

## سلامت

## ۶ بیماری که با سرما به سراغ تان می آید

**گیلان امروز**– خطر ابتلا به این بیماری‌های ویروسی از اوایل پاییز تا پایان زمستان افراد را تهدید می‌کند برای همین برخی از افراد قبل از آغاز سرما و کاهش دمای هوا برای پیشگیری از ابتلا واکسن تزریق می‌کنند اما این اقدام راه فرار از ابتلا به این بیماری‌ها محسوب نمی‌شود، زیرا ویروس‌ها از تنوع بالایی برخوردار هستند و افراد احتمال دارد به انواع دیگر و یا نوپدید آن مبتلا شوند.

دکتر مریم محلوچی‌راه، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با بیان اینکه سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو بیماری ویروسی شایع فصل زمستان هستند به آنا می‌گوید: این بیماری‌ها باعث بروز اختلال در دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی می‌شود، اما بیماری ویروسی سرماخوردگی شایع‌تر از آنفلوانزا است.

این دو بیماری دارای علائم یکسانی هستند برای همین تشخیص آن از یکدیگر برای افراد معمولی قابل درک نیست به همین دلیل افراد باید به محض مشاهده علائم اولیه به پزشک عمومی برای معاینه مراجعه کنند. محلوچی درباره تفاوت این دو بیماری می‌گوید:علائم سرماخوردگی به مدت یک هفته ادامه دارد و فرد بدون مصرف دارو به صورت خودبه خودی بهبود می‌یابد و شدت علائم بیماری از قبیل تب، آبریزش بینی، عطسه و … در این بیماری بسیار خفیف است اما در بیماری ویروسی آنفلوانزا علائم با شدت بالایی بروز می‌یابد و فرد دچار دردهای عضلانی شدید، تب بالا، اختلال در دستگاه تنفسی و … می‌شود و فرد حتما باید تحت نظر پزشک داروهای مورد نیاز را دریافت کند.

### خشکی پوست

با وجود اینکه بسیاری از افراد سرماخوردگی و آنفلوانزا را جزو بیماری‌های شایع نیمه دوم سال می‌دانند اما باید گفت زمستان با خود بیماری‌های دیگر مانند خشکی پوست را نیز به همراه دارد. کاهش دما و وزش باد در فصول سرد سال موجب خشکی و آسیب رسیدن به پوست می‌شود به گونه‌ای که پوست افراد متورم، پوسته پوسته، خشک و فرد به شدت احساس ناراحتی می‌کند به همین دلیل همواره پزشکان به استفاده از کرم‌های مرطوب کننده توصیه می‌کنند. دکتر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو با بیان اینکه به افراد توصیه می‌شود در فصول سرد سال از کرم‌های مرطوب کننده برای جلوگیری از خشکی پوست استفاده کنند،تاکید می‌کند که علاوه بر این افراد می‌توانند با مصرف میوه و سبزیجات آب مورد نیاز بدن را تامین کنند.

### مخملک

مخملک یک بیماری عفونی و مسری است که در دوره کودکی (بین ۲ تا ۸ سالگی) و در فصول سرما بیشتر دیده می‌شود، اما کم‌تر کسی با این بیماری و شیوع آن در زمستان آگاه است. این بیماری موجب بروز تب، قرمز شدن پوست، قرمزشدن زبان و انتشار آن به سایر نقاط بدن مانند گردن، قفسه سینه، پشت و … می‌شود و در نهایت پس از ۱۰ الی ۱۴ روز علائم بیماری بهبود می‌یابد.

دکتر نصرت الله شفقیار، متخصص آسیب‌های دهان، فک و صورت درباره علائم دهانی این بیماری هشدار می‌دهد و خاطرنشان می‌کند: این بیماری موجب قرمزی حلق و ناحیه دهان و ایجاد یک لابه زرد در دهان می‌شود.

علائم مخملک ممکن است روی زبان نیز دیده شود بدین گونه که با سرخ شدن زبان و بروز دانه‌های ریز سفید روی آن زبان همانند یک توت دیده می‌شود.

