

ماهنامه زندگی سالم

شماره ۲ - مرداد ۱۳۹۹

فواتر از رسانه

زندگی سالم

www.hlife.ir



شاید همه بخش های
پیشگیری از سرطان پستان دست شما نباشه
اما تشخیص زودرس چرا!

سرطان
پستان

www.hlife.ir



ماهنامه زندگی سالم

صاحب امتیاز: وب سایت زندگی سالم

آنچه در این شماره خواهید خواند.....

www.hlife.ir

مدیر مسئول: سعید کرامت

سر دبیر: فاطمه قاضی

نویسندگان: نعیمه یوسفی، فاطمه خادمپیر،

محمد رضا شیرازی، نازنین ناصحی

ویراستار: امید افصلی

پست الکترونیک:

info@hlife.ir

پست الکترونیک مدیر وب سایت:

En.point@yahoo.com

سرطان پستان

سرگرد، میگردن و راه های درمان

چه میزان آب باید در طول روز مصرف

کنیم

تنظیم برنامه اثر بخش در کاهش

استرس برای والدین کودکان معلول

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید



سرطان پستان

مترجم : نعیمه یوسفی



علائم سرطان پستان ممکن است شامل به وجود آمدن توده در پستان، تغییر اندازه یا شکل پستان و جاری شدن ترشحات از نوک پستان باشد. خودآزمایی پستان و ماموگرافی می‌توانند در تشخیص زودرس سرطان پستان، در شرایطی که قابل درمان باشد، کمک کنند.

یکی از درمان‌های احتمالی برای سرطان پستان جراحی است که شامل لامپکتومی یا ماستکتومی می‌باشد. سایر درمان‌ها شامل پرتودرمانی، شیمی‌درمانی، هورمون درمانی است.

خودآزمایی پستان.

خودآزمایی پستان معاینه پستان توسط خود فرد است که به منظور آگاهی از شرایط پستان صورت می‌گیرد.

برای این کار، از چشم و دست خود استفاده می‌کنید تا مشخص کنید آیا تغییراتی در ظاهر و بافت سینه احساس می‌کنید یا خیر.

خودآزمایی پستان ضروری است؟

خودآزمایی سینه که باهدف آگاهی از پستان صورت می‌گیرد، به شما کمک می‌کند تا ظاهر طبیعی و نرمال سینه‌های خود را درک کنید. با انجام مکرر این عمل بهتر متوجه تغییرات غیرطبیعی در سینه‌ها می‌شوید که می‌توانید آن را به پزشک خود گزارش دهید.

دلایل بسیاری از جمله سرطان پستان، وجود دارد که می‌تواند باعث ایجاد تغییر در سینه‌ها شود.

اگرچه تکنیک خودآزمایی پستان همیشه روشی مطمئن برای تشخیص سرطان پستان نیست، اما تعداد قابل توجهی از زنان گزارش می‌دهند که اولین علامت سرطان سینه در آن‌ها ایجاد توده جدید در پستان بوده است که با خودآزمایی متوجه آن شدند. به همین دلیل پزشکان بسیار بر خودآزمایی پستان تأکید دارند.

از هر هشت زن، یک زن در طول زندگی به سرطان پستان مبتلا می‌شود. هیچ‌کس نمی‌داند که چرا برخی از زنان به سرطان پستان مبتلا می‌شوند.

عوامل خطر زیادی تاکنون شناخته شده‌اند که برخی از این عوامل که قادر به جلوگیری از آنها نیستیم، شامل موارد زیر می‌شود:

سن: با افزایش سن، خطر ابتلا به سرطان بیشتر می‌شود.

ژن‌ها: دو ژن، BRCA1 و BRCA2، خطر سرطان را به شدت افزایش می‌دهند. زنانی که دارای اعضای خانواده با سرطان پستان یا تخمدان هستند بهتر است از نظر دارا بودن این ژن‌های معیوب بررسی شوند.

عوامل شخصی: شروع دوره قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی یا گذراندن یائسگی بعد از ۵۵ سالگی

عوامل خطر دیگر شامل چاقی، استفاده از هورمون درمانی (هورمون درمانی یا یائسگی)، مصرف قرص‌های ضدبارداری، نوشیدن الکل، فرزند نداشتن یا داشتن فرزند اول بعد از ۳۵ سالگی و داشتن سینه‌های سفت و متراکم.

