

مطب

چگونه سرماخوردگی را در مان کنیم؟

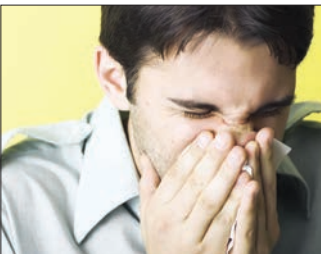
هیچ دارویی نمی‌تواند سرماخوردگی را درمان کند پس بهتر است از بروز این بیماری پیشگیری کنیم

سرماخوردگی یک بیماری خفیف است که خود به خود در عرض یک یا دو هفته برطرف می‌شود؛ دارویی برای درمان و کوتاه کردن زمان سرماخوردگی وجود ندارد؛ این بیماری معمولاً با سردرد، گلودرد و تب همراه است.

در مجله پزشکی خطرات و منافع دارو برای درمان این بیماری خیلی صریح و روشن نوشته شده است؛ ضداحتقان‌ها نباید از طریق بینی مورد استفاده قرار گیرد یا حتی اگر استفاده شد نباید به مدت طولانی از آنها استفاده کرد؛ گلودرد را می‌توان با غرغره کردن آب‌نمک درمان کرد و برای بینی از همان آب‌نمک یا قطره‌های آب‌نمک می‌توان استفاده کرد.

موثرترین روش در برابر سرماخوردگی این است که اصول بهداشتی رعایت شود؛ بهتر است از بروز بیماری پیشگیری کنیم.

راه‌های مستقیم انتقال بیماری: استنشاق میکروب در هواست که از طریق فرد آلوده (سرفه، عطسه و...) و تماس با افراد بیمار منتقل می‌شود.



راه‌های غیر مستقیم: با دست دادن یا لمس اشیای آلوده بیماری منتقل می‌شود؛ حفظ بهداشت همیشه در همه جا ضروری است؛ آب، صابون و محلول‌های ضدعفونی کننده را نباید هرگز فراموش کرد.

رعایت مسائل بهداشتی و ایمنی باعث می‌شود ویروس منتقل نشود؛ استفاده دارو باید از طرف دکتر معالج تجویز نشود و هیچ‌وقت سرخود دارویی مصرف نشود؛ به خصوص اگر فرد بیمار یک کودک یا زن باردار باشد.

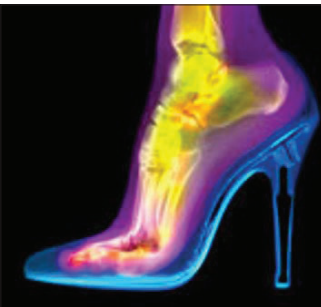
هر شخص باید سعی و کمک کند تا بیمار نشود و موقع سرماخوردگی مسائل بهداشتی، رژیم غذایی و غرغره کردن آب‌نمک را رعایت کند.

منبع: la revue médecine

مطالعه

پاشنه‌های قاتل زانو

مطالعات محققان مرکز پزشکی دانشگاه استنفورد آمریکا نشان می‌دهد که کفش پاشنه بلند منجر به آرتروز زانو می‌شود.



به گزارش روتیزر، استفاده از کفش پاشنه بلند باعث می‌شود که زانو تحت فشار بیشتری قرار گیرد و استخوان‌ها و مفاصل سایش پیدا کنند. این امر به مرور زمان باعث بروز دردناک‌ترین شکل آرتروز زانو می‌شود.

آرتروز زانو در زنان دو برابر شایع‌تر از مردان است و همین امر محققان را به فکر واداشت که شاید این امر ناشی از تفاوت در راه رفتن و لباس پوشیدن آنان باشد. تحقیقات بیشتر نشان داد که آرتروز زانو نتیجه مستقیم استفاده از کفش پاشنه بلند است.

در این تحقیقات، استفاده از پاشنه بلند در زنان لاغر و زنایی که اضافه‌وزن دارند، حرکات زانو و نیروهای وارد بر آن در هر دو حالت مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که هنگام استفاده از کفش پاشنه بلند، زانو متحمل فشار و وزن بیشتری می‌شود؛ به علاوه شیوه راه رفتن فرد نیز در صورت استفاده از کفش نامناسب و پاشنه بلند متفاوت می‌شود. این امر علاوه بر آرتروز زانو، به کمر و ستون فقرات نیز آسیب جدی وارد می‌کند.