### بیماری قلبی

شاید هیچ کس جز بیماران قلبی و عروقی به این مطلب واقف نباشند که سرما موجب افزایش ضربان قلب و بروز سکنه قلبی می‌شود اما مقالات بسیاری در این خصوص منتشر شده که نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی در فصل زمستان تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. متخصصان قلب و عروقی بر این باور هستند که افراد به خصوص کسانی که زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را دارند باید علاوه بر مراقبت از بیماری‌های قلبی از ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا نیز پیشگیری کنند زیرا این ویروس‌ها می‌تواند قلب را نیز درگیر کند. دکتر بابک حیدری اقدم، فلوشیپ فوق تخصصی آرتروپلاستی می‌گوید: سرما موجب افزایش اسپاسم یا گرفتگی عضله قلب و افزایش جریان خون می‌شود که این عوامل موجب افزایش احتمال ابتلا به نارسایی قلبی و سکنه می‌شود.

نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری‌ها را دارند نباید زمانی که هوا به شدت سرد می‌شود ورزش و در معابر شهر تردد غیر ضروری داشته باشند.

### سینوزیت

از بارزترین ویژگی‌های فصل زمستان کاهش دما است که این امر موجب می‌شود افراد خود را گرم نگه‌دارند و در محیط‌های بسته بمانند که این امر و از طرف دیگر استفاده از بخاری‌ها موجب کاهش رطوبت بدن و خشک شدن مخاطات می‌شود که تمام این مسائل موجب بروز بیماری‌های مختلف می‌شود.ضمن اینکه ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا نیز زمینه ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند سینوزیت را فراهم می‌کند. دکتر بابک ساعدی، متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه سینوزیت در فصل سرما از شیوع بالایی برخوردار است می‌گوید: سینوزیت به دو دسته حاد و مزمن تقسیم بندی می‌شود. نوع حاد این بیماری به دنبال عفونت دستگاه تنفسی فوقانی و ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا رخ می‌دهد در واقع می‌توان گفت اگر بیماری فردی بیش از ۱۰ روز به طول انجامید باید به سینوزیت شک کرد مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

### اوربون

کودکان وقتی در یک محیط بسته مانند مهد کودک، مدرسه و … کنار هم قرار می‌گیرند احتمال بروز بسیاری از بیماری‌های عفونی و ویروسی در آنها تشدید می‌شود که در فصل سرما این مساله از شدت بیشتری برخوردار می‌شود. اوربون نیز یکی از بیماری‌های ویروسی است که بیشتر کودکان را درگیر می‌کند. این بیماری غدد بزاقی فرد را درگیر کرده و علائم اولیه آن مانند سرماخوردگی خفیف از جمله تب، سردرد، بی قراری، بی اشتهایی، بزم بگاوش و لوزه ها و گوش درد است.

**گیلان امروز** – در دنیای امروز چیزی که بیشتر از همه خودنمایی می‌کند، اخبار ناراحت‌کننده درباره‌ی زندگی آدم‌ها، مشکلات محیط زیست و اوضاع آشفته‌ی جهان است. اما وقتی درباره‌ی همه‌ی اینها، انواع و اقسام جرم و جنایت در دنیا، جنگ در کشورهای مختلف و انواع مشکلات اقتصادی و اجتماعی می‌شنویم، تنها چیزی که در حفظ روحیه‌ی هرکدام از ما تأثیر ویژه دارد و باعث می‌شود همه‌ی ما برای زنده ماندن و زندگی تلاش کنیم، واژه‌ی کوچک اما زیبای «امید» است. امید مولد احساسات و مبنای جذابیت زندگی است. امید تنها چیزی است که در تاریکی و میان همه‌ی چیزهای بد مثل یک نقطه‌ی نور در ذهن هرکسی می‌درخشد و توان تازه‌ای برای ادامه‌ی حیات در تک تک ما به‌وجود می‌آورد.

چگونه امید، این نیاز مهم انسانی را به‌وجود بیاوریم و درست هدایتش کنیم؟ سعی می‌کنیم در این مقاله تا آنجایی که می‌توانیم، بفهمیم امید چیست و درباره‌اش با شما صحبت کنیم.

