

ورزشهای مخصوص چشم برای تقویت بینایی

در طی ۱۰-۱۵ سال اخیر افزایش قابل توجهی در تعداد افراد عینکی و کسانی که لنز می زنند مشاهده شده است. این می تواند به علت افزایش ناگهانی استفاده از کامپیوتر در منزل و محل کار باشد و افزایش در دیدن تلویزیون. این خبر خوبی برای بینایی سنج ها در دنیا و خبر بدی برای ماست!! اما می تواند اینطور نباشد.

چشم ما برای نگه داشتن سلامتی اش همانند دیگر ماهیچه های بدن نیاز به تمرین و ورزش دارد. مسئله این است که ما از چشمان تا جایی استفاده می کنیم و آن را به کار می گیریم تا به طور ناگهانی محبور به استفاده از لنز یا عینک شویم. اگر به طور منظم ورزش کنید این اتفاق نمی افتد. همچنین، اگر عینک زدن را شروع کنید به تدریج دید شما بدتر می شود به جای اینکه رو به بهبودی برود و شما نیاز پیدا خواهید کرد که هر بار از لنزهای قوی تر استفاده کنید. هرکسی که عینکی شده است به شما خواهد گفت که به تدریج چشمش بدتر شده است اما آیا آنها باید آن را زمین بگذارند؟

این می تواند برای برخی افراد چالش برانگیز باشد هنگامیکه با این توصیه من مواجه می شوند. بینایی سنج ها افرادی هستند که تجربه این کار را دارند پس چرا افراد باید به من گوش دهند درحالیکه کسی هست که سالها تجربه دارد، آموزش دیده است و دستگاہی دارد که چشم شما را با آن تست می کند. پاسخ ساده این است که اگر هرکسی برخی از انواع تمرین و ورزش چشم را هر روز انجام دهد در ۹۰ درصد موارد دیگر نیازی به بینایی سنج ندارد.

البته استثنا هم وجود دارد ممکن است افرادی مشکلات مادرزادی داشته باشند یا دچار آسیب چشم شده باشند و نیاز باشد از عینک یا لنز استفاده کنند اما من معتقدم خیلی از افرادی که عینک می زنند نیازی به آن ندارند و یا اولین گزینه برای آنان نیست.

من از کامپیوتر در منزل و محل کارم به طور متوسط ۹ ساعت استفاده می کنم و نیازی به عینک ندارم. به این دلیل که در مقابل توصیه بینایی سنجی که به من می گفت به آن نیاز دارم مقاومت کردم. به

جای آن چشم را تمرین دادم و بعد از چند هفته آنها به دید نرمال برگشتند.

من می دانم که برای نوشتن این متن سرزنش می شوم اما من روی حرفم اصرار دارم و به شما توصیه می کنم اگر شما عینکی هستید یا لنز می زنید این تمرین ها را برای چند هفته انجام دهید و به من خبر دهید چه تغییری کرده اید. چه چیزی را از دست می دهید؟

ورزش هایی که استفاده می کنم کاملاً استاندارد هستند و برای سالها استفاده شده اند اما آنها برای من کارا بوده اند و به طور امید بخشی برای شما هم کارا خواهند بود. من باید این اعتبار را به Marc Grossman بدهم که چند سال پیش مقاله اش را در مورد ورزش های چشم مطالعه کردم.

ورزش هایی برای قوی کردن عضلات چشم و بهبود بخشیدن به بینایی

راپلک زدن

یکی از ساده ترین راه هاست که چشمهایتان را تازه نگه میدارد و شما را قادر می کند تا طولانی تر با چشمتان متمرکز شوید. استفاده کننده ها از کامپیوتر و کسانی که تلویزیون نگاه می کنند کمتر چشم ها را به هم می زنند به ویژه وقتی روی چیزی متمرکز می شوند. همین الان این ساده ترین راه را امتحان کنید. در هر ۳-۴ ثانیه چشم ها را به هم بزنید این کار را برای دو دقیقه انجام دهید. بعد از انجام آن، اینکه چشمتان چه حسی دارد را زیر نظر بگیرید آیا احساس خستگی، ریلکسی، فشار دارد؟ اکنون برای ۳۰ ثانیه پلک نزنید و دو دقیقه این عمل را ادامه دهید. آیا تفاوتی احساس می کنید؟

هر بار که چشمهایتان را بر هم می زنید دوره تاریکی کوتاهی ایجاد می کنید که کمک می کند چشم را تازه نگه دارید و اطلاعات قبلی را تخلیه کرده و آمادگی دریافت اطلاعات جدید را ایجاد می کند، این کمک می کند تا استرس و فشار چشم کاهش یابد.

میزان به هم زدن چشم شما همچنین می تواند در مهارت ارتباط برقرار

کردنتان تاثیر گذار باشد. تصور کنید کسی با قصدی به شما نگاه می کند و احتمالا طرز نگاه او شما را ترسانده است. چیزی که شما نادیده گرفته اید این حقیقت است که اینطور افراد پلک نمی زنند. وقتی کسی پلک زدن را متوقف می کند و به شما خیره می شود و شما در حال حرف زدن با او هستید این حالت او را نشانه ای از عصبانیت تلقی می کنید. اما وقتی شما با کسی صحبت می کنید و او در هر ۳-۴ ثانیه پلک می زند این نشانه ای از ریلکس بودن و دوستانه بودن شنونده است. میزان پلک زدن افراد را دفعات بعد که صحبت می کنید زیر نظر بگیرید.

۲ با دست چشم ها را بپوشانید



این عمل برای کاهش استرس و ریلکس کردن چشم هنگامیکه از کار کردن با کامپیوتر دست کشیده اید و یا در زنگ تفریح به سر می برید انجام می شود.

قبل از شروع کردن چند نفس عمیق بکشید.

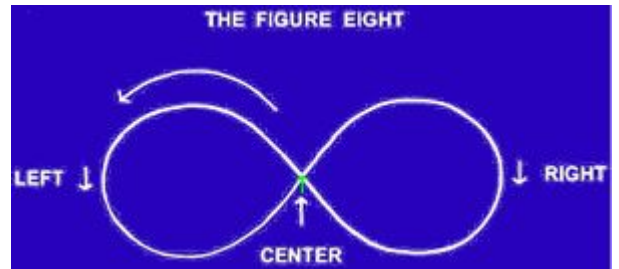
راحت در مقابل یک میز بنشینید یا آرنج تان را روی زانو قرار دهید. چشمتان را ببندید.

دستهایتان را جلوی چشمتان قرار دهید با کف دست روی چشم را بپوشانید بطوریکه انگشتهایتان روی پیشانی قرار بگیرد و ادامه دستها روی چانه باشد. طوری کف دست را روی چشم بگذارید که بتوانید به راحتی پلک بزنید و فشار زیاد به چشمتان وارد نکنید.

در این زمان فرصتی برای استراحت چشم و ذهنتان فراهم می شود. این کار ممکن است خیلی ورزش به نظر نرسد. اما تفاوت بزرگی در کار

روزانه شما ایجاد می کند.

۳ تصویر هشت (عدد انگلیسی ۸)



این تمرینی است برای ماهیچه چشم و افزایش انعطاف پذیری آن. نسبتاً یک ورزش ساده است اما از بهترین هاست.

یک تصویر عدد هشت بزرگ را در مقابلتان مجسم کنید که حدود ۱۰ فوت یا ۳ متر طول داشته باشد. اکنون به آرامی این عدد را از یک طرف آن با چشم دنبال کنید. برای دقایقی این کار را انجام دهید و سپس جهت نگاه کردن را تغییر داده و از کناره دیگر آن را با چشمتان دنبال کنید. در ابتدا ممکن است عجیب به نظر برسد اما ارزش ادامه دادن دارد.

۴ متمرکز شدن به دور و نزدیک



این یکی از ورزش های مورد علاقه من است و می توانید آن را تقریباً همه جا انجام دهید.

در یک وضعیت راحت بنشینید یا بایستید. این ورزش فقط ۲ تا ۳ دقیقه زمان می برد.

انگشت شست را در فاصله ۲۵ سانتی متری در مقابلتان بگیرید و به آن خیره شوید.

حالا به چیز دیگری که در فاصله ۳ تا ۶ متری در روبرویتان قرار

دارد، متمرکز یا خیره شوید.
با هر نفس عمیقی که می کشید، تمرکزتان را بین انگشت شست و شصت که در ۳ تا ۶ متری روبرویتان قرار دارد جا به جا کنید.
این ورزش قدرت ماهیچه های چشم را زیاد می کند و دید کلی شما را بهبود می بخشد.

رژیم کردن



این ورزش یکی دیگر از علاقه های من است که انجام دادن آن خیلی ساده و سریع است.

در وضعیت راحتی بنشینید.

دستهایتان را در مقابلتان کاملاً بکشید بطوریکه انگشت شست به حالت اشاره دادن به سمت بیرون قرار بگیرد.
همانطور که دستها و بازوها به بیرون کشیده شده به انگشت شست خیره شوید.

حالا انگشت شست را نزدیک بیاورید (در تمام مدت به آن خیره بمانید)، تا جاییکه فاصله ی انگشت شست تا صورتتان حدود ۷٫۵ سانتی شود.

حالا مجدداً انگشت شست را دور کنید تا جایی که دستها به حالت کشیده اول برگردد.

برای چند دقیقه این کار را تکرار کنید.

این ورزش مهارت تمرکز شما را بالا می برد و به طور معمول قدرت ماهیچه های چشم را زیاد می کند.

راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن

همه کس از پدر و مادران گرفته تا شریک زندگیتان، برای داشتن حال خوب، قوانینی را به شما گوشزد می‌کنند: درست غذا بخورید، مقدار زیادی بخوابید و غیره... اما این نصیحت‌ها خیلی زود قدیمی میشوند مگر اینکه شما بیشتر کنجکاوی کنید و بفهمید که چرا آن نکات درست و امتحان شده باعث سالمتر شدن‌تان میشوند.

فرق بین کسی که بیمار میشود و کسی که مریض نمی‌شود در سیستم ایمنی بدن است. در طول چند سال گذشته، محققان جزییات جالبی درباره اینکه چطور سیستم ایمنی ما در سطح سلولی به عوامل بیماری‌زا پاسخ می‌دهد، کشف کردند. بعنوان مثال مطالعه‌ای از دانشگاه مک‌مستر در کانادا نشان می‌دهد از ۱۲ نفری که به ویروس سرماخوردگی آلوده شده بودند، ۱ نفر علائم سرماخوردگی را دارد و بقیه علامتی ندارند. یک لحظه فکر کنید اگر شما سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید، این سیستم میتواند عوامل بیماری‌زا را حتی قبل از اینکه شما عطسه کنید، نابود کند. مطالعاتی مانند این، برای محافظت از خودمان در برابر بیماری‌ها، به ما آگاهی بیشتری می‌دهد. چه عفونت سینوسی باشد و چه سرطان. در زیر ۱۵ روش برای تقویت سیستم ایمنی شما آورده‌ایم:

1. نخ دندان بکشید

دکتر میشل روزین، نویسنده کتاب "بازسازی سن واقعی" می‌گوید: به نظر میرسد باکتری‌هایی که باعث بیماری لثه میشوند میتوانند در سراسر بدن التهاب ایجاد کنند. حداقل یکبار در روز نخ دندان بکشید تا از خودتان در برابر بیماری قلبی و سرطان محافظت کنید و حدود ۶ سال به عمرتان اضافه کنید. چه کسی میدانست که یک رشته نخ کوچک میتواند این همه قدرت داشته باشد.

2. از سوزنها لذت ببرید

ما درباره طب سوزنی حرف می‌زنیم. اطلاعات نشان می‌دهد که طب سوزنی سلولهای کشنده طبیعی بدن را تحریک میکند که در مقابل ویروسها و دیگر بیماری‌ها مانعی ایجاد می‌کنند. بنابراین شما کمتر مریض میشوید. دکتر مارک اسکولار توصیه میکند که در هر سال چهاربار در

موقع تغییر فصل، از یک متخصص طب سوزنی نوبت بگیرید.

3. به اندازه کافی بخوابید

با وجود کار، خانواده و دوستان سخت است که بتوانید تمام کارها را در ۲۴ ساعت انجام دهید. متأسفانه خواب چیزی نیست که بتوانید به آن بی توجه باشید. مطالعات نشان میدهد که حتی کمبود خواب جزئی میتواند باعث اثر التهابی در بدن شود. این پاسخ ایمنی، آسیب بدی به تمام سیستم‌های مهم بدن شما (گوارشی، قلبی عروقی و عصب مرکزی) میزند و میتواند زمینه را برای چندین بیماری از جمله بیماریهای قلبی، ورم مفاصل، دیابت و افسردگی فراهم کند. دکتر مارک لیپونیس می‌گوید: برای حفظ تعادل، شما واقعا نیاز دارید که شبی ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.

4. ورزش کنید

ممکن است فکر کنید که ماهیچه‌های بدنتان از دویدن آهسته در صبح بدشان می‌آید اما □□□□□ □□□□□ شما عاشق این کار است. لیپونیس توصیه میکند که حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی در روز به تقویت نابودی ویروس سلول T (یک نوع از گلبول سفید خون) و پاسخ آنتی بادی کمک میکند. کسانی که ورزش نمی‌کنند همچنین مستعد داشتن سطوح بالاتری از پروتئین واکنشی C هستند که کبد در پاسخ به التهاب تولید میکند. و یک اعلام خطر بزرگ بدلیل کم کاری سیستم ایمنی بدنتان است.

5. خودتان را با ماساژ درمان کنید

تحقیقات نشان میدهد که ماساژ منظم، مزایای درمانی خوبی به همراه دارد. بر طبق مطالعه آزمایشی که در مجله "طب مکمل و جایگزین" منتشر شد، حتی یک ماساژ ۴۵ دقیقه‌ای سؤدی، باعث افزایش سطح یک آنتی بادی مهم در زنان سالم میشود. حال سوال این است، شما میتوانید چه کسی را قانع کنید تا امشب ماساژتان دهد.

6. موسیقی شاد گوش کنید

یکی دیگر از راه‌های تقویت سیستم ایمنی، گوش دادن به آهنگ‌های رقص شاد به مدت ۴۵ دقیقه است که می‌تواند فوراً سطح آنتی بادی حفاظتی شما را افزایش دهد و به از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک کند. هم‌چنین سطح هورمون استرس کورتیزول را که عملکرد سیستم ایمنی را به خطر می‌اندازد، کاهش می‌دهد.