در هر یک از حالات بالا به دنبال هر نوع تغییری شامل عدم تقارن، قرمزی، فرورفتگی و زخم در پستان باشید.

در مرحله‌ی بعد، از دستان خود برای بررسی سینه‌ها استفاده کنید.



روش‌های متداول برای انجام بخش دستی معاینه پستان شامل موارد زیر است:

دراز کشیدن: یک تختخواب یا یک سطح صاف را انتخاب کنید تا روی آن دراز بکشید. هنگام دراز کشیدن، بافت پستان گسترش می‌یابد و باعث می‌شود نازک‌تر شود.

در حمام: انگشتان و سینه‌های خود را با صابون لغزنده کنید تا انگشتان دست روی پوست شما راحت‌تر حرکت کنند.

هنگام بررسی سینه‌ها، برخی از نکات کلی که باید در نظر داشته باشید عبارت‌اند از:

برای لمس هر قسمت از پستان از نرمه انگشتان (بند سوم سه انگشت میانی) استفاده کنید.

میزان فشار دستان را کم‌وزیاد کنید. هدف شما این است که با استفاده از اعمال فشارهای مختلف، عمق‌های مختلف پستان را احساس کنید تا تمام بافت سینه را مورد بررسی قرار دهید. از فشار کم برای احساس نزدیک‌ترین بافت به پوست، فشار متوسط برای احساس بافت‌های کمی عمیق‌تر و فشار محکم برای احساس نزدیک‌ترین بافت به دنده‌ها استفاده کنید. قبل از حرکت به نقطه بعدی حتماً از هر سطح فشار استفاده کنید.

زمان انجام خودآزمایی پستان

اگر در دوران قبل از یائسگی هستید، زمانی را انتخاب کنید که سینه‌های شما کم‌تراکم‌تر باشد. سطح هورمون‌های بدن هرماه در طول چرخه قاعدگی نوسان می‌کند و این باعث تغییر در بافت پستان می‌شود. بهترین زمان برای معاینه برای خودآزمایی سینه، معمولاً هفته بعد از پایان دوره قاعدگی است.

در صورتی که عادت ماهیانه نمی‌شوید خودآزمایی پستان را در یک روز مشخص در هرماه، مثلاً روز اول ماه، انجام دهید.

نحوه انجام خودآزمایی پستان

با معاینه دیداری سینه‌های خود شروع کنید:



جلوی یک آینه بدون لباس بایستید به طوری که دست‌ها در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار گرفته باشند.

سپس برای بازرسی از سینه‌ها، موارد زیر را انجام دهید:

- روبه‌جلو نگاه کنید و به دنبال تغییر اندازه، شکل یا تقارن باشید.
- بررسی کنید که آیا نوک سینه‌ها دچار فرورفتگی شده‌اند یا خیر.
- دست‌ها را از آرنج خم کنید و به کمر فشار دهید و سپس به سینه‌ها نگاه کنید.
- دست‌ها را صاف بالا ببرید و به سینه‌ها نگاه کنید.
- دست‌ها را صاف به جلو بکشید و به سینه‌ها نگاه کنید.

بعد از انجام معاینات فوق در صورت مشاهده‌ی موارد زیر حتماً باید وضعیت را به پزشک اطلاع دهید:

- توده یا گره‌ای سخت در نزدیکی زیر بغل
- تغییر در بافت سینه، از جمله ضخیم شدن یا برجسته بودن قسمتی که با بافت اطراف آن متفاوت است.
- تغییر در نوک سینه (فرورفتگی نوک سینه به‌جای برجسته بودن).
- قرمزی، التهاب، تورم یا درد.
- خارش، فلس، زخم یا بثورات پوستی.
- جریان خون از نوک سینه.

پزشک معالج شما ممکن است آزمایش‌ها و روش‌های دیگری را برای بررسی دقیق‌تر تغییرات پستان، از جمله معاینه بالینی سینه، ماموگرافی و سونوگرافی انجام دهد.

