

ویژگی‌های یک کفش ورزشی مناسب



امیرمقدم پیاده روی جزو ورزش های مادری است که به بیشتر افراد توصیه می شود. با آنکه آن را می توان ورزشی بسیار کم هزینه دانست. نیاز به مقدماتی هم دارد. مانند تهیه یک جفت کفش مناسب. چون نادیده گرفتنش می تواند در درازمدت سبب بروز دردهای مزمن در ناحیه کمر، زانو و مچ پا شود. اگر دوست دارید بدانید که یک کفش مناسب برای پیاده روی چه تفاوت هایی با یک کفش کتانی و ورزشی ساده دارد. این مطلب را که برگرفته از سایت سلامت نیوز است، بخوانید.

سیستم ضربه گیری پیشرفته و لایه میانی

● وقتی قدم می زنید، نیرویی معادل ۱.۵ تا ۲ برابر وزن بدنتان به پاها و مفاصل فشار وارد می شود. لایه میانی در کفش وظیفه دارد این شوک را جذب و خنثی کند. مواد اولیه با کیفیت یک اصل در انتخاب یک کفش خوب است. کفش هایی که از فوم های فشرده مانند پلی اورتان ساخته می شوند، بسیار سبک و منعطف هستند.

● وجود کپسول های فعال یا لایه های ژلی در ناحیه پاشنه و پنجه کفش، انتقال نیرو به زانو و کمر را به کمترین میزان می رسانند و مانع از خستگی زود هنگام عضلات می شوند.

پشتیبانی ارگونومیک از قوس پا

● یک کفش استاندارد باید بتواند گودی طبیعی پا را بریزد.

● پاها به سه دسته با قوس کم (تخت)، قوس معمولی و قوس زیاد تقسیم می شوند. کفی کفش پیاده روی باید ارگونومی داشته باشد که فشار در سراسر کف پا را به صورت متوازن توزیع کند.

● پشتیبانی نامناسب از قوس پا عامل اصلی ابتلا به التهاب فاسیای کف پا (خار پاشنه)، تسریع در روند انحراف شست پا (هالوکس و الگوس) و دردهای شدید در تاندون آشیل است. بنابراین یک کفش مناسب باید پشتیبانی کافی از قوس پا داشته باشد.

انعطاف پذیری در پنجه و ثبات در پاشنه

● یک کفش پیاده روی خوب رفتار حرکتی پا را محدود نمی کند، بلکه با آن همراه می شود.

● پاهنگام راه رفتن از ناحیه سینه پا همان بخش جلویی کف پا خم می شود. از این رو کفش باید در همین ناحیه انعطاف پذیری بالایی داشته باشد تا عضلات ساق پا مجبور به فعالیت مضاعف و گرفتگی نشوند.

● در مقابل انعطاف پنجه، بخش پشتی کفش که پاشنه را در بر می گیرد باید کاملاً سفت و پایدار باشد. این بخش فنجانی شکل مانع از انحراف پاشنه به اطراف می شود و از پیچ خوردگی مچ پا جلوگیری می کند.

رویه تنفس پذیری با فناوری گردش هوا

● فعالیت مداوم یعنی تولید گرما و رطوبت. از این رو تهیه نامناسب در درون کفش، مشکلات پوستی و بهداشتی زیادی را ایجاد خواهد کرد.

● رویه های ساخته شده از پارچه های مش سه بعدی یا بافت های نایلونی سبک و بدون درز برای این منظور بهترین گزینه هستند. این مواد اجازه می دهند جریان هوای تازه به داخل کفش نفوذ و رطوبت ناشی از تعریق به بیرون هدایت شود.

● کنترل بو و باکتری، خشک ماندن محیط داخل کفش مانع از رشد قارچ ها، باکتری های مولد بو و ایجاد تاول های دردناک ناشی از اصطکاک پوست مرطوب با بدنه کفش می شود.

طراحی تخصصی پنجه کفش

● پنجه کفش پیاده روی باید به اندازه کافی پهن باشد تا انگشتان پا به راحتی در آن باز شوند و هنگام برخورد پا با زمین، فضای کافی برای پهن شدن طبیعی پنجه وجود داشته باشد.

● وجود یک لایه محافظتی پلاستیکی یا لاستیکی در جلوی کفش، انگشتان پا را در برابر ضربه های ناگهانی ناشی از برخورد با سنگ یا موانع حفظ می کند.

