تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

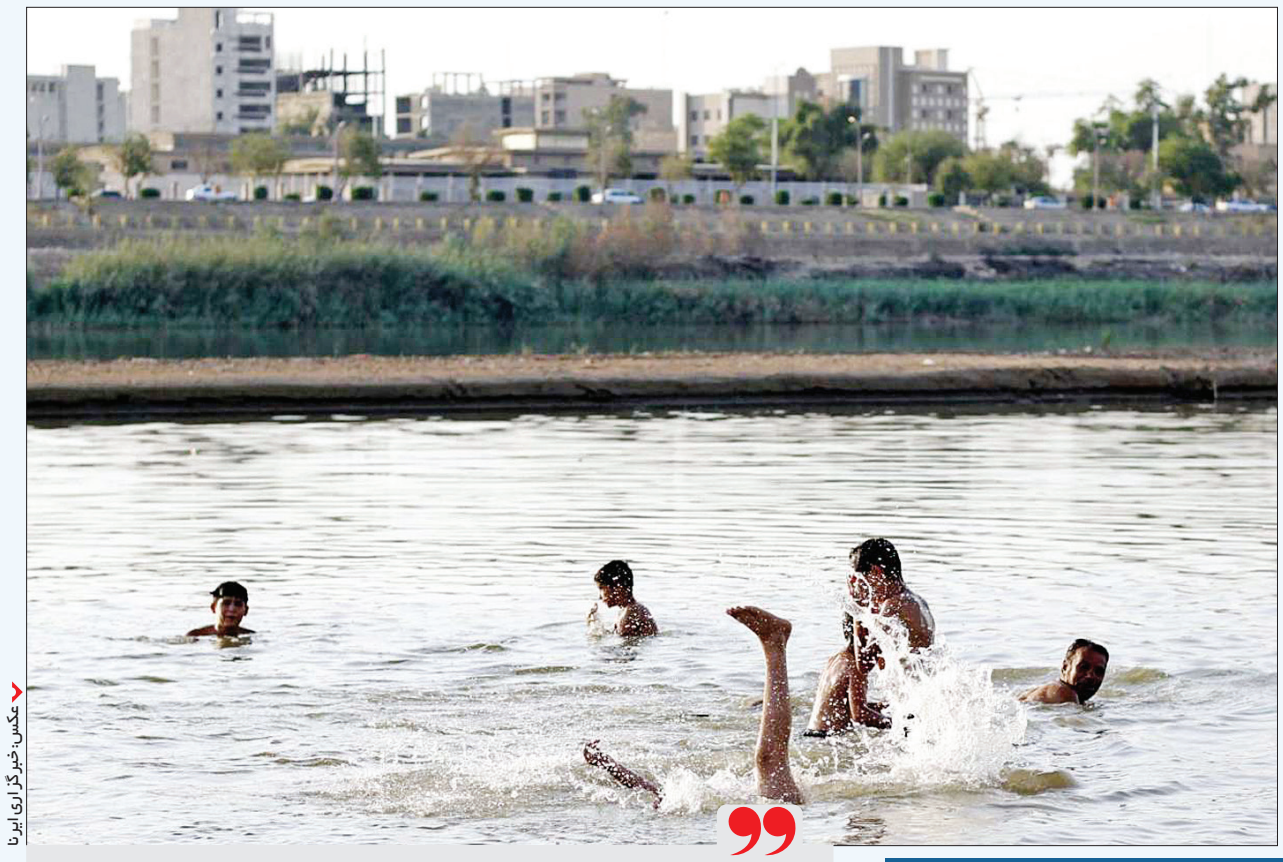
زنان باردار آجیل بخورند

ایسنا| پزشکان تاکید دارند که مصرف متعادل آجیل در دوران بارداری برای سلامت مغز نوزاد مفید است. پزشکان اسپانیایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند که مصرف آجیل در دوران بارداری توانایی شناختی را در کودکان بهبود می‌دهد. در این مطالعه ۲۲۰۸ کودک تحت بررسی قرار گرفتند. مادران این کودکان به پرسش‌هایی در مورد نوع مواد غذایی مصرفی در سه ماهه نخست و پایانی بارداری پاسخ دادند، همچنین عملکرد کودکان آنان در سنین ۱.۵، پنج و هشت سالگی به لحاظ توانایی‌های حرکتی و فکری مورد ارزیابی قرار گرفت. محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند کودکان مادرانی که در دوران بارداری به‌طور میانگین در طول هفته ۷۴ گرم آجیل مصرف داشته‌اند، در تست‌های توانایی‌های حرکتی و فکری عملکرد بهتری داشته‌اند. به گزارش نیویورک تایمز، همچنین متخصصان اسپانیایی در این آزمایش‌ها فاکتورهای تاثیرگذار همچون سن مادر، وضع اقتصادی-اجتماعی، استعمال سیگار و مواد الکلی و موارد دیگر را در نظر گرفتند.

گزارشی از بیماری‌هایی که در استخرها و پارک‌های آبی در کمین شناگران نشسته است

ویروس‌های «آبکی»

شهروند| هوا رو به گرمی می‌رود؛ دمای هوا افزایش پیدا کرده و با این که دومین ماه بهار تمام نشده، تابستان و گرمایش در حال سایه انداختن است. حالا در این هوا، در کنار همه کارهایی که می‌توان برای احساس خنک‌شدن انجام داد، آب‌تنی بیش از همه لذت‌بخش است. استخرها، به‌ویژه استخرهای روباز، پارک‌های آبی و حتی پلاژها فعالیت‌شان را