مقاله های وب سایت زندگی سالم در زمینه سرطان

- سرطان و علائم هشدار دهنده ابتلا به آن
- سرطان پستان
- سرطان پستان : روش های تشخیص و درمان آن
- توصیه های غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان
- سرطان سینه، علائم، تشخیص و درمان

سردرد و میگرن و راه‌های درمان

مترجم : فاطمه خادمپیر



اگر از میگرن یا سردرد رنج می‌برید ، این را می‌دانید که این بیماری می‌تواند باعث ناتوانی جسمی شود. گزارش‌های HFG در مورد راه‌های مؤثر برای علل آن‌ها بررسی می‌کنیم و راه‌های تسکین درد را بیان می‌کنیم.

طبق آمارهای استرالیا، میگرن در زنان ۲ برابر مردان است. همچنین ژنتیک نیز در این بیماری بسیار مؤثر است.

چرا میگرن می‌گیریم

دلیل اساسی ایجاد این بیماری مشخص نیست اما

۱- غذای خاص

۲- نوشیدنی شکلات

۳- مواد کافئین دار یا الکلی

۴- نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی

۵- پنیر

۶- تغییرات هورمونی

۷- بلوغ

میگرن در زنان اغلب با تغییرات هورمونی شروع می‌شود در دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد و ممکن است در سنین بالاتر کاهش یابد. اما بین نوجوانان تا سن ۲۰ سالگی شیوع بیشتری دارد. پس از تولد نوزاد شدت حملات میگرنی کاهش می‌یابد اما در زمان یائسگی مجدداً افزایش حملات میگرن در زنان مشاهده

میگرن بیش از سردرد فرد بیمار را آزار می‌دهد و همراه با علائم دیگری خواهد بود. برای بسیاری از افراد ، میگرن اغلب با علائمی مثل دیدن هاله، از دست دادن دید و دیدن چراغ‌ها به صورت چشمک‌زن است و می‌تواند با تهوع و استفراغ همراه باشد.

افرادی که دچار میگرن هستند به نور، صدا و گاهی اوقات بوهای قوی حساس‌اند و بیماری‌شان شدت می‌گیرد.

میگرن ساعت‌ها یا حتی روزها طول می‌کشد. شدت و فرکانس در بین افراد مختلف و حتی در یک فرد در طول زندگی‌اش و نیز ساعت‌های مختلف روز می‌توانند تغییر کنند.

دارند جلوگیری شود. همچنین افرادی که در روز تعداد زیادی سیگار استفاده می‌کنند مستعد ابتلا به این نوع سردردها هستید.

گاهی اوقات ورزش سنگین، سرفه مکرر، و نیز برخی بیماری‌های می‌تواند سردردهایی را ایجاد کند. در بیان شرح حال سردرد تمام موارد را با پزشک خود در میان بگذارید.

میگرن یا سردرد



سردرد می‌تواند از علائم بیماری باشد

میگرن بیماری است

دامنه بیماری‌ها

اگر به طور مرتب دچار سردرد می‌شوید، ایده خوبی است قبل از تلاش در مورد آن‌ها با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

پزشک معالج شما نیز ممکن است قادر به شناسایی علت اصلی سردرد نباشد.

می‌شود. از این موضوع نباید غافل شد ک حملات میگرنی در دوران قاعدگی افزایش میابد.

صدمات فیزیکی مانند ضربات سر یا ستون فقرات، فشار دیسک در اطراف گردن نیز می‌تواند باعث میگرن شود.

موارد تشدیدکننده میگرن:

- ورزش قوی یا شدید
- کمبود آب
- نور مزاحم و چراغ چشمک‌زن
- بوی قوی
- اضطراب و استرس

با شناختن محرک‌های میگرن می‌توانید از بروز آن جلوگیری کنید و از آسیب به خود جلوگیری کنید. مواردی که در زندگی روزمره باعث تحریک حملات میگرن شما می‌شوند مانند نور، صدا، غذا، خواب، استرس، ورزش و... را شناسایی کنید و از آن‌ها پرهیز کنید.

سایر سردردها

یک‌سوم از سردردهای معمول از نوع سردردهای تنشی است که بیشتر مردم در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند. در این نوع سردردها استرس یک محرک شایع است. اینکه استرس با چه مکانیسمی باعث سردرد می‌شود هنوز مشخص نیست.

