

نویدا یعنی بهداشت کار

شماره ۲۷

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هفتم - شماره ۲۷ - تابستان ۱۴۰۱



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۲۷

- آشنایی با تقویت کننده‌های طبیعی گیاهان / ۲
- مشکلات خوردن در بیماری پارکینسون / ۴
- سایه روشن های کمر بندهای طبی / ۶
- راهکار های رهایی از بی خوابی شبانه / ۱۰
- پرهیز از ۵ اشتباه در پوشیدن لباس! / ۱۴

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:

دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

گل و گیاه

آشنایی با تقویت کننده های طبیعی گیاهان

کمبود آهن می تواند منجر به علائم قابل توجهی در گیاه شود، مانند زمانی که برگ ها زرد می شوند. خاک سالم، درست مانند افراد سالم، نیازمند ترکیب متعادل عناصر هستند. هر یک از این عناصر نقش کلیدی در فرآیندهای مختلف را دارند. برای مثال، آهن برای تولید کلروفیل عمل می کند و برای فوتوسنتز بسیار مهم است. برای داشتن یک باغ خوب، خاک باید پرورش داده شود و درست مثل بدن انسان به تغذیه نیاز دارد.

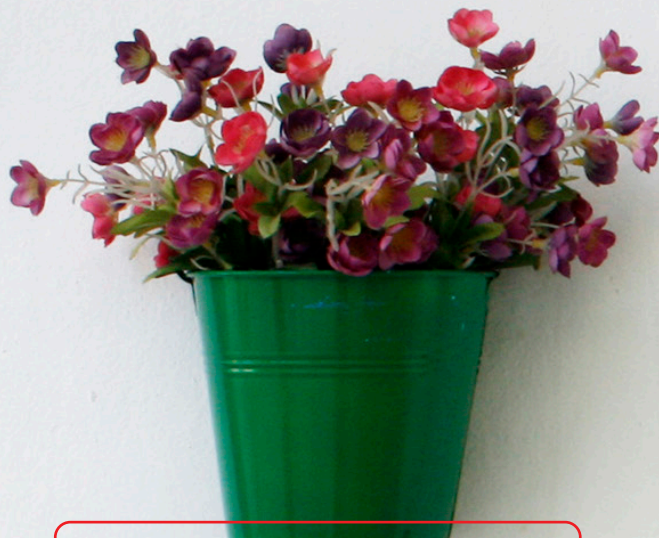
چای برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

چند روش وجود دارد که می توانید از چای برای بهبود سلامتی خاک خود استفاده کنید و چای کمپوست هوادهی شده یکی از آن هاست. چای کمپوست که به طور فعال تغذیه می شود، یک منبع غنی از اکسیژن است که حاوی جمعیت زیادی از باکتری های هوازی مفید، نماتدها، قارچ ها و پروتوزوا است که می توان از آن برای تولید سموم و مریدیت استفاده کرد. پراز میکروارگانیسم هایی است که خاک را بارور و سالم می کنند، در واقع چیزی بهتر از این برای حشرات کوچک نیست. در حالی که کمپوست در فروشگاه های بزرگ وجود دارد، اما به راحتی می توانید خودتان آن را در خانه درست کنید. شما باید کیسه های چای مورد استفاده خود را نگه دارید و مطمئن شوید که از کاغذ، ابریشم و یا موسلین ساخته شده باشند. و گرنه هنوز می توانید از آن ها استفاده کنید، اما باید پوشش کیسه را بیرون بریزید و چای مرطوب را نگه دارید. نه تنها می توانید کیسه های چای را به عنوان کود در کمپوست زباله تولید کنید، بلکه می توانید چای برگ های شل و کیسه های چای را در اطراف گیاهان خود بریزید. استفاده از کیسه های چای در کمپوست، ترکیبات غنی از نیتروژن را به کمپوست اضافه می کند و مواد غنی از کربن را متعادل می کند. نه تنها گیاهان شما را تغذیه می کند چون کیسه های چای تجزیه می شوند، بلکه به کاهش علف های هرز و همچنین به حفظ آب کمک می کند. همچنین می توانید یک بطری اسپری کوچک را با چای تازه دم پر کنید (مطمئن شوید که هیچ شیر یا شکر اضافه نشده باشد) و از آن برای آبیاری گیاهچه ها استفاده کنید. گیاهان اسید تانیک را دوست دارند که آن ها را قوی تر و سالم تر می کند.

تقویت خاک گلدان با پودر قهوه:

در حالی که شما هرگز نمی خواهید باقیمانده قهوه را بر روی خاک و یا گیاهان خود به خاطر اسیدیته آن بریزید، پودرهای قهوه اسیدی نیستند و برای بالا بردن سطح نیتروژن در خاک مهم می باشند، به همین دلیل است که بسیاری از باغبان ها چند سال است که از آن استفاده می کنند. این پودر دارای مقدار زیادی نیتروژن است و می تواند به گیاهان شما کمک کند تا سریع تر رشد کنند، چه گوجه فرنگی و چه علف. آن ها همچنین حاوی پتاسیم و فسفر هستند، به این معنی که هر سه مواد لازم برای کود شیمیایی را ارائه می دهند. نه تنها به تغذیه گیاهان شما کمک می کند، بلکه مواد غذایی مورد نیاز را تغذیه می کند، و میکروارگانیسم های سودمند را تشویق می کند به گونه ای که کرم های خاکی را به خاک شما جذب شوند.





خشک کردن پوست موز

در ابتدا پوست موز را جدا و آن را قطعه قطعه کنید. برای خشک کردن پوست موز آن را در هوای آزاد یا درون فر بگذارید (اگر خیلی عجله دارید). در حالت طبیعی پوست موز را بر روی یک سینی به طور مرتب چیده و در مقابل آفتاب برای خشک شدن بگذارید. شما در این مرحله به دنبال حذف شدن رطوبت داخل پوست موز هستید. بعد از چند روز می‌توانید پوست موزهای خشک شده را خرد و با خاک جدید گلدان مخلوط نمایید. در این صورت کود مناسبی برای رشد گیاه تهیه کرده‌اید.

پودر موز و پوست تخم مرغ

پودر موز خشک شده را با یک قاشق سوپ خوری پوست تخم مرغ مخلوط کنید و در ادامه مقدار کمی نمک خوراکی به آن‌ها اضافه کنید. برای ترکیب کردن این مواد به شکل یکدست از آب مقطر بهره‌مند شوید. نمک اضافه شده باید کم باشد. اسپری تهیه شده از پودر موز باید بر روی خاک اسپری شود. توجه داشته باشید که به منظور تهیه این کودهای طبیعی به هیچ عنوان از پوست موز فاسد و خراب برای تقویت خاک گلدان استفاده نکنید.

پوسته تخم مرغ مناسب برای تقویت خاک گلدان و باغچه:

شما می‌توانید از پوسته‌اش نیز استفاده کنید، چون آن‌ها غنی از کلسیم هستند. قرار دادن پوسته تخم مرغ خرد شده در خاک اطراف گیاهان گوجه‌فرنگی، می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی شکوفه‌ها کمک کند. آن‌ها را در اطراف گیاهان بریزید تا کمک کنند که حشرات مزاحم را دور نگه دارید و آن‌ها را به کمپوست اضافه کنید، همان طور که مقدار آهک آن‌ها به کاهش اسیدیته کمک می‌کند.

آب جوشیده تخم مرغ آب پز

املاح معدنی سودا باعث رشد بهتر گیاهان می‌شود و بهتر است هفته‌ای یکبار به گیاه داده شود. آبی که تخم مرغ در آن پخته‌اید هم وقتی سرد شد برای نامین نیازهای تغذیه‌ای گیاه عالی است.

