توصیه‌های پزشکی عیدانه

دکتر محمدباقر بهاری مقدم

۳/۲۵۸۴

عید نوروز با دید و بازدیدهای زیاد و سفرهای مختلفی همراه است. معمولا در تمام این دید و بازدیدها و سفرها، خوراکی های مختلفی مصرف می‌شوند. بنابراین اگر برخی بیماران یا افراد خاص، حواسشان به نوع تغذیه‌شان در این ایام نباشد، ممکن است شیرینی عید به کامشان تلخ شود.

چند توصیه تغذیه‌ای برای بیماران داریم که با رعایت آنها می‌توانند نوروز سالم تری را پشت‌سر بگذارند.

دیابت

- تزریق انسولین و مصرف به موقع قرص‌های خود را در دید و بازدیدهای عید، پشت گوش نیندازید.
- در ایام نوروز، هرشب قندخون خود را با دستگاه گلوکومتر اندازه‌گیری کنید. این کار را هر ۲ روز یکبار، در حالت ناشتا هم انجام دهید.
- اگر انسولین تزریق کردید یا قرص کاهش قندخون خوردید و برای سفر یا دید و بازدید از منزل خارج شدید، حتما یک شکلات یا بیسکویت بدون کرم سبوس دار داخل کیف خود بگذارید تا در صورت افت احتمالی قندخون، آن را مصرف کنید.
- اگر در مهمانی دچار افت قندخون شدید و نخواستید کسی از این موضوع باخبر بشود، بلافاصله ۲ یا ۳ قند را داخل آب یا چایتان حل کنید و آن را بنوشید.
- در ایام نوروز، زیاد سمت شیرینی های مختلف نروید و مصرف شیرینی یا شکلات را به یکی دو عدد، آن هم کوچک، در طول روز محدود کنید.
- همیشه مقداری کشمش، توت خشک یا خرمای خشک و خردشده در کیف یا جیبتان داشته باشید تا مجبور نباشید در تمام مهمانی‌ها، چای خود را با قندهای بزرگ یا تلخ بخورید.
- اگر می‌خواهید چای را با قند بخورید، حتما تکه کوچکی از قند را جدا کنید و از خوردن حبه قندهای بزرگ بپرهیزید.
- از مصرف آبمیوه به دلیل جذب سریع قند و افزایش و کاهش ناگهانی سطح قندخون در اثر نوشیدن آن، خودداری کنید.
- مصرف انواع سبزی‌ها و سالادهای تازه و سالم را - چه در سفر و چه در مهمانی- فراموش نکنید.
- برای پیشگیری از بالارفتن قندخون در سفر، حتما روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
- برنامه غذایی و ساعت‌های غذا خوردنتان را به بهانه دید و بازدیدهای نوروزی بر هم نزنید. به هم خوردن نظم غذایی در تعطیلات، یکی از عوامل بالا و پایین‌رفتن ناگهانی قندخون در بیماران دیابتی و به خطر افتادن سلامت آنهاست.
- در صورت امکان در مهمانی ها، شکلات‌های تلخ را انتخاب کنید.

فشارخون

- حجم بیشتری از میوه ها، سبزی ها و صیفی‌ها را که سرشار از منیزیم و پتاسیم هستند و برای سلامتتان بسیار مفیدند، در برنامه غذایی ایام نوروز بگنجانید. برای این کار می‌توانید در تمام وعده‌ها، میان‌وعده‌ها و مهمانی‌ها میوه و سبزی‌ها را مصرف کنید.
- از افزودن نمک به غذا یا میوه پرهیز کنید.
- خیار را با میوه‌های ترش و شیرینی مانند کیوی یا پرتقال بخورید تا به مصرف نمک نیاز پیدا نکنید.
- دور مصرف آجیل‌های شور را خط بکشید.
- در صورت امکان، برای حفظ سطح پتاسیم خون، روزی یک موز کوچک در منزل یا مهمانی بخورید.
- مصرف لبنیات کم‌چرب و دوغ کم‌نمک را فراموش نکنید.
- غلات کامل و سبوس‌دار مصرف کنید.
- در سفر یا مهمانی، به جای غذاهای حاوی گوشت قرمز، غذاهای دریایی یا با گوشت سفید بخورید.
- روغن‌های سالم‌تری مانند زیتون و کانولا را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.
- در سفر و مهمانی تا جایی که می توانید غذاهای چرب و سرخ‌کردنی نخورید.

