



## بیشتر بدانیم

## نکاتی برای انتخاب تشک و داشتن یک خواب با کیفیت

بعضی از ما از نداشتن خواب با کیفیت گله‌مندیم. این در حالی است که از نظر سلامت بدن مشکل نداریم بلکه اگر کمی دقیق‌تر بر رسی کنیم متوجه خواهیم شد لوازم خواب ما از جمله تشک تخت مناسب نیست و هنگام استراحت روی آن احساس آرامش نمی‌کنیم. به همین دلیل در ادامه به نکاتی برای انتخاب تشک مناسب می‌پردازیم.

در انتخاب تشک مناسب برای تخت خواب باید به نوع تشک و مطابقت آن با حالت طبیعی بدن جنس مد نظر، اندازه تشک، عمر مفید آن و ... اشاره کرد. بهتر است تشک دارای کمی ارتفاع باشد و از سطح تخت بالاتر بیاید.

### طول عمر تشک

اگر چه تشک لاتکس بیشترین طول عمر را دارا اما به طور معمول، پنج تا هفت سال را برای تشک در نظر می‌گیرند. اگر شما هنگام خواب روی تشک احساس کمر درد کردید، بهتر است به فکر تعویض تشک خود باشید.

### هنگام خرید تشک، ۳ نکته را مدنظر بگیرید

۱- عادت‌های خواب به موقعیت خواب (اعم از به پهلو خوابیدن، به پشت خوابیدن و به شکم خوابیدن) و همین‌طور در چه سفتی که در آن احساس راحتی کنید بستگی دارد.

۲- درجه حرارت دلخواه خواب و تاثیر تشک در تامین این درجه حرارت اعم از تشک‌هایی که باعث گرم شدن بدن می‌شود (تشک مموری فوم) و تشک‌های خنک‌کننده (تشک ژل دار) یا تشک‌هایی با امکان جریان هوا (تشک فنی).

۳- وزن افراد در انتخاب تشک تاثیرگذار است. افراد با وزن کمتر ترجیح می‌دهند کمی در تشک فرو روند و افراد سنگین‌وزن ترجیح می‌دهند سطح تشک سفت‌تری داشته باشند.

# باید ها ونباید های استحمام

زمان و نحوه حمام کردن مثل دمای آب، استفاده از لیف و ... تاثیر زیادی بر کیفیت استحمام ما دارد



### بهداشت

حمام رفتن هم مانند همه فعالیت‌های دیگر نکاتی دارد که باید آن‌ها را بدانیم و عمل کنیم.

توصیه می‌شود زمانی

که گرسنه یا کاملاً سیر هستید به حمام نروید.

دمای آب حمام هم از نکاتی است که باید به

آن توجه کنید. استحمام با آب ۳۰ درجه برای

افرادی که به سختی از خواب بیدار می‌شوند،

مفرح است یا دوش گرفتن با آب گرم بعد از

یک روز کاری پر استرس خستگی را برطرف

می‌کند. در ادامه به نکات دیگری در باره حمام

رفتن اشاره می‌کنیم:

### نظافت حمام و لیف حمام

محیط حمام گرم و مرطوب و عامل مهمی برای رشد باکتری‌هاست. به همین دلیل متخصصان بهداشت پوست و مو توصیه می‌کنند بعد از هر چهار تا پنج بار استفاده از لیف حمام آن را در ماشین لباس‌شویی بشویید.

بهتر است لیف حمام را با آب خیلی داغ بشویید. با شستن لیف حمام مواد شوینده شیمیایی و آلودگی ناشی از شست‌وشوی بدن و چربی باقی‌مانده برالیاف پاک می‌شود.

### لایه برداری زیاد ممنوع

شست‌وشوی زیاد و پاک‌سازی دایمی پوست باعث می‌شود پوست حساس‌تر شود و آلودگی‌ها و باکتری‌ها را بیشتر جذب کند. هر چند روز یک بار از لیف استفاده کنید زیر ایک بار لایه برداری پوست در هفته کافی است پس لازم نیست هر روز لیف بزنید.