بعضی اوقات سردردها از تنش عضلانی در اطراف و پشت گردن و پوست سر ناشی می‌شوند، که ممکن است به دلیل بی‌قراری یا بی‌خواب و کم‌خوابی یا اضطراب باشد.

سردردهای خوشه‌ای بسیار دردناک هستند اما کمتر شایع است و در باز زمانی کوتاه به‌طور منظم رخ می‌دهد. این نوع سردرد بیشتر در شب رخ می‌دهد و می‌تواند ۴ تا ۱۲ هفته ادامه یابد. یکی از علل ایجاد سردردهای خوشه‌ای مصرف الکل است پس باید از مصرف الکل در افرادی که سردردهای خوشه‌ای

ما اغلب تنش عضلانی را در اطراف گردن و شانه‌ها هنگامی که مدت زیادی پشت میز کار بوده‌ایم یا استرس داریم افزایش میابد. به همین دلیل استراحت منظم هنگام کار پشت میز می‌تواند از میزان سردردها کم کند.

۴- خواب کافی

خواب خوب شب باعث شگفتی‌هایی برای بدن و مغز شما می‌شود. هدف هفت تا نه ساعت در هر شب برای جلوگیری از خستگی و سردرد، متعادل‌ترین حالت خواب برای افراد است. شما قبل از خواب از استفاده صفحه‌نمایش‌های الکترونیکی نیز جلوگیری کنید.

درمان بدون دارو و مخدر

شواهدی برای جایگزین روش‌های درمانی برای میگرن و سردردهای دیگر هنوز پیدا نشده است اما برای مردم که مکرر یا شدید از سردرد رنج می‌برند روش‌هایی برای جاگزینی مصرف دارو پیشنهاد می‌شود که ضرر کمتری دارد:

- فیزیوتراپی اغلب می‌تواند به رفع سردرد کمک کند و میگرن ایجادشده توسط عوامل جسمی را کاهش دهد.
- ممکن است ACUPUNCTURE کمک کند نوع تنش مکرر را درمان کنید و همچنین می‌تواند به افرادی که از آن‌ها رنج می‌برند کمک کنید.
- FEVERFEW (Tanacetum parthenium L) گیاهی دارویی است که اغلب برای این بیماری استفاده می‌شود و در پیشگیری از میگرن کاربرد دارد

۸۷٪ استرالیایی‌ها در طی یک سال سابقه سردرد خواهند داشت و ۲۳٪ به دنبال مشاوره از پزشک عمومی خود برای رفع سردرد هستند.

شروع مجدد سردرد

انواع مختلف داروها - از آسپرین گرفته تا مواد مخدر - مصرف بیش از حد داروها می‌تواند سردرد را تحریک کند. تنها راه متوقف کردن این چرخه قطع مصرف دارو تا ۶ هفته است

برای بسیاری از افراد ، ایجاد چند ترفند کوچک در شیوه زندگی می‌تواند تأثیر بزرگی در درمان سردردهایشان داشته باشد.

۱- خوب بخورید و بنوشید

نکته اصلی این است که هدف شما یک رژیم غذایی متعادل و پر از سبزیجات باشد که همه چیز را فراهم می‌کند به‌طور منظم غذا بخورید و به مقدار زیادی از اسید چرب مفید دریافت کنید و میزان آب مصرفی روزانه را افزایش دهید. مصرف کافئین ، قند و الکل و نیز در صورتی که غذاهای محرک را شناسایی کرده‌اید ، کاهش دهید.

۲- از ایجاد استرس جلوگیری کنید

برای افراد مستعد سردرد ، حتی استرس کم باعث حمله می‌شود ، بنابراین یادگیری تکنیک‌های خاص مانند تمرین‌های مدیتیشن و آرامش و تنفس شکمی می‌تواند کمک کند.

فعالیت‌های روزمره‌ای که می‌تواند به شما در مدیریت استرس کمک کند شامل هر نوع ورزش ، تماشای یک صحنه آرامش‌بخش، دیدن ویدیو، گوش کردن به موسیقی و کتاب خواندن و مراقبه

۳- به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم به بهترین وجه ممکن به مغز و بدن شما کمک می‌کند. اما برای برخی افراد ، ورزش بیش از حد شدید نیز می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود ، بنابراین ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی ، یوگا یا شنا می‌تواند گزینه بهتری باشد.

