فشار خونی‌ها واکسن آنفلوآنزا بزنند

محققان بر این باورند افرادی که دچار عارضه فشار خون بالا هستند با تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌توانند جان خود را حفظ کنند.

محققان در بررسی‌های جدید خود دریافتند بیماران مبتلا به فشار خون بالا که واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند نزدیک به ۱۸ درصد کمتر احتمال دارد در فصل شیوع آنفلوآنزا جان خود را از دست بدهند. محققان بر اساس یافته‌های پیشین خود عنوان کرده‌اند: استرس و فشاری که آنفلوآنزا به بدن وارد می‌کند می‌تواند زمینه‌ساز حمله قلبی و سکته مغزی باشد. همچنین مبتلایان به عارضه فشار خون بالا بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. محققان با در نظر گرفتن شاخصه‌هایی از قبیل سن، مشکلات جسمی و نوع داروی مصرفی مشاهده کردند واکسن آنفلوآنزا خطر مرگ ناشی از هر عاملی را حدود ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. با در نظر گرفتن این یافته‌ها، این باور وجود دارد که تمامی بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید به‌طور سالانه واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند./ ایسنا

خبر سلامت

قلقلک درمانی علیه پیری

صدف دژآلود
سلامت

کمتر کسی پیدا می‌شود که از قلقلک خوشش بیاید. اما جالب است بدانید که نتایج تحقیقات جدید پژوهشگران دانشگاه لیدز انگلیس نشان داده است که قلقلک شاید بتواند برای سلامتی مفید باشد. پژوهشگران این تحقیق می‌گویند که قلقلک درمانی می‌تواند به کاهش سرعت بروز علائم پیری کمک کند. این فرآیند که به گفته پژوهشگران «تحریک عصب واگ از راه پوست» نام دارد شامل قلقلک گوش بایک جریان الکتریکی کوچک است.

در این تحقیق مشاهده شد که قلقلک‌درمانی در سالخوردگان بالای ۵۵سال توانست به متعادل‌سازی سیستم عصبی و بازتنظیم سیستم کنترل داخلی بدن‌شان کمک کند. حتما می‌دانید که سیستم عصبی خودکار نقش مهمی در بدن دارد. این سیستم وظیفه پشتیبانی از عملکردهایی را در بدن برعهده دارد که آگاهانه کنترل‌شان نمی‌کنیم؛ مانند تنفس، فشار خون، ضربان قلب و گوارش. احتمال می‌رود که قلقلک‌درمانی بتواند با متعادل‌سازی این سیستم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند مشکلات قلبی و فشار خون را کاهش دهد.

در این تحقیق همچنین مشاهده شد که قلقلک‌درمانی در شرکت‌کنندگان مورد آزمایش موجب بهبود سلامت روانی هم شد؛ چراکه شیوه آزمایش شده قادر است تعادل ازدست‌رفته بین شاخه‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک سیستم عصبی خودکار را مجددا برگرداند.

می‌دانیم سالخوردگان معمولا به‌دلیل برهم‌خوردن این تعادل در معرض بیماری‌های مختلف قرار می‌گیرند. اما قلقلک‌درمانی به دلیل تحریک عصب واگ در سیستم پاراسمپاتیک می‌تواند در این مورد مفید واقع شود. اکنون پژوهشگران درتلاشند بدانند قلقلک‌درمانی در طولانی‌مدت چه اثراتی روی سلامتی خواهد داشت.

منبع: medicaldaily

دکتر ابراهیمی: اعتماد صددرصد وجود ندارد. انسان موجودی قابل تغییر بوده و ممکن است ارزش‌های او در گذر زمان تغییر کند

