



بیشتر بدانیم

۱۰ نکته برای رفع خستگی چشم ناشی از کار با رایانه

خستگی چشم ناشی از کار با رایانه عارضه‌ای است که بین ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که بیشتر وقت خود را صرف تماشای صفحه رایانه می‌کنند به آن دچار می‌شوند.

✓ **علائم خستگی چشم**
✓ خشکی چشم

بیشتر افراد هنگام تمرکز روی صفحه نمایش برای مدت زمان طولانی، یک سوم کمتر پلک می‌زنند. به همین دلیل، اشک موجود در چشم می‌تواند تبخیر و سطح چشم خشک شود.

✓ **سر درد**

سر دردهای تنشی، می‌تواند ناشی از تمرکز روی رایانه باشد. این نوع سر درد معمولاً از پشت سر یا بالای گردن شروع می‌شود و به سمت بالا حرکت می‌کند و در اطراف پیشانی و شقیقه‌هایی که درد شدت می‌یابد، پیچیده می‌شود.

✓ **خستگی چشم**

تمرکز شدید روی بینایی هنگام خواندن یا رانندگی می‌تواند باعث خستگی چشم شود و احساس خستگی ایجاد کند. خستگی چشم می‌تواند منجر به تاری دید در هر دو چشم شود.

● **نکاتی که باید رعایت کنید**

- ۱- رفع مشکل انکساری
- ۲- استفاده از عینک اصلاح کننده
- ۳- معاینات منظم چشمی
- ۴- استفاده از قطره‌های مرطوب کننده
- ۵- نوشیدن آب
- ۶- خودداری از حضور در هوای خشک
- ۷- چشمک زدن
- ۸- میان وعده‌های مغذی
- ۹- خواب منظم
- ۱۰- تنظیم صحیح صفحه دیجیتال و نورپردازی مناسب

سلامت

چرا دهان بیش از حد خشک می‌شود؟

خشکی دهان یکی از ناراحتی‌های رایجی است که می‌تواند همه افراد به خصوص سالمندان را مبتلا کند اما چه عواملی این مسئله را تشدید می‌کند و راه‌های بهبود آن کدام اند؟ معمولاً سالمندان از خشکی دهان و احساس سنگینی زبان رنج می‌برند زیرا با افزایش سن، ترشح بزاق دهان کاهش می‌یابد. برخی داروها مانند آنتی هیستامین، آرام بخش ها، ضد افسردگی، مسکن، کاهنده فشار خون و شیمی درمانی که عموماً سالمندان مصرف می‌کنند و همچنین بیماری‌هایی نظیر پارکینسون، سکنه مغزی، آلزایمر، افسردگی، اضطراب و بیماری‌های خود ایمنی از جمله عواملی هستند که خشکی دهان را تشدید می‌کند. البته در این زمینه حتماً باید به افزایش قند خون هم توجه داشت.

● **توصیه‌های بهبود خشکی دهان**

برای این که تاثیر بهتری احساس شود، توصیه می‌شود مجموع این نکات رعایت شود.

① نوشیدن مایعات کافی

آب بهترین نوشیدنی است که البته آب یخ، آب میوه، نوشیدنی‌های گازدار و... هم مفید خواهد بود. همچنین هنگام صحبت کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد.

② کاهش مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های کاهش دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای

ادویه دار و خیلی شور

③ مصرف میوه‌های تازه به خصوص آناناس، پرتقال و طالبی

④ مکیدن یخ و بستنی

⑤ جویدن آدامس بدون قند و مکیدن آب نبات های بدون قند البته در حد متعادل

⑥ استفاده از دستگاه بخور در اتاق خواب

⑦ شست و شوی مکرر دهان

⑧ در صورت نیاز استفاده از اسپری آب برای کمک به ترشح بزاق

● **عوارض خشکی دهان**

زمانی که بزاق دهان کافی نباشد، ذرات باقی مانده مواد غذایی در دهان می‌ماند و باعث ایجاد پوسیدگی دندان ها و بوی بد و عفونت دهان می‌شود. در این صورت لازم است با مراجعه منظم به دندان پزشک، مشکلات دهان و دندان به موقع تشخیص داده شود.

به طور قطع رعایت بهداشت دهان و دندان کاری ضروری است. مسواک زدن پس از هر وعده غذا در کنار استفاده از نخ دندان بسیار مهم خواهد بود.

جلوگیری از لخته خون در بیماران کرونایی

لخته شدن خون و حرکت آن به سمت قلب یا مغز از جمله مهم ترین عارضه کروناست که باید از آن پیشگیری کرد



یزشکی

لخته شدن خون به دلایل مختلف در همه زمان ها و قبل از کرونا هم اتفاق افتاده اما در زمانی که با پاند می کرونا مواجه هستیم این مشکل بیشتر شده است و باید نکاتی را برای پیشگیری از آن رعایت کنیم. ادامه مطلب را در این باره بخوانید:

● **نکاتی برای بعد از مرخصی بیمار از بیمارستان**

در موارد پرخطر و درگیری ریوی باید ضد لخته تجویز شود. داروهای ضد لخته‌گی خون بعد از مرخص شدن بیمار از بیمارستان هم باید تا دو هفته با مشورت پزشک مصرف شود.