شروع کرده و مخاطبان، همان فراریان از گرما، راهشان را به سوی این استخرها پیدا کرده‌اند. حالا در این هوا و در این آب‌تنی‌ها، نگرانی از شیوع بیماری‌هایی که با آب مرتبط است، بالا می‌رود. هر چند استخرها از گندزداها استفاده می‌کنند تا آب آلوده وارد بدن شناگران نشود و بیمار شان نکند، اما خیلی وقت‌ها با وجود همه این شرایط، افراد به انواع عفونت‌ها، حساسیت‌های پوستی، انگل‌ها و ... مبتلا می‌شوند. حتی خیلی وقت‌ها میکروب‌هایی که روی تن شناگران است، آب را آلوده می‌کند. به همین دلیل بشدت توصیه می‌شود افراد پیش از ورود به استخر، دوش بگیرند. البته باید به این موضوع توجه کرد که نه فقط آب آلوده، بلکه رختکن‌ها، حمام استخر و دمپایی‌هایی که به‌طور مشترک استفاده می‌شود هم می‌تواند عامل انتقال برخی ویروس‌ها باشد؛ مثلا ویروس هپاتیت A که می‌تواند از این طریق در استخرهای آلوده منتقل شود. خشکی پوست و حساسیت‌های پوستی شایع‌ترین بیماری‌های پوستی است که ممکن است در استخرها برای افراد ایجاد شود. در فصل تابستان به دلیل وجود املاح زیاد در دریا، احتمال بروز عوارض حساسیتی و خشکی پوست بیشتر می‌شود. حالا با همه این هشدارها، خوب است که افراد آگاهانه وارد استخر شوند و از ساعتی آب‌تنی لذت ببرند.



عکس: خبرگزاری ایرنا

مراقب این بیماری‌ها در استخر باشید

اسهال

آب آلوده داخل استخر که از طریق دهان وارد بدن می‌شود، می‌تواند منتقل کننده میکروب‌های مختلفی باشد، این میکروب‌ها چند روز تا چند هفته در بدن می‌مانند. به طوری که شناگر ممکن است متوجه نشود در اثر آب استخر دچار اسهال شده است؛ چرا که بیماری چند روز تا چند هفته بعد از بلعیدن آب آلوده بروز می‌کند.

