

با وجود آلودگی هوا بیه پوکی استخوان را به تنتان بمالید

امیرمقدم|اگر تا دیروز برای مشکل کمبود ویتامین D و پوکی استخوانی که دارید یا ممکن است در آینده بسیار نزدیک به سراغتان بیاید، هرازگاهی پوست لطیفتان را در معرض نور خورشید قرار می دادید که از این منبع بی زوال خداوندی کمبودهای بدنتان را جبران کنید، بهتر است قدری دست نگهدارید و خیلی به خودتان زحمت ندهید.

لا بد می خواهید بدانید چرا اگر اساس گفته های دکتر گلین سهراب، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آلودگی هوا مانع از سنتز ویتامین D نور خورشید در بدن می شود و از آنجایی که ما در سال ۹۷ تنها ۲۴ روز هوای پاک را در کشورمان تجربه کردیم، شنیدن این خبر هم که در کشور آفتاب خیزی مانند ایران، ۸۰ درصد مردم کمبود ویتامین D دارند، دیگر عجیب نیست. خبر خوش تر هم اینکه

به زودی رکورد بالاتری را نیز خواهیم زد، چون خودرو سازی جزو معدود صنایعی است که به صورت ملی عزممان را جزم کرده ایم تا این صنعت را متحول کنیم و به جای برسیم که هر ایرانی دست کم یک خودروی ملی داشته باشد. دکتر سهراب عامل دیگری مانند اضافه وزن، پوشش کامل در برابر نور خورشید با استفاده از ضد آفتاب، لباس های پوشیده، دستکش، کلاه و عینک را هم از دیگر موانع مهم جذب ویتامین D نور خورشید در کشور

می داند که نیاز به مصرف مکمل این ویتامین را در بدن ایرانی ها هر لحظه بالاتر می برد. حالا با توجه به شرایطی که داریم و بیمه هم هزینه مکمل ها را نمی پردازد و اصولا هم آن ها را باید جزو خوراکی های لوکس به حساب آورد تا دارو، توصیه می کنیم که به سراغ مصرف منابع غذایی ارزان قیمت تر ویتامین D نظیر لبنیات و تخم مرغ بروید تا مجبور نباشید در میان سالی هزینه های سرسام آورتری را برای درمان صرف کنید.



دارید یا ممکن است در آینده بسیار نزدیک به سراغتان بیاید، هرازگاهی پوست لطیفتان را در معرض نور خورشید قرار می دادید که از این منبع بی زوال خداوندی کمبودهای بدنتان را جبران کنید، بهتر است قدری دست نگهدارید و خیلی به خودتان زحمت ندهید.

غصه زنانگی یک زن

برای سپری کردن یک یائسگی ایمن فقط اطلاعات خودتان را در این باره افزایش بدهید

سمیرا منشادی| برای ۹۹ درصد بانوان یائسگی برابر است با

پایان حس زنانگی. یعنی هنوز به ۴۰سال نرسیده اند، تمام دغدغه شان می شود چگونگی کنار آمدن با این اتفاق. یک علامت سؤال بزرگ، درست مانند دوران بلوغ با این تفاوت که بلوغ آن راه می رسید و نگرانی هایی را باخودش می آورد و یائسگی هنوز سر و کله اش پیدا نشده است، نگران آمدنش یا چگونه آمدنش می شوند. این موضوعی است که باعث

● یائسگی آغاز فصلی جدید

صحبت درباره یائسگی را با یک تعریف ساده درباره آن شروع می کنیم. یائسگی به معنای پایان دوران قاعدگی و از دست دادن توانایی باروری در بانوان است که همراه با علائم جسمی و روحی خاصی خواهد بود. به طور معمول سن متوسط شروع یائسگی ۵۱سال است و در صورتی که زیر سن ۴۰سال اتفاق بیفتد به آن یائسگی زودرس می گوئیم که تقریبا یک درصد از زنان آن را تجربه می کنند. علائم جسمی یائسگی هم از چند سال قبل خودش را نشان می دهد که تفاوت های موجود در زمان شروع و علائم آن هم به عواملی مانند ژنتیک، چاقی و سیگار کشیدن در

زنان بستگی دارد.

