

علت عطسه نکردن

عطسه یک انفجار شدید، ناگهانی و غیر قابل کنترل از طریق بینی و دهان است،به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، عطسه به دلیل تحریک مخاط بینی یا گلو رخ می دهد عطسه معمولاً در نتیجه گرد و غبار یا آلرژی وارد بینی می شود اگرچه عطسه اغلب ناخوشایند است، اما معمولاً خطرناک نیست.

عطسه به عنوان بخشی از واکنش آلرژیک رخ می دهد یا ممکن است با عفونت یا بیماری همراه باشد عطسه گاهی در اثر واکنش دارویی یا تحریک مستقیم بینی، مانند اسپری بینی یا لمس کردن ایجاد می شود عطسه نیز ممکن است با رینیت وازوموتور همراه باشد.

علائم مرتبط با عطسه

عطسه ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که بسته به بیماری، اختلال یا شرایط متفاوت است، از جمله آلرژی یا علائم تنفسی که ممکن است با عطسه ایجاد شود.

بنابراین، باید بدانید که فرد چند بار در روز عطسه می کند، زیرا ا عطسه بیش از ۶ بار در روز نشان دهنده حساسیت در بینی شما است.

سرفه کردن

عدم حس بویایی

سردرد

خارش چشم

خارش بینی، دهان یا گلو

پلک های متورم

آبریزش بینی (احتقان بینی)

گلو درد

چشم‌ان خیس

علل عطسه

عطسه در اثر تحریک بینی یا گلو ایجاد می شود به طور کلی، این تحریک در اثر یک محرک فیزیکی یا هوایی مانند گرد و غبار یا مواد حساسیت زا ایجاد می شود.

عطسه همچنین می تواند در اثر عفونتی مانند سرماخوردگی ایجاد شود. عطسه همچنین می تواند مربوط به وضعیتی به نام رینیت وازوموتور باشد، که گرفتگی یا آبریزش بینی است و به دلیل آلرژی یا عفونت ایجاد نمی شود.

عطسه می تواند ناشی از بسیاری از عفونت ها باشد و عطسه می تواند ناشی از تحریک کننده بینی یا حساسیت باشد.

دلایل توقف عطسه

عطسه زمانی اتفاق می افتد که تحریک بینی، احتقان، آلرژن ها یا عفونت های باکتریایی یا ویروسی را به مدیدن انرژی و به دنبال آن بازدم اجباری از طریق بینی ایجاد می شود تمیز کردن بینی برای بدن ایمن است، بنابراین شما می تولید نفس بکشید.

با این حال، ممکن است یک استنشاق گسترده قبل از عطسه، محرک را از بینی شما خارج کند، سپس رفلکس قطع شده و عطسه رخ ندهد، زیرا عامل تحریک کننده برای تحریک آن وجود ندارد.دلیل ناتوانی در عطسه علیرغم احساس آن ممکن است وجود التهاب در سینوس ها باشد که مشهورترین آن ها احساس عطسه و عطسه نکردن، سردردهای شدید در سر، گوش و اطراف چشم است، بیمار ممکن است احساس بوی شدید نداشته باشد، اما اگر سالم هستید ممکن است این کار به دلیل سرگردان شدن مغز باشد و افراد سکنه مغزی نیز از ناتوانی در عطسه رنج می برند.عطسه یک رفلکس است که برای محافظت از سیستم تنفسی بدن طراحی شده است. برای شروع عطسه نیاز به ورودی حسی دارد. احساس قفلک در بینی به اعصاب متصل می شود که عمل نهایی را آغاز می کند، یعنی بازدم سریع از طریق بینی و دهان با یک بار عطسه رفلکس فعال می شود. آخرین عمل به طور خودکار انجام می شود در این بیماران، توانایی خودکار ارتباط دادن احساس گرگز در بینی با عطسه اخیر به طور موقت مختل می شود.تحقیقات همچنین نشان می دهد که سرکوب عطسه می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد و حتی گاهی عوارض جدی ایجاد کند.دانشمندان سطح فشار ۱psi (۱psi) را در نای زنی که عطسه می کرد اندازه گیری کردند هنگامی که فرد در حین فعالیت شدید بازدم شدیدی را انجام می دهد، فشار در نای بسیار کمتر و فقط در حدود ۰.۰۳ - پوند بر اینچ مربع است.

