

## ۱۴ زندگی سلامت

### روانشکافی

## پس از تعطیلات هنوز خسته‌اید؟!



دکتر مهنوش دارینی

روانشناس و مشاور خسته هستند و با وجود این‌که بیشتر تعطیلات خود را به خواب و استراحت پرداخته‌اند، اما کماکان احساس خستگی و رخوت می‌کنند. احساس خواب‌آلودگی پس از تعطیلات هم به دلیل تغییر فصل و هم به دلیل تغییر روند خواب شبانه طبیعی است، اما لازم است پس از سپری شدن چند روز به حالت طبیعی بازگردند. اگر پس از تعطیلات احساس خستگی دارند ممکن است این حالت بنابه دلایل مختلفی رخ دهد.

یکی از دلایل این است که در یک برنامه خانوادگی قرار داشته‌اند و چون درویر بر آنها شلوغ بوده زمانی که تعطیلات به پایان می‌رسد احساس افسردگی و تنهایی می‌کنند. دلیل دیگر می‌تواند این باشد که نظم ساعت خواب و امور روزمره تغییر کرده و سازگاری مجدد با ساعت کاری برایشان دشوار است. دلیل دیگر می‌تواند علاقه و رغبت نداشتن نسبت به شغل و فعالیت دائمی باشد. در نتیجه پس از تعطیلات احساس می‌کنند مجدد سر کاری باز گشته‌اند که احساس لذت به آنها نمی‌دهد.

دوست نداشتن همکاران و محیط شغلی نیز باعث کاهش رغبت شغلی می‌شود و احساس افسردگی و خستگی را برای فرد ایجاد می‌کند. اجباری بودن شغل به دلیل معیشت نیز می‌تواند عاملی برای بی‌انگیزه شروع کردن سال باشد.

همچنین افرادی که در ذهن خودشان مدام تکرار می‌کنند شغل خود را دوست ندارند یا این‌که شغل را عاملی خسته‌کننده می‌دانند، بیشتر از بقیه دچار خمودگی پس از تعطیلات می‌شوند.

برای تعطیلات بعدی یادتان باشد در روزهای پایانی تعطیلات بدن خود را در حالت آماده نگه‌دارند و ذهن خود را از حالت خموده خارج سازند.

در روزهای پس از تعطیلات از چک کردن مکرر تلفن همراه و فضای مجازی فاصله بگیرید.

در سفرهای بعدی به‌خاطر داشته باشید، گردش‌های شهری و بازدیدهای تور را به روزهای آخر نیندازید و تمام انرژی خود را در سفر از بین نبرید.

برای مفرح کردن محیط شغلی خود به دنبال راهکار باشید.

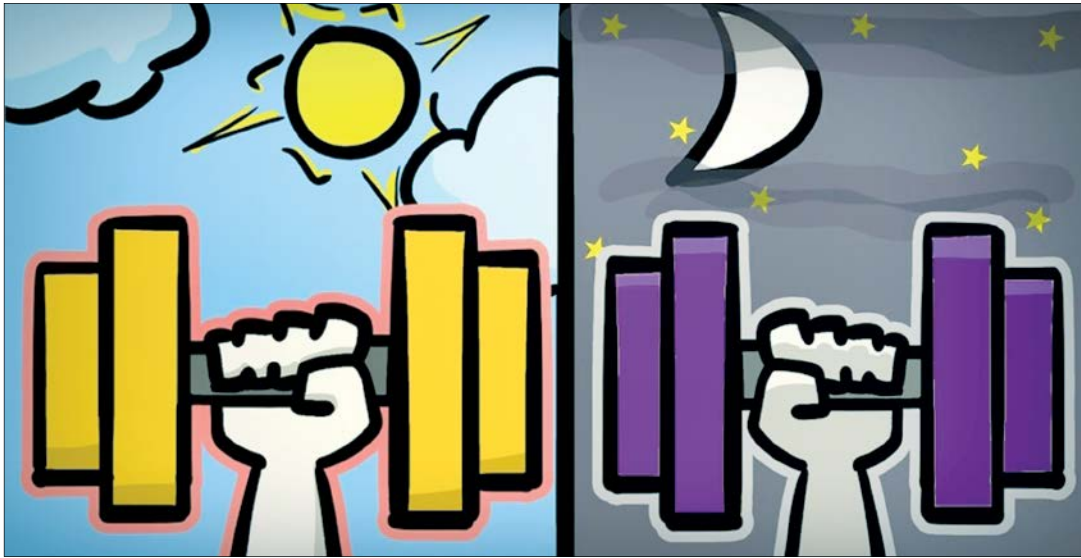
خود را وادار سازید به موقع به رختخواب بروید تا بدنتان با ساعت خواب جدید سازگار شود. ]



دبیر اجرایی کنگره منطقه‌ای ارتوپدی جنوب کشور گفت: ضعف رباط شانه‌ها، ورزش نکردن و سن بالا از دلایل پارگی رباط شانه است.