در ادامه تحقیقات آمده است که استفاده از کفش پاشنه بلند در زنان میان‌سالی که اضافه‌وزن دارند باعث بروز شکل حادثر آرتروز به نام استئوآرتریز تهاجمی می‌شود.

مدیر این پروژه تحقیقاتی از پاشنه بلند به‌عنوان پاشنه‌های قاتل یاد کرده و تأکید کرده است که میخچه و پینه‌ها، ارمان‌های دیگر پاشنه‌های قاتل هستند.

این تحقیقات در مرکز پزشکی دانشگاه استنفورد انجام شده و تمام هزینه‌های آن توسط موسسه ملی بهداشت آمریکا تأمین شده است.

نتایج این تحقیقات در نشریه Research Orthopaedic منتشر شده است.



رفتارهای نادرست و ریزش مو

سیگار جزو متهمان ردیف نخست

دکتر ریحانه مهرگان | متخصص پوست و مو

می‌شود، اما چای سبز رویش موها را بهبود می‌بخشد. چای سبز باعث کاهش سوخت و ساز بدن، کاهش میزان هورمون‌های مردانه در زنان و در نهایت جلوگیری از ریزش موها می‌شود. روند ریزش مو در افراد چاق به علت سخت شدن رگ‌ها بیشتر است. مصرف شیر و ماست کم چرب باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود، اما مصرف لبنیات پرچرب این عارضه را تشدید می‌کند. استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه برای جلوگیری از این عارضه سودمند است. اسفناج از سبزیجاتی است که تأثیر زیادی بر بهبود روند ریزش مو دارد، مصرف گوشت قرمز و مرغ به علت دارا بودن آهن باعث رویش بهتر موها می‌شود، اما ماهی به علت این‌که حاوی امگا ۳ فراوانی است، تأثیر بیشتری در جلوگیری از ریزش موها دارد. استفاده از استروژن‌های گیاهی به‌ویژه سویا تأثیر چشمگیری در جلوگیری از ریزش مو دارد. چربی خون بالا، موهای چرب و خارش سر نیز باعث ریزش مو می‌شود.

رشد بهتر موها با ورزش

اغلب ورزشکاران دارای موهایی پر پشت هستند. تأثیر ورزش متعادل در جلوگیری از سفیدی و ریزش موها به اثبات رسیده است. ورزش حرفه‌ای و غیرممنوعی در زنان نتیجه‌ای برعکس دارد و ریزش مو را بیشتر می‌کند. کاهش استرس موجب بهبود روند رویش موها می‌شود. ورزش روزانه موجب ترشح هورمون آندورفین، کاهش استرس و جلوگیری از ریزش مو می‌شود.

رفتارهای نادرستی در بین افراد وجود دارد که باعث بروز ریزش موی غیرطبیعی در افراد می‌شود. یکسری عادات تغذیه‌ای و رفتاری در مردم رواج یافته که به صورت ناآگاهانه انجام می‌شود و این امر باعث افزایش شمار بیماری‌هایی که به علت ریزش مو به مطب پزشکان مراجعه می‌کنند، شده است. مصرف فست قودها باعث ریزش موی می‌شود. غذاهای چرب و سرخ کردنی به علت چربی زیاد موجب بسته شدن عروق خونی و کاهش خون‌رسانی به ریشه مو و در نهایت ریزش موی می‌شوند که این مشکل در افراد لاغر هم بروز می‌کند. هم‌زمان با ریشه‌یابی علل ریزش و درمان‌های ریزش مو از سوی پزشک متخصص باید عادت نادرستی که زمینه‌ساز این عارضه است ترک شود. مصرف روغن‌ها به‌ویژه روغن جامد باعث ریزش موی می‌شود، اما استفاده از روغن‌های گیاهی در طبخ غذاها به خصوص روغن زیتون و هسته انگور ریزش مو را کاهش می‌دهد.

