

نقش ورزش در کنترل عصبانیت

چگونه ورزش به کنترل خشم کمک می‌کند؟ به گزارش سایت حوزه سلامت منتال هلت، ورزش تأثیر زیادی بر سلامت عاطفی ما از جمله کاهش احساس خشم دارد. چندین مطالعه نشان داده‌اند که رابطه عمیقی بین ورزش و تنظیم هیجانات بدن وجود دارد. وقتی عصبانی هستید، بدن شما شروع به تغییرات زیادی می‌کند: ضربان قلب شما افزایش می‌یابد، تنفس سریع تر می‌شود و کورتیزول (که یک هورمون استرس است) شروع به فوران در جریان خون شما می‌کند. در چنین وضعیتی بدن شما خود را برای «واکنش جنگ یا گریز» آماده می‌کند. متأسفانه، اگر هیچ راه خروجی برای رهایی از این عصبانیت وجود نداشته باشد، می‌تواند طولانی شود و بیش از اینکه مفید باشد، آسیب می‌رساند. ورزش چه پیاده‌روی در اطراف محله، یک جلسه یوگا یا یک تمرین با شدت بالا باشد با کمک به سوزاندن انرژی اضافی و رهایی از تنش ایجاد شده، این خروجی را به شما می‌دهد. همچنین نقش بسیار زیادی در تولید هورمون‌های تقویت‌کننده خلق‌و‌خو دارد. فعالیت بدنی در واقع می‌تواند به شما کمک کند تا با پراکنده کردن عصبانیتی که در شما نهفته است، احساس آرامش و کنترل بیشتری داشته باشید. ورزش به‌عنوان یک کاهش‌دهنده استرس طبیعی شناخته شده است. بدن شما اندروین‌ها و مواد شیمیایی عصبی ترشح می‌کند که باعث می‌شود هنگام انجام فعالیت بدنی احساس شادی و آرامش بیشتری داشته باشید.

ورزش می‌تواند این فواید را به همراه داشته باشد:

- کاهش استرس و خشم
- شیمی مغز و تنظیم عاطفی
- تقلید واکنش جنگ یا پرواز
- تمرینات ورزشی برای

کنترل خشم

همه ورزش‌ها مفید هستند،

اما انواع خاصی از

ورزش‌ها می‌توانند به

شما کمک کنند تا خشم

خود را به‌طور مؤثرتری کنترل

کنید. فعالیت‌های هوازی،

تمرینات قدرتی و تمرینات

مبتنی بر ذهن آگاهی از جمله

ورزش‌های مناسب به این

منظور تلقی می‌شوند.



نکته روز

راهکارهای خانگی علیه گلودرد

موارد ناراحتی تنفسی و گلودرد با افزایش سطح آلودگی هوا افزایش می‌یابد. آلاینده‌های موجود در هوا، از جمله گردوغبار، دود و موادشیمیایی سمی، می‌توانند پوشش حساس گلو را تحریک و آن را خراشیده و ملتهب کنند. درحالی‌که داروهای بدون نسخه می‌توانند علائم را تسکین دهند، درمان‌های خانگی ساده هم می‌توانند به همان اندازه مؤثر باشند و تسکین طبیعی گلو را بدون عوارض جانبی ناخواسته فراهم کنند. در این مطلب به ۵درمان خانگی اشاره می‌کنیم که می‌توانید برای تسکین گلودرد امتحان کنید.

غرغره آب نمک

نمک به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده ملایم عمل می‌کند و با بیرون کشیدن مایعات با بافت‌های متورم به کاهش التهاب گلو کمک می‌کند. همچنین مخاط یا باکتری‌های موجود در گلو را که می‌توانند تحریک‌کننده باشند پاک می‌کند.



عسل و آب گرم

عسل دارای خواص ضدباکتری و ضدالتهابی طبیعی است که به کاهش گلودرد کمک می‌کند. طبیعت ضمیم و پوشش‌دهنده آن، غشاهای مخاطی تحریک‌شده را تسکین می‌دهد و اثری سریع و آرامبخش دارد. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به بدن در مبارزه با آلاینده‌ها کمک می‌کند.

