استرس چطور باعث تشدید درد می‌شود؟

استرس باعث تقویت التهاب و درد شده و حین پاسخ بدن به استرس، انتقال دهنده‌های عصبی آزاد و در درد سر، گردن و نواحی شانه نمود پیدا می‌کنند

پزشکی

نشستن مقابل رایانه یا گوشی همراه این وضعیت را ایجاد می‌کند. می‌دانیم که استرس بر سلامت تاثیر منفی می‌گذارد و ترشح هورمون کورتیزول، افسردگی، چاقی و خواب را تحت تاثیر قرار می‌دهد، همچنین یکی از اثرات ثابت‌شده آن کمردرد است. در این مطلب به نقل از «ایندیپندنت فارسی» بیشتر به این موضوع می‌پردازیم.

استرس محرک درد است

استرس محرک و تقویت کننده درد است. در حین پاسخ بدن به استرس، هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی آزاد می‌شوند و در به اصطلاح مثلث استرس، یعنی سر، گردن و نواحی شانه نمود پیدا می‌کنند. آنجی گوپال، متخصص بیماری‌های استخوان می‌گوید: «استرس ناشی از کار، امور خانه یا هر جای دیگر التهاب را در بدن افزایش می‌دهد. وقتی استرس رخ می‌دهد، بافت‌ها، آن‌طور که در شرایط عادی سالم‌اند، سالم نخواهند ماند و ممکن است احساس خستگی، درد یا آسیب‌دیدگی داشته باشند.» گوپال می‌گوید که این روزها در مقایسه با سال‌های قبل افراد زیر ۴۰ سال بیشتری می‌بینم که کمردرد دارند و برای درمان آن سراغ دارو و پزشک می‌آیند. او توصیه می‌کند که بدن‌تان را قوی کنید و قبل از درمان و دارو بر پیشگیری متمرکز شوید.

استرس چه اثری روی فقرات می‌گذارد؟

زمانی که استرس فرامی‌رسد و عضلات منقبض می‌شوند. گوپال می‌گوید که ستون فقرات را عضوی یکپارچه و متحرک در نظر بگیرید و بدانید که ناراحتی و انقباض قسمت بالایی پشت روی بخش‌های دیگر ستون فقرات تاثیر می‌گذارد. اگر یک بخش آن منقبض شود بقیه اجزا باید حرکت کنند تا این انقباض و فشار جبران شود. گوپال به مراجعه کنندگانش توصیه می‌کند تا روی حرکات ساده‌ای که احساس خوبی می‌دهد تمرکز کنند و آن را روزانه ادامه دهند. ما شرطی شده‌ایم که هر روز باید به باشگاه برویم و هر کار دیگری به جز باشگاه رفتن ورزش به حساب نمی‌آید، اما پنج دقیقه بلند شدن از پشت میز کار باعث می‌شود در پایان روز با کمردرد مواجه نشوید.

حرکات ساده‌ای برای رهایی از کمر درد

او می‌گوید ۲۰ دقیقه تمرینات بدنی آرام در طول روز سلامت را بهبود می‌بخشد و توصیه می‌کند که حتی داخل دستشویی یا اتاق‌های خالی جلسات محل کارتان بروید و چند حرکت کششی ساده انجام دهید. این متخصص می‌گوید وقتی احساس کردید عضلات انتهایی پشت‌تان گرفته است چند حرکت مشابه تیراندازی با کمان انجام دهید. ابتدا شانه‌ها را باز کنید و بکشید. هر دو دست را مقابلتان تا ارتفاع شانه‌ها دراز کنید، کف دست‌ها رو به روی هم و شست ها به سمت بالا باشند. به‌آرامی یک آرنج را به سمت عقب بکشید و با دست دیگر کنار دنده‌هایتان را در آغوش بگیرید، طوری که انگار در حال کشیدن یک کمان اید. سپس آن دست را به سمت جلو بکشید و آرنج دیگر را به سمت عقب ببرید.

چشم‌ها را فراموش نکنید

سلامت چشم‌ها بسیار مهم است. حرکت آن‌ها به‌واسطه ماهیچه‌هاست و مدت‌زمان تماشای صفحه‌نمایش می‌تواند حرکت آن‌ها را محدود کند، بنابراین مهم است که چشم‌هایتان را از یک طرف به سمت دیگر و در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت بگردانید. اگر احساس استرس می‌کنید، چند ثانیه دست‌ها را تند به هم بمالید و گرما ایجاد کنید، سپس کف دست‌ها را روی چشم‌هایتان بگذارید.