آسپرین برای تقویت خاک

تحقیقات نشان داده است که وقتی آب حاوی آسپرین به صورت مستقیم در زمین پاشیده می‌شود، دانه کاشته شده ۱۰۰ درصد رشد می‌کند. خاک‌هایی که آن را دریافت نکرده‌اند، موجب جوانه زنی لکه‌دار شده می‌شود. برای استفاده از آن، یک و نیم قرص آسپرین را به دو لیتر آب اضافه کنید. آن را در یک بطری اسپری بریزید و سپس هر سه هفته روی گیاهان اسپری کنید. این کار به تقویت سیستم ایمنی گیاهان شما کمک می‌کند تا آن‌ها بتوانند با بیماری مبارزه کنند. اسید سالیسیلیک چیزی است که به طور طبیعی در گیاهان و در مقادیر بسیار پایین رخ می‌دهد. همان ماده‌ای است که برای تولید آسپرین استفاده می‌شود، و به همین دلیل است که نه تنها به افزایش سیستم ایمنی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند گل دادن را تحریک کند.



مشکلات خوردن

در بیماری پارکینسون

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون بلع سختی دارند زیرا کنترل عضلات دهان و گلویشان را از دست می‌دهند. در نتیجه، جویدن و خوردن غذاهای جامد می‌تواند برای آن‌ها دشوار باشد. اگر به بیماری پارکینسون مبتلا هستید و بلعیدن برای شما دشوار است، بیشتر احتمال آسیب‌رسانی (استنشاق مایعات یا محتوای معده در ریه‌ها) و ذات‌الریه برای شما وجود دارد. برای برخی افراد، تکنیک‌های خاص بلعیدن برای رفع این مشکلات کافی است. در حالی که دیگران باید رژیم غذایی خود را تغییر دهند.

تشخیص

اگر به بیماری پار کینسون مبتلا هستید و در بلعیدن مشکل دارید، با پزشک خود صحبت کنید. او شما را به یک آسیب شناس گفتار از جاع می دهد که می تواند نحوه بلع شما را از نزدیک بررسی و احتمال مشکل اسپیراسیون را بررسی کند. ممکن است برای تست نحوه بلعیدن شما، پزشکان در حین خوردن مواد غذایی و مایعات با قوام مختلف، عمل بلع شما را با اشعه ایکس بررسی کنند.

چگونه می توان جویدن و بلع را آسان تر کرد؟

نحوه نشستن، غذاهایی که می خورید و نحوه خوردن می تواند بر توانایی بلعیدن شما تأثیر بگذارد. برای استفاده از حالت قرار گیری بدن جهت آسان کردن عمل جویدن و بلعیدن، می توانید:

- به صورت قائم و با زاویه ۹۰ درجه بنشینید.
- سر خود را کمی به سمت جلو متمایل کنید.
- بعد از خوردن یک وعده غذایی به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاد بمانید.

هنگام غذا خوردن:

- حواس پرتی کمتری داشته باشید.
- روی خوردن و آشامیدن متمرکز باشید.
- با گذار دهان صحبت نکنید.
- آرام غذا بخورید.
- غذای خود را به قطعات کوچک برش دهید، و آن را کاملاً بجوید.
- سعی نکنید بیش از نصف قاشق چای خوری در یک نوبت بخورید.
- به خاطر داشته باشید که ممکن است لازم باشد هر لقمه یا جرعه را دو یا سه بار قورت دهید.
- اگر غذا یا مایعات در گلوئی شما گیر کرد، به آرامی سرفه کنید یا گلورا پاک کنید و قبل از اینکه نفس بکشید، دوباره بلعید. اگر لازم بود این کار را دوباره انجام دهید.
- روی بلعیدن مرتب، تمرکز کنید.

اگر بزاق کافی تولید نمی کنید:

- به مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- هر چند وقت یک بار تکه های یخ، یخ لیمو یا آب با طعم لیمو را بخورید تا بزاق شما بیشتر شود. این کار به شما کمک می کند تا بیشتر بتوانید قورت دهید.

اگر جویدن دشوار یا خسته کننده است:

- خوردن غذاهایی که باید جویده شوند را کاهش داده یا متوقف کنید و چیزهای نرم بیشتری بخورید.
- غذای خود را در مخلوط کن پوره کنید.
- اگر مایعات رقیق باعث سرفه شما می شوند، آن ها را با یک ماده غلیظ کننده (آسیب شناس گفتار می تواند یک مورد را توصیه کند)، غلیظ کنید. همچنین می توانید از مایعات غلیظ به جای مایعات رقیق، مانند شهد به جای آب میوه و سوپ خامه به جای سوپ های ساده استفاده کنید.

اگر ریزش آب دهان دارید.

هنگامی که کمتر قورت می دهید، بزاق می تواند در دهان شما جمع می شود

و باعث آبریزش دهان شما شود. اگر این حالت برای شما اتفاق می افتد، با پزشک خود صحبت کنید. آن ها می توانند در مان های یا داروهایی را پیشنهاد دهند که به بهتر شدن اوضاع کمک کند.

وقتی دارو مصرف می کنید

در بیشتر موارد، می توانید قرص های خود را خرد کرده و نوشیدنی یا پودینگ مخلوط کنید. اما خرد کردن برخی از داروها، مانند Sinemet CR، می تواند بر عملکرد داروها تأثیر بگذارد. برخی از داروها را هرگز نباید له کرد. از داروساز خود بپرسید کدام دارو را می توانید خرد کرده و کدام یک را می توانید به صورت مایع دریافت کنید.

ورزش و بیماری پار کینسون

بیماری پار کینسون بر توانایی شما در حرکت تأثیر می گذارد، اما ورزش می تواند به تقویت عضلات و بهبود انعطاف پذیری و تحرک شما کمک کند. ورزش مانع پیشرفت بیماری پار کینسون نمی شود. اما، تعادل شما را بهبود می بخشد و می تواند از سفت شدن مفاصل جلوگیری کند.

قبل از شروع هر برنامه ورزشی باید با پزشک خود مشورت کنید. پزشک شما ممکن است در مورد موارد زیر توصیه هایی ارائه دهد:

- انواع ورزش هایی که مناسب شما هستند و مواردی که باید از آن ها اجتناب کنید
- شدت تمرین (چقدر باید سخت کار کنید).
- مدت زمان تمرین و هر گونه محدودیت فیزیکی.
- از جاع به متخصصان دیگر، مانند یک فیزیوتراپیست که می تواند در ایجاد برنامه ورزشی شخصی به شما کمک کند.
- نوع ورزشی که برای شما بهترین نتیجه را دارد به علائم، سطح تناسب اندام و سلامت کلی شما بستگی دارد. به طور کلی، تمریناتی که اندام ها را در دامنه کامل حرکت کشش می دهد، توصیه می شوند.

در اینجا چند نکته وجود دارد که باید هنگام ورزش به خاطر بسپارید.

- همیشه قبل از شروع برنامه ورزشی خود را گرم کرده و در پایان نیز سرد کنید
- اگر قصد دارید ۳۰ دقیقه تمرین کنید، با جلسات ۱۰ دقیقه ای شروع کنید و کار خود را به صورت افزایشی ادامه دهید.
- عضلات صورت، فک و صوت خود را در صورت امکان ورزش دهید: آواز بخوانید یا با صدای بلند بخوانید، در حرکات لب اغراق کنید. در آینه شکلک در آورید. غدار محکم بچوید.
- ورزش های آبی مانند ایروبیک در آب یا شنا را امتحان کنید. این موارد اغلب برای مفاصل راحت تر هستند و به تعادل کمتری نیاز دارند.
- در یک محیط امن تمرین کنید از زمین های لغزنده، نور ضعیف، روفرشی و سایر خطرات احتمالی دوری کنید.
- اگر در تعادل مشکل دارید، در حین دسترس به یک میله یا ریل ورزش کنید. اگر در ایستادن یا بلند شدن مشکل دارید، سعی کنید در رختخواب ورزش کنید تا روی زمین یا تشک ورزشی.
- اگر در هر زمان احساس خستگی و مریضی کردید یا شروع به آسیب دیدن کردید، توقف کنید.
- یک سرگرمی یا فعالیت را که از آن لذت می برید انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. برخی از پیشنهادات عبارت اند از: پیاده روی؛ شنا کردن؛ ایروبیک در آب؛ یوگا؛ تایچی.

