

درمان‌های خانگی برای لرز بدن

لرز معمولاً در اثر افت دمای بدن رخ می‌دهد و می‌توان با اطلاع از علت و علایم خاص آن، بر اساس نوع لرز درمان‌های خانگی را انجام داد



لرز معمولاً در اثر افت دمای بدن رخ می‌دهد، اما گاهی در اثر ابتلا به تب دچار لرز می‌شویم. در مان لرز بستگی به علت بروز آن دارد. لرز بخشی از واکنش طبیعی بدن به تب و سرماست و معمولاً دلیلی برای نگرانی در این خصوص نیست. لرز داشتن می‌تواند به دوره‌ای از لرز همراه با رنگ‌پریدگی و احساس سرما نیز اشاره داشته باشد. گاهی نیز لرز به همراه تب در شروع یک عفونت ایجاد می‌شود. با این حال در تمام این موارد یافتن راه‌هایی برای در مان بسیار مهم است که به نقل از «دکتر تو» به آن می‌پردازیم. به یاد داشته باشید همیشه بهترین راه مشورت با یک پزشک است و در مان خانگی، صرفاً برای زمانی است که دسترسی به پزشک ندارید.

اولین گام برای در مان لرز با نوشیدن مایعات زیاد و استراحت کامل می‌توان تا حدود زیادی لرز را در مان کرد. حمام آب ولرم یا استفاده از یک پارچه به همراه آب ولرم نیز می‌تواند به کاهش تب و لرز کمک کند. در خصوص کودکان برای در مان لرز آن‌ها توصیه می‌شود که به آن‌ها لباس‌های سبک بپوشانید و سعی نکنید که دمای اتاق را بیش از حد گرم کنید. برای در مان سریع لرز (اگر دلیل آن سردی هوا و پایین آمدن بیش از حد دمای بدن است) همچنین می‌توان نوشیدنی‌های گرم مانند چای داغ، قهوه یا شکلات گرم نوشید. به خصوص اگر دلیل لرز سردی بدن است و علایم عفونت و بیماری در فرد دیده نمی‌شود. غذاهایی

مانند سوپ مرغ گرم می‌تواند لرز را بهبود ببخشد. سایر گزینه‌های در مان خانگی شامل مصرف منابع غنی ویتامین C و پروبیوتیک‌ها هستند.

در مان لرز با روش‌های گیاهی در در مان‌های خانگی می‌توان از روش‌های گیاهی نیز برای در مان لرز استفاده کرد. گیاهانی مانند سیر، دمنوش آویشن، زنجبیل، اکیناسه، نعناع فلفلی، رزماری، بومادران، اکالیپتوس و چای سبز از جمله گزینه‌های در مان گیاهی برای در مان فوری لرز هستند. علاوه بر این موارد از سایر ترکیبات گیاهی و دمنوش‌های در مانی هم برای در مان فوری لرز در طب سنتی

استفاده می‌شود. دمنوش‌هایی مانند پونه یا مرزنجوش، دمن و چای سبز، دمنوش زنجبیل و دارچین به همراه عسل و... از دیگر گزینه‌هایی هستند که در طب سنتی برای در مان لرز و سرمای بدن توصیه می‌شوند.

در مان تب و لرز و استفراغ برای در مان تب و لرز به همراه استفراغ می‌توان از ایبوپروفن یا ترکیبات استامینوفن برای کنترل تب کمک گرفت. همچنین می‌توانید یک داروی ضد اسهال بدون نسخه را امتحان کنید.

در مان لرز و بدن درد در صورتی که لرز به همراه بدن درد باشد، مصرف مسکن‌هایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن به همراه دوش آب ولرم می‌تواند برای تسکین درد بدن و در مان لرز موثر باشد.

در مان لرز سرماخوردگی برای در مان لرز ناشی از سرماخوردگی باید با مصرف داروهایی مانند قرص سرماخوردگی یا کلد استاپ و استراحت کردن و خواب کافی لرز را در مان کرد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای مقوی و گرم مانند سوپ مرغ می‌تواند به طرز موثری برای در مان لرز و سردی بدن و علایم سرماخوردگی مفید واقع شود.