در زمان گفته شده، تخمدان ها به میزان بسیار کمتری هورمون های زنانه، به ویژه استروژن ترشح می کنند و همین موضوع باعث بروز علائم یائسگی خواهد شد. شروع دوران یائسگی با قاعدگی نامرتب همراه است که به آن دوره گذار گفته می شود. سپس به طور کامل قاعدگی قطع خواهد شد. زمانی که با اختلال قاعدگی به عنوان اولین نشانه به پزشک مراجعه می کنند و سنی بین ۴۵ تا ۵۰سال دارند حتما باید با دادن آزمایش های مخصوص، تشخیص یائسگی آن ها قطعی شود تا بعد بتوان برایشان تجویزی کرد.

● علائم رایج دریائسگی

شاخص ترین علامت یائسگی اختلال در چرخه قاعدگی و قطع آن است که همراه با علائم جسمی و روحی دیگری نیز هست که در ادامه به شایع ترین آن ها اشاره می کنیم.
● **مشکلات جسمی:** باکم و قطع شدن هورمون استروژن خشکی دستگاه تنلسلی پیش می آید که شکایت رایجی در بین بانوان است. همچنین بروز مشکل در سیستم ادراری، افزایش پوکی استخوان، تعریق شبانه، اختلال در خواب و از دست رفتن طراوت و شادابی پوست را می توان از دیگر علائم جسمی این دوران دانست.
● **گر گرفتگی:** بیش از ۸۰ درصد بانوان گر گرفتگی را که همراه با احساس گرمای درونی به ویژه در ناحیه صورت و سینه و با تعریق، تپش قلب و حتی قرمزی شکار صورت همراه

● اصلاح باورهای اشتباه

چند باور اشتباه درباره دوران یائسگی در بین بانوان وجود دارد که در نخستین قدم حتما باید آن ها را اصلاح کرد.

● در دوران گذار (اختلال در قاعدگی)، حاملگی صورت نمی گیرد:

بسیاری از بانوان با اختلال در دوران قاعدگی شان با این تصور که دیگر یائسه شده اند، بدون هیچ مراقبتی نزدیکی می کنند. از این رو، معمولا زیاد پیش می آید که در سنین

● راهکارهای توصیه شده

برای گر گرفتگی افزون بر استفاده از درمان های شیمیایی و هورمونی که وجود دارد توصیه می کنیم از طب سوزنی، پوشیدن لباس های سبک، تکنیک تنفس عمیق، ترک سیگار و دخانیات، کاهش وزن و دوش گرفتن بیشتر استفاده کنید.
● برخی از گیاهان دارویی که می تولید برای کم کردن عوارض روحی یائسگی از آن ها استفاده کنید، عبارت است از: دم کرده رازک، بومادران، بهارنارنج، بادرنجبویه، بیدمشک، گل ساعتی، سنبل الطیب، گل گاوزبان و پنج انگشت که ضد افسردگی، آرام بخش، ضد خشکی و خواب آور هستند.
تغییرات خلقی تاحدودی طبیعی هستند اما اگر بیش از حد باشند توصیه می کنیم که به یک مشاور مراجعه کنید. گاهی فرد احساس بی قراری، نا آرامی و احساس افسردگی زیادی دارد حتی ممکن است که از لحاظ فکری خود را ناتوان، بی ارزشی و پیر احساس کند که در این مواقع در کنار درمان های دارویی

● گذران این دوران با حمایت همسر

همان طور که در دوران قاعدگی یک زن، این همسر اوست که از تغییرات خلقی اش بیش از اطرافیان اطلاع دارد، در دوران یائسگی هم مرد باید توجه بیشتری ر تغییرات جسمی و به ویژه روحی همسرش داشته باشد. بنابراین نقش

حمایتی او از هر زمان دیگری

پر رنگ تر خواهد بود. بسیاری از مردان با این تصور که همسر شان دیگر نمی تواند شریک جنسی مناسبی برایشان باشد، باعث نگرانی همسر شان می شوند و او را تنها می گذارند. در حالی که همان طور که پیش از این هم اشاره شد؛ این یک تصور اشتباه



۱ درصد

یائسگی زیر سن ۴۰ سال را یائسگی زودرس می نامند که تقریبا یک درصد از زنان آن را تجربه می کنند