بیماری‌های کلیوی

- در سفر و تعطیلات، از مصرف آب های سنگین و حاوی املاح پرهیز کنید و همیشه آب شرب سالم همراه خود داشته باشید.
- برای پیشگیری از بالارفتن میزان سدیم خونتان، دور مصرف آجیل‌های شور را خط بکشید. میوه‌ها را با نمک نخورید و برای جبران کمبود وقت، غذاهای کنسروی سرشار از سدیم مصرف نکنید.
- مصرف فست‌فودها، غذاهای چرب و سرخ‌کرده چندان به شما توصیه نمی‌شود.
-تا می‌توانید، آب، سبزی و صیفی‌های آبدار بخورید.
- مصرف گوشت قرمز و کباب را در سفرها و دید و بازدیدهای شام و ناهاری، به حداقل ممکن برسانید. مصرف گوشت‌های دودی و شور، نیز به‌هیچ‌وجه به بیماران کلیوی توصیه نمی‌شود.
- افراد مبتلا به سنگ کلیه باید آب زیاد و موادغذایی حاوی نمک و پروتئین بسیار کمی در برنامه غذایی تعطیلات خود استفاده کنند.

کودکان

- برای اینکه بچه‌ها در مصرف شیرینی و شکلات افراط نکنند، ظرف این خوراکی های شیرین را جلوی آنها نگذارید و فقط اجازه بدهید حداکثر روزی ۲ شیرینی کوچک و ۲ شکلات حاوی کاکائو بخورند.
- برای تشویق بچه‌ها به خوردن میوه، حتما در هر مهمانی یک نوع میوه برای آنها پوست بکنید، خرد کنید و جلویشان بگذارید.
- در ایام نوروز از نظم در ساعت غذا خوردن بچه‌ها غافل نشوید.
- خودتان برای بچه‌ها مقداری آجیل پوست بکنید تا از دندانشان برای شکستن مغزها استفاده نکنند یا تخمه ها را با پوست رویی‌شان نخورند.
- بچه‌ها را به خوردن آجیل های خام یا برگه‌ها و میوه‌های خشک به‌جای آجیل های شور و شیرینی‌های مختلف تشویق کنید.
- خودتان روزی ۵ تا ۷ لیوان به بچه‌ها آب و مایعاتی مانند آبمیوه و شیر بدهید. بچه ها وقتی سرگرم مهمانی و بازی باشند، توجهی به تشنگی و گرسنگی خود ندارند و ممکن است کم شدن آب بدن آنها در تعطیلات، ابتلا به یبوست را در پی داشته باشد.

سالمندان

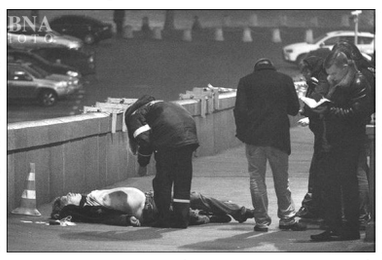
- اگر سالمند هستید و هریک از بیماری‌هایی که تا الان به آنها اشاره کردیم دارید، نکته‌های تغذیه‌ای مربوط به آنها را رعایت کنید.
- اگر دندان مصنوعی دارید، به‌جای حذف میوه در ایام نوروز، میوه‌های نرم‌تری مانند کیوی، پرتقال یا موز مصرف کنید.
- اگر با میزبان تعارف نداشتید، از او بخواهید سیب یا خیار را برای شما رنده کند. به‌هیچ‌وجه آجیل شور نخورید. در مصرف شیرینی‌ها هم احتیاط کنید و تا می‌توانید، دور انواع خامه‌ای‌شان را خط بکشید.
- مصرف آب فراوان همراه قرص‌هایتان را در طول سفر و مهمانی فراموش نکنید.
- برای پیشگیری از ابتلا به یبوست در این ایام، آب فراوان بنوشید و مصرف برگه‌هایی مانند هلو، زردآلو و آلو را در برنامه روزانه خود داشته باشید.
- خوردن کیوی هم تاحد مطلوبی به رفع یبوست کمک می‌کند.

تروریست‌های قانون مند!

منوچهر حبیبی

از مجموعه واژه‌هایی که این روزها در جای جای جهان زیاد به کار برده می‌شود، ترور، تروریست و تروریسم بسیار خبرساز شده است. ترور (Terreur) به معنای ترس زیاد، بیم و هراس، خوف، وحشت و در اصطلاح سیاست: کشتن و از بین بردن مخالفین و ایجاد رعب و وحشت میان مردم است.

