

اگر مبتلا به پارکینسون هستید یا در اطرافتان چنین بیمارانی زندگی می کنند، حتما به این نکات ویژه توجه و به آن ها نیز توصیه کنید.

- برای حفظ قدرت و انعطاف پذیری عضلاتتان ورزش کنید، اما زیاده روی نکنید.
- محدودیت های خود را بشناسید و به آن ها پایبند باشید.
- از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید.
- فرش ها و موانع کم ارتفاع را از مسیرهای داخل و خارج از خانه حذف کنید.
- لباس هایی را که دارای دکمه و زیپ های پیچیده هستند با لباس هایی جایگزین کنید که می توانید به راحتی آن ها را بپندید، مانند شلوار کمربش.
- به جای کاشی و سرامیک از موکت در فضا های داخلی خانه استفاده کنید.
- برای بلند کردن پاها و تکان دادن دست هایتان تمرین کنید. وانمود کنید که می خواهید از روی یک مانع رد شوید.
- لقمه هایتان را بسیار کوچک بردارید و کامل بجوید و با دقت قورت دهید.
- پیش از شروع صحبت، نفس عمیقی بکشید و بین هر چند کلمه یا حتی بین هر کلمه مکث کنید.
- به جای نوشتن یادست از رایانه کمک بگیرید.
- از یک فیزیوتراپ برای برنامه های ورزشی خود کمک بگیرید.
- اگر قصد دارید سی دقیقه تمرین کنید با جلسات ده دقیقه ای شروع کنید و کار خود را افزایشی ادامه دهید.
- عضلات فک و حنجره خود را با کارهایی مانند آواز خواندن و شکلک درآوردن ورزش دهید.
- سرگرمی یا فعالیتی را انتخاب کنید و به انجام آن پایبند باشید.

سینک شویی به سبک خانگی



شادفر

تمیز کردن و رفع سیاهی سینک ظرف شویی استیل کار دشواری نیست، کافی است چند روش ساده را امتحان کنید تا این بخش از آشپزخانه تان پاکیزه و درخشان شود. البته پیش از امتحان کردن روش هایی که آورده ایم، به تجربه شخصی خود و آنچه تا به حال انجام می داده اید و جواب می گرفته اید، اعتماد کنید.

- ابتدا اسطح سینک ظرف شویی و شیرآلات را کامل خشک کنید تا اثری از رطوبت روی آن باقی نماند. سپس مقداری جوش شیرین را با چند قطره مایع ظرف شویی مخلوط کنید و آن را با یک اسفنج یا مسواک بسیار نرم روی سینک ظرف شویی بکشید. سی تا چهل دقیقه صبر کنید تا نتیجه بهتری را مشاهده کنید. این روش را با مایع ظرف شویی هم می توانید امتحان کنید. سینک ظرف شویی را با آب داغ بشویید تا شاهد درخشان شدن آن با ساده ترین روش خانگی باشید.
- برخی به اشتباه تصور می کنند موادی مانند جرم گیر، سفید کننده و جوهر نمک به تمیز و درخشان شدن سینک استیل کمک می کنند، اما این مواد پس از مدتی سبب سیاهی و ایجاد لکه و آسیب رساندن به آن می شوند.
- صابون یک پاک کننده ملایم است که آسیبی به سطح استیل وارد نمی کند. پس از آنکه سطح سینک ظرف شویی را به صابون آغشته کردید، آن را با آب داغ بشویید.
- سرکه سفید نه تنها سبب از بین رفتن جرم و باکتری داخل سینک ظرف شویی می شود، بلکه به رفع سیاهی آن نیز کمک بسزایی می کند. از طرفی سرکه مانند مواد جرم گیر، حساسیت پوستی و تنفسی ایجاد نمی کند.
- برای سینک هایی که تقریباً عمر خود را کرده اند و فقط می خواهیم کمی تمیزتر از قبل شوند، ترکیب مقداری نمک و جوش شیرین مناسب است. مقدار کمی آب به آن اضافه کنید تا خمیر جوش شیرین و نمک حاصل شود. این خمیر را به مدت بیست تا سی دقیقه روی سینک ظرف شویی استیل قرار دهید تا کاملاً خشک شود. سپس با اسفنج پاک کنید. توصیه می کنیم از اسکاچ یا سیم برای پاک و تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده نکنید.
- زمانی که سینک ظرف شویی خیس نباشد مقداری جوش شیرین روی سطح آن بریزید و نیم ساعت صبر کنید تا جوش شیرین و رطوبت ظرف شویی کامل خشک شوند. سپس یک چهارم لیمو را بریزید و تمام سطح سینک ظرف شویی را با آن پاک کنید تا اثری از جوش شیرین باقی نماند. لیمو به درخشش سینک ظرف شویی کمک بسزایی می کند. در پایان با آب داغ تمام سطح سینک ظرف شویی را بشویید و شاهد درخشش و رفع کدری و سیاهی از آن و حتی رفع لکه از شیرآلات باشید.

نیاز هر فرد به آب متفاوت با دیگران است

● شهروند: من آدمی گرمایی هستم و در گرما طاقتم بسیار کمی دارم. این روزها به شدت گرماده و اذیت می شوم. به قدری که ترجیح می دهم بیشتر ساعت های روز را در خانه و جلو کولر بگذرانم. با توجه به تشنگی زیاد در این روزهایم خواستم بدانم، چقدر باید آب مصرف کنم؟ آیا شربت یا معجون خاصی در طب سنتی برای افرادی مانند من وجود دارد که به رفع مشکلشان کمک کند؟

این روزها به دلیل گرمای زیاد هوا باید به مصرف مایعات، بیشتر از مواد غذایی دیگر توجه کنید. بهترین نوشیدنی برای این روزها هم آب است. اما نه همراه با غذا، بلافاصله بعد از پیدار شدن، بین خواب یا بعد از استحمام، بعد از فعالیت شدید و بعد از مصرف میوه. باید آب را به اندازه ای که رفع عطش کند، به آرامی و جرعه جرعه بنوشید. همچنین نباید از آب بسیار سرد استفاده کنید. تجویز روزانه مصرف هشت تا ۱۰ لیوان آب برای همه نیز کار کاملاً اشتباهی است، چون نیاز هر فرد به آب متفاوت با دیگران است. هر فردی خودش می تواند این میزان را ارزیابی کند. از آنجایی که درباره خودتان اطلاعات بیشتری نداده اید، به صورت کلی توصیه هایی را بیان می کنم. در طب سنتی برای این فصل از سال و به منظور جلوگیری از گرمزدگی، مصرف شربت عناب، نارنج، خاکشیر و تخم شربتی، سکنجبین و آب لیمو و دم نوش به لیمو توصیه می شود. می توانید متناسب با ذائقه ای که دارید، ترشی و شیرینی آن ها را تنظیم و میل کنید. ترکیب دو قسمت عسل، دو قسمت عرق نعناع، یک قسمت سرکه انگوری و پنج قسمت آب، یک شربت عالی برای این روزهای گرم سال است که می تواند به رفع گرمزدگی در شما کمک کند. هر پنج، شش ساعت یک استکان از آن را بنوشید. در صورت تشدید علائم یا اضافه شدن نشانه های دیگر بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

دکتر غلامرضا نمینی
متخصص طب سبزینه

گاهی جاده زندگی لغزنده می شود

درباره بیماری پارکینسون که ابتلا به آن ارتباط مستقیمی با سبک زندگی امروزی دارد

معصومه متین نژاد | اگر در بین اطرافیانتان کسی این بیماری را نداشته است، باز هم نامش را زیاد شنیده اید. نوعی بیماری با فراوانی شیوع یک درصد در افراد بالای پنجاه سال که باید آن را محصول دنیای صنعتی امروز دانست. از پارکینسون می گوئیم که میزان شیوع آن در کشورمان از میانگین جهانی آن هم بیشتر است. برای درک ملموس تر آنچه می گوئیم کافی است گشتی در شبکه های اجتماعی بزنید تا نام تعداد زیادی از هنرمندان و افراد مشهور کشورمان را در کنار این بیماری ببینید.

پارکینسون دومین بیماری تحلیل برنده مغز پس از آلزایمر است که روز به روز بر تعداد مبتلایان آن در سراسر جهان افزوده می شود. براساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت اکنون بیش از ۱۵ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. در ایران هم این بیماری در طول بیست سال گذشته رشد فزاینده ای داشته است. موضوعی که سبب شده است تا در تقویم جهانی بهداشت، یک روز به منظور اطلاع رسانی درباره این بیماری اختصاص یابد. مناسبی که ما را هم بر آن داشت تا امروز قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

نشانه های
بیماری

آشکارترین نشانه های زودرس بیماری لرزش اندام ها، خشکی بدن، آرام شدن حرکات، کندی در تفکر و دشواری در راه رفتن

نشانه های شناختی و رفتاری بیماری افسردگی، اضطراب و نداشتن علاقه و هیجان

نشانه های پیشرفته بیماری زوال عقل، مشکلاتی در خوابیدن و سیستم حواس

نشانه های بیماری آرام و به تدریج ظاهر می شود و با پیشرفت بیماری، نشانه های غیرحرکتی نیز بروز می کند.

دومین بیماری
شایع عصبی

پارکینسون دومین بیماری شایع عصبی است. اختلالی پیش رونده، مخرب و درازمدت در دستگاه عصبی مرکزی که با تخریب بخش مرکزی مغز سبب اختلالات حرکتی در فرد می شود.

مراحل
مختلف بیماری

۱

خفیف ترین شکل بیماری است. در این مرحله ممکن است نشانه هایی وجود داشته باشد، اما آن قدر شدید نیستند که در کارهای روزمره و سبک کلی زندگی تداخل ایجاد کنند.

۲

نشانه های بیماری بیشتر به چشم می آیند، مانند سفتی عضلات در انجام کارها، مشکلاتی در راه رفتن و گاهی مشکلاتی در گفتار.

۳

مرحله میانی پارکینسون است. یک نقطه عطف در پیشرفت بیماری، همان نشانه های مرحله ۲ است، اما با شدت بیشتر مانند از دست دادن تعادل، کاهش عکس العمل و کند شدن حرکات.

۴

استقلال فرد برای زندگی گرفته می شود و دیگر توانایی تنها زندگی کردن را ندارد.

۵

پیشرفته ترین مرحله بیماری است. فرد در این مرحله به ویلچر احتیاج پیدا می کند و توانایی به تنهایی ایستادن بدون افتادن را ندارد.

۳۰٪

۳۰ درصد افراد در مرحله پیشرفته بیماری گرفتار گیجی، توهم و هذیان می شوند.

۷۰٪

زوال عقل در بین بیماران پارکینسون شایع است و در صورت پیگیری نکردن درمان ۷۵ درصد، بیماران را درگیر می کند.

پیشگیری،
نه درمان!

روند بیماری پارکینسون را تا حدودی می توان به تأخیر انداخت، اما تاکنون هیچ درمان قطعی برای آن یافت نشده است.

۱/۴٪

میزان شیوع بیماری پارکینسون در افراد بالای پنجاه سال در کشورمان ۱،۴ درصد است.

۱۰٪

علت اصلی ابتلا به پارکینسون شناخته شده نیست، با اینکه ژنتیک نقش ده درصدی در ابتلا به این بیماری دارد.

لاله سرخ

لاله سرخ به عنوان نماد و سمبل بیماری پارکینسون در دنیا شناخته می شود.

علت بیماری

ژنتیک
استرس زیاد

تغذیه نامناسب
بی تحرکی

ضربه های زیاد به سر
تماس با سموم

افزایش سن

درمان های
گندکننده روند
بیماری

دارو

رژیم غذایی

ورزش

جراحی

۵۰ سالگی

میانگین سن مبتلایان به پارکینسون پنجاه سال است.

۲۵۰/۰۰۰ بیمار

پیش بینی می شود بیش از ۲۵۰ هزار نفر مبتلا به پارکینسون در کشورمان وجود داشته باشند.

مردان < زنان

مردان بیش از زنان و ساکنان شهرهای صنعتی بیش از دیگر شهرها به بیماری پارکینسون مبتلا می شوند.

افسردگی

افسردگی، اختلال خلقی شایع در بین بیماران پارکینسون است که در بیشتر آن ها، سال ها پیش از بروز نشانه های دیگر بیماری خودش را نشان می دهد.

لرزش های
شایع
پارکینسون

دست ها

پاها

فک و زبان

اندام های داخلی
مانند قفسه سینه
یا شکم