در مان فوری لرز آنفلوآنزا برای در مان سریع لرز ناشی از آنفلوآنزا باید به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید. همچنین تا حد ممکن خودتان را گرم نگه دارید و از داروهای بدون نسخه مسکن و تب‌بر برای کنترل در مان تب و لرز ناشی از بیماری استفاده کنید. برای جلوگیری از هیپرته شدن بدن به میزان کافی مایعات مصرف کنید. مصرف مایعات به دفع ویروس و کاهش دمای بدن نیز کمک می‌کند.

در مان لرز بعد از کشیدن دندان بعد از کشیدن دندان، تب و لرز به همراه عرق سرد ممکن است یکی از علایمی باشد که بیماران تجربه می‌کنند و این امر معمولاً با استفاده از مسکن‌های ضد درد و ضد التهاب و همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها در مان می‌شود.

در مان لرز ناشی از استرس برای در مان لرز و عرق سرد ناشی از استرس کنترل احساسات، کشیدن نفس عمیق، مصرف آب‌قند، تغییر موقعیت و در برخی مواقع نیز مصرف داروهای آرام‌بخش می‌تواند به کنترل لرز ناشی از ترس و استرس کمک کند. همان‌طور که گفتیم در همه این موارد مشورت با پزشک اولویت دارد و در صورتی که دسترسی ندارید در مان خانگی را دنبال کنید.

باورزش به جنگ افسردگی پس از زایمان بروید



پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که ورزش‌های افسردگی پس از زایمان پیشگیری و آن را در مان می‌کند. بنا بر نتایج پژوهشی که در آن داده‌های ۲۶ تحقیق روی بیش از ۷ هزار و ۸۰۰ نفر بررسی شده است، ورزش‌های هوازی به‌طور موثری از افسردگی پس از زایمان پیشگیری و همچنین آن را در مان می‌کند. سه تا چهار جلسه ورزش در هفته، با شدت متوسط، بین ۳۵ تا ۴۵ دقیقه، هم در دوران بارداری و هم بعد از آن، بسیار سودمند است. طبق پژوهش‌های انجام شده، ورزش چه به صورت انفرادی و چه گروهی در در مان افسردگی موثر است. برای گنجاندن ورزش و فعالیت بدنی در برنامه روزانه، راه‌های زیادی وجود دارد. از جمله، ترکیبی از پیاده‌روی یا دویدن و حرکات کششی، ورزش‌های هوازی در آب، پیاده‌روی با کالسکه نوزاد و انواع دیگر تحرک. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (سی‌دی‌سی)، از هر زنی که زایمان می‌کند، یک نفر دچار افسردگی پس از زایمان می‌شود. به گزارش سی‌دی‌سی، افسردگی پس از زایمان را اغلب درست تشخیص نمی‌دهند. بر اساس همین گزارش، تقریباً ۶۰ درصد از زنان مبتلا به نشانه‌های افسردگی، تشخیص بالینی درستی نداشته‌اند. ۵۰ درصد از زنانی هم که افسردگی‌شان تشخیص داده شده است، در مان نشده‌اند. چنین وضعی اثر چشمگیری بر سلامت عمومی می‌گذارد و نه تنها سلامت جسم و روان مادران را تهدید می‌کند، بلکه به نوزادان نیز لطمه‌های بسیاری وارد می‌کند. علامت‌های افسردگی پس از زایمان عبارت‌اند از: کناره‌گیری از عزیزان، گریه کردن بیش از حد معمول، احساس نگرانی یا اضطراب بیش از حد، احساس عصبانیت، شک در توانایی در مراقبت از نوزاد و فکر آسیب رساندن به خود یا نوزاد. این علامت‌ها ممکن است تا هفته‌ها یا ماه‌ها پس از زایمان ادامه داشته باشد. ورزش باعث تحریک ترشح آندروفین می‌شود، خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشد و نشانه‌های اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد.

آیا سفیدی مژه‌ها نیاز مند در مان است؟

در بیشتر موارد، مژه‌های سفید مشکل پزشکی نیستند که نیاز به در مان داشته باشد. رنگ مژه‌ها با عملکرد اصلی آن‌ها که محافظت از چشم در برابر گردوغبار است، تداخلی ندارد. با این حال این سفید شدن می‌تواند نشانه بیماری باشد، پس بهتر است با پزشک و متخصص مربوط در این زمینه مشورت کنید. البته این وضعیت نیاز مند در مان فوری نیست، اما در صورت مشاهده علایمی مانند برآمدگی چشم‌ها، حس کردن پرده تیره جلوی چشم حین دیدن، کاهش موقت یا دائمی بینایی، دوبینی، در دیاقرمی مداوم چشم‌ها یا پزشک و متخصص تماس بگیرید.

