

مرحله جدید با رنج‌های جدید

دوره یائسگی یک مرحله و تجربه جدید در زندگی زنان است که کمتر از رنج‌های آن گفته می‌شود؛

برای حفظ سلامتی در این دوره چه باید کرد؟



فازنه‌مه‌هاجر | مترجم

یکی از دوره‌های طبیعی زندگی زنان که معمولاً با شروع ۵۰ سالگی آن را تجربه می‌کنند، یائسگی است. یائسگی پایان چرخه قاعدگی و در نتیجه پایان باروری طبیعی زنان است، معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که قاعدگی به مدت یک سال متوقف شده باشد و در این حالت بدن خانم‌ها دیگر تخمک‌گذاری ندارد. سیکل نامنظم قاعدگی یا شدید و احساس درد شروع این دوران را یادآوری می‌کند. اما درباره این دوره چقدر می‌دانیم؟

● یائسگی چگونه اتفاق می‌افتد؟

زنان از بدو تولد حدود یک تا ۲ میلیون تخمک دارند که به تدریج در طول زندگی از بین می‌رود. در زمان اولین قاعدگی دختران به طور متوسط حدود ۴۰۰ هزار تخمک دارند که این عدد در زمان یائسگی یک‌زن ممکن است به هزار تخمک برسد. به طور معمول هورمون محرک فولیکول (هورمون تولید مثل) ماده‌ای است که مسئول رشد فولیکول‌های تخمدان (تخمک) در نیمه اول چرخه قاعدگی زنان است. با نزدیک شدن به یائسگی، تخمک‌های باقی‌مانده نسبت به هورمون محرک مقاومت بیشتری شوند و تخمدان‌ها به طور چشمگیری تولید هورمونی به نام استروژن را کاهش می‌دهند. استروژن بر بسیاری از قسمت‌های بدن از جمله عروق خونی، قلب، استخوان، سینه‌ها، رحم، سیستم ادراری، پوست و مغز تأثیر

می‌گذارد. اعتقاد بر این است که از دست دادن استروژن، علت بسیاری از علائم مربوط به یائسگی است. در زمان یائسگی تخمدان‌ها نیز تولید تستوسترون را کاهش می‌دهند. هورمونی که با میل جنسی مرتبط است.

● یائسگی به موقع، یائسگی زودرس

یائسگی به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق می‌افتد اما می‌تواند در اثر جراحی، درمان یک بیماری و یا به دلیل شروع یک بیماری هم اتفاق بیفتد. یائسگی به طور متوسط معمولاً در سن ۵۱ سالگی و به صورت طبیعی شروع می‌شود اما ممکن است قبل از ۴۰ سالگی هم اتفاق بیفتد که به آن یائسگی زودرس گفته می‌شود. سنی که در آن یائسگی آغاز می‌شود معمولاً توسط ژن‌ها تعیین می‌شود. اما شروع این دوران با چه علائمی همراه

است؟ یکی از علامت‌های یائسگی می‌تواند به هم ریختن نظم دوره قاعدگی باشد که این وضعیت می‌تواند تا ۴ سال ادامه پیدا کند. در این مدت ممکن است متوجه علائمی مانند گرگرفتگی یا تعریق شبانه شوید. سایر علائم رایج در این دوران می‌تواند شامل تغییرات خلق و خو، کاهش میل جنسی، تعریق، ضربان قلب، سردرد، مشکلات خوابیدن، درواژن و... باشد. بعضی از این علائم می‌تواند چندین سال ادامه یابد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. اما آیراهی برای درمان یا کاهش این علائم هم وجود دارد؟

● راهکارهایی برای کاهش علائم

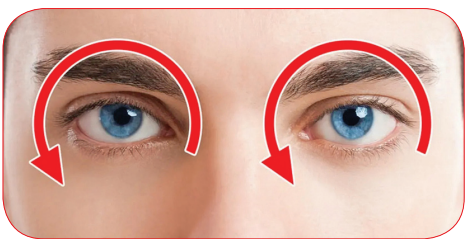
شروع نشانه‌ها و علائم برای دوره یائسگی همیشه می‌تواند احساس ناخوشایندی به همراه داشته باشد و ما را دچار حس سردرگمی کند. متخصصان راهکارهایی برای مقابله پیشنهاد می‌کنند. تغییرات سبک زندگی | انتخاب یک رژیم غذایی سالم و یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند به مدیریت علائم و تقویت سلامت عمومی بدن کمک کند. این شرایط بهترین زمان ممکن برای ترک عادات ناسالم زندگی، ترک سیگار و بعضی رفتارهای ناسالم قدیمی است. برای کمک

