

چگونه مسواک را نگه داریم؟



شادفر

برای تمیز نگه داشتن مسواک باید چه کاری انجام دهید؟ تحقیقات محدود نشان می دهد که حتی بعد از شست و شوی تمیز، مسواک می تواند آلوده به ارگانیسم های بالقوه بیماری زا باشد. پاسخ به این پرسش مهم را در ادامه با روش های کاربردی توضیح می دهیم.

شرایط نگهداری مسواک

- مسواک خود را در ظرف بسته نگه دارید. رطوبت در یک ظرف بسته محیط خوبی برای رشد باکتری ها ایجاد می کند.
- مسواک را هنگام سفر در ظرف در بسته نگهدارید تا با کتری و میکروب نگیرد. دقت کنید که مسواک پیش از قرار دادن در محافظ، خشک باشد. همچنین مراقب باشید تا محافظ را به طور مرتب تمیز کنید.
- مسواک را صاف نگهدارید. این کار اجازه تخلیه آب از برس را می دهد. همچنین آن ها را از باکترهای ناچیزی که در آن رشد می کند دور نگه می دارد.
- مسواک را یک بار در هفته تمیز کنید. باکتری هایی که روی مسواک جمع می شوند، ممکن است به برس و سپس به دهان منتقل شوند.
- مسواک را مرتب تمیز کنید، ولی هرگز مسواک الکتریکی خود را در ماشین ظرف شویی قرار ندهید.
- اگر چند مسواک را در یک ظرف نگه می دارید، مطمئن شوید که به هم برخورد نمی کند، زیرا این کار امکان انتقال باکتری ها و مایعات از یک مسواک به مسواک دیگر را زیاد می کند.
- مسواک را بیش از نیم متر از دست شویی دور نگه دارید. ذرات ریز آب دست شویی پخش می شود و ممکن است در صورت نزدیک شدن به دست شویی روی مسواک قرار بگیرند.

بهداشت مسواک پس از استفاده

- مسواک را هرگز اشتراکی استفاده نکنید. اگر یک مسواک را به اشتراک بگذارید، مایعات بدن و میکروب ها را به اشتراک گذاشته اید که ممکن است سبب بروز عفونت شود.
- پیش از اینکه مسواک را در دست بگیرید، دست هایتان را بشویید.
- مسواک را بعد از هر بار استفاده با آب داغ بشویید و دقت کنید که خمیر دندان از روی آن برداشته شود.
- بعد از شستن مسواک آن را تا کنان دهید تا خشک شود. هر چه مسواک خیس تر باشد بیشتر برای رشد باکتری ها مساعد می شود.
- مسواک را در محل ضد عفونی یا دهان شویه خیس نکنید.
- مسواک را هر سه یا چهار ماه عوض کنید. اگر الکتریکی است هر سه تا چهار ماه یک بار سر آن را عوض کنید. اگر متوجه شدید که دندان ها یا آن خم یا چروک شده یا رنگ آن تغییر کرده است، این کار را زودتر انجام دهید.

مراقبت هایی برای شرایط خاص

- اگر در خانه تان کسی بیمار است، احتیاط های بیشتری داشته باشید. در چنین شرایطی حتی قرار دادن مسواک در ضد باکتری به مدت ۱۰ دقیقه سبب از بین رفتن بیماری نمی شود و بهتر است مسواک را عوض کنید.
- اگر سیستم ایمنی به خطر افتاده دارید یا به طور خاص مستعد بیماری هستید، بهتر است مسواک تان را بیش از هر بار استفاده ضد عفونی کنید. این کار به کم شدن باکتری کمک می کند.