نگه داشتن عطسه باعث می شود فشار در سیستم تنفسی شما به دلیل عطسه به میزان چشمگیری به میزان ۵ تا ۲۴ برابر افزایش یابد کارشناسان می گویند فشار اضافی داخل بدن شما می تواند سدمات احتمالی ایجاد کند که می تواند جدی باشد.

سلامت

صبحانه؛ کلید انرژی روزانه یا عاملی برای خواب آلودگی؟



خاطر نشان کرد: تخم مرغ نیم برشت در مقایسه با نوع پخته شده، برای کارمندان و افراد پشت میز نشین مناسب تر است.

یارقلی در ادامه به معجزه عدسی در فصول سرد اشاره و

این متخصص طب ایرانی، تخم مرغ عسلی را به عنوان

صبحانه‌ای سبک و مقوی برای تمام فصول معرفی و

پزشک و متخصص طب ایرانی با تأکید بر اهمیت صبحانه به عنوان منبع اصلی انرژی روزانه، هشدار داد: انتخاب نادرست این وعده غذایی می تواند موجب افت قند خون و کاهش تمرکز شود.

به گزارش مهر، علیرضا یارقلی پزشک و متخصص طب ایرانی به نقش محوری صبحانه در تأمین انرژی بدن، اظهار داشت: «برخلاف تصور رایج که ناهار را مفیدترین وعده غذایی می دانند، صبحانه و شام محورهای اصلی تغذیه سالم هستند.

وی با بیان اینکه صبحانه مناسب مانع خواب آلودگی و خستگی در طول روز می شود، تصریح کرد: حذف صبحانه برای لاغری نه تنها مفید نیست، بلکه برای حفظ نشاط و سلامت بدن الزامی است.

این متخصص طب ایرانی، تخم مرغ عسلی را به عنوان صبحانه‌ای سبک و مقوی برای تمام فصول معرفی و

دانشمندان علوم اعصاب معتقدند کاهش حافظه بر اثر افزایش سن، امری اجتناب ناپذیر نیست و برخی عادت های روزمره می تواند مغز را جوان نگه دارد. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ویگوت در گزارشی آورده است:

تصور بیشتر افراد این است که حافظه به طور طبیعی با افزایش سن تحلیل می رود؛ اما اگر بتوان با عادت های کوچک روزانه، جلوی این روند را گرفت، چه؟

در سال های اخیر، دانشمندان علوم اعصاب دریافته اند که روز روزه ماه، همان کارهای به ظاهر کم اهمیتی که انجام می دهیم یا نمی دهیم، می تواند به معنای واقعی کلمه، نحوه پیرشدن مغزمان را تغییر دهد. دانشمندان پی برده اند که مغز به طور چشمگیری انعطاف پذیر است، خود را تطبیق می دهد. بازسازی می کند و می تواند تا ۷۰ سالگی و پس از آن نیز هوشیار بماند.

در ادامه، به ۸ عادت ساده و علمی می پردازیم که می تواند به حافظه کمک کنند قوی بماند:

۱. تحرک بدنی داشته باشید: حتی اگر بسیار کم باشد: ورزش نه تنها عضلات را تقویت می کند، بلکه هیپوکامپ، بخشی از مغز که مسئول یادگیری و حافظه است، را نیز تقویت می کند. یک کارآزمایی تصادفی شده روی سالمندان نشان داد که ورزش هوازی، حجم هیپوکامپ را حدود ۲ درصد افزایش می دهد و در واقع، تحلیل رفتن ناشی از سن را معکوس می کند. نکته امیدوارکننده این است که لازم نیست مانند دوندگان ماراثن تمرین کنید. پیاده روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه، چند بار در هفته کافی است.

۲. به اندازه کافی بخوابید: خواب، قهرمان گمنام حافظه است. در طول خواب عمیق، مغز خاطرات را تثبیت می کند یعنی اطلاعات کوتاه مدت را به حافظه بلندمدت منتقل می کند. این عملکرد، مانند دیکه ذخیره شبانه مغز است، پژوهش دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که بیدارماندن به مدت طولانی، توانایی تشکیل خاطرات جدید را به شدت کاهش می دهد و دقت یادآوری را تا ۴۰ درصد کم می کند.