7. یوگا تمرین کنید

انجام ورزش یوگا هم به تعادل شما کمک می‌کند و هم به سیستم ایمنی بدن‌تان. محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن متوجه شدند که نجات یافتگان از سرطان سینه که به مدت ۸ هفته، هفته‌ای ۳ بار یوگای آیینگار (یک شکل از یوگا که در تنظیم ساختمان بدن و راحتی ذهن تأکید دارد) تمرین می‌کردند، سطح پروتئینی که در بدنشان در پاسخ به استرس تولید می‌شود، پایین آمد. می‌توانید یوگای هاتا و تنفس ریتمیک را هم امتحان کنید. دانشمندان دانشگاه تگزاس کشف کردند که این فعالیت‌ها، سطح آنتی اکسیدان‌هایی که با بیماری‌ها مقابله می‌کنند را افزایش می‌دهند.

8. برای ملاقات با دوستان برنامه‌ریزی کنید

آیا در شبکه‌های اجتماعی، گروهی دارید که ویدیوها و مطالب جالب‌تان را با آنها به اشتراک می‌گذارید؟ وقت آن است که با دوستان‌تان در زندگی واقعی در ارتباط باشید. افرادی که در یک شبکه ارتباطی اجتماعی قوی و غیر اینترنتی عضو هستند، نسبت به کسانی که چنین ارتباطاتی ندارند، تمایل به زندگی طولانی‌تری دارند. یک مطالعه از دانشجویان سال اول پزشکی در دانشگاه ایالتی اوهایو، می‌تواند دلیلش را مشخص کند: کسانی که در آزمون اندازه‌گیری تنهایی، بیشترین امتیاز را بدست آورده بودند نسبت به کسانی که به اینترنت متصل بودند، تعداد کمتری باکتری و سلول‌های NK ویروسی داشتند.

9. واقعا بلند بخندید

طبق تحقیقی از دانشگاه لوما لیندا در کالیفرنیا، یک خنده حسابی یا حتی در منتظر خنده بودن علاوه بر از بین بردن تنش، می‌تواند تعداد و عملکرد سلول‌های NK، سلول‌های T و آنتی بادی را افزایش دهد.

10. به پشتتان توجه کنید

درست در پشت سینه‌های شما، غده تیموس قرار دارد. یک غده کوچک که سلول‌های T شما در آنجا رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند و در واقع تمام سیستم عصبی مرکزی شما را کنترل می‌کند و اگر بیش از حد کار کند، به احتمال زیاد دچار عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی، آلرژی و خستگی می‌شوید. جیمز فورلئو نویسنده "سلامتی ساده است و بیماری پیچیده است" می‌گوید: اصلاح فن ماساژ و جابجا کردن ستون فقرات می‌تواند به جلوگیری از عدم تعادل ناشی از ترتیب نادرست ستون فقرات کمک کند.

11. نفس عمیق بکشید

مسلمانی که نفس کشیدن کار ساده‌ای است و فرایندی است که بدون فکر کردن انجام می‌دهیم. اما محققان دانشگاه ویسکانسین در مدیسن متوجه شدند افراد سالمی که دوره ۸ هفته‌ای مدیتیشن تمرکزی را به پایان رسانده‌اند و یاد گرفته‌اند که به الگوهای تنفسی شان توجه کنند، نسبت به گروه دیگر در پاسخ به واکنش آنفولانزا بطور قابل توجهی آنتی بادی بیشتری تولید می‌کردند. دوست دارید آنرا امتحان کنید؟ هر روز حداقل ۲۰ دقیقه، آرام بنشینید و روی اهرسته کردن سیکل دم و بازدمتان تمرکز کنید. این کار را هر زمانی که احساس پریشانی یا استرس می‌کنید تکرار کنید.

12. سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ بخورید

اسماتیزهای رنگارنگ را فراموش کنید و به فکر پرتقال، انواع توت‌ها و اسفناج باشید. هر رنگی به معنای یک آنتی اکسیدان است که رادیکال‌های آزاد بیماری‌زا را از بین می‌برد. میشل باب متخصص تغذیه

در سیاتل می‌گوید: سعی کنید که حداقل ۳ بار در هفته، روزانه ۶ تا ۸ وعده از این مواد، بعلاوه یک فنجان سبزیجات سبز کلمی مصرف کنید.

13. مصرف شکر را کاهش دهید

لازم نیست که مصرف شکر را کاملا قطع کنید. اما ایده خوبی است که مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر، آب نیشکر و یا ساکروز را کاهش دهید. هر یک از آن مواد، تاثیر سلول‌های سفید خون شما را کم می‌کند و مقابله با عوامل بیماری‌زا را برای بدنتان سخت‌تر می‌کند. بجای آنها، موادی را انتخاب کنید که بیشتر شامل شهد آگاو، آب میوه و عسل باشند.

14. سیر مصرف کنید

لیزا، یکی از اعضای هیئت آمریکایی درمان طبیعی انکولوژی می‌گوید: سیر فواید زیادی برای از بین بردن میکروب‌ها دارد. یک یا دو حبه سیر در روز برای استفاده از مزایای ضد باکتری آن، کافی است. شما هم چنین می‌توانید مکمل عصاره سیر مصرف کنید که حاوی آلیسین و سایر ترکیبات ضد میکروبی قوی است و بو هم ندارد.

15. چای بیشتری بنوشید

حتی اگر عاشق قهوه هستید، روزی ۲ تا ۴ فنجان چای سیاه، سبز، اولانگ و چای زرین با کیفیت بنوشید. تحقیقات نشان می‌دهند که "ال تیامین" که یک ترکیب موجود در این ۴ نوع چای است، می‌تواند در برابر حمله باکتری‌ها از سلول‌های T دفاع کند. بعلاوه، شما از این طریق مقدار زیادی آمینو اسید، آنتی اکسیدان و فنول‌های غذایی دریافت می‌کنید که مانع رشد باکتری‌های مضر در روده شما می‌شود. چای را ساده (بدون شیر یا شکر) مصرف کنید تا بیشترین فایده را بدست آورید.

بیماران چگونه باید درباره جراحی یا درمان سرطان تصمیم بگیرند؟

در ایران مدتی است که حقوق بیمار، فرهنگ درمان، توقع بیمار و خطای پزشکی به موضوع گفتوگو تبدیل شده و تقریباً هر روز در شبکه‌های اجتماعی در آن بحث می‌شود.

نظام‌ها و امکانات درمانی و فرهنگ بیمار و پزشک در کشورهای مختلف دنیا متفاوت است، اما اینها موضوعاتی جهانی هستند و منحصر به ایران نیستند.

آگاه کردن بیمار از نوع بیماری و خطرات آن، مطلع کردن بیمار از درمان‌های موجود و فواید و عوارض آن و مشارکت بیمار در تمام مراحل تصمیم‌گیری باید در تمام دنیا محور رویکردهای تشخیصی و درمانی باشند.

از این رو اخیراً جنبشی بین‌المللی با نام "انتخاب عاقلانه" راه‌اندازی شده برای تعاملی‌سازی بین بیمار و پزشک تا از تجویز بی‌مورد دارو و انجام آزمایش و درمان‌هایی که ضرورتی ندارند جلوگیری شود. در آمریکا این جنبش از چهار سال پیش آغاز شده و تا به حال ۴۵۰ توصیه ارائه شده تا از درمان یا آزمایش‌هایی که نفعی برای بیمار ندارند یا نفع آنها بقدری کم است که می‌توان از آن صرف‌نظر کرد پرهیز شود.

اکنون بیش از پانزده کشور دنیا از جمله کانادا، استرالیا، برزیل، آلمان، هلند، ژاپن، سوئیس و ایتالیا به این جنبش پیوسته‌اند و توصیه‌های خود را مرتب منتشر می‌کنند.

در بریتانیا نیز آکادمی انجمن‌های سلطنتی پزشکی (هماهنگ‌کننده ۲۴ آکادمی سلطنتی تخصصی پزشکی در بریتانیا) سال گذشته جنبش "انتخاب عاقلانه" را راه‌اندازی کرد که هدف آن برقراری رابطه بهتر و گفتگوی سازنده‌تر بین پزشکان و بیماران است تا بر اساس معیارهای زیر تصمیم عاقلانه‌تری بگیرند:

▪ شواهد و مستندات علمی تصمیم‌گیری را تایید کند

- از تکرار آزمایشها یا کارهایی که قبلا برای بیمار انجام شده جلوگیری شود
- بیخطر باشد
- واقعا لازم باشد
- با ارزشهای بیمار منطبق باشد

محور برنامه انتخاب عاقلانه مکالمه‌ای آگاه‌کننده و روشن‌گر بین پزشک و بیمار است تا بیمار از منافع و خطرات درمان و روشهای تشخیصی کاملا آگاه شود.

“جایگاه ویژه” آکادمی انجمن‌های سلطنتی پزشکی بریتانیا به آن امکان می‌دهد که بیماری‌های مشترک در بین تخصص‌های مختلف پزشکی و بهترین درمان‌های آنها را بررسی کند و به اجماعی بین رویه‌های متفاوت و بحث‌برانگیز برسد.

این آکادمی به تمام بیماران توصیه می‌کند که در مورد هر درمانی پنج سوال اساسی را مطرح کنند:

- آیا من به این آزمایش یا این شیوه درمانی نیاز دارم یا نه؟
- خطرات یا مضرات آن چیست؟
- عوارض جانبی احتمالی کدامند؟
- آیا انتخاب‌های کم‌خطرتر و آسان‌تر وجود دارد؟
- اگر هیچ کاری نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟

در تحقیقی که سال گذشته در بریتانیا انجام شده ۸۲ درصد پزشکان گفتند که دارو یا درمانی را تجویز کرده‌اند که می‌دانستند سودی ندارد، اما “فشار” یا “توقع” بیمار آنها را وادار به این کار کرده است. انتخاب عاقلانه در واقع راهی برای جلوگیری از مشکل “بیش‌درمانی” است.

پروفسور سو بیلی، رییس آکادمی سلطنتی انجمن‌های پزشکی بریتانیا می‌گوید: “مهمترین اصل این است که هم پزشکان و هم بیماران این سوال را بپرسند که آیا این درمان بخصوص ضروری است یا نه. توصیه پزشک به بیمار لازم نیست حتما درمان دارویی یا جراحی باشد و اصلا به این معنی نیست که این چنین توصیه‌هایی بهترین روش هستند.”

در اولین گزارش انتخاب عاقلانه در بریتانیا، چهل درمان یا روش تشخیصی که برای بیمار نفعی ندارند یا نفع آن بسیار اندک است ذکر شده است. برخی از توصیه‌های انتخاب عاقلانه بریتانیا که برای همگان

سودمند هستند عبارتند از:

سرطان:

کنار آمدن با بیماری‌ای که جان آدم را تهدید می‌کند فرمول ثابتی ندارد. تصمیم در باره مراقبت از بیمار، همیشه باید بر اساس باورها و شرایط فرد گرفته شوند.

سرطان بسیار پیشرفته (ترمینال) اغلب نیازمند تصمیم‌های دشواری است، یک طرف کیفیت زندگی در ماه‌های آخر عمر است، یک طرف طول عمر. تصمیم در مورد اینکه بهترین درمان برای شما کدام است کاملاً به خود شما مربوط است و خیلی مهم است که شما این تصمیم را با عزیزانتان، پزشکان و پرستاران کاملاً در میان بگذارید.

بیماران مبتلا به سرطان که بیماری‌شان درمان ندارد اغلب با شیمی‌درمانی تسکینی درمان می‌شوند. این روش گاهی برای کوچک کردن اندازه تومور یا برطرف کردن علائم آزاردهنده انجام می‌شود. تاثیر این داروهای قوی بر هر فرد به ماهیت تومور بستگی دارد.

هر چه تنوع شیمی‌درمانی‌ها بیشتر می‌شود، احتمال تاثیر معنی‌دار آنها کمتر می‌شود. به علاوه، اگر یک روش شیمی‌درمانی کاملاً ناموفق بوده، بعید است روشی دیگر مفید واقع شود.

ذات شیمی‌درمانی سمی است (داروها خاصیت سمی دارند). بنابراین عدم موفقیت شیمی‌درمانی به علاوه سمی بودن آن، ممکن است بیش از نفع، ضرر برساند. نکته آخر اینکه شیمی‌درمانی در حالی که احتمال فایده معنی‌دار آن کم است، ممکن است باعث امید کاذب شود. اگر سرطان پیشرفته دارید و فایده شیمی‌درمانی کم و ضرر آن بسیار، با دقت زیاد تصمیم بگیرید.

اگر بی‌اندازه ضعیف شده‌اید و به شما گفته شده که کمتر از یک سال از عمرتان باقی مانده سعی کنید فقط داروهای را مصرف کنید که علائم شما را تخفیف می‌دهند.

جراحی

اگر باید جراحی سنگین روی شما انجام شود، باید از گزینه‌های موجود مطلع شده باشید و این فرصت به شما داده شده باشد که با پزشکتان

درباره منافع و مضرات بالقوه جراحی گفتگو کنید. بر حسب سن، نوع جراحی و ابتلا به بیماری‌های دیگر، جراحی سنگین ممکن است بیشتر شما را در معرض خطر عوارض یا حتی مرگ قرار دهد. اگر چنین باشد این موضوع باید روشن شود و باید برای تصمیم‌گیری درست به شما کمک شود.

اگر باید جراحی سبک‌تری کنید، جراحی یکروزه (مثل لاپاراسکوپي) باید انتخاب اصلی باشد مگر اینکه مشکلات یا عواملی مانع باشند. جراحی یک روزه سرعت درمان و بهبود را زیاد می‌کند، زندگی روزمره را کمتر مختل می‌کند و خطر عفونت‌های بیمارستانی را کاهش می‌دهد.

فشار خون

درمان فشار خون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکته مغزی فقط وقتی باید مد نظر قرار بگیرد که عوامل خطر ساز دیگری وجود دارند (مثلا دیابت) و فشار خون شما مرتباً بیش از ۱۴۰-۱۵۹ (بین ۱۴ تا ۱۶) روی ۹۰-۹۹ (بین ۹ و ۱۰) است.

کلسترول

اگر برای پایین آوردن لیپوپروتئین کم چگالی یا ال‌دی‌ال (که به کلسترول بد معروف است) به مقداری که برایتان تجویز شده استاتین می‌خورید، لازم نیست مرتباً کلسترول خون خود را چک کنید مگر اینکه عارضه دیگری داشته باشید مثلاً سابقه سکته قلب یا مغزی یا سابقه خانوادگی مشکلات ناشی از چربی خون بالا.

