

مراقب بیماری‌های هوای سرد باشیم



شادفر

گاهی با چند مراقبت ساده می‌توان از ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن در روزهای سرد پیشگیری کرد. پوشیدن لباس‌های گرم به ویژه پوشاندن پیشانی در مبتلایان به سینوزیت و میگرن و گرم نگه داشتن پاها در مبتلایان به آرتروز، از جمله این کارهاست. افزون بر این‌ها تغذیه مناسب، نوشیدن آب کافی در روز، استفاده از مرطوب‌کننده پوستی و خوراکی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، در مدیریت هوای سرد مؤثرند. در ادامه به بیماری‌هایی اشاره می‌کنیم که در اثر بی‌توجهی به هوای سرد پاییز بروز می‌کنند.



سرماخوردگی و آنفلوآنزا

سیستم ایمنی بدن در هوای سرد، ضعیف‌تر می‌شود و احتمال ابتلا به این بیماری‌های ویروسی بیشتر. ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا در هوای سرد، بیشتر فعال و منتشر می‌شوند.



خشکی پوست

کم شدن رطوبت هوا در زمستان؛ خشکی پوست، ترک خوردن لب‌ها و حتی آگزما را به دنبال دارد.



بیماری‌های ریوی و تنفسی

آسم، برونشیت و بیماری‌های ریوی در فصل‌های سرد سال تشدید می‌شود. سرما می‌تواند تنگی نفس، حساسیت و نشانه‌های آسم را تشدید کند.



دردهای مفصلی

افراد مبتلا به آرتروز و مشکلات مفصلی به‌طور معمول با سرد شدن هوا از افزایش درد و خشکی مفاصل، بیشتر شکایت می‌کنند؛ زیرا سرما و خشکی، سبب سفت شدن عضلات و مفاصل می‌شود.



افزایش فشار خون

رگ‌های خونی در هوای سرد منقبض می‌شوند و این موضوع می‌تواند به افزایش فشار خون و تشدید مشکلات قلبی منجر شود.



التهاب سینوس‌ها

هوای سرد و خشک، التهاب سینوس‌ها را تشدید و سردردهای سینوزیتی ایجاد می‌کند. سرما خیلی فوری سبب انسداد منافذ خروجی ترشحات، کیپ شدن سینوس‌ها، جلوگیری از تخلیه ترشحات و در نهایت سردرد می‌شود.



دردهای عصبی

سرما می‌تواند سبب تشدید دردهای عصبی می‌شود؛ به ویژه در افرادی که آسیب دیدگی‌های عصبی دارند. دردهای عصبی یا نورولوژی به درد‌هایی گفته می‌شود که با تحریک اعصاب به وجود می‌آیند. این درد‌ها با تیر کشیدن، سوزش یا احساس گزگز و بی‌حسی در نواحی خاص بدن احساس می‌شوند. وقتی رگ‌ها منقبض می‌شوند، انتقال جریان خون به اعصاب کاهش پیدا می‌کند و این کمبود خون رسانی، می‌تواند سبب تحریک اعصاب و ایجاد درد شود.



کمردرد و اسپاسم عضلانی

سردی هوا، انقباض عضلات و گرفتگی را به دنبال دارد که این موضوع، می‌تواند کمردرد و مشکلات عضلانی را افزایش دهد.



تشدید سردردهای میگرنی

تغییرات دمایی و رطوبتی به انقباض و انبساط عروق خونی در مغز می‌انجامد که پیامدش، سردرد‌های شدید و میگرنی است. هوای سرد در پاییز و زمستان، می‌تواند محرکی برای سردرد‌های میگرنی باشد.



افسردگی فصلی

کم شدن نور طبیعی در ماه‌های سرد سال به افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی منجر می‌شود. این موضوع بین مردم به افسردگی پاییزی معروف است.

مصرف زیاد آلبیمو، ممنوع!