زیره بیرونی چسبنده و مقاوم در برابر سایش

● زیره بیرونی کفش، تنها بخشی است که مستقیم با زمین در تماس است و امنیت گام های مارا تضمین می کند. زیره هایی که از جنس لاستیک های تخصصی بادوام با لاستیک می شوند مانع از ساییدگی زودرس کفش روی آسفالت خواهند شد.

● همچنین شیارهای زیره باید به گونه ای طراحی شوند که آب را از زیر کفش هدایت کرده و چسبندگی فوق العاده ای روی سطوح های خیس، سرامیک یا مسیرهای خاکی پارک ها ایجاد کنند تا مانع از لیز خوردن شوند.

تیک
سلامتی

درمان بی خوابی شبانه

امیرمقدم اگر خواب راحتی ندارید و به سختی به خواب می روید، پیشنهاد می کنیم این توصیه ها را برای مدتی جدی بگیرید تا تأثیر آن را بر خوابتان ببینید.

● در وعده شام خود حتما کاهو و برگ چغندر بگنجانید.

● شب ها و پیش از خواب روغن بنفشه با پایه روغن زیتون به ملاح سرتان بمالید.

● پانزده دقیقه پیش از خواب یک لیوان شیر بنوشید.

● چند قطره گلاب بر روی بالشبتان بپاشید.

● پیش از خواب سرکه انگبین همراه با کاهو میل کنید.

● پیش از خواب از دمنوش های آرامش بخش مانند بادرنجبویه، بهار نارنج و سنبل الطیب استفاده کنید.

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: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

خانه دارو خانه نیست

درباره مصرف درست و پرهیز از نگهداری و انبار کردن دارو در خانه

ملیحه ابراهیمی | فرقی نمی کند سرش درد بگیرد، ناخنش پوسته شود یا روی انگشت پایش خراشی کوچک ایجاد شود. یک یا متخصص برای تجویز انواع داروها و مکمل ها می شود. حتی در شرایط مشابه مثل زمانی که برای دردی به متخصص مراجعه می کند. تأکید ویژه دارد که برای کوچک ترین علائم بیماری اش، دکتر دارو تجویز کند. یک کابینت و قفسه ای از در یخچال هم ویترونی از داروهای متفاوت و رنگارنگ اوست. این تصویر آشنا از برخی اطرافیان خود ماست که با آن ها چالش زیادی داریم. فرهنگ اشتباهی که در بین خیلی ها نهادینه شده است و آن ها را به سمت مصرف خود سرانه مکمل های دارویی یا تمایل شدید به خرید و انبار کردن دارو سوق می دهد. به گفته دکتر عطیه واثق، داروساز، عوارض درست مصرف نکردن داروها، نگهداری نامناسب آن ها و همچنین تجویزهای خودسرانه، عوارض خطرناکی را به دنبال دارد که در ادامه به همراه کارشناس این شماره بیشتر در موردشان اطلاعات کسب می کنیم.

چند مرحله ای خرید کنیم



بارهایش آمده است که نسخه را به دارو خانه می دهیم و یک بلاستیک پراز دارو دریافت می کنیم. بعد از مدتی به هر دلیلی از مصرف آن ها اجتناب می کنیم. برای این شرایط قانونی وضع نشده است و دارو خانه ها اجازه پس گرفتن دارو را ندارند.

نکته اگر دکتری برای مدت طولانی دارویی راتجویز می کند، بهتر است از او بخواهیم که نسخه را در چند تاریخ متفاوت بنویسد، زیرا هر نسخه بین اتا یک ماه و نیم زمان دارد و اگر حجم داروها زیاد باشد بخشی از داروها ممکن است آزاد حساب شود.

توجه امکان ندارد داروی یخچالی را که حتی یک ساعت پیش خریداری شده است دارو خانه ای پس بگیرد.

مصرف خودسرانه ممنوع!



این روزها مصرف خودسرانه دارو برای رفع هر درد و بیماری تبدیل به یک فاجعه شده است. خیلی ها خودشان را فوق تخصص می دانند و حتی برای دیگران هم دارو تجویز می کنند.

گاهی یک مکمل به نظر ساده، سیستم کلیوی، عصبی و کبدی فرد را مختل می کند. به عنوان نمونه مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها باعث ایجاد مقاومت دارویی می شود و فرد به مرحله ای می رسد که دیگر نمی تواند آنتی بیوتیک مصرف کند. به این دلیل که عامل بیماری به آن دارو مقاوم شده است.

