



علت‌های گرفتگی بینی و راه‌هایی برای درمان آن

آلرژی، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سینوزیت، پولیپ و... از جمله علل گرفتگی بینی است که هر کدام درمان متفاوتی دارد

پزشکی

افزون بر خارش، عطسه و آبریزش چشم، یکی از علایم و عوارض کلاسیک آلرژی‌ها یا برخی بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، گرفتگی بینی است که برای بهبود آن ابتدا دلیل بروز این شرایط را شناسایی کنید. البته اگر گرفتگی بینی پایدار است یا با مخاط غلیظ و تغییر رنگ داده، احساس ناخوشی، تب، دندان درد، یا سردرد شدید همراه می‌شود باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید. در ادامه با برخی از دلایل شایع گرفتگی بینی و روش‌های بهبود آن بیشتر آشنا می‌شویم.

آلرژی‌ها

مواجهه با گرده گیاهان، گرد و غبار و یک می‌تواند باعث بروز گرفتگی بینی شود. ساده‌ترین راهبرد اجتناب از این موارد است اما می‌توانید با زدن ماسک و دوش گرفتن پس از بازگشت به خانه، به‌ویژه در روزهای خشک و همراه با ورزش یا باد از خود محافظت کنید. آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه نیز می‌تواند به رفع گرفتگی بینی کمک کند. شما می‌توانید شست‌وشوی بینی را برای پاک‌سازی مواد آلرژی‌زا مد نظر قرار دهید.

سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا

گرفتگی بینی یکی از علایم مشخص سرماخوردگی و آنفلوآنزا و از علایم نادر کرونای می‌تواند باشد. در این موارد، اگر به خوبی از خود مراقبت نکنید، احتمال ابتلا به یک عفونت ثانویه ناشی از باکتری‌هایی که در مخاط‌راکد رشد می‌کند، وجود دارد. آنتی‌هیستامین‌هایی می‌تواند به رفع گرفتگی بینی کمک کند اما شست‌وشوی بینی هم برای پاک‌سازی ویروس‌ها و باکتری‌ها موثر است. از دیگر مواردی که می‌توانید برای مراقبت از خود انجام دهید نوشیدن آب فراوان و استراحت کافی است.

زیبایی

با کشیدن ناخن‌ها به هم موهای تان را پر پشت کنید!



درمان‌های خانگی زیادی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای رشد مجدد موهای خود استفاده کنید. اما یکی از جالب‌ترین این تکنیک‌ها که ممکن است تا به حال در باره آن اصلاً نشنیده باشید، کشیدن ناخن‌های دست به یکدیگر به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز است. این شیوه که به آن «یو‌گای بالایام» گفته می‌شود ممکن است به رفع مشکلات مختلفی از جمله ریزش مو و شوره کمک کند. در ادامه تاثیر این حرکت ساده را بر موها بررسی خواهیم کرد.

ممکن است باعث رشد موها شود

بر اساس طب فشاری چین، پایانه‌های عصبی نوک انگشت‌ها به کف سر متصل هستند. وقتی ناخن‌های خود را به هم می‌کشید، اصطکاک ایجاد شده روی پوست سر اثر می‌گذارد. این مسئله باعث افزایش گردش خون و رشد موها می‌شود.

ممکن است ریزش مو را کم کند

متخصصان طب جایگزین معتقدند اگر این حرکت را به طور منظم انجام دهید، ممکن است ریزش موهای تان طی سه تا شش ماه روندی کاهشی پیدا کند. افزایش گردش خون در کف سر ممکن است به رفع دیگر مشکلات از جمله شوره سرو سفید شدن زودرس موها هم کمک کند.

می‌تواند فولیکول‌های مو را ترمیم کند

وقتی ناخن‌های دست‌تان را به یکدیگر می‌کشید، باعث می‌شود مغز سیگنالی برای احیای فولیکول‌های مرده و آسیب‌دیده مو را سال کند.