چای زنجبیل

زنجبیل به‌دلیل اثرات ضدالتهابی و ضدمیکروبی خود مشهور است و آن را به یک درمان مؤثر برای گلودرد ناشی از آلودگی تبدیل می‌کند. جینجرول، ترکیب فعال موجود در زنجبیل، می‌تواند التهاب گلو و درد را کاهش دهد. نوشیدن چای زنجبیل به تجزیه مخاط و تسکین احتقان و سرفه کمک می‌کند.



شیر زردچوبه

زردچوبه از دیرباز به‌دلیل خواص ضدالتهابی و ضدعفونی‌کننده قوی آن مورد توجه بوده است. شیر زردچوبه که به‌عنوان «شیر طلایی» نیز شناخته می‌شود، یک تقویت‌کننده قوی سیستم ایمنی است که نه‌تنها تحریک گلو را تسکین می‌دهد، بلکه به مبارزه با آلاینده‌ها در دستگاه تنفسی نیز کمک می‌کند.

بخور با اسانس اوکالیپتوس

بخور یا استنشاق بخار یک روش طبیعی برای تسکین ناراحتی گلو و پاکسازی آلاینده‌ها از مجاری تنفسی است. افزودن چند قطره روغن ضروری مانند اوکالیپتوس با تعناع فلفلی به بخار آب می‌تواند اثر بخشی آن را افزایش دهد. اوکالیپتوس دارای خواص ضدمیکروبی و ضداحتقان است، درحالی‌که نعناع یک اثر خنک‌کننده دارد که می‌تواند تحریک گلو را تسکین دهد.

خدمات طب ایرانی تحت پوشش بیمه

سه خدمت پررتکار طب ایرانی تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. به گفته نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، ویزیت متخصصان طب ایرانی نیز از دو سال پیش تحت پوشش بیمه قرار گرفته و تلاش می‌شود تا خدمات بیشتری در این حوزه ذیل بیمه قرار بگیرد.

مقصریابی نسخه‌های تبانی

بررسی تبانی برخی پزشکان و داروخانه‌ها در تلویزیون همشهری



استودیوی همشهری انگلیسی محمد عباس‌پاراز

برند خاصی کار و آن را برای بیماران تجویز می‌کنند. «همین مسئله هم باعث شد که در برنامه دیگری از برند تندرستی در همشهری تی‌وی مسئله تبانی احتمالی برخی پزشکان و داروخانه‌ها مورد بحث قرار بگیرد. در این برنامه دکتر ایرج خسرونیا، رئیس جامعه متخصصان داخلی و دکتر مجتبی پوربور، داروساز و نایب‌رئیس واردکنندگان دارو در استودیوی همشهری حضور داشتند و نکات جالبی در این باره مطرح کردند. دکتر راضیه کشاورز ملکی، سرپرست گروه تجویز مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو هم در مصاحبه تلفنی به چند سؤال در این باره پاسخ داد که در ادامه می‌خوانید.

را به خطر می‌اندازند. بر برخی همکاران در مطب‌ها اغلب از سوی منشی‌ها به سمت داروخانه خاص هدایت می‌شوند و حتی برخی اپلیکیشن‌های نسخه‌نویسی الکترونیک را به شکل هدف‌دار فعال هستند و نسخه‌ای را که به شکل الکترونیک از سوی پزشک نوشته می‌شود، به داروخانه خاص هدایت می‌کنند که تخلف است و حق انتخاب را از بیمار می‌گیرد. این مسئله باعث می‌شود که بیمار متضرر شود و در این میان داروها و مکمل‌هایی هم نوشته می‌شود که شاید نیاز بیمار نباشد.»احمدی‌به این نکته هم اشاره کرده که «برخی شرکت‌های دارویی سراغ پزشکان می‌روند و با وعده سفرهای خارجی یا داخلی یا حتی مشوق‌های اقتصادی آنها را مجاب می‌کنند که روی یک