۳. مغز را به تجربیات جدید به چالش بکشید:

تجربیات جدید باعث ترشح دوپامین می شود که توانایی یادگیری و حافظه را افزایش می دهد. نیازی نیست به کشور جدیدی نقل مکان کنید یا ناوختن ساز را یاد بگیرید. کافی است یک غذای خارجی بپزید، از یک مسیر جدید به سر کار بروید یا یک مهارت ساده جدید یاد بگیرید.

وقتی مغز با تجربه جدیدی روبه رو می شود، مجبور به سازگاری می شود و مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد می کند که به خاطر سپردن را آسان تر می کند.

۴. تغذیه مناسب برای مغز را فراموش نکنید:

غذا، اطلاعات لازم برای مغز را تأمین می کند. رژیم های غذایی مدیرانه ای و مایند (MIND) به طور ویژه برای محافظت از مغز طراحی شده اند. این رژیم ها بر غذاهای گیاهی، سبزیجات، توت ها، آجیل، روغن زیتون و منابع غنی از امگا-۳ تأکید دارند. این غذاها باعث کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، دو عامل کلیدی کاهش شناختی، می شوند.

۵. مدیریت استرس را به عنوان یک مهارت بیاموزید:

وقتی کورتیزول (هورمون استرس) به مدت طولانی بالا بماند، به نورون های (سلول های عصبی) هیپوکامپ آسیب می زند. مدیتیشن، تمرینات تنفسی، یا فقط پنج دقیقه بیرون رفتن می تواند تغییر ایجاد کند. مدیریت استرس را به عنوان بهداشت روانی در نظر بگیرید.

۶. ارتباطات اجتماعی را کم اهمیت ندانید:

مغز انسان برای ارتباط اجتماعی ساخته شده است. گفت وگوها مغز شما را وادار می کنند تا کلمات را بازیابی کند، نشانه های عاطفی را تفسیر کند و بین موضوعات مختلف جابه جا شود؛ این یک تمرین ذهنی کامل است. یک فراتحلیل بزرگ روی ۶۰۰ هزار نفر نشان داد که تنهایی خطر زوال عقل را ۳۱ درصد افزایش می دهد.

۷. به صورت منظم مهارت های جدید یاد بگیرید:

مطالعه یک فعالیت عالی برای ذهن است، اما وقتی پای تقویت حافظه به میان می آید، یادگیری عملی مهارت های جدید تأثیری به مراتب قوی تر دارد. وقتی شما یک مهارت کاملاً تازه یاد می گیرید، مغزتان ناگزیر می شود شبکه های عصبی جدید ایجاد کند.

اضافه کرد: عدسی رقیق با افزودن سیب زمینی و گلپر، مانند دارویی طبیعی عمل کرده و بدن را در برابر سرماخوردگی واکسینه می کند.

وی در رادیو گفت وگو، ترکیب ارده با عسل یا شیره انگور را نیز از دیگر گزینه های صبحانه زمستانی برشمرد و هشدار داد: مصرف همزمان این مواد در یک وعده، صبحانه ای سنگین ایجاد می کند که نتیجه معکوس خواهد داشت.

این پزشک در پاسخ به سوال مجری برنامه درباره افراد بی اشتها، توضیح داد: مصرف شام سبک و زودهنگام می تواند اشتها به صبحانه را افزایش دهد. حتی دو تا سه لقمه نان با گردو یا کره و عسل نیز برای این افراد مفید است.

یارقلی در پایان با اشاره به مصرف کله پاچه به عنوان صبحانه، توصیه کرد: این غذا به دلیل چربی بالا، تنها هر دو تا سه هفته یکبار و در روزهای تعطیل قابل مصرف است و باید با حذف ناهار و شام سبک همراه شود.

