



• زندگی‌سلام
• چهارشنبه
• ۲۸ خرداد ۱۴۰۴
• ۲۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
• ۱۸ روزه ۲۰۲۵
• شماره ۳۰۱۴

برای ایران

حمایتگرهای دم دستی برای سیستم ایمنی

استرس و التهاب می‌تواند به راحتی کمر سیستم ایمنی بدن را خم کند

وراه را برای بیماری‌ها، عفونت‌ها و... باز کند. اما چطور باید جلوی این اتفاق را گرفت؟

سیستم ایمنی بدن از مجموعه‌ای از اعضا، پروتئین‌ها، بافت‌ها و سلول‌ها تشکیل شده است که در کنار یکدیگر از بدن در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت می‌کند. این روزها که جنگ در اطراف ما در جریان است و به واسطه رسانه‌های مختلف در معرض اخبار متفاوت قرار می‌گیریم، ممکن است سیستم ایمنی بدن ما در برابر این استرس، ضعیف شود. وقتی بیش از حد استرس دارید، هورمون کورتیزول در بدن شما به مقدار زیادی ترشح می‌شود. این هورمون وقتی به کار می‌آید که نیازمند عکس‌العمل سریع هستید و می‌تواند به سبب و گریز و نجات جان‌تان کمک کند. اگر سیستم ایمنی قوی و کارآمدی داشته باشید عبور از این استرس را راحت‌تر است و مانند یک سد دفاعی قوی و کارآمد در برابر بقیه عوامل بیماری‌زا و التهاب عمل می‌کند. اما چه عواملی می‌تواند به تقویت این سیستم کمک کند؟

در خانه ورزش کنید

دلیلی ندارد در این شرایط ورزش کردن را قطع کنید. فعالیت‌های فیزیکی منظم می‌تواند باعث آمادگی جسمانی شود. همچنین ورزش به طور چشمگیری به مدیریت روحیه و کنترل استرس و خشم کمک می‌کند. به همین دلیل اگر می‌خواهید از سیستم ایمنی خود محافظت و به عملکرد بقیه ارگان‌های حیاتی بدن‌تان کمک کنید، حتماً یک زمان مشخص در روز را به ورزش اختصاص دهید. ورزش گردش خون را هم بهبود می‌بخشد و با ورود اکسیژن بیشتر به خون باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. اگر می‌خواهید سیستم ایمنی آماده‌تری داشته باشید روزی ۳۰ دقیقه را به تمرین ورزش‌هایی که می‌توان در خانه

هم انجام داد، اختصاص دهید.

حواس‌تان به غذاها باشد

داشتن یک رژیم سالم شاید در چنین شرایطی برای همه امکان‌پذیر نباشد اما تا می‌توانید ویتامین‌های لازم را برای تقویت ایمنی بدن‌تان از طریق میوه و سبزی‌های تازه تأمین کنید. ویتامین‌های زیر نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند: **ویتامین C**: موجود در مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی، نارنج و...)، کیوی، توت‌ها، اسفناج و...

ویتامین B۶: موجود در گوشت مرغ، سیب زمینی، سبزیجات سبز مانند فلفل دلمه‌ای و... **ویتامین E**: موجود در مغزها مثل بادام و بادام‌زمینی، روغن و دانه آفتابگردان،

کمک‌های اولیه

چطور با ابزار معمولی، پانسمان ببندیم؟

- *باند یا پارچه بلند: روسری، شال یا پارچه برش‌خورده
- *چسب یا نوار: چسب پارچه‌ای، چسب طبی، یا گیره مو در نبود چسب
- *فن بستن پانسمان
- گاز یا پارچه را روی زخم با فشار ملایم قرار دهید. سپس باند را به صورت یکدخت و مناسب دور محل زخم بپیچید و بالا و پایین آن را با گیره زن ثابت کنید. این کار باید در حالتی باشد که نه خیلی سفت است و نه خیلی شل.