واژه تروریست (Terroriste) به عامل ترور، طرفدار ترور، آدم کش اطلاق می‌گردد و تروریسم نیز همانند همه کلماتی که به ایسم ختم می‌شوند به پیروان و معتقدان به این راه و رسم گفته می‌شود.



ترور از جمله راهکارهایی است که در برخی نقاط جهان از دیرباز مورد استفاده زورگویان قرار می‌گرفته است.

ترور معنای حذف کردن نیز می‌دهد، چرا که اهداف تروریسم و تروریست‌ها، خارج کردن رقیب از صحنه می‌باشد ودر واقع به دو شیوه ترور صورت می‌گیرد؛ ترور شخصیتی و ترور فیزیکی (جسمی).

ترور شخصیتی بدین صورت است که با تهمت زدن و محدود کردن فضای سیاسی و یا بهتر بگوییم ایجاد خفقان، رقیب را در انظار، خوار و خفیف نموده و امکان دفاع از خود را نیز به وی نمی‌دهند. اما ترور فیزیکی و یا جسمی یعنی به طریقی، فردی را از ادامه حیات بازدارند. حال در این شیوه رو به چه کارهایی آورده شود نیز بسیار مهم است. گاه یک تصادف در جاده و یا سقوط از ارتفاع و یا مسمومیت و... ترفندی است که به کمک آن مخالفی را حذف می‌کنند و وقتی که دست تروریست‌ها به علت زیرکی رقیب بسته می‌شود و توان به دام انداخت وی را ندارند و گرفتن و به سیاه چال انداختن هم به صلاح نیست، اینجاست که به قول معروف پیه همه چیز را به تنشان می‌مالند و کار رقیب را با علنی کشتن وی یکسره می‌کنند و البته برای عوام فریبی نیز، ده‌ها دلیل و توجیه می‌سازند.

قربانیان تروریسم می‌توانند هم ترور شخصیتی شوند و هم ترور فیزیکی، یعنی وقتی جامعه‌ای آن قدر روشن و آگاه است و آن قدر صدای آزادی خواهانه‌ی مخالفان و مبارزان با رشد فکری و سیاسی مردمش بالا رفته که ترفند تخریب افراد کارساز نمی‌شود، چاره‌ی کار همان اقدام ناجوانمردانه‌ایست که منجر به جان گرفتن از رقیب می‌شود.

طی این سالها، روس‌ها چون انگلیسی‌ها، آمریکایی‌ها و... دست به ترور زده‌اند. با این تفاوت که روسیه‌ی پوتین در این کار خیلی استادتر و بی‌پرواتر عمل کرده است. طوری که روز شنبه نهم اسفند ماه ۹۳ در نزدیکی کاخ کرملین، ترور بوریس نمتسوف (Boris Nemtsov) هفتمین سری از ترور شخصیت‌های سیاسی و فعالان مدنی و البته از مخالفان سیاست‌های دیکتاتوری مآبانه‌ی ولادیمیر پوتین و در زمان زمامداری پی در پی وی و طی دوازده سال گذشته رخ داد.

و اما چرا چنین می‌شود و اصولا قربانیان چه می‌خواهند؟

بد نیست پیش از پرداختن به ادامه مطلب، به ترفندها و شیوه‌های برخورد و حذف مخالفان در روسیه اشاره‌ای هر چند کوتاه شود.

در میان مخالفان با سیاست‌های پوتین و یا بهتر بگوییم در میان قربانیان روزنامه نگار، سیاست مدار و سرمایه دارانی بوده‌اند که هر یک به شیوه‌ای جان خود را از دست داده‌اند. ترفندهایی مثل انتقام جویی شخصی از روزنامه نگار معروف در سال ۲۰۰۶ و یا برچسب اختلاس برای حذف سرمایه دار سرشناس روسی و یا ملی گرایی برای کشتن نمتسوف، قربانی آخرین ترور در این کشور بهره گرفته شده است.

