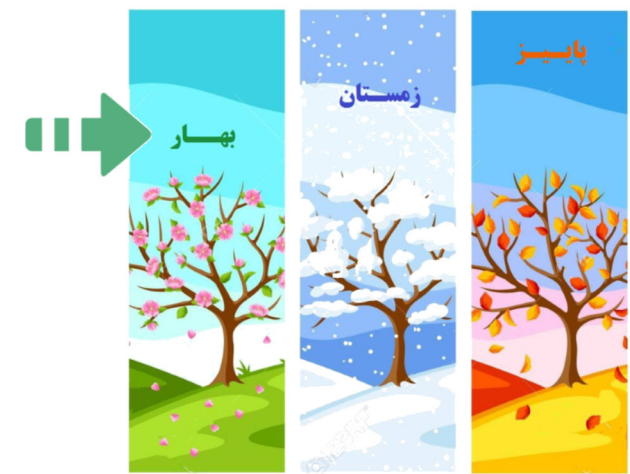


پیک سلامت

بایرستان دوره دوم



اضطراب در حدّ مرض!

تقریباً همه‌ی افراد در برخی دوره‌های زندگی دچار استرس یا نگرانی می‌شوند اما فرق بیماری اضطراب با استرس‌های معمول چیست؟

برای آنکه بفهمیم اضطراب تبدیل به بیماری «**اضطراب فراگیر منتشر**» شده و مراجعه به درمانگر ضروری است به **پنج معیار** باید توجه کنیم:



۱- **زمان** ... چه مدت است که دچار اضطراب هستید؟

اگر حداقل ۶ ماه است که بیشتر روزها اضطراب دارید، یعنی اولین معیار بیماری

۲- **مدیریت مشکل** ... آیا می‌توانید بر اضطراب خود غلبه کنید؟

اگر این کار برای شما مشکل است یعنی معیار دوم

۳- **علائم** ... وقتی دچار اضطراب هستید، دچار چه حالت‌هایی می‌شوید؟

اگر حداقل سه علامت از شش علامت را دارید پس معیار سوم را نیز دارید: الف- بی‌قراری ب- خستگی زودرس ج- ناتوانی در تمرکز یا احساس پوچی د- تحریک‌پذیری (آستانه تحمل پایین) ه- گرفتگی ماهیچه و- مشکلات خواب (دیرخوابی، بیدارخوابی یا خواب بی کیفیت)

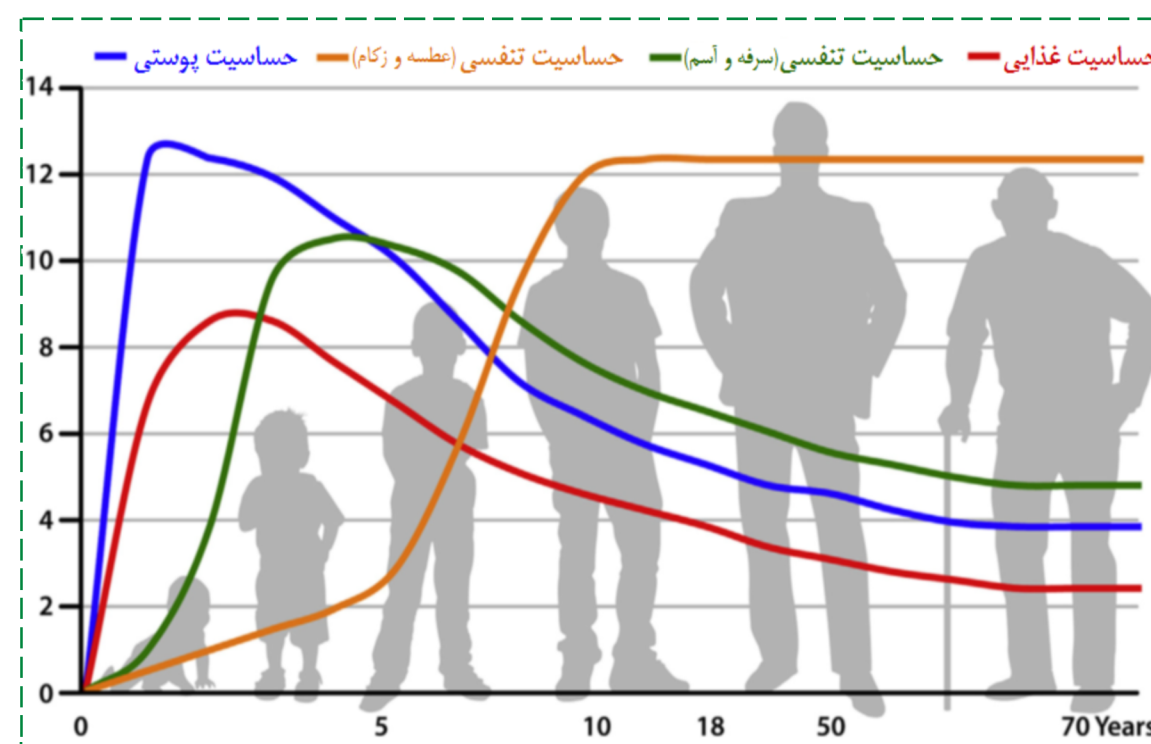
۴- **تأثیر بر زندگی** ... آیا اضطراب در فعالیت روزانه و کار یا تحصیل شما اختلال قابل توجهی ایجاد می‌کند؟

پاسخ مثبت همان معیار چهارم است

۵- **علل دیگر** ... آیا اضطراب شما ناشی از یک بیماری یا مشکل دیگر نیست؟

اینجا پاسخ منفی یعنی معیار پنجم، چون برخی مشکلات (مثل اعتیاد) یا بعضی بیماری‌های جسمی (مثل پرکاری تیروئید) و روانی (مثل وسواس) همین علائم اضطراب فراگیر را دارند و در این مواقع باید به فکر درمان بیماری اصلی بود.