سلامت

سایه روشن های کمر بندهای طبی

هیچ کس کمر درد را دوست ندارد اما آیا بریس های کمر واقعاً کار می کنند؟ فرقی نمی کند شما در حال بهبودی پس از آسیب هستید و یا کمر درد دارید یا نیاز به استفاده از بریس برای شرایط پزشکی خود دارید در هر صورت مزایای بسیار زیادی از پوشیدن بریس کمر عاید شما می شود. بریس های کمر حمایت خوبی از قسمت پایین کمر انجام می دهند و موجب می شوند که کمر درد شما بهبود پیدا کند یا به طور کامل رفع شود. بریس ها برای قسمت های مختلف کمر شامل قسمت میانی و پایین کمر و همچنین قسمت دنباله یا ساکرا ل در بازار موجود هستند. سبک ها و طرح های متفاوتی از بریس های کمر وجود دارند، اما به لحاظ موادی که از آن ساخته شده اند مثل پلاستیک نرم، الاستیک، فلز و پلاستیک سفت، تسمه، چسب و توری متفاوت هستند

دلایل استفاده از کمر بند طبی

چون بریس های کمر حمایت خوبی از نواحی مهم و عضلات اصلی کمر و ستون فقرات انجام می دهند، بدن شما می تواند آرامش پیدا کند و استرس یا فشاری که موجب درد و ناراحتی در وهله اول شده، بهبود پیدا کند. مهم نیست که از وضعیت بدنی نامناسب یا آسیب دیدگی و یا حتی بالا رفتن سن دچار کمر درد شده اید، بریس های کمر در تمام این موارد مؤثر هستند و در طول روز به شما احساس راحتی بیشتری می دهند. بریس های کمر روش غیر تهاجمی و ایمن برای درمان آسیب دیدگی کنونی کمر هستند و از شرایط مزمن و یا بدتر شدن کمر درد شما جلوگیری می کنند. بگذارید نگاهی به تمامی مزایای حاصل از پوشیدن بریس و آرمشی که برای شما به همراه می آورند ببیند: اگر کمر درد در زمان نشود معمولاً با گذر زمان بدتر می شود و می تواند منجر به ناتوانی دائمی شود. بنابراین مطمئن باشید که استفاده از بریس های کمر حمایت خوبی از کمر شما به عمل می آورند. حالت خوب بدنی شما را حفظ می کند و کمر درد شما را در مان و یا از آن جلوگیری می کند. اگر درد شما هم چنان ادامه داشت بهتر است با پزشک متخصص خود مشورت لازم انجام دهید.

استفاده از بریس های کمر

وسایلی که برای کمر درد استفاده می شوند اکثر اوقات بریس هایی هستند که برای حمایت از بهبودی ستون فقرات یا جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر به کار می روند که شامل بریس های بزرگ می شوند که از میانه باسن تا زیر شانه ها ادامه پیدا می کنند و همچنین از بریس های کوچک که فقط بر روی ناحیه آسیب دیده تمرکز دارند تشکیل شده است. کمر در به دلایل متعددی ایجاد و بدتر می شود که شامل:

سندروم کمر درد قسمت پایین کمر:

این مورد مهره های کمر را درگیر می کند و ممکن است حاد باشد و در اثر یک حادثه تروماتیک مثل تصادف رانندگی یا سقوط از جایی ایجاد شود. در موارد حاد ساختار آسیب دیده بیشتر از بافت های نرم مثل دیسک های بین مهره های عضلات و رباط ها و تاندون ها خواهد بود. در تصادفات شدید پوکی استخوان یا دیگر علل ضعف ستون مهره ها شکستگی مهره ها در ستون فقرات ممکن است رخ دهد و در دوزمن کمر به شکل مرموزی شروع می شود و مدت زمان طولانی ادامه پیدا می کند. علل آن ممکن است شامل آرتروز، آرتروز، روماتوئید، تحلیل و فرسایش دیسک بین مهره ای یا فتق دیسک ستون فقرات، شکستگی مهره ها مثل پوکی استخوان یا در موارد خیلی نادر تومور باشد که شامل سرطان یا عفونت می شود. کمر بند کمری فلامینگو تسکین عالی برای کمر درد شما فراهم می کند.

بهبودی پس از عمل جراحی:

ممکن است پس از جراحی، بریس سفت برای ستون فقرات شما تجویز شود. به این منظور که فشار روی ستون فقرات شما کاهش پیدا کند و ثبات بیشتری داشته باشد و همچنین حرکات بدن شما را محدود کند تا یک محیط درمانی سالم برای شما ایجاد شود. پرسنل نامهای که توسط جراحان ستون فقرات تکمیل شد

نشان داد که عمدتاً به علت محدود کردن حرکات بیمار پس از جراحی، بریس تجویز می شود.

اسپوندیلیت ایستمی:

از بریس سفت برای اسپوندیلیت ایستمی استفاده می شود که نشان داده است میزان حرکات در دناک ناشی از لغزش مهره ها را به حداقل ممکن می رساند و به طور مؤثری توانایی راه رفتن را بهبود می بخشد و سطح درد را کاهش می دهد. بریس سفت حرکات اضافی را در قسمت های شکسته محدود می کند و به کنترل درد کمک می کند و از آسیب دیدگی مفاصل عصب ها و ماهیچه ها جلوگیری می کند.

اسپوندیلیت:

شبهه به اسپوندیلیت ایستمی از بریس های سفت و نیمه سفت برای به حداقل رساندن حرکات ریز در قسمت هایی که مهره ها شکستگی دارند تجویز می شود. این بریس ها درد را کاهش می دهند و کمک می کنند این شکستگی ها بهبود پیدا کنند. تصور بر این است که بریس کمر می تواند از لغزش مهره ها جلوگیری کرده یا آن را کاهش دهد.

استئو آرتریست:

بریس های سفت و یا نیمه سفت کمر، بی ثباتی و حرکات ریز در دناک ناشی از استئو آرتریست ستون فقرات را کاهش می دهند. علاوه بر این بریس می تواند فشار روی مفاصل فاست سطح آسیب دیده را کاهش دهد، در درازا تسکین دهد و موجب شود تا حرکات که در طول روز انجام می دهید مثل حرکت کردن از حالت نشسته به ایستاده یا بالعکس آسان تر انجام شوند.

شکستگی ها مهره ها:

بر اثر فشار بریس که نیمه سفت یا سفت برای شکستگی ها مهره ها که در اثر فشار ایجاد شده اند به منظور کاهش حرکات ریز در قسمت شکسته یا آسیب دیدگی مهره ها پیشنهاد می شود همچنین موجب کاهش فشار روی ستون فقرات می شود.

برای بهبود حالت بدنی:

بریس هایی که برای بهبود حالت بدنی استفاده می شوند فشار و تنش را کاهش می دهند و حالت بدن را بهبود می بخشد. این بریس ها عضلات و ستون فقرات طوری قرار می دهند که در هم ترازای طبیعی قرار گیرند.

ضخامت یکنواخت:

نوارهای الاستیک دارای قلاب و بست های حلقه ای هستند که موجب می شود درجه فشردگی سازی را سفت و یا شل کنند. این نوار ها نازک هستند و می توان به راحتی زیر لباس بدون اینکه دیده شود استفاده کرد.

بیماری دیسک در نواحی:

فتق دیسک وقتی دیسک در ستون فقرات می شکند باز جادر می رود یک بریس سفت یا نیمه سفت می تواند به ثبات و کاهش حرکات ریز در قسمت آسیب دیده ستون فقرات کمک زیادی کند. بریس کمر همچنین برای محدود کردن حرکات چرخشی و خم شدن به کار می رود و مقدار وزنی که قرار است دیسک ها به طور

طبیعی تحمل کنند را کاهش می دهد.

تنگی ستون فقرات:

استفاده از بریس برای تنگی ستون فقرات کمک می کند که فشار و حرکات خیلی ریز بدن در قسمت پایین ستون فقرات کاهش پیدا کند. چون هر دو مورد موجب تحریک ریشه عصب و دردی شوند.