اسهال ناشی از میکروب کریپتو (کریپتواسپوریدیوم)

این نوع اسهال به راحتی درمان نمی‌شود و می‌تواند خیلی شدید باشد. این نوع اسهال در کودکان و زنان باردار نیاز فوری به درمان در بیمارستان دارد؛ زیرا این افراد خیلی زود دچار کم‌آبی بدن می‌شوند. چنین افرادی باید از شناکردن در استخرهای عمومی و پارک‌های آبی و کلا اماکن تفریحی آبی که نسبت به بهداشتی بودن آنها شک دارند، خودداری کنند.

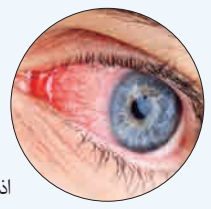
خارش پوست

خارش پوست شناگر در دریاچه، استخر و برکه‌های آب شیرین بیشتر رخ می‌دهد؛ ولی گاهی اوقات در آب شور هم ممکن است این اتفاق برای شناگر رخ دهد. خارش پوست یک واکنش حساسیتی (آلرژیک) به انگل‌های میکروسکوپی است که در داخل پوست پنهان می‌شوند. اگر چه این مشکل ناراحت‌کننده است ولی معمولا مدت کمی ادامه دارد. جوش‌های خارش‌دار پوست معمولا طی چند روز خودبه‌خود از بین می‌روند. کودکان بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به این بیماری هستند؛ زیرا آنها تمایل دارند در آب‌های کم‌عمق بازی کنند و بعد از شنا و آب‌بازی کمتر خودشان را با حوله خشک می‌کنند. شما می‌توانید با استفاده از داروهای آنتی‌هیستامین یا پمادهای ضد خارش مثل پماد کالامین، خارش پوست‌تان را کنترل کنید. اگر خارش شدید است، با مراجعه به پزشک دارو مصرف کنید.

انگل کریپتو

انگل کریپتوسپوریدیوم که عمده‌ترین عامل اسهال است، در برابر مواد شیمیایی آب استخرها کاملا مقاوم است. این انگل در مدفوع شناگران دیگری وجود دارد که آلوده به آن هستند و می‌تواند ساعت‌ها تا روزها در آب زنده بماند. در صورت آلوده‌شدن به این انگل فرد تا دو هفته مبتلا به اسهال خواهد شد. برای کاهش خطر از بلعیدن آب استخر (حتی به مقدار کم) پرهیز کنید. هر فردی که مبتلا به اسهال است باید از شنا در استخر پرهیز کند. این مسأله در مورد کودکانی که از پوشک استفاده می‌کنند هم صدق می‌کند.

قرمزی چشم



وقتی مواد شیمیایی درون آب استخر با چیزهایی مثل ادرار، عرق و آلودگی‌های بدن ترکیب می‌شوند، چشم‌ها در تماس با آب اذیت می‌شوند. در نتیجه ترکیب این مواد با کلر ماده‌ای به نام کلرامین به وجود می‌آید که بوی شدیدی دارد. در حقیقت بوی شدید کلر ناشی از این ماده است. اگر این بو خیلی تند باشد، نشان‌دهنده آن است که تعادل مواد شیمیایی آب بر هم خورده و نیاز به بازبینی و تنظیم دوباره مواد است.

بیماری گوش شناگران

خارش، قرمزشدن، ورم و درد گوش نشانه‌های بیماری عفونی گوش شناگران است که نوعی عفونت در گوش خارجی است. این بیماری زمانی به وجود می‌آید که باکتری موجود در آب استخر در مجرای گوش باقی می‌ماند و تکثیر می‌شود. با استفاده از گوش‌گیر، گوش‌های خود را مسدود نگه دارید یا با یک حوله خشک بعد از شنا رطوبت درون گوش‌تان را خشک کنید تا از بیماری گوش شناگران جلوگیری کنید. در صورت ابتلا به این بیماری، پزشک قطره گوشی برای شما تجویز می‌کند که از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کند.