مهتاب خسروشاهی
سلامت

بگویند ماست سفید است، باور نمی‌کنیم. برای هر اتفاق ساده‌ای به دنبال سند و مدرک و دلیل هستیم. کسی را نبخشیده و سخت انتقام می‌گیریم. دایره دوستی‌های ما به قدری تنگ شده که از انگشتان دست تجاوز نمی‌کند! سخت باور می‌کنیم. حساس و زودرنج شده‌ایم. همه اینها یک دلیل واضح دارد؛ روزی، کسی، جایی، «اعتماد» ما را دزدیده و حالا جای خالی آن درد می‌کند و درمانی هم برای آن پیدا نکرده‌ایم. بی‌اعتمادی درد بدی است. زندگی را برای فردی که اعتمادش را از دست داده، سیاه کرده و گاهی حتی شخصیت او را به شکلی دیگر معرفی می‌کند. برای آن‌که درباره این موضوع، یعنی «اعتماد کردن» و راهکارهای بازسازی دوباره اعتماد بیشتر بدانیم با دکتر بهمن ابراهیمی، روان‌شناس صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

چطور به او اعتماد کنیم؟

اعتماد کردن آجرهایی می‌خواهد که باید یکی‌یکی آن را روی هم چید و بنای اعتماد را بالا برد. یکی از این آجرهای مهم «امنیت» است. دکتر بهمن ابراهیمی در این باره می‌گوید: «همراه با اعتماد، واژه دیگری به نام امنیت وجود دارد. شما تا زمانی که نتوانید نزد کسی احساس امنیت کنید، حتی نمی‌توانید درباره اعتماد صحبت کنید.» او ادامه می‌دهد: «قابلیت پیش‌پذیری دنیا و آدم‌هایش هم بسیار مهم است. این ویژگی گرچه قطعی نیست، اما هر چقدر این امکان بیشتر باشد، احساس امنیت و اعتماد به فرد یا اتفاقات افراد بیشتر می‌شود.»

فرمول یا راهکاری برای اعتماد وجود دارد؟

دکتر بهمن ابراهیمی می‌گوید: «پیش از آن‌که در جست‌وجوی اعتماد و امنیت فقط در طرف مقابل باشید؛ اول به خودتان فکر کرده و سؤال‌هایی را از خودتان بپرسید.» او ادامه می‌دهد: بپرسید من از زندگی مشترک چه می‌خواهم؟، ارزش‌های من کدام است؟، خواسته‌های من از طرف مقابل چیست؟ و... به این سؤال‌ها صادقانه پاسخ دهید. پس از آن به این نتیجه می‌رسید که می‌توانید با طرف مقابل همراه شده و به او اعتماد کنید یا نه» او ادامه می‌دهد: «پرسیدن سؤال‌های کلیشه‌ای مانند میزان درآمد ماهانه، سربازی، کار و... اگرچه خوب است، اما اساس زندگی را نمی‌توان فقط برپایه آنها استوار کرد.

صددرصدی وجود ندارد

«ازدواج یک ارتباط دو سویه است، بنابراین پس از این‌که درباره خودتان دانستید، باید پاسخ همین پرسش‌ها را در گفت‌وگو با طرف مقابل بگیرید.» دکتر ابراهیمی اضافه می‌کند: «اعتماد صددرصد وجود ندارد. انسان موجودی قابل تغییر است و ممکن است ارزش‌های او در گذر زمان تغییر کند.» وی ادامه می‌دهد: «بعضی افراد دچار بحران میانسالی می‌شوند. در این شرایط هم ممکن است فرد گذشته را به چالش کشیده و مسیر زندگی، خواسته‌ها و نگاهش به زندگی را کاملا تغییر دهد.»

بین سنت و مدرنیته مانده‌ایم

ما میان سنت و مدرنیته مانده‌ایم و این از مشخصه‌های جوامع در حال گذار، مانند جامعه ماست. دکتر ابراهیمی درباره این موضوع می‌گوید: «تکلیف‌مان را باید با سنت و مدرنیته مشخص کنیم. ما نمی‌توانیم به عقاید سنتی پایبند باشیم، اما به روش مدرن انتخاب و عمل کنیم! باید نگاه‌مان به موضوع انتخاب همسر، روابط اجتماعی، تفریحات و... را در یک سمت قرار دهیم؛ نگاه سنتی یا مدرن. ماندن در بین این دو وضعیت، بلاتکلیفی در رفتار و درنهایت بی‌اعتمادی طرف مقابل به ما را در پی دارد.»