دکتر مسعود حیدر نژاد اظهار کرد: پارگی رباط شانه معمولا با نشانه‌هایی همچون درد شبانه شانه بروز می‌کند. درد شانه این افراد معمولا موقع خوابیدن

### درد شبانه شانه را جدی بگیريد



چرا پس از مدتی ورزش و رژیم، وزن ثابت می‌ماند؟

# بادمنوش لاغر نمی‌شوید!

فاخره بهبهانی سلامت

هوا بهاری شده و دیگر خبری از سوز سرما و یهانه‌ای برای کم تحرکی و تنبلی نیست. با توجه به این‌که با هله هوله خوری در تعطیلات نوروز فربه شدیم و باید مدتی را با فعالیت بدنی مضاعف برای حفظ سلامتی و کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام بگذرانیم. این بار با دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش متخصص طب ایرانی در مورد حدو میزان ورزش از دیدگاه طب سنتی گفت‌وگویی انجام دادیم و به نکات جالب توجهی دست یافتیم.

افراد همانند یکدیگر قادر به انجام طولانی‌مدت فعالیت‌های ورزشی نیستند و میزان توان هرکس جهت ادامه ورزش را می‌توان بر اساس عواملی همچون نحوه تنفس، رنگ چهره، میزان تعریق و ... مورد سنجش قرار داد.

تا زمانی که تنفس عادی و فرد قادر باشد نفس عمیق بکشد می‌تواند به ورزش ادامه دهد اما به محض این‌که تنفس فرد سخت شود و به شماره افتد، رنگ پریده شود و خون کافی به مغز نرسد، تعریق شدید و سبب خستگی و ماندگی فرد شود و قادر به ادامه فعالیت

شدیدتر می‌شود همچنین انجام کار سنگین و استفاده بیش از حد از شانه‌ها، حرکات مختلف می‌تواند سبب بروز این مشکل شود حتی ضعف رباط شانه‌ها، ورزش نکردن و سن بالا از دیگر دلایل ابتلا به این بیماری است.

وی با بیان این‌که تشخیص پارگی رباط شانه با آم‌آرای صورت می‌گیرد عنوان

### شرایط مناسب برای ورزش

مکان ورزش باید تهویه مناسب داشته باشد. روده‌ها باید از مدفوع و متانه از ادرار خالی شده باشد. چنانچه بیماری خاصی وجود دارد به عضو بیمار فشار وارد نشود. خانم‌ها در دوران قاعدگی از انجام ورزش‌های سنگین و شدید اجتناب کنند. پیش از ورزش باید خواب کافی داشت و نباید با خستگی آغاز شود. با گرسنگی یا شکم پر، ورزش ممنوع است.

### خطر ورزش سنگین برای چاق‌ها

از آنجا که بیشتر افراد چاق سبک زندگی نامناسبی دارند بدنشان مملو از مواد زاید و فضولاتی است که در طب سنتی به آن «امتلا» می‌گویند. پاکسازی در افراد چاق برای رفع امتلا باید با احتیاط صورت گیرد زیرا این افراد عروق و قوای بدنی و روحی‌شان تحت فشار است و پاکسازی شدید و ناگهانی می‌تواند منجر به ضعف شدید و غش شود.

ورزش سنگین و طولانی مدت و محدودیت شدید غذایی را نمی‌توان از ابتدا به افراد با اضافه وزن توصیه کرد، زیرا بدن مدت‌ها تحت تأثیر رطوبت ناشی از چاقی، تبیل و سست شده است. این افراد اگر فعالیت‌های شدید بدنی انجام دهند به زانو‌ها و مفاصل‌شان آسیب می‌زنند. افراد چاق برای رسیدن به وزن ایده آل باید رژیم غذایی و ورزش را به مرور شروع کرده و طولانی مدت ادامه دهند.

عوامل گوناگونی همچون میزان توان بدنی، سن، جنس، وزن، سطح سلامتی، بیماری‌های موجود، نوع مزاج، عادات تغذیه‌ای، شغل و عادات خواب و بیداری در انتخاب ورزش مناسب برای هر فرد باید مورد سنجش قرار گیرد.

