

هر سردرد چند نشانه!

علامیم سردرد بسته به نوع و علت سردرد شما متفاوت است؛ به همین دلیل

قبل از اقدام برای درمان، مهم است که بدانید چه نوع سردردی دارید



فائزه مهاجر | مترجم

انواع مختلفی از سردرد وجود دارد. اگر چه همه سردردها یکسان نیستند، اما وجه مشترک همه آنها در دست. بسیاری از سردردها علامت ناخواسته دیگری از جمله تهوع و استفراغ را نیز ایجاد می کنند. علامت سردرد بسته به نوع و علت سردرد شما متفاوت است. قبل از اقدام برای درمان، مهم است که بدانید چه نوع سردردی دارید. در ادامه مطلب با کمک سایت WebMD انواع شایع سردرد و علامت آن را بررسی می کنیم. با ما همراه باشید.

سردرد میگرنی؛ تغییر در خلق و خو
اگر احساس درد ضربانی دارید که از یک طرف سر شما شروع می شود، همراه با حالت تهوع یا حساسیت به صدا و نور، ممکن است میگرن داشته باشید. علامت از فردی به فرد دیگر و از قسمتی به قسمت دیگر متفاوت است. حمله میگرنی معمولاً با این مرحله آغاز می شود؛ پرودروم، در این مرحله ممکن است قبل از حمله میگرن هشدارهای مختلفی داشته باشید، مانند تغییر در خلق و خو (مثلاً احساس بالا بودن، بد اخلاقی یا افسردگی) یا تغییر طریف در احساس (مانند مشاهده طعم یا بوی خنده دار). خستگی و تنش عضلانی نیز شایع است. برای بعضی افراد هم خمیازه کشیدن، هوس غذاهای مختلف

این مرحله سایر علامت میگرن (به عنوان مثال، ناتوانی در غذا خوردن، مشکلات تمرکز یا خستگی) ممکن است حتی پس از ناپدید شدن درد باقی بمانند.
علامت سردرد سینوسی
اگر احساس درد ثابتی در ناحیه پشت صورت خود دارید که با خم شدن به جلو بدتر می شود، همراه با احتقان بینی، ممکن است سردرد سینوسی داشته باشید. این نوع سردرد معمولاً با درد عمیق و مداوم در استخوان گونه، پیشانی یا پل بینی همراه می شود. درد معمولاً با حرکت ناگهانی سر بدتر می شود. سایر علامت سینوسی مانند ترشح از بینی، احساس پری گوش، تب و تورم صورت هم بروز می کنند.

سردرد تنشی چه علامتی دارد؟
اگر احساس درد مبهم و یکنواختی می کنید که به نظر می رسد یک نوار دور سر تان سفت می شود، ممکن است سردرد تنشی داشته باشید. این نوع سردرد انواع مختلفی دارد؛ سردرد تنشی اپیزودیک که کمتر از ۱۵ روز در ماه طول می کشد. در این حالت در دیا فشار خفیف تا متوسط و نوار مانند وجود دارد، معمولاً به تدریج شروع می شود و در

اواسط روز اتفاق می افتد. ممکن است از ۳۰ دقیقه تا چند روز طول بکشد. یک نوع دیگر سردرد تنشی به صورت مزمن است و معمولاً بیشتر از ۱۵ روز در ماه طول می کشد. علامت سردرد تنشی شامل خستگی مزمن، مشکل در به خواب رفتن و خواب ماندن، بیدار شدن همراه با سردرد، مشکل در تمرکز، حساسیت خفیف به نور یا سرو صدا و درد عضلانی است.

سردرد خوشه ای و درد در یک طرف سر
این نوع سردرد معمولاً همراه با درد شدید در یک طرف سر است که معمولاً مردم آن را با عنوان سوزش، سوراخ کردن، ضربان دار یا ثابت توصیف می کنند. درد در پشت یک چشم یا اطراف آن تغییر جهت نمی دهد. دردی که مدت کوتاهی طول می کشد، معمولاً ۳۰ تا ۹۰ دقیقه (اما می تواند سه ساعت هم طول بکشد). سردرد ممکن است ناپدید شود، اما بعداً در همان روز عود می کند. (بیشتر افراد مبتلا به این نوع سردرد در طول یک دوره خوشه ای یک تاسه سردرد و برخی حتی تا هشت سردرد در روز دارند.) سردردها معمولاً به طور منظم در ساعتی معین اتفاق می افتند و اغلب در طول شب فرد را از خواب بیدار می کنند.