می‌خواهم برای‌تان یک داستان اسطوره‌ای تعریف کنم. همان‌طور که شما هم می‌دانید اساطیر چون مربوط به دورانی دست‌نیافتنی هستند، همیشه جذابیت خاصی دارند؛ پس خواندن این داستان نیز خالی از لطف نخواهد بود. داستان ما درباره‌ی اولین زنی است که بنا بر اساطیر یونانی به دست خدایان خلق شد و پاندورا نام دارد. شهرت پاندورا به خاطر جعبه‌ای است که خدایان به او می‌دهند. در اساطیر یونانی پرومتئوس خدایی است که بشر را آفرید و البته این بشر فقط به‌صورت مرد خلق شد. زئوس خدای خدایان یونان در کوه المپ می‌زیست. روزی پرومتئوس آتش را که نزد خدایان المپ بود می‌دزد و به انسان می‌دهد تا از آن استفاده کند. به دلیل این کار، مورد غضب زئوس قرار می‌گیرد و خدای خدایان برای تلافی کار او تصمیم می‌گیرد در مقابل جنس مرد، اولین زن یعنی پاندورا را خلق کند. پس به هفائستوس دستور می‌دهد تا خاک و آب را در هم بیامیزد و پیکری بسازد و به تمام خدایان می‌گوید تا بهترین نعمت‌ها را به او بدهند. آفرودیت به او زیبایی می‌بخشد، آپولو موسیقی و در آخر هرمس او را پاندورا نام می‌گذارد که به معنی تمام نعمت‌هاست. زئوس، پاندورا را برای همسری به اپی متئوس برادر پرومتئوس می‌دهد و پاندورا با خود جعبه‌ای اسرارآمیز به همراه می‌برد که هرگز نباید در این جعبه را باز کند، چون پرومتئوس تمام رنج‌ها و مصائب زندگی را در این صندوق قفل کرده بود تا نوع بشر آسیبی نبیند. آنها با هم ازدواج می‌کنند؛ اما یک روز پاندورا طاقتم نمی‌آورد و در جعبه را باز می‌کند، ناگهان تمام مصائب، دنیا را فرا می‌گیرد، رنج و بیماری، پیری و مرگ، دروغ، زردی و جنایت در همه‌جا پر می‌شود. پاندورا که از بیرون جهیدن بدی‌ها می‌ترسد فوراً در جعبه را می‌بندد. اما جعبه خالی شده است و آنچه ته جعبه مانده، چیز کوچکی است که جای زیادی نمی‌گیرد، چیزی که مثل دیگر چیزهای بد بیرون نرفته و آرام و مطمئن درون جعبه مانده بود. بله «امید» تنها چیزی بود که ته جعبه مانده بود. تنها چیزی که می‌توانست در مقابل تمام بدی‌ها مقاومت کند. امید مهم ترین چیزی است که تا الان هم وجود دارد!

امید، رابطه‌ی مستقیمی با احساس ما درباره‌ی امکان‌پذیری یا عدم امکان‌پذیری یک موضوع دارد. هرچقدر چیزی به نظر شما ممکن‌تر باشد، میزان امیدتان بالاتر می‌رود. و هر اندازه میزان درک ما از این امکانات بیشتر و مشخص‌تر باشد امیدمان قوی‌تر می‌شود. در مقابل هرچقدر بیشتر حس کنیم که چیزی غیرممکن است و نمی‌توانیم به آن برسیم، ما یوس‌تر می‌شویم. البته باید مراقب باشیم که مفاهیم مختلف را با هم اشتباه نگیرید، امید همان شادمانی یا خوش‌بینی نیست. این دو مفهوم در واقع فقط ممکن است نتیجه‌ی امیدواری باشند. امید مفهومی است که وقتی حس می‌کنیم زندگی چیزی نگران‌کننده است، به آن پناه می‌بریم. کمک می‌کند محکم باشیم و برای زندگی تلاش کنیم. امید همان حسی است که وقتی در رابطه‌ی عاطفی خوبی هستیم به ما اجازه می‌دهد به آینده‌ی رابطه نگاه کنیم و برای آن برنامه بریزیم.