حمایت از حالت بدنی:

وقتی که فرد در حالت ایستاده قرار دارد حالت بدنی او به طور نسبی قابل تشخیص است. برای داشتن کمر سالم بسیار مهم است که ستون فقرات در یک هم ترازای مناسب قرار گیرد. دردها، آسیب دیدگی، بدشکلی ساختار بدن و ضعف عضلانی می تواند منجر به حالت بدنی غیر طبیعی شود. برای حفظ انحنای طبیعی کمر و شکل صحیح ستون فقرات از بریس کمر استفاده می شود. این بریس با اصلاح حالت بدنی نامناسب و کاهش احتمال بروز مشکلات ستون فقرات به افراد کمک می کند.

کنترل کمر درد:

اکثر افرادی که مشکلاتی در قسمت کمر خود دارند از درد شکایت می کنند. این درد به دلیل حرکت ستون فقرات و قرار گرفتن در وضعیت هایی است که کمر تحت فشار قرار می گیرد و آسیب دیدگی رخ می دهد. کنترل درد و کاهش این حرکات کمک می کند، ساختار های آسیب دیده بهبود پیدا کنند. همچنین با فشردن ناحیه شکم علامت درد را از بین می برند. این بریس ها فشار دیسک های بین مهره ای و دیگر ساختار های ستون فقرات را بر طرف می کنند.

بی تحرکی:

برای رفع برخی از مشکلات کمر در دنیا است که برای مدتی حرکت کمر متوقف شود این شرایط شامل شکستگی و همجوشی جراحی ستون فقرات می شود. این بریس ها کمک می کند حرکات کمر اطراف ناحیه آسیب دیده محدود شود و بهبودی سریع تر پیش آید. بدون استفاده از این بریس ها بهبودی بیشتر طول می کشد یا اصلاً اتفاق نمی افتد. با کاهش حرکات مثل چرخیدن خم شدن یا کشش عضلات این کار را انجام می دهد که البته بستگی به نوع جراحت دارد.

تثبیت ستون فقرات:

این امر به ویژه پس از جراحی ستون فقرات انجام می شود. کمر برای کمک به حفظ ستون فقرات در یک موقعیت صحیح و همچنین حفظ حالت طبیعی بدن کار می کند. بریس ها کمک می کنند کمر بدون حرکت باقی بماند تا ستون فقرات در هم ترازای صحیح بهبود پیدا کند و دچار بدشکلی نشود.

انواع مختلف بریس های کمر درد

هر گونه محصول مفیدی که تولید می شود هیچ وقت به همان حالت اول باقی نمی ماند به همین دلیل موجب می شود که انواع مختلفی از آن در طول زمان به بازار ارائه شود به همین منوال بریس هایی که برای کمر درد تولید می شوند انواع مختلفی دارند که با توجه به سطح درد ویژگی های دیگری که بریس ها دارند، بهتر بین نوع آن ها انتخاب می شود. در اینجا انواع مختلفی از بریس ها برای شما آورده شده است.

تنش و کشیدگی عضلانی:

در موارد نسبتاً نادر بریس های انعطاف پذیر کمر برای کشیدگی عضلات قسمت پایین کمر استفاده می شوند که تنش عضلانی را با کاهش فشار روی ستون فقرات تسکین می دهند، در نتیجه قدرت عضلانی مورد نیاز برای حفاظت از ستون فقرات کاهش می یابد.

مزایای استفاده از بریس برای کمر

بریس های کمر محافظه ای برای کاهش شدت درد و کمک به تسکین کمر دردهای مزمن است. در اینجا مزایای استفاده از این محافظها آورده شده است:

بی حرکت ماندن نواحی آسیب دیده

اگر شما به دلیل تصادف یا آسیب دیدگی کمر درد دارید، خیلی مهم است که کمر شما بی حرکت بماند تا بهبود پیدا کند. در چنین مواردی این محافظها واقعا مفید هستند. قسمت آسیب دیده کمر را سفت نگه می دارند و از حرکت و خم شدن استخوان ها و عضلات جلوگیری می کنند. چون این حرکات موجب بدتر شدن شرایط شما می شود.

محافظت از ستون فقرات و کاهش فشار روی کمر

اگر ستون فقرات ضعیفی دارید ممکن است پزشک برای محافظت از ستون فقرات و کاهش احتمال آسیب دیدگی به شما پیشنهاد کند که از بریس کمر استفاده کنید. برخی افراد حتی اگر به طور متوسط فعالیت داشته باشند ممکن است به صورت مکرر دچار کشیدگی ها و در رفتگی هایی در کمر خود شوند. در چنین مواردی پوشیدن بریس های می تواند از کمر شما محافظت کند و کشیدگی و فشار روی کمر و درد را کاهش دهد.

بهبود حالت بدنی

در حالت ایده آل شما باید با کمر صاف بنشینید یا بایستید طوری که ستون فقرات شما کاملاً صاف باشد. همانطور که گفته شد اکثر مردم در حالت نشسته یا ایستاده خمیده هستند. که موجب افزایش انحنای ستون فقرات و بروز مشکلات کمر می شود. حالت خمیده همچنین موجب پیرتر به نظر رسیدن شما می شود و می تواند منجر به ضعف ستون فقرات و حتی بدشکل شدن بدن شود و شما را مستعد آسیب دیدگی کند. استفاده از بریس ها به شما کمک می کند از بروز این مسائل جلوگیری کنید.

بریس های منعطف

بریس های انعطاف پذیر برای حرکت کردن بسیار عالی هستند. چون حالت بدنی شما را ثابت نگه نمی دارند و به شما کمک می کند تا حرکت کنید، هر چند تأثیر آن ها محدود به این نمی شود. اما این بریس ها درد را کاهش نمی دهند. در واقع یک بریس انعطاف پذیر موارد زیر را ارائه می کند:

- این نوع بریس فشار یا نیروی ملایمی به بالاتنه وارد می کند و کمک می کند تا حالت بدنی با انتقال وزن به ستون فقرات، سفت و محکم شود.
- این بریس با حذف فشار روی ناحیه آسیب دیده یا عضلات ضعیف محافظت بهتری برای ستون فقرات فراهم می کند. همچنین کمک می کند حداقل وزن ممکن روی ماهیچه ها قرار گیرد.
- انعطاف پذیری بهترین گزینه برای افراد است شما می توانید تا قسمت زانو ها خم شوید اما انعطاف پذیری بیشتر از این حد در حال حاضر در دسترس نیست.
- این بریس ها قسمت بالاتنه شما را فشرده می کند اما انتهای آن سفت نیست با این حال درد عضلات ضعیف را با دامنه حرکتی کاهش می دهد.
- بعضی از این بریس ها احساس گرمادر کمر شما ایجاد می کنند. این گرمای بر طرف کردن درد در سطح متوسط و یا سطوح بالاتر بسیار عالی است.

بریس های نیمه سفت

بریس های نیم سفت بین بریس های سفت و انعطاف پذیر هستند، ویژگی منحصر به فردی که نسبت به بریس های انعطاف پذیر دارند این است که در درازتسکین می دهند. همچنین نسبت به بریس های سفت محدودیت حرکتی کمتری دارند، با چنین بریسی هم احساس آرامش دارید و هم به حالت بدنی مطلوب دست پیدا می کنید. اما این بریس برای خیلی از افراد خسته کننده است. در این قسمت مزایای این بریس آورده شده است:

- بریس نیمه سفت بیشتر از بریس انعطاف پذیر حرکت را محدود می کند و به شما کمک می کند در سریع تر بر طرف شود.
- این بریس به محافظت کمر شما کمک می کند چون نسبت به بریس انعطاف پذیر سفت تر است، حفاظت بهتری ارائه می کند.
- در واقع این بریس مدت زمان بیشتری حالت بدنی شما را به طور صحیح در جای خود نگه می دارد. بنابراین ماهیچه های شما تقریباً هیچ وزنی را تحمل نمی کنند.