پروستات (آزمایش PSA)

بجز در مواردی که به دلیل نژاد یا سابقه خانوادگی در معرض خطر سرطان پروستات هستید، اندازه‌گیری آنتیژن اختصاصی پروستات باعث افزایش طول عمر شما نمی‌شود.

باور نادرستی وجود دارد که اندازه‌گیری زودهنگام PSA در تشخیص سرطان پروستات در مراحل اولیه همیشه مفید است، اما باید بین فواید و مضرات بالقوه آزمایش تشخیصی زودهنگام PSA یا عدم انجام آن سبک و سنگین کرد. فایده بالقوه آزمایش پیشگیرانه PSA، تشخیص زودهنگام سرطان پروستات است، اما مضرات بالقوه مراجعه بیشتر به بیمارستان، آزمایش‌های بیشتر و اضطراب و احتمال تشخیص غیر ضروری

است (تشخیص سرطان پروستات در حالی که ممکن است در طول زندگی بیمار علامت ایجاد نکند و به درمان غیرضروری و عوارض جانبی آن منجر شود).

این موضوع حائز اهمیت است که به بیمار اطلاعات کافی درباره ارزش چنین آزمایشی داده شود تا آگاهانه تصمیم بگیرد.

سقط

اگر سقط مکرر یا سقطی که علتش روشن نشده برایتان اتفاق افتاده، برای کاهش احتمال سقط بعدی نباید داروهای مثل آسپرین، هپارین یا پروژسترون برایتان تجویز شود.

یبوست کودکان

تغییر نوع تغذیه یا سبک زندگی باید اولین اقدام در برطرف کردن علائم یبوست مزمن در کودکان باشد. اگر این اقدامات مفید نبود، پلاتیلن گلایکول (با نام تجاری پیدرولاکس یا میرالاکس) باید تجویز شود نه لاکتولوز (با نامهای تجاری رگولوز، لاکتوگال).

بریدگی و خراشهای سطحی

برای بریدگی و خراشهای سطحی شستشوی زخم با آب شیر به اندازه شستشو با نرمال سالین (سرم شستشو) مفید است.

کمر درد

اگر کمر درد دارید و نشانه نگرانکننده‌ای هم وجود ندارد (مثل فشار روی ریشه اعصاب) بعید است به روشهای تشخیصی مثل عکس رادیولوژی نیاز باشد.

جهش ژن سرطان پستان تاثیر بر طول عمر ' ندارد '

جهش ژنتیکی در طول عمر زنان جوان بعد از درمان سرطان پستان تاثیر ندارد.

جهش در دو ژن BRCA1 و BRCA2 احتمال سرطان پستان را چهار تا هشت برابر می‌کند.

تحقیقی که در بریتانیا روی ۲۷۳۳ زن انجام شده نشان می‌دهد که برداشتن هر دو پستان طول عمر زنان را تا ده سال پس از تشخیص سرطان افزایش نداده، از این رو متخصصان می‌گویند زنان باید بدون عجله تصمیم بگیرند که آیا جراحی گزینه مناسبی برای آنها هست یا نه.

ژن BRCA به ژن آنجلینا جولی معروف شده، بعد از اینکه این ستاره سینما هر دو پستانش را با جراحی برداشت چون متوجه شده بود که احتمال ابتلای او به سرطان پستان ۸۷ درصد است.

جهش در این ژنها باعث می‌شود که DNA توانایی اصلاح خود را از دست بدهد و به این ترتیب احتمال سرطان افزایش پیدا کند. این ژنها به جز سرطان پستان احتمال سرطان تخمدان و پروستات را هم افزایش می‌دهند. آنجلینا جولی دو تخمدان و لوله‌های رحم خود را هم برای پیشگیری از سرطان با جراحی برداشته است.

در بریتانیا بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۸، از ۲۷۳۳ زن ۱۸ تا چهل ساله که در بیمارستان‌های این کشور برای سرطان پستان درمان شدند، دوازده درصد ژن جهش یافته BRCA داشتند. پژوهشگران در تحقیقی که نتایجش در نشریه سرطان شناسی لنست منتشر شده، این زنان را که ژن جهش یافته داشتند تا ده سال بعد دنبال کردند.

در این ده سال ۶۵۱ زن به دلیل سرطان پستان درگذشتند، اما نکته مهم این بود که زنانی که ژن جهش یافته داشتند، شانس زنده ماندنشان در سال دوم، پنجم و دهم با کسانی که ژن جهش یافته نداشتند تفاوتی نمی‌کرد. ضریب توده بدنی و قومیت هم تفاوتی در طول عمر این زنان ایجاد نمی‌کرد.

یک سوم زنانی که ژن جهش یافته داشتند هر دو پستان‌شان با جراحی برداشته شد اما به نظر می‌رسد که تا ده سال بعد از تشخیص، جراحی تأثیری بر طول عمر آنها نداشته است.

پروفسور دایانا اکلس استاد دانشگاه ساوت‌مپتون و نویسنده این تحقیق، می‌گوید: "به زنانی که سرطان پستان‌شان زود تشخیص داده می‌شود و ژن جهش یافته دارند، بلافاصله بعد از تشخیص یا بعد از شیمی‌درمانی توصیه می‌شود هر دو پستان را با جراحی بردارند."

"اما یافته‌های ما دال بر این است که لازم نیست در کنار درمان‌های دیگر، جراحی هم بلافاصله انجام شود."

"البته شاید جراحی در کاهش خطر بیماری در درازمدت مفید باشد، مثل دو تا سه دهه بعد از تشخیص اولیه."

فیونا مک‌نیل، فوق تخصص جراحی پستان که در این تحقیق مشارکت نداشته می‌گوید: "این تحقیق به زنان، بخصوص آنها که فاقد سه گیرنده (triple negative) یا حامل ژن BRCA هستند اطمینان خاطر می‌دهد که نگهداشتن پستان‌ها و پرتودرمانی در ده سال اول بعد از تشخیص، گزینه بی‌خطری است و برداشتن هر دو پستان به عنوان درمان اولیه ضروری یا الزامی نیست."

"از این نظر، زنان جوانتر مبتلا به سرطان پستان باید سر فرصت به این موضوع فکر کنند که آیا برداشتن هر دو پستان - به عنوان استراتژی کاهش خطر در درازمدت - گزینه درستی است یا نه."

سرطان پستان سه منفی نوعی سرطان پستان است که سلول‌های سرطانی فاقد گیرنده استروژن، پروژسترون و پروتئین HER2 است. این نوع سرطان بیشتر در زیر چهل سال و در سیاهپوستان دیده می‌شود. برخی از زنانی که سرطان پستان سه منفی دارند ممکن است ژن معیوب BRCA1 هم داشته باشند.

چگونه بیماری آسم را درمان کنیم؟

درمان آسم ترکیبی از تلاش های شما و پزشکتان است که شما را در رسیدن به هدف خود یاری می دهد. درمان آسم تنها در مطب پزشک اتفاق نخواهد افتاد. مبتلایان به آسم برای نظارت و کنترل آسم خود باید روزانه کار کنند. ایجاد تغییر در زندگی می تواند وضعیت شما را بهبود ببخشد. پزشک شما نیز با شما همکاری خواهد کرد تا از تناسب درمان آسم شما با طبقه بندی بیماری تان اطمینان حاصل کند.

نحوه تاثیرگذاری درمان آسم

درمان موفقیت آمیز آسم :

- التهاب و تنگی راه های هوایی را کاهش می دهد تا مانع از بروز نشانه های بیماری شده و یا آنها را تسکین دهد.
- مواقع وخامت نشانه ها را شناسایی کرده و فوراً آنها را درمان می کند تا مانع از عود بیماری شود.
- پیشرفت آسیب به راه های هوایی تان را که ناشی از آسم کنترل نشده است ، کندتر کرده و یا متوقف می نماید.
- به حفظ یک زندگی کاملاً فعال کمک می کند.

درمان آسم برای هر فرد درمانی خاص است و بسته به نشانه ها ، نتیجه تست ها و یافته های آزمایش ها متفاوت خواهد بود.

درمان آسم نیاز به کار تیمی دارد

درمان آسم با ارتباط مداوم بین شما و پزشکتان امکان پذیر است. شما باید در پرسیدن سوال ، ابراز نگرانی و گفتگو درباره حالات خود با پزشکتان احساس راحتی کنید. برای تحت کنترل نگاه داشتن آسم خود باید برنامه درمان خود را رعایت نمایید. تنها خود شما هستید که می توانید این کار را انجام بدهید.

نقش طرح درمان آسم شما

شما و پزشکتان باید با هم طرح درمان بیماری تان را بنویسید. این طرح باید نحوه و زمان مصرف داروها ، نحوه مدیریت عوامل راه انداز

حملات و چگونگی برخورد با حمله های آسم را مشخص نماید.

لازم است که شما و پزشکتان هر از گاهی این طرح درمان را به روز نمایید. به همین دلیل در هر مراجعه به پزشک آن را همراه داشته باشید. این طرح می تواند در یک موقعیت اضطراری زندگی شما را نجات بدهد. باید چند کپی از آن را برای خود و نزدیکانتان مهیا کنید. یکی را در خانه و چند کپی در اتومبیل، محل کار یا مدرسه و در جیب یا کیف خود داشته باشید.

اهداف درمان آسم

این درمان سه هدف کلی را دنبال می کند:

- کاهش دفعات یا شدت حمله های آسم
- کنترل آسم به گونه ای که بتوانید از زندگی خود لذت ببرید
- جلوگیری یا کاهش آسیب درازمدتی که آسم کنترل نشده می تواند به ریه هایتان وارد کند.

هر یک از مبتلایان به آسم اهداف یا دیدگاه خاصی درباره حالات و احساس خوشایند خود دارند. به اهداف خاص خود نگاهی بیندازید. به این فکر کنید که دوست دارید کدام بخش های زندگی تان تغییر کرده یا بهبود پیدا کند. برخی اهداف معمول از اهداف درمان آسم عبارتند از:

- حفظ بهترین عملکرد ممکن ریه
- داشتن یک زندگی راحت و کاملاً فعال
- جلوگیری یا کاهش نشانه های سخت و پیش رونده ی بیماری
- جلوگیری از بروز نشانه های آسم در مسیر مدرسه یا محل کار
- کاهش دفعات مراجعه به اورژانس یا بستری شدن در بیمارستان به علت حملات آسم
- استفاده از بهترین داروها با کمترین عوارض جانبی ممکن برای کنترل و تسکین بیماری
- خواب راحت شبانه بدون بیدار شدن در اثر نشانه های آسم
- رضایت از روش های مراقبت و درمان آسم

داروهای آسم

داروهای آسم می توانند جان شما را نجات بدهند و به شما این امکان را می دهند که علیرغم بیماری زندگی فعالی داشته باشید. دوز و نوع ا

صلی از داروها در درمان آسم کاربرد دارد:

۱۱ استروئیدها و دیگر داروهای ضد التهابی

داروهای ضد التهابی به خصوص استروئیدهای استنشاقی مهم ترین درمان برای اغلب مبتلایان به آسم هستند. این داروهای نجات بخش با کاهش التهاب و تولید موکوس در راه های هوایی مانع از بروز حملات آسم می شوند. در نتیجه حساسیت راه های هوایی کاهش یافته و کمتر نسبت به عوامل راه انداز حملات واکنش نشان می دهند.

برونکودیلاتورها (گشاد کننده های راه های هوایی) با شل کردن عضلاتی که گرداگرد راه های هوایی را گرفته اند موجب تسکین نشانه های آسم می شوند. این کار به بازتر شدن راه های هوایی کمک می کند.

داروهای گشاد کننده برونش استنشاقی کوتاه اثر اغلب به عنوان استنشاقی های نجات بخش شناخته می شوند و به سرعت می توانند سرفه ، عطسه و گرفتگی سینه و تنگی نفس ناشی از آسم را تسکین دهند. ضمناً می توان این داروها را در کسانی که آسم ناشی از ورزش دارند، قبل از انجام حرکات ورزشی استفاده کرد. این داروها را نباید به صورت روزمره در درمان مبتلایان به آسم به کار برد. اگر بیشتر از دو بار در هفته نیاز به گشادکننده های برونش استنشاقی سریع اثر داشته باشید به این معنی است که آسم شما به خوبی کنترل نشده است. از پزشک خود بخواهید که داروهای کنترل کننده ی آسم تان را تغییر داده و تقویت کند.

گشادکننده های برونش طویل اثر در ترکیب با استروئیدهای استنشاقی و برای کنترل نشانه های آسم به کار می روند و یا زمانی که فرد علیرغم استفاده از درمان با استروئیدهای استنشاقی روزمره همچنان دچار نشانه های پیشرونده ی آسم باشد. داروهای گشادکننده برونش طویل اثر هرگز به تنهایی و به عنوان درمان درازمدت برای آسم به کار برده نمی شوند.

۱۲ اسپری استنشاقی آسم

اسپری های استنشاقی آسم رایج ترین و موثرترین راه برای رساندن داروهای آسم به ریه ها هستند. این اسپری ها در انواع مختلف در

دسترس بوده و برای استفاده آنها روش های مختلفی به کار گرفته می شود. برخی اسپری ها یک داروی واحد و برخی دیگر حاوی دو نوع داروی متفاوت می باشند.

۳ مهپاش یا نبولایزر آسم

اگر در استفاده از اسپری های استنشاقی کوچک با مشکل مواجه شدید ، پزشک شما برایتان مهپاش یا نبولایزر تجویز خواهد کرد که به آن دستگاه تنفس نیز می گویند. در مهپاش از یک قطعه دهانی یا ماسک استفاده می شود و اغلب در مورد نوزادان ، کودکان خردسال ، سالخوردگان و یا کسانی که در استفاده از اسپری های استنشاقی مشکل دارند ، به کارگرفته می شود. مهپاش داروهای آسم را از حالت مایع تبدیل به ذرات ریز می کند و در نتیجه آسانتر توسط ریه ها استنشاق می شوند. استفاده از این دستگاه در مقایسه با اسپری های کوچک به چند دقیقه زمان بیشتر نیاز دارد.

۴ پردنیزون و حملات آسم

اگر یک حمله جدی و شدید آسم داشته باشید ، پزشک شما دوره کوتاهی از کورتیکواستروئیدهای خوراکی برایتان تجویز خواهد کرد. اگر کورتیکواستروئیدها را برای کمتر از دو هفته به صورت خوراکی استفاده کنید ، عوارض جانبی آن ها موقتی خواهد بود. اما زمانی که آنها را برای چند ماه مصرف کنید این عوارض جدی و دائمی خواهند شد. بعد از درمان و کنترل موفقیت آمیز نشانه های وخیم آسم ، پزشک روی کاهش نیاز شما به پردنیزون در آینده کار خواهد کرد . برای این کار اغلب استفاده روزانه از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی موفقیت آمیزترین روش می باشد.