امید در واقع حسی عمیق‌تر و قوی‌تر از خوشحالی یا خوش‌بینی است و تمام حس‌های خوب بدون امید بی‌معنا می‌شوند. از خودتان بپرسید: «چرا تلاش

## {اجتماعی}

# امید تنها چیزی است که ته جعبه دنیا مانده است

کنیم؟» و به پاسخش فکر کنید، قطعاً تنها زمانی به خودتان می‌گویید «تلاش کن» که به موفقیت امیدوارید.

### امید چیست

امید در واقع تنها چیزی است که روی توانایی فرد برای مقابله با یک بیماری اثر می‌گذارد. بیمارانی که امیدواری بیشتری به بهبود و درمان دارند، مقدار بیشتری دوپامین و اندورفین در بدن‌شان ترشح می‌شود و دیگر هورمون‌های بدن‌شان هم به بهترشدن فرد و بهبود بیماریش کمک می‌کنند و البته باعث می‌شوند بیمار انرژی کافی برای مبارزه با بیماریش و زنده‌ماندن را به‌دست آورد. امید به ما انرژی می‌دهد تا پتانسیل لازم برای زندگی را داشته باشیم و همین امید است که حتی وقتی از مشکلات خسته می‌شویم، وادارمان می‌کند باز هم به راهمان ادامه بدهیم. می‌دانم! همه دوست دارند امیدوار باشند و هرگز امیدشان را از دست ندهند، اما گاهی هم پیش می‌آید که آدم ناامید می‌شود. خودتان را شماتن نکنید، همه مثل شما هستند، برای همه ممکن است گاهی پیش بیاید.



با امید داشتن، می‌توانیم قدر خودمان و دیگران را بدانیم، زندگی را دوست داشته باشیم و سیاست‌گذار تمام چیزهایی باشیم که داریم. اما حواس‌تان باشد، امید ربطی به خوش‌خیالی ندارد. امید را با خواب و خیال واهی اشتباه نگیرید. امید برخلاف خوش‌خیالی شما را وادار می‌کند بلند شوید، آستین‌هایتان را بالا بزنید و سخت‌تر کار کنید تا موفق شوید. از طرفی باعث می‌شود سمت هر کاری نروید. امید به شما جرأت می‌دهد و به تمام جزئیات، مهارت‌ها و چالش‌هایی که در دنیا با آنها روبه‌رو می‌شوید، ارزش و معنا می‌بخشد.

امید این نیاز را در شما به‌وجود می‌آورد که دوست داشته باشید خودتان را محک بزنید و ببینید توانایی انجام چه کارهایی را دارید و می‌توانید درباره‌ی چه چیزهایی دست به تجربه بزنید و این یکی از گام‌های مهم در مسیر آموختن است. یادتان باشد امید اصلاً به معنای ایجاد خوش‌بینی کاذب یا دادن وعده‌های توخالی به دیگران نیست. داستان پاندورا را یادتان بیاید! امید هیچ نسبتی با بدی‌ها ندارد. زندگی امیدوارانه یعنی همچنان که از منافع خودتان محافظت می‌کنید و امیدوار به پیشرفت خود هستید انسانیت را هرگز زیر پا نگذارید، برای پیشرفت خودتان به دیگران امید واهی ندهید و برای منافع خودتان دل دیگران را الکی خوش نکنید.

امید حقیقت را زنده نگه می‌دارد و سبب می‌شود خلاقیت ما برای مقابله با مشکلات به‌کار بیفتد. البته منظور از مشکلات، مسائل واقعی هستند نه مشکلاتی که ما خودمان با بی‌فکری آنها را به‌وجود آورده‌ایم یا مسائلی که واقعی نیستند و ساخته و پرداخته‌ی ذهن‌مان هستند.

### زندگی امیدوارانه

سال هفدهم / شماره ۴۵۵۶

# امید تنها چیزی است که ته جعبه دنیا مانده است

زندگی سرشار از امید یعنی اهمیت دادن به افراد دیگر، به چیزهای مهم زندگی‌مان و البته بیشتر از هر چیز و هرکس دیگر اهمیت دادن به وجود «خودمان». مراقب خودتان باشید. اهمیت و کیفیت کارهایی که انجام می‌دهید مهم است و مهم است که شما چگونه با خودتان و دیگران رفتار می‌کنید.