همچنین این بریس ها مقدار فشار مناسبی به قسمت میانی بدن وارد می‌کنند و خود به خود حالت بدنی شما را بهبود می‌بخشند. اگر متوجه شدید که مشکلاتی برای حالت بدنی شما در حال رخ دادن است این بریس ها را تهیه کرده و از آن‌ها استفاده کنید. این بریس ها به شما کمک می‌کنند ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.

کاهش شدت کمر درد

برخی افراد به علت فشاری که سال‌ها روی ستون فقراتشان وارد شده است دچار کمر درد مزمن می‌شوند. در چنین مواردی استفاده از بریس های کمر همراه با داروهای مسکن می‌تواند به کاهش درد کمک کند هر چند این بریس ها به طور کامل کمر درد را برطرف نمی‌کنند اما مسلماً شدت درد را کاهش می‌دهند و کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشند.

بریس های سفت

بریس های سفت با توجه به نوع کمر دردی که شما دارید مؤثرتر هستند چون این بریس موجب بهبودی سریع بیمار می‌شود. به همین دلیل این بریس از اهمیت بیشتری برخوردار است. مزایای این بریس عبارت‌اند از:

- فشار روی نیم تنه به اندازه کافی برای نگه داشتن کمر در حالت سفت و بی حرکت وجود دارد.
- این بریس محافظت کافی از ستون فقرات به عمل می‌آورد وزن اضافی را از روی عضلات ضعیف برمی‌دارد.
- این بریس به طور مؤثر حرکت را محدود می‌کند و از اینکه آزادانه حرکت کنید، جلوگیری می‌کند. در اکثر موارد هیچ گونه حرکتی امکان پذیر نیست تا بهبودی به صورت سریع انجام شود و هر گونه دردی نیز برطرف شود.
- این بریس بدن شما را گرم می‌کند که موجب بهبودی سریع و رفع خستگی عضلات می‌شود.
- این بریس بهترین محافظ برای بهبود حالت بدنی محسوب می‌شود
- این بریس را نباید برای مدت زمان طولانی استفاده کرد چون کاملاً به آن وابسته می‌شوید و عضلات شما را ضعیف می‌کند.

دستور العمل هایی برای استفاده از بریس

هر چند استفاده از بریس های کمر ساده و راحت است، اما خطرات کمی هم وجود دارد. اکثر بیماران فقط از تحریکات جزئی پوست رنج می‌برند که این مشکل با پوشیدن یک لباس زیر نازک برطرف می‌شود ولی خطرات بزرگ‌تر از استفاده طولانی مدت ناشی می‌شود.

این نگرانی در حیطه پزشکی وجود دارد که استفاده از بریس های کمر به صورت طولانی مدت ممکن است منجر به آتروفی برخی از عضلات محافظ ستون فقرات به علت عدم استفاده از آن‌ها بشود. به بیان دیگر عضلات و رباط هایی که در اثر محافظت بریس ضعیف می‌شوند دیگر کارایی ندارند که این موجب استفاده بیشتر از بریس کمر می‌شود. در برخی مواقع بریس کمر به جای تأثیر مثبت حتی ممکن است آسیب زا باشد.

این خطر جدی است و باید از آن آگاه بود. اکثر پزشکان به بیماران پیشنهاد می‌کنند

که فقط روزها برای مدت زمان کوتاهی از بریس استفاده کنند تا بهبودی حاصل شود. یعنی به طور متناوب و حداکثر برای چند ساعت در روز و هر بار فقط تا چند روز استفاده کنید.

چگونه نوع بریس کمر را انتخاب کنیم؟

بهترین کار این است که از توصیه های پزشک یا فیزیوتراپیست هنگام انتخاب سبک نوع و جنس بریس کمر استفاده کنید.

بریس TLSO برای چه نوع کمر دردی خوب است؟

این بریس ها با بریس های ساکرال کمر رایج ترین محافظ های کمر هستند که بعد از جراحی توسط پزشک برای بیمار تجویز می‌شوند. این بریس سفت است و از دو جداره پلاستیک تشکیل شده است که با تسمه هایی در کنار هم قرار گرفته‌اند. این بریس ها معمولاً به عنوان بریس های پوسته صدفی نیز شناخته می‌شوند. به طور کلی این بریس ها برای هر بیمار اندازه می‌شوند. این بریس ها می‌توانند تا ۵۰ درصد حرکت ستون فقرات را محدود کنند. متأسفانه بیماران، این بریس ها را ناراحت کننده و داغ می‌دانند.

بریس های کمر LSO چیست؟

این بریس ها یا رتوزهای ساکرال کمر بریس های سفارشی سفت و محکمی هستند. از لحاظ اندازه نسبت به بریس های قبلی کوچک تر هستند. به دلیل اندازه کوچک حرکت بدن را به اندازه بریس قبل محدود نمی‌کنند. برای محدود کردن حرکات قسمت بین ساکرال و کمر ستون فقرات بهترین نوع بریس هستند. ممکن است پس از جراحی برای قسمت پایین کمر این بریس برای شما تجویز شود اما بریس قبلی برای قسمت های بالایی کمر استفاده می‌شود.

چند ساعت در روز باید کمر بند طبی را بپوشم؟

استفاده طولانی مدت از کمر بند طبی ممکن است عضلات کمر و هسته را ضعیف کند. بنابراین حتماً درباره‌ی مدت زمان لازم برای پوشیدن بریس کمر با پزشک خود مشورت کنید. مدت زمان لازم برای پوشیدن کمر بند طبی در طول روز ممکن است نسبت به شدت آسیب وضعیت درد بیمار متفاوت باشد.

راهکارهای رهایی از بی خوابی شبانه



دکتر کامیار سنایی
روانشناس

همه افراد در دوره‌هایی از زندگی خود دچار بی خوابی می‌شوند. ولی اگر بی خوابی برایتان الگوی همیشگی شده و دائماً احساس خستگی و کسلی می‌کنید، باید به فکر درمان بی خوابی خود باشید. با رعایت چند نکته می‌توانید بر بی خوابی مزمن خود غلبه کنید.

یک اتاق خواب آرام برای خودتان ترتیب دهید

01

کمبود نور باعث
می‌شود یک
غده عصبی در
مغز، هورمون
ملاتونین ترشح
کند؛ هورمونی که
باعث می‌شود ما
احساس
خواب‌آلودگی
کنیم

اگر مشکل خواب دارید، درمان قطعی بی‌خوابی شما آن است که اتاق را تاریک نگه‌دارید. دلیلی وجود دارد که ماروزهای تاریک و خسته‌کننده را «خواب‌آور» می‌نامیم. کمبود نور باعث می‌شود یک غده عصبی در مغز، هورمون ملاتونین ترشح کند؛ هورمونی که باعث می‌شود ما احساس خواب‌آلودگی کنیم.

از طرفی تنها بعضی از افراد می‌دانند که نور حتی از پلک‌های بسته نیز عبور می‌کند و به همین دلیل است که جمجمه ما را بیدار می‌کند. این واقعیت فیزیولوژیک باعث می‌شود تا هر نوع صفحه‌نمایش دیجیتال، هنگامی که قبل از خواب حتی برای یک دوره کوتاه به آن می‌نگریم مانع خواب خوب ما می‌شود. نور آبی که از صفحه‌نمایش منتشر می‌شود، از آزاد شدن ملاتونین در بدن جلوگیری می‌کند و این امر باعث می‌شود بدن باور کند که روز است. گوشی هوشمند خود را حداقل یک یا دو ساعت قبل از خوابیدن در گوشه‌ای دور از خود قرار دهید، آنگاه بدن شما به ریتم طبیعی خود به خواب می‌رود.

اگر شما در یک شهر بزرگ زندگی می‌کنید، صفحه‌نمایش تنها منبع نور نیست که می‌تواند شما را بیدار نگه‌دارد. از چراغ‌های خیابانی تا چراغ‌های خودرو، همگی آلودگی‌های نوری مدرنی است که از نور طبیعی آسمانی که بشر در طول دوره تکامل خود شب‌ها در زیر آن می‌خوابیده است بیشتر است.