پیش‌بینی‌پذیری اعتماد می‌آورد

اشاره کردیم که آدم‌ها و رفتارشان قابل تغییر است، اما این به معنی عدم ثبات نیست. دکتر ابراهیمی در این‌باره می‌گوید: «ثبات در فکر و نگرش و کنترل هیجان‌ها و احساسات بسیار مهم است. افرادی دارای تلون عاطفی، مدیریتی روی احساسات خود ندارند. بنابراین افراد قابل اعتمادی نیستند. بنابراین باید مهارت‌های ده‌گانه زندگی را فراگرفت.»

از الف تا یای اعتمادسازی را بدانیم

کن بلانچارد مدلی دارد که در آن پایه‌های اعتمادسازی را روی چهار اصل شامل C،B،A و D بنا کرده است. دکتر ابراهیمی درباره این چهار اصل می‌گوید: « A، ابتدای کلمه Alert است؛ یعنی افراد باید با آموزش مهارت‌های زندگی، توانمند و هوشمند شوند. فرد توانمند و هوشمند قابل اعتماد است. B ابتدای کلمه Believable به معنی باورپذیری است. اگر افراد صداقت و یکرنگی در رفتارشان داشته باشند، حرف و عمل‌شان یکی باشد، به افراد باورپذیری تبدیل می‌شوند که می‌توان به آنها اعتماد کرد.» دکتر ابراهیمی ادامه می‌دهد: «کلمه بعدی Connected است. یعنی این‌که دوطرف باید در دسترس در ارتباط و در تماس باشند. در دسترس بودن هم به شکل فیزیکی و هم با نشان دادن توجه به یکدیگر تعریف می‌شود. کلمه آخر Dependable است. یعنی این‌که دو طرف بتوانند به قول و حرف هم اعتماد داشته و حتی اگر در موردی فرد نمی‌تواند کاری را انجام دهد، این موضوع را به‌راحتی بیان کند.» او در ادامه می‌گوید: «این چهار کلمه می‌تواند اساس اعتماد به یکدیگر را پایه‌ریزی کند.»

مثل آیینه باشیم

«ما از هم ایراد می‌گیریم» دکتر ابراهیمی ادامه می‌دهد: آیینه چه رفتاری با شما دارد؟ درباره ظاهر شما فقط اطلاعات داده و نمای کلی از شما را نشان می‌دهد. اما نمی‌گوید که بد هستید یا خوب. دکتر ابراهیمی در ادامه توضیح می‌دهد: آدم‌ها اما شما را قضاوت می‌کنند. بازپرسی و توهین می‌کنند. دستور می‌دهند. مسخره کرده یا شما را موعظه می‌کنند. این رفتارها را از خودتان دور کنید و مثل آیینه رفتار کنید. برای مثال اگر همسرتان با اخم به خانه بازگشت به جای استفاده از عبارت‌های ناراحت‌کننده، فقط به او بگویید؛ مثل این‌که روز خوبی نداشته‌ای. او همدلی شما را درک می‌کند و آن‌وقت اگر خواست، با شما صحبت می‌کند. رسیدن به نگاه مشترک و درک شرایط طرف مقابل، از دیگر مواردی است که باعث اعتمادسازی میان زن و مرد می‌شود.

اعتماد را دوباره بسازیم

مکث

همیشه زندگی بر وفق مراد نیست. گاهی اعتماد فرومی‌ریزد و دیوار بی‌اعتمادی تا آسمان بالا می‌رود. برای ترمیم آن باید چه کار کنیم؟ دکتر بهمن ابراهیمی این راهکارها را توصیه می‌کند:

مشاهده اکنون و اینجا: به رفتارهای حال حاضر طرف مقابل نگاه کنید. به شواهد توجه کنیم. حتی اگر یک بار از او خطایی دیدید، به او فرصت جبران دهید. این به معنی فراموش کردن خطای او نیست. خطا را در گوشه ذهن نگه دارید، اما رفتارها را محک بزنید. همه جوانب مثبت و منفی را سنجیده و بالغانه رفتار کنید.

عذرخواهی کردن: یکی از نکته‌های بسیار مهم در روابط همین است. عذرخواهی به معنی شکست نیست؛ بلکه رفتاری بالغانه و درست و در راستای جلب اعتماد طرف مقابل است.