۵ با متخصص آسم صحبت کنید

اگر تشخیص ابتلا به آسم در شما داده شده اما درمان شما تاثیر لازم را ندارد ، زمان آن رسیده است که دوباره به پزشک تان مراجعه نمایید. به همین صورت اگر بیماری آسم در شما تشخیص داده شده و نشانه های بیماری شما را وادار می کند که مکررا از داروی استنشاقی استفاده کنید باید مجددا با پزشک مشاوره نمایید. شاید لازم باشد روش استفاده از داروهای آسم در شما تغییر داده شود تا کنترل بهتری روی بیماری داشته باشید. پزشک شما می تواند مشکل

موجود و راه حل آن را تعیین کند به طوری که تنفس راحت تر و حال بهتری داشته باشید.

با این که آسم یک بیماری شایع است ، عارضه ای جدی است که نیاز به تشخیص دارویی صحیح و درمان هدفمند دارد. برای آسم باید از افراد متخصص کمک بگیرید. با پزشک خود درباره حمایت های موجود صحبت کنید و دارویی را که بهترین تاثیر را روی شما دارد ، بیابید.

چگونه بیخوابی را درمان کنیم؟

بی خوابی به این معنی است که نتوانید به اندازه ای بخواهید که بعد از بیدار شدن احساس سرحالی و شادابی داشته باشید. چون افراد مختلف به میزان خواب متفاوتی نیاز دارند ، بی خوابی با کیفیت خواب و حس فرد بعد از خواب تعریف می شود نه تعداد ساعاتی که در خواب بوده یا سرعت به خواب رفتن وی. حتی اگر هشت ساعت در شب در رختخواب باشید اگر در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی دارید یعنی دچار بی خوابی شده اید.

با این که بیخوابی رایج ترین مشکل خواب است یک اختلال واحد خواب به شمار نمی آید. بهتر است بی خوابی را به عنوان یک نشانه از مشکل دیگر در نظر بگیریم که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. ممکن است علت آن به سادگی نوشیدن زیاد کافئین در طول روز باشد و یا مشکلی پیچیده در حد یک بیماری و یا حس گرفتاری و مسئولیت بیش از اندازه.

خبرخوب این است که بیشتر موارد بی خوابی ها را می توان با تغییراتی در خود شما درمان کرد بدون نیاز به متخصص خواب یا تجویز قرص های خواب تجویزی یا بدون نسخه موجود در داروخانه ها.

نشانه های بی خوابی

▪ مشکل در به خواب رفتن علیرغم خستگی

- بیدار شدن های مکرر در طول شب
- مشکل در بخاب رفتن پس از بیداری
- خستگی بعد از خواب
- وابستگی به قرص های خواب برای خوابیدن
- بیدار شدن صبح خیلی زود
- خواب آلودگی و گیجی در طول روز یا تحریک پذیری
- مشکل تمرکز در طول روز

علل بی خوابی : تشخیص این که چرا نمی توانید بخوابید

به منظور درمان و معالجه درست بی خوابی شما ، لازم است خوابتان را به دقت واری کنید. مسائل عاطفی مانند استرس ، اضطراب و افسردگی نیمی از موارد بی خوابی را شامل می شوند. اما عادات روزانه شما ، روتین خواب و سلامت جسمانی نیز ممکن است نقش مهمی داشته باشد. سعی کنید همه علل ممکن بی خوابی را شناسایی کنید. هنگامی که علت ریشه ای را مشخص کردید می توانید درمان را بر اساس آن طراحی کنید.

- آیا تحت فشار استرس زیاد قرار دارید؟
- احساس افسردگی یا ناامیدی می کنید؟
- با حس نگرانی یا اضطراب مزمن درگیر هستید؟
- اخیرا تجربه ای سخت و ناراحت کننده داشته اید؟
- دارویی مصرف می کنید که روی خوابتان تاثیر داشته باشد؟
- بیماری دارید که با خواب شما تداخل پیدا کند؟
- آیا محیط خوابتان آرام و راحت است؟
- در طول روز زمان کافی زیر نورخورشید و شب ها در تاریکی مناسب هستید؟
- آیا هر روز در یک زمان مشخص به رختخواب می روید و بیدار می شوید؟

علل جسمی و روانی رایج بی خوابی

گاهی بی خوابی تنها چند روز ادامه پیدا می کند و به خودی خود از بین می رود به خصوص زمانی که بی خوابی با یک علت موقت آشکار مانند استرس ناشی از سخنرانی ، جدایی دردناک یا ناشی از تغییر مکان جغرافیایی در مسافرت باشد. در مواقع دیگر بی خوابی تداوم پیدا می کند. بی خوابی مزمن معمولا علت جسمی یا روحی خاصی دارد.

- مشکلات فیزیولوژیک که موجب بی خوابی می شوند: افسردگی ، اضطراب ، استرس مزمن ، اختلال دو قطبی و اختلال استرس پس از

ضربه

- **داروهایی که موجب بی خوابی می شوند:** ضد افسردگی ها ، داروهای سرماخوردگی و آنفلوانزا که حاوی الکل باشند ، مسکن های حاوی کافئین (میدول ، اکسدرین) ، مدرها ، کورتیکواستروئیدها ، هورمون تیروئید ، و داروهای فشارخون بالا
- **مشکلات جسمانی که موجب بی خوابی می شود:** آسم ، آلرژی ها ، بیماری پارکینسون ، پرکاری تیروئید ، ریفلاکس معده ، بیماری کلیه ، سرطان و دردهای مزمن
- **اختلالات خواب که موجب بی خوابی می شوند:** قطع تنفس در خواب ، حمله خواب و سندرم پادرد

اضطراب و افسردگی : دو مورد از رایج ترین علل بی خوابی مزمن

افراد بسیاری که دچار اختلال اضطراب یا افسردگی هستند از بی خوابی رنج می برند. علاوه بر آن کمبود خواب موجب تشدید علائم اضطراب و افسردگی می شود. درمان علت زیربنایی روانشناختی راه حل مشکل بی خوابی فرد خواهد بود.

آیا هر قدر هم که خسته باشید باز برای خوابیدن با مشکل مواجه می شوید؟ یا نیمه های شب بیدار می شوید و چند ساعت بیدار مانده و مدام به ساعت نگاه می کنید؟ بی خوابی یک مشکل رایج است که انرژی ، روحیه ، سلامت و توانایی کار در طول روز را از شما می گیرد. بی خوابی مزمن حتی می تواند با عوارض جدی همراه باشد. تغییرات ساده در روش زندگی و عادات روزانه می تواند بی خوابی شب ها را در شما درمان کند.

درمان بی خوابی

بعضی از کارهایی که شما برای کنار آمدن با بیخوابی انجام می دهید در واقع مشکل شما را تشدید می کنند. برای مثال اگر از قرص خواب یا الکل برای خوابیدن استفاده کنید این کار در درازمدت مشکل خواب شما را وخیم تر خواهد کرد. یا اگر در طول روز مقدار زیادی قهوه بنوشید خوابیدن برایتان سخت خواهد شد. اغلب تغییر در عاداتی که موجب بی خوابی می شوند ، برای از بین بردن بی خوابی موثر خواهد بود. شاید چند روز طول بکشد تا به این تغییرات عادت کنید اما وقتی این اتفاق بیفتد خواب بهتری خواهید داشت.

استفاده از دفترچه یادداشت خواب برای شناسایی عادات برهم زننده ی خواب

برخی عادات به قدری در زندگی تان ریشه دوانده اند که از نقش آنها در بی خوابی تان چشم پوشی می کنید. شاید مصرف روزانه قهوه استارباکس بیش از چیزی که فکرش را کنید روی خواب تان تاثیر داشته باشد. یا شاید هرگز ارتباط بین تماشای تلویزیون در ساعات پایانی شب یا گردش در اینترنت را با مشکلات خواب خود متوجه نشوید. نوشتن برنامه خواب راه موثری در تشخیص عادات و رفتارهای موثر در بی خوابی تان است.

تنها کاری که باید انجام بدهید این است که جزییات عادات روزمره ، برنامه خواب و نشانه های بی خوابی تان را یادداشت کنید. برای مثال شما می توانید ساعت خواب و بیداری تان ، جایی که به خواب می روید، آنچه می خورید و می آشامید و رویدادهای اضطراب آوری را که در طول روز اتفاق افتاده اند را یادداشت کنید.

دقت کنید که اتاق خوابتان ساکت ، تاریک و خنک باشد.

سرو صدا ، نور و گرما می تواند مانع خواب شود. سعی کنید برای از بین بردن صداهای بیرون از یک گوشی یا دستگاه صدا استفاده کنید ، برای از بین بردن گرما پنجره را باز کرده یا از فن استفاده کنید و پرده های تیره رنگ یا چشم بند استفاده کنید تا نور مانع خواب شما نشود.

برنامه ی خواب منظمی داشته باشید.

با به خواب رفتن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص ، حتی در تعطیلات آخر هفته ، می توانید از ساعت بیولوژیک بدن خود حمایت کنید . این کار به شما کمک خواهد کرد که در زمان مشخص به خواب بروید.

از چرت های کوتاه روزانه خودداری کنید.

چرت های کوتاه در طول روز موجب مشکل در خواب شب می شود. اگر حس می کنید حتما باید بخوابید فقط نیم ساعت و قبل از ساعت سه بعدازظهر این کار را انجام بدهید.

قبل از رفتن به رختخواب از فعالیت های محرک و موقعیت های اضطراب آور دوری کنید.

این موارد شامل ورزش شدید ، بحث و جدل های جدی ، تماشای تلویزیون ، کامپیوتر و بازیهای ویدیویی می باشند. در عوض روی فعالیت های آرامش بخش مانند کتاب خواندن ، بافتنی یا گوش کردن به یک موسیقی آرام تمرکز کنید و همزمان نور را کم کنید.

از روی ابزارهایی که نور زمینه ای دارند چیزی نخوانید (مثل آی پد) .

اگر عادت به خواندن کتاب های اینترنتی دارید ، از لوازمی استفاده کنید که نیاز به نور اضافی داشته باشند و داخل آن چراغ نباشد.

مصرف کافئین ، الکل و نیکوتین را محدود کنید

حداقل ۸ ساعت قبل از خواب از نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. الکل مصرف نکنید . با این که مصرف الکل شما را خواب آلود می کند اما در کیفیت خواب شما تاثیر منفی دارد. کشیدن سیگار را ترک کرده یا حداقل شب ها آن را کنار بگذارید زیرا نیکوتین یک محرک محسوب می شود.

مغز خود را آماده ی خواب کنید

هورمون ملاتونین به تنظیم چرخه خواب و بیداری شما کمک می کند. چون ملاتونین با قرارگیری در معرض نور تنظیم می شود ، اگر در طول روز به اندازه کافی در معرض نور طبیعی نباشید مغز شما احساس خواب آلودگی می کند و نور مصنوعی زیاد در طول شب نیز موجب توقف تولید ملاتونین شده و خوابیدن را سخت تر خواهد کرد. برای کمک به تنظیم طبیعی چرخه خواب و بیداری و آماده کردن مغز برای خواب اقدامات زیر مناسب است:

قرارگیری در معرض نور را در روز افزایش دهید: در معرض نور خورشید قرار بگیرید هر جا که امکان آن باشد عینک آفتابی تان را بردارید و کرکره ها و پرده ها را در طول روز باز نگه دارید.

نور مصنوعی شب ها را محدود کنید: برای تقویت تولید ملاتونین از لامپ های با ولتاژ کم استفاده کرده ، پنجره ها را بپوشانید از نورهای شدید بپرهیزید، تلویزیون ، تلفن های هوشمند و صفحه

کامپیوتر را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید. اگر نمی توانید اتاق خوابتان را به اندازه کافی تاریک نگاه دارید از چشم بند استفاده کنید.

سازگار شدن با ساعت کار شیفتی

کار کردن در شب یا شیفت های نامنظم برنامه خواب شما را بر هم می ریزد. شاید بتوانید اثرات مخرب را با تمرین عادات خواب سالم بالا به حداقل برسانید. از این رهنمودها پیروی کنید:

چرخه خواب و بیداری تان را با قرار دادن خود در برابر نور تنظیم کنید. از لامپ های پر نور یا لامپ های نور طبیعی برای محل کار خود استفاده کنید و بعد در مسیر رفتن به خانه عینک آفتابی به چشم بزنید تا مانع از نور خورشید شده و حس خواب آلودگی تان را از بین نبرد.

تعداد شب ها یا شیفت های نامنظم را به حداقل برسانید تا کم خوابی تان زیاد نشود.

تا حد امکان از داشتن شیفت های چرخشی خودداری کنید تا یک برنامه خواب مشخص داشته باشید.

از رفت و آمد طولانی مدت در ساعت خواب خودداری کنید. هر قدر زمان رفت و آمد شما در طول روز بیشتر باشد بیشتر بیدار خواهید ماند و سخت تر به خواب خواهید رفت.

در طول روز مانع از ورود سر و صدا یا نور به اتاق خوابتان شوید. از پرده های ضخیم یا چشم بند استفاده کنید، تلفن را قطع کنید و یا گوشی روی گوش خود بگذارید. برای از بین بردن صداهای مزاحم بیرون یک موسیقی آرام در اتاق پخش کنید.

خنثی کردن اضطراب وقتی نمی توانید بخوابید

هر قدر بیشتر با خواب مشکل داشته باشید، بیشتر افکار مزاحم سراغتان می آیند. شاید از به خواب رفتن وحشت داشته باشید چون می دانید که بیدار خواهید شد و منتظر چرخش عقربه های ساعت خواهید ماند. شاید نگران این هستید که فردا روز سختی در پیش دارید یا اگر نتوانید ۸ ساعت تمام بخوابید قطعا ارائه تان را خراب خواهید کرد. اما تقلا کردن و انتظار مشکلات خواب قطعا بی خوابی را تشدید خواهد کرد. نگرانی جریان آدرنالین را در بدن به راه می اندازد و قبل از این که متوجه آن شوید، ساعت ها بیدار مانده اید.

یاد بگیرید که با خواب در رختخوابتان باشید نه با بی خوابی

اگر نگران این هستید که مشکلات خواب در طول شب شما را گرفتار کند، می توانید از روش های زیر کمک بگیرید. هدف این است که به بدن تان آموزش بدهید برای خوابیدن و رابطه جنسی با رختخواب همراه شود و نه برای هیچ کار دیگری به خصوص نه برای اضطراب و نگرانی.