مردم معمولاً از خواب عمیق پروازهای طولانی مدت، زمانی که یک چشم‌بند بر روی چشم می‌گذارند شگفت‌زده می‌شوند. معادله در اینجا ساده است: چشم‌های آرام = ذهن آرام = مغزی که به سرعت به خواب می‌رود. شما می‌توانید همان اثر را با پرده‌های سیاه به دست آورید. اتاق شما زمانی به اندازه کافی تاریک است که وقتی دستتان را حدود یک فوت دور از چشمتان نگه‌داشتید، نتوانید آن را ببینید.

الف. عطر گیاهانی مانند اسطوخدوس را امتحان کنید.

وقتی به سمت یک نانوایی با عطرهای خوشمزه راه می‌روید، نه تنها عطر آن را حس می‌کنید، بلکه آن را به یاد می‌آورید. و این به دلیل این است که نورون‌های بویایی به طور مستقیم با مدارهای عاطفی مغز مرتبط هستند. بعضی از عطرها به طور مستقیم به حافظه می‌چسبند، مثل بوی عطر مادر بزرگ و احساس راحتی که ممکن است به یاد بیاورد.

بعضی‌ها مانند اسطوخدوس، پیامی را به یاد می‌آورند که ذهن شما را اودار به عقب انداختن و کم کردن سرعت می‌کند. نشان داده شده است که اسطوخدوس برای بهبود خواب آرام کاربرد دارد.

روان‌پز شکان ولزی اخیراً دریافتند که بوییدن روغن اسطوخدوس قبل از خواب باعث افزایش خواب آهسته، عمیق و ترمیمی می‌شود و باعث می‌شود ضربان قلب شما کاهش می‌یابد و تنش عضلانی از بین برود. مقداری از اسطوخدوس بر روی بالش خود اسپری کنید یا این کار شما به طور هم‌زمان مغز خود را به روال طبیعی خود هل می‌دهید. اگر شما در تمام طول روز در معرض بوی اسطوخدوس قرار بگیرید، بوی اسطوخدوس در شب به ذهن شما یادآوری می‌کند چرا در آن بالش استراحت می‌کنید و می‌گوید وقت خواب است.

ب. وقت رفتن به خواب، اتاق را خنک کن.

برای صرفه‌جویی در انرژی هنگامی که ما خواب هستیم، بدن ما درجه حرارت خود را کاهش می‌دهد و این حرارت در حدود ۳:۰۰ تا ۴:۰۰ صبح به پایین‌ترین نقطه خود می‌رسد. اکثر مردم در دمای پایین راحت می‌خوابند. جلوگیری از پایین آمدن دمای بدن، آن را از درجه طبیعی خود خارج می‌کند و عواقب قابل توجهی دارد. تنظیم دمای بدن خود را پایین بیاورید و پتوهای اضافی را از روی خود بردارید.

تنظیمات دمای بیش از حد بالا و یا پتوهای اضافی، شما را بیش از حد گرم می‌کند و مانع از رسیدن به مرحله ۳ و ۴ خواب می‌شود. اگر چه ممکن است نسبت به انجام این آزمایش امتناع ورزید، اما بدن شما از اینکه اجازه می‌دهید به طور طبیعی خنک شود، از شما تشکر می‌کند.





روانشناسی

02

برای درمان بی‌خوابی در طول روز ورزش کنید

خواب بروید و خواب راحتی نداشته باشید. به جای آن، هر نوع فعالیتی که استرس شما را کاهش می‌دهد، انتخاب کنید. چندین بار پیاده‌روی یا بالا رفتن از پله‌ها کاملاً خوب است. بی‌خوابی اغلب باعث تحریک احساسات، اضطراب و افسردگی می‌شود که ورزش می‌تواند آن را از بین ببرد. یک پیاده‌روی سریع بعد از کار یا هر فعالیت کوتاه مدت هوازی (پیاده‌روی - دو - دوچرخه) که موجب افزایش ضربان قلب و میزان نفس شود، ذهن شما را پاک می‌کند و شما را برای خواب آماده می‌کند. پس برای درمان بی‌خوابی خود به‌طور منظم ورزش کنید.

روش دیگر درمان بی‌خوابی بزرگسالان ورزش کردن است. بیست تا سی دقیقه ورزش روزانه باعث می‌شود بدن شما در پایان روز احساس خستگی کند. مطالعات نشان داده‌اند تمرینات صبح و بعد از ظهر کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند و خوابی آرام تر را به شما هدیه می‌دهند. البته نزدیک به زمان خوابتان نباید ورزش کنید. زیرا بدن شما برای آنکه حالت خواب بگیرد به زمان احتیاج دارد. نیاز به انجام ورزش‌های سنگین نیست. در واقع، تمرین شدید و دیروقت در روز، دمای بدن و لاکتات ماهیچه را افزایش می‌دهد که باعث می‌شود سخت‌تر به

شما صبح زود از خواب بیدار می‌شوید، پس قهوه می‌نوشید تا بیدار بمانید. شما هنوز در عصر به واسطه قهوه برانگیخته هستید، بنابراین قرص خواب استفاده می‌کنید. اما این حال، این راه درست برای رسیدن به خواب مداوم و باکیفیت بالا نیست. اجتناب از کافئین حداقل شش ساعت قبل از خواب، این اطمینان را به شما خواهد داد که اثر تحریک‌کننده آن تا زمانی که شما می‌خواهید بخوابید از بین رفته است. اگر هنوز هم نسبت به پیشرفت خواب شبانه‌تان حساس هستید، سعی کنید از خوردن شراب یا قرص خواب اجتناب کنید. زیرا این‌ها راه‌حل‌های کوتاه‌مدت است که به سرعت کیفیت خواب را بدتر می‌کند. آن‌ها ممکن است در ابتدا به شما کمک کنند سریع به خواب بروید، اما چرخه خواب را، از جمله پیشرفت منظم خواب از مراحل ۱ تا ۴ و دوباره بازگشت به خواب REM، که در آن ما روی می‌بینیم را به هم می‌زند. هر دوره خواب از سه تا چهار تا از این دوره‌های ۹۰ دقیقه‌ای تشکیل شده است. الکل و قرص‌ها عمیق‌ترین مراحل خواب (خوابی آرام تر) را مختل می‌کنند. به همین دلیل است که شما در صبح احساس شادابی نمی‌کنید. شما ممکن است یک فنجان چای گیاهی یا تکنیک‌های آرامش مثل یک کشش ملایم یا یک پیاده‌روی کوتاه را امتحان کنید. ذهن آرام، کلید آرامش است.

از نوشیدن قهوه، سیگار و غذای سنگین در شب پرهیز کنید

03



شروع می‌شود. بعد باید چشمانتان را ببندید و به آرامی و به‌طور عمیق نفس بکشید و توجهتان را به تنفس‌تان حین دم و بازدم متمرکز کنید. اگر حواستان پرت شد، فقط توجهتان را به تنفس‌تان برگردانید. می‌توانید در ابتدا ۵ دقیقه این کار را انجام دهید و به تدریج میزان زمان را با کسب راحتی بیشتر حین تمرین، افزایش دهید.

(۳) یک ساعت پیش از خوابیدن، از تلویزیون، کامپیوتر و موبایل استفاده نکنید. زیرا از ترشح هورمون ملاتونین که موجب خواب‌آلودگی فرد می‌شود جلوگیری می‌کند.

(۴) از تخت خود تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در صبح حداکثر ۲۰ دقیقه پس از بیداری از تخت خارج شوید. در این صورت به واسطه شرطی‌سازی، تخت شما برایتان تداعی‌گر خواب می‌شود و نه بی‌خوابی.