سرتان را ماساژ دهید

فکر کردن ممکن است در پوست سر تنش ایجاد کند، به‌خصوص زمانی که ساعت‌های طولانی به صفحه نمایش خیره می‌شوید. ماساژ سر به رها شدن نیام یا فاسیای سر و گردن کمک می‌کند. نیام یا فاسیا لایه پرده‌مانندی از بافت همبند است که ماهیچه‌ها را از هم جدا می‌کند یا گروه‌های ماهیچه‌ای را در جایشان ثابت نگه می‌دارد. ماساژ سر با سرانگشتان فاسیا را، که به عضلات پیشانی و گردن متصل است، رها می‌کند. بنابراین با انجام این تمرین ساده و رایگان می‌توانید آرامش به دست آورید. تاب‌دادن سریع یک بازو به جلو و عقب، چه در حالت نشسته چه ایستاده، به افزایش جریان خون، بهبود حرکت ریه‌ها و چرخش ستون فقرات قفسه سینه و وسط کمر، که درد گردن و کمر را به همراه دارد، کمک می‌کند. می‌توانید این حرکات را به‌آرامی شروع کنید و سپس به آن شتاب بدهید.

سروته‌شدن برای افزایش جریان خون

اوپال بر استراحت تهاجمی به منظور کاهش استرس و اضطراب تاکید می‌کند. با بلند کردن و ایستاندن پاها به‌شکل قائمه می‌توان خون‌رسانی به مغز را سرعت بخشد. قرار نیست مانند یوگیست‌های حرفه‌ای روی سرتان بایستید، کافی است به پشت دراز بکشید و پاها را بالاتر از سطح زمین روی مبل قرار دهید یا به دیوار بچسبانید، این کار برای کاهش تنش و استرس بسیار مفید است.

دانستنی ها

آیا گرما در اثرگذاری داروها نقش دارد؟

«رویترز» می‌نویسد که جهان به‌تازگی گرم‌ترین روز ثبت‌شده در تاریخ را پشت سر گذاشته و موج گرمای طولانی‌مدت به‌واسطه تغییرات اقلیمی شایع‌تر شده است. این شرایط داروها و تاثیراتی را که بر بیماران می‌گذارند دستخوش تغییر می‌کند.

گرما چگونه تاثیر و کیفیت داروها را تغییر می‌دهد؟

داروهایی که در شرایط معمول تجویز می‌شوند، در دمای بالا، با ایجاد اختلالاتی در توانایی عرق کردن و سرعت جریان خون، حساسیت بیماران به گرما را افزایش می‌دهند. گرما همچنین خطر فاسد شدن تقریبا همه داروها، از جمله کپسول، اسپری، قرص و انواع دیگر داروها را اگر در شرایط دمایی خاصی نگهداری نشوند افزایش می‌دهد. تاثیر گرما بر داروها با توجه به وضعیت سلامت فردی، دوز و شرایط محیط متفاوت است. کارشناسان می‌گویند که بیماران برای تنظیم دوز یا مصرف قرص در هوای گرم باید با پزشک مشورت کنند و همچنین با آب‌رسانی به بدن، استفاده از بادبزن، در سایه ماندن و استفاده از دستگاه‌های خنک‌کننده مانند کولر، خودشان را خنک نگه دارند.

محدوده دمای ایمن برای داروها

گرما بر اثربخشی داروها تاثیرات متفاوتی دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: داروهای فشار خون و نارسایی قلبی، داروهای ضدآلرژی، داروهای روان‌پزشکی، داروهای تیروئید و... گرمای شدید و سرمای شدید، اثربخشی داروهای تجویزی و غیرتجویزی را به‌شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد. برخی از داروها تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد را تحمل می‌کنند، اما به طور کلی باید آن‌ها را در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد در مکانی خشک و خنک، و به دور از نور خورشید نگهداری کرد. دستورالعمل‌های مربوط به دما را می‌توانید در سایت‌های شرکت‌های سازنده دارو پیدا کنید.

