

دانستنی‌ها

با این تکنیک‌ها به آرامش روان برسید

یک روانشناس بالینی گفت: اگر فردی در شرایط خاص قادر به رفتن سرکار نیست، می‌تواند با مطالعه کتاب‌های مورد علاقه خود را مشغول نگه دارد و تمرکزش تنها روی اخبار اضطراب‌آور نباشد. هادی زرافشان بیان داشت: تمایل انسان به جست‌وجوی اطلاعات، به‌ویژه در زمان وقوع حوادث ناگوار، واکنشی ذاتی و طبیعی است. وی ادامه داد: این میل از احساس ناامنی و نگرانی نسبت به آینده ناشی می‌شود. افراد نگرانند که این اتفاقات تلخ تا چه زمانی ادامه دارد یا چه تأثیری بر خود یا عزیزان شان خواهد گذاشت. این میل را نمی‌توان به صفر رساند؛ انسان ناخواسته به دنبال جریان‌های خبری می‌گردد. این روانشناس بالینی مطرح کرد: در سال‌های اخیر، همچون دوران همه‌گیری کرونا، یکی از چالش‌های اصلی، گردش گسترده اطلاعات نادرست در فضای مجازی بوده است. بسیاری از محتواهایی که به سرعت دست به دست می‌شوند، لزوماً صحت ندارند. بنابراین، ضروری است که افراد اخبار را تنها از منابع معتبر و رسمی پیگیری کنند و برای اطمینان، اطلاعات را از چند منبع موثق بررسی کنند. زرافشان اذعان کرد: برای آنکه بتوانیم کمتر به سمت فضای پرتنش مجازی کشیده شویم، راهکارهایی ساده اما مؤثر وجود دارد. مهم‌ترین آن، حفظ روال عادی زندگی است. حتی در شرایطی که حادثه‌ای در خانه، محل کار یا برای اطرافیان رخ داده، ادامه فعالیت‌های روزمره می‌تواند تا حد زیادی از تمرکز افراطی بر اخبار منفی جلوگیری کند. عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: به عنوان نمونه، اگر فردی به دلیل شرایط خاص قادر به رفتن سرکار نیست، می‌تواند بخشی از زمان خود را به مطالعه کتاب‌های مورد علاقه یا انجام فعالیت‌های بدنی در منزل اختصاص دهد. این جایگزین‌ها باعث می‌شوند فرد همچنان مشغول بماند و تمرکزش تنها روی اخبار اضطراب‌آور نباشد. وی اظهار داشت: در این میان، باید به نقش افرادی که با دامن زدن به اخبار و تکرار مداوم رویدادها، ناخواسته به اضطراب جمعی دامن می‌زنند نیز توجه داشت. بسیاری از این افراد صرفاً در تلاش هستند تا هیجان و نگرانی خود را تخلیه کنند و عمدی در کارشان نیست. در چنین مواقعی، می‌توان با شنیدن صحبت‌هایشان، یا تشویق آنان به گفت‌وگو درباره موضوعات دیگر، فضا را از تنش دور کرد. این روانشناس بالینی تصریح کرد: گفت‌وگو، اگرچه ضروری است، اما لزوماً نباید حول محور حادثه بچرخد. تغییر موضوع گفت‌وگو به مسائل متنوع می‌تواند به کاهش بار روانی کمک کند. به‌ویژه زنان که نسبت به مردان بیشتر تمایل به صحبت درباره احساسات دارند، نیاز دارند احساسات خود را بروز دهند. در مقابل، مردان معمولاً کمتر از این روش بهره می‌گیرند. زرافشان در پایان خاطرنشان کرد: اشتراک‌گذاری احساسات و گفت‌وگو در فضایی همدلانه، تا حدی می‌تواند در تخلیه هیجانات مفید باشد، اما از نقطه‌ای به بعد، ممکن است نتیجه معکوس داشته و حال فرد را بدتر کند.