مصرف معمول آلبیمو برای سلامت کلیه‌ها ضرری ندارد، ولی مصرف بیش از حد آن، می‌تواند مشکلاتی را برای فرد به همراه داشته باشد. تهوع، اسهال و استفراغ و دفع زیاد ادرار، کمترین عارضه‌ای است که این زیاده‌روی می‌تواند برجا بگذارد. همچنین اگرچه زمان خاصی برای مصرف آلبیمو توصیه نشده است، بسیاری از کارشناسان حوزه سلامت معتقدند که مصرف آن در صبح و با معده خالی می‌تواند بهترین انتخاب باشد. این کار به تنظیم سطح pH خون و ایجاد محیطی قلیایی پس از یک شب استراحت، کمک فراوان خواهد کرد.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

این حریم حرمت دارد

برخی رفتارها در محیط‌های کاری افزون بر بهره‌وری، سلامت روان را هم نشانه می‌گیرد

معصومه متین‌نژاد سه چهار نفر از همکارهای صمیمی دورهم نشسته‌اند و باهم از آن شوخی‌های مگو می‌کنند که چند نفر دیگر به جمعشان اضافه می‌شوند. ناگهان یک نفر از میان جمع برمی‌خیزد و با دلخوری گروه را ترک می‌کند. همه متوجه اشتباهشان شده‌اند ولی برای اینکه از تک‌وتأیفتند، به شوخی‌هایشان ادامه می‌دهند. همکار رفته دوباره با توپ پر برمی‌گردد و آنچه نباید، اتفاق می‌افتد؛ با یادآوری هایش از گذشته، دونفر از جمع را بدجوری ضایع می‌کند و پته آن‌ها را روی آب می‌ریزد. در نهایت هم سخنان ناپسندی پینشان ردوبدل می‌شود. انگار که موشکی منفجر شده باشد، همه گروه پرت و پلا می‌شوند و دیگر از آن جمع صمیمی و بانشاط چند دقیقه پیش خبری نیست. ختم دارم اتفاقی که افتاد. اگر در جایی خارج از محیط کاری بود، به اینجا ختم نمی‌شد. شوخی‌ها هر چند ناپسند، در بین خودشان خاتمه می‌یافت و کار به این آبروریزی کشیده نمی‌شد. قانون‌های زیادی در محیط‌های کاری اعمال می‌شود که هدف همه آن‌ها، افزایش بهره‌وری یا همان کیفیت کاری است. از این رو از کسی انتظار نمی‌رود که آن‌ها را زیر پا بگذارد و نادیده بگیرد؛ مانند نظم و انضباط کاری، ولی بخشی از این قانون‌ها که از فضا بیشترشان ناخوشه هم هستند، به سلامت روان در محیط‌های کاری توجه می‌کنند و معمولاً عرف و اخلاق، حکم به پایبندی آن‌ها می‌دهد؛ مانند رعایت عفت کلام؛ موضوعی که رابطه مستقیمی با بهره‌وری کاری دارد و بی‌توجهی به آن، چیزی جز تنش و استرس را برای محیط‌های کاری به ارمغان نمی‌آورد. از این رو همه ما ملزم به رعایت آن‌ها هستیم و لازمه آن هم شناخت این حریم‌ها و پاسداری از حرمت آن‌هاست. برای ملموس‌تر شدن موضوع، در ادامه به تعدادی از این حریم‌ها که مشتی‌ناشنه خروار است، اشاره‌گذاری می‌کنیم.



تعهد و تخصص با هم

اینکه انتظار داشته باشیم کارکنان یک مجموعه هیچ وقت باهم به تنش و نزاع برنخورند، غیرممکن است؛ چون وجود اختلاف نظر و سلیقه حتی بین دو خواهر یا برادر نیز امری طبیعی است. تا اینجا جای ماجراجرفی نیست، ولی اگر قرار باشد در محیط‌های کاری افراد مانند دو رهگذر، سر هر موضوعی و با هر درجه‌ای از اهمیت، صداپیشان را بالا ببرند، یقه هم را بگیرند و خدای ناکرده بدون توجه به موقعیتی که دارند، به هم بدوی‌راه بگویند و فحاشی‌کنند، حرف دیگری است. درواقع، کارکنان یک مجموعه به اندازه‌ای که نیاز دارند مهارت‌های شغلی و تخصصی را در خودشان ایجاد و تقویت‌کنند، به فراگیری مهارت‌هایی مانند حل مسئله و گفت‌وگو هم نیازمند هستند تا بتوانند تنش‌های ایجاد شده در چنین محیط‌هایی را درست مدیریت‌کنند.