ورزش باید به آرامی شروع شده و به‌تدریج بر شدت آن افزوده شود. در حرکات و فعالیت‌های ورزشی باید تنوع داده شود زیرا هر ورزش بر بخشی از بدن اثر می‌گذارد. تا حد امکان به خصوص در کودکان از انجام ورزش حرفه‌ای خودداری شود.

## رفع اختلالات ارتباطی با گفتار درمانی

مسئول کمیته آموزش انجمن علمی گفتاردرمانی ایران با اشاره به نقش گفتار درمانی در رفع اختلالات ارتباطی گفت: خدمات گفتار درمانی برای کودکان، بزرگسالان و سالمندانی که به نوعی دارای اختلالات ارتباطی، زبانی، گفتاری یا بلع هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. زهرا آقا زسولنی اظهار کرد: شناسایی هنگام اختلالات ارتباطی، زبانی، گفتاری و بلع در کودکان می‌تواند از بروز مشکلات بعدی در زمینه‌های رفتاری، تحصیلی، شغلی و اجتماعی پش‌گیری و در بزرگسالان و سالمندان سبب بهبود کیفیت زندگی آنها شود. وی تاکید کرد: ارجاع به موقع فرد دارای اختلال به مراکز گفتاردرمانی از اهمیت بسیاری برخوردار است. / جام‌جم

### تندرستی هوشمند

## تاکتیک‌های تحمل ترافیک



۳ سال هاست ترافیک یکی از مهم‌ترین معضلات زندگی شهری به حساب می‌آید، اما کمتر کسی با گیر افتادن در یک ترافیک سنگین، خونسردی و آرامش خود را حفظ می‌کند و حرص نمی‌خورد.

شاید برایتان جالب باشد بدانید به کمک نرم‌افزار «هپی ترافیک» می‌توانید مهارت‌هایی را کسب کنید تا تحمل این معضل برایتان قابل تحمل‌تر باشد. در اولین قدم این برنامه به شما پیشنهاد می‌کند به کمک گوگل مپ یا برنامه‌های مشابه (دال، نشان و...) مسیری را انتخاب کنید که ترافیک کمتری دارد. باید بدانید مواجهه با سرو صدای زیاد خیابان‌های شلوغ و پرترافیک، خطر بروز سکنه مغزی را به‌ویژه در افراد بالای ۶۵ سال تشدید می‌کند و جالب این‌که هپی ترافیک موزیک‌های ملایمی برایتان پخش می‌کند که تأثیر به‌سزایی در ایجاد آرامش‌تان دارد. گاهی تجمع عابران پیاده یکی از دلایل مهم ایجاد ترافیک است، اما می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و با سوار کردن عابرهایی که هم مسیر شما هستند، ضمن کمک به آنها در طول مسیر با هم صحبت کنید و سرگرم شوید. در چنین شرایطی اگر گزینه مسافر را در نرم‌افزار بزنید و تعداد همراهانتان طی هفته قابل قبول باشد جایزه می‌گیرید. آن هم یک موزیک اختصاصی آرامش بخش. البته یکی از نقاط ضعف این نرم‌افزار امکان تقلب کردن است به این ترتیب که تعداد مسافران را واقعی وارد نکند! احتمالا بهتر است با خودتان صادق باشید و با ثبیت واقعیت، جایزه‌تان را بدون کلك زدن بگیرید. بخش دیگری از برنامه مربوط به کتاب‌های صوتی است.

اگر زبان انگلیسی‌تان خوب است می‌توانید هنگام گیر کردن در ترافیک یک کتاب صوتی گوش کنید. حتی اگر زبانتان ضعیف است، می‌توانید از کتاب‌های صوتی به زبان فارسی استفاده کنید تا در طول مسیر حوصله‌تان سر نرود. همچنین به کمک هپی ترافیک می‌توانید زبان‌های خارجی مثل انگلیسی، فرانسوی، آلمانی و... را در ماشین آموزش ببینید آن هم با روشی که به یادگیری ماشینی مبتنی بر گوش کردن معروف است. البته در نسخه پولی این نرم‌افزار امکان مطالعه مجلات به روز، گوش دادن به موزیک‌های تازه به بازار آمده و جدیدترین اخبار سراسر دنیا وجود دارد و هم مربوط به آیفون‌دارها و هم اندرویدی‌هاست، اما نسخه رایگان فعلا فقط برای اندرویدی‌ها قابل دانلود است.