راش‌های پوستی

اگر چه غوطه‌ورشدن در وان‌های آب گرم آرامش‌بخش به نظر می‌رسد اما ممکن است در اثر باکتری‌ای به نام سودوموناس آئروژینوزا دچار عفونت پوستی‌ای شوید که به آن راش پوستی وان آب گرم گفته می‌شود. این میکروب درون آب زندگی می‌کند و در وان آب گرم تکثیر می‌شود. راش پوستی ناشی از این باکتری خارش‌دار، ناهموار، قرمزرنگ و گاهی چرکین است. بهترین راه برای جلوگیری از این عفونت شست‌وشوی بدن با صابون در حمام، بعد از هر جلسه استفاده از وان آب گرم است. علاوه بر این لباس شنای خود را حتما بشویید.

قارچ پا

قارچ پا بیماری پای ورزشکاران نوعی عفونت قارچی واگیردار است که در اثر تماس با شخص مبتلا یا لمس سطوح آلوده سرایت می‌کند. این قارچ پوستی در محیط‌های گرم و مرطوب رشد می‌کند و از بیماری‌های شایع در استخرها است. در اتاق‌های رختکن و اطراف استخر حتما دمپایی به پا داشته باشید.

بیماری شبیه مسمومیت غذایی

تحقیقات نشان می‌دهد آب اغلب استخرها آلوده به باکتری «ای کولای» است؛ یعنی همان باکتری عامل مسمومیت غذایی. این باکتری از طریق مدفوع شناگران وارد آب می‌شود. بیشتر گونه‌های این باکتری بی‌ضررند، با این حال شواهد نشان می‌دهد گونه‌هایی که باعث دل درد و اسهال می‌شوند می‌توانند در آب استخر زنده بمانند. اگر ظرف یک یا دو روز بعد از شنا بیمار شدید، احتمالا ناشی از آب استخر است.

بیماری لژیونر

باکتری‌ای به نام لژیونلا عامل بیماری‌های لژیونر (نوع شدید بیماری سینه پهلو) و تب پونتیاک (نوعی عفونت تنفسی خفیف) است. علایم بیماری لژیونر ۲ تا ۱۰ روز بعد از آلودگی به این باکتری ظاهر می‌شوند و عبارتند از: سر درد، درد عضلانی، لرز کردن و تب شدید.

هپاتیت

ابتلا به هپاتیت اگر چه اتفاق نادری است اما غیر ممکن نیست. ویروس هپاتیت آ که باعث بیماری کبدی می‌شود می‌تواند در آب و غذای آلوده به مدفوع انسان و حیوان زندگی کند و اگر سهواً کمی از چنین آبی را ببلعید، این ویروس وارد سیستم بدن‌تان می‌شود. این اتفاق در آب‌های مکان‌های تفریحی مثل استخرهای عمومی نادر است و طبق تحقیقات در سرتاسر دنیا در هر دهه یک‌بار ممکن است این اتفاق رخ دهد. اغلب هفته‌ها طول می‌کشد تا علایم این بیماری ظاهر شود. نشانه‌های آن عبارتند از: احساس درد در بالای سمت راست شکم، استفراغ و تهوع ناگهانی و احساس خستگی.

۸ کاری که قبل و بعد از آب‌تنی باید انجام دهید

مراقب استخرهای هتل‌ها باشید

استخر هتل‌ها اغلب کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد در استخر و وان آب گرم هتل‌ها بیمار می‌شوند. برای بررسی تمیزی آب، کف استخر را با دقت نگاه کنید. باید بتوانید کف استخر یا دریچه تخلیه آب را ببینید. دیواره‌های استخر را لمس کنید؛ نباید لغزنده باشند. در آخر با دقت بو بکشید. اگر نمی‌توانید دریچه‌ها را ببینید، دیواره‌ها لغزنده هستند و بوی کلر زننده است، نباید از آن استخر یا وان آب گرم استفاده کنید

همیشه اول دوش بگیرید

طبق تحقیقات بیشتر افراد قبل از ورود به استخر دوش نمی‌گیرند. باکتری‌های زیادی روی پوست ما وجود دارد که به محض ورود به استخر وارد آب می‌شود. برای خلاص‌شدن از آنها حتما باید از صابون استفاده کنید. دست کم یک دقیقه آبکشی بدن بخش زیادی از آلودگی‌ها را خواهد شست.