از رختخواب برای خوابیدن و رابطه جنسی استفاده کنید. درون رختخواب کار نکنید، تلویزیون تماشا نکنید یا از گوشی همراهتان استفاده نکنید. هدف این است که تنها برای خواب و رابطه جنسی در رختخواب باشید. با این کار وقتی به رختخواب می روید به مغزتان و بدنتان یک سیگنال قوی می دهید که زمان خوابیدن فرا رسیده است.

وقتی نمی توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیایید. سعی نکنید به زور به خواب بروید. تقلا کردن و این دنده و آن دنده شدن فقط به اضطراب شما اضافه می کند. بلند شوید و کاری آرامش بخش انجام دهید مانند کتاب خواندن، نوشیدن یک چای بدون کافئین گرم، دوش گرفتن یا گوش کردن به یک موسیقی ملایم. وقتی دوباره خوابتان گرفت به رختخواب بازگردید.

ساعت اتاق خواب را از معرض دید خارج کنید. نگاه کردن به گذر دقیقه ها وقتی نمی توانید بخوابید شما را آزار می دهد. به خصوص با دانستن این که وقتی صدای زنگ ساعت بلند شود خسته خواهید بود. شما می توانید از زنگ ساعت استفاده کنید اما باید توجه داشته باشید زمانی که در رختخواب هستید ساعت در مقابل چشم تان نباشد.

برخورد خود ارتقاء دهند

بسیاری از مردم هر از گاهی دچار مشکلات خواب می شوند. من هم با تمرین می توانم خواب خوبی داشته باشم

همه شب ها مثل هم نیستند. بعضی شب ها بهتر از شب های دیگر می خوابم

حتی اگر خسته باشم باز هم ارائه ام را می گذرانم. هنوز هم می توانم استراحت کنم و آرام باشم حتی اگر به خواب نروم.

نمی دانم امشب چه اتفاقی خواهد افتاد. شاید با استفاده از راهکارهایی که یادگرفته ام بتوانم زود بخوابم.

بی خوابی قابل درمان است. اگر زیاد نگران نباشم و روی راه حل های مثبت تمرکز کنم حتما آن را مغلوب خواهم کرد.

افکار خود مغلوب کننده

انتظارات غیرواقع گرایانه : من باید بتوانم هر شب مثل یک فرد طبیعی خوب بخوابم

اغراق کردن: این هم یکی از همان شب هایی است که بی خواب و ناراحت خواهم بود

فاجعه سازی: اگر کمی نخوابم حتما ارائه ام را خراب می کنم و شغلم به خطر خواهد افتاد

ناامیدی : من هیچ وقت نمی توانم خوب بخوابم . این از کنترل من خارج شده است

غیب گویی: اقلا یک ساعت طول خواهد کشید تا امشب به خواب بروم . این را می دانم .

به خاطر داشته باشید که جایگزین کردن افکار خود مغلوب کننده نیاز به زمان و تمرین دارد. شاید نوشتن فهرستی از آنها و یادداشت کردن افکار منفی که وارد ذهن شما می شود و نحوه ی از بین بردن آنها بتواند به شما کمک کند.

کنترل واکنش های آرامش بدن تان

تکنیک های آرامش بخشی مانند تنفس عمیق ، مدیتیشن ، یوگا و تای چی می تواند به آرام کردن ذهن و از بین بردن تنش کمک کند. ضمنا در به خواب رفتن سریع و بازگشت به خواب بعد از بیداری در نیمه های شب نیز موثر است. این موارد هیچ یک از عوارض جانبی داروهای خواب آور را نیز ندارند.

تکنیک های کسب آرامشی که به خواب شما کمک می کند

مدیریت تکنیک های کسب آرامش نیاز به تمرین منظم دارد اما منافع آن برای شما بسیار زیاد است. شما می توانید این تمرینات را به عنوان برنامه مشخص قبل از ساعت خواب انجام بدهید. وقتی برای خواب

آماده می شوید و یا وقتی نیمه های شب از خواب بیدار شدید.

تنفس شکمی: بیشتر ما آن قدر عمیق که باید نفس نمی کشیم. وقتی عمیق و کامل نفس بکشید علاوه بر سینه، شکم، کمر و قفسه سینه نیز درگیر می شود و می تواند به کسب آرامش کمک کند. چشم هایتان را ببندید و نفس های عمیق بکشید. سعی کنید هر نفس از نفس قبلی عمیق تر باشد. دم را از راه بینی و بازدم را از راه دهان انجام دهید. **کسب آرامش پیشرونده عضلانی:** دراز بکشید یا در وضعیت کاملاً راحت قرار بگیرید. از پاهایتان شروع کنید. تا جایی که می توانید عضلات را سفت کنید. تا ده شماره نگاه دارید و بعد رها کنید. این کار را با هر گروه عضله در بدن خود انجام بدهید و به سمت بالا از پا به طرف بالای سر ادامه دهید. این تکنیک ها را می توانید در راهنمای گام به گام که در لینک زیر آمده است مشاهده کنید.

یک راهنمای گام به گام برای ایجاد یک تمرین آرامش روزمره

یادگیری این تکنیک ها نیاز به تمرین منظم و تقویت قدرت رهاسازی استرس دارد. آن را دنبال کنید زیرا منافع بسیار زیادی دارد. شما می توانید آن را به عنوان بخشی از برنامه ساعت خواب انجام بدهید و وقتی در رختخواب آماده خواب شده اید یا اگر در نیمه شب از خواب بیدار می شوید. همچنین می توانید از راهکارهای کاهش دهنده نگرانی نیز برای درمان بیخوابی استفاده کنید.

استفاده هوشمندانه از داروها و مکمل ها

وقتی درگیر بی خوابی و تقلای نیمه شب برای خواب می شوید این وسوسه به سراغتان می آید که برای رها شدن از این وضع از داروهای خواب آور کمک بگیرید. به هر حال هیچ قرص خوابی علت زمینه ای بی خوابی شما را درمان نمی کند و برخی حتی در درازمدت مشکل را تشدید خواهند کرد. قبل از مصرف هر دارو یا مکملی برای خواب با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

مکمل های رژیمی برای بی خوابی

بسیاری از مکمل های رژیمی یا داروهای گیاهی وجود دارد که تاثیر آنها در کمک به خواب مشخص شده است. برخی درمان ها مانند لیموناد یا چای بابونه عموماً بی ضرر هستند در حالی که برخی دیگر عوارض

جانبی داشته و با داروهای مصرفی تداخل ایجاد می کنند.

این داروها برای همه کارآیی ندارند اما دو تا از این مکمل های پرطرفدارتر عبارتند از :

ملاتونین : یک هورمون طبیعی که بدن تان در طول شب تولید می کند. شواهد نشان می دهد که مکمل های ملاتونین برای استفاده کوتاه مدت موثرند به خصوص در جلوگیری یا کاهش بی خوابی ناشی از سفر هوایی. به هر حال برخی عوارض جانبی مانند سرگیجه های روز بعد گزارش شده است.

سنبل الطیب : یک داروی گیاهی با اثرات آرامش بخش ملایم که می تواند به خواب بهتر کمک کند. به هر حال کیفیت مکمل های سنبل الطیب به شدت متفاوت است.

داروهای خواب غیرنسخه ای

محتوای اصلی قرص های خواب آور غیر نسخه ای آنتی هیستامین است که معمولا برای آلرژی ، تب یونجه و سرماخوردگی معمولی کاربرد دارد. قرص های خواب آور غیر نسخه ای تنها برای بی خوابی های کوتاه مدت کاربرد دارند. کارشناسان خواب معمولا با استفاده از این داروها مخالفند زیرا عوارض جانبی آنها را گوشزد کرده ، تاثیر آنها را زیر سوال برده و عدم وجود اطلاعات درباره ایمنی آنها در مصرف درازمدت را مد نظر قرار می دهند.

داروهای خواب تجویزی

در حالی که قرص های تجویزی خواب آور می تواند فرد را به طور موقت از مشکل رها کند بهتر است این داروها را فقط به عنوان آخرین راه حل استفاده کرد و تنها به مدت محدود و برحسب نیاز. اولاً سعی کنید عادات خواب خود ، برنامه روتین روزمره و وضعیت خود را در هنگام خواب تغییر دهید. شواهد نشان می دهد که تغییر در روش زندگی و رفتار می تواند تغییرات بزرگ و پایداری را در بی خوابی ایجاد کند.

چه زمانی باید از متخصص بی خوابی کمک گرفت

اگر از درمان ها و راه حل های ذکر شده در بالا خسته شدید و هنوز هم در گرفتن میزان خواب مورد نیازتان با مشکل مواجه هستید ، پزشک یا متخصص اختلالات خواب می تواند به شما کمک کند. اگر موارد زیر را

تجربه کرده اید با متخصص تماس بگیرید:

بی خوابی تان به راهکارهای خود درمانی پاسخ نمی دهد. بی خوابی تان موجب مشکلات بزرگی در خانه، مدرسه یا محل کار می شود.

اگر نشانه های نگران کننده ای مانند درد قفسه سینه یا تنگی نفس را تجربه می کنید.

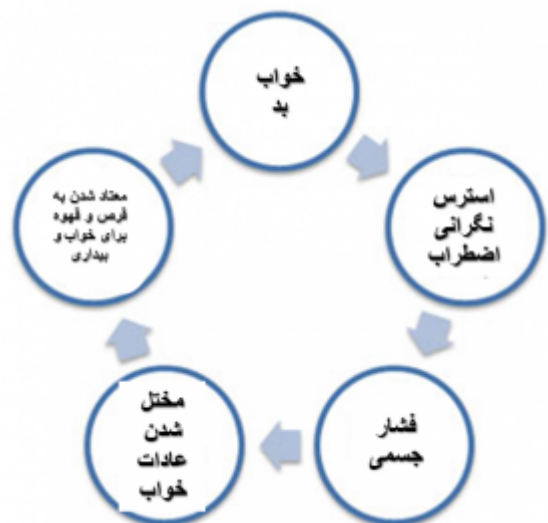
اگر بی خوابی شما تقریباً هر شب اتفاق می افتد و رو به وخامت دارد.

یادداشت هایی از ساعت خواب خود را همراه داشته باشید. پزشک می تواند بیماری یا اختلال خوابی را که در شما موجب بی خوابی شده تشخیص دهد و یا شما را به یک متخصص خواب یا درمانگر رفتارهای شناختی معرفی خواهد کرد.

رفتار درمانی شناختی یا CBT برای بیخوابی

هدف CBT شکستن چرخه بی خوابی است. خواب ناکافی موجب استرس و افکار اضطراب آور درباره بی خوابی می شود. این وضعیت به نوبه خود به استرس و تنش منجر می گردد که به رفتارهای بد خوابی مانند استفاده از قرص های خواب آور یا الکل یا چرت های روزانه برای جبران کم خوابی می انجامد. این وضعیت بی خوابی را وخیم تر خواهد کرد.

چرخه بدخیم بی خوابی



CBT علاوه بر بهبود عادات خواب، به دنبال تغییر افکار و احساسات شما درباره خواب نیز می باشد. این افکار موجب استرس شده و در بی

خوابی تان نقش دارند.

در حالی که CBT روش درمانی بی خطر و موثرتری از قرص های خواب است ، درمان فوری نخواهد بود و گرفتن نتیجه آن حاصل استمرار و گذشت زمان است. اگر درمانگر روش های درمان محدود کننده ی خواب را به شما پیشنهاد کند قطعاً در ابتدا مشکل شما شدیدتر نیز خواهد شد زیرا زمان خواب شما کوتاهتر می شود. ایده ی محدود کردن زمانی که در رختخواب می گذرانید به ساعت هایی که واقعا در خواب هستید موجب می شود ساعت کمتری را بیدار و ساعت بیشتری را در خواب باشید. وقتی کارآیی خواب شما بیشتر شد به تدریج زودتر به رختخواب رفته و زودتر هم بیدار می شوید تا این که به برنامه بهینه ی خواب خود دست پیدا کنید.

۶ عادت ناسالم بعد از وعده های غذایی اصلی را کنار بگذارید

بسیاری از رفتارهای غلط که بعد از صرف وعده های غذایی به صورت عادت در آمده اند، منجر به ناراحتی های گوارشی، سوء هاضمه، و حتی عدم جذب مواد مغذی خواهد شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت از [steptohealth](http://steptohealth.com) اغلب افراد پس از غذا خوردن به نوشیدن چای، چرت بعد از ظهر، میوه خوردن و... عادت دارند و معتقدند این اعمال به هضم بهتر غذا کمک می کند.

در اینجا ۷ اشتباهی که بعد از غذا خوردن باید از آنها اجتناب کنید، معرفی شده است:

خوابیدن

رفتن به خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطرناک است و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سر دل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می شود. حداقل تا دو ساعت بعد از صرف غذا، خوابیدن

یا دراز کشیدن را فراموش کنید.

نوشیدن چای

بخصوص اگر از کم خونی رنج می برید، نوشیدن چای را بلافاصله بعد از غذا کنار بگذارید. نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن غذا می وشد. اگر کمبود آهن دارید یا باردار هستید، حداقل یک ساعت بعد از مصرف غذا چای بنوشید.

میوه خوردن

خوردن یک تکه میوه پس از غذا، بهترین ایده نیست. میوه نیاز به آنزیم های مختلف برای هضم دارد و بهترین زمان برای مصرف آن زمانی است که معده شما به طور کامل پر نشده است. خوردن میوه بلافاصله بعد از غذا باعث می شود که هوا داخل معده جمع شده و نفخ شدید ایجاد شود، بنابراین حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میوه بخورید.

ورزش

بلافاصله بعد از صرف غذا ورزش نکنید و حداقل دو ساعت آن را به تاخیر بیندازید. انجام تمرینات ورزشی با معده پر، باعث سکسکه و تهوع، صدمات و گرفتگی عضلات می شود. اگر نیاز به تحرک بعد از صرف غذا دارید، پیاده روی آرام می تواند بهترین گزینه برای بهبود هضم غذا باشد.

سیگار کشیدن

وتون و تنباکو مختل کننده هضم غذا بعد از وعده های غذایی هستند. تنباکو می تواند جذب ویتامین ها و مواد معدنی مهم را مسدود کند. ویتامین هایی مانند ویتامین ث و دی و کلسیم بعد از سیگار کشیدن دیگر جذب نخواهند شد.

