

درمان خانگی انواع سردرد



به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سردرد انواع مختلفی دارد که عوامل متعددی در بروز آن دخیل است. هریک از انواع سردردها درمان های متفاوتی دارند که مختص همان نوع سردرد است.

درمان خانگی سردرد سینوسی:به طور طبیعی در حجمه هر فردی حفره‌هایی وجود دارد به نام سینوس که باید خالی از هرگونه مواد باشد، اما گاهی بر اثر ورود برخی از باکتری‌ها و ویروس‌ها در بدن عفونت‌های ایجاد می‌شود و داخل این حفره‌ها قرار می‌گیرند و باعث سینوزیت می‌شوند. سردردهای سینوسی که بر اثر عفونت‌های ویروسی و فارچی ایجاد می‌شوند برای فرد بسیار آزاردهنده هستند، اما یکی از راه‌های درمانی سردردهای سینوسی به‌صورت خانگی استفاده از زنجبیل خواهد بود. زنجبیل از گیاهان دارویی است که خواص درمانی بسیاری دارد که یکی از آن‌ها درمان انواع سردرد به خصوص سردردهای میگرنی و سینوسی است؛ زیرا زنجبیل نوعی مسکن است که به تسکین درد و التهاب کمک می‌کند.

درمان خانگی میگرن:سردرد میگرنی که یکی از دردناک‌ترین نوع سردردها محسوب می‌شود ضریان دلر بوده و با حالت تهوع، درد و تاری دید همراه است. همچنین برای میگرن درمان قطعی وجود ندارد و تا مدت‌ها این سردرد همراه فرد خواهد بود. زمانی که افراد دچار سردرد میگرنی می‌شوند به شدت به سمت مصرف داروهای مسکن و شیمیایی برای تسکین دردشان روی می‌آورند که مصرف بیش از حد آن‌ها سبب می‌شود تا در نهایت بدن فرد نسبت به این مسکن‌ها مقاوم شده و دیگر تاثیری روی آن‌ها نداشته باشد، اما یکی از راه‌های درمانی طبیعی و خانگی میگرن استفاده از گیاه نعناع است.

درمان خانگی سردردهای تشنّی:در بین انواع سردردها بعد از میگرن سردردهای تشنّی یکی از شایع‌ترین نوع سردردها هستند که در اکثر مواقع همه افراد حداقل یک بار به آن دچار شده‌اند. با توجه به اینکه شرایط زندگی بسیار سخت شده و در طول روز افراد دچار تشنّ و استرس‌های زیادی می‌شوند ممکن است در پایان روز گرفتار سردردهای تشنّی شوند، در این شرایط به جای استفاده از انواع قرص‌های شیمیایی حاوی مواد مضر بهتر است از خوراکی‌های طبیعی مانند سبب یا آب سبب استفاده شود.

درمان خانگی سردردهای خوشه‌ای:سردرد خوشه‌ای نوعی از سردرد است که معمولا در یک دوره مشخصی بروز می‌کند و به همین دلیل در اکثر مواقع افرادی که دچار این نوع سردرد می‌شوند آن را با سردردهای فصلی و یا میگرن که با حساسیت به نور و صدا ایجاد می‌شود اشتباه می‌گیرند. یکی از علائم تشخیص این سردرد بروز درد در اطراف چشم است که اگر درمان نشود عوارض خطرناکی را به همراه دارد. مدتوش درازین در این مواقع برای افراد توصیه می‌شود؛ زیرا میزان تسکین دهنده‌گی درازچین با مصرف یک عدد قرص ایبوپروفن برای فرد برابری می‌کند.

۸۵ درصد بانوان به سلولیت مبتلا هستند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی از ابتلای ۸۵ درصدی بانوان و ۱۵ درصدی آقایان کشور به سلولیت خبر داد.

ترنس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره سلولیت اظهار کرد: سلولیت‌ها سلول‌های بهم چسبیده چربی هستند که در بدن برخی از افراد دیده می‌شوند.

او با اشاره به اینکه سلول‌های چربی با ورزش و رژیم غذایی از بین نمی‌روند، افزود: عوامل مختلفی باعث بروز سلولیت در بدن می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به مواردی مانند آلودگی هوا، تغییرات هورمونی مثل قاعدگی، بیماری تیروئید و... اشاره کرد.

