

## ۱۴ زندگی سلامت

خط لبخند

## وقتی مفصل فکی - گیجگاهی آسیب ببیند

👉 تنها استخوان متحرک سر و صورت، فك پایین است كه با يك مفصل به استخوان گیجگاهی، در نزدك گوش متصل شده است .

این مفصل نقش کلیدی در رشد فك پایین دارد و حرکات جلو و عقب و حرکات طرفی فك پایین را کنترل و هدایت می‌کند. اگر در سنین دبستان یا پایین تر به این مفصل صدمه وارد شود، رشد در این ناحیه مختل شده و فك پایین به طرف مفصل صدمه خورده منحرف می شود.

به همین دلیل به والدین توصیه می شود در صورت ضربه شدید به صورت، صدمه



به مفصل و رشد طرفی فك پایین را توسط متخصص ارتودنسی یا جراحی فك و صورت پیگیری کنند.

گاهی اوقات مفصل فقط صدا می‌دهد که در این صورت اقدام درمانی خاصی نمی‌طلبید، اما اگر آسیب به مفصل باعث محدودیت در باز شدن دهان شود چند اقدام درمانی را باید پیگیری کرد. نشانگان مفصل فکی گیجگاهی در زنان شایع‌تر است که از علائم شایع آن می‌تواند درد میهم روی يك طرف فك، حساسیت به لمس عضلات چونده، صدای تق کردن هنگام بازکردن، ناتوانی بازکردن کامل دهان، سردرد و درد بر اثر خمیازه کشیدن باشد.

در صورت ابتلا باید پیش از هر چیز، مدیریت استرس را مد نظر قرار داد و انقباضات عضلات ناشی از استرس را به حداقل رساند که معمولا شب هنگام به شکل دندان قروچه خود را نشان می‌دهد و دندان قروچه بر مشکلات مفصل نیز می‌افزاید.

سپس باید يك محافظ شبانه برای دندان‌ها توسط دندانپزشك یا متخصص پروتز ساخته شود.که انقباضات عضله را به حداقل می‌رساند.

کنترل بازکردن و گرم نگه داشتن محل مفصل و دو طرفه خوردن، اقداماتی هستند که به درمان مفصل کمک می‌کنند.

اگر آسیب داخلی متوجه مفصل باشد، روش‌های درمانی متفاوتی می‌طلبید.👉



### چاقی، پاهای کودک را پرنرتزی می‌کند

دبیر انجمن ارتوپدی اطفال با توجه به این‌که چاقی و اضافه وزن یکی از علل ابتلا به پاهای پرنرتزی در کودکان به‌شمار می‌رود، گفت؛ تا قبل از سه سالگی می‌توان این مشکل را بدون نیاز به جراحی و از طریق پریس یا زانو بند طبی کودکان درمان کرد.

دکتر سیدرامین حاج زرگرباشی، فوق تخصص ارتوپدی اطفال اظهار کرد؛ نوعی از این مشکل جدی محسوب می‌شود که علائم یکطرفه دارد و با افزایش سن پیش‌رونده است. به‌تدریج در این نوع پاهای پرنرتزی، مفصل زانو درد ناک می‌شود لذا والدین باید برای درمان آن به‌موقع اقدام کنند.



روز خبرنگار بهانه‌ای شد برای این‌که ببینیم استرس این شغل چه بلایی سر عاشقانش می‌آورد؟