شکار

روزنامه شهرامید ورزشکی

شنبه ۱۳ آذر ۱۳۹۷ (۱۴ آذر ۱۳۹۷) شماره ۲۸۹۷

SHAHARANNEWS.IR

۱۱



شکار

بیماری های زیادی باعث معده درد می شوند

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

✉ پیامک: ۰۰۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

نداشته باشید و پزشک هم در معاینات فیزیکی که انجام داده است به مورد مشکوکی برخوردده است، مشکل با مصرف داروهای معده برطرف خواهد شد ولی اگر ستان بیشتر از ۴۵سال است و علائم هشداردهنده ای مانند کم خونی، کاهش وزن و بی اشتهای دارید و پزشکتان هم در معاینات فیزیکی به موردی برخوردده است، حتما باید به یک متخصص مراجعه کنید تا علت دقیق مشکل پیدا شود. ●

● ۰۰۰۰XXXX۹۳۶- برای درمان معده درد چه داروی مؤثر است؟
دکتر علی بهاری، فوق تخصص گوارش |
اول اینکه باید مطمئن شویم این درد مربوط به معده تان است یا قسمت های دیگر بدن، چون بیماری های زیادی مانند مشکلات لوزالمعده و قلب هم باعث درد معده می شوند. در کل اگر درد مربوط به معده تان باشد و ستان هم کمتر از ۴۵سال باشد و علائم هشداردهنده هم

مخاطرات یک نجار



عصاره برخی درخت ها، چسب ها و حلال های شیمیایی، مسمومیت با آرسنیک و سرب موجود در برخی رنگ ها و حلال ها، کاهش شنوایی، افزایش فشارخون، مشکلات عصبی و پایین آمدن استانه تحمل به دلیل برخورد با صدای زیاد و ممتد ابزار آلات نجاری نظیر اره برقی و اختلالات ناشی از ارتعاش به ویژه در دست و بازو در هنگام کار با ابزار هایی مانند سمباده برقی و دریل مانند سندرم رینولدز را باید بخشی از مشکلات شایع نجارها دانست.

حرفه نجاری و به طور کل کار کردن با چوب از آن دسته شغل هایی است که به احتمال زیاد قدمتی به اندازه تاریخ رسمی زندگی بشر بر روی این کره خاکی داشته باشد. کاری که باوجود ظاهر ایمنش، مشکلات و خطرات خاص خودش را دارد. به طورمثال استشق مداوم گردوغبار چوب در محیط های نجاری می تواند مشکلاتی را نظیر اسم

برای دستگاه تنفسی ایجاد کند. نتایج یک بررسی بر روی شاغلان حرفه نجاری نشان می دهد با افزایش تعداد سال های برخورد یک کارگر با گردوغبار چوب احتمال ابتلا به سرطان بینی افزایش می یابد. این شرایط وقتی که چوب آغشته به موادی نظیر فرمالدئید یا نگهدارنده های چوب باشد، شدیدتر هم می شود.

حرفه نجاری است که باید با تدابیر لازم و به کارگیری توصیه های طب کار تاحد ممکن از بروز و شدت آن کاست.

● برای کاهش مشکلات ناشی از ارتعاش از دستکش های ضدارتعاش استفاده کنید و پس از یک ساعت کار با ابزار، یک ساعت هم استراحت کنید. ● تا حد امکان سطح کار را در ارتفاع آرنج خود تنظیم و در صورت ایستادن به مدت طولانی از زیرپایی های مناسب استفاده کنید. برای پیشگیری از کشیدگی بدن و خم کردن کمر نیز ابزار و مواد را تا حد ممکن در محدوده دسترسی خود قرار دهید. ● به علت تماس زیاد با خاک برای دریافت واکسن کزاز به طور اختصاصی اقدام کنید. ● تراشه ها و گردو غبار را هرگز با دست جمع آوری نکنید. ● از کاربرد هوای فشرده برای پاکگیری و مقاصد دیگر در کارگاه خودداری کنید. ● از تهویه های عمومی مناسب برای تخلیه گردوغبار از فضای کارگاه کمک