جوزدانی تصریح کرد: سلول‌های چربی با سلولیت‌ها در نواحی مختلفی از بدن مانند شکم، ران‌ها، بازوها، پشت بدن و... دیده می‌شوند که ظاهر آن‌ها با یکدیگر متفاوت بوده و از درجه یک تا درجه چهار تقسیم بندی می‌شوند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره درجه بندی سلولیت‌ها در ناحیه‌های مختلف بدن گفت: ناحیه یک سلولیت یا همان سلول‌های چربی در نواحی شکم، بازوها و پشت بدن دیده می‌شوند. این از حالی است که درجه‌های بالاتر آن مانند درجه ۲، ۳ و ۴ در ران‌ها وجود دارند و این ناحیه همانند پوست پرتقال دیده می‌شود.

جوزدانی با بیان اینکه ۸۵ درصد بانوان و ۱۵ درصد آقایان دچار سلولیت هستند، تأکید کرد: درازچین برای درمان با استفاده از ورزش یا فعالیت‌های بدنی و رژیم غذایی ندارند، بلکه می‌توانیم ذخیره چربی داخل سلول‌ها را با استفاده از ورزش و رژیم کاهش دهیم. او گفت: سلول‌های چربی به هیچ عنوان با رژیم‌های غذایی یا ورزش از بین نخواهند رفت و برای نابودی آن‌ها می‌توانیم از روش‌های غیر جراحی مانند دستگاه‌های کمک لاغری یا از روش‌های جراحی استفاده کنیم تا سلول‌های چربی از بدن خارج شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تقسیم بندی چربی‌ها اظهار کرد: ۲ نوع چربی به اسم‌های «سلولیت» و «ویسرال» داریم. چربی‌های ویسرال آن‌هایی هستند که دور اندام‌های داخلی مانند قلب، کبد و... جمع می‌شوند که بسیار خطرناک بوده و با استفاده از روش‌هایی مانند رژیم، ورزش، جراحی‌های یابی سیع معده و یابی پس روده می‌توان این چربی‌ها را نابود کرد و خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک را کاهش داد. جوزدانی اظهار کرد: جراحی‌هایی مانند لیدومینولاستی و لیپوساکشن در کاهش چربی‌های ویسرال هیچ دخالتی نخواهند داشت.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: ماساژ درمانی باعث کاهش سلولیت‌های چربی و شفاف شدن پوست افراد چاق یا آن دسته از افرادی که به اضافه وزن مبتلا هستند، خواهد شد. در حال حاضر در برخی کشورها ماساژ درمانی به صورت دستی و ماشینی به عنوان موثرترین روش در جهت کاهش سلولیت‌های چربی استفاده می‌شود. جوزدانی در پایان یادآوری کرد: لازم است به این نکته اشاره کنم که ماساژ درمانی در یک ناحیه مشخص بدن باعث افزایش گردش خون در همان قسمت، بازشدن و خروج سلول‌های چربی و سلولیت‌ها خواهد شد.

این متخصص پوست به منظور کاهش خطر احتمال ابتلا به آکنه پوستی ناشی از پوشیدن ماسک، استفاده از ماسک‌های ۱۰۰ درصد پنبه ای را توصیه می‌کند که نفس کشیدن با این ماسک‌ها راحت تر است.

همچنین به گفته این متخصص پوست لازم است افراد روزانه ماسک‌های پارچه‌ای خود را شستشو دهند و در صورت استفاده از ماسک‌های پزشکی آن را به موقع تعویض کنند. به گزارش ایسنا به نقل از WCBD، این متخصص پوست توصیه کرده است که افراد پس از برداشتن ماسک، صورت خود را با پاک کننده‌های مناسب شستشو دهند. همچنین از آنتجایی که درمان های آکنه موجب خشکی و تحریک پوست می‌شود بهتر است هنگام شب از کرم های مرطوب کننده ملایم مصرف کنند.



تعریق، باکتری، گرما شرایطی را فراهم می‌سازند که برای تکثیر و رشد باکتری مطلوب است. در نتیجه این شرایط، فرد با آکنه پوستی روبرو می‌شود.

سلامت

نکاتی برای پیشگیری از آکنه پوستی ناشی از ماسک

با همه گیری بیماری کووید-۱۹ استفاده از ماسک به هنجاری جدید در جوامع تبدیل شده، اما ممکن است در برخی از افراد با مشکلات پوستی همراه باشد.

به گزارش ایسنا، همانطور که به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دهان و بینی با ماسک پوشانده می‌شود، ممکن است برخی از افراد با مشکل آکنه ناشی از ماسک مواجه شوند.

یکی از متخصصان پوست در کلینیک کیلوند در آمریکا گفت: نفس کشیدن از برخی ماسکها امکانپذیر نیست، همچنین ممکن است هوای گرم را در خود حبس کند.