مانند خیلی از موضوعات دیگر، این موضوع نیز به خود شخص موردنظر بستگی دارد. بسیاری از عوامل (چه داخلی و چه خارجی)، نهایتاً می‌توانند میزان نیاز هرکس به نوشیدن آب را تحت تأثیر قرار دهند.

چه میزان آب باید در طول روز مصرف کنیم؟ (ویژه روزهای گرم تابستان)

مترجم: محمدرضا شیرازی

آیا مصرف آب میزان انرژی و فعالیت مغزی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

بسیاری از مردم به این عقیده باور دارند که اگر در طول روز به میزان کافی آب ننوشیم، سطح انرژی بدن و میزان فعالیت مغزی شروع به تحلیل رفتن می‌کند.

و جالب است که بدانییم مطالعات زیادی در این زمینه انجام شده است که از این عقیده حمایت می‌کنند.

یک مطالعه انجام شده بر روی زنان نشان داد که با از دست دادن مایعات بدن تا میزان ۱.۳۶ درصد پس از ورزش کردن، اختلال در خلق و خو و تمرکز و نیز افزایش احتمال بروز سردرد گریبان گیر فرد ورزشکار خواهند شد.

مطالعات دیگر در این زمینه نشان داد که کم‌آبی نه‌چندان زیاد در بدن (۳-۱ درصد از وزن بدن) که در اثر ورزش یا گرمای هوا ایجاد می‌شود، می‌تواند به بسیاری از جنبه‌های عملکردی مغز آسیب برساند.

این موضوع را به خاطر داشته باشید که تنها ۱ درصد از وزن بدن، مقدار نسبتاً قابل‌توجهی است. این از دست رفتگی یک‌درصدی آب بدن، در درجه اول در اثر عواملی همچون عرق کردن شدید رخ می‌دهد.

کم‌آبی‌های با شدت کم، می‌توانند بر عملکرد فیزیکی بدن نیز تأثیر گذاشته و منجر به کاهش استقامت بدن فرد بشوند.



بدن از چیزی حدود ۶۰٪ آب تشکیل شده

ما به‌طور مداوم آب بدنمان را از دست می‌دهیم، از طریق عرق کردن و یا ادرار. برای جلوگیری از کمبود آب بدن، باید به میزان کافی آب بنوشیم.

نظریات مختلفی درباره مقدار آبی که باید در طول یک روز نوشیده شود وجود دارد.

مقالات پزشکی معمولاً نوشیدن ۸ لیوان آب در روز - که معادل ۲ لیتر یا نیم گالن است - را توصیه می‌کنند. به این توصیه اصطلاحاً قانون ۸*۸ گفته می‌شود و این قانون ساده، موجب یادآوری نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز خواهد شد.

بااین حال، برخی از کارشناسان این زمینه اعتقاد دارند که ما باید در طول روز به‌طور مداوم آب بنوشیم، حتی اگر تشنه نباشیم.

وزن در فرد مفید واقع شود ، بخصوص زمانی که با یک رژیم غذایی سالم همراه باشد.

از این گذشته ، مصرف میزان کافی از آب ، فواید بسیار دیگری نیز برای سلامتی به همراه دارد.

یبوست : افزایش مصرف آب می‌تواند به رفع یبوست – که یک مشکل بسیار شایع است – کمک کند.

سرطان : برخی مطالعات نشان می‌دهد ، افرادی که میزان آب بیشتری مصرف می‌کنند ، خطر کمتری برای ابتلا به سرطان مثانه و راست‌روده دارند. البته بسیاری از مطالعات نیز در این زمینه هیچ سرنخی پیدا نکرده‌اند.

سنگ کلیه : افزایش مصرف آب می‌تواند خطر سنگ کلیه را کاهش دهد.

آکنه و آب‌رسانی به پوست : گزارش‌های زیادی درباره اینکه چگونه آب می‌تواند به آب‌رسانی به پوست و کاهش آکنه کمک کند وجود دارد. تاکنون ، هیچ مطالعه‌ای این موضوع را تأیید یا رد نکرده است.