- *نکات طلایی تار سیدن کمک
- *بررسی نشانه‌های خون‌مرده شدن یا بی‌حسی و رنگ‌پریدگی
- *بازبینی مجدد در صورت تشدید در دی‌تورم
- *اطمینان بخشی به مصدوم در خواست کمک تخصصی در اولین فرصت

روش‌های علمی برای جلوگیری از آسیب به چشم و گوش

- باشد، اما مراجعه به اورژانس ضروری است. برای محافظت از چشم در برابر آسیب‌ها، استفاده از عینک‌های محافظ، حتی پلاستیکی، ضروری است. عینک‌های شیشه‌ای به دلیل امکان شکسته شدن و ورود ذرات شیشه به چشم، توصیه نمی‌شوند. همچنین دوری از مناطق خطرناک مانند محل انفجار و شیشه‌های بزرگ اهمیت دارد.
- گوش‌ها**
- اگر موج انفجار به‌شمانز دیک بود برای این که پرده گوش آسیب



ماهی‌ها، اسفناج و...

ویتامین D: موجود در زرده تخم مرغ و همچنین قرار گرفتن در معرض نور خورشید در مقابل استفاده از مواد غذایی فرآوری شده که حاوی مواد نگهدارنده هستند، همچنین غذاهای کنسرو شده یا سوسیس و کالباس به دلیل رها کردن مقادیر بالای از رادیکال‌های آزاد در بدن، می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند.

به اندازه آب بخورید

یکی از گزینه‌های در دسترس برای تقویت سیستم ایمنی بدن، نوشیدن آب و رساندن مایعات به اندازه کافی به بدن است. شما حتی اگر ورزش هم نکنید در طول روز از طریق تنفس و سیستم دفع، تعریق و... آب از دست می‌دهید. این موضوع می‌تواند غلظت خون و مایع لنف شمار افزایش دهد. در نتیجه سیستم ایمنی بدن نمی‌تواند به موقع و سریع عمل کند. اگر می‌خواهید این روزها سیستم ایمنی قدرتمندی داشته باشید، حتماً نوشیدن آب و مایعات مفید را فراموش نکنید.

خواب‌تان را مفید کنید

خیلی از ما این روزها بد خواب شدیم و کیفیت خواب‌مان پایین آمده است. این بی‌خوابی

دانستنی‌ها

زبان سفید چه حرف‌هایی با خود دارد؟

آیا تا به حال هنگام مسواک زدن، متوجه سفید بودن سطح زبانتان شده‌اید؟ شاید ابتدا چندان مهم به نظر نرسد، اما این نشانه می‌تواند سرنخی باشد از آنچه در بدنتان می‌گذرد. زبان یکی از آینه‌های بدن است و تغییر رنگ و بافت آن اغلب علامتی از اختلال در عملکرد سیستم‌های داخلی یا بهداشت ضعیف دهان تلقی می‌شود. اگر زبان‌تان اغلب سفیدرنگ به نظر می‌رسد یا احساس می‌کنید طعم غذا را کمتر حس می‌کنید، بهتر است این نشانه را نادیده نگیرید.

زبان سفید دقیقاً یعنی چه؟

زبان سفید اصطلاحی است برای حالتی که سطح زبان به جای صورتی و مرطوب بودن، لایه‌ای سفید یا شیری‌رنگ روی خود دارد. این سفیدی می‌تواند به شکل یکدست، تکه‌تکه یا همراه با ترک‌های سطحی ظاهر شود. معمولاً این حالت نتیجه تجمع سلول‌های مرده، باکتری، قارچ یا باقی‌مانده‌های غذایی است که با بزاق دهان پاک نشده‌اند. در بسیاری از موارد زبان سفید بی‌خطر است، اما گاهی می‌تواند هشدار برای مشکلات جدی‌تر در بدن باشد.

دلایل رایج سفید شدن زبان

این تغییر ظاهری می‌تواند ریشه در عوامل مختلفی داشته باشد. در ادامه رایج‌ترین دلایل سفید شدن زبان را بررسی می‌کنیم:

بهداشت ضعیف دهان

اگر زبان به‌طور مرتب تمیز نشود، باقی‌مانده غذا و باکتری‌ها روی سطح آن جمع می‌شوند و پوششی سفید ایجاد می‌کنند. این لایه نه تنها ظاهر زبان را تغییر می‌دهد، بلکه بوی بد دهان را هم تشدید می‌کند.

خشکی دهان یا کم‌آبی بدن

زمانی که بزاق کافی در دهان وجود نداشته باشد، فرایند پاک‌سازی طبیعی زبان مختل می‌شود. این حالت ممکن است به دلیل مصرف دارو، خوابیدن با دهان باز یا کم نوشیدن آب رخ دهد.