● برای کاهش مشکلات ناشی از ارتعاش از دستکش های ضدارتعاش استفاده کنید و پس از یک ساعت کار با ابزار، یک ساعت هم استراحت کنید. ● تا حد امکان سطح کار را در ارتفاع آرنج خود تنظیم و در صورت ایستادن به مدت طولانی از زیرپایی های مناسب استفاده کنید. برای پیشگیری از کشیدگی بدن و خم کردن کمر نیز ابزار و مواد را تا حد ممکن در محدوده دسترسی خود قرار دهید. ● به علت تماس زیاد با خاک برای دریافت واکسن کزاز به طور اختصاصی اقدام کنید. ● تراشه ها و گردو غبار را هرگز با دست جمع آوری نکنید. ● از کاربرد هوای فشرده برای پاکگیری و مقاصد دیگر در کارگاه خودداری کنید. ● از تهویه های عمومی مناسب برای تخلیه گردوغبار از فضای کارگاه کمک

تکنه تکمیلی از امیر جاویدی، مزاج شناس |نجار ها را برحسب کاری که انجام می دهند باید به چند دسته تقسیم کرد. عده ای که کار های هنری نظیر معرق کاری و خاتم کاری می دهند و شغلشان گرم و تر است و به دلیل ماهیت هنری که دارد با روحیات دموئ مزاج ها سازگارتر است. عده ای هم کارشان مربوط به امور ساختمانی و اسکلتی می شود که نیازمند دقت و سرعت زیاد در کار هستند و صغرازا است و به کار صغرها ها هم بیشتر می آید و دسته آخر هم «ام دی اف» کار ها هستند که به دلیل استفاده زیاد از چسب های شیمیایی در مواد ام دی اف سودازا است و شاغلان این بخش را خیلی زود درگیر مشکلات و در دسر های سودا مزاج ها خواهد کرد. بنابراین اگر یک دموئ مزاج هستید و به سراغ رشته های هنری این شغل رفته اید، خیلی مشکل نخواهید داشت، مگر آن دسته ای که ابزار آلات کارشان صنعتی شده است و به دلیل غلبه دم، آن هم در ساعت های ابتدای صبح، بی احتیاطی کار دشتان بدهد و باعث صدمه و آسیب بدنی به خودشان بشوند. از آنجایی که دموئ ها کمی سربه هوا هستند اصولا نباید کار های پرخطر را هم به آن ها سپرد.

نجار های ساختمانی هم در صورتی که خودشان صغرا مزاج باشند، صغری کار، غلبه صغرا را در آن ها ایجاد خواهد کرد که اصلا خوب نیست و توصیه می کنیم با رژیم غذایی درست مانند مصرف غذاهای سردتر یا سفر در فصل تابستان به جاهای سرد و تر مانند اردبیل، آستارا و تبریز به اعتدال مزاجشان بیشتر توجه کنند. غلبه صغرا در این افراد غرور زیادی هم ایجاد خواهد کرد که نتیجه اش بی احتیاطی و شتاب زدگی زیاد در کار و بروز آسیب هایی جدی مانند بریدگی های عمیق و حتی قطع عضو خواهد بود که معمولا در ساعت های ابتدای صبح بیشتر اتفاق می افتد و ما به آن صغری صبح می گوئیم. درضمن، بهتر است که نجارها قدرت بدنی شان را بشناسند و بیخودی توانایی های جسمی شان را به چالش نکنند. انجام اصولی کارها بر اساس استانداردهای تعریف شده برای آن ها هم مانع از بروز کمردردهای دیسکی شایع در این افراد خواهد شد. همچنین می توانند به لحاظ مزاجی هم خوراکی هایی را مصرف کنند که کمر و پهلویشان را سفت کند. به ام دی اف کارها هم توصیه می کنیم به دلیل برخورد زیاد با مواد شیمیایی موجود در ام دی اف از مصرف زیاد شیر برای دفع سموم بدیشان غافل نشوند. ●



دکتر منصوره علیرضایی متخصص زنان و زایمان:

سابقه جراحی

تخمدان،

شیمی درمانی

یا پرتو درمانی،

رژیم های

غذایی بسیار

سخت،

کاهش

وزن خیلی

شدید و

استرس های

ناگهانی و

زیاد در بروز

یائسگی

زودرس

تأثیر گذارند.