بیماری‌هایی با یک سرچشمه



فردی را در نظر

بگیرید که در دوران نوزادی دچار مشکلات پوستی مثل اگزما شده، در خردسالی به بعضی غذاها حساسیت پیدا کرده، در نوجوانی در فصول سرد سال مرتباً سرفه می‌کند و وقتی به جوانی می‌رسد آلرژی بهاره همراه با آبریزش و اشک‌ریزش دارد... این بیماری‌های متفاوت همه در واقع یک بیماری هستند به نام «آتوپی» که فقط در دوران مختلف زندگی رنگ عوض می‌کند! خبر خوب اینکه شیوع سه حالت اول اغلب با گذر از بلوغ کمتر می‌شود.

غذا به جای دوا



چندبار تا حالا تمارض کردی؟

اگر برای پیچاندن کلاس یا هر درد و اتفاق کوچکی به واحد پزشکی مراجعه نکنید، بیماران واقعی کمتر معطل می‌شوند و ویزیت آنان با دقت بیشتری انجام خواهد شد.



ورزشکاران مراقب کفش خود هستند

کفش ورزشی

Sneakers

کفش ورزشی دوست خوبی برای سلامت پا، کمر و کل بدن هست و گفته می‌شود که عواض رو داشته باشیم تا رافتش رو با بدنمون به پات برسونه.

به این ترتیب ساعت‌ها هم که ورزش کنید پاتون بوی عرق نمی‌گیره.

اگر تو پاتون با لب ساحل پیاده‌روی کردید و کفشاتون خیس شدن، وقتی رسیدین خونه به روزنامه مچاله تو کفش بدارید تا بعد از خشک شدن کج و کوله بشه

چند روش برای نگهداری از کفش ورزشی:

مراقبت از کفش ورزشی هم به نفع بدن‌تونه و هم جیب‌تون. کفشای خوب معمولاً قیمت بالایی دارن و به نفعونه کمی معترمله‌تر با کفشایون رفتار کنیم.

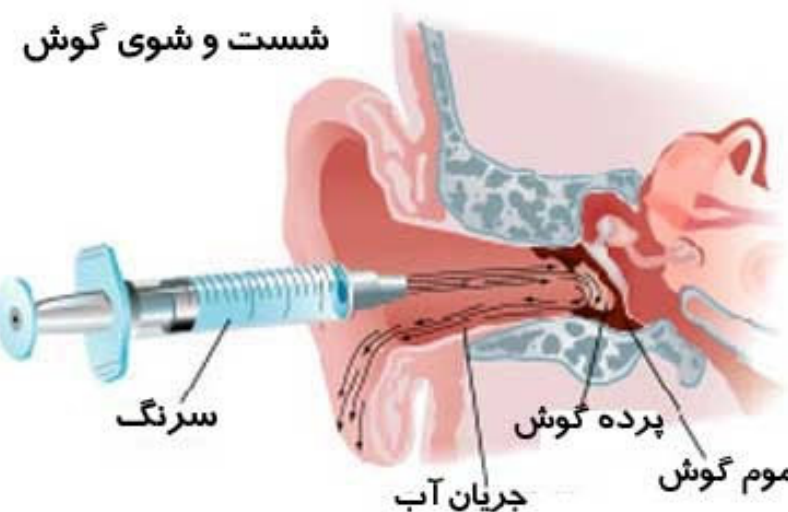
کفشای کنونی علاقه زیادی به فضای بسته کمد دارن و اگر تو فضای باز ازشون نگهداری کنیم بهتره.

برای کشیدن باکتی‌هایی که هم ایجاد بوی بد می‌کنن و هم کفش رو زودتر کهنه می‌کنن، بعد از اینکه کفش رو از پاتون در آوردید کمی جوش‌شیرین توش بریزید.

نکته بازه درباره کفشای کنونی اینده که این کفشای برای اینکه عمر بیشتری داشته باشن نیاز به استراحت دارن. اگر هر روز ورزش و پیاده‌روی می‌کنید اقدام به مصرف اینده که همزمان دو جفت کنونی بخريد و هر کدوم رو یک روز در صورت بپوشید.

RanglRangl.com

جرم‌گیری گوش



ایجاد جرم در گوش که اسم علمی آن وُکس (به معنای موم) است، تا وقتی باعث کم‌شنوایی و یا سایر عوارض نشود، مشکلی ندارد.

اما چرا جرم گوش فشرده یا سفت می‌شود؟

از علت‌های درونی که بگذریم، دو عامل متهمان اصلی هستند: گوش پاک‌کن و هدفون

حالا با جرمی که مجرای گوش را مسدود کرده، چه باید کرد؟

روش‌های مختلفی برای پاکسازی گوش وجود دارد که معمولاً بدون درد و اذیت هستند. ساده‌ترین روش که تنها نیاز به یک سرنگ بزرگ دارد، شستشوی گوش با آب است که در اغلب مطب‌های پزشکان عمومی انجام می‌شود.

به کسانی که سابقه‌ی بیماری یا جراحی گوش دارند و یا تنها یک گوش آنها شنواست، شستوی گوش توصیه نمی‌شود. این افراد اگر نیاز به پاکسازی گوش داشته باشند باید به متخصص مراجعه کرده و از روشهای دیگر مثل ساکشن یا پروب استفاده کنند.