# درد عشق است و جگرسوز دوايي دارد!

👉 «يادداشت را از توی صفحه برداشتن»، «خروجی به خاطر تعطیلی، يك هفته جلو افتاده»، «گزارش يك به خاطر ایراداتی که داشته، حذف شده»، «مصاحبه هنوز نرسیده»، «مطلب و عکس روی جلد حاضر نیست»، «جلد رو رد کردن» و... این جمله‌ها که فقط برای من و همکارانم تعریف خودش را دارد خطرناك‌ترین و پراس‌ترس‌ترین جمله‌های دنیا هستند! به این دلیل که برای جبران هر کدام از آنها باید سرعت کار را چند برابر کرد؛ گاهی این قدر چند برابر که برای جبران آن باید از خودمان مایه بگذاریم؛ مثلاً بشویم سوژه جلد مجله! خلاصه این‌که روزنامه‌نگاری و خبرنگاری با تمام لذت‌هایش شغل ناامن و پراس‌ترسی است؛ از همان تولید محتوا تا زمان دریافت حقوق که در هاله‌ای از ابهام است. اما با همه دردسرهايش، دوستش داریم. هنوز قلم به دست گرفته‌ایم و می‌نویسیم تا زمانی که شاید دیگر جان در بدن و قلم نمانده باشد. امروز ۱۷ مرداد، در کشور ما روز خبرنگار – روزنامه‌نگار است. بنابراین خودمان را سوژه کردیم و با دکتر هرایر دانلیان، روان‌شناس بالینی درباره استرس شغلی و نحوه کنترل آن گفت‌وگو کردیم.

«به‌عنوان مثال؛ درد؛ درد يك زمینه جسمانی دارد اما میزان تجربه و تحمل درد، بستگی به درك افراد از درد دارد. در حالی که گیرنده‌ها هنوز در حال انتقال پیام عصبی به مغز هستند، می‌توانیم با تغییر ادراك، میزان تحمل آن را تغییر دهیم.»

#### استرس، يك محرک بیرونی است

استرس به معنی فشار است اما با این حال، تعریف مشخصی ندارد ولی در جمع‌بندی می‌توان به دو نکته توجه کرد. دکتر دانلیان ادامه می‌دهد: «در دیدگاه اول استرس يك محرک بوده و از دنیای بیرون به ما تحمیل می‌شود. بنابراین هر محرکی می‌تواند باعث ایجاد فشار روانی شود. اما در دیدگاه دوم، استرس، نتیجه يك عمل است. این عامل یا عمل می‌تواند موقت یا طولانی؛ آشکار یا نهفته باشد که در این شرایط استرس می‌تواند آسیب‌زاتر هم باشد.»

#### استرس، در دل خانه می‌کند

عامل یا عواملی که بتواند عملکرد فرد را از نظر جسمی، روانی و یا اجتماعی دچار اختلال کند، عوامل استرس‌زا نام دارد دکتر دانلیان ادامه می‌دهد؛ «بنابراین موقعیت یا اتفاقات می‌تواند عملکرد فرد را مختل کرده و حس ناتوانی را در تحمل شرایط برای فرد ایجاد کند. گاهی این عامل به‌حدی روی زندگی فرد تأثیر می‌گذارد که او نمی‌تواند کارهای روزمره را به‌درستی یا اصلاً انجام دهد.» او درباره موقعیت‌های استرس‌زا می‌گوید: «عوامل استرس‌زا یا به شکل ناگهانی یا به شکل تدریجی به زندگی ما وارد می‌شود. تصادف، زلزله، سیل و... از جمله عوامل استرس‌زای ناگهانی هستند. اما بعضی مشاغل مانند خبرنگاران، پزشکان، پرستاران، ماموران اورژانس و... با عامل استرس‌زا مداوم مواجه هستند؛ دکتر دانلیان اما ادامه می‌دهد: «گاهی استرس از طریق دیگران یا اخبار و رسانه‌های جمعی نیز ممکن است به فرد وارد شود.»

#### جراحت روانی از کجایم؟

زمانی که شدت عامل استرس‌زا به حدی باشد که از تحمل فرد بالاتر رود، شخص موردنظر دچار تروما یا جراحت روانی می‌شود. جراحت روانی نیاز به درمان داشته و نباید رها شود.

وی تأکید کرد؛ علت اصلی پرنرتزی بودن زانو مشخص نیست ولی این مشکل در کودکان چاق بیشتر بروز می‌یابد و می‌توان مهم‌ترین علت را وزن زیاد عنوان کرد. وزن زیاد سبب ایجاد محورهای نادرست روی مفصل زانو شده و این مساله صفحات رشد داخل زانو را با آسیب همراه می‌سازد. / جام‌جم