برفک دهانی

این یک عفونت قارچی است که بیشتر در افراد با سیستم ایمنی ضعیف، دیابتی‌ها یا کسانی که آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند، دیده می‌شود. لایه سفید ضخیم، گاهی با درد یا سوزش همراه است و ممکن است به سقف دهان یا گلو هم گسترش پیدا کند.

استعمال دخانیات

سیگار کشیدن یا مصرف قلیان باعث افزایش سلول‌های مرده روی زبان و تغییر در محیط طبیعی دهان می‌شود. این تغییرات شرایط را برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند.

بیماری‌های گوارشی یا سیستم ایمنی

گاهی زبان سفید با مشکلاتی مانند رفلاکس معده، مشکلات کبدی یا اختلالات ایمنی مرتبط است. اگر علائم دیگری مانند تلخی دهان، نفخ یا خستگی دارید، باید بررسی‌های دقیق‌تری انجام شود.

چهارمانی زبان سفید نگران‌کننده می‌شود؟

در بسیاری از موارد، زبان سفید طی چند روز با بهبود بهداشت دهان یا افزایش مصرف مایعات برطرف می‌شود. اما اگر این وضعیت بیش از یک هفته ادامه پیدا کند یا همراه با علائم دیگری باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. علائم هشداردهنده عبارت‌اند از: درد یا سوزش زبان، خون‌ریزی بدون دلیل، بوی شدید و مزمن دهان، لکه‌های سفید ضخیم که پاک نمی‌شوند و کاهش حس چشایی یا تلخی مداوم دهان.

پیشگیری

ورزش‌های مناسب افراد دیابتی

یکی از روش‌های درمانی در بیماران مبتلا به دیابت، فعالیت و ورزش است. ورزش نسبت به داروهای مصرفی در دیابت نه‌هزینه‌ای دارد و نه عوارض جانبی. افرادی که ورزش نمی‌کنند سه برابر به کنترل دیابت آن‌ها ضعیف‌تر است و بیشتر دچار عوارض دیابت می‌شوند. مدت زمان ورزش در مبتلایان بزرگ‌سال ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط است.

ورزش‌هایی که فرد دیابتی می‌تواند انجام دهد

ورزش‌های مقاومتی، هوازی و کششی از جمله ورزش‌هایی هستند که سبب بهبود و تنظیم سطح قند خون، فشار و چربی خون می‌شوند و برای قلب مفیدند.

ورزش‌های مقاومتی: ورزش‌هایی هستند که با ایجاد مقاومت برای انقباض عضلات، باعث ایجاد قدرت در عضلات می‌شوند و

شامل بلند کردن وزنه‌هاست. با

کمک مربی، وزنه مناسبی

را برای تمرین استفاده

کنید تا به بدن آسیبی

وارد نشود. با کمک این

ورزش می‌توانید عضلات

دست‌ها و پاها را شکل

دهید و باعث افزایش قدرت

در عضلات شوید. توصیه می‌شود

حداقل دو یا سه روز در هفته این تمرین

انجام شود.

ورزش‌های هوازی: در این ورزش‌ها بدن انسان برای تولید انرژی از اکسیژن استفاده می‌کند. باعث ترشح برخی هورمون‌های شادی‌آور و قوی شدن قلب و استخوان‌ها می‌شود و به کاهش استرس کمک می‌کند. این ورزش را در ابتدا ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و به تدریج زمان آن را بالا ببرید. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا از این جمله‌اند.

ورزش‌های کششی یا انعطاف‌پذیر: این نوع ورزش‌ها باعث بهبود خون‌رسانی در عروق کوچک و انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل می‌شود. می‌توانید این ورزش را در حین فعالیت یا بعد از فعالیت ورزشی انجام دهید.

نکات کلیدی ورزش برای مبتلایان

در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ و یا بیشتر از ۲۵۰ باشد، نباید ورزش کنید.

در ابتدای ورزش از انجام فعالیت‌های ورزشی شدید اجتناب کنید.

دو ساعت بعد از غذا و در هوای متعادل و نه گرم ورزش کنید.

دو ساعت قبل از خواب ورزش را به اتمام برسانید.

در دیابت نوع یک قبل، وسط و بعد از ورزش، قند خون را چک کنید.