شبکه‌های اجتماعی از نسخه‌هایی گلایه کردند که با تجویز آمار بالای دارو و مکمل‌ها میزان پرداخت از جیب بیماران را به‌شدت افزایش داده و گاهی قادر به پرداخت هزینه‌های تجویز شده نیستند! این نکته را دکتر سیدهای احمدی، عضو هیأت‌مدیره انجمن داروسازان ایران هم تأیید می‌کند و در پاسخ به همشهری می‌گوید: «کادر پزشکی در دوران کرونا نشان دادند که سنگر سازان بی‌سنگرد و چندین شهید در آن سال‌ها داشتیم. جامعه پزشکی خدمند و سالم کار می‌کنند اما در هر صنف و گروهی، برخی دنبال سود و مسائل غیرحرفه‌ای هستند و در گروه پزشکی هم معدودی از این افراد وجود دارند که آبروی جامعه پزشکی و داروسازی

گزارش گروه تندرستی

چند روز پیش بود که انتشار فایل صوتی منتشرشده به مکالمه یک داروخانه‌دار و یک پزشک در فضای مجازی واکنش‌های زیادی را برانگیخت. آنها درباره نسخه‌ای صحبت می‌کردند که اقلام تجویز شده در آن بسیار زیاد و مورد اعتراض داروساز هم قرار گرفته بود. البته پیگیری‌های همشهری نشان می‌دهد که این فایل مربوط به ۱۳سال پیش است که البته همان زمان هم مورد انتقادات زیادی قرار گرفت. اما با انتشار مجدد باز هم برخی زبر پست‌های منتشرشده در

برچسب نزنیم

خسرونیا: در کشور ما دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک و مسکن‌ها زیاد مصرف می‌شود، اما این مسئله تقصیر پزشک یا داروساز نیست. مردم هر چیزی را که بخواهند از داروخانه‌ها خریداری می‌کنند. همین حالا در هر خانه‌ای ۵۰ تا ۱۰۰ قطبی مکمل وجود دارد که بدون تجویز پزشک خریداری یا انواع مسکن‌ها و ضددردها در خانه انبار

شده است. هزینه پزشک رفتن و وقت گذاشتن برای مراجعه به مطب‌ها سخت است و مردم خودشان تصمیم می‌گیرند چه دارویی را خریداری کنند. حتی عطاری‌ها هم مشغول فروش دارو هستند. البته منکر بروز چنین تخلفی نیستیم و شما کدام جامعه را سراغ دارید که در آن افراد نامربوط وجود نداشته باشند، اما یک در هزار پزشکان این کار را انجام می‌دهند. نباید به جامعه پزشکی برچسب بزنیم.

پیشنهاد سفر برای مانیست

خسرونیا: اینکه به‌یوتزهای شرکت‌های دارویی به پزشکان مراجعه کنند، مسئله بدی نیست، چون آشنایی با داروهای جدید اشکالی ندارد. اما اینکه بگویم پزشکان مشوق از این شرکت‌ها می‌گیرند تا محصولات جدیدشان را بفروشند، صحیح نیست. ۹۵درصد از پزشکان با عمومی هستند یا داخلی یا عفونی که درباره آنها نه از پول خبری هست و نه سفر خارجی! حتی پزشکان جوان هم که وضعیت مالی خوبی ندارند به‌خاطر پول و سفر خارجی نسخه‌های پر از دارو و مکمل تجویز نمی‌کنند چون مکمل در تمام دنیا در سنین جوانی ضرورت مصرف ندارد. در گذشته کسانی که سفر می‌رفتند، سوغات‌شان عطر و لباس بود حالا همه مکمل و دارو می‌آورند. مکمل جایگاه مصرفی ندارد، مگر اینکه پزشک پس از آزمایش به‌دلیل کمبود برخی ویتامین‌ها در بدن آن را تجویز کند.

چرخه درمان را مختل نکنیم!