آیا آب بیشتر به پیشگیری از مشکلات سلامتی کمک می‌کند؟

به نظر می‌رسد که چندین مشکل سلامتی به افزایش

میزان مصرف آب پاسخ می‌دهند :

آیا نوشیدن مقدار زیادی از آب ، به کم کردن وزن کمک می‌کند؟

اعتقادات زیادی بر این مبنا وجود دارد که افزایش مصرف آب منجر به افزایش متابولیسم بدن و درنهایت کاهش اشتها فرد می‌شود و این موضوع به کاهش وزن کمک می‌کند.

بر اساس مطالعات انجام‌شده در این زمینه ، نوشیدن ۵۰۰ میلی‌لیتر آب ، می‌تواند به‌طور موقت میزان متابولیسم بدن را ۲۴ الی ۳۰ درصد افزایش دهد.

تصویر زیر ، اثر این موضوع را به ما نشان می‌دهد. خط بالا تأثیر مصرف ۵۰۰ میلی‌لیتر بر روی متابولیسم بدن را نشان می‌دهد. به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اثر ایجادشده تا قبل از رسیدن به زمان ۹۰ دقیقه کاهش می‌یابد و پایدار نیست.

محققان تخمین می‌زنند که نوشیدن ۲ لیتر آب در طول روز منجر به سوختن چیزی حدود ۹۶ کالری در طول روز خواهد شد.

علاوه بر این ، نوشیدن آب سرد ممکن است که برای افراد مفید باشد. چراکه بدن شما برای گرم کردن این آب تا رسیدن به دمای بدن ، به انرژی بیشتری نیاز خواهد داشت و درنهایت میزان کالری بیشتری سوخته خواهد شد.

همچنین نوشیدن آب نیم ساعت قبل از صرف غذا ، می‌تواند باعث کاهش میزان کالری جذب‌شده از غذا توسط فرد بشود ، بخصوص در افراد مسن.

یک مطالعه نشان داد که افراد دارای رژیم غذایی که ۵۰۰ میلی‌لیتر آب قبل از هر وعده غذایی مصرف می‌کنند در طول ۱۲ هفته ، تا ۴۴ درصد بیشتر از حالت رژیم عادی خود موفق به کاهش وزن شده‌اند.

به‌طورکلی ، به نظر می‌رسد که نوشیدن مقادیر کافی آب ، به‌ویژه قبل از وعده‌های غذایی ، ممکن است که در روند کاهش

قهوه و چای و غذاهای سرشار از آب، روی هم رفته می‌توانند به خوبی به حفظ تعادل مایعات بدن کمک کنند.

به احساس تشنگی اهمیت بدهید - حتماً دلیلی برای این حس وجود دارد.

حفظ تعادل آب در بدن، برای بقا و ادامه زندگی ما کاملاً ضروری است.

به همین دلیل، بدن دارای سیستم پیچیده‌ای برای تنظیم زمان و مقدار نوشیدن مایعات است.

هنگامی که مقدار کل آب بدن از حد معینی پایین‌تر می‌رود، احساس تشنگی شروع به کار می‌کند.

این احساس، توسط مکانیسم‌هایی شبیه به تنفس کنترل می‌شود و نیازی نیست که به صورت آگاهانه در مورد آن فکر کنیم.

آیا می‌توان نوشیدنی‌های دیگر را برای تأمین آب استفاده کرد؟

آب خالی، تنها نوشیدنی نیست که می‌تواند به تعادل مایعات بدن کمک کند. سایر نوشیدنی‌ها و غذاها نیز می‌توانند تأثیرات قابل توجهی داشته باشند.

یک افسانه وجود دارد بر این باور که، نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه یا چای به تأمین آب بدن شما کمک نمی‌کنند، چراکه کافئین موجود در آنها یک ماده ادرارآور است.

اما در حقیقت، مطالعات نشان می‌دهند که اثر دیوریتیک یا ادرارآوری این مواد خیلی ضعیف است.

بسیاری از غذاها نیز آب زیادی به همراه دارند. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و علی‌الخصوص میوه و سبزیجات دارای مقادیر زیادی آب هستند.



برای اکثر افراد ، نیازی به نگرانی درباره‌ی مصرف آب وجود ندارد ، حس غریزی احساس تشنگی بسیار قابل اعتماد است و واقعاً هیچ دلیل علمی در پشت قضیه قانون ۸*۸ وجود ندارد. این قانون کاملاً دلخواه است.