دکتر «سحر دفاعی»، فوق تخصص ریه در صفحه اینستاگرامی ایران کرونا اشاره کرده است که خیلی از موارد مرگ های ناگهانی چه در بیمارستان و چه در منزل به علت آمبولی ریه در کروناست و همه بیماران نیاز به دریافت ضد لخته ندارند، اما در بیماران که بیماری متوسط و شدید دارند و نیاز است بستری شوند یا درمان را در کلینیک‌های سرپایی دریافت کنند تجویز ضد لخته لازم است.

● **مهم ترین عارضه‌های اینتلا به کرونا**

دکتر «احمد مشکورنیا»، متخصص داخلی در خصوص عوارض بیماری کرونا هم بر این نکته اشاره می‌کند که

یکی از عوامل تشدید کرونا ایجاد لخته خون است که می‌تواند در ساق پا، قلب و ریه و مغز مشاهده شود. لخته خون در موارد بستری کرونا اتفاق می‌افتد یعنی کسانی که بیماری شدید دارند.

● **علائم آمبولی ریه**

- ✓ تورم و درد ساق پایک طرفه
- ✓ درد ناگهانی قفسه سینه
- ✓ خلط خونی
- ✓ افت ناگهانی فشار خون
- ✓ تشدید ناگهانی تنگی نفس

● **نکته**

در افرادی هم که ممکن است بستری نباشند لخته خون تشکیل می‌شود از جمله:
✓ افراد مسن و بیماران چاق
✓ سابقه قبلی لخته خون
✓ بی‌حرکی مطلق
✓ بیماران مبتلا به سرطان

آنتی کرونا

قرصی برای کاهش مرگ و میرهای کرونایی

این مطالعه شواهد واقعی را برای بهبود نتایج با آنتاگونیست های گیرنده هیستامین در بیش از ۲۲ هزار بیمار کرونایی نشان داد. یک شبکه ارتباطات عملکردی بین این داروها از یک سو و مسیرهای فیزیولوژیکی متفاوت از سوی دیگر وجود دارد. این مسیرهای علامت دهی شامل سیستم گوارشی (کاهش اسید) و التهاب‌های نامنظم (توفان سیتوکینی) است که به احتمال زیاد زمینه ساز بسیاری از مشکلات

ناشی از کووید ۱۹ است. به گفته محققان، به نظر می‌رسد فاموتیدین در دوزهای بالا (معادل حدود ۱۰ قرص) شانس زنده ماندن برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد، به ویژه هنگامی که با آسپرین همراه باشد. همچنین به نظر می‌رسد مصرف این قرص مانع از شدت پیشرفت بیماری و باعث می‌شود بیماران کمتر به مرحله‌ای برسند که به لوله گذاری یا دستگاه تنفس مصنوعی نیاز داشته باشند.

را چندین برابر بهتر می‌کند. برگ بو غلظت گلوکز را در خون کاهش می‌دهد. بسیاری از افراد نمی‌دانند که با قند زیاد، کار کردن کبد و کیسه صفرا در روند کاهش وزن مختل می‌شود. علاوه بر این، برگ بو به دلیل سرعت بخشیدن به تولید مایعات به دلیل دارا بودن مزیت ادرارآوری، آب اضافی بدن را کم می‌کند. در طول دوره کاهش وزن، مصرف جوشانده برگ بو، منجر به سطح روانی بالاتری می‌شود و افسردگی و بی‌خوابی را برطرف می‌کند. تمام داروهایی که برای از بین بردن چین و چروک‌ها طراحی شده‌اند شامل عصاره گیاه برگ بو هستند؛ زیرا این گیاه دارای خاصیت چربی سوزی است، به‌طور قابل توجهی حجم بدن را کاهش می‌دهد و بدن را از استرس خلاص می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

خواص گیاهان

لاغری با برگ بو

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید وزن اضافی خود را کاهش دهید و فرم بدن تان را حفظ کنید. از جمله استفاده از گیاهان که برگ بویکی از آن‌هاست. برگ بو یک گیاه طبیعی است و یکی از دستوره‌های قدیمی برای کاهش وزن است؛ گیاهی که برای دفع نمک اضافی در بدن استفاده می‌شود و فرایند های متابولیک را تقویت می‌کند. بیشتر اوقات، برگ‌ها در غذا استفاده می‌شود تا طعم خاصی به آن بدهد، اما تعداد کمی از مردم می‌دانند که ادویه جات معطرو بیژگی تمیز کردن اندام‌های داخلی و کاهش میل به غذا را دارند. اگر گیاه برگ بو در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود، فرایندهای متابولیک افزایش می‌یابد، خروج کلسترول از لومن مجاری رخ می‌دهد، خون تصفیه می‌شود و گردش خون بهبود می‌یابد. سلول‌های بافتی با اکسیژن غنی شده است و عملکرد سیستم‌های بدن