### موهارا قبل از شست‌وشو شانه بزنید

اگر می‌خواهید مانع شکنندگی و ایجاد موخوره در

موهایتان شوید، قبل از شست‌وشو آن را کاملاً شانه

کنید. این کار برای پیشگیری از گره‌مولازم است.

### زیر دوش مسواک بزنید

اگر چه با این کار در زمان صرفه‌جویی کرده و هم‌زمان چند کار را انجام داده‌اید، اما باعث می‌شود توجه کافی و زمان لازم را صرف شست‌وشوی دندان نکنید.

### زمان مناسب شیو کردن موها

اگر لازم است پاها یا دست‌های خود را شیو کنید، این کار را پس از شست‌وشوی کامل بدن و زمانی که بدن زیر آب گرم آماده‌شده، انجام دهید. با این روش پوست دچار التهاب و قرمزی نمی‌شود.

### فاصله زمانی بین هر شست‌وشو

چون پوست سرپس از شست‌وشو شروع به تولید چربی بیشتر برای موها می‌کند بهتر است هر دو یا سه روز یک بار موها را بشویید. با این کار چربی طبیعی محافظ می‌شود و موها درخشان‌تر و سالم‌تر خواهند ماند.

### آب داغ یا ولرم

آب داغ باعث ایجاد آگزما، خشکی پوست، خارش و

التهاب می‌شود. از آب ولرم استفاده کنید تا سلامت

### موها را با شدت خشک می‌کنید

فشار شدید به موها با حوله برای خشک کردن مویک اشتباه رایج است. این کار باعث شکنندگی و آسیب به فولیکول‌های مومی‌شود.

خشک کردن پوست و مو با شدت و فشار باعث خشکی و خارش در پوست سر و اندام می‌شود. حوله را به آرامی روی موها قرار دهید و بدن‌تان را نیز با ملایمت خشک کنید.

### نکات ضروری

✓ قبل از بیرون آمدن از حمام روی پاها ی خود آب سرد بریزید.

✓ بعد از بیرون آمدن از حمام بدن‌تان را در معرض هوای سرد قرار ندهید.

✓ پوست‌تان را خوب خشک کنید.

✓ بعد از بیرون آمدن از حمام بلافاصله فعالیت نکنید بلکه مدتی بنشینید.

### آشپزی من

## خودش

## فیله مرغ اناری

۱- ابتدا فیله مرغ را که از قبل در زعفران و پیاز خوابانیدید به شکل حلزونی پیچید و بعد با خلال دندان فیکس و در روغن سرخ کنید.  
۲- پیاز را خرد کنید و تفت دهید.  
۳- رب گوجه، رب انار و گردور اضافه کنید و تفت دهید.  
۴- فیله‌های سرخ‌شده را در ظرف مناسب بچینید.  
۵- آب‌انار روی مواد بریزید و آلوها را اضافه کنید.  
۶- روی شعله خیلی ملایم حدود یک ساعت قرار دهید تا جاببفتد.

### مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر

- فیله مرغ - حدود ۵ عدد
- آب‌انار - یک لیوان
- گردوی آسیاب‌شده - ۵ قاشق غذاخوری
- رب گوجه - یک قاشق غذاخوری
- رب انار - ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز - یک عدد
- آلو بخارا - چند عدد



### آنتی کرونا

## آبی شدن لب‌ها؛ علامت جدی و خطرناک کرونا

متخصصان می‌گویند اگر شاهد آبی شدن رنگ لب‌های خود هستید باید سریع به سایر علائم مربوط به کرونا توجه کنید

تب، سرفه خشک، خستگی و بی‌حالی، دردورنج، گلودرد، اسهال التهاب ملتحمه، سردرد، از دست دادن حس بویایی و چشایی و

بثورات پوستی رایج‌ترین علائم ابتلا به کووید ۱۹ است. با این حال این موارد تنها علائم ابتلا به کرونا نیست. محققان می‌گویند یکی از علائم ابتلا به کرونای شدید آبی شدن لب‌هاست.