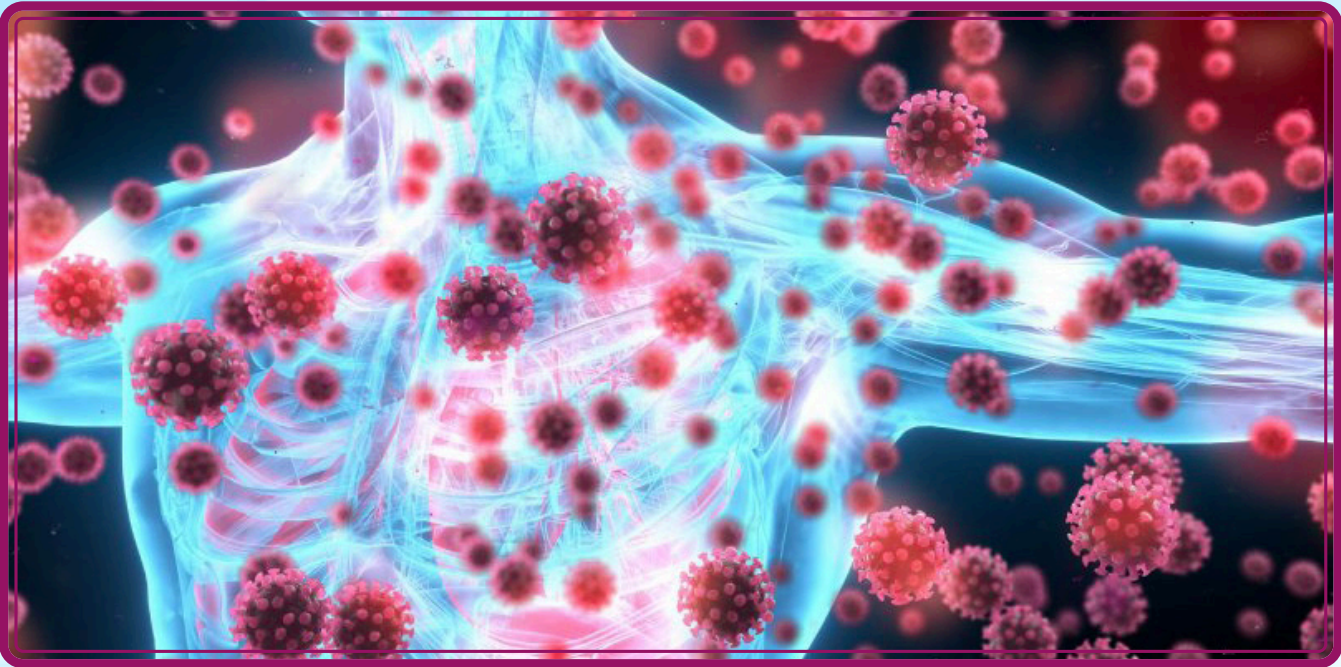
تکنه

راهکار کاهش سریع قند خون

قند خون بالا که هایپرگلیسمی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا پیش‌دیابت، نگرانی جدی محسوب شود. این نگرانی زمانی رخ می‌دهد که بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا نمی‌تواند از آن به درستی استفاده کند و منجر به تجمع قند در جریان خون می‌شود. در حالی که تزریق انسولین، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای کاهش قند خون است، روش‌های طبیعی و ایمنی نیز برای کاهش قند خون بدون استفاده از انسولین وجود دارد. این راهکارها به‌ویژه برای افرادی که دیابت خود را با رژیم غذایی، ورزش و داروهای خوراکی مدیریت می‌کنند، مفید است. یکی از سریع‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای کاهش قند خون بدون انسولین، فعالیت بدنی است. وقتی تحرک دارید، عضلات شما از گلوکز (قند) برای انرژی استفاده و به کاهش میزان قند خون شما کمک می‌کنند. پیاده‌روی سریع به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از غذا نیز می‌تواند تفاوت قابل‌توجهی در میزان قند خون ایجاد کند. نتایج تحقیق کنونی نشان داد، ورزش متوسط پس از صرف غذا به کاهش افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند، حتی حرکات سبک، مانند حرکات کششی یا بالا رفتن از پله‌ها، می‌تواند در صورت بالا بودن قند خون و نیاز به کاهش سریع آن، مفید باشد. نوشیدن آب مفید است؛ وقتی قند خون شما بالا است، بدن شما سعی می‌کند از طریق ادرار از شرف قند اضافی خلاص شود، بنابراین هیدراته ماندن به این فرایند کمک می‌کند و از کم‌آبی بدن که می‌تواند قند خون بالا را بدتر کند نیز جلوگیری خواهد کرد. نتایج تحقیقات نشان داد افرادی که آب بیشتری می‌نوشند، خطر ابتلا به قند خون بالا را در طول زمان کاهش می‌دهند. در حالی که نوشیدن آب، قند خون را فوراً کاهش نمی‌دهد، اما از تلاش‌های طبیعی بدن برای پایین آوردن سطح قند خون پشتیبانی می‌کند. انتخاب غذا نیز مهم است؛ اگر قند خون شما بالا است، از مصرف غذاهایی که قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده زیادی دارند، مانند نان سفید، نوشیدنی‌های شیرین یا آبنبات خودداری کنید. در عوض بر مصرف غذاهایی که فیبر و پروتئین زیادی دارند، مانند سبزیجات، آجیل، تخم‌مرغ و گوشت بدون چربی