پوست و مو

چگونه از نازک شدن بیشتر مو جلوگیری کنیم؟

گزینه‌های مختلفی وجود دارد که در بیشتر موارد می‌توانند به تحریک رشد مو کمک کنند. باید به این نکته توجه داشت که ریزش مو معضلی چندعاملی است و اغلب عوامل مختلفی باعث آن می‌شود و برای درمان آن نیز باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. این روش‌ها عبارت‌اند از:

استفاده از محصولات مناسب| یکی از ساده‌ترین درمان‌های ریزش مو راه‌حل‌های موضعی است که می‌توانید به برنامه منظم مراقبت از مویتان اضافه کنید. به گفته دکتر ناتان، شامپوهایی که برای تحریک رشد مو طراحی شده‌اند، برای شروع مناسب‌اند؛ حتی شامپوهای ضدشوره نیز گاه می‌توانند به این امر کمک کنند. ختارپال توصیه می‌کند به وجود ترکیبات زینک پریتیون یا کتوکونازول در شامپویتان دقت کنید. همچنین استفاده از سرم‌های موحاوی ترکیبات فعالی مانند ماینوکسیدیل یا کافئین هم می‌تواند به تقویت رشد موها کمک کنند.

مکمل‌های خوراکی| یکی از بهترین مکمل‌ها برای رشد مو ویتامین D است. همچنین ممکن است پزشک برای موارد جدی، داروی خوراکی ماینوکسیدیل یا فیناستراید و اسپیرونولاکتون تجویز کند. ویتامین E هم به تقویت پوست سر و عصاره نیلوفر آبی به رشد فیبر مو و سلامت فولیکول‌ها کمک می‌کند.

درمان‌های پیشرفته| گزینه‌های درمانی زیادی برای ریزش مو وجود دارد. استفاده از پلاسمای غنی از پلاکت یا پی‌آرپی (PRP) یکی از درمان‌های محبوب و موثر است. در این روش از خون بیمار سلول‌های غنی‌شده را استخراج و به محل موردنیاز تزریق می‌کنند.

تغییر در رژیم غذایی| همه متخصصان توافق دارند که مصرف وعده‌های غذایی متعادل به حفظ سلامت و استحکام موها کمک می‌کند. دریافت مقدار کافی پروتئین، نوشیدن آب به مقدار لازم، مصرف سبزیجات، میوه‌ها و امگا ۳ از جمله مواردی‌اند که به تقویت مو کمک می‌کند.

بیشتر بدانیم

میوه‌هایی که مناسب میل کردن در شب نیست

کارشناسان توصیه کردند برای حفظ سلامت و راحتی خواب خود چند نوع میوه شب‌ها میل نشود. در ادامه به نقل از «اعتماد» به انواع میوه‌هایی پرداخته‌ایم که کارشناسان توصیه می‌کنند، مردم آن‌ها را شب‌ها میل نکنند. این میوه‌ها عبارتند از:

۱ **مرکبات**| مرکباتی مانند پرتقال، لیموشیرین و گریپ‌فروت حاوی حجم بالایی از اسید سیتریک و قند هستند. خوردن این نوع میوه‌ها در شب می‌تواند منجر به محبوس شدن مایعات در دستگاه گوارش و ایجاد نفخ و مشکلات گوارشی شود.

۲ **موز**| موز غنی از کربوهیدرات و قند است که می‌تواند شب‌ها مشکلاتی را در هضم ایجاد کند. همچنین موز باعث افزایش فعالیت روده می‌شود و همین موضوع باعث بروز مشکلاتی در خواب خواهد شد.

۳ **سیب**| سیب غنی از الیاف پکتین است که اگر در شب مصرف شود می‌تواند باعث ایجاد گاز و نفخ شود. همچنین حاوی حجم بالایی از قند است که می‌تواند روی کیفیت خواب هم تاثیر بگذارد.

۴ **انگور**| انگور سرشار از قند و آب است که می‌تواند در صورت مصرف منجر به تکرر ادرار در شب شود. اگر پیش از خواب میل شود می‌تواند منجر به مشکلاتی در معده و حتی باعث استفراغ شود.

