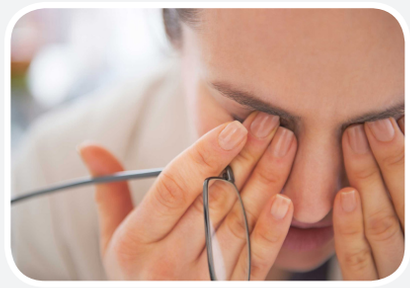
روش های طلایی برای از بین بردن خستگی



بیدار ماندن زمانی که شما خسته هستید می تواند خیلی اذیت کننده باشد. ما در این مطلب از برترین ها راهکارهایی برای بیدار ماندن بدون کافئین و دارو برای شما پیشنهاد می کنیم. امیدواریم که این مطلب هم در زندگی روزمره شما به دردتان بخورد.

داشتن خواب شبانه خوب و با کیفیت در طولانی مدت می تواند به رفع خستگی مزمن کمک کند ولی راهکارهای جالب دیگری هم برای بیدار ماندن و هشیار بودن وجود دارد.

۱) قدم زدن در هوای آزاد

بیرون بروید و در هوای تازه و زیر نور خورشید قدم بزنید. هر گونه تغییر در محیط زیست می تواند به رفع خواب و کسالت کمک کند. جابجایی فیزیکی در خارج از منزل معمولا بهترین انتخاب است. اگر بتوانید کار خود را کمی طولانی در خارج از منزل انجام دهید بهترین کار است.

اگر نمیتوانید از منزل خارج شوید کمی پنجره را باز کنید تا از هوای تازه بیرون استشمام کنید، یا حداقل چند دقیقه نزدیک پنجره بنشینید و پرده ها را بکشید و اجازه دهید نور طبیعی خورشید به اتاقتان راه یابد. حتی اگر هوا هنوز کامل روشن نشده است بیرون بروید، چون بیرون رفتن از خانه احتمالا شما را سریع تر از حالت خواب خارج می کند. ترکیب هوای تازه، ورزش و تغییر فضا همه با هم به بیداری هر چه بهتر مغز شما کمک می کنند.

۲) دمای محیط را کاهش دهید

در هوای خنک تر بیشتر احتمال دارد که شما احساس هوشیاری کنید. کار کردن در محیطی گرم می تواند موجب شود که شما احساس نیاز به چرت زدن کنید. اگر هوای بیرون سرد است وسایل گرمایشی را خاموش کنید و چند دقیقه ای پنجره را باز کنید. اگر هوا گرم است، سعی کنید از فن و تهویه مطبوع استفاده کنید.

۳) صدای موسیقی را بالا ببرید

بالا بردن صداهای مورد علاقه و آواز خواندن به شما کمک می کند بیدار شوید. اگر در یک دفتر قرار دارید یا اگر دیگران در اطراف شما هستند ممکن است لازم باشد از هدفون استفاده کنید.

اطمینان حاصل کنید آهنگ هایی را که انتخاب می کنید شاد و آرام باشند.

رقص همراه با موسیقی، به افزایش دریافت انرژی شما کمک می کند.

٤) چراغ ها را روشن کنید

هر چند نور طبیعی بهترین است ولی افزایش نور در محیط می تواند تلنگری به حواس شما باشد و مدت زمان بیداری شما را افزایش دهد. اگر شما قادر نیستید از نور طبیعی بهره مند شوید، نور آبی که در چراغ های LED وجود دارد نیز میتواند به بیدار نگه داشتن شما کمک کند. انواع دیگر روشنایی (چراغ، رشته ای، هالوژن) نیز ممکن است بهتر باشد.