با گذشته مخلوط نکنیم: گاهی ما با زمینه قبلی بی‌اعتمادی وارد ارتباط می‌شویم. این زمینه می‌تواند از کودکی بوده یا ناشی از روابط یا رابطه قبلی ما و شکست ناشی از آنها باشد. بنابراین برای دفع احساسات منفی، حتما باید از روان‌شناس کمک بگیرید. در این شرایط ورود به رابطه جدید، ممنوع است.

ترس‌ها را از بین ببریم: اگر با ترس‌های قبلی وارد رابطه جدید شویم، دچار مشکل «کنترل‌گری» خواهیم شد. بنابراین باید هراس‌های قبلی را درمان کرد.

طرح‌واره‌ها را بشناسیم: این طرح‌واره‌ها ناشی از اتفاقات دوران کودکی است. برای مثال ممکن است کودکی با طرح‌واره «ترس از دست دادن» بزرگ شده باشد. باید با مراجعه به روان‌شناس این موارد شناسایی و درمان شوند.

وسواس فکری را درمان کنید: بعضی افراد آمادگی فکرهای منفی را دارند. برهمین اساس، هر مساله‌ای را این‌قدر بزرگ می‌کنند تا به نتیجه دلخواهشان برسند. بنابراین اگر دچار این مشکل هستید، حتما از درمانگر کمک بگیرید.

مشاوره پیش از ازدواج: باید با دیدگاه درست و نه به دلیل دیر شدن زمان ازدواج، اجبار خانواده و... ازدواج کنید. از مشاوره کمک بگیرید تا بتوانید به نگاه درستی درباره دلیل ازدواج و انتخاب برسید.

حل سودوکو ۳۳۹۳

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۹۴

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

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

			۴		۶			
				۲				
			۱		۳			

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر عباس کریمی، متخصص جراحی فک و صورت

شایع‌ترین ناهنجاری‌های فک و صورت

رادیو سلامت

فک بالا، عقب یا فک پایین، جلوست. دوتا فک، عقب یا دوتا فک، جلوست یا فک‌ها کج هستند. در ایران بیشتر فک پایین جلو و فک بالا عقب است.

علل این ناهنجاری‌ها چیست؟

اکثر ناهنجاری‌ها مادرزادی هستند. معمولا پدر در خانواده ناهنجاری فک دارد، بچه‌ها هم همین مدل هستند. این ناهنجاری‌ها فقط در استخوان فکین وجود ندارند. دندان‌ها هم مشکل دارند. وقتی فک‌ها با هم چفت نشوند، دندان‌ها هم به مرور زمان تکان می‌خورند تا به طور طبیعی این چفت شدن انجام شود. در بچه‌ها این حالت وجود دارد و توسط متخصص قابل تشخیص است، اما در بلوغ و سن ۱۶-۱۵ سالگی این ناهنجاری نمایان می‌شود و افراد عادی هم می‌توانند متوجه بشوند.

عوارض ناهنجاری‌های ذکر شده چیست؟

سلامت دهان و دندان برای بیمار مهم است، چون اگر بیمار نتواند خوب غذا بخورد، مشکلات گوارشی خواهد داشت. برای خوب غذا خوردن باید دندان‌ها در سلامت باشند. ناهنجاری نه‌تنها در فکین بلکه در دندان‌ها هم وجود دارد. احتمال پوسیدگی در دندان‌های کج شده که در حالت طبیعی نیستند، وجود دارد. در کودکی که دندان شیری‌اش ناهنجاری دارد، وقتی دندان شیری بیفتد و دندان دائمی رویش کند، افراد عادی متوجه آن می‌شوند. اما متخصصان، ناهنجاری در دندان شیری را تشخیص می‌دهند.

زمان ایده‌آل درمان ناهنجاری‌های فک و صورت چه زمانی است؟

رشد فکین دو مرحله بزرگ دارد. مرحله دومش بعد از بلوغ است. یعنی حدود ۱۵-۱۴ سالگی. در دختران کمی زودتر از پسران است. بهتر است زمان مراجعه قبل از کامل شدن رشد فک باشد. اگر لازم باشد درمان را شروع کنیم و اگر نیاز به جراحی باشد، بعد از رشد فکین یعنی بعد از ۱۸-۱۷ سالگی مناسب است. اگر درمان دیرتر انجام شود، عوارض آن هم بیشتر خواهد بود.