تغذیه

چه چیزهایی را نباید در وعده صبحانه بخوریم؟

کریس دوبرلی، کارشناس سلامت روده، از بریتانیایی‌ها خواسته است که عادت مصرف مواد غذایی شیرین در وعده صبحانه را کنار بگذارند. او توصیه می‌کند که مصرف آب پرتقال و غلات شیرین را فراموش کنند، زیرا این مواد ظاهرا بی‌ضرر، به سلامت روده و سلامت عمومی صدمه می‌زنند. او تاکید می‌کند که مواد غذایی شیرین مانند آب پرتقال، به‌دلیل تاثیر منفی که بر سلامت روده و سلامت عمومی دارد، باید از رژیم غذایی حذف شود، زیرا قند بالای این مواد غذایی سطح قند خون را ناپایدار و تعادل ظریف دستگاه گوارش را مختل می‌کند. این تصور که صبحانه باید شیرین و حاوی آب میوه، غلات صبحانه یا انواع نان‌شیرینی باشد، گمراه‌کننده و بالقوه مضر است. متخصصان باور دارند که این ترجیحات غذایی را کارزارهای تجاری متداول کرده‌اند و علم تغذیه آن‌ها را تایید نمی‌کند. وقت آن رسیده است که دیدگاهتان درباره صبحانه را از نو بسازید و گزینه‌هایی را در اولویت بگذارید که بر سلامت روده تاثیر مثبت دارد. صبحانه‌ای لذیذ و مبتنی بر پروتئین برای سیری و عملکرد مطلوب روده عالی است، زیرا غذاهای پرپروتئین در وعده صبحانه به ما سیری پایدار می‌دهد و مواد مغذی ضروری برای رشد را فراهم می‌کند. به گزارش «ولزآنلاین»، این تصور غلط وجود دارد که صبحانه‌های شیرین انرژی‌بخش‌اند، در حالی که بالارفتن ناگهانی قند، و به دنبال آن سقوط ناگهانی قند، احساس خستگی و کرختی در ما ایجاد می‌کند. برای تامین سوخت‌وساز سالم بدن در طول روز، باید روی گزینه‌های متعادل و مغذی تمرکز کنیم که سلامت روده و سطح انرژی پایدار را ارتقا می‌دهند. با کاهش مصرف غذاهای شیرین هنگام صبح می‌توانید سطح قند خون را ثابت نگه دارید، هضم غذا را بهبود ببخشید و سبک زندگی سالم‌تر را بنا کنید.

ترفندها

نشانه فساد ماست چیست؟

دکتر آراسب دباغ‌مقدم | متخصص تغذیه

ماست به دلیل دوویژگی خاصی که دارد، فسادش نسبت به دیگر مواد غذایی با تاخیر بیشتری صورت می‌گیرد. یکی از این ویژگی‌ها، آن است که شیر مصرفی برای تهیه ماست باید جوشیده شده باشد و با شیر خام نمی‌توان ماست درست کرد. دومین ویژگی هم فعالیت میکروارگانیسم‌های غیربیماری‌زا داخل محیط ماست است. این میکروارگانیسم‌ها یا باکتری‌ها به‌صورت رقابتی اجازه رشد به دیگر باکتری‌ها را نمی‌دهد و به این ترتیب، روند فاسد شدن این محصول لبنی را به تعویق می‌اندازد. میکروارگانیسم‌ها، باعث تولید اسید لاکتیک در ماست می‌شود و وجود این محیط اسیدی هم عامل دیگری برای فساد دیرهنگام ماست است. اسید لاکتیک باعث کاهش pH ماست می‌شود و جلوی رشد میکروب‌ها را در محیط آن می‌گیرد. اگرچه بحث مسموم شدن با مصرف ماست، تقریبا منتفی است اما کیفیت این محصول می‌تواند تحت شرایطی به‌شدت پایین بیاید و آن را غیرقابل مصرف کند. اگر ماست در معرض حرارت محیطی بالا، تابش نور آفتاب یا گرمای شدید قرار بگیرد، پروتئین‌هایش هیدرولیز و به اسیدهای آمینه‌ای تجزیه می‌شود که مزه تلخی دارد. با این حساب می‌توان گفت که تلخ شدن یا کپک زدن ماست نشانه از دست رفتن ایمنی خوراکی آن است و در این شرایط باید ماست را دور بریزید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده مرحله دوم
(نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان طرقبه شاندیزبه شماره ثبت ۶۵۵۴۹ راس ساعت ۱۶روز ۱۴۰۳/۰۶/۰۲در محل حسینیه سفلی واقع درطرقبه،خیابان صاحب الزمان جنب میدان محمدیه با دستور جلسه ذیل برگزار می گردد.
از کلیه نمایندگان منتخب مرحله اول دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسایی جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
۲-طرح و تصویب صورت مالی سال ۱۴۰۲
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۳
۴-انتخاب بازرسان سال ۱۴۰۳
یادآوری:
از متقاضیان کاندیدا توری سمت بازرسی شرکت دعوت می شودتا حداکثرظرف مدت ۵روز از تاریخ انتشار این آگهی جهت تکمیل فرم های مربوطه در ساعت اداری به نشانی طرقبه خیابان صاحب الزمان بین صاحب الزمان ۳و۵طلافروشی گل کار مرجعه نمایند.
۷۹۱۳۵