شستن مو ها بعد از شنا

پس از شنا حتما دوباره دوش بگیرید و موها را شامپو بزنید تا مواد شیمیایی از روی موها کاملا شسته شود. اضافه کردن سرکه سیب به آب در آخرین مرحله شست‌وشوی موها کمک خواهد کرد تا هیچ‌گونه مواد شیمیایی بر روی موها باقی نماند. این کار یک راه‌حل صددرصد طبیعی و موثر است.

دوش بگیرید

همیشه قبل از ورود به آب استخر دوش بگیرید. این کار علاوه بر مرطوب کردن موها، بلافاصله بالاترین لایه پوست را هیدراته کرده و در ضمن از تأثیر مواد شیمیایی موجود در آب که باعث خشکی و آسیب موها می‌شود، کم می‌شود.

لوسیون‌های خنثی کننده کلر استفاده کنید

چنانچه پوست شما به کلر حساسیت نشان می‌دهد، پس از شنا بیشتر مستعد خارش می‌شود. بنابراین قبل از شنا از یک لوسیون خنثی کننده تأثیر کلر بر روی پوست بدن خود استفاده کنید. پوست خشک و آسیب‌دیده خود را با یک کرم مناسب ماساژ دهید. این کار را به دنبال هر بار دوش گرفتن پس از شنا انجام دهید.

کرم محافظ به بدن‌تان بزنید

کلر و نمک موجود در آب استخر و دریا دو عامل اصلی آفتاب‌سوختگی پوست‌اند. این دو ماده منجر به تغییر رنگ، متورق و پوسته‌پوسته شدن و ترک پوست هم می‌شوند. برای حل این مشکل کافی است در کنار رعایت‌کردن نکته‌های مراقبتی، هر نیم‌ساعت ۲ دقیقه برای استراحت از آب بیرون آمده و از یک کرم محافظ در برابر آفتاب بر روی پوست خود استفاده کنید.

هیدراته بمانید

همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید و هنگام شنا، جرعه جرعه بنوشید. همچنین می‌توانید در فصل گرم سال از نوشیدنی‌های خنک غیرالکلی هم استفاده کنید تا در تابستان علاوه بر خنک نگه‌داشتن بدن هیدراته بمانید.

کلاه شنا استفاده کنید

در هنگام شنا، کلاه شنا را هرگز فراموش نکنید؛ چرا که از صدمات ناشی از کلر برای موها جلوگیری خواهد کرد.

چگونه روز را با انرژی بیشتر شروع کنیم؟

شهروند| خواب، مشکل اول و آخر، خیلی‌هاست. وقتی شب خواب کافی نداشته باشیم و مرتب از خواب بیدار شویم، طبیعی است که صبح‌هنگام، روزمان را با اوقاتی تلخ و اعصابی آشفته شروع می‌کنیم. اگر می‌خواهید صبح‌ها با انرژی بیشتری بیدار شوید و خلق و خوی بهتری داشته باشید، بهتر است به این نکته‌ها و توصیه‌هایی که سایت «وومنزدی» داده و خبرگزاری ایسنا منتشر کرده، گوش دهید:

۱- قبل از خواب وسایل و غذای روز بعدتان را آماده کنید:

با حاضر کردن لباس‌ها و آماده کردن کیف خود و همچنین پختن ناهار از شب قبل، خود را برای داشتن روزی کم استرس آماده کنید. انجام برخی کارهای روزمره از قبل می‌تواند از بار و فشار کارهای شما بکاهد و در نتیجه استرس کمتری را صبح روز بعد به شما تحمیل کند.

۲- در مورد زمان خواب خود تجدیدنظر کنید:

مهم نیست صبح روز بعد چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید، در صورتی که هفت تا هشت ساعت خواب کافی داشته باشید، روز بهتری خواهید داشت. بنابراین سحرخیزی لزوما به معنای داشتن روزی بهتر نیست. اگر معمولا نیمه شب به تختخواب می‌روید و ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شوید برای زودتر بیدار شدن، خودتان را مجبور نکنید که ساعت ۳۰: ۹ شب به تختخواب بروید. چرا که احتمالا تا زمان معمول خواب خود در تخت‌تان غلت خواهید زد و بدخواب می‌شوید. در عوض اهداف خود را کوتاه‌تر کنید و شبی یک ربع زودتر بخوابید تا به تدریج به زمان مورد نظرتان برسید.