پس مطلب را با تعصب ملی روس‌ها دنبال می‌کنیم. ملی گرایی یا همان ناسیونالیسم (Nationalism) زمانی به کار برده می‌شود که دولتی رو به جنگ آورده و دست به تجاوز به کشور دیگری می‌زند تا با این کار، قدرت داخلی‌اش حفظ و یا حتی قوی‌تر شود. درست مانند کاری که صدام کرد. او به نام قادسیه بزرگ به کشورمان حمله کرد و در طول جنگ با ایران، مخالفان سیاسی و داخلی را یکی یکی و گاه دسته دسته و گروه گروه از بین برد.

در حال حاضر دولت روسیه رو به جنگ اوکراین آورده است. بنابراین هرکس با این اقدام به نوعی مخالفت کند، بهترین بهانه را به تروریست‌ها می‌دهد که خونش را بریزند و اعلام شود که به هیچ وجه ربطی به دولت روسیه و یا سازمان اطلاعات و امنیت این کشور ندارد. آنچه رخ داده از سوی گروه‌های ملی گراست. چرا که عده‌ای در روسیه به اقتدار گذشته می‌اندیشند و برای تحقق خواسته‌های افراط گرایانه خود، دست به هر کاری می‌زنند و ترور مخالفان دولت روسیه و یا شخص پوتین می‌تواند از سوی آنان صورت گرفته باشد و ربطی به ایشان و یا دولت وی ندارد.

یعنی دقیقا ادعایی که بعد از ترور نمتسوف شده است و در این میان ولادیمیر پوتین دستور داده که گروه حقیقت یابی تشکیل شود و خود وی نیز شخصا ریاست پیگیری قانونی را برعهده خواهد گرفت تا قاتل و یا آمرین این ترور مشخص شوند.

در میان شک و تردیدها بعد از یک هفته اعلام شد که چند تن در این رابطه بازداشت شده‌اند، هر چند بسیاری به این گزارش و دستگیری خوش بین نیستند.

تأثیر چنین روندی می‌تواند در برخی کشورهایی که حکومت آزاد ندارند به سیاست و رویکردی کارساز جهت ساکت کردن مخالفان و مبارزان تبدیل شود و باز در اینجا باید خاطرنشان کرد که بیشترین نقض آزادی‌های سیاسی و مدنی در حوزه حکومت‌های وابسته به اتحاد جماهیر شوروی سابق و روسیه فعلی صورت می‌گیرد. به همین دلیل و با همین دیدگاه است که پنج‌شنبه شب چهاردهم اسفندماه عمر علی قوت اف، یکی از مخالفان سرشناس رییس جمهور تاجیکستان در ترکیه ترور شد و این چنین با این ترور، کمی از فشار سیاسی بر دولت پوتین کاسته شد. چرا که توجهات به سمت تاجیکستانی رفت که تا قبل از فروپاشی شوروی سابق، جزو خاک این کشور بود و امروز از متحدان نزدیک دولت کرملین (روسیه) است.

اما قصه‌ی ترور و تروریست‌ها و اصولا تروریسم که از اسراییل تا آمریکای لاتین و از شاخ آفریقا تا اروپا را دربرگرفته است با وجود حکومتهای حامی تروریسم که در بخش‌هایی از نقاط دنیا فعالند به این زودی‌ها به پایان نمی‌رسد و دنیا دیر یا زود شاهد ترورهای سازمان یافته‌ای خواهد بود که سردمداران آنها وقعی به محکومیت جهانی و سازمان ملل نمی‌گذارند و آن می‌کنند که در راستای خفقان و ادامه حکومت‌های آدمخوار و ضد مردمی باشد. پس مبارزه و مقابله با ترور و تروریسم، نیاز به عزم جهانی و پیگیری نهادهای مردمی مبارزه با آن در عرصه بین المللی دارد و در نبود این عزم و اراده است که تروریست‌ها احساس امنیت می‌کنندو برخی دولتها کنار گروه‌های تروریستی، خون بی‌گناهان را بر زمین می‌ریزند.

علمی - فرهنگی

زدودن لکه ها در خانه تکانی شب عید

شست وشوی اغلب لکه های غیر چربی، کاربرد آب سرد نیاز است؛ آب گرم و به خصوص آب داغ لکه را پایدار می کند.

لکه های لباس: لباسی را که به جوهر آلوده شده است به مدت ۵ دقیقه در ظرف پر از شیر بخوابانید سپس آن را بیرون آورده با آب معمولی بشویید اثر لکه جوهر به کلی از بین خواهد رفت.