(۵) اگر در تخت خود پس از ۲۰ دقیقه خوابتان نبرد، از تخت بیرون بیایید، به اتاق دیگری بروید و مشغول به کاری شوید. می‌توانید کتاب بخوانید یا به موسیقی گوش کنید. از وسایل الکترونیکی مانند کامپیوتر و تلویزیون پرهیز کنید، زیرا شما را کاملاً بی‌خواب می‌کند.

(۶) در صورتی که ششی خوابتان نبرد، سعی نکنید با بیشتر خوابیدن در صبح جبران کنید؛ زیرا باعث بهر یختن خوابتان می‌شود. از اینکه شاید شب به خواب نروید هراس نداشته

۲- مدیتیشن همراه با سایر روش‌های خواب می‌تواند استفاده شود

ترکیب درمان شناختی رفتاری برای خواب (سی‌بی‌تی-آی) با مدیتیشن ذهن آگاهانه، خواب را بهتر از سی‌بی‌تی-آی تنها بهبود می‌دهد.

۳- مدیتیشن مزایای سلامتی چندگانه‌ای دارد

مدیتیشن نه تنها می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد، بلکه به کاهش فشار خون و تسکین درد، اضطراب و افسردگی نیز کمک می‌کند.

۴- انجام مدیتیشن آسان است

مدیتیشن عملی کم‌هزینه و قابل دسترس است که هر کسی می‌تواند آن را امتحان کند. افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، در همه سنین به خوبی به این تمرین پاسخ می‌دهند، از جمله بزرگسالان مسن تر. هر چند می‌توانید به کلاس‌های مدیتیشن و کتاب‌هایی برای آموزش مدیتیشن مراجعه کنید. اما حتماً بر نامه‌های رایگان و آنلاین و ویدیوهای یوتیوب را نیز در صورت تمایل به روش مدیتیشن، قبل از پرداخت هزینه برای آن، امتحان نمایید.

مبانی:

مدیتیشن با یافتن مکانی راحت برای نشستن یا تکیه دادن

(۱) هر روز در زمان معینی بخوابید و بیدار شوید.
(۲) پیش از خواب تنفس شکمی و ریلکسیشن انجام دهید. این کار علاوه بر آنکه بدن شما را آرام و ریلکس کرده و برای خواب آماده می‌کند، فکر شما را به جای افکار ناخوانده و نگرانی از به خواب نرفتن، متمرکز بر تنفس‌تان می‌کند. سعی کنید به نفس‌های خود تمرکز کنید.

مدیتیشن چگونه می‌تواند بی‌خوابی را درمان کند؟

اگر بی‌خوابی مشکل اصلی شماست، امتحان «مدیتیشن» می‌تواند مفید باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که متد مدیتیشن عمیق، زمان خواب را افزایش می‌دهد، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و به خواب رفتن (و در خواب ماندن) را آسان تر می‌کند. این‌ها برخی حقایق اساسی درباره این روش هستند که به شما کمک می‌کنند هر گونه آگراه درباره انجام مدیتیشن را کنار بگذارید:

۱- ایمن است.

مدیتیشن ابزار مهمی برای افرادی است که به دنبال روشی کاملاً طبیعی و بدون دارو برای درمان بی‌خوابی هستند. در واقع مدیتیشن به کاهش مصرف قرص‌های خواب کمک می‌کند. مدیتیشن نشانگان بی‌خوابی را با کاهش میزان برانگیختگی مغزی بهبود می‌بخشد و همچنین عوارض جانبی در کاربرد این روش وجود ندارد.



04

کلید در مان بی خوابی خواب
طبق برنامه و منظم است

خواب تا ظاهر ممکن است خیلی خوب به نظر برسد، اما هیچ فایده‌ای برای شما ندارد. مهم‌ترین جنبه‌ای که برای هر روال خواب وجود دارد، تداوم است. یعنی رفتن به رختخواب و بیدار شدن تقریباً در یک ساعت مشخص در هر روز. این شامل تعطیلات آخر هفته هم هست. اگر شبی خوب نخوابیدید و صبح خسته هستید به هیچ وجه بیشتر نخوابید و رأس ساعت همیشگی از تخت بیرون بیایید. خواب منظم نه تنها باعث می‌شود بدن ریتم خود را حفظ کند، بلکه مزایای دیگری هم دارد. تحقیقات مکرراً ارتباط بین خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت) و وزن بدن سالم را نشان می‌دهند. تحقیقات بیشتر نشان داده‌اند افرادی که برنامه‌های خواب مداوم دارند نیز درصد چربی بدن کمتری دارند. به جای اینکه صبح‌ها دیوانه‌وار لباس بپوشید و با عجله به سر کار بروید، تلفاتان را بگذارید و به رختخواب بروید. زنگ هشدار خود را برای انجام ۵ دقیقه مدیتیشن یا حرکات کششی تنظیم کنید. با این کار بدنی سالم‌تر و خوابی آرام‌تر خواهید داشت.

برای بی خوابی از دارو نیز استفاده می‌شود. این داروها نباید به کرات و بیش از چند هفته مصرف شوند. زیرا علاوه بر اثرات جانبی آن‌ها خوگیری صورت گرفته و بدن به آن‌ها عادت می‌کند. بعضی از داروهای بی خوابی عبارت‌اند از:

- اسزوپیکلون
- راملتیون
- رولپیدوم



05

درمان بی خوابی از طریق دارو

موسیقی را تبدیل به آماده‌سازی کامل برای خواب احیاگر می‌نماید. انتخاب موسیقی، یک پسند و سلیقه‌ی شخصی است و احتمالاً زمانی که به موسیقی آشنا و لذت‌بخشی گوش می‌دهید، آرام‌تر می‌شوید. اما این مسئله را در ذهن داشته باشید: تن‌های آرام ایده‌آل‌تر هستند. به دنبال ریتمی حدود ۶۰ الی ۸۰ بیت در هر دقیقه (بی‌پی‌ام) باشید که احتمالاً میان آهنگ‌های کلاسیک، جاز یا سنتی خواهید یافت.

وقتی موسیقی را در رویه خوابتان ادغام کردید، این کار را ادامه دهید. اثرات مثبت خواب می‌تواند طی زمان ایجاد شود. زیرا گوش دادن به آهنگ خواب آرامش بخش‌تان تبدیل به عادت می‌شود که به بدنتان سرخ می‌دهد تا آماده بستن چشمان و خواب باشد. پس از موسیقی برای درمان بی خوابی خود کمک بگیرید. نکته آخر که می‌توان آن را برای درمان قطعی بی خوابی از همه موارد بالا مهم‌تر برشمرد این است که برای داشتن خوابی بهتر لازم است نگران به خواب نرفتن خود نباشید. هیچ اتفاقی نمی‌افتد اگر یک‌شب به خواب نروید. سعی نکنید بی خوابی شب قبل را با زیادتر خوابیدن صبح جبران کنید. در این صورت چرخه بد خوابی شما دچار دور منفی می‌شود.

در حل مشکل کمک کنند، اما عوارض جانبی دارند و کاربرد درازمدتشان مناسب نمی‌باشد. خوشبختانه، درمان ارزان دیگری برای شب‌های بی خوابی یا در مان بی خوابی وجود دارد که عوارض جانبی منفی نداشته و شکل دهنده‌ی عادت است: موسیقی.

درمان بی خوابی در بزرگسالان توسط موسیقی

چیزی بیش از صدایی است که گوش دادن به آن موجب لذت می‌شود. موسیقی تأثیر مستقیم روی سیستم عصبی پاراسمپاتیک دارد که به بدنتان کمک می‌کند آرام باشد و برای خواب آماده شود. بزرگسالان مسن‌تری که ۴۵ دقیقه قبل از خواب به موسیقی آرامش‌بخش گوش می‌دهند، سریع‌تر به خواب می‌روند و طولانی‌تر می‌خوابند. همچنین طی شب کمتر بیدار می‌شوند و تبه بالاتری به شب‌هایشان نسبت به زمانی که موسیقی گوش نمی‌کنند، می‌دهند. اگر زمانی که از موسیقی خوبی لذت می‌برید، احساس آرامش بیشتری کنید، این صرفاً یک خیال یا تصور ذهنی نیست. موسیقی قدرت کند کردن ضربان قلب و تنفس و کم کردن فشار خون را داشته و حتی می‌تواند عضلاتتان را به آرامش فراخواند. این تغییرات زیست‌شناختی، تغییراتی مشابه با زمانی که بدن به خواب رفته را بازنمایی می‌کند که

باشید، زیرا خود این فکر باعث بی خوابی شما می‌گردد. به خود بگویید اگر خواب هم‌نبرد فاجعه نمی‌شود. نهایتاً آن قدر خسته می‌شوم که خوابم می‌برد. (۷) در نهایت آنکه در طول روز به فعالیت مشغول شوید تا شب آن قدر خسته باشید که به سرعت خوابتان ببرد. (۸) دمای اتاقتان را بالا نگاه ندارید.