جویدن آدامس

محبوبیت آدامس برای تمیز کردن دندان ها و ایجاد خنکی در دهان پس از صرف غذا در بین بیشتر مردم رایج است. این کار حجم زیادی هوا را وارد معده می کند که با ایجاد نفخ و گازهای گوارشی همراه خواهد

درمان کبد چرب با روشهای گیاهی و خانگی

در بیان ساده، بیماری کبد چرب به معنی تجمع چربی در سلولهای کبد می باشد. وجود چربی در کبد امری نرمال و طبیعی است، ولی زمانی که چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد باشد، این وضعیت به عنوان بیماری کبد چرب در نظر گرفته می شود. افزایش چربی در کبد، این اندام را در برابر صدمات و بیماری های بیشتر آسیب پذیر می سازد که می تواند باعث التهاب و آسیب در این اندام گردد.

دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: کبد چرب القا شده توسط الکل و کبد چرب غیر الکلی. دلیل اصلی بروز کبد چرب القا شده توسط الکل مصرف زیاد نوشیدنیهای الکلی می باشد. در کبد چرب غیر الکلی، چربی در بافت کبد به دلایلی غیر مرتبط با الکل افزایش می یابد.

غیر از مصرف زیاد الکل، ریسک فاکتورها یا عوامل خطر را برای بیماری کبد چرب شامل فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، چاقی، دیابت نوع ۲، هپاتیت ویروسی، کاهش وزن سریع و سوء تغذیه هستند.

بطور کلی افراد مبتلا به بیماری کبد چرب، به ویژه در شروع بیماری، علائم مشخصی ندارند. با این وجود، برخی افراد ممکن است احساس ناراحتی در ناحیه شکمی، خستگی و کوفتگی، کاهش اشتها، یک احساس کلی خوب نبودن و نوعی بدحالی مبهم را تجربه کنند. به همین دلیل حائز اهمیت است که قبل از شروع هر گونه درمانی، تشخیص درست و مناسب در مورد این بیماری صورت گیرد.

در حال حاضر، درمان موثری برای بیماری کبد چرب وجود ندارد. با این وجود، این بیماری وضعیتی قابل برگشت می باشد و معمولاً می توان با تغییرات ساده ای در سبک زندگی، تغییراتی در رژیم غذایی و دنبال کردن درمانهای خانگی و طبیعی این بیماری را درمان نمود.

در اینجا به ۱۰ مورد از بهترین درمان‌های خانگی و طبیعی برای بیماری کبد چرب اشاره می‌کنیم:

۱ سرکه سیب

سرکه سیب یکی از بهترین درمان‌ها برای کبد چرب می‌باشد. این ماده به از بین رفتن چربی تجمع یافته در داخل و اطراف کبد کمک کرده و باعث کاهش وزن می‌شود. علاوه بر این، باعث عملکرد سالم کبد شده و التهاب کبد را کاهش می‌دهد.

۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب خالص و صاف نشده را داخل یک لیوان آب گرم بریزید. به دلخواه می‌توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید. روزانه ۲ بار از این شربت قبل از وعده‌های غذایی تان بیاشامید. این درمان را به مدت چند ماه ادامه دهید.

۲ لیمو ترش

لیمو ترش حاوی مقادیر زیادی ویتامین C می‌باشد، آنتی‌اکسیدانی که به کبد در ساختن آنزیمی به نام گلوکوتایون کمک می‌کند. گلوکوتایون سموم را خنثی می‌کند، بنابراین لیمو ترش به کبد در امر سمیت زدایی یاری می‌رساند. همچنین، مطالعه‌ای در این باره که در مجله فیزیولوژی و فارماکولوژی پزشکی و آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۴ انتشار یافته است نشان می‌دهد که ترکیبی در لیمو ترش به نام نارینجین وجود دارد که به از بین رفتن التهاب کبد کمک می‌کند. دیگر خواص لیمو ترش

نصف یک لیمو ترش را بردارید و آن را داخل یک لیوان آب بفشارید. این محلول را ۲ تا ۳ بار در روز و برای چندین هفته مصرف کنید. بطور جایگزین می‌توانید، ۲ تا ۳ عدد لیموی ساطوری شده را داخل یک پارچ آب ریخته و این آب را در فواصل زمانی منظم بیاشامید.

ر ۳ گل قاصدک

گیاه قاصدک به عنوان ترکیبی قدرتمند برای تقویت کبد به شمار می رود، از اینرو می تواند برای درمان بیماری کبد چرب نیز مورد استفاده قرار گیرد. این گیاه به سمیت زدایی کبد کمک کرده و باعث سوخت و ساز چربی تجمع یافته در کبد شده و عملکرد مناسب کبد را توسعه می بخشد. همچنین، مطالعه ای که در مجله غذا و سم شناسی شیمیایی در سال ۲۰۱۳ انتشار یافته است، نشان می دهد که عصاره برگ قاصدک به پیشگیری و درمان چاقی مرتبط با بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می کند.

۱ قاشق چایخوری ریشه قاصدک خشک را داخل یک فنجان آب داغ بریزید. روی فنجان را بپوشانید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل برای طعم دهی به آن اضافه کنید و این دمکرده را بنوشید. روزانه ۳ فنجان از این دمنوش گیاهی را برای چند هفته مصرف کنید. شما همچنین می توانید برگهای ترد و تازه قاصدک را به سالاد خود اضافه کنید یا برگهای پخته آن را به همراه غذا میل کنید. نکته مهم: اگر باردار هستید یا به دیابت مبتلا می باشید به هیچ وجه این گیاه را مصرف نکنید.

ر ۴ چای سبز

بر طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ در مجله بین المللی داروهای مولکولی انتشار یافته است، چای سبز با دارا بودن مقادیر بالای کتکین ها عملکرد کبد و تصفیه چربی در بیمارانی که از کبد چرب غیر الکلی رنج می برند را بهبود می بخشد. چای سبز به محدود کردن میزان چربی ذخیره شده در کبد کمک کرده و عملکرد کبد را اصلاح می کند. به علاوه، مصرف منظم چای سبز وزن بدن و درصد چربی بدن را کاهش می دهد. دیگر خواص چای سبز

هر روز ۳ تا ۴ فنجان چای سبز بنوشید تا از بیماری کبد چرب رهایی یابید و از کبد خود محافظت کنید. چای سبز همچنین به صورت عصاره مایع و کپسول موجود می باشد. قبل از مصرف مکمل های چای سبز حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۵ زردچوبه

این ادویه معروف، سرشار از آنتی اکسیدانهای باارزش بوده و دیگر درمان خانگی موثر برای بیماری کبد چرب می باشد. بر طبق مقاله ای که در سال ۲۰۰۸ در مجله چینی داروسازی انتشار یافته است، زردچوبه می تواند به پیشگیری از بیماری کبد چرب کمک کند. با این حال، هنوز تحقیقات بیشتری برای اثبات این ادعا مورد نیاز است.

زردچوبه توانایی بدن را برای هضم چربیها بهبود بخشیده و بنابراین چربیها در کبد تجمع نمی یابند. این امر همچنین به فرایند سمیت زدایی کبد کمک می کند.

یک چهارم قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان آب ریخته و آن را بجوشانید. این محلول را دو بار در روز و به مدت چند هفته بنوشید.

همچنین می توانید نصف قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان شیر گرم ریخته و یک بار در روز بیاشامید.

مکمل های زردچوبه نیز به شکل کپسول و تنتور موجود می باشد. ولی قبل از مصرف این مکمل ها با پزشک خود مشورت نمایید تا دوز صحیح و متناسب با وضعیت بیماری شما را تجویز کند.

۶ شیرین بیان

شما می توانید از شیرین بیان نیز برای مداوای مشکلات کبدی نظیر بیماری کبد چرب غیر الکلی استفاده کنید. بر طبق مقاله ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله تحقیقات گیاه درمانی انتشار یافته است، عصاره ریشه گیاه شیرین بیان به کاهش فعالیت آنزیم های ترانس آمیناز کبد به نامهای آلانین آمینو ترانسفراز یا ALT و آسپارات آمینو ترانسفراز یا AST در بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می کند. این گیاه همچنین از آسیب کبدی ناشی از فلزات سنگین و سموم جلوگیری می کند.

نصف قاشق چایخوری ریشه شیرین بیان را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. درب فنجان را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل بدان افزوده و این دمنوش گیاهی را ۲ بار در روز بیاشامید.

بصورت جایگزین، یک قاشق غذاخوری پودر شیرین بیان را با ۲ قاشق

چایخوری عسل مخلوط کرده و یک بار در روز از این مخلوط میل کنید و مصرف آن را چندین هفته ادامه دهید. اگر مایل به استفاده از مکمل های شیرین بیان هستید، حتما با پزشک خود مشورت کنید چون ممکن است مصرف این مکمل با برخی داروهای ویژه فشار خون، دیابت و کورتیکو استروئیدها تداخل داشته باشد.

۷ پاپایا

بر طبق طب سنتی هندی یا آیورودا، میوه و دانه های میوه پاپایا درمانهایی موثر برای بیماری کبد چرب به شمار می روند. به علاوه، پاپایا به سوزاندن سریع چربیهای موجود در رژیم غذایی که یکی از دلایل اصلی بیماری کبد چرب هستند، کمک می کند.

۵ تا ۶ عدد از دانه های خشک میوه پاپایا را ساییده و این پودر را با ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه مخلوط کنید. این مخلوط را ۲ بار در روز و به مدت ۱ ماه مصرف کنید. هر روز یک تکه از میوه رسیده پاپایا را همراه با عسل میل کنید. سوپ پاپایا و سالاد این میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۱۸ انگور فرنگی هندی

انگور فرنگی هندی که با نام آملا نیز شناخته شده است، دیگر درمان موثر برای بیماری کبد چرب می باشد. مقادیر بالای آنتی اکسیدان ویتامین C موجود در این میوه به حفظ عملکرد درست کبد در سطح بهینه کمک می کند. این میوه همچنین به خروج سموم مضر از کبد کمک می کند. به علاوه، آملا برای افرادی که دارای کلسترول خون بالا و فشار خون بالا یا دیابت هستند نیز مفید می باشد.

شما می توانید روزانه ۳ تا ۴ عدد از این میوه را میل کرده و یا به عنوان میوه ای در غذاهای خود بگنجانید. بطور جایگزین، ۱ قاشق چایخوری از پودر این میوه را در یک لیوان آب گرم حل کرده و ۲ بار در روز بنوشید.

۹ تغییر رژیم غذایی

یک رژیم غذایی گیاهی و سالم را که سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات سیوس دار و چربیهای سالم است را برای بهبود عملکرد کبد و درمان بیماری کبد چرب انتخاب کنید.

از مصرف تمام انواع شربت ذرت با فروکتوز بالا خودداری کنید. بطور کامل مصرف آرد سفید را قطع کرده و محصولات حاوی غلات و آرد سیوس دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ نظیر ماهی چرب، روغن ماهی، بذز کتان، گردو و توفو یا پنیر سویا را مصرف کنید. مواد غذایی که کبد را سمیت زدایی و ترمیم می کنند نظیر بروکلی، کلم سبز، کلم و کلم بروکسل را زیاد مصرف کنید. توجه داشته باشید در حین پختن این سبزیجات، سعی کنید آنها را بطور ملایم بخارپز کنید تا ارزش غذایی آنها محفوظ بماند. روشهای صحیح طبخ مواد غذایی مقادیر زیادی میوه های غنی از فیبر نظیر سیب، گواوا، بلوبری و دیگر انواع میوه ها را مصرف کنید. با این وجود، در مصرف میوه های دارای قند بالا زیاده روی نکنید. از مصرف غذاهای سرخ شده و پر ادویه و گوشتهای چرب خودداری کنید. سعی کنید غذاهای با پایه گیاهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۱۰ هر روز ورزش کنید.

فعالیت بدنی منظم می تواند به درمان بیماری کبد چرب کمک کند. داشتن یک برنامه ورزشی منظم به حفظ وزن بدن در یک محدوده ثابت کمک خواهد کرد و به همان اندازه از چاقی جلوگیری می کند. ورزش همچنین سرعت متابولیسم یا سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به حفظ عملکرد مناسب کبد کمک می کند.

بنابراین روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر به تازگی ورزش کردن را آغاز کرده اید، با یک برنامه ورزشی ملایم و کم اثر شروع کنید و به تدریج وارد یک برنامه ورزشی سنگین تر و با تاثیر بیشتر شوید. بهتر است که ورزش کردن را تحت نظر یک کارشناس ورزشی آغاز کنید.

پیاده روی، دویدن آرام و ورزشهای هوازی یا ایروبیک به ویژه برای کبد شما بسیار مفید می باشند. شنا، دوچرخه سواری و دیگر ورزشهای مفرح و سرگرم کننده نیز بسیار اثر بخش هستند. ۱۷ ورزش برای کاهش

نکات مهم دیگر:

اگر شما اضافه وزن دارید، بهتر است مراحل ضروری برای یک کاهش وزن تدریجی و ممتد را با مراجعه به یک متخصص تغذیه طی کنید. توجه داشته باشید که کاهش وزن سریع (یعنی کم کردن ۲ کیلوگرم یا بیشتر در یک هفته) می تواند به کبد آسیب برساند.

رژیم غذایی متعادل حاوی مقادیر کم چربیهای اشباع و مقادیر زیاد فیبر داشته باشید.

مصرف شکر را به حداقل برسانید و مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید.

مصرف مشروبات الکلی را بطور کامل قطع کنید.

اگر به دیابت مبتلا هستید، حتما میزان قند خون خود را در حد بهینه نگه دارید. درمانهای طبیعی و گیاهی دیابت

تمام اقدامات ضروری برای حفظ میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون در حد استاندارد و سالم را رعایت کنید. روشهای طبیعی کاهش کلسترول خون

ماساژ و وکیوم سینه: روشهای موثر در پیشگیری از سرطان سینه

سرطان سینه رایج ترین فرم بدخیمی در زنان است، با آماری در حدود ۷۰ هزار نفر در کشور که سالانه حدود هفت هزار نفر به این تعداد اضافه می شوند. علاوه بر مراقبتها و تشخیص زود هنگام سرطان سینه، روشها و تکنیکهای زیادی وجود دارد که می تواند باعث پیشگیری از این بیماری گردد.

پستان از لایه های مختلفی از انواع بافتها تشکیل شده است؛ بافت پیوندی، بافت چربی و بافت غده ای که توسط ماهیچه های سینه ای یا صدی که در بالای قفسه سینه قرار دارند، پوشیده می شود. بافت پیوندی چربی زیر جلدی و چربیها تعیین کننده سائز و شکل سینه می باشند.