اگر می‌خواهید بخش مهمی از دنیای امیدوارانه باشید باید این کارها را همیشه انجام بدهید: دوباره نگاه کنید و ببینید چقدر به زندگی امیدوارید؟ در چه حالید؟ سلامتی، کار، روابط‌تان در چه شرایطی است؟

### مراقب سلامتی خود باشید

یک استراتژی کاهش استرس برای خودتان داشته باشید. مدیتیشن، تمرینات تنفسی، ورزش، سرگرمی‌ها و تفریحات مورد علاقه‌تان، استرس را کاهش می‌دهد. بودن در طبیعت را هم امتحان کنید، حتما جواب می‌دهد. قدم بزنید و روی داشته‌هایتان تمرکز کنید.

روابطی برقرار کنید که میزان امیدواری‌تان را بالاتر می‌برد. بخشش را یاد بگیرید و اگر فکر می‌کنید نوشتن راهکار مناسبی است، سعی کنید از راه‌حل نوشتن روزانه کمک بگیرید، احساسات‌تان را بنویسید و به‌وسیله‌ی نوشتن، ذهن‌تان را از احساسات منفی خالی کنید.

به دیگران کمک کنید خودشان را بهتر بشناسند. اگر مطمئن شدید که دوست دارند اشتباهات‌شان را جبران کنند و زندگی‌شان را بسازند، شما هم به آنها امید بدهید و کمک کنید موفق شوند.

### امید را با دیگران شریک شوید

ساده‌ترین راه کنترل کردن دیگران، ناامید کردن‌شان است و البته که گرفتن امید یک انسان بدترین کار ممکن در حق اوست. امید آن قدر مهم است که خیلی از حکومت‌های خودکامه راه‌های دور و درازی را طی می‌کنند تا با توجه به گذشته یک کشور یا سرزمین یا از طریق اعتقادات یک ملت، امید را در آنها بکشند و کنترل‌شان کنند. «تفرقه بینداز و حکومت کن» که یکی از روش‌های قدیمی کنترل اجتماعی است در واقع با از بین بردن امید، ترس را جایگزین می‌کند و به هدف خود می‌رسد. پس یکی از راه‌های افزایش امیدواری، از بین بردن موانع موجود یا ساده‌تر کردن آنهاست. هرکدام از ما انعکاس استعداد، عشق و شادی در جهان پیرامون خود هستیم. پس امید خودش نوعی انرژی است،

انرژی مثبتی که ما توسط استعدادهایمان، عشق‌مان ، روح و ارزش‌هایمان به دیگران می‌دهیم. پس امید دادن را انتخاب کنیم چون امید نیروی حیاتی نوع بشر است.

ساده‌ترین راه برای به‌وجود آمدن یک دنیای امیدوار این است که امید را در دیگران زنده نگه داریم و از آنها هم بخواهیم همین‌کار را در مورد ما انجام بدهند. اگر اطراف‌مان را با افراد امیدوار پر کنیم، آن‌وقت می‌توانیم بگوییم انسان خوشبختی هستیم. واقعا خوش به حال‌تان اگر دوستان و خانواده‌تان چنین افرادی هستند.

با تمام چیزهایی که گفته شد، باید اعتراف کنم که متأسفانه بعضی افراد چشم‌انداز امیدوارانه‌ای به زندگی ندارند و شاید تعداد این افراد کم هم نباشد. اما حقیقت مهم‌تر این است که شما همیشه می‌توانید به هرکس دیگری امیدواری بدهید. خواه آن فرد برای این کار شما ارزش قائل باشد، خواه نه. اما بهتر است شما اهمیت ندهید، چون امید برای داشتن یک دنیای زیباتر ضروری است. وقتی کسی چیز باارزشی را از دست می‌دهد برای دوباره امیدوار کردنش تلاش کنید، این در واقع تمرین امیدواری برای خودتان است. تلاش کنید دیگران هم امید را به معنای واقعی لمس کنند. امیدواری را عقب نیندازید و به آینده موکول نکنید. «امید» همه‌ی همین چیزهای کوچکی است که هر روز برای زندگی انجام می‌دهیم.