به گرگرفتگی و تعریق شبانه می‌توانید لباس‌های سبک و چندلایه بپوشید و از محرک‌هایی مانند کافئین یا غذا‌های تند دوری کنید. تجویز دارو | ممکن است پزشک درمان با استروژن و پروژسترون را برای شما تجویز کند. این نوع درمان، هورمون درمانی ترکیبی نامیده می‌شود و به گرگرفتگی و تعریق شبانه کمک و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. نکته قابل توجه این که این نوع درمان برای همه مناسب نیست مانند افرادی که دچار بیماری سرطان سینه یا سرطان رحم شده‌اند یا افرادی که مشکلات کبدی یا سکنه را تجربه کرده‌اند.

روش‌های غیر دارویی | روش‌های غیر دارویی زیادی برای کنترل و درمان علائم در دوران یائسگی وجود دارد که توسط متخصصان توصیه می‌شود و در تغییر شرایط کار ساز خواهند بود. طب سوزنی و تکنیک‌های آرام‌سازی روش‌های بی‌ضرری برای کاهش استرس دوران یائسگی هستند که بعضی از افراد توصیه می‌کنند. بسیاری از زنان نیز داروهای گیاهی یا طبیعی را پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند در درمان موثر واقع شود. قبل از امتحان کردن هر کدام از این روش‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت چشم

چشم‌تان را با این تمرین‌ها تقویت کنید



بازو دورتر ببرید. به یاد داشته باشید که در طول این تمرین باید پلک‌بزنید. این کار را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.

ما هر روز ساعت‌ها به تلفن هوشمند، صفحه نمایش رایانه، تبلت، تلویزیون و... نگاه می‌کنیم. این موضوع باعث عارضه‌ای جدید تحت عنوان فشار چشم دیجیتال می‌شود و یک علت شایع برای ناراحتی چشم است. این عارضه می‌تواند تاری دید، خستگی چشم، خارش و آب‌ریزش چشم را به همراه داشته باشد. تمریناتی وجود دارد که با انجام دادن آن‌ها می‌توان چشم را تقویت کرد و از این عارضه دور نگاه داشت. در حین انجام تمرینات مهم است که سر و ستون فقرات را صاف و آرام نگاه دارید.

● روی‌مداد تمرکز کنید

این نوعی تمرین همگرایی است که در آن چشم‌ها روی نوک مداد متمرکز می‌شوند، مدادی که از فاصله‌ای طولانی به طول بازو به سمت بینی حرکت می‌کند. همان‌طور که نوک مداد به بینی نزدیک می‌شود، ممکن است دوتایی یا تار به نظر برسد و چشم‌ها باید تلاش کنند تا تصویر واضحی داشته باشند. مداد را به مدت ۳۰ ثانیه نزدیک بینی در حالی که روی نوک آن تمرکز می‌کنید، نگه دارید و سپس آن را به اندازه یک

● چشم‌تان را بچرخانید

چشم‌ان خود را به منتهی‌الیه تمام جهات بالا، پایین، چپ، راست و چپ بالا، چپ پایین، راست بالا و راست پایین، حرکت دهید. هر بار از نگاه مستقیم به جلو شروع کنید و به نگاه مستقیم به جلو برگردید. چرخش چشم در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت باید انجام شود تا از حرکت کامل عضلات خارج چشمی اطمینان حاصل شود.

آشنایی من

ترفند

سبب مینی را ابتدا یک لایه ماکارونی، سپس یک لایه سس و باز ماکارونی این ترتیب را حفظ کنید تا مواد تمام شوند.

۴ از دیگر نکاتی که برای سس ماکارونی باید در نظر داشته باشید، استفاده از رب به اندازه مناسب است. حتماً اجازه دهید رب در مواد ماکارونی با حرارت ملایم سرخ شود. علاوه بر این‌ها، برای خوش‌رنگ‌تر شدن ماکارونی می‌توانید از ادویه پاپریکا یا ادویه ماکارونی موجود در بازار استفاده کنید.