گره های لنفاوی و رگهای لنفی مجموعاً سیستم لنفاوی سینه را تشکیل داده و از طریق زنجیری از گره های لنفاوی که به مرکز استخوان سینه که زنجیر پستانی نامیده می شود رسیده و همگی به گره های لنفاوی در ناحیه زیر بغل ریخته می شوند.

سیستم لنفاوی به عنوان سیستم جمع آوری کننده زباله ها و مواد زائد بدن عمل می کند، تسویه و پاکسازی مناطق عفونی بدن، باکتریها، مواد زائد حاصل از سوخت و ساز و دیگر انواع مواد زائد را این سیستم بر عهده دارد. این عملکرد طبیعی بدن، مناطق مختلف اندامها را در برابر تشکیل بافتهای ناسالم که می توانند باعث آسیب بافتی و بیماریها گردند، محافظت می کند. تعداد ۵۰۰ گره لنفاوی که در گردن، قفسه سینه، پستانها و ناحیه زیر بغل وجود دارند، گواه این مطلب است که جریان آزادانه سیستم لنفاوی تا چه میزان در حفظ سلامت سینه ها در زنان اهمیت دارد.

آنا تومی سینه در زنان

عوامل دیگری که می تواند در مورد سلامت سینه ها مد نظر قرار گیرد آگاه بودن زنان به موضوعاتی نظیر استرس، رژیم غذایی ضعیف، طرز ایستادن یا نشستن نادرست، آسیب ها و حتی احتمال منزل کردن مواد زائد اضافی ششها در بافت چربی پستان ها می باشد. با اینکه مطالعات جدید هنوز ناتمام مانده اند، ولی گزارشات بیشماری وجود دارد که حاکی از نشت مواد شیمیایی موجود در خوشبو کننده های بدن (که حاوی آلومینیوم هستند) و پارابن ها به سینه است که این گزارشات بطور معنی داری نشان داده اند که این مواد باعث افزایش رشد سلولهای سرطان سینه میشوند. حتی تاثیر پوشیدن سوتین بر سرطان سینه نیز مورد سوال می باشد، زیرا سوتین های فنری و تنگ و سفت بطور بالقوه ای جریان طبیعی لنف را محدود و متوقف می کنند.

امروزه، زنان در مورد سلامت و مراقبت از سینه های خود هوشیار شده اند و در حال تغییر رژیم غذایی و عادات ورزشی خود هستند، طوری که ماساژ درمانی را به عنوان بخشی مهم در برنامه روتین مراقبت از

سینه و حفظ زیبایی سینه خود گنجانده اند.

تاثیر ماساژ درمانی بر سلامت پستان ها

ماساژ سینه، چه توسط یک ماساژور حرفه ای انجام شود و چه توسط خود فرد انجام گیرد، به عنوان درمانی اساسی برای حفظ سلامت بافت پستان مورد تایید می باشد. تکنیکهای ماساژ کیفی کاربردی نظیر تخلیه دستی لنف، ماساژ سوئدی یا ماساژ میوفاسیال می توانند بطور موثری برای تحریک جریان خون مورد استفاده قرار گیرند.

ماساژ نه تنها می تواند به جریان لنف کمک کند، جریان خون را تحریک کند، بافت پیوندی را بکشد و آرامش عمومی بدن را افزایش دهد، بلکه مطالعات پزشکی سالهای اخیر این عقیده را که استفاده از ماساژ باعث افزایش تولید هورمون طبیعی اکسی توسین می شود را حمایت می کنند. گزارشات پزشکی فراوانی نشان می دهند که هورمون اکسی توسین بطور معنی داری رشد سلولهای سرطان سینه را متوقف کرده و همراه با آن باعث تغییر در فنوتیپ سلول می گردد و به همان اندازه باعث حذف رادیکال های آزاد ناشی از فعالیت های سوخت و ساز سلولی می شود.

تاثیر بادکش درمانی بر سلامت و زیبایی پستان ها

تکنیکهایی که در بادکش درمانی و مخصوصا وکیوم سینه با استفاده از پمپهای وکیوم استفاده می شوند مکملی فوق العاده برای تکنیکهای دستی ماساژ که در بالا بیان شد بوده و بطور معجزه آسایی فواید بسیاری از این درمانها را تسریع می کنند. بادکش درمانی سنتی در سراسر تاریخ توسط فرهنگ ها و کشورهای مختلف برای درمان مشکلات و بیماری هایی نظیر نیش حشرات، نیش مار، بیماریهای سیستم تنفسی و بهبود زخم ها مورد استفاده قرار می گرفته است.

وکیوم سینه به عنوان درمانی رایج برای بهبود مشکلات رایج در دوران شیردهی نظیر متورم شدن نوک سینه ها در اوایل دوران شیردهی یا سینه های ملتهب به کار می رفته است و منجر به ابداع پمپ های وکیوم سینه گردیده است.

وکیوم درمانی با پمپ های وکیوم سینه یک عملکرد بالا برندگی را با

حرکات پمپی تلفیق کرده و فرایند پاکسازی سیستم لنفاوی را تحریک می کند و هر گونه محدودیت در تخلیه لنف نظیر چسبندگیها یا زخمها را از بین می برد. پاکسازی و باز شدن مسیرهای تخلیه لنف از طریق کاهش تجمع محصولات زائد که غالباً مسوول التهاب هستند، به بهبود و جوانسازی دوباره بافت پستان کمک می کند و به همان اندازه بدن را در تجزیه کیست های خوش خیم و بی خطر در ناحیه سینه یاری می رساند. اثبات شده است که وکیوم درمانی دارای تاثیر سمیت زدایی فوق العاده بوده و باعث تنظیم PH خون و بافتهای اطراف می گردد.

پمپ بزرگ کننده سینه

روشهای مراقبت از پستانها در خانه می تواند به آسانی و با استفاده از یک دستگاه وکیوم سینه یا پمپ سینه دستی یا الکتریکی امکانپذیر گردد. استفاده از این دستگاه، فشارها و محدودیت هایی را که سوتین ها و لباسهای تنگ، استرس، سبک زندگی مدرن و چیزهایی که برخی اوقات نمی توان به راحتی آنها را تغییر داد و بر روی سلامت و زیبایی سینه ها تاثیر دارند را می تواند جبران کند.

همه زنان در هر سنی می توانند از مزایای بیشمار وکیوم درمانی در حفظ سلامت، زیبایی و تناسب سینه بهره مند گردند، چه این درمان توسط یک متخصص طب سنتی انجام شود و چه توسط خود فرد در منزل و توسط دستگاههای وکیوم سینه انجام گیرد، این روش باعث حفظ سلامت بافت سینه شده و بهترین دفاع در برابر سرطان سینه می باشد.

علاوه بر تاثیری که پمپ های وکیوم سینه در حفظ سلامت سینه دارند، همچنین می توانند بطور موثری باعث بزرگ شدن، بالا رفتن، خوش فرم شدن و سفتی سینه ها در زنان گردند.

عوارض ورزش زیاد

همه ما وقتی کاری که کرده ایم بیشتر بد است تا خوب، از حرف زدن فرار می کنیم، در مورد ورزش هم همین طور است.

اگرچه همان پیدا کردن انگیزه‌ی اولیه‌ی ورزش هم برای خیلی‌ها یک چالش بزرگ است، اما بعضی‌ها که به ورزش معتاد شده‌اند، دیگر دل کندن از ورزش برایشان کار بسیار سختی است.

بدن ما برای اینکه بتواند با دشواری‌های مختلف مبارزه کند و برای امور روزمره آماده شود، نیاز به میزان مناسبی استراحت دارد.

بین ورزش، و ورزش بیش از اندازه، یک خط خیلی نازک فرق است. ما به شما کمک خواهیم کرد تا بدانید برای داشتن آینده‌ای بهتر و سالم‌تر، کدام سمت این خط برای قدم برداشتن صحیح است.

بیشتر احساس خستگی می‌کنید تا احساس شادابی

یکی از اصلی‌ترین دلایل برای ورزش کردن، جدای از تناسب اندام، این است که برای گذراندن پیچ و تاب‌های زندگی و چسبیدن به برنامه‌های مراقبتی‌تان، پر انرژی بمانید.

اما اگر پس از ورزش تمام روز احساس خستگی شما را در بر می‌گیرد، باید برنامه‌تان را بررسی و دوباره طراحی کنید تا با نیازهای بدنی شما متناسب شود.

با ورزش بیش از اندازه، بدنتان به شما اخطار داده و به مقدار مناسبی استراحت، اعلام نیاز می‌کند.

خواب کم یا در کل بی‌خوابی

اگر در کل روز خواب‌آلود هستید، و یا اگر بعد از یک تمرین سخت و خسته کننده خوابتان نمی‌برد، احتمالش وجود دارد که بخاطر ورزش بیش از اندازه باشد.

ناهماهنگی هورمونی

یکی از جدی‌ترین عوارض جانبی ورزش بیش از اندازه، ایجاد ناهماهنگی هورمونی است. اگر بیشتر مواقع احساس می‌کنید حال خوشی ندارید یا اگر عادت ماهیانه‌ی شما نامنظم شده است، ممکن است ایراد از روتین

ورزشی‌تان باشد.

در حالیکه ورزش کردن به اندازه‌ی متعادل، کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن‌تان سالم و قوی بماند، ورزش بیش از اندازه آنرا بهم خواهد ریخت، و باعث خستگی زیاد و ضعف سیستم ایمنی بدن‌تان خواهد شد.

احساس گرفتگی و افسردگی دارید

اگرچه ورزش باعث انتشار هورمون‌هایی خواهد شد که در طول روز شما را شاداب و پر انرژی نگاه می‌دارند، اما ورزش بیش از اندازه برعکس، شما را خسته، گرفته و کاملاً بی‌انگیزه خواهد کرد.

ریکاوری آهسته

اگر بصورت منظم بدون اینکه به بدن‌تان استراحت مورد نیازش را بدهید، شدید ورزش کنید، آنوقت هنگامی که بدن‌تان آسیب ببیند یا بیمار بشوید، بدن‌تان به آهستگی دوباره انرژی خواهد گرفت.

سپس اگر اجازه ندهید تا بدن‌تان به کاملی بهبود پیدا کند و ریکاوری شود، تلاش‌هایتان هیچ نتیجه‌ی مثبتی در بر نخواهد داشت، مخصوصاً اگر ورزش می‌کنید تا بدنی سالم و خوش اندام داشته باشید.

اگرچه ورزش برای داشتن بدنی سالم اهمیت دارد، اما به همان اندازه، استراحت و گوش دادن به بدن نیز مهم است. سعی کنید متناسب با توان بدن‌تان ورزش کنید هرچند برای پیشرفت، ارتقا رکورد و عضله سازی بیشتر نیاز به فشار آوردن به ماهیچه‌ها دارید اما می‌توانید با در نظر گرفتن موارد فوق از آسیب رساندن به بدن خود جلوگیری کنید.

به این دلایل قرص ها را نصف نکنید!

انجمن ایتالیایی پیرشناسی و طب سالمندان Sigg هشدار داد که نصف کردن قرص ها و کپسول ها می تواند تاثیرات خطرناکی به همراه داشته باشد.

به این دلایل قرص ها را نصف نکنید!

نصف کردن یا خرد کردن قرص ها و قاطی کردن آنها با غذا یا نوشیدنی ها برای بلعیدن راحت تر بویژه در سنین بالا، یک عادت گسترده و خطرناک است.

به عقیده انجمن ایتالیایی پیرشناسی و طب سالمندان Sigg، این عادت بد باید ترک شود چرا که با این کار ساختار دارو عوض شده و می تواند منجر به کاهش تاثیر و افزایش خطرات ناشی از مصرف آن شود.

با نصف کردن قرص ها، نمی توان نیمه برابر و دوز دقیق آن را بدست آورد و اغلب کمی از دارو نیز به هدر می رود و بدین ترتیب کمتر از اندازه ای که پزشک تعیین کرده است، دارو جذب بدن می شود.

بر اساس آمارها این تغییر دوز، حتی با استفاده از وسیله مخصوص برای بریدن قرص ها، می تواند به ۱۵ درصد برسد. البته بیشترین خطر در صورتی است که داروی مذکور باید دقیقاً با اندازه تعیین شده توسط پزشک مصرف شود و حتی کمترین تغییر در آن می تواند تاثیرات سمی در بدن داشته باشد.

بنابراین باید عادت نصف کردن یا خرد کردن قرص ها و کپسول ها را کنار گذاشت چرا که تاثیر خود را از دست داده و مشکلات دیگری ایجاد می کنند.

اغلب وقتی بیمار باید چند قرص را مصرف کند، این عادت وجود دارد

که داروها را با همدیگر می‌بلعد که متأسفانه این کار نیز می‌تواند تأثیرات منفی به همراه داشته باشد و منجر به تداخل اثرات ماده اصلی داروها با یکدیگر شود.

این انجمن ایتالیایی توصیه می‌کند که قرص‌ها و کپسول‌ها را به همان شکل و اندازه که دارند مصرف شوند یا از دوزهای پایین‌تر استفاده شود و در نهایت اگر مشکل در بلعیدن قرص است، قطره، شربت یا پودر آن تجویز شود.

استفاده نابجا از استروئید “سلامت هزاران نفر را در خطر قرار داده است”

انجمن بیماری‌های قلبی عروقی بریتانیا می‌گوید هزاران نفر به خاطر استفاده نابجا از استروئیدهای آنابولیک در معرض خطر مرگ زودرس به علت بیماری قلبی یا سکته مغزی هستند.

این انجمن از اینکه صدها هزار نفر از این مواد استفاده می‌کنند اظهار نگرانی کرده و هشدار داده که پسران نوجوان و مردان در دهه بیست زندگی عامل این افزایش چشمگیر مصرف استروئید هستند.

نظام بهداشت و درمان بریتانیا استفاده نابجا از استروئید را علاوه بر بیماری قلبی و سکته مغزی عامل مشکلاتی مثل نوسانات شدید و سریع خلقی (Mood Swing) و ناباروری می‌داند.

گرت ۲۹ ساله ساکن کاردیف که از استروئید مصرف می‌کند می‌گوید: “هر کاری در زندگی خطر بیماری قلبی و سرطان و امثال آن را دارد بنابراین من خطر استفاده از آن

را می پذیرم.”

گرت نه سیگار می‌کشد نه مشروب می‌خورد به همین دلیل فکر می‌کند استروئید برای او اشکالی ندارد:

“احتمالا هنوز از نظر پزشکی کار احمقانه‌ای می‌کنم اما این روشی است که من برای زندگی انتخاب کرده ام.”