چگونه سفیدی مژه‌ها را بهبود می‌بخشیم؟

به گزارش «ایندپندنت» برای این کار می‌توانید از ریمل‌ها با رنگ‌های مختلف، مژه‌های مصنوعی یا رنگ دائمی و موقت آن‌ها در آرایشگاه‌ها، بهره‌مند شوید. البته این نکته را در نظر داشته باشید که چشم عضو حساس بدن به شمار می‌رود. بنا بر این در استفاده از مواد آرایشی و شیمیایی که برای رنگ‌آمیزی مژه‌ها استفاده می‌کنید، احتیاط کنید.

۹ اقدام برای افزایش تراکم استخوان

کاهش تراکم استخوان‌ها به این معنی است که فرد در معرض خطر پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش قرار دارد. پوکی استخوان در ظاهر علامتی ندارد و زمان بروز شکستگی، تازه علایم آن مشاهده می‌شود. با توجه به این که بیشتر استخوان‌هایی که پوک می‌شوند، شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی‌ها هم بیشتر در این نقاط رخ می‌دهد. اما روش‌های بسیاری برای کمک به افزایش تراکم استخوان‌ها وجود دارد که در ادامه به نقل از «ایسنا» آن‌ها را مرور می‌کنیم:

- تمرین‌های ورزشی قدرتی** این تمرین‌ها نه تنها سطح التهاب را در بدن کاهش می‌دهد، بلکه باعث بهبود تراکم استخوان‌ها خواهد شد.
- خوردن سبزیجات بیشتر** سبزیجات کم‌کالری بوده و سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C موجود در سبزیجات باعث حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. مصرف سبزیجات زرد و سبز به خصوص در کودکان، باعث بهبود رشد استخوان‌ها می‌شود.
- مصرف کلسیم در طول روز** کلسیم ماده مغذی اصلی برای سلامت استخوان‌هاست. بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی تامین کنید تا این که سراغ مکمل‌ها بروید. غذاهای سرشار از کلسیم عبارت‌اند از: شیر، پنیر، ماست، سبزیجاتی مانند کلم، لوبیا و ماهی.

- خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D و کالک** این دو ویتامین در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارند. مصرف ویتامین K باعث کمک به جذب مواد معدنی برای اتصال به استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D نیز به بدن کمک می‌کند کلسیم را جذب کند.
- حفظ وزن سالم** وزن سالم برای بهبود تراکم استخوان ضروری است؛ افرادی که کم‌بود وزن دارند، در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به بیماری استخوان هستند؛ در حالی که وزن اضافی بدن، استرس اضافی را روی استخوان‌ها ایجاد می‌کند.
- اجتناب از رژیم‌های کم‌کالری** رژیم‌های غذایی کم‌کالری می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی از جمله کاهش تراکم استخوان شود. قبل از رفتن سراغ رژیم‌های لاغری، درباره میزان نیازتان به کالری با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

- مصرف پروتئین بیشتر** پروتئین نقش اساسی در سلامت و تراکم استخوان‌ها دارد و فرد باید داشتن پروتئین در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کند.
- خوردن غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳** بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا ۳ در حفظ تراکم استخوان نقش دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای متنوعی مانند ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا، آجیل و دانه‌ها وجود دارند.

- خوردن غذاهای سرشار از منیزیم و روی** خوردن آجیل به دلیل دارا بودن منیزیم زیاد ممکن است سلامت و تراکم استخوان را حفظ کند. منیزیم به فعال کردن ویتامین D کمک می‌کند تا بتواند جذب کلسیم را افزایش دهد. روی در استخوان‌ها وجود دارد و باعث رشد استخوان می‌شود؛ غذاهای سرشار از منیزیم و روی شامل آجیل، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل است.