(۹) قهوه و چای زیاد ننوشید. (۱۰) درمان بی خوابی در گروهی از افراد توسط نور درمانی که عبارت است از قرار گرفتن در مقابل مقدار مشخصی نور، صورت می‌گیرد. در باره این روش با درمانگر خود گفتگو کنید تا میزان مورد نیاز نور را با یکدیگر تعیین نمایید.

(۱۱) درمان بی خوابی به واسطه داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور در مواردی که دچار الگوی بی خوابی هستید، غیر مفید و آسیب‌زا است. از داروهای خواب‌آور تنها در بی خوابی‌های مقطعی و موقتی و با تجویز پزشک می‌توان استفاده کرد.

(۱۲) موسیقی می‌تواند به آرامش و خواب بهتر کمک کند. مشکل خواب (بد خوابی) می‌تواند اثرات منفی و وسیعی روی سلامتی‌تان داشته باشد، لذا باید آن را جدی بگیرید. مثلاً ایمنی‌تان را حین رانندگی کاهش می‌دهد و خطر بلندمدت شرایط پزشکی مثل چاقی و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. هر چند «وسایل کمک‌های خواب» پزشکی می‌توانند به شما

آقایان بخوانند

پرهیز از ۵ اشتباه در پوشیدن لباس!

گرچه باید بپذیریم که بنا به دلایل منطقی مختلف تنوع لباس پوشیدن در آقایان کمی کمتر از خانم‌هاست، شاید شما با خود بگویید من زیاد اهل پیروی از مد نیستم و برای انتخاب وست کردن لباس‌هایم خیلی وسواس و حوصله به خرج نمی‌دهم. در پاسخ باید گفت اظهارات شما کاملاً صحیح است، بسیاری از افراد علاقه‌ای به دنبال‌روی از مد ندارند. ولی جدا از بحث مد و وز بودن، شیک پوشی و مرتب بودن ارتباطی به مد ندارد. در این مقاله به برخی اشتباهات که ظاهر شما را نامرتب جلوه می‌دهد می‌پردازیم.



ناهماهنگی میان کمر بند و کفش‌ها

به‌طور عمومی در دنیای مد و پوشاک، اگر فردی به‌عنوان یک شخص خوش‌پوش شناخته می‌شود، ناخودآگاه به این معنی است که کمر بندش با کفش‌هایش همخوانی دارد. این نکته نباید به این شکل تعبیر شود که این دو قسمت، باید از یک جنس و نوع باشند. اما طبیعی است که نباید یک جفت کفش مشکی را به همراه کمر بند قهوه‌ای پوشید. پس این نکته را به خاطر بسپارید که کمر بندهای رنگی، به‌طور عمده از سبک انتخاب‌های ما،

به‌ویژه برای حضور در مراسم‌های رسمی حذف خواهند شد. بهتر است که از نظر براق بودن و یا طیف رنگ‌ها، تناسب درستی میان کفش‌ها و کمر بند وجود داشته باشد. هر چه قدر بیشتر به اجرای این اصل بپردازید، بیشتر می‌توانید در انتخاب‌هایتان تنوع به کار بگیرید. اما تا همیشه و تا همیشه، پوشیدن رنگ مشکی و قهوه‌ای در مورد به کار بردن کمر بند و کفش‌ها به‌صورت ناهماهنگ، یک اشتباه است و خواهد بود.



استفاده از ساسپندر (بندشلوار) و کمر بند به‌طور هم‌زمان

هردوی این اقلام، شلوار شمارا در جای خودش نگاه می‌دارند. در نتیجه نیازی به پوشیدن هردوشان ندارید و نخواهید داشت. نتیجه استفاده هم‌زمان از کمر بند و بند شلوار، این خواهد بود که ساختار بدن شما حالت مربع مستطیل به‌خودش می‌گیرد، که اصلاً شکل و حالت مناسبی به حساب نمی‌آید.

بالا زدن یقه پیراهن مردانه

دو اشتباه، در این قسمت خودنمایی می‌کنند. بیان کردن این دو اشتباه در کنار هم، به دلیل این است که هر دو فاجعه هستند و از قضا، به هم ربط دارند. بالا زدن یقه پیراهن به هیچ‌وجه، نباید از فکر شما عبور کند. نوک یقه پیراهن می‌بایست به سمت پایین اشاره کند و یقه به درستی تاخورد باشد. دومین موردی که باید به آن توجه کافی داشت، این است که یقه پیراهن نباید از زیر یقه کت بیرون بزند و دیده شود. در غیر این صورت، شما به یک پیراهن با یقه کوچک‌تر، و یک کت با لبه V شکل عریض‌تر نیاز دارید.

پوشیدن جوراب اشتباه با شلوار اشتباه

این مورد، متداول‌ترین اشتباه در میان افراد خوش‌پوش، اما ناآگاه است. ایده ست کردن جوراب با کفش‌هایتان، غلط و اشتباه است. جوراب‌ها، به‌ندرت، پیش چشم دیگران قرار می‌گیرند و زمانی هم که توسط بقیه مشاهده می‌شوند، شما می‌خواهید که به چشم نیایند. همین موضوع دلیل خوبی است، برای این که آن را با رنگ شلوار خود هماهنگ کنید. افرادی که در استایل و پوشش خود، به تنوع رنگ‌ها اعتقاد دارند، کار راحتی در انتخاب رنگ جوراب خود خواهند داشت. اما برعکس، مردانی که محتاطانه‌تر لباس می‌پوشند، یک کمد سرشار از جوراب‌های مشکی در اختیار دارند، و باز هم، به‌وسیله دیگران، بی‌سلیقه و یابی دقت شناخته می‌شوند.



اشتباه در بستن دکمه‌ها

دکمه‌ها، یک مورد مساعد برای به‌اشتباه انداختن هر مردی هستند. زیرا هر کدام از لباس‌ها، قوانین مربوط به خودشان را دارند. به‌عنوان مثال، دکمه‌های کت، هرگز نباید کامل بسته شوند، مگر این که آن کت دو دکمه باشد. اگر کت شما دو دکمه دارد، فقط بالایی و اگر سه دکمه دارد، دکمه میانی را ببندید. دقت داشته باشید که دکمه‌های کت شما، درست جایی قرار گرفته‌اند که باید باشند. پس نباید تحت هیچ شرایطی جای آن‌ها را جابجا کرد. در جلیقه، اما، بهتر است پایین‌ترین دکمه را باز رها کنید. شاید در ابتدای امر کمی احمقانه به نظر برسد، اما وجود یک تاریخچه که نام ادوارد هشتم را به خود می‌بیند، باعث شده تا این امر به‌عنوان یک سبک پوششی شناخته شده بین عوام، جایفتد. پس اگر آن قدر اعتماد به نفس دارید، که می‌توانید جلیقه بپوشید، از شما انتظار می‌رود که این نکته را بدانید. بستن دکمه پایین ممنوع! در مورد پیراهن، باید همه دکمه‌ها از جمله دکمه روی یقه، دکمه نزدیک سراسرستین و دکمه‌های پایینی پیراهن بسته شود. اگر هم عادت دارید که آستین خود را بالا بزنید، باید دکمه‌های روی ساعد و مچ دستتان را باز کنید.