۵ یک راز و نکات مهم خوشمزه شدن ماکارونی این است که در سس آن، از آبی که ماکارونی را در آن پخته‌اید، بریزید. این کار باعث می‌شود، ماکارونی، قوام بیشتری بگیرد. همچنین اضافه کردن قدری دارچین به مایه، می‌تواند طعم ماکارونی‌تان را از این رو به آن رو کند.



۳ وقتی ماکارونی و مواد را در قابلمه می‌ریزید، ترتیب لایه‌ها را رعایت کنید. هر چه که این لایه‌ها نازک‌تر باشند، موقع مخلوط کردن و درپایان یک‌دست‌تر خواهند شد. روی

پیشگیری

آزمایش‌های واجب در دوره سالمندی



دوره سالمندی یکی از نقطه‌های عطف زندگی است که توجه به مراقبت‌های سلامت می‌تواند آن را با همه دوره‌های سالمندی که در نظر داریم، تغییر دهد. در این دوره یک سری مراقبت‌ها و آزمایش‌ها مهم می‌شود و باید به آن توجه ویژه داشته باشید. پس اگر سالمند هستید یا سالمندی در خانه دارید با توجه به وضعیت سلامت او این موارد را در برنامه مراقبتی بگذارید.

وزن کردن روی ترازو | سالمندی دوره‌ای است که بیشتر افراد شروع به افزایش وزن می‌کنند. سعی کنید به طور منظم روی ترازو بروید و بایک برنامه غذایی مناسب ورزش با افزایش وزن مبارزه کنید. اضافه وزن شمار ادر معرض خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌ها قرار می‌دهد و مطالعات نشان می‌دهد که کاهش وزن می‌تواند شانس شما را بایردن سلامتی افزایش دهد.

قند خون | دیابت درمان نشده می‌تواند سلامت شمار از بین ببرد و باعث بیماری قلبی، نارسایی کلیه و نابینایی شود. اجازه ندهید این اتفاق بیفتد و حداقل هر سال یک بار آزمایش قند خون ناشتا یا سایر آزمایش‌های غربالگری دیابت یا پیش‌دیابت را انجام دهید و آن را زود کنترل کنید.

ماموگرافی (برای خانم‌ها) | تا ۵۰ سالگی، همه زنان باید ماموگرافی معمولی را برای کمک به تشخیص علائم اولیه سرطان سینه شروع کنند. پزشک می‌تواند به شما بگوید که چند بار باید آزمایش را تکرار کنید. تشخیص زودهنگام سرطان سینه می‌تواند زندگی شما رانجات دهد.

غربالگری پروستات (برای مردان) | در سن ۵۰ سالگی، مردان باید با پزشک خود صحبت کنند که آیا باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند و چه زمانی باید این غربالگری انجام شود. اگر این بیماری در خانواده شما سابقه دارد با پزشک مشورت کنید تا اگر لازم است زودتر این غربالگری را انجام دهید.

معاینه چشم | بیماری‌های بینایی با افزایش سن وورود به دوره سالمندی بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. حتماً چشم‌ان خود را به طور مرتب معاینه کنید. هر یک تا ۳ سال تاسن ۶۰ سالگی و بعد از آن هر سال باید معاینه چشم‌هایتان را در برنامه ریزی خود بگذارید. **غربالگری افسردگی |** افسردگی یک علت شایع ناتوانی در بزرگسالان است. اگرچه اغلب نادیده گرفته می‌شود اما می‌تواند با بیماری مزمن و پیری خودش را نشان بدهد. این یک بخش طبیعی از پیری نیست و شما می‌توانید آن را درمان کنید. اگر احساس غمگینی یا ناامیدی می‌کنید یا به چیزهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید، علاقه‌ای ندارید، با پزشک صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند با پرسیدن چند سوال ساده متوجه شوند که آیا شما افسرده شده‌اید یا نه.