۵) دور شدن از صفحه نمایش

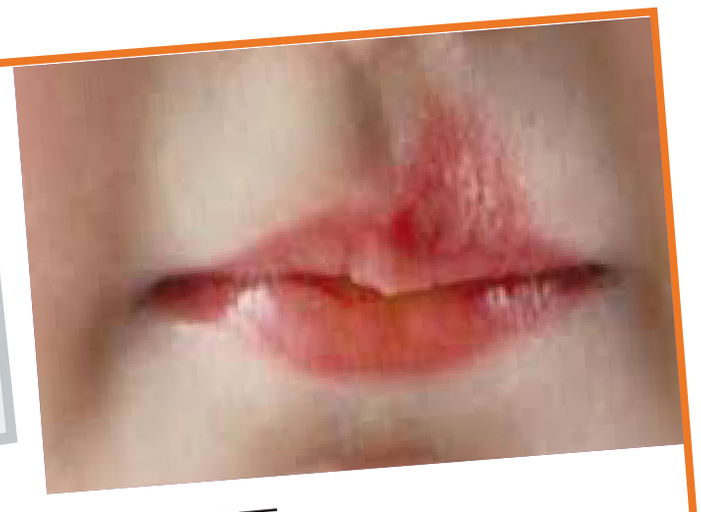
نگاه کردن طولانی به یک هدف مانند صفحه نمایش کامپیوتر می‌تواند به چشمان شما آسیب برساند. چرا که سعی دارید در طول کار، آن‌ها را باز نگه دارید. در حال حاضر ۹۵% آمریکایی‌هایی که در محیط‌های اداری کار می‌کنند در معرض خطر «سندروم بینایی کامپیوتر" قرار دارند .تماشای زیاد صفحه نمایش تمام گجت‌ها می‌تواند باعث سوزش، خشکی و فشار آمدن به چشم، تاری دید و دردهایی در ناحیه‌ی سر و گردن و شانه شود.

با کم‌تر خیره شدن به صفحه نمایش می‌توان از این خطرات تا حد زیادی جلوگیری کرد. ضمن این که چشمک زدن‌های مکرر و اصلاح وضعیت بدنی و تغییر جهت نگاه به جسم دیگر در هر ۲۰ دقیقه می‌تواند اقدامات موثری باشد.

٦) نوشیدن آب

کم آبی بدن، یک عامل مهم استهلاک انرژی است. کم آبی می‌تواند باعث خستگی، گیجی، تپش قلب و غش شود. چرا که بیش از ٦٠ بدن انسان از آب تشکیل شده است. علاوه بر این آب، نقش روان کننده برای مفاصل را دارد و مصرف آب به دفع ضایعات بدن کمک می‌کند.

از طرفی جریان خون به وسیله‌ی آب، مواد مغذی مانند اکسیژن و کربوهیدرات‌ها را به بخش‌های مختلف بدن از جمله مغز می‌رساند. مطالعه‌ی پژوهشگران دانشگاه تافتز در سال ۲۰۰۹ نشان داد که حتی اگر بدن، آب خود را در حد کم- کم‌تر از ۱ تا ۲% آب بدن- از دست بدهد باز هم عوارضی چون خستگی و گیجی را تجربه خواهید کرد.



تبخال لب نوعی عفونت است که از طریق ویروس ایجاد می شود و یک بیماری مسری است مانند ویروس سرماخوردگی، و فردی که زخم تبخال روی صورتش وجود دارد، هرگونه تماس با آن فرد می تواند باعث انتقال این ویروس شود. و تبخال یکی از معمول ترین زخم هایی است که افراد زیادی روزانه با آن دست و پنجه نرم میکنند.

هشدار های مهم درباره تبخال

حتما دیده‌اید که بعضی افراد تا دچار استرس و اضطراب می‌شوند یا تب می‌کنند فورا گوشه لبشان زخمی ظاهر می‌شود که به آن تبخال می‌گویند. در واقع تبخال یا زخم سرد یکی از رایج‌ترین زخم‌هایی است که افراد بسیاری بطور روزمره با آن دست به گریبان هستند. درباره تبخال در ادامه نوشتار اطلاعات بیشتری کسب کنید.

این گونه تبخال ها بصورت زخمی اغلب کوچک، دردناک و پر از مایع در گوشه دهان و روی لب خود را نشان داده و تا زمانی که دوره‌اش طی شود معمولا برای فرد آزاردهنده است و مشکلاتی در زندگی روزمره او ایجاد می‌کند.

چطور به ویروس تبخال مبتلا می‌شویم؟

شاید بسیاری از مردم ندانند که تبخال یا بطور دقیق‌تر تبخال لب در اصل یک عفونت عودکننده ویروسی است؛ بدین معنا که ویروسی در ابتدا وارد بدن شده و بعد هر چند وقت یکبار بیماری عود کرده و علایم آن بروز می‌کند. یکی از بهترین نمونه‌های بیماریهای عفونی عودکننده همین تبخال لب است. بیماری تبخال به وسیله یکی از اعضای خانواده ویروسی هرپس ایجاد می‌شود. ویروس تبخال لب HSV۱ نام دارد و نوع دیگر این ویروس یعنی HSV۲ عامل ایجاد تبخال دستگاه تناسلی است که شباهت فراوانی به همین زخم تبخال دهانی دارد. البته هر کدام از این ویروس‌ها می‌توانند بجای یکدیگر نیز باعث بروز تبخال شوند.

بیماری تبخال یک بیماری مسری است و ویروس آن مثل ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا باید از شخص دیگری وارد بدن شود. در مورد تبخال، هرگونه تماس با فردی که زخم تبخال روی صورتش وجود دارد (مثلا روبوسی) می‌تواند باعث انتقال ویروس و ابتلا به این بیماری شود. یکی دیگر از راههای شایع انتقال تبخال استفاده از لوازم غذاخوری، تیغ یا حوله دیگران است. نکته اینجا است که حتی در زمانی که تبخال از آن حالت پر آب خارج شده و اصطلاحا دلمه بسته، بازهم بشدت مسری است و می‌تواند باعث انتقال بیماری شود.

بعد از انتقال ویروس، علایمی شبیه یک سرماخوردگی شدید بروز می‌کند. بیمار بشدت دچار گلودرد شده و در برخی موارد بلع با اشکال روبرو می‌شود. در داخل دهان زخم‌هایی در ناحیه گونه و روی لثه‌ها ایجاد شده که ملتهب و قرمز رنگ هستند. بیمار معمولا دچار سردرد، سرگیجه، حالت تهوع و تب است. این بیماری معمولا خودبخود بدون بروز مشکلی حداکثر تا دو هفته بهبود می‌یابد.

اما این همه ماجرا نیست. بعد از رفع علایم بیماری تبخال اولیه(یا به عبارت صحیح تر عفونت هرپسی اولیه)، ویروس تبخال در بدن باقی مانده و به طرف عقده‌های عصبی حرکت می‌کند. سپس ویروس در سلولهای عصبی مستقر شده و اگر شرایط مناسب شود مجددا فعالیت خود را اینبار به شکلی خفیف‌تر از حالت اولیه ادامه می‌دهد. از اینجا به بعد است که زخم تبخال معروف بروز می‌کند.

تبخال چه علایمی دارد؟

اغلب شما با علایم تبخال دهانی آشنایی دارید. با این حال مرور آن خالی از فایده نیست. تبخال لب همانطور که از اسمش هم مشخص است، معمولا همیشه در نقطه خاصی از لب و دهان ایجاد می‌شود. فرد یکی دو روز قبل در آن نقطه یا در بطور گسترده در اطراف دهان احساس خارش، سوزش یا گزگز می‌کند. سپس یک برجستگی کوچک پر از مایع شبیه یک جوش کوچک در لبه بیرونی لب روی پوست ظاهر می‌شود. البته ممکن است این برجستگی در اطراف بینی یا چانه یا گونه هم ایجاد شود.

مایع درون این برجستگی بشدت عفونی و مملو از ویروس تبخال است. در صورت پاره شدن و رسیدن آن به بخشهای دیگر پوست براحتی ممکن است آن نواحی را نیز آلوده کرده و باعث ایجاد تبخال در آن مناطق نیز بشود. بعد از چند روز برجستگی سوراخ شده و ترشح می‌کند. این حالت معمولا در روز چهارم یا پنجم اتفاق می‌افتد و بیشترین احتمال آلودگی در سایر مناطق بدن یا سرایت به سایر افراد مربوط به همین مرحله است. در این مرحله گاهی بیمار دچار تب و برجستگی غدد لنفاوی زیر فک نیز می‌شود. سپس به مرور روی زخم اصطلاحا دلمه می‌بندد و پوست جدید از زیر دلمه تشکیل می‌شود. بعد از گذشت چند روز این دلمه کنده شده و زخم بدون برجای گذاشتن اثری (بدون اسکار) ناپدید می‌شود.

پیشگیری و درمان

تبخال عودکننده لب از معدود بیماری‌هایی است که عملا قابل پیشگیری نیستند. اگر ویروس تبخال وارد بدن شما شده باشد و زخم‌های عودکننده ایجاد کرده باشد در صورت وجود عوامل مستعد کننده، زخم تبخال به هرحال تشکیل می‌شود. در این حالت تنها راه کاهش علایم بیماری است. همه کسانی که تبخال می‌زنند با علایم هشداردهنده شروع بیماری آشنا هستند (سوزش و درد دور دهان یکی دو روز قبل از تبخال). پیشنهاد می‌شود وقتی این علایم ظاهر شد در ناحیه ایجاد زخم پمادهای ضد ویروسی آسیکلوویر بمالید. انواع متنوعی از این دارو بصورت پماد در داروخانه‌ها در دسترس است.

تبخال و دندان‌پزشکی

عقیده بسیاری از دندان‌پزشکان این است که انجام درمانهای دندان‌پزشکی برای بیمارانی که دچار تبخال هستند ممنوع است و درمان باید تا زمان برطرف شدن زخم به تعویق بیفتد. علت این مساله احتمال پخش شدن ویروس در هوا و آلوده کردن محیط و خود بیمار و کادر پزشکی است.

بنابراین اگر تبخال می‌زنید وقتی به دندانپزشک مراجعه کردید این را در پرونده ذکر کرده و به دندانپزشک خود اطلاع دهید. از سوی دیگر اگر دچار تبخال شدید و همان وقت قرار بود تحت درمان‌های دندان‌پزشکی قرار بگیرید حتما به دندانپزشک خود اطلاع دهید.

دوش سرد صبحگاهی بگیرید تا سالم باشید

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آب سرد مقدار بسیار زیادی پیام‌های الکتریکی را از پایانه‌های عصبی محیطی به مغز ارسال می‌کند که این شرایط می‌تواند به یک شکل گیری یک اثر ضد افسردگی منجر شود.

اگر فکر می‌کنید دوش گرفتن با آب سرد دیوانگی به نظر می‌رسد، افراد بسیاری در جهان با شما هم عقیده هستند. اما نتایج پژوهش‌هایی رو به افزایش و نظرات کارشناسان نشان می‌دهند که دوش آب سرد می‌تواند به تقویت قدرت‌های ذهنی و جسمی انسان کمک کند.

روزهای کمتر بیماری

طی فصول سرد احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش می‌یابد. هنگامی که موضوع مبارزه با بیماری مطرح می‌شود، دو رویکرد اصلی مد نظر قرار می‌گیرند: پرهیز از تمامی میکروب‌ها تا حد امکان و تقویت سیستم ایمنی برای مواقعی که به عنوان مثال مجبور هستید با همکار بیمار خود ساعاتی را در طول روز سپری کنید. و هنگامی که موضوع تقویت خطوط دفاعی بدن در برابر میکروب ها مطرح می‌شود، علم سلام جدیدی را در اختیار دارد که دوش آب سرد است. نتایج مطالعه ای جدید که منتشر شد، نشان می دهد که به پایان بردن دوش گرفتن با آب سرد می تواند به کاهش ۳۰ درصدی تعداد روزهای بیماری کمک کند. شرکت کنندگان در این مطالعه طی ۳۰ تا ۹۰ ثانیه پایانی دوش گرفتن روزانه خود از آب سرد استفاده کردند و نه تنها روزهای بیماری کمتری را تجربه کردند، بلکه به طور عجیبی اضطراب کمتر و اندکی حس رضایت بهتر از زندگی را گزارش کردند.

چربی بدن کمتر

بنابر پژوهش منتشر شده توسط موسسه ملی سلامت آمریکا، پایداری هوای سرد روش سوخت و ساز چربی در بدن را تغییر می‌دهد، و در همین راستا چربی زرد ناسالم به چربی قهوه‌ای فعال تبدیل می‌شود و کاهش وزن و کاهش چربی را در پی دارد. افزون بر این، فرد در آب و هوای سرد کالری‌های بیشتری می‌سوزاند زیرا بدن برای حفظ دمای طبیعی خود انرژی بیشتری مصرف می‌کند. پژوهش‌های چندانی درباره دوش آب سرد به عنوان تاکتیکی بلند مدت برای کاهش وزن انجام نشده است، اما این مساله برخی افراد را از استفاده از آب سرد درمانی یا سیستم لرز به منظور کاهش موفقیت آمیز وزن خود حداقل در کوتاه مدت باز نداشته است.

انرژی بیشتر

چندی پیش چالشی به نام «سطل آب یخ» محبوب شده بود و اگر از تمامی شرکت کنندگان در آن پرسش کنید، گواهی می‌دهند که ریختن آب سرد روی سر به واقع انسان را بیدار می‌کند. این به دلیل آن است که هر گونه شوک به سیستم بدن شما ترشح اندورفین، ماده شیمیایی مسئول احساس خوب در مغز، را موجب می‌شود. یکی از آثار اولیه اندورفین هجوم فوری انرژی است و دوستداران دوش آب سرد به این نکته اشاره دارند که پس از دوش گرفتن انرژی ایجاد شده در بدن آنها برای مدت زمان بیشتری دوام می‌آورد و بار دیگر بدن گرم می‌شود. همچنین، دوش آب سرد می‌تواند به کاهش خستگی طولانی مدت که با سندرم خستگی مزمن توصیف می‌شود، کمک کند.

تحمل درد بالاتر

آیا با درد مزمن دست و پنجه نرم می کنید؟ یکی دیگر از فواید ترشح اندورفین به واسطه دوش آب سرد احساس درد کمتر است. بنابر نتایج یک متاآنالیز نشان می‌دهد، نه تنها افراد کاهش درد جسمی پس از دوش آب سرد را تجربه کردند، بلکه به افزایش تحمل خود برای دردی که احساس می‌کردند، اشاره داشتند.

کمک به کاهش اضطراب و افسردگی

دوش آب سرد صبحگاهی برای بیشتر افراد دلیل کافی برای افسرده شدن است، اما برای افرادی که به واقع از افسردگی بالینی رنج می‌برند، انجام این کار می‌تواند اثری مخالف داشته باشد. نتایج پژوهشی که نشان می‌دهد که آب سرد مقدار بسیار زیادی پیام‌های الکتریکی را از پایانه‌های عصبی محیطی به مغز ارسال می‌کند که این شرایط می‌تواند به یک شکل گیری یک اثر ضد افسردگی منجر شود. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داده است که دوش آب سرد به بهبود کلی خلق و خو، کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

افزایش هوشیاری

دوش آب سرد می‌تواند تمام فواید روانی نوشیدن یک فنجان قهوه صبحگاهی را بدون شکل گیری خشم، اضطراب و افت انرژی زمانی که اثر کافئین از بین می‌رود را به همراه داشته باشد. دوش آب سرد سیستم‌های اضطراری بدن را فعال می‌کند و فرد را در حالت آماده باش قرار می‌دهد. دوستداران دوش آب سرد بیان می‌کنند که پس از انجام این کار تمرکز و دقت بیشتری روی کار خود دارند.

اراده قوی‌تر

اراده شما همانند یک عضله می ماند و هرچه بیشتر آن را ورزش دهید تا از وسوسه‌ها و نیروهای مخالف پرهیز کند، از اراده قوی‌تری برخوردار خواهید شد و در حفظ عادات خوب بهتر عمل می‌کنید. حتی اگر دوش آب سرد فواید سلامت اضافی برای شما به همراه نداشته باشد، تنها عمل مجبور کردن خود به انجام این کار سخت می‌تواند به عملکرد بهتر شما در انجام وظایف ناخوشایند اما مهم در برخی از برهه‌های زندگی‌منجرشود.

با روش های طبیعی قند خون را کنترل کنید

افرادی که از قند خون بالا رنج می‌برند باید به طور مرتب دنبال روش‌هایی برای کنترل هر چه بهتر قند خونشان باشند در غیر این صورت همین مسئله باعث بروز عواقب جدی در سلامتی می‌شود. توجه داشته باشید که میزان قند خون نرمال باید بین ۸۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر باشد. قند خون به وسیله‌ی هورمونی به نام انسولین تنظیم می‌شود و بدن افرادی که دچار دیابت هستند به میزان کافی از این هورمون تولید نمی‌کند و یا سلول‌هایشان نسبت به آن مقاوم شده است. در نتیجه به سختی می‌توانند قند خون بالا را کنترل کند.

با وجود اینکه افراد مبتلا به دیابت باید تحت نظر پزشک باشند و دارو مصرف کنند اما لازم است که با در پیش گرفتن روش‌های طبیعی نیز با مشکل مقابله کنند. در این مطلب چند روش طبیعی برای مقابله با قند خون بالا و پیشگیری از ابتلا به دیابت داریم لطفاً با ما همراه باشید.