تأثیر خواب بر ریزش مو

خواب شبانه در رشد بهتر موها بسیار تأثیرگذار است. خواب شبانه کم موجب ریزش موها می‌شود. البته ساعت خواب هم بسیار مهم است و بهترین زمان خواب ساعت ۲۲ تا ۷ صبح است.

در افرادی که مدت زیادی با رایانه کار می‌کنند یا دانش‌آموزانی که شب امتحان تا پاسی از شب بیدار هستند و کسانی که شب کارند، روند ریزش مو بسیار سریع‌تر است و ولی با اصلاح زمان خواب این مشکل برطرف می‌شود.

تغذیه نامناسب و ریزش مو

افراط در نوشیدن چای سیاه باعث ریزش مو

دارند نباید در هر نوبت حمام کردن موها را شامپو بزنند بلکه با مراجعه به پزشک و تجویز شامپوهای مخصوص موهای چرب باید درصدد رفع این مشکل برآیند. شست و شوی کم و هفته‌ای یک نوبت نیز یکباره داروهای هورمونی و قرص‌های جلوگیری از بارداری در زنان موجب ریزش موی شدید می‌شود. اختلالات قاعدگی نیز از علل زمینه‌ساز ریزش است. بر خلاف باور عمومی مردم ریزش مو پس از زایمان طبیعی نیست و در صورتی که این مشکل پس از ماه دوم بعد از زایمان ادامه داشته و شدید باشد باید در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه شود. زیرا راهکارهای درمانی رویش مو پس از ماه دوم چندین نتیجه‌بخش نیست و رویش موها جبران‌ناپذیر نیست.

تغییرات هورمونی در حوالی دوران یائسگی از علل ریزش مو است. در این دوران کاهش هورمون‌های زنانه و افزایش ترشح هورمون‌های مردانه موجب ریزش موی می‌شود، اما در صورت ریزش موی شدید در حوالی یائسگی مصرف فیناستراید در صورت صلاحدید پزشک متخصص باعث رفع مشکل ریزش موی می‌شود.

شانه کردن زیاد

موی سر نیز ریزش موی آورد. افراط در برس کشیدن و شانه کردن موها از علل ریزش موها است. موها باید فقط یک نوبت در روز شانه شود. شست‌وشوی زیاد یا کم موها از علل تشدیدکننده ریزش مو هستند. شست‌وشوی زیاد نیز از علل بروز ریزش مو است، حتی افرادی که موهای چرب

افزایش ریزش مو با مصرف مواد دخانی

در مصرف کنندگان سیگار، قلیان و الکل ریزش مو شایع‌تر است و اثرات نامطلوب قلیان بر ایجاد این مشکل بسیار شدیدتر از سیگار است. قطع یکباره داروهای هورمونی و قرص‌های جلوگیری از بارداری در زنان موجب ریزش موی شدید می‌شود. اختلالات قاعدگی نیز از علل زمینه‌ساز ریزش است. بر خلاف باور عمومی مردم ریزش مو پس از زایمان طبیعی نیست و در صورتی که این مشکل پس از ماه دوم بعد از زایمان ادامه داشته و شدید باشد باید در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه شود. زیرا راهکارهای درمانی رویش مو پس از ماه دوم چندین نتیجه‌بخش نیست و رویش موها جبران‌ناپذیر نیست.

تغییرات هورمونی در حوالی دوران یائسگی از علل ریزش مو است. در این دوران کاهش هورمون‌های زنانه و افزایش ترشح هورمون‌های مردانه موجب ریزش موی می‌شود، اما در صورت ریزش موی شدید در حوالی یائسگی مصرف فیناستراید در صورت صلاحدید پزشک متخصص باعث رفع مشکل ریزش موی می‌شود.

