برای دیدن واضح اشیاء برای کارهای معمول روزانه مانند خواندن و رانندگی لازم است، از دست می دهند. آمار ابتلا به این بیماری در حال افزایش است. محققان متوجه شده اند که خطر ابتلا به این بیماری (به شکل پیشرفته) در افرادی که بیشترین سطوح کاروتنوئیدهای لوتئین و زاکسانتین را مصرف می کردند ۴۰ درصد کمتر از افرادی بود که حداقل سطوح این کاروتنوئیدها را مصرف می کردند. براساس این مطالعه، مشخص شده است که لوتئین و زاکسانتین در غلظت های بالا در ماکولا (شبکیه چشم) وجود دارد به طوری که این آنتی اکسیدان ها به عنوان رنگدانه ماکولا شناخته می شود. رنگدانه ماکولا با واکنش نشان دادن به رادیکال های آزاد و ممانعت از ورود نور آبی تخریب کننده، از ماکولا (شبکیه چشم) محافظت می کند. منابع خوب لوتئین و زاکسانتین به ویژه در سبزی های برگ سبز و تخم مرغ وجود دارد.

بیشتر بدانیم

درد را تحمل نکنید!

انجمن جهانی در تعریفی درباره درد دارد دمنبی بر اینکه درد تجربه حسی هیجانی ناخوشایندی است که ممکن است به دنبال آسیب های مختلف بافتی و غیر بافتی ایجاد شود.

نایب رئیس انجمن مطالعه و بررسی در ایران توصیه کرد: مردم در تحمل نکنند و برای تشخیص علت آن، حتما به پزشک مراجعه کنند.

دکتر جلال زرین قلم، نایب رئیس انجمن درد، در گفت و گو با ایسا، درباره اطلاعاتی که مردم باید در زمینه درد بدانند گفت: مردم باید بدانند که درد علامتی از یک مشکل در بدن است. حس درد به شما اخطار می دهد که یک محرک نادرستی در بدن دارید. مردم فکر می کنند در را باید تحمل کرد؛ ما چنین نظریه ای نداریم. انجمن جهانی می گوید در باید با تشخیص علت آن حتما درمان شود.

درد علامتی از یک ناهماهنگی در فعالیت های بدن است. اگر ریشه آن را پیدا نکنیم، همان محرکی که یک حس ساده را ایجاد می کند، می تواند تبدیل به یک بیماری شود؛ مثل دردهای ساده دستگاه گوارشی، پروستات، سینه، کلیه یا ...

پرسش و پاسخ

در ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و معقی طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: مردی ۳۸ ساله ام. زیر چشم هایم پف دارد به ویژه صبح ها. شب ها به سختی به خواب می روم و در صورت وجود کوچک ترین صدا خوابم نمی برد.

ج: علایمی که گفتید بیشتر ناشی از سردی و رطوبت است و با مشکلات گوارشی همراه است. توصیه می شود الگوی مصرف غذا را اصلاح کنید و از غذاهایی که باعث افزایش رطوبت می شود مانند ماست و دوغ کمتر استفاده کنید. همچنین نحوه غذا خوردن خود را اصلاح کنید به عنوان نمونه غذا را خوب بجوید و همراه غذا از نوشیدنی ها استفاده نکنید. همراه غذا، خوراکی هایی مصرف کنید که به هضم غذا کمک می کند مانند دمنوش زیره اگر یبوست دارید از ملین ها مانند انجیر و میوه استفاده کنید. مصرف میوه به صورت ناشتا علاوه بر لینت مزاج به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. برای داشتن خواب بهتر از دمنوش استوفودوس استفاده کنید؛ با کاهش مصرف سردی ها، کسالت صبح ها برطرف می شود.

س: در ناحیه ساق و کف پای همسر به اندازه یک سکه کبود می شود. علت چیست؟

ج: در قدم اول باید یک آزمایش خون ساده انجام بدهند تا وضعیت انعقاد بررسی شود اما معمولاً این افراد در بررسی های آزمایشگاهی مشکلی ندارند و با برطرف شدن سودای بدن مشکل برطرف می شود. استفاده از داروهای سودازا مانند گل گاوزبان، استوفودوس و ... مفید است؛ باید از مصرف غذاهای سودازا پرهیز شود. مصرف ماست، کلم و ترشی ها نیز کاهش یابد و اگر آزمایش خون طبیعی بود انجام حجامت و قصد ممکن است به رفع مشکل همسر تان کمک کند.