سیاهی مهر: گاهی مهرها رنگ سیاه به خود می گیرند برای برطرف کردن سیاهی، آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی بخاری قرار دهید بعد از گذشت مدت مذکور سیاهی مهر کاملاً برطرف می گردد.

زنگ زدگی روی لباس: برای پاک کردن زنگ زدگی روی لباس باید مدت ۱۰ دقیقه یا دوای ضد زنگ لکه را ماسا ژ دهید و بعد با پودر رختشویی محل لکه را بشویید. لکه زنگ زدگی روی حوله با آبلیموی داغ برطرف می شود. اما هیچ وقت محل زنگ زدگی را با صابون نشویید.

اثر انگشت روی دیوار: در خانه بسیار اتفاق می‌افتد که جای انگشت بچه ها روی دیوار می ماند. برای برطرف کردن اثر انگشت بچه و لکه های روی دیوار یک سیب زمینی را نصف کنید و با هر نصف سیب زمینی چندین بار در و پنجره و دیوار بمالید و بعد با یک اسفنج جای لکه را پاک کنید. (این دستور برای دیوارهای رنگ روغنی و پلاستیکی مفید است.)

اثر سوختگی با اتو: اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو زرد رنگ شده، پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه کتانی بمالید لکه های زرد برطرف خواهد شد و بعد آن را داخل آب سرد به مدت چند دقیقه خیس کرده و سپس آن را بشویید.

لکه های روی سفره: اگر سفره شما بر اثر چربی لک گرفته است و با شستن هم از بین نمی رود، سفره را بعد از شستن در آفتاب روی بند لباس پهن کنید و یک روز جلوی نور آفتاب بگذارید با این کار نور خورشید لکه های سفره را از بین می برد.

لکه واکس کفش: اگر بر اثر بی احتیاطی لکه واکس روی فرش یا لباستان مالید، ابتدا پنبه ای را خیس کنید و روی آن بکشید و سپس روی پنبه مقداری مایع ظرفشویی و بر فرش بمالید.

رفع زنگ زدگی: قفل ها، دستگیره ها و کلیدها از لوازمی هستند که دچار زنگ زدگی می شوند. اگر از لکه های زنگ زدگی جلوگیری نشود، هر روز افزایش می یابد. مقداری نفت را با مقداری روغن خوراکی مخلوط کنید و به وسیله ی آن قفل ها و کلیدها را پاک کنید مطمئن باشید که زنگ زدگی آن به خوبی از میان خواهد رفت.

لکه های رنگ: برای لکه زدایی رنگ ها باید بدانیم که چندین نوع رنگ داریم و بعداً برای هر نوع از آنها تدبیر خاصی بیندیشیم.

سه نوع رنگ داریم:

۱ :زدودن لکه آبرنگ: زدودن لکه آبرنگ ساده است برای این منظور باید با آب سرد بشویید سپس با آب نیمگرم و پودر رختشویی آنها را تمیز بشویید و آب بکشید و اگر خیلی سمج باشد، پنبه را به گلیسیرین آغشته کنید و روی آن بمالید سپس با آب گرم و پودر رختشویی بشویید و آب بکشید و اگر نتیجه نگرفتید از تربانتین استفاده کنیم.

۲ :لکه های پلاستیکی: ابتدا اضافی رنگ را بتراشید سپس نفت خام بمالید و با پنبه پاک کنید و با آب گرم و صابون بشویید و آبکشی نمایید.

۳ :لکه های رنگی روغنی: اگر کهنه و خشک است پاک کردن آن تقریباً غیر ممکن است اما در صورتی که هنوز خشک نشده و یا فقط یکی دو روز پیش اتفاق افتاده است باید چنین کرد: از روی هر نوع پارچه اضافه رنگ را لبه ی تیز کار بگیرید بعد پنبه ای را به تربانتین آغشته کنید و روی لکه بمالید سپس با پنبه دیگری پاک کنید این کار را چندین بار تکرار کنید و ته رنگ را نیز با آب گرم و پودر لباسشویی از بین ببرید مسلماً از نتیجه کار راضی خواهید بود.

لکه رنگ روی قالی: برای پاک کردن لکه رنگ روی قالی و موکت باید پنبه را با تربانتین خیس کنید و بر روی لکه بمالید و بعداً با پنبه دیگری پاک کنید تا اینکه لکه از میان برود.