#### خبرنگاری، جاذب استرس است

استرس شغلی می‌تواند باعث تغییرات خلقی شود مانند افسردگی، اضطراب؛ اعم از شدید و مداوم که با نشانه‌های جسمی مانند معده درد، زخم معده، مشکلات تنفسی، بدن درد و... همراه است. دکتر دانلیان ادامه می‌دهد: «وقتی فرد استرسی را تحمل می‌کند، انرژی روانی بیشتری صرف می‌کند تا بتواند به زندگی ادامه دهد. کاهش توان روانی، باعث ضعف سیستم ایمنی بدن شده و همین مساله، مشکلات دیگری را هم به دنبال دارد.» خبرنگاری از جمله مشاغل پراس‌ترس است؛ چون ضرباهنگ آن بسیار تند است. از سوی دیگر خبرنگاران با مشکلات مختلفی روبه‌رو بوده و حق انتخاب درباره بعضی مسائل را ندارند. طبیعت این شغل، چالش برانگیز است. به‌عنوان مثال بسیاری افراد در مواجهه با خبرنگاران، جبهه می‌گیرند. دلیل آن هم ذات افشاگرانه و چالش‌برانگیز این حرفه است. بنابراین بسیاری افراد تمایلی به ارتباط با خبرنگاران ندارند و همین مساله چالش شغلی خبرنگاران اضافه می‌کند. دکتر دانلیان ادامه می‌دهد: «امنیت شغلی خبرنگاران پایین است. امکان کسب درآمد کافی سخت بوده و از سوی دیگر برخلاف بسیاری از مشاغل، پایه حقوقی بالایی هم ندارند. پایدنگی این شغل کم بوده و همه خبرنگاران با تهدید دائمی از دست دادن شغل، روبه‌رو هستند. در واقع درآمد ناکافی و بی‌ثباتی شغلی از مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس در روزنامه‌نگاران است، به‌علاوه این‌که کار این افراد زمان‌بندی مشخصی هم ندارند.»

#### خبرنگاری ویژه چه کسانی است؟

«برای کاهش و کنترل استرس و اضطراب خبرنگارانی می‌توان روی مواردی متمرکز شد تا با انجام آنها از استرس شغلی کاست؛» دکتر دانلیان ادامه می‌دهد: «نخست این‌که فردی باید به دنبال حرفه خبرنگاری نبрод که شخصیت آسیب‌پذیر ندارد. افراد آسیب‌پذیر به لحاظ روانی، با قرار گرفتن در معرض نخستین استرس‌ها، کار را برای همیشه ترك خواهند کرد. بنابراین شاید بتوان گفت این شغل برای افراد برون‌گرا مناسب است. ویژگی هیجان‌خوانی، جمع‌گرایی و قاطعیت در افراد برون‌گرا باعث می‌شود بتوانند استرس و اضطراب را به شکل بهتری مدیریت و کنترل کنند. از سوی دیگر فرد باید از نظر شخصیتی کنجکاو بوده و از تجربه‌های جدید استقبال کند. علاوه بر این‌که درك عمیق و درستی از احساساتش داشته باشد. کسی که درك درستی از احساساتش دارد، می‌تواند حس ناخوشایند ناشی از مواجهه با يك مساله را به‌درستی در قالب نوشتن، برون‌ریزی کند.»

#### سبك زندگی مهم است

دکتر هرایر دانلیان درباره سبك زندگی روزنامه‌نگاران براین باور است: «سبك زندگی خبرنگاران بسیار مهم است. به این دلیل که زمان مشخصی برای کار نداشته و استرس بالایی را هم تحمل می‌کنند. بنابراین فراگیری روش‌های کنترل اضطراب بسیار مفید است. برای مثال ورزش و تفریح کافی، روابط شخصی و اجتماعی مناسب و مستمر، استراحت و حضور در جمع‌های خوشایند و شادی‌بخش می‌تواند از راهکارهای کنترل اضطراب و استرس باشد.» او ادامه می‌دهد: «فراگیری توانایی کاهش استرس در موقعیت، از دیگر راهکارهای مهم برای کنترل اضطراب است که می‌توان آنها را فراگرفت.»