چیزمانی نباید این کار را انجام داد؟

این پیشنهاد به افراد مبتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و زنان باردار توصیه نمی‌شود چون می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.

ناخن‌های خود را چگونه به منظور رشد موها به یکدیگر بکشیم؟

- دست‌های تان را نیمه مشت کنید و کنار هم قرار دهید.
- انگشت شست‌تان باید به سمت بیرون باشد.
- ناخن‌های دو دست را به هم چسبانید و سپس با شدت آن‌ها را به یکدیگر بکشید.
- این کار را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طور پیوسته انجام دهید.

منبع: روزیاتو

سینوزیت

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

انحراف تیغه بینی

گاهی اوقات گرفتگی بینی ممکن است به دلیل مشکلات ساختاری درونی از جمله انحراف تیغه بینی باشد. این شرایط زمانی رخ می‌دهد که تقسیم‌کننده غضروفی و استخوانی بین سوراخ‌های بینی از شکل طبیعی خود خارج شده باشد. یکی از نشانه‌های انحراف تیغه بینی توانایی تنفس فقط از یک سمت بینی است. اگر همچنان

می‌توانید نسبتاً راحت تنفس کنید، داروهای آلرژی‌ها یا برخی بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، گرفتگی بینی است که برای بهبود آن ابتدا دلیل بروز این شرایط را شناسایی کنید. البته اگر گرفتگی بینی پایدار است یا با مخاط غلیظ و تغییر رنگ داده، احساس ناخوشی، تب، دندان درد، یا سردرد شدید همراه می‌شود باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید. در ادامه با برخی از دلایل شایع گرفتگی بینی و روش‌های بهبود آن بیشتر آشنا می‌شویم.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سینوس‌ها، حفره‌هایی در جمجمه انسان هستند که به تخلیه مخاط از بدن کمک می‌کند. اگر سینوس‌ها ملتهب شود، احتمال مواجهه با گرفتگی بینی وجود دارد. این شرایط ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. بهترین اقدامی که می‌توانید برای سینوزیت ناشی از ویروس انجام دهید، کنترل علایم است. در این مورد بهتر است از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها پرهیز کنید و اگر فشار خون بالا ندارید به جای آن از ضداحتقان‌های بدون نسخه که به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. اسپری‌های بینی حاوی استروئید هم ممکن است مفید باشد.

سلامت

تاثیرهای مخرب استرس بر سلامتی بانوان

مارال مرادی
خبرنگار

به هم خوردن تعادل هورمون‌ها در زنان، ممکن است سلامت آن‌ها را در درازمدت یا کوتاه‌مدت تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه تاثیرهای فیزیولوژیکی و روانی استرس بر سلامت زنان را با هم مرور خواهیم کرد.

۱. قاعدگی‌های نامنظم | استرس شدید و طولانی‌مدت، می‌تواند به میزان قابل توجهی تعادل هورمون‌ها را به هم بریزد. همین نبود تعادل ممکن است منجر به مشکلاتی از قبیل قطع، تأخیر یا نامنظمی در عادت ماهانه خانم‌ها شود.

۲. آکنه | افزایش سطح کورتیزول در بدن، موجب افزایش ترشح چربی و در نتیجه بروز آکنه خواهد شد.

۳. ریزش مو | یکی از علت‌های ریزش مو، نداشتن تعادل فیزیولوژیکی است که در نتیجه استرس شدید عاطفی و روانی رخ می‌دهد. استرس ممکن است چرخه زندگی مو را مختل کند و باعث شود موها وارد مرحله ریزش شوند. البته در طول دوره‌های استرس‌زا یا بلافاصله بعد از آن، ریزش مو نخواهید داشت؛ ریزش‌های ناشی از استرس معمولاً سه تا شش ماه بعد از مواجهه با شرایط استرس‌زا رخ می‌دهند.

