



امیرمقدم

برای اینکه تبدیل به شخصیتی قوی و قدرتمند شویم، کافی است قدری در خودمان و رفتارهایمان تأمل کنیم تا بتوانیم نقاط قوتمان را شناسایی و تقویت و ضعف‌هایمان را کم رنگ و حذف کنیم و به آن تغییر اساسی برسیم. برای نمونه به این چند تغییر به ظاهر کوچک با نتایج شگرف توجه کنید.

- از تنهایی نترسیم و به بهانه تنهایی وارد هر رابطه‌ای نشویم.
- غرق در گذشته نشویم، درس‌های آن را دریابیم و با عبور از آن رشد کنیم.
- فکر نکنیم که دنیا به ما بد هکار است، بلکه تلاش و مهارت کسب کنیم و حقمان را بگیریم.
- تلاش نکنیم همه را راضی نگه داریم، با این همه، علت حال بد دیگران هم نباشیم.
- دست از تأسف خوردن برای خودمان برداریم و حرکت کردن را آغاز کنیم.
- انرژی مان را برای چیزهایی هدر ندهیم که نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم.
- اگر کسی مدام به ما احساس منفی منتقل می‌کند، ارتباطمان را با او محدود کنیم.
- پس از تجربه نخستین شکست جا نزنیم و عوامل شکست را بررسی کنیم و به ضعف‌هایمان پی ببریم.

علت‌های بیرون‌زدگی دیسک کمر



کمردرد علت‌های زیادی دارد و یکی از انواع شایع آن بیرون‌زدگی دیسک کمر است که می‌تواند علت‌های بسیاری داشته باشد، مانند:

- فشارهای فیزیکی
- نشستن طولانی روی صندلی
- خوابیدن به شکم در طول شب
- اضافه وزن و کم تحرکی
- ورزش نامناسب
- مصرف سیگار
- خم و راست شدن زیاد به ویژه برای بلند کردن اجسام سنگین

واکنش هر عضو بدن به وجود مشکل



وجود مشکل در کارکرد اعضای مهم بدن یا بروز نشانه‌هایی در سطح خودش را نمایان می‌کند.

- کبد: جوش زدن
- طحال: احساس سستی در بدن
- قلب: تعریق بیش از حد
- معده: آروغ زدن
- روده: نفخ زیاد
- کلیه: افزایش حجم ادرار

رفع سیاهی دور چشم



سیب زمینی دارای مواد سفیدکننده طبیعی است و برای کسانی که از سیاهی دور چشم رنج می‌برند یک درمان طبیعی عالی محسوب می‌شود. برای این منظور باید یک عدد سیب زمینی را رنده و آب آن را به پوست اطراف چشم مالید. در روشی دیگر نیز می‌توان یک عدد سیب زمینی خام را پوست کند و آن را به صورت حلقه‌ای برش زد و سپس حلقه‌های سیب زمینی را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی چشم گذاشت و پس از آن چشم‌ها را با آب ولرم شست. انجام مرتب این کار پس از مدتی تیرگی دور چشم را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰

قاعده سرکوب شده

دست‌کاری عامدانه زمان عادت ماهیانه بر سلامت‌تان اثر منفی دارد

معصومه متین‌نژاد شاید از اطرافیان‌تان شنیده باشید که در شرایط خاصی مانند سفرهای خارجی به ویژه از نوع زیارتی آن، برگزاری مسابقات ورزشی یا ماه مبارک رمضان اقدام به دست‌کاری زمان عادت ماهیانه خود می‌کنند. اتفاقی که به نظر خیلی معمولی و ساده می‌آید ولی گاه نتیجه عکس می‌دهد و فرد را به شدت غافل‌گیر می‌کند. منظورمان به هم خوردن نظم عادت ماهیانه و لکه بینی‌های بین آن است که جزو مشکلات شایع این اقدام خودسرانه محسوب می‌شود. مسئله‌ای که در پی تماس و پیگیری یکی از مخاطبان روزنامه به موضوع گزارش امروز ما هم تبدیل شده است و می‌خواهیم با کمک و راهنمایی دکتر مهناز آمالی‌خامنه، متخصص زنان و زایمان آن را دقیق‌تر بررسی کنیم.