۸ عادت ساده برای جوانی حافظه تا پس از ۷۰ سالگی



این فرآیند تنها افزودن اطلاعات جدید نیست، بلکه تقویت ساختار حافظه در سطحی عمیق تر است. هر بار که با چالش یادگیری یک مهارت جدید روبه رو می شوید، در حال تمرین دادن به حافظه فعال خود هستید و ارتباطات عصبی را مستحکم تر می کنید.

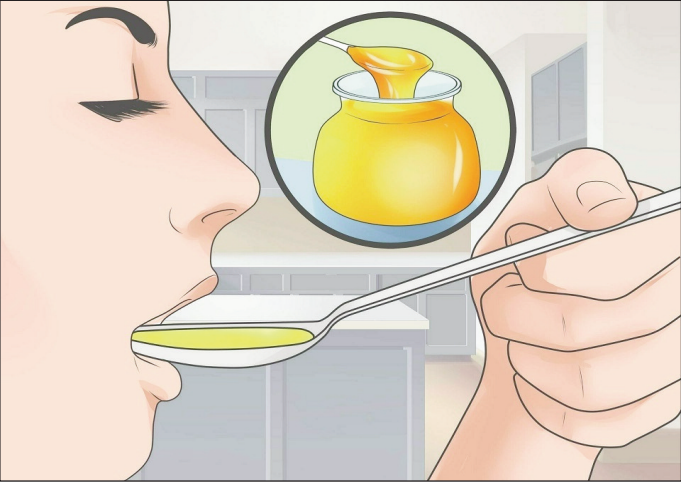
۸. از فضای ذهنی خود در برابر اضافه بار دیجیتال محافظت کنید:

ما به اندازه ای به گوشی هایمان متکی شده ایم که عملاً از یاد برده ایم چگونه به خاطر بسپاریم. یک مطالعه از دانشگاه تگزاس نشان می دهد که وجود گوشی هوشمند در نزدیکی، حتی وقتی خاموش است، ظرفیت شناختی در دسترس مغز را کاهش می دهد.

سعی کنید روزه دیجیتال بگیرید: به مدت یک ساعت در روز، از گوشی استفاده نکنید. با قلم روی کاغذ یادداشت بنویسید و یک شماره تلفن را حفظ کنید. این کارها ساده به نظر می رسد، اما می تواند به طور چشمگیری تمرکز و توانایی به یادآوری را بهبود بخشد.

جمع بندی

برای هوشیار نگه داشتن حافظه به بازی های فکری، مکمل ها یا برنامه های پیچیده نیاز ندارید، بلکه به تداوم عادت های سالم، تجربیات جدید، استراحت کافی، غذای سالم و روابط عمیق اجتماعی نیاز دارید. مغزهای ما اندام هایی زنده هستند که با الگوهای که به آن ها می دهیم سازگار می شوند و این یعنی هرگز برای شروع الگوهای بهتر دیر نیست.



تسکین علائم مرتبط با سرماخوردگی و بهترین راه برای درمان سرماخوردگی در خانه است.

مثلاً با دو قاشق غذاخوری زنجبیل آسیاب شده با چند تکه زنجبیل تازه آب گرم درست کنید.سپس اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با حرارت زیاد بجوشد.

گرم کردن آن و شیرین کردن آن با عسل برای بیشترین فواید.

چای تهیه شده از گل بابونه

چای بابونه گیاه گیاه گرم کننده است که ایمنی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا به سرعت از شر علائم سرماخوردگی خلاص شوید.

به راحتی در یک فنجان آب داغ درست می شود، سپس یک قاشق غذاخوری بابونه را حل می کنیم،بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا بعد از شیرین شدن با عسل خیس بخورد، گرم بنوشید.

استنشاق محلول نمک

استنشاق سالین می تواند به رفع گرفتگی بینی مرتبط با سرماخوردگی کمک کند. تهیه و استفاده از آن نیز آسان است: به یک لیوان آب ۱/۴ قاشق چایخوری نمک خوراکی و ۴/۱ قاشق چایخوری نمک اضافه کنید.

توصیه های برای کمک به خلاص شدن از شر علائم سرماخوردگی

خستگی ناشی از سرماخوردگی را بر طرف کنید و مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می کنید.تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش زمان بهبودی پس از سرماخوردگی، در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید تا در مدت زمان کوتاه تری بدن را تقویت و ترمیم کنید.

پس از تماس با پزشک متخصص، مکمل های غذایی حاوی روی را به دلیل نقش آن در تقویت سیستم ایمنی و بازگرداندن فعالیت در مدت زمان کوتاه مصرف کنید.

نوشیدنی محبوبی که سپر

محافظتی در برابر بیماری

کبد چرب ایجاد می کند



محققان می گویند که چای سبز یک سپر

محافظتی در برابر بیماری کبد چرب ایجاد می کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه ای که توسط دانشمندان دانشگاه کاکوشیما در ژاپن انجام شد، نشان داد که مصرف روزانه چای سبز به پیشگیری از بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می کند.

مجله غذا و عملکرد، که نتایج این مطالعه را

منتشر کرد، توضیح داد که مصرف منظم چای

سبز تجمع چربی در کبد را کاهش می دهد،

متابولیسم چربی را بهبود می بخشد و تعادل میکروب های روده را بازیابی می کند.

در طول آزمایش ها، محققان موش ها را

تحت رژیم غذایی قرار دادند که شامل دوزهای

روزانه چای سبز بود. نتایج نشان داد که مصرف منظم چای سبز:

چای سبز سطح لیپیدها و آنزیم های مرتبط

با آسیب کبدی را کاهش می دهد و در مقابل دفع تری گلیسیرید از بدن را افزایش می دهد.

به لطف ماده فعال اصلی آن، اپی گالوکاتچین-۳-گالات (EGCG)، تولید

چربی در سلول های کبدی را سرکوب کرده و

آنزیم های مسئول تجزیه آنها را تحریک می کند.

دانشمندان همچنین کشف کردند که چای سبز سطح باکتری های فیرمیکوتس را در بدن

کاهش می دهد، که اغلب در افراد مبتلا به چاقی و اختلالات متابولیکی بالا است.

محققان تأیید کرده اند که نوشیدن روزانه

یک فنجان چای سبز سنتی می تواند راهی ساده و ایمن برای پیشگیری از بیماری کبد چرب

غیرالکلی و اختلالات متابولیک مرتبط با آن باشد.

دانشمندان دانشگاه سیچوان در چین اخیراً از تولید میکروگلوله های خوراکی ساخته شده از

چای سبز و جلبک دریایی خبر داده اند که نشان می دهد این مکمل ها به سوزاندن چربی و بهبود

عملکرد روده کمک می کنند.

دودوتا يادت نره؛ روزی دو بار

مسواک، هر بار دو دقیقه



پویش «دو دوتا يادت نره» برای تقویت سلامت دهان و دندان کودکان آغاز شد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، پویش ملی «دو دوتا يادت نره» با هدف ترویج عادت صحیح مسواک زدن و استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید در بین کودکان و خانواده ها آغاز شد. در این پویش بر اهمیت مسواک زدن روزی دو بار، هر بار به مدت دو دقیقه با استفاده از خمیردندان فلورایددار تأکید شده است.

فلوراید ماده ای موثر در تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی است که علاوه بر

خمیردندان، در برخی مواد غذایی مانند چای، ماهی، انگور و سیب زمینی نیز یافت می شود.

همچنین، استفاده از وارنیش فلوراید توسط

دندان پزشک یا مراقب سلامت، روشی ایمن و موثر برای محافظت بیشتر از دندان ها به شمار می رود.

در این طرح توصیه شده است میزان خمیردندان با توجه به سن کودک تنظیم شود؛ به طوری که برای کودکان زیر سه سال به اندازه یک دانه پرنج و برای کودکان بالای سه سال تا سن دبستان به اندازه یک نخود از خمیردندان فلورایددار کافی است.

همچنین تأکید شده است پس از پایان مسواک زدن، بهتر است دهان با آب شسته نشود و تنها باقیمانده خمیردندان از دهان خارج شود تا فلوراید بتواند اثر محافظتی خود را حفظ کند.

مقدار فلوراید موجود در خمیردندان و وارنیش فلوراید در حد استاندارد و کاملاً بی ضرر است و استفاده منظم از آن به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می کند.