حفظ حریم شخصی

جنس محیط‌های کاری با فضا‌های دوستانه و خانوادگی تفاوت زیادی دارد؛ چون اساس شکل‌گیری رابطه آدم‌ها در چنین محیط‌هایی بر مبنای کار و نیازهای مالی است. بنابراین اگرچه ما بیش از یک سوم زمان مفید روزانه‌مان را در محیط‌های کاری و با همکارانمان می‌گذرانیم، این موضوع باز هم دلیلی نمی‌شود که حریم‌های لازم را رعایت نکنیم. اصولاً بیشتر تنش‌هایی که در چنین محیط‌هایی رخ می‌دهد، از رعایت نکردن حریم‌های شخصی منشأ می‌گیرد. این اتفاق می‌تواند دو طرفه بیفتد؛ یعنی هم خودمان فضا را برای ورود دیگران به حریم شخصی‌مان فراهم کنیم و هم برخی با سرک کشیدن به زندگی غیرکاری‌ما، وارد این فضا و ایجاد تنش با ما شوند. این موضوع وقتی دو همکار از جنس مخالف باشند، نمود بیشتری می‌یابد و آن‌ها را با مشکلات متفاوت تری روبه‌رو می‌کند؛ برای نمونه این اتفاق می‌تواند از یک درد دل ساده شروع شود و بی‌آنکه دو طرف متوجه باشند، تا عمق زندگی شخصی آن‌ها پیش برود.



سادگی و آراستگی

داشتن ظاهری آراسته فقط مخصوص میهمانی‌های خانوادگی و دوستانه نیست. حرفه‌ما هر چه باشد، لازمه آن ارتباط با دیگران است و شرط این ارتباط نیز داشتن ظاهری پذیرفته‌شده است. سادگی در کنار آراستگی، یک ضرورت محسوب می‌شود؛ چون تأثیر مستقیمی بر میزان بهره‌وری در محیط‌های کاری می‌گذارد؛ به ویژه وقتی این محیط‌ها مختلط باشند. ناگفته نماند وقتی از آراستگی صحبت می‌کنیم، منظورمان آرایش کردن نیست؛ رفتار اشتباهی که این روزها با محیط‌های کاری آمیخته شده است. یادمان باشد که استفاده از پوشش‌ها و آرایش‌های غیرمتعارف در محیط‌های کاری، درست مانند یک ویروس، به سرعت این محیط‌ها را وارد یک چرخه رقابتی معیوب خواهد کرد و توجه‌ها را از هدف اصلی‌مادر کار تغییر خواهد داد.



شوخی و عفت کلام

شوخی بودن و خنداندن دیگران، یک ویژگی مثبت است ولی آن هم حد و اندازه دارد. شوخی زیاد، اجازه ورود افراد به حریم شخصی یکدیگر و زیر سؤال بردن شخصیت دیگران را فراهم می‌کند. پس در این زمینه هم باید مراقب خط قرمزها بود؛ به ویژه اگر همکاران غیرهم‌جنس است. آنچه شروع و عرف از ما می‌خواهد، گشاده‌رویی است؛ یعنی پذیرش دیگران با روی باز، نه شوخی طبعی‌ای که سبب آزار خودمان و آن‌ها شود، بنابراین اینکه بخواهیم به اسم صمیمیت هر جمله‌ای را به زبان بیاوریم یا با هر چیزی شوخی‌کنیم، درست نیست و نتیجه‌ای جز دلخوری و ایجاد تنش نخواهد داشت. یادمان باشد که عقیف بودن، همیشه جنبه رفتاری و پوششی ندارد. خیلی وقت‌ها این کلام ماست که نیاز دارد در پوششی از احترام و حفظ حرمت، پیچیده و تحویل دیگران داده شود.



شایعه، تهمت و تحقیر

یکی از رفتارهای ناپسند در بین کارکنان یک مجموعه، صحبت کردن پشت سر دیگری است؛ صحبت‌هایی که از دل آن‌ها تهمت، دروغ، غیبت، تحقیر و تمسخر و تادلتان بخواهد رزایل اخلاقی متولد می‌شود. اگرچه این اخلاق کم و بیش در بین خیلی‌ها شایع است. برخی به این عادت ناپسند شهره‌تند؛ کسانی که ما از آن‌ها به عنوان افراد سمی یاد می‌کنیم. خیلی وقت‌ها شرایط محیط‌های کاری اجازه حذف این افراد را نمی‌دهد، ولی می‌توان با نادیده گرفتن و بال و پر ندادن به این افراد، آن‌ها را در جمع‌ها منزوی کرد. متأسفانه اینکه برخی می‌خواهند با گوش سپردن به چنین اشخاصی، منبعی برای اخبار یک مجموعه داشته باشند، خیلی وقت‌ها علتی می‌شود که زمینه تغذیه و رشد این افراد را در محیط‌های کاری مانند یک غده سرطانی فراهم می‌کند.