تغذیه

نمک های رنگی؛ ظاهر زیبا و باطن مضر

استفاده از نمک های رنگی که معمولاً برای مصارف تزئینی یا غیر خوراکی تولید می شود، می تواند عوارض جدی و خطرناکی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. این نوع نمک ها بیشتر با رنگ های شیمیایی و مصنوعی رنگ آمیزی می شوند؛ رنگ هایی که برای مصرف خوراکی تولید نشده اند و ممکن است حاوی ترکیبات سمی باشند و به سلامت ما آسیب برسانند. اما این نمک ها در بدن چه تاثیری دارند و ما باید چه نمکی برای استفاده انتخاب کنیم؟

ترکیبات ناشناخته و یک تهدید جدی

یکی از مهم ترین مشکلات مربوط به نمک های رنگی، نبود نظارت بهداشتی بر فرایند تولید آنهاست. رنگی شدن نمک، در بسیاری از موارد ناشی از افزودن ترکیبات شیمیایی یا رنگ های مصنوعی است؛ موادی که اغلب برای مصارف خوراکی تولید نشده اند. این محصولات معمولاً توسط تولید کنندگان غیر رسمی و بدون مجوز بهداشتی تهیه و عرضه می شوند و ممکن است حاوی ناخالصی هایی مانند فلزات سنگین، مواد آلاینده یا ترکیبات مضر دیگر باشند. ورود این مواد به بدن، به ویژه در بلندمدت، می تواند فشار زیادی بر اندام های حیاتی مانند کبد و کلیه وارد کند و باعث آسیب جدی به عملکرد آنها شود.

تفاوت نمک های معدنی طبیعی با نمک های رنگی

ظاهر زیبای نمک های رنگی ممکن است مصرف کننده را به اشتباه بیندازد و آن را به جایگزینی این نوع نمک ها با نمک های طبیعی و معدنی مانند نمک صورتی هیمالیا یا نمک دریایی تشویق کند؛ در حالی که محتوای آنها کاملاً متفاوت است. بسیاری از این نمک های رنگی



فاقد هرگونه ارزش غذایی است و مصرف آنها تنها مفید نیست، بلکه می تواند خطرناک نیز باشد. نمک به طور طبیعی به رنگ سفید یا در برخی موارد صورتی دیده می شود؛ مانند سنگ نمک صورتی که منشأ معدنی دارد. اما استفاده از نمک هایی با رنگ های غیرطبیعی مانند آبی، سبز یا بنفش، رنگ خظری برای سلامت مصرف کنندگان به شمار می رود.

از چه نمکی استفاده کنیم؟

نمک های رنگی معمولاً ترکیبات طبیعی ندارند و رنگ آمیزی آنها با مواد شیمیایی می تواند برای بدن مضر باشد. با وجود این که برخی انواع سنگ نمک طبیعی دارای رنگ صورتی هستند و استفاده محدود و کنترل شده از آنها در بعضی رژیم های غذایی توصیه شده، اما همچنان بحث هایی درباره میزان خلوص، یددار بودن و قابلیت جذب بدن وجود دارد. پس بهتر است برای مصرف خوراکی، تنها از نمک هایی استفاده شود که دارای مجوز رسمی بهداشت و برچسب استاندارد ملی باشند. مصرف نمک های رنگی بدون شناسنامه مشخص، می تواند ریسک بالایی برای سلامت مصرف کنندگان ایجاد کند.

ترفند

آشپزی من

ترفندهای کنسرو نخودفرنگی خانگی

برای اضافه کردن به سالاد و انواع غذاها را دارید. می پرسید چطور نخودفرنگی را کنسرو کنیم؟ الان راهش را یاد می گیرید.