پوربور: در هر حرفه و صنفی می‌تواند مواردی از تخلف وجود داشته باشد. دادرسی انتظامی پزشکی هم برای رسیدگی به این موارد وجود دارد. اینکه به شکل عام وارد چنین مقوله‌ای شویم و اعتماد مردم را در چرخه درمان، تجویزکننده و تأمین‌کننده زیر سؤال ببریم، خطرات ثانویه مهم‌تری را در پی دارد. مشکل اصلی اینجاست که همین حالا داروی طبیعی و گیاهی را در بستر آنلاین و حتی عطاری‌ها بدون هیچ مشورت و پشتوانه علمی به مردم می‌فروشند که مخاطرات بزرگ‌تری دارد و فضای مجازی هم به‌بعد منفی این ماجرا کمک می‌کند. نباید با مطرح کردن مباحث این چنینی باعث سلب اعتماد از گروه پزشکی و درمان‌شویم چون حرکت به سمت چرخه‌های موازی غیرعلمی را بیشتر خواهد کرد. همین حالا هم تجویزهایی در حوزه مکمل‌ها و زیبایی در آرایشگاه‌ها داریم که باعث تعجب است و اینکه آنها به چه جرأت و دانشی برای مردم داروی لاغری، زیبایی، ضدچروک و... تجویز می‌کنند؟

این داروخانه‌ها بیشتر تخلف می‌کنند؟

پوربور: چه اشکالی دارد که اگر پزشک تشخیص درست را داده و تجویز کرده در مسیر تأمین دارو کانال مورد اعتمادی را معرفی کند؟ وزارت بهداشت برای برخی داروها، کلید توزیع گذاشته و به ۲۰۰ داروخانه دارو را می‌دهد. زمانی که پزشک می‌داند کدام داروخانه دارویی را در اختیار دارد، چه اشکالی دارد که چرخه تمکین و تجویز دارو را برای بیمار تکمیل کند. این مسئله به نوعی اطلاع‌رسانی است. البته ممکن است ارتباطی به شکل معدود وجود داشته باشد اما قانون تشکیلات سال ۱۴۰۴ متعمن آن در سال ۶۸برباره داروخانه‌ها اجازه مداخله سر مایه‌گذار غیردارویی نداده است، با وجود این بخشی از داروخانه‌ها وابسته به چنین افرادی هستند و قاطبه تخلفات در این مراکز رخ می‌دهد که برونده آنها در وزارت بهداشت وجود دارد.

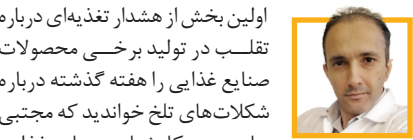


نظارت بیشتر بر تبلیغات پزشکی

نظارت بر تبلیغات پزشکی در فضای مجازی با شدت بیشتری دنبال خواهد شد. طبق بخشنامه‌ای که معاونت درمان وزارت بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور صادر کرده، ذکر شده که برخی فعالیت‌های تبلیغاتی در حوزه پوست، مو و کاهش وزن از چارچوب‌های قانونی خارج شده و در حال آسیب‌رسانی به جامعه است.

یادداشت کارشناس

اگر فکر می‌کنید شیرینی خامه‌ای می‌خورید، کاملاً اشتباه است!



اولین بخش از هشدار تغذیه‌ای درباره تقلب در تولید برخی محصولات صنایع غذایی را هفته گذشته درباره شکلات‌های تلخ خواندید که مجتبی حاجی پور، کارشناس صنایع غذایی در یادداشتی که برای همشهری نوشته بود به این موضوع اشاره کرده بود که «عامل اصلی طعم واقعی شکلات، کره کاکائوست که به‌دلیل قیمت بالا و فرآوری سخت، با روغن CBS (پالم) جایگزین می‌شود؛ به همین دلیل سازمان غذا و دارو روی بسته‌بندی این محصولات به جای کلمه شکلات، از کلمه فرآورده کاکائو استفاده می‌کند.» او در قسمت دوم این یادداشت درباره بروز همین تخلفات مشابه در تولید یک فرآورده شیرین به نام شیرینی خامه‌ای هشدار داده است. اگر شما هم از عاشقان این شیرینی‌ها هستید حتماً این یادداشت را بخوانید.

بخش دوم شیرینی‌های خامه‌ای

نان خامه‌ای، شیرینی لطیفه و شیرینی‌های خامه‌ای با آن طعم خاص خامه‌ای...