۳- گل‌ها را تماشا کنید:

بر اساس یک مطالعه دانشگاه هاروارد، افرادی که اول صبح چشم‌شان به گل‌ها می‌افتد، شادتر و پر انرژی‌تر هستند. درواقع این افراد با نگاه کردن به گل‌ها به سادگی اضطراب کمتری حس کرده و در طول روز آرامش بیشتری دارند. پس یک دسته گل را روی میز کنار تخت یا روی پیشخوان آشپزخانه‌تان قرار دهید.

۴- تصمیم به بی‌توجهی بگیرید:

گوش دادن به اخبار به محض برخاستن از خواب می‌تواند روزی پراسترس را برایتان رقم بزند. محدودیت‌هایی مثل گوش ندادن به اخبار و چک نکردن پیام‌ها تا نیم ساعت پس از بیدار شدن برای خود اعمال کنید. یا می‌توانید موسیقی مورد علاقه خود را در این مدت با صدای بلند گوش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که گوش دادن به یک موسیقی شاد یکی از تقویت‌کننده‌های روحیه افراد است.

۵- با نخستین زنگ هشدار ساعت یا موبایل از خواب بیدار شوید:

اگر برای نخستین بار که هشدار بیدارباش‌تان زنگ می‌خورد، بیدار شوید، احساس آرامش بیشتری نسبت به زمانی خواهید داشت که پس از چند بار قطع این هشدار از خواب برمی‌خیزید. چرا که در صورت چرت زدن دوباره، ممکن است به مرحله عمیق خواب فرو روید. به همین دلیل ساعت هشدارتان را به دور از خود قرار دهید تا نتوانید آن را به راحتی قطع کنید.

۶- در معرض نور قرار بگیرید:

قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند تولید ملاتونین یا هورمون خواب را در بدن‌تان متوقف کند و به شما کمک کند تنها در کمتر از ۱۵ دقیقه احساس بیداری و سرحالی بیشتری داشته باشید. نور درمانی همچنین به کاهش افسردگی در افراد کمک می‌کند. هنگامی که صبح در حال مسواک زدن دندان‌هایتان هستید یک چراغ پرنور در کنار خود روشن کنید.

۷- تحرک داشته باشید:

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، بیشتر از دیگر افراد روی نظم روزانه قرار می‌گیرند. تنها ۱۰ دقیقه پیاده‌روی یا حرکات کششی جریان خون را در بدن‌تان بهبود داده و به شما کمک می‌کند تا بیدارتر باشید.

۸- موقع خواب راه ورود نور به اتاق را ببندید:

یک اتاق کاملا تاریک و سیاه، محیطی مناسب برای خوابی باکیفیت است. نورپردازی در محیط داخلی و خارجی را می‌توانید با خرید یک چشم‌بند ساده تنظیم کنید یا می‌توانید با خرید پرده‌هایی کلفت‌تر از پرده‌های معمول از ورود نور به اتاق جلوگیری کنید.

۹- زمان خواب خود را تنظیم کنید:

رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک زمان مشخص از هر روز بهترین راه برای حفظ ساعت بدن شما (ریتم روزانه شما) در تعادل است. این امر منجر به ایجاد یک چرخه خواب منظم در شما می‌شود که به روان بودن بقیه فرایندهای بدن شما کمک می‌کند.

۱۰- محیط اطراف را آرام نگه دارید:

سر و صداهای محیط اطراف مانند صدای پارس سگ‌ها یا صدای ترافیک می‌تواند روند به خواب رفتن و بیدار شدن شما را دشوار کند. می‌توانید هنگام خواب از دستگاه‌های نویزگیر که سر و صداها را کاهش می‌دهند یا از یک فَن ملایم برای خنثی کردن صداهای اطراف استفاده کنید.