### آبی شدن لب‌ها چگونه بروز می‌کند؟

برای بسیاری از مردم که به صورت جدی بیمار نیستند، آبی شدن لب‌ها معمولاً به دلیل سرمای هواست که در پی کند شدن روند خون‌رسانی به این ناحیه رخ می‌دهد. سیانوز یکی از نشانه‌های بیماری است و بر اثر کمبود اکسیژن در هموگلوبین‌های خون زیر پوست رخ می‌دهد. اگر اشباع اکسیژن در خون به کمتر از ۸۵ درصد افت کند، سیانوز رخ می‌دهد و در صورت ادامه یافتن این روند ممکن است فرد دچار بافت‌مردگی شود. متخصصان می‌گویند اگر شاهد آبی شدن رنگ لب‌های خود هستید، باید سریع به سایر علائم مربوط به بیماری توجه کنید.

### ارتباط آبی شدن لب‌ها با کرونا

تحقیقات نشان داده است متأسفانه آبی شدن رنگ لب‌هایکی از علائم ابتلا به کرونای شدید است. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا تاکید می‌کند اگر افراد مبتلا به کرونا علائمی مانند مشکلات تنفسی شدید، دردیافشار مداوم در قفسه سینه، گیجی و سردرگمی، ناتوانی در بیدار شدن یا خوابیدن و نیز لب‌های مایل به آبی‌رآمشاهده کردند باید سریع به مراکز درمانی مراجعه کنند. بسیاری از کسانی که لب‌هایشان به دلیل ابتلا به کرونا متماایل به آبی می‌شود، علائم دیگر بیماری را نیز از خود نشان می‌دهند. به طور معمول این افراد دچار تنگی

منبع: همشهری آنلاین

با توجه به این که بیماران آسمی به عنوان افراد پرخطر در برابر کرونا محسوب می‌شوند، توجه به یک سری موارد و رعایت اصول بهداشتی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به کرونا بین این افراد داشته باشد. برخی از مهم‌ترین موارد بدین شرح است:



- \* استفاده از ماسک در بیرون از منزل
- \* همراه داشتن اسپری‌های استنشاقی
- \* پرهیز از دست زدن به صورت در محیط‌های خارجی
- \* شست‌وشوی مرتب دست‌ها
- \* رعایت فاصله ۱/۵ متری با افرادی که
- \* علائم عفونت تنفسی دارند
- \* مصرف اسپری‌های استروئیدی بینی
- \* مصرف داروها طبق تجویز پزشک
- \* پرهیز از حضور در اجتماعات بزرگ

منبع: آنا

### پزشکی

## ۱۰ نشانه سرطان که خانم‌ها نادیده می‌گیرند

### مارال مرادی

خبرنگار

### بانوان

زنان جوان سعی می‌کنند نشانه‌های ابتلا به سرطان را نادیده بگیرند زیرا فکر می‌کنند، سرطان بیماری است که برای افراد مسن رخ می‌دهد اما افراد جوان زیادی مبتلا به بیماری سرطان هستند. در ادامه برخی علائمی را که می‌توانند نشانه سرطان باشند بیان می‌کنیم تا به شما در پیشگیری از سرطان و درمان به موقع آن کمک کند. البته به یاد داشته باشید که حساسیت زیاد هم می‌تواند به اندازه نادیده گرفتن آزار دهنده و خطرناک باشد.

### ۱. کاهش وزن غیرعادی

پزشک‌ها معتقدند در باره کاهش وزن غیر عادی بدون این که ورزش کنید یا رژیم خاصی گرفته باشید، باید حتماً با پزشک مشورت شود. کاهش وزن ناگهانی که خلاف‌اش ثابت نشده، نشانه سرطان است. از پزشک‌تان بخواهید که شمار آزمایش یا حتی سی‌تی اسکن کند تا معلوم شود که کاهش وزن شما نشانه سرطان است یا مشکلات دیگر، مثل تیروئید پرکار!