خامه؟ به هیچ‌وجه. یک ترکیب مضر به‌نام خامه قنادی که ترکیبی از کمی خامه، شیرخشک، مقدار زیادی روغن صاف، شکر و مواد حجم‌دهنده است.

مشکل اصلی این ترکیب آن است که اگر مقدار بالایی قند آن را در نظر بگیریم، روغنی به نام روغن صاف است که مصرف بالای آن در صنعت شیرینی‌پزی همواره نگران‌کننده بوده است. این روغن که درجه اشباع بالایی دارد و دارای اسیدهای چرب مضر است، جزو جالبی‌نابذیر محصولات قنادی، خصوصاً خامه قنادی است.

پس اگر تاکنون تصور می‌کردید که با خوردن نان خامه‌ای در حال خوردن یک شیرینی واقعی حاوی خامه هستید، کاملاً اشتباه کرده‌اید. خامه قنادی یعنی افزایش چربی‌های بد خون و افزایش احتمال خطر حمله‌ای قلبی.



سبک‌زندگی پروانه پندبی: روزنامه‌نگار

۱۰ اشتباه رایج خانگی علیه سلامت

داشتن رفتارهای خودسرانه در حوزه سلامت می‌تواند ما را به دردسرر بیندازد؛ رفتارهایی که می‌توانند به قیمت از دست رفتن سلامت‌مان تمام شود. در این مطلب ۱۰ اشتباه رایج خانگی درباره سلامت را با شما در میان می‌گذاریم.



۱ اندازه‌گیری نادرست فشار خون با دستگاه خانگی: خیلی‌ها موقع استفاده از دستگاه‌های فشارسنج خانگی، دستورالعمل‌های صحیح را رعایت نمی‌کنند. در نتیجه احتمال تحریف نتایج وجود دارد.

۲ اندازه‌گیری نادرست قند خون: افراد مبتلا به دیابت گاهی به‌دلیل استفاده از دستگاه قند خون کالیبره نشده، نشستن دست‌ها یا عدم رعایت زمانبندی صحیح، نتایج نادرستی از قند خون دریافت می‌کنند.

۳ نادیده گرفتن دوز صحیح داروها: برخی افراد به اشتباه تصور می‌کنند که مصرف بیشتر یا کمتر از دوز تجویز شده دارو بی‌خطر است.

۴ تشخیص خودسرانه بیماری از طریق اینترنت: جست‌وجوی علائم یک بیماری احتمالی در اینترنت و تشخیص بیماری بدون مشورت با پزشک، یک اشتباه رایج دیگر است.

۵ مصرف خودسرانه مکمل‌ها و ویتامین‌ها: بسیاری از افراد بدون مشاوره پزشکی، مکمل‌هایی مثل ویتامین D، ویتامین E، آهن و... مصرف می‌کنند.

۶ نادیده گرفتن علائم هشداردهنده: بعضی‌ها علائمی مثل درد قفسه‌سینه، تنگی نفس، یا خستگی مداوم را به خستگی یا استرس نسبت می‌دهند و از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند.

۷ استفاده نادرست از ترازوی خانگی: بسیاری از افراد، وزن خود را به‌عنوان تنها معیار سلامت در نظر می‌گیرند و از شاخص‌های دیگر مثل درصد چربی بدن یا دور کمر غافل می‌شوند.

۸ مراقبت نادرست از زخم‌ها: بعضی‌ها زخم‌های کوچک را بدون شست‌وشوی صحیح یا با استفاده از مواد غیراستریل – مثل پنبه معمولی – پانسمان می‌کنند.

۹ بی‌توجهی به برچسب سلامت محصولات غذایی: بعضی‌ها هم هستند که غذاهایی مثل سالادهای آماده یا محصولات کم‌چرب را بدون بررسی برچسب تغذیه‌ای مصرف می‌کنند.

۱۰ قطع خودسرانه دارو بعد از بهبود علائم: برخی داروها باید تا پایان دوره درمان مصرف شوند، وگرنه تبعاتی به‌دنبال خواهند داشت.