تمرکز کنید. این غذاها قند خون را به سرعت افزایش نمی‌دهند و می‌توانند به تثبیت سطح قند خون شما کمک کنند. استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا حتی گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش ممکن است کمک‌کننده باشد؛ خواب، یکی دیگر از عوامل کلیدی است. خواب نامناسب می‌تواند بدن شما را در برابر انسولین مقاوم‌تر کند و باعث افزایش سطح قند خون شود. اگر قند خون شما بالا است و خسته یا کم‌خواب هستید، استراحت ممکن است به بدن شما کمک کند تا به مرور زمان قند خون خود را بازپایی کرده و به‌طور مؤثرتری آن را کاهش دهد. استراحت کافی هر شب، نقش بزرگی در کنترل قند خون دارد. اگر قند خون شما بسیار بالا باقی مانده است، مهم است که به دنبال کمک پزشکی باشید.

تفاوت عفونت‌های ویروسی و باکتریایی

بسیاری از عفونت‌ها علائم مشابهی دارند، اما تفاوت‌های مهمی در منشأ، درمان و نحوه پیشگیری آن‌ها وجود دارد که شناخت آن‌ها به تصمیم‌گیری بهتر کمک می‌کند. در بسیاری از موارد، احتمالاً برایتان پیش آمده که در مطب پزشک نشسته باشید و پس از بیان علائم‌تان، پزشک به شما بگوید: «فقط یک تب ویروسی است»، در آن لحظه شاید با تکان دادن سر موافقت کرده باشید، اما در ذهنتان این سؤال شکل گرفته باشد: «تب ویروسی دقیقاً یعنی چه؟ یا تب باکتریایی چه فرقی دارد؟ چرا که در ظاهر، بسیاری از نشانه‌های عفونت ویروسی و باکتریایی مشابه هستند.



علائم عفونت‌ها

تشخیص تفاوت این ۲ عفونت فقط بر اساس علائم می‌تواند دشوار باشد، زیرا بسیاری از نشانه‌ها مشترک هستند. با این حال، الگوهای خاصی وجود دارند که می‌توانند به تمایز کمک کنند. عفونت‌های ویروسی معمولاً علائمی مانند سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، خستگی و درد بدن دارند که به تدریج ظاهر شده و معمولاً در عرض یک هفته تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند. در مقابل، عفونت‌های باکتریایی ممکن است با علائمی شدیدتر، ناگهانی‌تر و پایدارتر همراه باشند.

تشخیص

پزشکان معمولاً با توجه به معاینه فیزیکی، سابقه پزشکی و علائم موجود، نوع عفونت را تشخیص می‌دهند. اما گاهی اوقات علائم به تنهایی برای تشخیص دقیق کافی نیست و نیاز به انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش خون، کشت نمونه، یا تست‌های سریع ویروسی وجود دارد.