نکته این مشکل برای داروهای گیاهی شدت بیشتر و عوارض طولانی و وسیع تری را به دنبال دارد.

توجه عوارض داروهای شیمیایی کم خطرتر از داروهای گیاهی است و تحقیقات زیادی گواهی می دهند که عوارض آن ها زودتر از گیاهی برطرف می شود.

خیرخواهانه دارو ببخشیم



تحويل داروهای اضافه در منزل به نیت خیرخواهانه امری خداست و حسی انسان دوستانه است. بعضی دارو خانه ها مثل هلال احمر و ۲۲ بهمن و همچنین خیریه ها تا زمانی که از تاریخ داروها نگذشته باشد آن ها را قبول می کنند تا به نیازمندان اهدا کنند.

نکته در شیشه شربت باید پلمپ و ورق قرص ها باید کامل باشد.

توجه داروهای یخچالی به هیچ عنوان دریافت نمی شود.

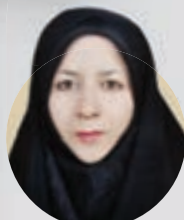
به تداخل های دارویی توجه کنیم



وقتی به پزشک متخصصی مراجعه می کنیم، قبل از نوشتن نسخه بهتر است او را از مصرف دیگر داروها مثل دیابت، فشار خون، آنتی بیوتیک و... مطلع کنیم. گاهی هم ممکن است در یک نسخه تجویز شده تداخل بین یک یا چند دارو ایجاد شود که بهتر است از دکتر دارو خانه بخواهیم جهت اطمینان بیشتر آن ها را بررسی کند.

نکته در زمانی که داروی تجویز شده متخصص استفاده می کنیم از مصرف داروهای خودسرانه پرهیز کنیم.

توجه مکمل ها از جمله انواع ویتامین ها، کلسیم، منیزیم و... بی تردید با داروهای تخصصی که به خاطر رفع بیماری مصرف می کنیم تداخل دارد.



دکتر عطیه واثق، داروساز: این روزها مصرف خودسرانه دارو برای رفع هر درد و بیماری تبدیل به یک فاجعه شده است. خیلی ها خودشان را فوق تخصص می دانند و حتی برای دیگران هم دارو تجویز می کنند.

خانه را دارو خانه نکنیم



نگهداری هر دارویی در خانه مجاز نیست چون شرایط نگهداری آن ها از حساسیت بالایی برخوردار است و اگر به آن ها توجه نشود باعث مسمومیت های دارویی می شود. با این توصیف نگهداری چند داروی دم دستی مثل قرص سرماخوردگی، قطره استامینوفن در صورت داشتن کودک در خانه، قرص ضد درد نوافن برای بزرگسالان و پماد های ضد درد بر پایه گیاهی مثل رزماری، فلفل و میترال آیس برای مصرف موضعی ممنوعیتی ندارد.

نکته حواسمان به جانمایی داروها در خانه باشد. بهتر است به این نکته توجه ویژه داشته باشیم که آن ها را به دور از دسترس کودکان، افراد سالمند و افرادی که از بیماری آلزایمر رنج می برند قرار دهیم.

توجه بهتر است به جای انبار کردن دارو برای انواع بیماری ها با ترس برخورد با بیماری های ناگهانی مثل سرماخوردگی، دردهای عضلانی و... مقابله کنیم.

حواسمان به تاریخ انقضای دارو



تاریخ انقضای روی جعبه یعنی عمر قفسه ای دارو. بیشتر داروها تا سه سال و گاهی تا پنج سال زمان برای مصرف دارند. اما این تاریخ مربوط به قبل از باز شدن داروست. اهمیت تاریخ انقضای داروها مربوط به زمان مصرف آن هاست. به عنوان نمونه انواع اسپری های بینی، قطره های گوش و چشم از زمان باز شدن فقط چهارده روز ماندگاری دارند. شربت بین یک تا دو ماه، قرص ها تا تاریخ روی بسته، انواع آنتی بیوتیک ها دو هفته و اسپری های دهانی به شرط نگهداری در یخچال تا زمانی که تاریخ دارند.

نکته اگر روکش قرص ها باز شود تنها تا چند ساعت قابل مصرف هستند. بعد از آن غیر قابل مصرف هستند. البته نمونه های خاصی هم هست که ممنوعیت مصرف حتی برای چند ساعت را هم دارد.

توجه در کنار توجه به تاریخ مصرف انواع داروها شرایط نگهداری بسیار حائز اهمیت است.