ترفندها

تکلیف‌مان با تخم‌مرغ ترک‌خورده چیست؟



از خرید برمی‌گردید و می‌بینید یکی دو تخم‌مرغ ترک‌خورده در بین تخم‌مرغ‌ها بوده است که متوجه آن نشدید. البته شاید هم در مسیر ترک‌خورده باشند. برایتان سوال می‌شود که با تخم‌مرغ‌های ترک‌خورده چه می‌توان کرد و آیا خوردن آن‌ها خطری ندارد؟

به نوشته نیویورک پست، همه چیز به زمان ترک خوردن

تخم‌مرغ بستگی دارد و چون نمی‌دانید آن‌ها کی ترک

خورده‌اند، بهتر است قبل از خرید، از سالم بودن تخم‌مرغ‌ها مطمئن شوید، زیراپوسته و غشای تخم‌مرغ از آن در برابر باکتری‌های مضر مانند سالمونلا محافظت می‌کنند. باین حال می‌توانید تخم‌مرغ ترک‌خورده را که غشای آن سالم است در یک کاسه کوچک بشکنید و روی آن را با پلاستیک یا پوش بپوشانید و ظرف دو روز آن را استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که آن را در دمای دست کم ۱۶۰ درجه و به طور کامل پخته‌اید. اما اگر غشای پاره شده باشد، تخم‌مرغ برای سلامتی مضر است و فقط برای تهیه کمپوست به دردمی‌خورد، زیرا کلسیم موجود در پوسته برای خاک عالی است. متخصصان خرید تخم‌مرغ‌های ترک‌خورده را توصیه نمی‌کنند، زیرا امکان دارد باکتری‌ها از طریق شکاف‌های پوسته وارد تخم‌مرغ شوند. باین حال تخم‌مرغ‌هایی که در حین پخت ترک می‌خورند، خطری ندارند و فقط باید کاملاً پخته مصرف شوند. همچنین اگر می‌دانید که خودتان تصادفی تخم‌مرغ را شکسته‌اید آن را بپزید و تمام.

پوست و مو

چطور از شر سلولیت خلاص شویم؟

سلولیت یک وضعیت شایع پوستی است که باعث ایجاد ظاهری چال دار یا ناهموار روی پوست معمولاً در نواحی ران‌ها، باسن، شکم و پهلوها می‌شود. این حالت زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های چربی به بافت‌های پیوندی زیر پوست فشار می‌آورند. اگرچه سلولیت یک مشکل پزشکی نیست و آسیبی ایجاد نمی‌کند، اما ممکن است برای برخی افراد از نظر زیبایی ظاهری ناخوشایند باشد. تحقیقات جدیدتر حاکی از آنست که کاهش سلولیت می‌تواند در کاهش ظاهر سلولیت مؤثر باشد. ورزش‌هایی مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی با افزایش ضربان قلب و بهبود جریان خون، به سوزاندن چربی‌های بدن کمک می‌کنند. همچنین، تمرینات تقویتی مانند وزنه‌برداری و تمرینات بدن‌سازی با تقویت عضلات و بهبود ظاهر پوست، می‌توانند در کاهش سلولیت نقش داشته باشند. همچنین، تمرینات کششی و یوگا با بهبود انعطاف‌پذیری و کاهش تنش‌های عضلانی، می‌توانند به بهبود جریان خون و کاهش سلولیت کمک کنند. باین حال، باید توجه داشت که ورزش به تنهایی ممکن است برای از بین بردن کامل سلولیت کافی نباشد.

ترکیبی از فعالیت بدنی منظم، رژیم غذایی سالم و هیدراتاسیون مناسب می‌تواند در بهبود ظاهر سلولیت مؤثر باشد. همچنین مشاوره با متخصصان تغذیه و ورزش می‌تواند به تدوین برنامه‌ای مناسب برای کاهش سلولیت کمک کند. در نهایت، ترکیب ورزش منظم، تغذیه سالم و سبک زندگی صحیح می‌تواند به کاهش سلولیت و بهبود ظاهر پوست کمک کند.

آگهی تبدیل وضعیت

دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی مهناز گشت پارس در شهر مشهد با صاحب امتیاز مهناز علمی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت بعمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان هواپیمایی کشور - دفتر نظارت بر شرکت‌های حمل و نقل هوایی و امور فرودگاه‌ها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی مهناز گشت پارس

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com