۴. اختلال در هضم غذا | استرس‌های طولانی‌مدت موجب افزایش اسید معده می‌شوند و روی دستگاه گوارش اثر می‌گذارد. افزایش اسید معده موجب ناراحتی و سوءهاضمه و در موارد وخیم‌تر منجر به بروز زخم معده و سندروم روده تحریک‌پذیر می‌شود. کاهش و کنترل استرس از عوامل کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش است.

۵. افسردگی | زنان دو برابر مردان در معرض افسردگی قرار دارند. محققان برای کشف علت این موضوع، درباره تفاوت‌های زنان و مردان در مقابله با استرس و پاسخ به آن، تحقیق کرده‌اند. نتایج حاکی از این است که سطح بالای کورتیزول ناشی از استرس بلندمدت، استرس شغلی یا استرس‌های شدید در موقعیت‌های دشوار زندگی مثل مرگ یا طلاق می‌تواند موجب افسردگی شود.

۶. بی‌خوابی | احتما برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام خواب، بارها و بارها اتفاقات آن روز را در ذهن خود مرور کنید و این ذهن درگیر و آرام، مانع خواب شما شود.

۷. افزایش وزن | پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند کورتیزول بیشتر، با نسبت کمتر دور کمر به دور باسن مرتبط است (به عنوان مثال، چاقی در اطراف ناحیه شکم) استرس زیاد باعث افزایش اشتها و تمایل زیاد به مصرف مواد قندی و شیرین و در نتیجه بالا رفتن وزن می‌شود.

۸. کاهش باروری | مطالعات اخیر نشان می‌دهند سطح بالای آنزیم آلفا آمیلاز (آنزیم مرتبط با استرس) در بدن خانم‌ها باعث ایجاد مشکل و تأخیر در بارداری می‌شود. البته اثبات وجود رابطه‌ای دقیق میان استرس و باروری نیازمند تحقیقات بیشتر است.

۹. افزایش احتمال سکته مغزی و حملات قلبی | طبق پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ روی ۲۲ هزار زن صورت گرفت، احتمال وقوع سکته قلبی در زنانی که در محل کار در معرض استرس شدید قرار دارند، نسبت به زنانی که در مشاغل کم‌استرس فعالیت می‌کنند، ۴۰ درصد بیشتر است. سکته مغزی نیز در میان افرادی که زندگی پر استرسی دارند، شایع‌تر است.

منبع: huffingtonpost

اخبار سلامت، تناسب اندام و... رادرسایت «زندگی‌سلام» دنبال کنید. Zendegisalam.ir



باسکن این کیوآرکود رادسایت زندگی‌سلام شوید



آشپزی من

قهوه

چگونه یک اسپرسوی خوش طعم خانگی درست کنیم؟

ظرفی که برای مخلوط کردن آماده کرده‌اید بریزید. نسبت شکر به قهوه، یک قاشق چای‌خوری به ازای هر فنجان مناسب است.

مرحله ششم: به محض آماده شدن اسپرسو آن را از روی حرارت بردارید و قسمتی از آن را در ظرف مخصوص مخلوط کردن با شکر مخلوط کنید.

پس از ریختن شروع به هم زدن کنید نتیجه نهایی باید چیزی شبیه به کره بادام زمینی باشد. وقتی به طور کامل مخلوط شد دوباره مقداری اسپرسو اضافه کنید و به همین ترتیب به کار خود ادامه دهید.

نکته‌ها

• توصیه می‌شود فنجان اسپرسو اقبل از ریختن قهوه در آن با آب گرم بشوید تا در تماس با قهوه اسپرسو آن را سرد نکنند.

• قبل از تهیه از تمیز و خشک بودن فیلتر اطمینان حاصل کنید.

• دانه‌های قهوه از قبل مانده طعم اسپرسو را خراب می‌کند.

• اگر مایل هستید تلخی اسپرسو کمتر باشد دانه‌های قهوه را کمی درشت‌تر آسیاب کنید.

• برای خامه بیشتر قهوه را دو بار آسیاب کنید.