اندر فواید خواب نیمروزی!

چطور چرت بزنی‌د که خواب شب‌تان به هم نری‌زد؟

افزایش دهد و قدرت پردازش هیجانی و ادراکی‌تان را بالاتر ببرد. اما خواب زیاد می‌تواند باعث شود شب‌ها بیدار بمانید و اگر مشکلی در خواب شب‌تان داشتید، آن را تشدید کنید. به همین دلیل، وقتی کسی دچار مشکل خواب می‌شود، یکی از اصلی‌ترین توصیه‌ها این است که طی روز چرت نزنند.

طبق توصیه‌ی هر مرکز کنترل و پیشگیری‌ها، قبل از این که چرت بزنی‌د آلارم ساعت را روی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تنظیم کنی‌د. چرا؟ چون هر چه بیشتر چرت بزنی‌د، احتمال این که بعد از بیدار شدن احساس آشفتگی و کسالت کنی‌د بیشتر خواهد بود. هدف‌تان را روی چرت‌های کوتاه‌مدت‌تر بگذارید تا با احساس بهتری از خواب بیدار شوید و باقی روزتان را بهتر ادامه دهید. اگر کارتان چوری است که شیفت‌های شبانه دارید، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند چرت‌های یک ساعت و نیمه، راهی بسیار موثر برای کمک به حفظ سطح هشیاری‌اند.

جوری برنامه‌ریزی کنی‌د که نزدیک به شب چرت نزنید یکی از دلایل این که چرت زدن می‌تواند در خواب شب اختلال ایجاد کند، دیروقت بودن آن است. اگر سعی کنی‌د ساعات پایانی صبح یا ساعات اولیه بعدازظهر چرت بزنی‌د (قبل از ۳ بعدازظهر)، احتمال این که شب دچار بی‌خوابی شوی‌د خیلی کمتر خواهد شد.

دراز کشیده چرت بزنی‌د

تا به حال پیش آمده آن قدر خسته باشی‌د که نشسته چرت بزنی‌د؟ هر چند شما در هر وضعیتی که راحت هستی‌د می‌توانی‌د چرت بزنی‌د، اما بهترین حالت این است که دراز بکشی‌د و چرت بزنی‌د تا در وضعیت سخت و ناراحت‌کننده‌ای بیدار نشوی‌د. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توضیح می‌دهد که وقتی دراز می‌کشی‌د، به مغزتان اجازه می‌دهی‌د به خواب عمیق‌تری برود و ناگهان از خواب ببری‌د.

نور و سروصدای پیرامونتان را محدود کنی‌د

پروژه‌های زیادی نشان داده‌اند نور و سروصدا، خواب را مختل می‌کنند. اگر فقط ۳۰ دقیقه فرصت درازید چرت بزنی‌د حتماً همین ۳۰ دقیقه را در سکوت و نور کم چرت بزنی‌د. اگر نمی‌توانی‌د جایی کم‌نور و بی‌سروصدا پیدا کنی‌د، چشم‌بند و گوش‌بند بزنی‌د.

توصیه‌های بهداشتی ضدکرونا‌یی برای داوطلبان کنکور

به سر و صورت را مورد تأکید قرار داد و افزود: داوطلبان حتما وسایل حفاظت شخصی خود را همراه داشته باشند. وی ضمن یادآوری این موضوع که استفاده از تلفن همراه در جلسه امتحان ممنوع است، گفت: از آنجائیکه آوردن کیف و تلفن همراه و سایر وسایل غیرضروری به داخل جلسه امتحان ممنوع است بنابراین داوطلبان تاجائیکه ممکن است از آوردن تلفن همراه و کیف خودداری کنند؛ چرا که در غیر اینصورت مجبور هستند این وسایل را به قسمت امانات تحویل داده و با توجه به شیوع باندهی ممکن است مشکلات بعدی را در پی داشته باشند.

برهیز از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی با سایر داوطلبان و ترک محل به محض اتمام آزمون از دیگر توصیه های این کارشناس بهداشت معاونت امور بهداشتی دانشگاه بودوی با بیان این که احراز هویت داوطلبان در بیشتر موارد توسط اثر انگشت انجام می‌شود توضیح داد: بنظر می‌رسد بهتر است از روش دیگری برای احراز هویت داطلبان استفاده شود. ولی پیشنهاد می‌شود که حتما ماده ضدعفونی کننده و یا پد الکلی همراه داشته باشند.