لکه روغن ماشین: برای پاک کردن لکه روغن ماشین روی لباس، روی لکه ها، کره یا روغن، بمالید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند. سپس آن را با بنزین پاک کنید و این راه برای لباس های ابریشمی و کتانی است. برای پارچه های چرمی می توانید مقداری وازلین روی روغن بمالید و بعد از یک ساعت و نیم با تتراکلرورد و کربن پاک کنید سپس با یک تکه پارچه پشمی آن جلا دهید.

نکته ۱: کلیه موارد و راهکارهایی که در زیر اشاره می شود، برای لباس ها و پارچه های قابل شست وشو هستند. لکه بری از روی لباس های غیرقابل شست و شو، باید توسط افراد متخصص و مواد مناسب در خشکشویی ها انجام پذیرد.

نکته ۲: امروزه لکه برهای شیمیایی متعددی به بازار آمده اند که کاربرد آنها نه تنها بی تأثیر نیست بلکه به جهت در دسترس بودن و عدم نیاز به امکاناتی جهت شست و شو، از اهمیت ویژه ای برخوردار است ولی آنچه باید مورد توجه قرار گیرد این است که برای استفاده از لکه بر چه از نوع شیمیایی و چه دست ساز خانگی، از قسمت پشت لکه باید اقدام شود. به این ترتیب از پخش شدن لکه جلوگیری به عمل می آید.

نکته ۳:هنگامی که پارچه دیگری را به محلول لکه بر آغشته کردید و می خواهید از آن برای زدودن لکه استفاده کنید، توجه داشته باشید که نحوه تمیز کردن باید با سیستم ضربه ای باشد و از مالش پارچه بر روی لکه خودداری شود.

نکته ۴: ضربات پارچه حاوی لکه بر را از محدوده خارجی لکه شروع کنید و به داخل ادامه دهید.

نکته ۵: برای شست وشوی اغلب لکه های غیر چربی، کاربرد آب سرد نیاز است؛ آب گرم و به خصوص آب داغ لکه را پایدار می کند. البته روش استفاده و نوع لکه نیز تعیین کننده است.

لکه شمع، مداد شمعی و مدادهای چرب آرایشی: برای این منظور کافی است ابتدا باقی مانده ماده ایجاد کننده را با جسمی نوک تیز به آرامی بردارید. سپس دو تکه دستمال توالت یا کاغذ قهوه ای (مورد استفاده در خشکشویی ها) در دو طرف لکه قرار دهید. سپس اتوی گرم را بر روی یکی از کاغذها در محل لکه فشار دهید. به این ترتیب، چربی موجود در لکه آب می شود و جذب دستمال یا کاغذهای طرفین می شود. ولی در مورد موکت و فرش پس از برداشتن پارافین سفت شده از روی سطح، تنها یک کاغذ بر روی سطح لکه قرار دهید و اتو بکشید.

لکه گل و لای بر روی لباس: کافی است یک عدد سیب زمینی را با چاقو به دو نیم کنید و بر روی لکه بمالید، سپس لباس را در آب سرد بخیسانید و طبق معمول با مواد شوینده شست و شو دهید. در صورتی که لکه همچنان پایدار ماند، دستمال را به الکل آغشته کنید و بر روی لکه بمالید.

لکه آب میوه: مقداری نمک بر روی لکه بریزید و سپس آن را در آب سرد مدتی خیس کنید. پس از آن با آب گرم و مواد شوینده شیمیایی بشویید.

لکه روژ لب: شما می توانید با مالیدن خمیر دندان بر روی این نوع لکه و سپس شست و شو، آن را به طور کامل از بین ببرید. البته پاشیدن اسپری مو نیز برای از بین بردن چنین لکه هایی (پیش از شست وشو) بسیار مفید است. راهکار دیگر برای این منظور استفاده از الکل است.

لکه چای و قهوه: به محض ریخته شدن یکی از این مواد بر روی لباس، آن را با آب سرد و مواد شوینده شست و شو دهید. اگر امکان شست وشوی سریع آن وجود نداشت، مقداری نمک بر روی سطح لکه بریزید و مدتی صبر کنید تا نمک آن را به خود جذب کند. سپس در صورت فراهم شدن شرایط شست وشو، آن را به روش معمول با آب گرم و مواد شوینده بشویید.راهکار دیگر این است که سطح لکه را با اسپری مخصوص مو بپوشانید، سپس یک قطعه صابون بر روی سطح لکه بمالید و بعد آن را در آب سرد خیس کنید و بشویید.

