

ایمنی علیه قاتل خاموش

شادفر

در روزهای سرد پاییزی مشهد، خیلی از خانواده‌ها به فکر راه اندازی وسایل گرمایشی به ویژه بخاری افتاده‌اند. در همین خصوص روابط عمومی سازمان آتش نشانی مشهد توصیه‌هایی برای پیشگیری از هرگونه خطر احتمالی و انتشار گاز مونوکسید کربن دارد که در ادامه می‌آید.

● **انتهای دودکش باید دست کم یک متر از سطح بام فاصله داشته و دارای کلاهک باشد.**



● **سرد بودن لوله‌های بخاری علامت کارکرد نادرست بخاری و خطر ناک است.**



● **شعله‌های آتش اگر آبی نباشد باید جدی گرفته شود، زیرا این نقص ناشی از نرسیدن هوای کافی به بخاری است و احتمال خفگی وجود دارد.**



● **گذاشتن لوله‌های بخاری در ظرف آب خطر ناک است و باید از انجام آن خودداری کرد.**



● **باز بودن مسیر دودکش را پیش از نصب بخاری باید بررسی کرد.**



● **اجرای پیچ و خم‌های زیاد و استفاده از زانویی زیاد در نصب دودکش، ایمن نیست.**



● **لوله‌های بخاری را نباید از پنجره عبور داد.**



درمان خانگی پوسته شدن لب‌ها

شادفر

لب‌های سالم و خوش‌رنگ می‌توانند شما را زیباتر از همیشه جلوه بدهند. پس حتما به مشکلاتی مانند پوسته پوسته شدن لب دقت کنید و سعی داشته باشید که این مشکل را از بین ببرید. البته گاهی پی بردن به علت، نیاز به پیگیری و مراجعه به متخصص پوست دارد. در ادامه این مطلب برای رفع پوسته شدن لب‌ها، چند پیشنهاد داریم.

آلونه‌ورا: این ژل در داخل برگ گیاهان آلونه‌ورا تشکیل می‌شود و حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی است که پوست آسیب دیده را تسکین می‌دهند و آب‌رسانی می‌کنند.

روغن نارگیل: این روغن از نارگیل تهیه شده و با التهاب مقابله می‌کند و نرم کننده است. به این معنی که می‌تواند پوست را تسکین بدهد و نرم کند.

عسل: بسیار مرطوب کننده است و درمان خوبی برای خشکی لب‌ها محسوب می‌شود. عسل حاوی آنتی اکسیدان‌ها و دارای خواص ضد باکتریایی است که به جلوگیری از ایجاد عفونت در لب‌های خشک یا ترک خورده کمک می‌کند.

خیار: این میوه می‌تواند به آرامی لب‌ها را مرطوب کند و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی است که ظاهر لب‌ها را بهبود می‌دهد.

چای سبز: چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی و پلی فنول است که التهاب را کاهش می‌دهد. یک کیسه چای سبز را در آب گرم خیس کنید و به آرامی آن را روی لب‌ها بمالید تا پوست نرم شود.

ترک عادت، درمان پوکی استخوان

با اصلاح سبک زندگی می‌توان از یک بیماری خاموش پیشگیری کرد

گروه فرهنگ شهروندی اچقدر درباره بیماری «استئوپور» شنیده‌اید. شاید این اسم به گوشتان نخورده باشد، اما بی تردید می‌دانید پوکی استخوان یک بیماری خاموش است. «استئوپور» نام علمی پوکی استخوان است. یک بیماری شایع متابولیکی که ضعیف شدن استخوان‌ها را باعث شده و خطر شکستگی آن‌ها را به طور درخور توجهی افزایش می‌دهد. در این بیماری عناصر تشکیل دهنده استخوان از نظر کیفیت تغییری نمی‌کند؛ بلکه از نظر کمیت حضورشان کاهش می‌یابد. از این روزمانی که فرد دچار پوکی استخوان است، با افتادن‌های عادی یا ضربه‌های معمولی و در مراحل شدیدتر حتی با سرفه هم ممکن است که استخوان هایش بشکند. این شکستگی‌ها هم به طور معمول در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می‌دهد.

یک بیماری شایع

تحقیقات متخصصان روماتولوژی نشان می‌دهد که پوکی استخوان از شایع‌ترین بیماری‌های قرن حاضر است که هیچ گونه علامت بالینی هم ندارد. تنها راه حل به منظور تشخیص زودهنگام این بیماری، انجام تست تراکم استخوان است که می‌توان با آن بموقع از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. در تست سنجش تراکم استخوان تمام بدن چک نمی‌شود، بلکه معمولاً سنجش تراکم استخوان در ناحیه ستون فقرات و استخوان لگن انجام می‌گیرد، یعنی سر استخوان ران و از مهره اول تا چهارم کمر. در صورت شکستگی لگن یا داشتن پروتز در اندام‌های یاد شده، از مچ دست تست سنجش تراکم استخوان گرفته و نتیجه آن به کل استخوان‌های بدن تعمیم داده می‌شود. معمولاً اگر کسی در این دوا ناحیه پوکی استخوان نداشته باشد، نرمال به حساب می‌آید.

عوامل ایجادکننده پوکی استخوان

- کاهش یا از بین بردن فعالیت یک عضویه علت استفاده طولانی مدت رژیم‌های غذایی یا کمبود مواد پروتئینی و ویتامین D، دریافت ناکافی کلسیم و مصرف زیاد کافئین
- با متوقف شدن هورمون استروژن فرد در معرض شدید پوکی استخوان قرار می‌گیرد
- وراثت بر میزان تراکم استخوان‌ها و سرعت از دست رفتن آن‌ها تأثیر بسزایی دارد
- کسانی که دارای استخوان‌های کوچک، کوتاه قد و لاغر هستند، به ویژه زنان به دلیل وجود توده استخوانی کمتر
- سفیدپوستان و به ویژه زنان نژاد اروپای شمالی و آسیایی تبارها
- تجویز برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها و هیپارین به مدت طولانی و کشیدن سیگار
- بیماری‌هایی نظیر تیروئید، کلیه و برخی سرطان‌ها

علائم پوکی استخوان

این بیماری در مراحل اولیه علامتی ندارد و کم‌کم با پیشرفت بیماری خودش را نشان می‌دهد. برخی علائم عبارت است از:

- کوتاه شدن قد در گذر زمان
- درد مفاصل و مشکل در ایستادن و راست نشستن
- شکستن سریع استخوان‌ها حتی با ضربات کم شدت

توجه: معمول‌ترین شکستگی در زمانی که مبتلا به بیماری پوکی استخوان هستیم در ناحیه ستون فقرات اتفاق می‌افتد.

دوئل برای سلامتی

در ست است که پیروی از یک رژیم غذایی سالم حاوی میزان مناسبی از کلسیم و ویتامین D و ورزش در کنار استفاده از داروها و مکمل‌های می‌تواند در پیشگیری و درمان پوکی استخوان نقش بسزایی داشته باشد اما تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین راه پیشگیری از این بیماری رعایت این موارد است:

راه‌های پیشگیری	راه‌های تأمین	افراد کمتر از ۵۰ سال	افراد بالای ۵۰ سال
در یافت کلسیم کافی	از طریق خوراکی مثل شیر و ماست	۱۰۰۰ میلی گرم در روز	۱۲۰۰ میلی گرم در روز
نور خورشید	پیاده روی با سرعت و دویدن	هفته‌ای چهار بار و هر بار سی دقیقه	

۴۶٪ درصد زنان ایرانی بالای ۵۰ سال مشکل پوکی استخوان دارند

۲۸٪ درصد مردان ایرانی بالای ۵۰ سال مشکل پوکی استخوان دارند

سبک زندگی سالم

پیش از رسیدن به سالمندی در صورت بروز علائمی مانند درد مفاصل، مشکل در ایستادن و راست نشستن، کوتاه شدن قد و شکستگی استخوان را درمان کنید.

فعالیت بدنی مناسب

نرمش‌های تقویتی و استقامتی توده استخوان‌ها را حفظ می‌کند. نباید ورزش‌هایی که ممکن است ضربه‌های زیادی به استخوان‌ها برزند را انجام دهیم. پیاده روی، ورزش ساده‌ای است که باید دست کم روزی سی دقیقه آن را انجام داد تا اثر مطلوب خود را بر بافت‌های استخوانی بگذارد. این را هم به یاد داشته باشید که کم تحرکی از حجم تراکم استخوان‌ها می‌کاهد.

تغذیه صحیح و هدفمند

مصرف منظم کلسیم در روز (طبق جدول بالا) ضروری است.

کمبود وزن بیش از ۱۰ درصد نسبت به وزن دوران جوانی یا بی‌ام‌آی کمتر از ۱۹ هم زمینه ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

وزن ایده آل

رها کردن عادت‌های بد

داشتن برخی عادت‌های غذایی نامناسب تأثیر مستقیمی روی سلامت استخوان‌ها دارد. شایع‌ترین آن‌ها عبارت است از:

- مصرف زیاد پروتئین که باعث دفع کلسیم بیشتر از کلیه‌ها می‌شود
- مصرف زیاد تنقلات شور که فشار خون را افزایش می‌دهد و کلیه‌ها را مجبور به دفع کلسیم می‌کند
- پرهیز از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید به دلیل ترس از آفتاب سوختگی یا نوع سبک زندگی
- عادت به مصرف زیاد قهوه به دلیل داشتن کافئین بیش از حد که جذب کلسیم در بدن را مختل می‌کند
- رژیم‌های لاغری شدید که به از دست دادن وزن زیاد و ناگهانی منجر می‌شود
- استعمال دخانیات که موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان می‌شود و مصرف مشروبات الکلی به هر میزان که باشد.
- مصرف غذاهای فست‌فودی، نوشابه‌های قندی و گازدار
- مصرف زیاد شیرینی جات و مصرف کمتر غذاهای سالم و مقوی مانند آبگوشت، جگر، لبنیات و سبزیجات

مرگ استخوان‌ها!

استخوان‌ها بافت‌های زنده‌ای هستند که عناصر تشکیل دهنده آن‌ها در بدن دائماً در حال جذب و جایگزینی است و زمانی که تولید استخوان‌های جدید نتواند با مرگ استخوان‌های قدیمی برابر شود، فرد دچار پوکی استخوان خواهد شد. این بیماری با افزایش سن و به ویژه بعد از سن یائستگی در زنان بیشتر دیده می‌شود. البته مردان هم در سنین بالاتر، یعنی حدود ۶۰ تا ۶۵ سال دچار این بیماری می‌شوند.