بر اساس این قانون ، در برخی شرایط ممکن است به میزان بیشتری از مصرف آب نیاز داشته باشیم.

مهم ترین مورد ، در مواقع افزایش تعرق در اثر ورزش کردن یا هوای گرم است.

اگر زیاد عرق می کنید ، حتماً مایعات ازدست رفته را مجدداً جبران کنید. ورزشکارانی که تمرینات بسیار طولانی و شدید انجام می دهند ، باید الکترولیت های ازدست رفته بدن خود را با نوشیدن آب جبران کنند.

نیاز افراد خاصی به آب ، مخصوصاً مادران در هنگام شیردهی به نوزاد ، و در مواقع رخ دادن مواردی همچون استفراغ و اسهال بیشتر از پیش خواهد بود.

علاوه بر این ، افراد مسن نیز باید مراقبت آگاهانه ای از میزان مصرف آب خود داشته باشند ، زیرا مکانیسم عطش همراه با افزایش سن دچار نقص خواهد شد.

بهترین میزان مصرف آب چقدر است ؟

در پایان یک روز ، هیچ کس نمی تواند به شما بگوید که به چه مقدار آب نیاز دارید. این کاملاً بستگی به شرایط فرد دارد.

آزمایش کنید تا ببینید چه الگوی مصرف آبی برای شما بهتر است. برخی افراد ممکن است با مصرف میزان بیش از حد معمول آب ، عملکرد بهتری داشته باشند ، در حالی که برای برخی دیگر ، این چنین نیست و حمام رفتن های بیشتر تأثیر بهتری خواهد داشت.

اگر می خواهید تا در انجام فعالیت هایتان با سختی مواجه نشوید ، دستورالعمل های زیر را اعمال کنید :

- وقتی که احساس تشنگی می کنید ، بنوشید.
- وقتی که دیگر احساس تشنگی ندارید ، دست از نوشیدن بردارید.
- در طی فعالیت های ورزشی و هوای گرم ، مطمئن باشید که به میزان کافی آب برای جایگزین کردن آب ازدست رفته می نوشید.
- همه کاری که باید انجام دهید ، همین است!

والدین و نحوه تعامل آن‌ها با کودک است. چگونگی رفتار آن‌ها و تأثیرات غیرقابل انکار بر روحیات کودک و آمادگی او برای روبرو شدن با محیط بیرون یکی از مهم‌ترین مسائل والدین کودکان معلول است. در اینجا استرس به‌عنوان یک رابطه خاص بین فرد و محیط تعریف می‌شود که به‌زیستی را در معرض خطر قرار می‌دهد. این‌یک واکنش تطبیقی جسمی و روانی در مقابل تهدیدهای محیط است. وقتی افراد با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو می‌شوند، می‌توانند تلاشی در ایجاد رفتاری برای رسیدگی به خواسته‌های خاص بیرونی یا داخلی خود کنند که برای کودکان معلول ممکن است بیش از توانایی آن‌ها باشد.

نقش خانواده برای رشد کودک معلول بسیار مهم و اولین واحد اجتماعی معاشرت برای کودک است. تأثیرگذاری خانواده بر رشد جسمی و فکری آن‌ها و به دست آوردن مهارت‌ها و تجربیات مختلف غیرقابل انکار است. استراتژی‌هایی برای بهتر مقابله کردن با این شرایط وجود دارد. عوامل بسیار زیادی در رشد و تربیت این کودکان و شرایط خانواده آن‌ها تأثیر دارد و مشکلات روحی متعددی ممکن است به وجود آید که از جمله‌ی آن‌ها مانند دوری از مواجهه واقع‌بینانه با مشکل، رؤیاپردازی داشتن شرایطی دیگر، ترک اجتماع، انتقاد و نارضایتی از خود که ممکن است خطر رنج ناشی از تغییرات جسمی یا روانی را افزایش دهد.