است که ته جعبه‌ی دنیا برای خوشحالی ما باقی مانده است؛ پس با امید به زندگی ادامه بدهیم.

منبع : lifhack

## خوابی راحت با دمنوش به لیمو

**گیلان امروز**– یک پژوهشگر طب سنتی گفت: به لیمو آرامبخش اعصاب و ضدافسردگی است که دمنوش این گیاه در درمان نفخ و گاز معده، کلیوی و هضم غذا تاثیر دارد.

روح الله مظفری پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه درختچه گیاه به لیمو ۲ الی ۵ متر است، گفت: این گیاه یک داروی آرامبخش، معطر و دارای بویی همانند لیمو است.

وی با اعلام اینکه این گیاه برای اولین بار در آمریکا تولید شده، اظهار داشت: به لیمو دارای خاصیت دفع حشرات، آرامبخش اعصاب و ضدافسردگی است.

این پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: گیاه به لیمو از موادی مانند اسیدسیتریک، ویتامین ث، کلسیم، بیوفلاوتوئید، لیمونن، منیزیم و پکتین تشکیل شده است.

وی درباره دمنوش به لیمو تاکید کرد: دمنوش این گیاه برای درمان نفخ و گاز معده، کلیوی و هضم غذا تاثیرگذار است و به دلیل تاثیرات آرامبخشی آن، مصرف دمنوش به لیمو بعد از صرف شام باعث یک خواب راحت و آسوده می شود.

مظفری افزود: برگ گیاه به لیمو برای تسکین تیش قلب، کاهش عفونت بدن، سرگیجه و سردرد و بیماری های روحی و روانی موثر است.

وی با بیان اینکه به لیمو جایگزین مناسبی برای ادویه جات است، تصریح کرد: نوشیدن ترکیب یک قاشق غذاخوری برگ لیمو با یک لیوان آب جوش به همراه یک قاشق مربا خوری عسل باعث کاهش فشار خون بیماران می شود که یودر برگ این گیاه دارای طعمی تلخ، تند و رنگ سبز تیره است.

این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر اینکه مصرف این گیاه برای برخی از افراد ممنوع است، عنوان کرد: مصرف گیاه به لیمو برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، لک های پوستی و مادران باردار مضر است.

## یک برش پیتزا بعد از ورود به بدن چه می کند



افزایش می‌یابد. اما یک خبر خوشحال‌کننده اینکه به دلیل بالا بودن میزان هورمون «لپتین» یا همان هورمون سیری که درباره آن گفتیم، میل به خوردن مجدد ندارید. از آنجایی که بخشی از انرژی بدن از طریق مصرف گوشت هم فراهم شده است، بنابراین عرضه خواب‌آلودگی را کمتر تجربه خواهید کرد. اگر دریافت انرژی شما بیشتر از راه هیدرات کربن بود، دچار خواب‌آلودگی بی‌موقع می‌شوید. حدود یک ساعت بعد از خوردن پیتزا، میزان قند خون به شکل سابق برگشته و با کاهش میزان قند خون فعالیت هورمون گرلین افزایش خواهد یافت. به همین دلیل دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد. این جاست که با خوردن مجدد، زمینه افزایش وزن فراهم خواهد شد.

اگر تعداد دفعات خوردن پیتزا زیاد نباشد؛ شاید بتوان خطر همین یک بار را به جان خرید و مدیریت کرد. اما اگر این قضیه بارها در طول هفته تکرار شود، خطر افزایش فشار خون، اختلال را میزان قند خون، اضافه وزن، افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی دور از انتظار نیست.

شاید میزان کالری و ترکیب‌های مضر بعضی پیتزاها کمتر یا بیشتر از این باشد، اما این پیتزا به عنوان شاخص در نظر گرفته شده است.
**منبع: الو دکتر**