به طور مرتب ورزش کنید

هر چه فعالیت بدنی‌تان بیشتر باشد میزان قندی که در بدن می‌سوزد بیشتر می‌شود. فعالیت‌های ورزشی روزانه بهترین راه مقابله با قند خون بالاست و می‌توانند نیاز به انسولین را کاهش دهد. برای این کار لازم است که روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید

هر ماده‌ی غذایی که حاوی کربوهیدرات (مواد قندی) باشد در طولانی‌مدت روی میزان قند خون تأثیر می‌گذارد. برای پیشگیری و مقابله با افزایش قند خون توصیه می‌کنیم که تا حد امکان مصرف مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات را کاهش دهید و با برنامه‌ریزی دقیق، این مواد غذایی را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید. محصولات غذایی تهیه شده از آرد مانند نان سفید، پاستاها، شیرینی‌جات، نان شیرینی، برنج، سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، ذرت، میوه‌های خشک و غیره حاوی بیشترین میزان کربوهیدرات‌ها هستند.

مصرف پروتئین را افزایش دهید

مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی، سینه‌ی مرغ و غیره به کاهش تبدیل کربوهیدرات‌ها به قند خون کمک می‌کند. در نتیجه میزان قند خون بیشتر کنترل می‌شود. توصیه می‌کنیم که روزانه از مصرف این مواد غذایی غافل نشوید.

روزانه چند وعده‌ی غذایی داشته باشید

افرادی که دچار قند خون بالا هستند باید هر روز حداقل هر دو تا سه ساعت مواد غذایی سالم مصرف کنند. این کار مانع از افزایش ناگهانی قند خون می‌شود.

تکنیک‌های آرام‌بخش را یاد بگیرید

کبد افرادی که به طور مرتب تحت استرس و فشارهای روحی روانی هستند گلیکوژن بیشتری در جریان خونشان آزاد می‌کند. گلیکوژن ذخیره شده‌ی گلوکز است که به سرعت قند خون را بالا می‌برد. توصیه می‌کنیم که تکنیک‌های آرام‌بخش را در پیش بگیرید و استرس را از خود دور کنید.

دارچین را دریابید

نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که دارچین تأثیر مثبتی در درمان دیابت و مقابله با قند خون بالا دارد. این ادویه‌ی خوش عطر و خوش‌طعم قیمت مناسبی دارد و در دسترس است. بنابراین بهانه‌ای برای مصرف نکردن آن وجود ندارد.

دارچین حساسیت بدن نسبت به انسولین را کاهش می‌دهد و به این ترتیب وابستگی بدن به این هورمون کمتر شده و میزان قند خون تنظیم می‌شود.

گلابی خاردار یا میوه‌ی کاکتوس را وارد سبد غذایی‌تان کنید

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که گلابی خاردار یا همان میوه‌ی کاکتوس برای کاهش قند خون بسیار موثر است. به خاطر اینکه این میوه حاوی میزان زیادی فیبر و دیگر ترکیبات مغذی است که باعث سوزاندن قند و تنظیم قند خون می‌شود و به این ترتیب یک میوه‌ی ایده‌آل برای افرادی دیابتی است. خوشبختانه این میوه وارد بازار میوه و تره‌بار ایران نیز شده است و می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید.

سیر یار سلامتی

یک ماده‌ی غذایی مفیدی که باید حتماً در برنامه‌ی غذایی افرادی که از قند خون بالا رنج می‌برد وجود داشته باشد سیر است. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که مصرف منظم سیر می‌تواند باعث کاهش قند خون در بین مبتلایان به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ شود. به خاطر اینکه سیر این قدرت را دارد که قند را بسوزاند و حاوی ترکیبات دیگری است که تأثیری مشابه با انسولین دارد. توجه داشته باشید که خاصیت سیر به همین‌جا ختم نمی‌شود. این ماده‌ی غذایی علاوه بر کاهش چربی خون برای مقابله با برخی از سرطان‌ها نیز موثر است. در نتیجه بهتر است حتماً سیر را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

پیاز

نتایج بررسی‌هایی که در دانشگاه «گزیرا» انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۱۰۰ گرم پیاز قرمز خام نقش مهمی در کاهش میزان قند خون در بین مبتلایان به دیابت نوع ۱ و ۲ دارد. به خاطر اینکه پیاز سرشار از ترکیبات مفیدی مانند فلاوونوئیدها و گوگرد است.