تنظیم برنامه‌ای اثربخش در کاهش استرس برای والدین کودکان معلول

مترجم: نازنین ناصحی



کودک معلول، بار سنگین اقتصادی و عاطفی بر خانواده‌های خود وارد می‌کند؛ بنابراین این کودکان بر کل ساختار خانواده تأثیر می‌گذارند. در صورت تشخیص و اطمینان از ناتوانی کودک، انتظارات والدین از فرزندشان ممکن است ناگهان به پایان برسد. والدین ممکن است پس از تشخیص بیماری کودک، دیدگاه خود را تغییر دهند و در طی فرایند سازگاری طولانی و دردناک با این مسئله، استرس بالایی را تجربه کنند که حتی ممکن است نیاز به مشاوره داشته باشد. محققان دریافته‌اند والدینی که قبل از تولد کودک انتظارات زیادی دارند، به دلیل نرسیدن به آن‌ها، باید هم‌زمان با مشکلات کودک و هم‌چنین مشکلات روحی خانواده در هنگام تشخیص فرزندشان روبرو شوند.

استرس والدین این‌گونه کودکان به‌عنوان استرس مربوط به تربیت فرزند معلول تعریف می‌شود و مربوط به روبرو شدن با وضعیتی است که شرایط طبق انتظارات آن‌ها پیش نمی‌رود و از منابع محدود آن‌ها فراتر می‌رود. یکی از عوامل تأثیرگذار نقش

باید برنامه‌ای برای کارهای متفرقه خود و همچنین رسیدگی به نیازهای کودک معلول داشته باشند. آن‌ها بهتر است با واقعیت کنار بیایند تا عملکرد مناسبی داشته باشند و از استرس‌های نابجا دوری کنند. آن‌ها باید بدانند کودکان معلول به پایان نرسیده‌اند و می‌توانند در زمینه‌های خاصی استعداد خود را بروز دهند و در فعالیتهای اجتماعی حضور مؤثر رسانند.

در تحقیقاتی که انجام شده متغیرهای جامعه‌شناختی والدین، از جمله سن، جنس، سطح تحصیلات و غیره مورد بررسی قرار گرفتند. در کنار سن، جنس، نوع ناتوانی فرزندان، تعداد فرزندان در خانواده و حضور سایر اعضای دارای ناتوانی در خانواده، از پرسشنامه‌هایی استفاده شد. از جمله تأییراتی را که می‌توان بیان کرد عدم تمرکز کافی در کارکردهای والدین، احساس از دست دادن آزادی در زندگی شخصی و وجود افسردگی را نشان داد.

همان‌طور که انتظار می‌رفت، سطح استرس بین گروه‌های خانواده‌ها متفاوت است. سن والدین متغیر مهمی در شناسایی منابع استرس والدین است. درحالی‌که خانواده‌های دارای کودک معلول سطح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند که با افزایش سن افزایش می‌یابد. والدین باسن بالاتر راهبردهای مقابله بهتر نشان دادند، درحالی‌که والدین جوان‌تر دارای فرزندان معلول میزان استرس بالاتری داشتند. اختلافات بین خانواده وقتی والدین بزرگ‌تر می‌شوند کم‌رنگ‌تر می‌شوند. این احتمال وجود دارد که افزایش سن کودک منبع استرس والدین باشد که خصوصیات کودکان را به‌صورت بدتری ارزیابی کرده و در تعامل با آن‌ها سطح استرس بالاتری را نشان داده‌اند. به نظر می‌رسد والدین در تعامل با فرزندانشان مشارکت فعال‌تری را نشان می‌دهند، اما ما روش‌های مختلف تجربی را بین گروه‌ها و سن‌های مختلف والدین تشخیص داده‌ایم. والدین با فرزندان خردسال و دارای ناتوانی بیشتر تمایل داشتند که بیشتر توجه خود را به نیازهای کودکان معطوف کنند. از طرفی افزایش تعداد اعضای خانواده ممکن است باعث به وجود آمدن درگیری‌های متعددی شود. بهتر است در این شرایط تقسیم وظیفه شود و توجه کافی به کودک معلول شود. والدین با سنین جوان‌تر تمایل بیشتری به بروز احساسات دارند. به نظر می‌رسد خانواده‌های دارای فرزندان دیگر به دلیل بیشتر بودن تعداد اعضای خانواده توجه بیشتری به کودک معلول دارند. یکی از توصیه‌هایی که به کلیه کودکان معلول و والدین آن‌ها می‌شود، شرکت در برنامه‌های توان‌بخشی و ارتباط و تبادل اطلاعات با خانواده‌هاست که کودک معلول دارند. والدین کودکان معلول