بخور نخورهای واریسی

امیرمقدم | واریسی یک بیماری است که در آن رگ ها متورم و به صورت طناب های آبی یا بنفش رنگی ظاهر می شوند. سوزش، احساس تپش، ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات به ویژه در شب، تورم پاها و مچ پا و خشک شدن و خارش پوست از نشانه های معمول این بیماری است. پزشکان توصیه می کنند این افراد از راهکارهای تغذیه ای برای کمک به درمان بیماری شان و بهبود علائم آن کمک بگیرند. برای این منظور توصیه می شود:

- مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم حذف شود، چون این غذاها سبب حفظ آب اضافی در بدن و تشدید نشانه های بیماری می شوند. این مواد غذایی را بهتر است با مواد غذایی پتاسیم دار جایگزین کرد، مانند بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار و نیز برخی از ماهی ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی.
- مصرف غذاهای فیبردار مانند آجیل، دانه ها و حبوبات، جوگندم و بذرکتان و غلات کامل بیشتر شود. این مواد غذایی از ایجاد یبوست پیشگیری و به کاهش فشار به دریچه های آسیب دیده در رگ های پاها کمک می کنند.
- کم کاری ها انتخاب شوند. این کار به کاهش وزن و فشار کمتر به رگ های پا کمک می کند.
- سبزیجاتی مانند پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلان، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر سرشار از فلاونوئید هستند و با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون سبب کاهش رگ های واریسی می شوند.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۴۴

محبت های افراطی و رابطه های نیم بند

وقتی به تداوم رابطه ای اطمینان نباشد با مهرورزی بیش از حد هم نمی توان آن را حفظ کرد

معصومه متین نژاد | اگر خودتان از جنس این افراد نباشید، حتما دور و برتان یکی از آن ها را سراغ دارید. کسانی که به مهربانی بیش از اندازه شهره هستند و معمولاً هم دلشان نمی آید دست رد به سینه کسی بزنند. اگر کسی از آن ها کاری یا چیزی بخواهد، به هر قیمتی آن را برآورده می کنند. آن قدر که همیشه صدای نزدیکانشان در می آید. البته ناگفته نماند که خیلی وقت ها هم خودشان و دیگران را به دردسر می اندازند. آدم هایی که امروز می خواهیم با کمک رضا زیبایی، روان شناس، قدری درباره آن ها با شما صحبت کنیم. گفت وگویی که در ادامه می توانید چکیده ای از آن را بخوانید.

چرا برخی زیادی مهربان اند؟

تعجب نکنید، مهربانی و مهرورزی بیش از اندازه هم علت دارد. به عبارت ساده تر، کم پیش می آید که این رفتاری جوشیده از درون افراد باشد. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

بی اعتمادی به رابطه

مهم ترین علت مهربانی بیش از اندازه برخی افراد را باید در اطمینان نداشتن آن ها به بقای رابطه هایشان دانست. مانند فردی که برای انجام کاری به اداره ای مراجعه می کند و چون از انجام کارش اطمینان ندارد، پیشنهاد رشوه می دهد بنابراین خیلی افراد با نشان دادن مهربانی بیش از اندازه به دیگران فقط قصد دارند رابطه هایشان را از این طریق بیمه کنند.

نگرانی از ادامه رابطه

گاهی نگرانی از تداوم یک رابطه سبب می شود تا فرد به سمت مهرورزی بیش از اندازه برود. این رابطه می تواند عاطفی یا مالی باشد. مانند خانمی که نگران ازدست دادن همسرش یا محبت اوست و با زنگ زدن زیاد به او در طول روز دائم کنترلش می کند، بدون آنکه خودش فقط قصد این رفتار را داشته باشد.

کمبود محبت از گذشته

گاهی کمبود محبت و نارضایتی از گذشته سبب می شود تا فرد بخواهد با محبت های افراطی آن را جبران کند. معمولاً مخاطب این نوع محبت ها فرزندان این افراد هستند که نازپرورده، لوس و متوقع بار می آیند.

آسیب های دوره نوجوانی

گاهی محبت زیادی نشانه آسیب هایی است که فرد در دوره رشد خود دیده است، مانند کسانی که در دوره نوجوانی به آن ها تجاوز شده است یا آسیب های جنسی دیده اند. این افراد با محبت و مهرورزی افراطی به دیگران فقط می خواهند بگویند که حالشان خوب است و مشکلی ندارند.