موقعیت‌های ترغیب‌کننده

- پرهیز از خون‌ریزی در طول یک رویداد مهم مانند عروسی، مسابقات ورزشی، مسافرت و جراحی
- پرهیز از تجربه قاعدگی‌های دردناک و اختلالات خلقی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی
- تمایل به بهره‌وری بیشتر و پرهیز از غیبت در مدرسه یا محل کار
- نامنظم بودن عادت ماهیانه



علت‌تمایل به سرکوب‌قاعدگی

عادت ماهیانه بخشی از فرایند بلوغ است و معمولاً یک چرخه بیست و هشت روز را شامل می‌شود. ناگفته نماند که طول این دوره از ۲۱ تا ۴۵ روز هم متغییر است که با نشانه‌های جسمی، روحی و رفتاری زیادی خودنمایی می‌کند، مانند خون‌ریزی‌های شدید، دردهای عضلانی تحمل‌ناپذیر، بی‌قراری، افسردگی، پرخاشگری، تمایل به گریستن، خستگی و حساسیت. تغییراتی که گاه زندگی روزمره فرد را از نظم طبیعی‌اش خارج می‌کند. از این رو برای برخی بانوان عادت ماهیانه یک اختلال در روند زندگی محسوب و سبب می‌شود تا به فکر حذف آن حتی برای مدت کوتاهی از زندگی‌شان بیفتند.



سرکوب‌بی‌خطر یا پرخطر؟

اگر دست‌کاری در عادت ماهیانه به تأخیر انداختن آن سالی یکی دو بار بنا بر ضرورت اتفاق بیفتد، خیلی پیامدهای منفی برای سلامتی نخواهد داشت، ولی اگر قرار باشد بانوان خودسرانه و هر وقت دلشان می‌خواهد اقدام به این کار کنند، حتماً بر سلامتی‌شان تأثیرگذار خواهد بود. ناگفته نماند بانوان اجازه ندارند که خودسرانه به مصرف قرص یا آمپول برای این منظور اقدام کنند. این روند باید زیر نظر پزشک متخصص و با در نظر گرفتن شرایط جسمی و عادت‌های ماهیانه فرد برنامه‌ریزی و اجرایی شود.



دست‌کاری با شرط و شروط

دست‌کاری کردن در تاریخ عادت ماهیانه به همه توصیه نمی‌شود. برای نمونه بانوانی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، پرفشاری خون و چاقی دارند یا مبتلا به سرطان سینه و رحم هستند نباید به این کار اقدام کنند، چون می‌تواند عوارض زیادی برایشان به همراه داشته باشد. بانوانی هم که از سلامت جسمی کافی برخوردارند باید حدود یک ماه پیش از تاریخ مد نظرشان به پزشک متخصص مراجعه کنند و برای این منظور مشورت اختصاصی بگیرند.

عوارض دست‌کاری‌های خودسرانه

- لکه بینی بین دوره‌های عادت ماهیانه
- خون‌ریزی زیاد (گاهی به کورتاژ منجر می‌شود)
- افزایش فشارخون و چربی خون
- قطع تخمک‌گذاری در صورت اقدام مکرر به این کار
- افزایش وزن بی‌مورد
- نوسانات خلقی
- کاهش میل جنسی
- خطرات قلبی عروقی
- ناراحتی‌های گوارشی



روش‌های به تأخیر انداختن قاعدگی

قرص‌های ضد بارداری

این قرص‌ها هورمونی هستند و باید انتظار عوارض کوتاه‌مدتی مانند سردرد، حساسیت در سینه‌ها، تهوع و اختلالات خلقی و عوارض بلندمدتی مانند ابتلا به سرطان، آسیب‌های کبدی، چاقی و کاهش میل جنسی را در صورت مصرف زیاد داشت.

تزریق آمپول

این آمپول‌ها هم هورمونی هستند و هر ۹۰ روز یک بار تزریق می‌شوند و معمولاً همان عوارض قرص‌ها را از خود برجای می‌گذارند.

روش‌های طبیعی

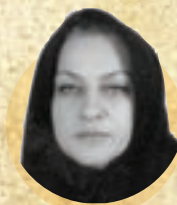
برخی از سرکه سیب، عدس سرخ یا پودر شده، ژلاتین، آبلیمو و ورزش سنگین برای تأخیر در عادت ماهیانه خود استفاده می‌کنند که البته هیچ تأییدیه علمی ندارد.



داروهای مؤثر در تأخیر قاعدگی

مصرف برخی داروها و غیرمجازها بدون آنکه فرد متوجه عوارض آن باشد، سبب تأخیر در عادت ماهیانه یا بی‌نظمی در آن می‌شود، مانند:

- مخدرها (سوء مصرف)
- داروهای ضد تشنج یا روان‌پزشکی
- داروهای هورمونی مانند متوکلوپرامید
- داروهای تنظیم فشارخون مانند وراپامیل
- داروهای شیمی‌درمانی
- داروهای پرکاری تیروئید
- داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی
- الکل



دکتر مهناز آمالی‌خامنه، متخصص زنان و زایمان، بانوانی که از سلامت جسمی کافی برخوردارند باید حدود یک‌ماه پیش از تاریخ مد نظرشان برای دست‌کاری عادت ماهیانه‌شان به پزشک متخصص مراجعه کنند