لکه سس گوجه فرنگی: ابتدا روی سطح لکه را با روش ضربه ای به وسیله پارچه دیگر به الکل آغشته کنید، سپس در آب سرد و مواد شوینده بشویید. اگر لکه روی سطح فرش یا موکت ایجاد شده باشد، ابتدا مقداری فوم ریش تراشی بر روی لکه بریزید و سطح آن را با اسفنج آنقدر مالش دهید تا پاک شود. سپس دستمال دیگری را کمی مرطوب کنید و بکشید و صبر کنید خشک شود.

لکه چربی بر روی لباس: ابتدا با دستمال کاغذی توالت ضرباتی آرام به سطح لکه بزنید و باقیمانده چربی را به دستمال منتقل کنید. برای لباس های رنگ روشن و قابل شست وشو با ماشین، می توانید در صورت امکان آنها را در ماشین لباسشویی و درجه حرارت بالا شست وشو دهید ولی در غیر این صورت یا لکه زدایی را به خشکشویی بسپرید یا با دست شست وشو دهید.

* **نکته:** برای جذب لکه های چربی و حتی لکه های حاصل از ریختن نوشابه، آب میوه و مانند اینها بر روی لوازم دکوراسیونی مانند مبلمان یا فرش، بهترین کار ریختن قشر نازکی از نمک یا پودر تالک (پودر بچه) و رها کردن لکه برای مدت نیم ساعت تا یک ساعت است. پس از طی این مدت با جارو برقی پودرها را جمع کنید و سپس با شامپو فرش یا کف حاصل از کمی مایع ظرفشویی و آب شست وشو دهید. البته مرحله فوق را می توانید چند بار تکرار کنید.

سردردهای میگرنی

میگرن سردردی شدید است که می‌تواند بصورت ضربه و تپش در سر رخ دهد و ممکن‌است باعث، حالت تهوع، استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا شود.

حملات میگرنی می تواند باعث درد شدیدی در سر شده و برای ساعت‌ها و یا روزها باقی بماند و آنقدر شدید بوده که فرد بخواهد فقط در جایی ساکت و تاریک دراز بکشد و بخوابد. بعضی از انواع بیماری میگرن، ممکن‌است همراه با علایم حسی هشداردهنده، چون صاعقه‌ها و فلاش های نور، نقاط کور و یا سوزن‌سوزن شدن دست ها و پاها رخ‌دهد. داروهایی برای کاهش میزان درد و دفعات رخ دادن حملات میگرن موجوداست. بهترین نتیجه این داروها زمانیست که با ترکیبی از تغییرات سبک زندگی و درمان‌های خانگی استفاده شوند.

انواع بیماری میگرن

چندین نوع دسته بندی برای بیماری میگرن وجوددارد، که به توضیح بیان برخی از آنها می‌پردازیم:

●میگرن به‌همراه تشعشع نور . این نوع میگرن زمانی رخ می‌دهد که قبل از رخ دادنش علایم هشداردهنده‌ای که به تشعشع نور معروف هستند، ظاهر شوند. تقریبا یک سوم افرادی که دچار بیماری میگرن‌هستند، از این نوع آن رنج می برند. این علایم هشداردهنده می تواند شامل مشکلات بینایی (از جمله دیدن تشعشعات نور) و خشکی در گردن، شانه‌ها و یا پاها، باشند.

●میگرن بدون تشعشع نور . میگرن بدون سردرد .این نوع میگرن به میگرن خاموش هم معروف بوده و زمانی رخ می‌دهد که علایمی همچون تشعشع نور وجوددارد اما سر بیمار درد نمی‌کند.

علایم بیماری میگرن

علایم بیماری میگرن متفاوت‌اند و ممکن است یکی و یا ترکیبی از علایم زیر باشند:

●سردردی ضربان دارد و تپش‌دار که معمولا به شکل دردی مبهم شروع شده و تبدیل به دردی تپنده و کوبنده می‌شود. درد معمولا با حرکت کردن بیشتر می‌شود. درد ممکن است از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت کند، یا جلوی سر و یا کل سر را تحت تاثیر قرار دهد.