احساس تنهایی زیاد

احساس تنهایی دلیل دیگری برای محبت بیش از اندازه برخی افراد است. با این رفتارشان فقط می خواهند بگویند: «من به تو توجه دارم، تو هم مرا ببین و به من توجه کن.» این دسته از افراد معمولاً خنده های بلند و عصبی دارند و زیاد هم شوخی می کنند.

رویکرد منفعت طلبانه

برخی افراد هم بر اساس رویکرد منفعت طلبانه ای که دارند، با بقیه با مهربانی برخورد می کنند، مانند فردی که از کسی انتظار انجام کاری را دارد و تا زمانی که کارش تمام نشود، با فرد همچنان رفتار محبت آمیزی را در پیش خواهد داشت.

مهربانی ذاتی و ژنتیکی

آخرین دسته هم افرادی هستند که ژنتیکی مهربان اند. این افراد را در بین اعضای یک خانواده هم می توان دید. معمولاً در بین بچه های یک خانواده یکی از آن ها بیش از بقیه مهربان است.



مهربانی زیادی آسیب زاست

برای هر چیزی حد و اندازه تعریف شده است. حتی عبادت کردن، بنا بر این طبیعی است که محبت بیش از اندازه هم دردسرساز و آسیب زا شود هم برای خود فرد و هم طرف مقابلش. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

- ▲ محبت بیش از اندازه سبب شکل گیری سریع رابطه ای گرم و صمیمی و تند می شود که با همان سرعت فروکش می کند و سرد می شود. معمولاً این رابطه ها سطحی هستند.
- ▲ محبت بیش از اندازه گاهی فرد را دچار هزیان عاشقی می کند. یعنی یک طرف از محبت زیادی قصد و منظوری ندارد، ولی طرف مقابل برداشت نادرستی از رفتار او دارد.
- ▲ معمولاً از افرادی که بیش از اندازه مهربان هستند، سوءاستفاده می شود. در محیط های خانوادگی بیشتر مسئولیت ها به آن ها سپرده می شود. در محیط های کاری هم این افراد معمولاً دچار اضافه کار شغلی می شوند.
- ▲ درخواست های نامتعارف از این افراد زیاد است و این موضوع آن ها را به دردسر زیادی می اندازد، مانند ضمانت های بی دلیلی که این افراد انجام می دهند یا پول های بی بازگشتی که قرض می دهند.
- ▲ بله های کاذب این افراد در حوزه عاطفی، مالی و شغلی زیاد است و این موضوع آن ها و اعضای خانواده شان را به دردسرهای جدی زیادی می اندازد.



رضا زیبایی، روان شناس: مهم ترین علت مهربانی بیش از اندازه برخی افراد را باید در اطمینان نداشتن آن ها به بقای رابطه هایشان دانست

چگونه به این افراد کمک کنیم؟

مطالعه کتاب های خوب با این موضوع داشتن دوستانی که توانایی ابراز وجود بالایی دارند، می تواند تا حدی رفتارهای این افراد را آگاهانه کند. ولی معمولاً باید یک روان شناس به این افراد کمک کند تا بتوانند آموزش های لازم برای ابراز وجود را فرا بگیرند. این افراد در دوره های مشاوره یاد می گیرند که باترس های غیرواقعی خود روبه روشوند و بر آن ها غلبه کنند. وقتی فرد آگاهانه و با خودشناسی متوجه احساس ناامنی می شود، راحت تر با مشکلاتش برخورد می کند.



تأثیر حد مهربان نباش
نویسنده: داک راینسون
مترجم: فرید یاسمین
ناشر: مولف
تعداد صفحات: ۱۴۷ صفحه



محبت افراطی
نویسنده: مجتبی رضایی
ناشر: نجم الهدی
تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه