

شامپوهایی که موجب سردرد

میگرنی می شوند

ایسنا/خراسان رضوی لذت بردن از دوش آب گرم بعد از یک روز سخت، تمام عوامل استرس زای ما را از بین می برد. به نقل از هلت، برای بسیاری از افراد، دوش گرفتن با آب گرم، احساس آرامش، آسودگی و شادابی ایجاد می کند اما تصور کنید، این دوش آب گرم در عوض منجر به سردرد شدید شود؛ بنابراین دوش آب گرم آخرین چیزی خواهد بود که هر یک از ما به آن نیاز خواهیم داشت، واقعا چرا دوش آب گرم آرامش بخش فقط باید استرس را تقویت کند؟

دکتر پاون پای، مشاور مغز و اعصاب و متخصص سکته مغزی در بیمارستان ووکهارت در بمبئی هند گفت: «ممکن است شوکه کننده باشد اما شستن موها می تواند باعث سردرد شود. میگرن شست وشوی موی، سردردهایی است که بعد از «حمام سر» شروع می شود و امروزه رایج شده است و اکثریت مردم با این نوع سردرد مواجه می شوند».

در واقع، نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ در مجله SAGE منتشر شد، نشان داد که از ۹۴ بیمار در هند که سردرد میگرنی در ارتباط با شستن موهای خود گزارش کرده‌اند، ۱۱ بیمار از شستن موها به‌عنوان تنها محرکی که باعث سردردشان می‌شود، یاد کرده‌اند. در حالی که ممکن است دلایل مختلفی برای این اتفاق وجود داشته باشد اما یکی از پاسخ‌ها ممکن است در چیزی باشد که شما برای شستن موهای خود از آن استفاده می‌کنید و به طور خاص، شامپوی شما گزینه اصلی است.

ترفند عالی برای تمیز کردن تشک خوشخواب



برای تمیز کردن تشک خوش خواب همیشه راه‌های مختلفی وجود دارد و ما می‌خواهیم در این مطلب یک راه‌حل ساده و کاربردی را به شما آموزش بدهیم. یکی از مواردی که همیشه کدبانوهای خانه به آن علاقه دارند، برق زدن تمام وسایل خانه و آشپزخانه بدون هیچ گونه جرم و لکه است.برای این کار معمولاً از جرم گیرها، مایع سفید کننده و انواع پاک کننده‌های شیمیایی استفاده می‌شود که در بازار موجودند و البته بعضی از آن‌ها نتایج چندان رضایت بخشی هم ندارند. یکی از مشکلاتی که معمولاً خانم‌ها با آن سروکار دارند، تمیز کردن تشک خوشخواب است. معمولاً تشک خوش خواب بعد از مدتی استفاده کدر می‌شود و یا ممکن است لکه‌هایی روی آن ببیند که پاک کردنش کار سختی است.

در این مطلب می‌خواهیم یک راه عالی و کاربردی را با استفاده از موادی که در منزل دارید برای پاک کردن تشک خوشخواب به شما آموزش بدهیم، پس در این مطلب با ما همراه باشید.

برای تمیز کردن تشک خوشخواب بهتر است همه مواد شوینده شیمیایی و اسپری‌های پاک کننده را کنار بگذارید.یک لیوان آب سرد را همراه با یک لیوان آب ولرم داخل یک کاسه بریزید؛ سپس یک قاشق مرباخوری جوش شیرین، یک قاشق مرباخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق مرباخوری پودر لباسشویی را به کاسه آب اضافه کنید و این مخلوط را خوب هم بزنید. حالا یک دستمال تمیز را داخل این محلول بزنید و بعد آن را روی تشک خوش خواب بکشید. وقتی همه نقاط تشک را پاک کردید، یک حوله را به آب معمولی خیس کنید؛سپس آب اضافه را بگیرید. اکنون حوله نمدار را روی کل تشک خوشخواب بکشید و اجازه‌بدید تشک یک روز بدون ملافه و روباز باشد تا خشک شودبه گزارش وب گاه فرایرد، در این مرحله تشک خوش خواب شما کاملاً تمیز شده است، مثل روز اولی که آن را خریده‌اید!

تحقیقات نشان می دهد:

یوگا موجب بهبود حالت

خستگی مرتبط با سرطان می شود

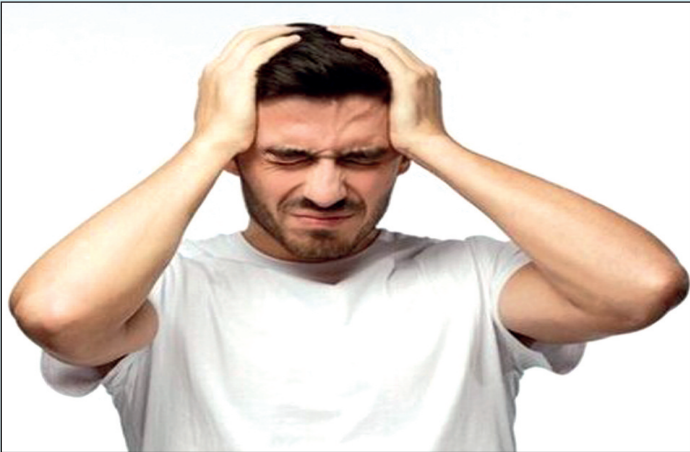
تحقیقات جدید نشان می دهد که اشکال سبک تر فعالیت بدنی، مانند یوگا، ممکن است به کاهش خستگی و التهاب مرتبط با سرطان کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، بازماندگان سرطان اغلب مشکلات سلامتی از جمله خستگی و التهاب طولانی مدت را تجربه می کنند. تحقیقات جدید از مرکز پزشکی دانشگاه روچستر نشان می‌دهد که یوگا به کاهش خستگی و التهاب در بازماندگان سرطان مسن کمک می‌کند.

همچنین تحقیقات نشان داد که یک سبک زندگی بی تحرک در زمان تشخیص سرطان برای افراد مسن می‌تواند خطر مرگ و میر آنها را افزایش دهد.

پس از اینکه فرد درمان سرطان را به پایان می‌رساند،گاهی اوقات همچنان مشکلات سلامتی خاصی را تجربه می‌کند که می‌تواند شامل خستگی، مشکلات شناختی، بیماری‌های قلبی عروقی و نگرانی‌های مربوط به سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی باشد.

همچنین برای بازماندگان سرطان، تجربه التهاب طولانی مدت از سرطان و درمان آن نیز معمول است. این التهاب با افزایش خطر عود سرطان در ارتباط است.اکنون، تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه روچستر نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند به کاهش خستگی و التهاب و بهبود کیفیت کلی زندگی برای بازماندگان سرطان مسن کمک کند.یوگا یک تمرین فیزیکی با سابقه بسیار طولانی است که ریشه در فرهنگ هند و هندوتیسم دارد. هزاران سال است که از آن به عنوان یک تمرین فیزیکی، معنوی و ذهنی استفاده می‌شود.

سلامت



برخی از مواد شیمیایی می‌توانند از شامپو مصرفی ما به بدن راه پیدا کنند. بر اساس میزان ماده شیمیایی موجود در محصول، خطرات و مدت زمان قرار گرفتن در معرض آنها بدن ما واکنش نشان خواهد داد. هیات آرایشگری و آرایشی کالیفرنای ایالات متحده توضیح می‌دهد که برخی از افراد ممکن است طی قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی به سردرد دچار شوند به ویژه اگر در این شامپوها از برخی مواد شیمیایی خاص استفاده شده باشد.

به عنوان مثال، اگر شامپویی شما به موهای شما رایحه میوه‌ای یا گلی دلپذیری بدهد، ممکن است مشکل در واقع همین مورد باشد. به گفته کارشناسان مرکز تسکین میگرن ایالات متحده، برخی از محصولات شامپویی

بیماران قلبی باید با لحاظ قراردادن برخی مسائل به انجام

فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

به گزارش ایسنا، ورزش به عنوان یک روش شناخته شده در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، می‌تواند نقش کلیدی در بهبود عملکرد و کیفیت

زندگی افراد جامعه داشته باشد.

بیماری‌های قلبی شامل طیف وسیعی از بیماری‌های ناشی از آترواسکلروز عروق کرونر، بیماری‌های مادرزادی، اختلالات در ساختار دریچه‌ها یا حفره‌های قلبی، نارسایی قلبی و پیوند قلب است و با وجود اثرات مفید ورزش، انجام ورزش نامناسب توسط بیماران قلبی می‌تواند ریسک بالای عوارض و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد.

بسی از ۵۰ سال تجربه نشان داده

است که ایمن‌ترین و موثرترین روش برای شروع ورزش در همه گروه‌های بیماران قلبی، انجام آن در مراکز توانبخشی قلبی و تحت نظر پزشک و همراه با مانیتورینگ است.

علاوه بر بیماران قلبی، افراد مبتلا به

بیماری‌های عروق محیطی، سندرم متابولیک، بیماری ریوی و حتی افرادی که دارای فاکتورهای خطر بیماری قلبی

هستند نیز از توانبخشی قلبی سود می‌برند.

بر اساس این مطلب که توسط سارا لطیفان، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: مطالعات نشان داده



است کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی شامل بی‌تحركی، پرفشاری خون، هایپر لیپیدمی، چاقی و مصرف سیگار می‌تواند

معطر حاوی عطرها یا اسانس ها و روغن های ضروری هستند که این مواد با سردردهای میگرنی مرتبط خواهند بود.

سایر مواد شیمیایی بالقوه تحریک کننده میگرن که ممکن است در شامپو شما پنهان شده باشد شامل پارلن یا سولفات لورل سدیم است که به شامپو ما توانایی کف کردن می‌دهد. برای آزمایش اینکه آیا عطر یا هر یک از مواد شیمیایی دیگر ممکن است مقصر اصلی باشد، شامپوی بدون عطر را انتخاب کنید یا حتی برند دیگری برای شامپو خود در نظر بگیرید و آن را امتحان کنید.

جدا از خود شامپو، روشی که با آن محصول موهایتان را می‌شوید نیز می‌تواند یک عامل بالقوه کمک کننده در سردرد میگرنی باشد. به عنوان مثال، شستن بیش از حد شدید پوست سر یا شستن بیش از حد موهایتان چندین بار در طول هفته ممکن است به سر شما فشار بیاورد و منجر به سردرد شود.

مراقبت‌های بعد از حمام نیز چیزی است که باید در نظر گرفته شود؛ اگر شما فردی هستید که ترجیح می‌دهید موهای خود را در هوای آزاد خشک کنید، سرما ممکن است باعث تنش در سر شود. از طرف دیگر، اگر از سشوار در دمای بالا استفاده می‌کنید نیز گرما ممکن است به سردرد شما کمک کند. اگر رول مراقبت از موی شما شامل قرار دادن موها در برس‌های پیچی بعد از حمام باشد، ممکن است موهایتان بیش از حد سفت از روی پوست سر شما کشیده شوند. در نهایت، می‌توانید تغییراتی در نحوه شست‌وشوی موهای خود ایجاد کنید.

اگر هر شب قبل از خواب موهای خود را می‌شوید، امتحان کنید که دوش گرفتن صبحگاهی چه تأثیری بر سردرد شما دارد.

در کاهش بروز و بار بیماری های قلبی عروقی موثر باشد.

رویکرد مراکز جامع توانبخشی قلبی نه تنها ورزش و سلامت جسمی بلکه سایر جنبه‌های زندگی سالم را نیز در بر می‌گیرد؛ به طور مثال از طریق مشاوره‌های روانشناختی به

کاهش سطح استرس و اضطراب بیماران کمک می‌شود یا با کمک کارشناسان تغذیه، رژیم های غذایی سالم و متناسب با شرایط هر بیمار تجویز می‌شود.

از روش‌های متعددی برای سنجش ظرفیت عملکردی افراد استفاده می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به تست ورزش، تست ورزش قلبی ریوی و مجموعه آزمون های سنجش قدرت، سرعت و عملکرد اشاره کرد.

طبق شرایط قلبی، میزان و نوع فعالیت فیزیکی هر بیمار از این تست‌ها برای ارزیابی و تعیین برنامه درمانی بیماران استفاده می‌شود و در نهایت پس از طی موفقیت آمیز یک دوره توانبخشی قلبی، پزشک با ارزیابی مجدد بیمار به وی اجازه می‌دهد به

سطح مشخصی از فعالیت و در صورت امکان ورزش حرفه‌ای بازگردد.

تحقیقات جدید درباره خطرات قرص های ضدبارداری چه می گوید؟

لذت می‌بردند، لذت نمی‌برند؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که این قرص با کاهش لذت، خطر افسردگی را در افراد افزایش دهد.

قرص‌های ضدبارداری چه تأثیرات دیگری بر بدن دارند؟

مانند همه داروها، قرص‌های ضدبارداری نیز عوارض جانبی دارند که باید از آن‌ها آگاه بود. فارغ از تأثیری که قرص‌های ضدبارداری بر روی خلق‌وخو دارند، تحقیقات نشان داده که این قرص‌ها عوارض جانبی جزئی و همچنین عوارض جانبی نادر اما جدی دیگری نیز دارند.

افزایش استرس

برخی از یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد که استفاده از قرص‌های ضدبارداری می‌تواند به‌طور بالقوه حساسیت به عوامل استرس‌زا و اختلالات خلقی را افزایش دهد. این مطالعه

قرص‌های ضدبارداری منجر به

افسردگی می‌شوند

بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در جهان مبتلا به افسردگی هستند و حداقل ۲۵ درصد از کل زنان و ۱۵ درصد از کل مردان افسردگی را تجربه می‌کنند. اخیراً این احتمال که قرص‌های ناباروری ممکن است اثرات منفی بر سلامت روان داشته باشد و حتی منجر به افسردگی شود، موردمطالعه قرارگرفته است. مطالعه‌ای بر روی بیش از یک‌چهارم میلیون زن در انگلستان، از بدو تولد تا پانسیگی، یکی از بزرگ‌ترین مطالعات تا به امروز است. این مطالعه نشان داد زنانی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کردند، نسبت به زنانی که از این قرص‌ها استفاده نمی‌کردند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی بودند.

قرص‌های ضدبارداری چطور باعث افسردگی می‌شوند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات در سینگنال دهی دوپامین و سروتونین نیز ممکن است در تغییرات مربوط به خلق‌وخو که بر روی قرص ضدبارداری دیده می‌شود، نقش داشته باشد. دوپامین و سروتونین انتقال‌دهنده‌های عصبی هستند. این مواد شیمیایی با پیوندهای اجتماعی قوی، خوردن چیزهای لذت بخش، پیاده‌روی و داشتن رابطه جنسی و ارگاسم، در خون ترشح شده و باعث بهبود خلق‌وخو می‌شوند. این سیستم‌های انتقال‌دهنده عصبی در پاسخ به تغییرات چرخه‌ای هورمون‌های جنسی زنان دچار تغییر می‌شوند. به‌طور خاص، تحقیقات نشان می‌دهد که ترشح استروژن باعث می‌شود رابطه جنسی جذاب‌تر، طعم غذاها خوشمزه‌تر و به‌طورکلی احساس بهتری در ما ایجاد شود و در مقابل ترشح پروژسترون این اثرات را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه قرص‌های ضدبارداری، سطح استروژن را در طول چرخه باپاین نگه می‌دارد و گیرنده‌های پروژسترون را تحریک می‌کند، این مسئله باعث تأثیر بر کاهش برداشش پادش در مغز شده و به‌مرور منجر به افسردگی می‌شود. یکی از علائم بارز افسردگی این است که افراد دیگر از چیزهایی که قبلاً از آن‌ها

نشان داد شرکت کنندگانی که از داروهای پیشگیری از بارداری استفاده می‌کردند، سطح استرس بالایی را تجربه می‌کردند.

تغییرات فشارخون

برخی از انواع قرص‌های ضدبارداری می‌توانند بر سیستم قلبی-عروقی تأثیر بگذارند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که انواع خاصی از قرص‌های ضدبارداری با تغییرات فشارخون مرتبط است. برخی از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن ممکن است خطر ایجاد لخته خون در رگ‌ها را افزایش دهند. فشارخون بالا و لخته شدن خون درنهایت می‌تواند منجر به حملات قلبی یا سکته شود. این عوارض اگرچه نادرند اما می‌توانند جدی و خطرناک باشند. همچنین، افراد بالای ۳۵ سال که سیگار می‌کشند، به دلیل افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته، نباید از قرص‌های ضدبارداری استفاده کنند.

مشکلات گوارشی

قرص‌های ضدبارداری می‌توانند باعث ایجاد مشکلاتی در سیستم گوارشی شوند و افراد ممکن است در صورت استفاده از

شکستن "قلنج" ممنوع



متخصص ارتوپد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با تاکید بر اینکه باز شدن عضله با صدای شکسته شدن قلنج همراه نیست،گفت: فریب تبلیغات و حرکات عجیب و غریبی را که برای درمان گرفتگی عضلات در فضای مجازی منتشر می‌شود را نخورید.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدعلی اخوت‌پور با تاکید بر اینکه به هر تبلیغی که در فضای مجازی منتشر می‌شود، اعتماد نکنید، اظهار کرد: ادعاهای درمانی که در فضای مجازی با برخی مراکز غیر معتبر برای درمان مطرح می‌شود پایه و اساس علمی ندارد. وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلیل طولانی شدن روند درمان یا عدم تمایل به مصرف دارو جذب تبلیغات فریب‌دهنده می‌شوند، هشدار داد: مراقب باشید و بدون تحقیق و بررسی به این افراد اعتماد نکنید.

وی تاکید کرد: تنها راه درمان قلنج مشورت با پزشک اصطلاحاً قلنج به دلیل وضعیت قرارگیری بدن و استفاده بی‌رویه از گوشی‌های هوشمند و سیستم‌های الکترونیکی تبدیل به معضلی شایع شده است، خاطر نشان کرد: زندگی پشت میزی مهمترین علت گرفتگی عضلات است.

وی تاکید کرد: تنها راه درمان قلنج مشورت با پزشک متخصص و انجام مداخلات دارویی و با ماساژهای تخصصی توسط افراد مجرب علمی است.

او با یادآوری اینکه گرفتگی عضلانی باید توسط متخصصان و در مراکز معتبر درمانی انجام شود، تاکید کرد: دستکاری‌های غیر علمی توسط افراد آموزش ندیده، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: ماساژ درمانی روشی علمی و شناخته شده است؛ این نوع درمان به صورت چند مرحله‌ای و صرفاً توسط متخصصان این رشته انجام می‌شود.اخوت‌پور بیان کرد: افرادی که تخصص کافی ندارند در فضای مجازی و صرفاً با هدف سودجویی دست به تبلیغاتی فریبنده می‌زنند؛ این افراد سعی دارند با نمایش حرکات فریبنده و ایجاد صدای شکستن قلنج مخاطبان خود را نسبت به درمان قطعی مطمئن کنند؛ در حالی که باز شدن عضلات با صدا انجام نمی‌شود.

وی توضیح داد: برای مثال ممکن است حتی با فشار دادن برخی عضلات دست هم صدای شکستن قلنج را بشنوید و یا برای لحظه‌ای درد یا خستگی دست شما التیم یابد؛ اما این به این معنا نیست که درمانی برای فرد انجام شده است.او با بیان اینکه قلنج درمان دارویی و غیردارویی دارد، هشدار داد: ماساژورهایی که ادعا می‌کنند گرفتگی عضلات را درمان می‌کنند معمولاً افرادی هستند که آموزش کافی ندیده‌اند، فقط می‌دانند باید به کدام نقطه از بدن فشار بیاورند تا صدای شکسته شدن قلنج از آن خارج شود، مراقب باشید و فریب این تبلیغات را نخورید.

وی ادامه داد: این افراد معمولاً گیرنده‌های صوتی در مکانی قرار می‌دهند و با تقویت صداها دست به تبلیغاتی با ادعای درمان قطعی قلنج می‌زنند.

وی با بیان این که اگر فردی دچار مشکلات زمینه‌ای بدو تولد و یا مبتلا به درگیری عصب باشد با دستکاری افراد ناشی دچار مشکلات جدی‌تر خواهد شد، عنوان کرد: فشارهایی که به ستون فقرات و یا برخی عضلات وارد می‌شود عوارض جبران‌ناپذیری مثل فلج دائمی و یا حادث شدن شرایط را به دنبال خواهد داشت.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی در خاتمه به افرادی که مشاغل اصطلاحاً پشت میزی دارند و با کامپیوتر و گوشی زیاد کار می‌کنند، توصیه کرد: حمای بعد از ۱۵ دقیقه‌ای که پشت میز کار می‌کنید چند حرکت ساده کششی در حد ۳۰ ثانیه انجام دهید.

چگونه به فرد گرم‌زده امدادرسانی کنیم؟

وقتی کسی مدت زیادی زیر آفتاب یا در دمای بالا بماند، بدنش آب زیادی از دست می‌دهد و در این وضعیت، تریق متوقف می‌شود و این یعنی بدن دیگر نمی‌تواند خود را خنک کند و این حالت می‌تواند به گرم‌زدگی منجر شود.به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، کارشناسان مرکز خدمات ملی



سلامت انگلیس (NHS) توصیه می‌کنند که اگر متوجه شدید کسی از گرما بی‌رمق شده است، باید وی را سریعاً به محلی خنک منتقل کنید.با هر امکاناتی که دارید سعی کنید تا دمای بدن فرد گرم‌زده را پایین بیاورید، از جمله اینکه کمک کنید تا مقادیر زیادی آب بنوشد، با اسپری یا اسفنج پوستش را خنک کنید و او را در حالتی بخوابانید که پاهایش آلودگی بالاتر از بدنش قرار بگیرد.

اگر وضعیت فرد ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکرد و اطمینان دارید که دچار گرم‌زدگی شده است، با اورژانس تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

تا زمانی که آمبولانس برسد، سعی کنید با اسفنج خیس یا در شرایط حاد با پیچیدن فرد لای ملحفه‌های خیس و خنک، دمای بدنش را پایین بیاورید.

اگر به نظر رسید که دمای بدن فرد عادی شده است، آن وقت ملحفه‌های خیس را با اسفنج عوض کنید.

همچنین تا رسیدن پرسنل اورژانس، مدام تنفس، نبض و سطح هشیاری و واکنش فرد را بررسی کنید. اگر هر زمان سطح هشیاری و واکنش فرد پایین آمد، باید نفس‌هایش را چک کنید و مطمئن شوید که راه تنفس او باز است.

کارشناسان همواره توصیه می‌کنند که برای آگاهی بیشتر در مورد نحوه مراقبت از فردی که سطح هشیاری و واکنشش پایین آمده است از قبل از روش‌های مراقبت‌های اولیه مطلع شوید.