●حساسیت به نور، صدا و یا بو

●حالت تهوع، استفراغ، معده درد و یا شکم درد

●کاهش اشتها

●احساس سرما و یا گرمای شدید

●رنگ پریدگی

●خستگی

●سرگیجه

●تاری دید

●اسهال

●تب (خیلی کم پیش می‌آید)

اغلب سردردهای میگرنی حدود ۴ ساعت ادامه‌دارند، اما در انواع شدید ممکن تا یک هفته ادامه داشته باشند. تعداد حمالت میگرن بین افراد مختلف متفاوت است، معمولا افراد میگرنی ۲ تا ۴ بار درماه دچار سردرد میگرنی می‌شوند، با این حال بعضی ها هر چند روز یکبار و بعضی دیگر هم یک یا دوبار در سال دچار این حمله می‌شوند.

دلایل سردرد میگرنی

دلایل اصلی ابتلا به میگرن هنوز معلوم نیست، با اینحال دلایل این بیماری نه تنها به تغییرات مغزی بلکه به عوامل ژنتیکی نیز مربوط است. افراد مبتلا به میگرن ممکن است، آنرا ارث برده باشند. این روزها دانشمندان معتقدند یکی از دلایل این بیماری عوامل غیرطبیعی ارثی در بخش‌های خاصی از مغز است. بعضی از عواملی که می‌تواند محرک شروع بیماری میگرن و حملات میگرنی باشد، عبارتند از:

استرس های عاطفی .یکی از معمول‌ترین محرک های سردرد میگرنی، استرس های عاطفی می‌باشد .

●بعضی از مواد شیمیایی و مواد نگهدارنده در مواد غذایی و بعضی از مواد غذایی .خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های خاص از جمله، پنیرهای مانده و قدیمی، غذاهای فرآوری شده، غذاهای شور، نوشیدنی های الکلی و مواد افزودنی به خوراکی همچون نیترات (در پپرونی، هات داگ و گوشتهای دودی وجود دارند ، منو سدیم گلوتامات (معمولا در پنیر یافت می شود) می‌توانند محرک حدود ۳۰ درصد بیماری‌های میگرنی باشند.

●کافئین .مصرف بیش از حد کافئین و یا قطع ناگهانی مصرف آن می‌تواند باعث ابتلا به سردردهای میگرنی شود. البته توجه باشید تغییرات ناگهانی سطح کافئین خون نگران کننده بوده وگرنه کافئین یکی از خوراکی‌هایی است که برای درمان سردرد شدید میگرنی استفاده می‌شود.

●تغییر در الگوی خواب .در بعضی از افراد، زیاد خوابیدن و یا کم خوابی می توانند، محرک بیماری باشند.

●عوامل جسمی. فعالیت بدنی شدید شامل رابطه جنسی می‌تواند باعث برانگیختن بیماری میگرن شود.

●تغییرات محیطی.

●داروهای خاص از جمله قرصهای ضد بارداری و بازکننده عروق.

تغییرات هورمونی در خانم ها و دوره‌های قاعدگی

پیشگیری از ابتلا به میگرن

با تغییر در سبک زندگی می‌توان، تعداد دفعات حملات میگرنی و شدت آنها را کم کرد. بعضی از این تغییرات شامل:

●اجتناب از محرک های سردرد میگرنی .اگر خوراکی‌ها و یا عطرهای خاص باعث شروع سردرد میگرنی شما می‌شوند، از آنها دوری کنید. کاهش مصرف کافئین، سیگار و الکل یکی از راههای پیشگیری است. همچنین حفظ الگوی منظمی برای خواب و خوراک به علاوه کنترل استرس، یکی دیگر از این راههاست.

●ورزش منظم .تمرین منظم ورزشهای هوازی (ایروبیک) می‌تواند فشار بربدن و استرس را کاهش داده و از حملات میگرنی پیش‌گیری کند. این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی، شنا و یا دوچرخه سواری می‌شود. البته ورزش شدید انجام ندهید چرا که ورزش شدید و یکدفعه خود می‌تواند باعث سردرد شود.

●کاهش وزن .چاقی، یکی دیگر از عوامل ابتلا به میگرن می‌باشد، کاهش وزن، ورزش و رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به سردرد میگرنی را کاهش دهد .

کاهش تاثیرات استروژن .اگر شما خانم هستید که دچار میگرنی‌اید، استروژن می‌تواند یکی از عوامل محرک میگرن باشد. سعی کنید مصرف داروهای هورمونی و پیشگیری از بارداری را با مشورت پزشک، کم و یا قطع کنید.

۳/۲۵۸۴

دکتر لادن هاشمی