شانه کردن زیاد

موی سر نیز ریزش موی آورد. افراط در برس کشیدن و شانه کردن موها از علل ریزش موها است. موها باید فقط یک نوبت در روز شانه شود. شست‌وشوی زیاد یا کم موها از علل تشدیدکننده ریزش مو هستند. شست‌وشوی زیاد نیز از علل بروز ریزش مو است، حتی افرادی که موهای چرب

تغذیه

خوردن ۱۰۰ گرم ماهی ۱۱ درصد خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

با توجه به متاآنالیزی که توسط محققان انجام شد، خوردن هر وعده ۱۰۰ گرمی ماهی می‌تواند ۱۱ درصد خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. بیشتر مطالعات انجام‌شده از اهمیت مواد غذایی در کاهش بسیاری از بیماری‌ها گفته‌اند و مطالعات پیشماری نیز نشان دادند برخی از مواد غذایی باعث جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شوند. در این مطالعه جدید که در مجله علوم اعصاب منتشر شد، داده‌های اخیر یک متاآنالیز نشان دادند مصرف زیاد ماهی با کاهش خطر بیماری آلزایمر در ارتباط است. بیش از ۷۰ درصد افراد مبتلا به آلزایمر هستند و پنجمین دلیل مرگومیر در سالمندان ۷۵ سال به بالا در اثر آلزایمر است.

آزمایشاتی که توسط محققان روی موش‌های مسن انجام شد نشان دادند رژیم غذایی غنی از چرب امگا ۳ (روغن ماهی) می‌تواند مغز را از زوال شناختی محافظت کند و بیماری‌های عصبی را کاهش دهد.



مطالعه محققان یک متاآنالیز انجام دادند و داده‌های مربوط به مصرف رژیم غذایی امگا ۳-اسیدهای چرب یا ماهی و ارتباط آنها را با آلزایمر بررسی کردند.

محققان ۶ مطالعه انجام‌شده را متاآنالیز و تجزیه و تحلیل کردند که شامل ۲۲ هزار ۴۰۲ شرکت‌کننده بود؛ در این متاآنالیز ارتباطی بین مصرف بالای امگا ۳ و خطر ابتلا به زوال عقل پیدا نشده، در مقابل افرادی که ماهی بیشتری خورده بودند در معرض خطر پایین‌تری در ابتلا به زوال عقل بودند.

به طور مشابه دیگر نویسندگان نیز ارتباطی بین مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ و خطر بیماری آلزایمر را پیدا نکردند، با این حال اثر محافظتی در مصرف ماهی در بروز بیماری آلزایمر گزارش شده است؛ افرادی که ماهی بیشتری مصرف کرده بودند خطر بیماری آلزایمر برای آنها کاهش پیدا کرده بود یعنی افرادی که ماهی بیشتری مصرف کرده بودند در مقایسه با کسانی که ماهی کمتری مصرف کرده بودند، خطر ابتلا به آلزایمر ۳۴ درصد برای آنها کاهش پیدا کرده بود و هر ۱۰۰ گرم ماهی در هفته با کاهش ۱۱ درصد خطر بیماری آلزایمر همراه است.

نویسندگان این مطالعه گفتند: اغلب مطالعات به صورت جداگانه بررسی شده‌اند که اثر حفاظتی اسیدهای چرب و امگا ۳ در بروز زوال عقل و بیماری آلزایمر وجود دارد، امگا ۳ و اسیدهای چرب اجزای اصلی غشاهای عصبی است و برای عروق مفید هستند.

ماهی نسبت به مواد غذایی دیگر منبع خوبی از قلیان ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه ضروری و عناصری که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند است. در ضمن مصرف ماهی به عادات غذاخوردن سالم کمک می‌کند.

منبع: la revue Neuroscience and Biobehavioral Reviews

بازپزشکان

احساسات خود را باور کنیم

اعظم نوری | کارشناس روانشناسی

در برابر احساسات خود مقاومت نکنید و آنها را بپذیرید.

هنگامی که انسان با احساسات نامطلوب و ناراحت‌کننده خود قطع ارتباط کند، به‌طور خودکار آنها را از آینده «بد» می‌داند و این باعث ناتوانی در آموختن از آنها و در نتیجه فراهم‌نشدن زمینه رشد و سلامتی وی می‌شود. در نتیجه به‌جای سرکوب موقت احساسات منفی، می‌توان البته نه آن‌گونه که باعث درگیری بیش از اندازه با این احساسات شود.