گرت قبول کرد که یک سری آزمایشهای پزشکی برایش انجام و بررسی شود آیا استروئید آسیبی به بدنش زده است یا نه.

آزمایشها نشان دادند که دیواره قلب او ضخیم شده و به مرز غیر طبیعی بسیار نزدیک شده است. گرت وقتی این را شنید نگران شد:

“من خودم را فرد معقولی میدانم و نمی‌خواهم کار را به جایی برسانم که دیگر راه برگشت نباشد.”

هر چند او قصد ندارد فوراً استفاده از استروئید را قطع کند اما می‌گوید می‌خواهد در یکی دو سال آینده آن را کنار بگذارد. استروئیدهای آنابولیک تعادل هورمونی بدن را به هم می‌زنند که این به اعضای بسیاری از جمله قلب آسیب می‌رساند.

در بریتانیا استفاده از استروئید غیرقانونی نیست اما فروش آن غیر قانونی است و حتی ممکن است تا ۱۴ سال زندان داشته باشد.

اما یک نفر که استروئید می‌فروشد به شرط آنکه شناخته نشود با بی‌بی‌سی صحبت کرد و گفت خریداران طیف بسیار وسیعی هستند:

“آنها مردان ۱۸، ۱۹ و ۲۰ ساله هستند که شروع به ورزش می‌کنند و می‌خواهند برای تعطیلات تابستانی یا برای جلب دخترها عضلاتشان را بزرگ کنند.”

یک فروشنده استروئید به بی‌بی‌سی گفت بیشتر مشتریان مردان جوان هستند

او می‌گوید چند سال پیش اینطور نبود و خریداران مصرف‌کنندگان طولانی‌مدت بودند نه اینکه آن را به عنوان یک راه حل سریع برای ظاهر بهتر بکار بگیرند:

“اینها کسانی هستند که آگاهی کمتری دارند.”

تغییر الگوی مصرف از چشم متخصصان هم دور نمانده است. جیم مک وی یکی از پیشروترین متخصصان بریتانیا در زمینه سوء مصرف استروئید می‌گوید: “ ما جمعیت متفاوتی از مصرف‌کنندگان استروئید را می‌بینیم که اکثریت غالب آنها مردان جوانی هستند که صرفاً به خاطر زیبایی اندام استروئید مصرف می‌کنند.”

او شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها را تا حدی مقصر می‌داند:

“هر وقت در تلویزیون مردی را بدون پیراهن می‌بینید، احتمالاً عضلاتی کاملاً مشخص دارد.”

“این چیزی است که زنان سال‌ها مجبور بوده‌اند با آن مواجه شوند اما این برای مردان پدیده تازه‌ای است.”

آنژیوگرافی چیست و چه خطراتی به همراه دارد

آنژیوگرافی یک آزمون تشخیصی رگهای خونی است. متخصص قلب و عروق با تزریق ماده رنگی به عروق خونی جریان خون را بررسی میکند، مشاهده جریان از طریق فلوروسکوپی انجام میدهد. آنژیوگرافی برای تشخیص بیماری عروق محیطی، بیماری عروق کرونر، نارسایی وریدی، و عمق ترومبوز وریدی انجام میگیرد. خطرات ناشی از آنژیوگرافی شامل خونریزی و یا عفونت در محل تزریق و واکنش به رنگ است.

در روش آنژیوگرافی ابتدا ماده خاصی به درون شریانی که قصد تصویربرداری از آنرا داریم تزریق میکنیم. این ماده مانع از عبور اشعه ایکس شده و در واقع موجب میشود خون هم مانع عبور اشعه شده و در نتیجه سایه شریان حاوی خون مانند استخوان بر روی فیلم دیده شود.

آنژیوگرافی نوعی عکس برداری رنگی است.

به کمک آنژیوگرافی تعداد عروق کرونر مسدود شده، محل انسداد و میزان آن مشخص می‌شود و مستقیم‌ترین راه کشف مشکلات شریان‌های کرونری قلب استفاده از آنژیوگرافی است. این روش با تزریق یک ماده رنگی حاجب به وسیله یک لوله بلند، نازک و قابل انعطاف بنام کاتتر انجام می‌شود.

اگرچه هنگامی که لوله کاتتر به قلب می‌رسد ممکن است فرد مقداری دچار تپش قلب شود - که این وضعیت طبیعی است - اما به طور کلی هنگام انجام آنژیوگرافی فرد چیزی احساس نمی‌کند.

در این روش پس از این‌که کاتتر از طریق شریان یا وریدی که در کشاله ران وجود دارد به سمت قلب فرستاده شده و در قلب یا مدخل عروق تغذیه‌کننده آن قرار گرفت، ماده حاجب - که به وسیله اشعه ایکس قابل رویت است - تزریق و از زوایای مختلف قلب عکسبرداری می‌شود.

گاهی اوقات از شریان‌های موجود در مچ دست یا آرنج نیز برای انجام آنژیوگرافی استفاده می‌شود.

کاربرد

کاربرد معمول آنژیوگرافی شامل بررسی مشکلات اکتسابی (تنگی عروق کرونر)، تایید ناهنجاری‌های مادرزادی قلب (سوراخ‌های داخل قلب یا تنگی دریچه‌ها) و... است. در صورت وجود شواهدی دال بر تنگی رگ‌ها یا مشکلات ساختمانی قلب معمولاً متخصص قلب انجام عمل آنژیوگرافی را به فرد بیمار توصیه می‌کند و معمولاً قبل از هر گونه عمل جراحی روی رگ‌های کرونری یا اعمال جراحی مرتبط با مشکلات مادرزادی، ابتدا باید با آنژیوگرافی آناتومی موضع مربوطه را مشخص کرد.

در آنژیوگرافی امکان اندازه‌گیری مستقیم فشارهای داخل قلب، مشاهده عروق کرونر، حفره‌های قلبی و عروق بزرگ و... فراهم می‌شود؛ همچنین اقدامات درمانی در آنژیوگرافی نیز امکان‌پذیر بوده که از جمله آنها آنژیوپلاستی به معنی باز کردن یا ترمیم رگ است.

در این روش رگ مسدود توسط بادکنکی به نام بالون، متسع و چند ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود تا رگ باز شود؛ گاهی نیز برای جلوگیری از انسداد مجدد وسیله فرمانندی به نام استنت داخل رگ

مسدود قرار داده می‌شود.

عوارض

اگرچه معمولاً آنژیوگرافی بدون درد و ناراحتی انجام می‌شود، اما در مواردی نیز هنگام تزریق ماده حاجب احساس تهوع و استفراغ، برافروختگی موقت یا گرمی به بیمار دست می‌دهد که به سرعت برطرف می‌شود. این فوق‌تخصص قلب می‌گوید: آنژیوگرافی معمولاً یک آزمایش بی‌خطر است اما در موارد نادر اگر در حین عبور کاتتر بیمار دچار مشکل شود، معمولاً می‌توان به سرعت داروهای لازم را به طور مستقیم به داخل قلب تزریق و مشکل را رفع کرد.

مزایا

آنژیوگرافی در زمانی کوتاه وضعیت عروق قلب را به خوبی نشان داده و به پزشک کمک می‌کند تا نوع درمان را با اطمینان بیشتری تعیین کند. آنژیوگرافی درمانی کاربرد بسیار گسترده‌ای داشته و در مقایسه با عمل جراحی از مزایای متعدد از جمله کوتاه شدن دوره بستری، کاهش هزینه و کاهش عوارض بعد از عمل جراحی برخوردار است. به گفته وی امروزه آنژیوگرافی برای بررسی عروق کلیه، مغز، قلب، ریه و دستگاه گوارش نیز به کار می‌رود.

نتایج 'شگفت‌انگیز' یک آزمایش برای درمان هموفیلی

بیمارانی که با اختلال ژنتیکی هموفیلی متولد می‌شوند بدنشان قادر نیست نوع پروتئینی را تولید کند که برای انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی لازم دارند.

پزشکان بریتانیایی می‌گویند در تلاشی برای از بین بردن هموفیلی آ (نوعی اختلال خونی) در بیماران، به نتایجی "شگفت‌انگیز" دست یافته‌اند.

پژوهشگران در لندن با استفاده از ژن‌درمانی توانستند این اختلال را که موجب می‌شود خون نتواند انعقاد داشته باشد و لخته ایجاد کند که باعث خونریزی بیشتر می‌شود، درمان کنند.

محققان در یک آزمایش، به گروه کوچکی از بیماران مبتلا به هموفیلی ویروس‌هایی را که از نظر ژنتیکی دستکاری‌شده بودند تزریق کردند. این ویروس‌ها دستورالعمل‌های از دست‌رفته ژنتیکی را به بدن بیماران منتقل کردند.

یک سال بعد از انجام این درمان، میزان پروتئین انعقادی در بدن یازده نفر از سیزده بیماری که در این آزمایش شرکت کرده بودند، به وضع عادی بازگشته است.

بیمارانی که با اختلال ژنتیکی هموفیلی متولد می‌شوند بدنشان قادر نیست نوع پروتئینی را تولید کند که برای انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی لازم دارند.

جیک اوامر، ۲۹ ساله از منطقه بیلریکای در شرق انگلستان که شامل گروه آزمایشی بوده می‌گوید حالا احساس می‌کند که بدن جدیدی دارد.

برای او حتی یک آسیب جزئی منجر به خونریزی شدید می‌شد. او می‌گوید زمانی که در کودکی دو دندان‌ش را از دست داده بود، برای روزها پس از آن خونریزی داشت.

حتی قدم زدن زیاد باعث خونریزی در مفاصل او و ایجاد ورم مفاصل در وی می‌شده است.

جیک هر هفته نیاز به حداقل سه آمپول فاکتور ۸ داشت تا بتواند به زندگی عادی ادامه بدهد. اما در فوریه ۲۰۱۶ فقط با یکبار تزریق ژن‌درمانی شد.

او به بی‌بی‌سی گفت: "احساس می‌کنم فرد جدیدی شده‌ام. مثل ربای که پر از شارژ باشد. احساس می‌کنم که بدنم قادر به انجام کارهای بیشتری است."

ویروس در درمان جدید مثل یک پستی عمل می‌کند تا "دستورالعمل‌های ژنتیکی" را به کبد منتقل کند که سپس آنها شروع به تولید فاکتور ۸ یا همان پروتئین انعقادی می‌کنند.

در آزمایش‌های اولیه دوز (میزان) کمتر ژن‌درمانی تأثیری نداشت؛ اما در آزمایشی دیگر دوز بالاتری به بیماران داده شد. حالا یک سال پس از آن بدن یازده نفر از سیزده نفر دریافت‌کننده این دوز تقریباً میزان عادی فاکتور ۸ تولید می‌کند.

پروفسور جان پاسی، که این آزمایش‌ها را در دانشگاه‌های بارتس و کوین ماری لندن رهبری کرده است می‌گوید که این موفقیتی بزرگ است.

او می‌گوید: “این یک دست‌آورد پیشگامانه است؛ به دلیلی این که گزینه برای عادی‌سازی میزان‌ها در بیماران هموفیلی کاملاً شگفت‌انگیز است.”

گفته شده آزمایش‌های بیشتری انجام خواهد شد تا دیده شود که آیا واقعا این درمان زندگی بیماران را تغییر می‌دهد.

همچنین هنوز مشخص نیست که تأثیر ژن‌درمانی جدید بر بیماران تا چه مدتی باقی خواهد ماند.

ژن‌درمانی احتمال دارد که خیلی گران هم باشد. اما در حال حاضر هزینه فاکتور ۸ یک بیمار مبتلا به هموفیلی که مرتب از آن استفاده می‌کند به ۱۳۵ هزار دلار در سال می‌رسد.

آیا می‌توان در زمان بارداری دوباره حامله شد؟

یک زن بریتانیایی که دو قلو حامله بود در حین حاملگی دوباره باردار شد و در نهایت سه

قلو زایید.

آیا چنین اتفاقی ممکن است؟

چنین اتفاقی ممکن است و به آن حاملگی مضاعف (superfoetation) می‌گویند هر چند در انسان بسیار نادر است. در طول صد سال تنها شش بار چنین اتفاقی افتاده است.

آیا چنین اتفاقی ممکن است در دوره نه ماهه حاملگی رخ دهد؟

تغییرات هورمونی و فیزیولوژیک پس از لقاح، حاملگی دوباره را غیرممکن می‌کند اما در موارد استثنایی، حاملگی مضاعف، دو تا چهار هفته بعد از لقاح اول، ممکن است.

پروفسور سایمون فیشل متخصص باروری می‌گوید: "نباید چنین اتفاقی بیفتد اما می‌افتد... اولین مورد در ۱۸۶۵ گزارش شد و در دهه‌های بعد هر از چند گاهی خبری عجیب در این باره می‌شنویم."

پروفسور فیشل که اولین کودک با لقاح مصنوعی (IVF) را در ۱۹۷۸ به دنیا آورد می‌گوید وقتی زنی باردار می‌شود دیگر نباید باردار شود: "تکامل طوری طراحی شده - به خصوص برای زنان- که دیگر نباید تخمک آزاد کنند."

"حتی اگر هم آزاد کند، تخمک نباید بارور شود چون اسپرم نباید قادر باشد که به آن برسد. حتی اگر هم اسپرم به تخمک برسد پوشش داخلی رحم نباید بتواند جنین دیگری را بپذیرد چون در لقاح قبلی تغییراتی در آن رخ داده است."

▪ حاملگی مضاعف اتفاقی بسیار فوق‌العاده است اما همیشه پایان خوشی ندارد. مواردی بوده که جنین حاصل از حاملگی دوم در رحم مرده چرا که رشدش بالاجبار متوقف شده و باید زودتر به دنیا می‌آمده است.

پروفسور فیشل می‌گوید: "موضوع مهم کیفیت جفت است چرا که جفت مهمترین منبع تغذیه و رشد و تکامل جنین در حال رشد است."

“اگر جفت به طور عادی رشد و تکامل پیدا کند مشکلی نیست اما اگر جفت دو بارداری با هم یکی شوند مسئله‌ساز می‌شود.”

حاملگی مضاعف در برخی پستانداران بیشتر از انسان دیده می‌شود، مثل جوندگان، خرگوش، اسب و گوسفند.

با اینکه حاملگی مضاعف در انسان چیزی شبیه به معجزه است اما اتفاق می‌افتد و گاهی به شکلی بسیار عجیب هم اتفاق می‌افتد.

پروفشور فیشل می‌گوید: “یک مورد از حاملگی مضاعف چند سال پیش در رم گزارش شد که فاصله بین دو حاملگی تقریباً سه تا چهار ماه بود.”

موضوعات مرتبط