وی گفت: وسایل شخصی خود را با سایرین به اشتراک نگذارید و پس از اتمام آزمون هر چه سریعتر محل آزمون را ترک کنید و به محل خود بازگردید. بهتر است داوطلبان چند عدد ماسک همراه خود داشته باشند تا در صورت مرطوب شدن یا خراب شدن ماسک بتوانند آن را تعویض کنند.

کمری توصیه کرد: بهتر است چند کیسه پلاستیکی همراه خود داشته باشید تا در صورت تعویض ماسک آن را در کیسه بیندازید. کارشناس بهداشت معاونت امور بهداشتی، برهیز از دست زدن



والدین در اطراف حوزه امتحانی می‌تواند خطر آفرین باشد و این تجمع‌ها نه تنها هیچ سودی برای داوطلبان ندارد بلکه موجبات شیوع بیشتر بیماری را فراهم خواهد کرد. کارشناس بهداشت معاونت امور بهداشتی دانشگاه در ادامه اهمیت استفاده از ماسک را یادآور شد و افزود: در طول ۲ تا ۴ ساعت آزمون داوطلبان باید از ماسک استفاده کنند و ماسک باید از نظر سایز نیز مناسب صورت فرد باشدوی گفت: بهتر است داوطلبان چند عدد ماسک همراه خود داشته باشند تا در صورت مرطوب شدن یا خراب شدن ماسک بتوانند آن را تعویض کنند.

کمری توصیه کرد: بهتر است چند کیسه پلاستیکی همراه خود داشته باشید تا در صورت تعویض ماسک آن را در کیسه بیندازید. کارشناس بهداشت معاونت امور بهداشتی، برهیز از دست زدن

توصیه‌های سلامت بخش طب سنتی؛

اصول تندرستی تابستانه

دلایل چرب شدن کبد

آب و هوا، خوردن و آشامیدن، شرایط روحی و روانی، ورزش، خواب و بیداری و اصول پاک سازی از تشکیل این اصول هستند. مهمترین اصل نیز خوردن و آشامیدن است و اگر مردم بدانند که چه چیزی و چگونه بخورند و فواید آن را بدانند می‌توانند یکی از پایه‌های تندرستی را محکم کنند.

توصیه‌هایی در مورد تغذیه سالم

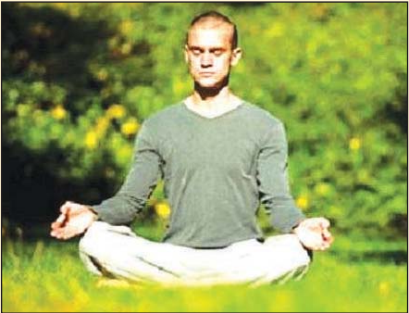
عمده مردم با چند بار جویدن غذا، آن را قورت می‌دهند در این صورت معده باید کار بیشتری انجام دهد بنابراین دست کم هر لقمه را باید ۲۰ الی ۳۰ بار جوید تا معده کار خود را به درستی و راحتی انجام دهد.

همچنین آرایش داشتن در حین غذا خوردن اصل مهمی است که در سلامتی گوارش خیلی مفید و مهم است.

مطالعه جدید نشان می‌دهد:

یوگا به تسکین احساس اضطراب

کمک می‌کند



تحقیق جدید نشان می‌دهد یوگا به تسکین انواع مزمن و بسیار شدید اضطراب کمک می‌کند.

به گزارش مهر، در این مطالعه، یوگا، رفتاردرمانی شناختی و مدیریت استرس برای درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب مقایسه شد. درحالیکه رفتاردرمانی شناختی همچنان درمان ارجح برای اضطراب است یوگا- به طور خاص یوگا کوندالینی- از شیوه مدیریت استرس در طی ۱۲ هفته اولیه مطالعه به مراتب بهتر بود.

زنانیکه محققان ۶ ماه بعد وضعیت افراد را پیگیری کردند، رفتاردرمانی شناختی در بین سه شیوه درمان مقایسه شده دارای مؤثرترین تاثیر درمانی بود. دکتر «ناثوی سیمون»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سلامت لاگون نیویورک، در این باره می‌گوید: «اختلال اضطراب یک مشکل مزمن و مختل کننده است. بسیاری از افراد درصدد درمان آن برنی‌آیند. درحالیکه راهکارهای درمانی خوبی برای این مشکل وجود دارد»

وی در ادامه می‌افزاید: «افرادی که به استاندارد طلایی رفتاردرمانی شناختی دسترسی ندارند یوگا بهترین گزینه است. و تأثیر کوتاه مدت خوبی بر اضطراب دارد»

رفتاردرمانی شناختی یک نوع درمان روانشناختی است. این درمان به افراد در شناسایی و تغییر شیوه‌های منفی فکر کردن کمک می‌کند.