#### هر قوم روشی دارد

با بررسی عملکرد روزنامه‌نگاران کشورهای مختلف دریافته‌اند که این افراد از روش‌های مختلفی برای کنترل استرس استفاده می‌کنند. دکتر دانلیان در این باره اضافه می‌کند: «نخستین روش، راهبرد اجتنابی است. با استفاده از این روش می‌توان موقعیت پیش‌آمده را از تبدیل شدن به مقابله دور کرده و حل مشکل را به گفت‌وگو در زمانی مناسب موکول کرد. روش دیگر، طنز سیاه است. طنز، بلاغته‌ترین روش کاهش فشار است که افراد از آن استفاده می‌کنند. در این طنز، بخش‌های ناخوشایند نادیده گرفته نشده و از شوخی و کنایه نیز کمک گرفته می‌شود.» او ادامه می‌دهد: «کنترل هیجان‌ها و هیجان‌های ناشی از خاطره‌های مرتبط به آن مسائل، یکی دیگر از راهکارهاست. تمرکز بر جنبه‌های فنی شغل نیز روش دیگری است. در واقع آنهایی‌که مهارت‌های مرتبط به این شغل را فراگرفته و افزایش داده‌اند، استرس و اضطرب کمتری را تحمل می‌کنند.»

#### دست چین

## کپك با خيار شور چه می‌کند؟

رنگی نباشد.

دلیل شیري رنگ شدن آب نمك اغلب خيار شورهای فله ای، نگهداری نادرست محصول در شرایط نامساعد محیطی، خارج از یخچال است و علت این تغییر رنگ، رشد کپك‌ها و قارچ‌ها در آن است که از مراحل اولیه فساد محصول به شمار می‌رود. مسمومیت و بیماری ناشی از خوردن خيار شورهای کپك زده، بلافاصله پس از مصرف ایجاد نمی‌شود، ولی در دراز مدت احتمال ابتلا به انواعی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

خيار شور به دو روش تخمیری( سنتی) و غیرتخمیری تولید می‌شود. به‌دلیل فرآیند تخمیر، خيار شور ترد و خوشمزه و معطر می‌شود اما به علت پاستوریزه نشدن و فعال بودن میکروارگانسیم‌ها، محصول مستعد فسادپذیری و کپك زدگی می‌شود.

اما در روش غیرتخمیری که اغلب از این روش در کارخانه استفاده می‌شود محصول در مقایسه با خيار شورهای تخمیری معطر و خوشمزه نیست، اما به علت فرآیند حرارتی پاستوریزاسیون، میکروارگانسیم‌ها غیرفعال شده و خيار شور مستعد فسادپذیری نیست.👉



فاخره بهبهانی

سلامت

👉 برای خرید خيار شور به سوپر مارکت محل رفتم. در گوشه‌ای از مغازه چند دبه پر از خيار شور غوطه ور در آب نمکی شیري رنگ نظرم را جلب کرد. از مغازه دار دلیل این تغییر رنگ را پرسیدم و او با نگاهی عاقل اندر سفيه گفت تغییر رنگی ایجاد نشده و آب نمك خيار شور باید

به این رنگ باشد و این نشان‌دهنده رسیده بودن خيارشورهاست. به او گفتم پس چرا خيارشورهای کارخانه‌ای چنین مشخصه‌ای ندارند. وی پاسخ داد به دلیل این‌که اغلب خيارشورهای کارخانه، رسیده و خوش عطر و طعم نیستند. با توجه به این‌که توجیه مغازه دار غیرعلمی بود و شاید هم آگاهانه منکر غیربهداشتی بودن خيارشورهایش می‌شد، لازم دانستم به نکاتی مهم در مورد خيارشورهای فله‌ای بپردازم.

خيار شورها دارای انواع ویژه، ممتاز، درجه يك و ۲ هستند که

تفاوت آنها در ریزی و درشتی خیارهاست که به

لحاظ تردی و خوشمزه‌گی تاثیر دارد ولی از

نظر ارزش تغذیه‌ای فرقی با

یکدیگر ندارند. بهترین نوع

خيار شور انواعی است که

خوش طعم، معطر و ترد باشد

و آب نمك آن تغییر رنگ ن داده و

خیارها دچار باکتری‌گی یا نرم‌شدگی

نشده و ظروف نگهداری آن کدرو