مرحله بعدی استریل کردن شیشه هاست. بهتر است شیشه ها را به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانید یا در فر آن ها را استریل کنید. در (باید در فلزی باشد) را هم بشوئید، بجوشانید و سپس خوب خشک کنید. حالا وقت پر کردن شیشه ها با نخودفرنگی های بلانچ شده است. نخودفرنگی ها را تا حدود ۲ سانتی متر پایین تر از لبه بریزید. آب جوشیده داغ را هم با نمک روی نخودفرنگی بریزید و اگر داخل شیشه حباب هوا بود آن را با استفاده از قاشق تمیز از بین ببرید و در شیشه ها را خوب ببندید. حالا شیشه ها را داخل یک قابلمه آب جوش بگذارید (شیشه و آب داخل قابلمه هم دما نباشند شیشه ها می ترکد) و اجازه بدهید حدود ۹۰ دقیقه با شعله ملایم بجوشد. بهتر است آب داخل قابلمه روی شیشه ها را بگیرد. بعد از آماده شدن کنسرو شیشه را همان طور که داغ است ۱۰ دقیقه در حالت برعکس قرار دهید تا هواگیری شود. کنسرو نخودفرنگی آماده است.

مواد لازم:

نخودفرنگی تازه و سبز: به مقدار دلخواه

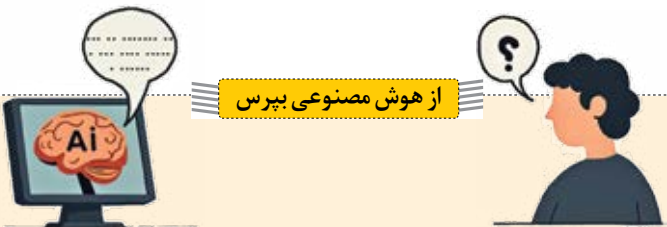
آب جوشیده: به میزان لازم

نمک: برای هر شیشه یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخودفرنگی های تازه را از غلاف در بیاورید و بشوئید. سپس آن ها را در یک سبب بریزید تا آب اضافه آن ها برود. حالا باید به سراغ بلانچ کردن برویم چون با این کار از تغییر رنگ نخودفرنگی جلوگیری می کنیم و ماندگاری شان را بالا می بریم. برای این کار باید نخودفرنگی ها را ۲ تا ۳ دقیقه در آب جوش بریزید و بعد آن را سریع داخل آب یخ بریزید تا شوک حرارتی به آن ها وارد و رنگ شان حفظ شود.

از هوش مصنوعی بپرس



چطور جلوی کک و مکی شدن پوست را بگیریم؟

خیلی ها دوست ندارند روی پوست شان اثری از کک و مک باشد و دنبال راهکاری هستند که جلوی این اتفاق را بگیرند. ببینیم پیشنهاد هوش مصنوعی برای جلوگیری از کک و مکی شدن پوست چیست؟

برای جلوگیری از کک و مک شدن پوست صورت، باید روی محافظت از پوست در برابر نور خورشید و استفاده از محصولات روشن کننده تمرکز کنید. در این جا چند راهکار کلیدی وجود دارد:

۱ محافظت در برابر نور خورشید (مهم ترین قدم)

استفاده از ضد آفتاب | هر روز از ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید، حتی در روز های ابری. ضد آفتاب باید طیف گسترده باشد، یعنی هم در برابر اشعه UVA و هم UVB محافظت کند. هر دو ساعت یک بار آن را تجدید کنید، به خصوص اگر عرق می کنید یا شنا می کنید.

پوشش محافظ | در ساعات اوج تابش خورشید (معمولاً از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)، از کلاه لبه دار، عینک آفتابی و لباس های پوشیده استفاده کنید.

اجتناب از آفتاب گرفتن | سعی کنید در ساعات اوج تابش خورشید در سایه بمانید و از آفتاب گرفتن (چه طبیعی و چه با دستگاه سولاریوم) خودداری کنید.

۲ استفاده از محصولات روشن کننده پوست

ویتامین C | سرم های حاوی ویتامین C آنتی اکسیدان قوی هستند که به روشن شدن پوست و کاهش تولید ملانین (رنگدانه پوست) کمک می کنند.

نیاسینامید | نیاسینامید یک فرم از ویتامین B۳ است که می تواند به کاهش لک های پوستی، روشن شدن پوست و بهبود بافت آن کمک کند.

۳ سایر نکات مهم

لایه برداری منظم | لایه برداری منظم (یک تا ۲ بار

در هفته) به از بین بردن سلول های مرده پوست و روشن

شدن پوست کمک می کند. می توانید از لایه بردار های

فیزیکی (مانند اسکراب) یا لایه بردار های شیمیایی

(مانند ماسک های حاوی AHA) استفاده کنید.

رطوبت رسانی پوست | پوست دهیدراته بیشتر مستعد

آسیب های ناشی از نور خورشید است. از یک مرطوب کننده

مناسب برای نوع پوست خود استفاده کنید تا پوست تان هیدراته

بماند.