این مطالعه شامل بیش از ۲۲۵ داوطلب با اختلال اضطراب و میانگین سنی ۳۳ سال بود. افراد داوطلب به طور تصادفی به یکی از سه گروه درمانی اختصاص یافتند: رفتاردرمانی شناختی؛ یوگا و آموزش کنترل استرس. بعد از ۱۲ هفته، محققان متوجه شدند یوگا و رفتاردرمانی شناختی به آموزش کنترل استرس ارجحیت دارند. اما یوگا همبه اندازه رفتاردرمانی شناختی مؤثر نبود.

کدام مواد غذایی عفونت‌زا هستند؟



شیر، گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، میوه و سبزیجات از جمله مواد غذایی عفونت زا هستند و باعث بیماری‌هایی

شامل سل، تب مالت و سیاه زخم می‌شوند.

نایب رئیس انجمن پیشگیری از چاقی ایران در گفت وگو با ایرنا، افزود: باید جهت حفظ سلامتی افراد مصرف کننده شیر که اغلب کودکان و بیماران هستند از خرید شیرهای باز و نامطمئن خودداری کرده و از شیرهای بسته‌بندی شده و پاستوریزه یا استریل که دارای تاریخ تولید و سبب استفاده شود و بر مبنای دستورالعمل‌های داده شده در روی بسته‌بندی‌ها آنها را نگهداری کرده و بعد از باز کردن در زمان معین به مصرف رسانده و و شیر مازاد بر نیاز را در ظرف تمیز و مطمئن با رعایت حفظ نظیره سرما نگهداری شود.

ضیاء مظهری اظهار داشت: بیماری‌هایی که ممکن است از طریق گوشت‌های غیر بهداشتی و آلوده به انسان منتقل شود شامل انواع کرم‌ها، عفونت‌های باکتریایی، سیاه زخم تب مالت، سل و سایر مسمومیت‌های ناشی از گوشت مانده و فاسد شده و باید در تهیه گوشت‌ها، به مهر تاییدیه‌ای که در روی گوشت‌های تهیه شده در کشتارگاه توجه و از خرید گوشت‌های فاقد مهر و گوشت‌هایی که دارای رنگ صورتی کمرنگ و یا ارغوانی بی‌رنگ هستند و هنگام لمس کردن احساس سفتی و انعطاف‌ناپذیری مشهود می‌شود و دارای ظاهر لزج و بوی نامطبوع بوده خودداری کردوی ادامه داد: ماهی‌ها بسیار آسیب‌پذیر بوده و پس از صید و یا به خاطر هجوم انواع عوامل بیماری‌زا به علت نگهداری در محیط‌های نامناسب، به سرعت رو به فساد و کهنگی می‌روند و نه تنها خاصیت غذایی بسیار ارزشمند خود را از دست می‌دهند، بلکه ممکن است به صورت یک منبع بیماری‌زا و حتی خطرناک در آیند.این متخصص تغذیه توصیه کرد: ماهی‌ها از جمله میزبان‌های کرم بوده و قابل انتقال به مصرف کنندگان است در هنگام تهیه ماهی، لازم است آن را به خوبی و در شرایط مناسب نگهداری و به نحو مطلوبی طبخ و سپس مصرف شود.به گفته مظهری، گرچه اغلب تخم مرغ‌های تازه دارای محیط درونی استریل و سالم است، ولی پوسته تخم مرغ‌ها به‌واسطه آلودگی به مدفوع مرغ، و امکان نفوذ آن به داخل تخم مرغ از راه ترک وجود داردوی ادامه داد: میوه‌ها و سبزیجات از جمله منابع مهم دیگر برای انتشار انواع میکروب‌های بیماری‌زا، کرم‌های مختلف تلقی می‌شوند، به خصوص اگر سبزیجات با آب‌های حاصل از فاضلاب پرورش داده شوند و علاوه بر آلودگی متعدد و مختلف بیرونی، سبزیجات با جذب انواع فلزات سنگین و مواد زرات آوره که حتی با شستن و پختن نیز از بین نمی‌روند، نیز آلوده می‌شوند.

مظهری تصریح کرد: همچنین سبزیجاتی که به صورت سالادهای مختلف به شکل خام مصرف می‌شوند، ممکن است به علت بی‌دقتی و جدی نگرتن ضدعفونی و شستن دقیق و صحیح سبزیجات برای سلامتی خطر ساز باشند.