درمان

روش درمان عفونت‌ها بسته به منشأ آن‌ها متفاوت است. عفونت‌های ویروسی معمولاً نیازی به داروهای خاص ندارند و با استراحت کافی، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب و استفاده از داروهای بدون نسخه برای کاهش علائم قابل مدیریت هستند. از سوی دیگر، عفونت‌های باکتریایی در بسیاری از موارد نیاز به تجویز آنتی‌بیوتیک دارند. نکته مهم این است که مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک برای عفونت‌های ویروسی نه تنها بی‌فایده است، بلکه می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود.

بادداشت

مراقبت از سالمندان

عبدالرحیم اسداللهی
سالمندشناس

سالمندان به عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه در شرایط بحرانی شناخته می‌شوند؛ در همین راستا ترس، تنهایی، اضطراب ناشی از بحران‌های اجتماعی و همچنین ناآگاهی در مورد مسائل خودمراقبتی، علاوه بر آسیب به سلامت روانی، سلامت جسمی آنها را نیز به خطر می‌اندازد. بسیاری از سالمندان با مشکلات مزمن جسمی مانند فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی یا حتی بیماری آلزایمر و از کار افتادگی مواجه هستند که این عوامل ضرورت مراقبت از آنها را در شرایط بحرانی پررنگ‌تر می‌کند. با توجه به اینکه سالمندان به دلیل شرایط جسمی و ابتلا به بیماری مزمن و همچنین حساسیت‌های روحیه‌ای، آسیب‌پذیرتر از گروه‌های دیگر جامعه هستند، مراقبت از آنها الزامی است. داروهای ضروری سالمندان به میزان مورد نیاز تأمین شود و بهتر است از وجود داروها و دسترسی آسان به آنها اطمینان حاصل شود؛ همچنین توجه به مقدار و میزان دوز مصرف داروها نیز مهم است. تشکیل کمیته حمایت از سالمندان با ایجاد گروه‌هایی از داوطلبان برای نظارت و حمایت بیشتر از سالمندان در شرایط بحرانی کمک‌کننده است. فراهم کردن سیستم‌های ارتباطی برای اطلاع‌رسانی سریع به سالمندان و خانواده‌هایی می‌تواند تأثیر بسزایی در مراقبت سالمندان از خطرات داشته باشد. مدیریت تغذیه در سالمندان به دلیل وضعیت فیزیولوژیکی بدن و ابتلا به بیماری‌های مزمن اهمیت بیشتری دارد، تأمین مواد غذایی و تغذیه مناسب به سالمندان کمک می‌کند که توان کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند؛ بسیاری از سالمندان به بیماری‌های مزمن قلبی، دیابت و فشارخون مبتلا هستند که رعایت رژیم غذایی و توجه بیشتر به این موضوع در این شرایط، باعث می‌شود تا از تشدید بیماری جلوگیری شود. همچنین پشتیبانی روانی فراهم کردن مشاوره‌های روانشناسی برای مقابله با استرس نیز اهمیت دارد. گوش دادن مستمر به اخبار منفی و نگران‌کننده ممکن است سبب بی‌خوابی، تغییرات فشارخون یا حملات اضطرابی در سالمندان شود که توصیه می‌شود اعضای خانواده با توجه بیشتر به سالمندان، با اقداماتی از جمله نشستن پای صحبت‌ها، توجه به احساسات و حتی احوالپرسی ساده، از آنان حمایت روحی داشته باشند. وسایل کمک حرکتی لازم از جمله عصا، ویلچر و سایر تجهیزات لازم برای سهولت حرکت افراد سالمند خانواده تهیه و در دسترس قرار گیرد. اطمینان از دسترسی به آب سالم و امکانات بهداشتی برای سلامت سالمندان مهم است، بررسی وضعیت سلامت سالمندان با چکاپ‌های دوره‌ای می‌تواند به حفظ سلامت این قشر کمک کند.

همه چیز درباره زنبور گزیدگی

اگر نیش زنبور عسل هنوز در پوست باقی مانده، باید سریعاً با احتیاط خارج شود، زیرا تأخیر در این کار موجب ورود بیشتر سم به بدن می‌شود. استفاده از کمپرس سرد بر روی محل گزش می‌تواند به کاهش درد، تورم و قرمزی کمک کند. همچنین باید محل گزش را با آب و صابون شست و شو داده و اگر در دست یا پا باشد، آن عضو را بالاتر از سطح قلب قرار داد تا از ورم بیشتر جلوگیری شود.