ادویه‌هایی برای بهبود فشار خون و سلامت قلب

و افزایش سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کند. به گزارش «هلت آنلاین»، مطالعات مختلف، تأثیر ۶ نوع ادویه را در کاهش فشار خون ثابت کرده‌اند:



فشار خون را افزایش می‌دهد. **دارچین** در حالی که به‌طور کامل مشخص نشده است که چگونه دارچین فشار خون را کاهش می‌دهد، تحقیقات نشان می‌دهد که این ادویه می‌تواند به گشاد شدن و شل شدن رگ‌های خونی کمک کند. بررسی ۹ مطالعه شامل ۶۴۱ شرکت‌کننده نشان داده که مصرف دارچین فشار خون سیستمولیک و دیاستولیک را به ترتیب به‌طور متوسط ۰.۲ و ۰.۹ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد.

هل یک ادویه خوشمزه و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای بر روی ۲۰ بزرگسال که به‌تازگی مبتلا به فشار خون بالاتر از حد طبیعی داده شده بودند، نشان داد که مصرف روزانه ۳ گرم پودر هل به‌طور قابل‌توجهی فشار خون را کاهش می‌دهد و آن را به نزدیک محدوده طبیعی می‌رساند.

دیاستولیک را کاهش می‌دهد. **سیر** به‌طور خاص، سیر حاوی ترکیبات گوگردی مانند آلیسین است که ممکن است به افزایش جریان خون و شل شدن عروق خونی کمک کند. در مجموع، این عوامل به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. بررسی ۱۲ مطالعه روی بیش از ۵۵۰ فرد مبتلا به فشار خون بالا نشان داد که مصرف سیر فشار خون سیستمولیک و دیاستولیک را به ترتیب به‌طور متوسط

ریحان ریحان سرشار از اوژنول است. تحقیقات نقش این آنتی‌اکسیدان گیاهی را در کاهش فشار خون ثابت کرده است. مطالعات نشان می‌دهد که اوژنول ممکن است با عمل به عنوان یک مسدودکننده طبیعی کانال کلسیم به کاهش فشار خون کمک کند. مسدودکننده‌های کانال کلسیم از حرکت کلسیم به قلب و سلول‌های شریانی جلوگیری می‌کنند و به رگ‌های خونی اجازه آرامش می‌دهند.

جعفری این گیاه بومی مدیترانه حاوی ترکیبات مختلفی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدهاست که ممکن است فشار خون را کاهش دهد. چندین مطالعه نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئیدی فشار خون و کلسترول بد (LDL) را که عامل خطر برای بیماری قلبی است، کاهش می‌دهند. جعفری با عمل کردن مانند یک مسدودکننده کانال کلسیم، فشار خون سیستمولیک و

نکات تستی برای این که کوفته خوشمزه‌ما و انرود



- اگر کوفته‌وارفت چه کنیم؟ مقدار آرد نخودچی یا آرد گندم به مایع کوفته اضافه کنید تا مواد کوفته سفت شود. یکی دو عدد تخم‌مرغ داخل مایه کوفته اضافه کنید تا موجب چسبندگی مواد شود. * یک عدد سیب‌زمینی پخته را به رستی له و به مایه کوفته اضافه کنید تا به خوبی سفت شود و از شل شدن آن تا حدی بکاهد.

- دقت به چسبندگی مواد کوفته** برای چسبندگی بیشتر گوشت کافی است مقداری آرد (آرد نخودچی، آرد برنج یا آرد گندم) به مواد کوفته اضافه کنید و به خوبی ورز دهید تا کوفته قوام و چسبندگی بیشتر به خود بگیرد.
- جدا کردن آب پیاز** اغلب افراد به دلیل طعم خوبی که پیاز به کوفته می‌دهد، مقدار زیادی پیاز به مواد اضافه می‌کنند. در صورتی که پیازها آب‌دار باشد، پیشنهاد می‌کنیم بارنده درشت آن را رنده کنید تا له نشود ضمن این که آب پیاز را جدا و سپس پیازهای رنده شده را به مواد کوفته اضافه کنید.
- گوشت را خوب چرخ کنید** برای تهیه کوفته خوشمزه بهتر است گوشت کوفته را دو تاسه بار با چرخ گوشت به خوبی چرخ کنید تا یک دست شود. ضمن این که بافت گوشت هم