رژیم غذایی سالم | یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها (مانند میوه ها و سبزیجات) می تواند به محافظت از پوست در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید کمک کند.

مشاوره با متخصص پوست | اگر کک و مک های شما خیلی زیاد هستند یا نگران ظاهر پوست تان هستید، با یک متخصص پوست مشورت کنید. پزشک می تواند بهترین روش های درمانی را برای شما توصیه کند. حواس تان باشد قبل از استفاده از هر محصول جدیدی، آن را روی قسمت کوچکی از پوست خود تست کنید تا مطمئن شوید که حساسیتی ندارید.

در نهایت باید صبور باشید. روشن شدن پوست زمان می برد و ممکن است چند هفته یا چند ماه طول بکشد تا نتایج قابل توجهی را ببینید.

دهان و دندان

دلایلی برای این که بعد از سرماخوردگی

مسواک تان را عوض کنید!



در طول سرفه یا سرماخوردگی، بدن با ویروس ها و باکتری ها مبارزه می کند که می توانند به سطوح مختلف از جمله مسواک شما سرایت کنند. زمانی که هنگام بیماری دندان های خود را مسواک می زنید، میکروب های دهان شما به موهای مسواک منتقل می شوند.

چرا باید بعد از بیماری مسواک را جایگزین کرد؟

مطالعات نشان داده اند که ویروس هایی مانند آنفولانزا، رینوویروس (که باعث سرماخوردگی می شود) و حتی باکتری هایی مانند استرپتوکوک می توانند ساعت ها یا حتی روز ها روی سطوح زنده بمانند. اگر پس از بهبود به استفاده از همان مسواک ادامه دهید، ممکن است خطر عفونت دوباره یا انتشار میکروب ها به دیگران را افزایش دهید، به خصوص اگر مسواک ها نزدیک به هم نگهداری شوند. تحقیقات تأیید می کند مسواک ها می توانند باکتری ها، قارچ ها و سایر پاتوژن ها را در خود جای دهند. وقتی دچار سرماخوردگی شده اید، این می تواند شما را در برابر سایر عفونت ها در آن زمان آسیب پذیرتر کند. مسواک ها به مرور زمان میکروب ها را جمع آوری می کنند، حتی اگر تمیز به نظر برسند. پس مسواک را هر ۳ یا ۴ ماه یک بار تعویض کنید. زیرا موهای فرسوده مسواک به خوبی تمیز نمی شوند و می توانند پلاک های بیشتری را در خود جای دهند. یک مسواک تازه به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می کند و حتی ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری های سیستمیک را کاهش دهد.

تازه ها

حساسیت: زنتیکی است؟

آلرژی یا همان حساسیت واقعاً پیچیده اند و در این که چه کسانی به آن مبتلا می شوند و چه کسانی نمی شوند، عوامل زیادی نقش دارند. کودکانی که در شهرها بزرگ می شوند، بیشتر در معرض ابتلا به آلرژی اند که احتمالاً به دلیل آلودگی هواست. همچنین کودکانی که در معرض دود سیگار اطرافیان قرار دارند، بیشتر در معرض خطرند.

احتمال بروز آلرژی غذایی در کودکانی که از سنین پایین با غذاهای مختلف آشنا می شوند، کمتر از کودکانی است که دیرتر با این غذاها آشنا می شوند. برخی مشاغل هم ممکن است باعث بروز آلرژی محیطی در بزرگ سالی شوند؛ به عنوان مثال، آرایشگرها، نانوایان و مکانیک ها ممکن است به دلیل تماس با مواد شیمیایی خاص، دچار آلرژی شوند.

ژنتیک نیز در ابتلای برخی افراد به آلرژی نقش بسیار مهمی دارد. اگر پدر یا مادر دچار آلرژی های محیطی یا غذایی باشند، احتمال بروز آلرژی در فرزند آن ها بیشتر است. به ویژه در مورد حساسیت به بادام زمینی، اگر یکی از والدین یا خواهر یا برادر شما به بادام زمینی حساسیت داشته باشد، احتمال این که شما هم به آن حساسیت داشته باشید، هفت برابر بیشتر خواهد بود. اما آیا دوقلوها آلرژی های یکسانی دارند؟ پاسخ این است که بله، آن ها می توانند به یک چیز آلرژی داشته باشند، اما نه همیشه.