کرد: در گذشته برای درمان بیماران از روش‌های جراحی باز استفاده می‌شد در صورتی که امروزه بنابر آسپیی که صورت گرفته از روش‌های غیرتهاجمی و آرتروسکوپی استفاده می‌شود که در این روش‌ها نیاز به باز کردن شانه بیمار نیست. / جام‌جم

### چرا لاغر نمی‌شوم؟

شایع‌ترین پرسش افراد این است که چرا پس از مدتی ورزش و رژیم، وزن ثابت می‌ماند و کم نمی‌شود. به گفته دکتر سیاهپوش پس از شروع ورزش که معمولا ملایم است، چربی‌های سطحی تحت تأثیر حرارت ذوب می‌شوند و تا حدودی سایز و وزن کاهش می‌یابد. از آن پس ورزش و رژیم واقعی و مناسب فرد دشوارتر می‌شود چون باید چربی‌های عمیق‌تر و البته مزمن تر ذوب شود و درست زمانی که باید شدت و مدت ورزش افزایش اساسی پیدا کند همان زمان فرد ناامید و خسته شده و همه چیز را رها می‌کند. میزان لاغر شدن به میزان چاقی اولیه، نوع چاقی و میزان و نوع ورزشی که از ابتدا شروع شده بستگی دارد و به یاد داشته باشید همه چاق‌ها با یک زمان و میزان ورزش به یک اندازه لاغر نمی‌شوند. چاق‌های عضلانی با افزایش شدت ورزش چاق‌تر می‌شوند و حتما باید تحت نظر متخصص درمان شوند.

### واقعیت گیاهان لاغرکننده

زیره، لیموترش، چای سبز، کرفس، کتان، سداب و زنیان از جمله گیاهانی هستند که می‌توانند کاهنده چربی خون باشند، اما این‌ها باور که بتوانند باعث کاهش توده چربی‌های زیرجلدی بدن شوند صحیح نیست. همچنین مصرف سرکه سیب و لیموترش جهت لاغری به‌صورت ناشتا برای معده بسیار زیان‌آور است و امکان ندارد که بیماران با شاخص توده بدنی بالا با این نوع رژیم‌های خوراکی لاغر شوند.

داروهایی مانند قرص زیره حاوی مقدار زیادی از ماده مؤثره زیره است که این مقدار هرگز از پاشیدن زیره روی غذا یا دمنوش آن حاصل نمی‌شود. از طرفی مصرف طولانی‌مدت این داروها با این دوز از ماده مؤثره می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد و خاطرنشان می‌کنیم چاقی، درمانی طولانی‌مدت دارد. ]



## دانشتنی‌ها

### خبر سلامت

## پیشگیری از آرتروز

## با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد تنها یک ساعت پیاده‌روی سریع در هفته می‌تواند ناتوانی حرکتی در افراد مسن ناشی از درد آرتزیت، درد مفصلی یا سفتی اندام‌ها را کاهش دهد. این زمان برابر با کمتر از ده دقیقه پیاده‌روی در روز است.

محققان مدرسه پزشکی فینبرگ دانشگاه نورث وسترن تاکید کرده‌اند افراد مسن برای بهبود سلامت خود نباید از پیاده‌روی روزانه غفلت کنند. براساس آمار، بزرگسالان مبتلا به آرتروز زانو - شایع‌ترین شکل استئوآرتریت - در تمام دنیا وجود دارند که در نهایت با مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی‌های حرکتی در انجام فعالیت‌های روزانه روبه‌رو می‌شوند. در یک مطالعه جدید، محققان گزارش دادند تنها یک ساعت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید، می‌تواند توانایی انجام کارهای روزانه افراد مسن را بدون هیچ گونه ناراحتی افزایش دهد.

اساسا ورزش خطر ابتلا به ناتوانی در تحرک را ۸۵ درصد و خطر ابتلا به ناتوانی حرکتی در زندگی روزمره را ۴۵ درصد کاهش می‌دهد.

نتایج مطالعات گسترده نشان می‌دهد کاهش وزن و ورزش درمانی بر کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آرتروز زانو تأثیر دارد، اما تاکنون تأثیر درمان‌های دارویی تسکینی، تزریقات داخل مفصلی کورتن و هیالورونیک اسید به عنوان عامل پیشگیری کننده یا درازمدت قطعی آرتروز تایید نشده است. درباره اثر بخشی ورزش‌های هوازی، آبی و تمرینات مقاومتی و تقویتی در پیشگیری و کاهش درد‌های آرتروزی، بین متخصصان اتفاق نظر وجود دارد. در صورتی که پزشک، انواع مختلف ورزش را تجویز کند از میزان درد مبتلایان به آرتروز کاسته شده و سبب بهبود حرکت و عملکرد مفاصل آرتروزی می‌شود. در واقع، ورزش درمانی برای هر فرد متناسب با شرایط سنی و جسمی، بیماری‌های همراه، شدت آرتروز و معاینات فیزیکی انجام می‌شود. / ایسنا