• قسمت بالایی یا همان مخزن را که اسپرسو داخلش جمع می‌شود زمانی محکم کنید که آب در مخزن پایینی در حال جوشیدن باشد و تا زمانی که جوش نیامده است بگذارید شل باشد.

اسپرسو نوعی قهوه غلیظ است که در اوایل قرن بیستم در میلان ایتالیا ابداع شد. اسپرسو به وسیله ماشین قهوه‌ساز و با عبور دادن آب جوش با فشار از میان قهوه آسیاب شده تهیه می‌شود. در این مطلب طرز تهیه قهوه اسپرسو را با دستگاه اسپرسوی خانگی روگازی (موکاپات) آموزش داده‌ایم.

طرز تهیه

مرحله اول: اگر قصد دارید قهوه را خودتان آسیاب کنید به یاد داشته باشید، برای تهیه قهوه اسپرسو باید دانه‌های قهوه، نرم آسیاب شود.

مرحله دوم: اول از همه مخزن آب اسپرسوساز را تا محل مشخص شده با آب سرد پر کنید.

مرحله سوم: قهوه آسیاب شده را داخل فیلتر بریزید. قهوه باید کاملاً فیلتر را پر کند. اما آن را فشرده نکنید که راه ورود آب بسته نشود.

مرحله چهارم: بخش قوری اسپرسوساز را روی فیلتر پر از قهوه پیچ کنید. حال آن را روی شعله بالاتر از متوسط قرار دهید. بگذارید آب جوش بیاید و اسپرسو در مخزن بالایی جمع شود. سپس آن را در فنجان بریزید و میل کنید. تا این جا اسپرسوی ساده شما آماده است و می‌توانید نوش جان کنید اما برای این که اسپرسوی متفاوتی را تجربه کنید مراحل بعدی را به دلخواه انجام دهید.

مرحله پنجم: در حین دم کشیدن قهوه، شکر را در

تمام آن چه باید راجع به لورازپام بدانید

قرص آتیوان چیست؟

آتیوان متعلق به دسته بنزودیازپین هاست. این داروها با تقویت فعالیت GABA در بدن شما کار می‌کند. گابا انتقال دهنده عصبی است که پیام‌ها را بین سلول‌ها در نقاط مختلف بدن منتقل می‌کند. افزایش گابا در بدن احساس استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.

وابستگی شدید

مصرف طولانی مدت این دارو می‌تواند باعث اعتیاد به مصرف آن شود.

حالت تهوع: معمول نیست اما برخی از افرادی که آتیوان مصرف می‌کنند ممکن است احساس تهوع داشته باشند. این عارضه با ادامه استفاده از دارو از بین می‌رود. اگر حالت تهوع از بین نرفت یا آزار دهنده شد با پزشک خود مشورت کنید.

تنفس آهسته: در موارد نادر مصرف آتیوان باعث کند شدن تنفس خواهد شد. این عارضه بیشتر در سالمندان اتفاق می‌افتد.

افزایش یا کاهش وزن: افزایش یا کاهش وزن از عوارض معمول آتیوان نیست با این حال در برخی افراد مصرف آتیوان باعث افزایش اشتها و در برخی مصرف این دارو باعث کاهش اشتها می‌شود.

عوارض این دارو

آتیوان می‌تواند عوارض خفیف یا جدی ایجاد کند. عوارض شایع این دارو شامل خواب‌آلودگی، سرگیجه، ضعف، گیجی، نداشتن هماهنگی، افسردگی، خستگی، سردرد و بی‌قراری است. البته برخی عوارض ممکن است طی چند روز یا چند هفته از بین برود. اگر شدیدتر شد یا از بین نرفت حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در برخی موارد مصرف آتیوان باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود اگر علایمی مانند بثورات شدید، مشکل در تنفس، تورم لب و زبان قلب سریع مشاهده کردید به سرعت با پزشک تماس بگیرید. در هر صورت باید از مصرف طولانی مدت آتیوان خودداری کنید زیرا مصرف طولانی آن می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.