آشپزی من

نان خوشمزه زعفرانی



- خمیر مایه - یک قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده - ۵ قاشق غذاخوری
- بکینگ پودر - یک قاشق چای خوری
- وانیل - یک قاشق چای خوری
- نمک، دارچین و زنجبیل - به مقدار لازم

- آرد سفید - ۲ لیوان
- تخم مرغ - ۲ عدد
- شکر - ۶ قاشق غذاخوری
- روغن مایع - ۲ قاشق غذاخوری
- آب ولرم - نصف لیوان

دانشتني ها

دلایل اصلی خستگی دایم در زنان

مارال مرادی

خبرنگار



بانوان

برخی خانم‌ها با این که همواره خواب و استراحت کافی دارند اما همیشه خسته هستند که این نوع خستگی، می‌تواند نشانه‌ای از بروز یک مشکل در تندرستی باشد. اگر شما هم این مشکل را دارید همراه ما باشید تا بتوانید علت مشکل خود را ریشه‌یابی کنید.

● **مصرف زیاد کافئین**

همیشه مصرف قهوه به‌طور کلی نوشیدنی‌های کافئین‌دار موجب رفع خستگی نمی‌شود و ممکن است در بسیاری از موارد نتیجه عکس داشته باشد و بیشتر ایجاد خستگی کند. بنابراین بهتر است خانم‌هایی که از این نوشیدنی‌ها برای رفع خستگی استفاده می‌کنند اما همیشه خسته‌اند کمتر کافئین، چای و بعضی از داروهای حاوی کافئین را مصرف کنند.

● **غذای لرزی‌زا**

خوردن برخی از غذاها ایجاد خستگی می‌کند که غذاهای آلرژی‌زاجز و این دسته از غذاهاست، اولین نشانه‌بروز خستگی بعد از مصرف این نوع غذاها خمیازه کشیدن است. اگر شما همواره احساس خستگی می‌کنید پیشنهاد می‌کنیم با حذف این غذاها از برنامه غذایی‌تان از احساس خستگی خود بکاهید.

● **کم‌کاری تیروئید**

ترشح بیش از حد هورمون تیروئید (پرکاری تیروئید)، افزایش سوخت و ساز بدن و هورمون تیروئید خیلی کم‌کار (کم‌کاری تیروئید)، کاهش سوخت و ساز بدن را در پی دارد. از عوارض کم‌کاری تیروئید می‌توان افسردگی، تنبلی و کم‌حرکتی، پف‌آلودگی سرو صورت، چهره زرد رنگ، ورم دست و پا و احساس سرما حتی در هوای گرم، حرکات کند، یبوست، حرف زدن کند، ضربان قلب کند، بی‌حوصلگی، احساس ضعف و خستگی و تمایل به خواب‌رانا م‌برد که می‌توان با مراجعه به پزشک و درمان این بیماری و گنجاندن میوه و سبزی در رژیم غذایی خود از خستگی ناشی از این اختلال کم کرد.

● **کم‌خونی**

از علت‌های اصلی خستگی‌های دایمی کمبود هموگلوبین و کم‌خونی است زیرا هموگلوبین اکسیژن‌رسانی از ریه به دیگر بخش‌ها را برعهده دارد و اگر اکسیژن به بافت‌ها نرسد بدن احساس خستگی می‌کند اما از عمده‌ترین علل خستگی در زنان خونریزی‌های شدید ماهانه یا بعد از ایامان است که علت آن داشتن تومور فیبروئید یا پولیپ رحمی است. بنابراین خانم‌ها با دادن آزمایش خون و تشخیص کم‌خونی بهتر است در کنار مصرف قرص آهن، غذاهای دارای آهن مانند اسفناج، بروکلی و گوشت قرمز مصرف کنند تا کم‌خونی درمان و احساس خستگی ناشی از آن برطرف شود.

● **عفونت دستگاه ادراری**

عفونت‌ها معمولاً به صورت تکرر و سوزش ادرار خود را نشان می‌دهد و تنه‌راه تشخیص آن آزمایش ادرار است. درمان عفونت‌های ادراری معمولاً مصرف آنتی بیوتیک است، با درمان این عفونت‌های ادراری احساس خستگی رفع می‌شود.

● **مشکلات قلبی**

در برخی از مواقع خستگی ناشی از کارهای سبکی مانند جارو زدن به علت ناراحتی‌های قلبی بروز می‌کند. اگر احساس کردید که با انجام فعالیت‌های سبک روزانه دچار خستگی می‌شوید لازم است به یک پزشک قلب و عروق مراجعه کنید تا با تجویز دارو مشکل‌تان رفع شود.

منبع: نماک

بمروزترین و علمی‌ترین موضوعات متنوع سلامت و آشپزی را در

www.zendegisalam.ir

پیگیری کنید