برگ سبز خودرو سمند به ش انتظامی ۳۹ و ۴۵۸ ایران ۱۲ و ش موتور ۱۲۴K۰۴۱۷۰۱۹ و ش شاسی NAACN۱CM۴EF۲۳۴۰۶۲به نام زین العابدین رمضانپور جشن آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۹۱۴۶

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۴-۳۶۳ت۵۶ و ش موتور ۴۲۶۹۷۹۹ به شماره شاسی s۱۴۱۲۲۹۰۰۰۹۶۶۱ به نام زهرا معصومی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۹۱۴۸

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت جهان تند ۱۵۰ سی سی مدل۱۳۹۹به شماره پلاک ۵۷۹۵۳ ایران ۱۳۹ به شماره شاسی ۵۳۱۶۴ وشماره موتور ۰۵۳۱۶۴ به نام وحیده شاطری مشهدی مفقود و فاقد اعتبار است
۷۹۰۹۳

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۱ به رنگ سفید شماره انتظامی ۷۶ن ۷۴۲ ایران ۶۹ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۱۸۸۱۶۱۰ شماره موتور ۰۰۴۱۵۸۳۸ به نام معصومه رسولی راد مفقود و فاقد اعتبار است
۷۹۱۰۴

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۶ به ش پلاک ایران۴۲-۱۷۳ص۳۳ بنام محمدرضا حسن دوست به ش شاسی S۱۴۴۲۲۷۶۱۳۴۸۲۲ به ش موتور ۰۰۰۳۱۹۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۹۱۸۱

برگ سبز ۱۳۱ سفید ۹۰ به ش انتظامی ۴۲-۵۲۳و۱۱ و ش موتور ۴۴۶۱۹۵۵ ش شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۴۰۹۳۳۰ بنام حمیدرضا ساقی مفقود و فاقد اعتباراست
۷۹۱۸۶

بر گ سبز پژوپارس مدل۱۳۹۰ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲-۸۱۶ل۵۶ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۰۷۹۹۱ و شماره شاسی۱۲۱۴۳۵بنام محمدمرادی فرزند برات اله مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۷۹۰۷۱

بر گ سبز پژو پارس مدل۱۴۰۱رنگ مشکی به شماره انتظامی ۱۲-۵۶۱ل۳۴ به شماره موتور ۱۶۷P۰۱۶۷۰۶۹ و شماره شاسی ۱۸۹۱۹۳ بنام محمدخزاعی فرزند محمود مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۷۹۰۷۳

برگ سبز ، سند و کارت خودرو بلریانس به شماره پلاک : ۸۴۸ص۶۵ ایران۱۲ شماره موتورF۰۸۱۶۷۵ شماره شاسی NAsV۳۱۱۰۰G۱۰۰۴۲۸۳ به نام محمدصفرزایی صابرنیا مفقود و فاقد اعتبار است
۷۹۱۵۰

کارت کار اینجانب علی جمعه حسینی فرزند چراغعلی به شماره اختصاصی ۱۹۵۷۰۵۵۹۰۸۲۴ دررده شغلی عکاس مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۷۹۱۵۷

اینجانب امیر امیری پارسا مالک خودرو پژو پارس XU۷P مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۵۱ق۲۱ وشماره شاسی NAANA۱۵E۵NK۸۵۱۶۱۶ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۴۰۲۳۰ بعلت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۷۹۱۷۳

برگ سبز پیکان وانت مدل ۹۳ به ش پلاک ایران ۴۲-۸۹۹ی۱۵ بنام محبوبه خدادیان به ش شاسی NAAA۳۶AA۶DG۶۱۵۶۸۵ به ش موتور ۱۱۸P۰۰۰۸۸۳۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۹۱۹۹

سه برگ سفید موتورسیکلت امجد مدل ۱۳۹۳ پلاک ۷۷۱-۶۵۸۲۵ به شماره موتور ۱۲۵NC۵۰۰۳۱۴۸ و شماره شاسی NC۵***۱۲۵A۹۳۵۴۱۰۱ بنام احسان اسدالهی به کد ملی ۰۷۲۰۸۷۷۱۶۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۷۹۲۵۱

اینجانب حسن نعمتی فرخد مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۱۳۳ه ۳۵ ایران ۷۴ شماره بدنه IRFC۸۹۱VHV۷W۲۵۷۷۹۵و شماره موتور ۱۴۷۸۸۰۰۶۵۵۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۷۹۱۱۰