### ۲. نفخ و باد کردن شکم

نفخ مشکل معمولی است که خیلی از خانم‌ها با آن زندگی می‌کنند، با این حال نفخ شکم و باد کردن آن می‌تواند نشانه سرطان تخمدان باشد. سایر نشانه‌های سرطان تخمدان شامل درد شکم و لگن، احساس سیری بدون این که غذای زیادی خورده باشید و مشکلات ادراری مانند نیاز ناگهانی به ادرار می‌شود. اگر نفخ شکم هر روز برای‌تان رخ می‌دهد و هفته‌هاست که این مشکل را دارید باید برای انجام آزمایش و بررسی، به خصوص سی‌تی اسکن و آزمایش خون به پزشک مراجعه کنید.

### ۳. تغییرات سینه

بیشتر خانم‌ها برای بررسی وجود توده و غده در سینه خود، آن را آزمایش می‌کنند. اما توده تنها نشانه ابتلا به سرطان سینه نیست، سرخی و سفت شدن پوست می‌تواند نشانه یکی از انواع نادر و خطرناک سرطان سینه باشد. در صورتی که نوک سینه تغییر یا شروع به ترشح کرد (غیر از دوران شیردهی) یا ظاهرش تغییری داشت، باید نگران بود و به پزشک مراجعه کرد.

### ۴. تغییرات پوستی

بیشتر ما می‌دانیم که تغییرات خال‌های گوشتی و خال‌های سیاه نشانه مشخص سرطان پوست هستند. خون‌ریزی یا پوسته‌پوسته شدن بیش از حد پوست هم یکی از علائم خطرناک است. هر چند برای تعیین کردن این که چه مدت این مشکلات طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کرد، اما پزشکان معتقدند اگر این علائم بیش از چند هفته طول بکشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

### ۵. مشکل در بلعیدن و خوردن

مشکلی که در زمینه بلعیدن و فرودادن غذا رخ می‌دهد، می‌تواند نشانه سرطان دستگاه گوارش، مثلاً سرطان مری باشد.

### ۶. وجود خون در ادرار و مدفوع

اگر در ادرار یا مدفوع شما خون وجود دارد، آن را سریع به همورئید نسبت ندهید، شاید این خون به دلیل سرطان روده بزرگ (colon cancer) باشد و باید از پزشک‌تان بخواهید برای شما آزمایش کولونوسکوپی انجام دهد. همچنین خون در ادرار می‌تواند نشانه سرطان کلیه یا مثانه نیز باشد.

### ۷. درد

هر چه سن افراد بالاتر می‌رود شکایت آن‌ها از ابتلا به انواع درد بیشتر می‌شود، هر چند انواع درد ربطی به سرطان ندارد، اما دردهای طولانی و بی‌دلیل می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان باشد.

### ۸. تغییر در غدد لنفاوی

اگر ورم سفتی را در غدد لنفاوی زیر بغل یا روی گردن مشاهده کردید یا غدد لنفاوی شما شروع به بزرگ شدن کرد و این فرایند بیشتر از یک ماه طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک شمارا بررسی می‌کند تا بفهمد دلیل این بزرگ شدن، عفونت است یا دلیل دیگری وجود دارد که با آزمایش لایه برداری مشخص می‌شود.

### ۹. خستگی

خستگی و فرسودگی می‌تواند یکی از نشانه‌های مبهم سرطان باشد. این خستگی ممکن است بعد از رشد غده سرطانی یا در بعضی از سرطان‌ها مانند سرطان خون از نشانه‌های اولیه آن باشد.

### ۱۰. سرفه‌های مداوم

هر چند سرفه از نشانه‌های بیماری‌هایی چون سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آلرژی یا حتی از عوارض جانبی بعضی از داروهاست، اما سرفه طولانی مدت که بیش از سه تا چهار هفته طول بکشد، به خصوص در افراد سیگاری می‌تواند خطرناک باشد.

منبع: راستینه