این حسن که ما باید با احساسات منفی خود مبارزه کنیم تنها حسته‌کننده بلکه به‌طور کلی یک نوع هرز دادن انرژی است. در واقع آنچه ما احساس می‌کنیم نتیجه انتخاب خود ما است، هیچ‌کس نمی‌تواند ما را مجبور به رفتار کردن به یک روش خاص کند به‌عنوان مثال اگر شخصی بخواهد نیم‌ساعت خشمگین باشد، این حق اوست. احساسات منفی خود را به‌عنوان عامل آزارگر مشاهده نکنید. آنها را به‌عنوان یک مشکل که به‌منظور حرکت رو به جلو و ایجاد نرمی و انعطاف‌پذیری نیاز به رسیدگی دارند، ببینید. نوشتن اتفاقات و احساسات در واقع می‌تواند به توجیه و ایجاد یک طرح و در صورت نیاز برای اقدام آن کمک کند. این امر موجب می‌شود زمانی که همه چیز برایتان سیاه و سفید به‌نظر می‌رسد، با نگاهی کاملاً متفاوت به آنها بنگرید.

رفقار

راه رفتن در خواب، تشنج شبانه نیست

دکتر فائزه تاتاری | روان‌پزشک

می‌روند به راحتی، به رختخواب بازگردانده می‌شوند، اما افراد مبتلا به تشنج شبانه اصلاً به هدایت به رختخواب پاسخ نمی‌دهند. گاهی راه رفتن در خواب ناشی از مصرف برخی داروهای خاص است، گاهی ناشی از عوامل استرس‌زاست و گاهی نیز به دلیل عدم رعایت بهداشت خواب، خستگی زیاد و خواب ناکافی رخ می‌دهد. افرادی که در خواب راه می‌روند معمولاً صبح فردا این اقدام خود را به یاد ندارند. گاهی راه رفتن در خواب همراه با برخی حرکات تکراری مانند حرف زدن و دست‌شویی رفتن است. صحبت کردن در خواب نیز معمولاً محدود به کلمات نامفهوم یا کلماتی در مورد دغدغه روزانه فرد است. حرف زدن و راه رفتن در خواب نگران‌کننده نیست و مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند. خانواده‌ها نباید در این خصوص نگران باشند. معمولاً برای کنترل این اختلال درمان دارویی به کار نمی‌رود، اما گاهی داروهای مفید هستند. رعایت بهداشت خواب مهم‌ترین نکته برای کنترل اختلالات خواب است. لازم است ساعت خواب منظم باشد، فرد در جای خواب خود بخوابد و از خوابیدن مقابل تلویزیون خودداری کند. خوردن غذای سبک، مصرف یک لیوان شیر و ولرم قبل از خواب، ورزش منظم و خوابیدن کافی از جمله راهکارهایی است که می‌تواند اختلالات خواب را کاهش دهد.



روان

فرآگیری مهارت تفکر نقادانه و کاهش اشتباهات

دکتر مرزگان سعیدی | روانشناس

دیگران تمرین می‌شود و از آن‌جا که می‌فهمند احساسشان، واکنشی آنی به یک موضوع است، در نتیجه در مواردی از جمله خشم، کنترل بهتری روی احساسشان دارند. همچنین صداقت، عدم ترس از فکر کردن به موضوعات مختلف، جست و جوی علل‌ها و دلایل و عدم ساده‌نگری به موضوعات دیگر شاخص‌های این نوع تفکر است. برای کسب این مهارت باید در همه حال پرسشگری را از خودمان داشته باشیم، به‌نحوی که مشخص کنیم هدفمان از زندگی چیست، منبع اطلاعات‌مان چیست و...

با کسب مهارت تفکر نقادانه می‌توان خود را در موقعیت دیگران قرار داد و رفتارهای آنها را تا حد زیادی درک کرد. داشتن این نوع تفکر همچنین موجب تقویت آینده‌نگری در افراد می‌شود، زیرا با پرسش از خود در خصوص آینده کارهایی که می‌خواهیم انجام بدهیم، قطعاً آینده‌نگری مناسبی درباره به‌موضوعات خواهیم داشت.

خودمراقبتی محصول و خروجی اصلی تفکر نقادانه است. داشتن این نوع تفکر در زندگی موجب کاهش اشتباهات شده و به اصطلاح عامیانه مانع از آن می‌شود که انسان گول بخورد و به‌او در گرفتن تصمیم‌های درست کمک زیادی می‌کند.