زنبورگزیدگی می‌تواند از یک واکنش ساده پوستی تا یک حساسیت متغیر باشد، شناخت علائم، نقشی حیاتی دارد. علائم زنبورگزیدگی می‌تواند شامل کهیر، ورم در ناحیه دهان، زبان یا گلو، تنفس دشوار و صدا دار، تهوع، استفراغ، درد دل شدید و حتی شوک حساسیتی باشد که در موارد شدید می‌تواند تهدیدکننده جان فرد باشد. اولین اقدام حفظ ایمنی محیط و آرام‌سازی فرد آسیب‌دیده است.

نقش لوبیا و سویا در کاهش کبد چرب

متخصصان تغذیه می‌گویند: طبق مطالعات هم لوبیا و هم سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی نویدبخش هستند. مصرف حبوبات حتی ممکن است به کاهش قند خون و تری‌گلیسرید در افراد چاق کمک کند. رژیم‌های غذایی غنی از حبوبات به‌طور خاص به کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) کمک می‌کنند. چند مطالعه نیز نشان داده‌اند که خوردن سویا ممکن است به محافظت از کبد کمک

کند. به احتمال زیاد، این تأثیر مفید به این دلیل است که سویا حاوی مقدار زیادی پروتئین β-کونگلیسینین است که به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح تری‌گلیسرید شناخته شده است. علاوه بر این، توفو یک غذای کم چرب است که به عنوان منبع خوبی از پروتئین عمل می‌کند و اگر سعی در محدود کردن مصرف چربی خود دارید، آن را به یک انتخاب ایده‌آل تبدیل می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ن ا م ا ل ی

افقی

۱- از وسایل آشپزخانه- نقاب- از قطع‌های کتاب
۲- دستورات- اختراعی از رودلف ۳- نقل آبنباتی-
دارویی که برزخم نهند- سرخ کم‌رنگ ۴- غمگین‌تر-
محل و مکان- تردید- نوعی وسیله قدیمی بازی
۵- همه- فیلم مشهور راج کاپور- درون دهان ۶- درجه
نظامی- خیال‌بیهوده کردن ۷- نام قدیم شهرآهر-
گوله- راه‌مانبر ۸- دارایی- در دست‌داور- پرنده‌ای
شکاری- چلچراغ ۹- مدافع فوتبال- مرگ- اسیدی در
معدۀ انسان ۱۰- اقتصاددان هندی واز پرندگان نوبل
اقتصاد- از قمرهای سیاره نیپتون ۱۱- از ضمائر انگلیسی-
جنگجوی و دلاور و دلیر- نیلوفر هندی ۱۲- از پرندگان
سرخگو- حرف دهن‌کجی- خرس آسمانی- نماز
یک رکعتی ۱۳- شگرد و تکنیک- از پسران فریدون
در شاهنامه- از حشرات ۱۴- اثری از جلال‌الدین
همایی- اقوام دارای خط ۱۵- تاکئون- ایالت داوطلب-
خویشاوندی‌ها

حل جدول

۲۱۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۴	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۵	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۶	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۱۰	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲
۱۱	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳
۱۲	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴
۱۳	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۵	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

جدول سودوکو

۹	۵	۳	۱	۸	۶
۷	۶	۵	۳		
۴	۸	۱	۶	۹	۳
	۳		۹	۲	۸
۲			۵	۴	۱
۸			۶	۹	۱
	۹	۲	۱		
			۵	۴	۲
			۶		

۶	۷	۳	۱	۵	۸
۳	۱	۶	۷	۸	۵
۷	۵	۸	۶	۳	۱
۱	۸	۵	۷	۱	۶
۳	۶	۱	۵	۸	۷
۵	۸	۶	۷	۱	۳
۱	۷	۳	۸	۶	۵
۶	۳	۱	۵	۸	۷
۷	۵	۸	۶	۳	۱
۳	۱	۶	۷	۸	۵
۵	۸	۶	۷	۱	۳
۱	۷	۳	۸	۶	۵