چه رفتارهایی به بروز ناهنجاری فک منجر می‌شود؟

مکیدن انگشت می‌تواند به‌تدریج، دندان‌ها را جابه‌جا کند. دندان‌های قدامی فک بالا جلو می‌آیند و یک فاصله بین دندان‌های بالا و پایین ایجاد می‌شود.

به‌جز مکیدن انگشت علل اکتسابی دیگری هم داریم که باعث ناهنجاری فک‌وصورت می‌شود. بیمارانی هستند که در سن کودکی در ناحیه بینی، پلیپ یا انحراف بینی دارند. وقتی راه نفس کشیدن از راه بینی بسته شود، بیمار مجبور است تنفس دهانی داشته باشد. به مرور زمان فاصله بین دندان بالا و پایین می‌افتد و همین امر باعث ناهنجاری می‌شود.

دستچین

استفاده طبی از گهواره و تاب!

فاخره بهبهانی
دانش و سلامت

در یکی از کانال‌های موثق طب سنتی در حال مطالعه مطالب علمی بودم که به موضوع جالبی برخوردم. در مورد استفاده طبی از گهواره و تاب در فرهنگ کهن ایران مطلبی به قلم دکتر محبوبه ابریشم‌کار، متخصص طب ایرانی به رشته تحریر درآمده بود که نکات قابل توجهی داشت و لازم دانستم برای افزایش آگاهی خوانندگان به خلاصه‌ای از آن اشاره و در برخی بخش‌ها تکمیل‌ترش کنم. گهواره در مکتب پزشکی ایران علاوه بر نقشی که برای آرام‌سازی و خواب نوزادان دارد و می‌تواند اثرات درمانی در برخی بیماری‌ها داشته باشد، مشابه آن تاب سواری برای بزرگسالان جایگزین مناسب ورزش به‌شمار رفته است. استفاده از گهواره به آرامی و نرمی پس از شیر خوردن در صورتی که سر نوزاد بالاتر از سطح بدن قرار گرفته تا مانع برگشت شیر شود نوعی ورزش محسوب و سبب خارج شدن مواد زاید بدن و دفع بهتر مدفوع می‌شود. تکان خوردن نوزاد در گهواره همراه با شنیدن ترانه در رشد و بالندگی کودک بی‌تاثیر نخواهد بود. البته همان‌گونه که ورزش سبب خستگی بدن می‌شود حرکت در گهواره هم باید از اعتدال برخوردار باشد تا سبب خستگی نوزاد نشود.

مشابه آن تاب‌سواری برای کسانی که مشغله‌های روزانه یا شاید تنبلی سبب دوری از ورزش شده، سالمندانی که توانایی ورزش کردن ندارند یا بیمارانی که دوره نقاهت را می‌گذرانند به عنوان ورزش معتدل و نوعی حرکت عام محسوب می‌شود. حرکت عام به ورزشی گفته می‌شود که کل بدن را تحت تاثیر قرار داده و سبب شادابی و تقویت می‌شود. همچنین در هوای آلوده که تحرک شدید منع شده و سکون مطلق نیز نباید داشت تاب‌سواری توصیه شده است. این نوع ورزش اثرات آرام‌بخش و خواب‌آوری داشته و در از بین بردن کسالت، تحلیل گازهای ناراحت‌کننده موجود در دستگاه گوارش و کمک به دفع مواد زاید تجمع یافته در بدن موثر است و در گذشته در درمان دسته‌ای از بیماری‌های رطوبی به‌کار می‌رفته است. دکتر ابریشم‌کار تأکید می‌کند: امید است با انجام مطالعات بالینی گسترده در این زمینه بتوان با لحاظ کردن عوامل قابل اندازه‌گیری مانند میزان فشار خون، تعداد تنفس، ضربان قلب و... تاثیرات شبیه آنچه که ورزش در بدن ایجاد می‌کند را به اثبات برسانیم.