



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ایران‌شهر پزشکی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران‌شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران‌شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان برآورد. در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران‌شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران‌شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه چهارم . آگوست ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران‌شهر

مهم تر از آنچه شما می‌پندارید

در ارتباطند از قبیل: فشار خون بالا، حملات قلبی، امراض قلبی، سکته قلبی، چاقی، مشکلات روانی مثل افسردگی و ... آسیب‌های ذهنی، تاخیر در رشد زمان کودکی و جنینی.

افرادی که هر شب شش، هفت ساعت کمتر می‌خوابند، احتمال مرگشان بیشتر می‌شود. طی یک تحقیق انجام‌شده، ریسک مرگ‌آفرینی در اثر کم‌خوابی به نسبت مصرف دخانیات، فشار خون بالا و امراض قلبی بیشتر است. کم‌خوابی یکی از علل عمده بستری شدن افراد مسن در بیمارستان بوده و کم‌خوابی شدید خطر مرگ را در مردان مسن تا سه برابر افزایش می‌دهد. کم‌خوابی تاثیر شایان توجهی در بروز مرض چاقی مفرط دارد.

دکتر «جان وینلکمن»، مدیر پزشکی مرکز خواب سالم در «بریگام» و بیمارستان زنان و پروفیسور دستیار روانشناسی در دانشگاه پزشکی هاروارد از این یافته‌ها چنین نتیجه‌گیری می‌کند: «مردم هیچ متوجه نیستند که عادات صحیح خواب می‌تواند آثار شگفتی در کنترل وزن آنها داشته باشد. و دکتر «مایکل تورپی» مدیر مرکز بیماری‌های خواب در مرکز پزشکی «مونفور» واقع در نیویورک توصیه می‌کند: «اگر خواهان کاهش وزن هستید. به موازات آن به میزان خواب خود بیفزایید»

بی‌خوابی می‌تواند حامل و عامل یک سری اختلالات تنفسی نیز باشد که برای فرد مشکل‌ساز خواهد شد. دامنه این اختلالات از خرناس ساده تا ایست موقت تنفس هنگام خواب (آپنه) گسترده می‌شود؛ اما اکثر اوقات این موارد

ناشناخته مانده و تحت درمان قرار نمی‌گیرند. مثلاً خرناس مداوم و مزمن با افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و مغزی مرتبط می‌باشد. شیوع ایست موقت تنفس (آپنه)، (حداقل ۲ تا ۴ درصد مردم به آن مبتلایند). با دیابت و آسم برابر است.

آپنه در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، خطر سکته قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. رنج‌ها و بیماری‌های ناشی از کم‌خوابی باعث افزایش تعداد تصادفات شده، بر کارآرایی، تمرکز، ابتکار و حافظه تاثیر می‌گذارند. اما امروزه می‌توان با استمداد از اطلاعات و روش‌های موجود جلوی آنها را گرفت. قدم اول، افزایش آگاهی است.

کمبود طولانی مدت خواب می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. کمبود طولانی مدت خواب، برخاسته از هر دلیلی که باشد آثار نامطلوب فراوانی بر سلامتی، کارآیی و امنیت شما می‌گذارد. کمبود خواب شما دلیل فراوان دارد، استرس و نگرانی‌های زندگی روزمره می‌تواند یکی از این موارد باشد، یا شاید هم همیشه از ساعات خواب خود کم کرده و به ساعات کاری یا تفریح خود می‌افزایید.

در اغلب موارد بیماری نهفته خواب، مشکل‌ساز است. اگر بعد از ۸ ساعت خواب باز هم صبح هنگام احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کنید، ممکن است بیماری نهفته داشته و از آن غافل باشید. شاید با خود بگویید: «این کم‌خوابی‌ها به خاطر استرس کار و مسائل بچه‌ها است.» یا اینکه من طبیعتاً

همین‌گونه هستم. «و اصلاً متوجه تغییرات به وجود آمده درون خود نشوید»

این ناآگاهی و غفلت به وخامت موضوع دامن می‌زند، چرا که افراد زیادی هستند که به مدت مدیدی دستخوش این بیماری شده و از وجود آن غافل بوده‌اند. حال بهتر است نگاهی به عواقب کم‌خوابی داشته باشید.

بطور خلاصه کم‌خوابی آثار چشمگیری در میزان هشیاری و کارآمدی فرد دارد. عدم وجود هشیاری و خواب‌آلودگی زیاد در طول روز به حافظه و قوه ادراک صدمه زده، توانایی تفکر و پردازش اطلاعات را کم می‌کند.

بیماری مربوط به خواب می‌تواند ارتباطات شما را با هم‌خوابان دچار اختلال کند. (مثل جداکردن اتاق خواب‌ها،

مشاجرات، بداخلاقی و غیره) ممکن است روال عادی و کیفیت فعالیت‌های شما تغییر کرده و نزول کند، مثلاً اینکه دیگر نتوانید در فعالیت‌های خاصی که مستلزم تمرکز حواسند شرکت بجوید مثل رفتن به سینما، تماشای بازی فرزندان در مدرسه و یا تماشای برنامه تلویزیونی.

خبر خوشحال‌کننده در مورد بیماری‌های موجب بی‌خوابی این است که می‌توان با تشخیص درست به درمان این امراض بهبود بخشیده و از میزان صدمات وارده کاست.

در حقیقت در صورت درمان نکردن این بیماری‌ها، در دراز مدت حوادث و عواقب وخیمی به بار خواهد آمد. این بیماری‌ها با امراض جدی و فراوان



عوارض بی‌خوابی در مشاغل حساس

جدید جایی هم برای خود دست و پا کرده‌اند: **Workaholics**. این واژه در واقع چیزی شبیه واژه **Alcoholic** است و هر دو معنای مشابهی دارند: معتاد به کار و معتاد به الکل.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود که در آمریکا ۱۲ میلیون معتاد به کار وجود دارد. صرف انتخاب این کلمه نشان از پیامدهای واقعه دارد. کسی که به چیزی معتاد می‌شود، تعادل را از دست می‌دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، از استراحت و فعالیت‌های دیگرش می‌زند تا به اعتیادش برسد، در حالی که کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها و تفریحات، اثر خود را بر روی او به جا می‌گذارد.

پزشکان لیست بلند بالایی از عوارض خستگی ناشی از کار بیش از حد بر کارایی افراد تهیه کرده‌اند؛ به عنوان مثال، در افرادی که بیش از حد کار می‌کنند، تفکر استراتژیک دچار مشکل می‌شود، یعنی توانایی آنها در ارزیابی درست خطرات و پیش بینی نتایج احتمالی اقدام خود کاهش می‌یابد. علاوه بر این، خلاقیت و نوآوری هم به شدت تحت تأثیر خستگی قرار می‌گیرد. خستگی همچنین باعث اختلال حافظه می‌شود و توانایی تمرکز و پیگیری کارها را کاهش می‌دهد. البته عوارض خستگی همیشه به خود فرد محدود نمی‌شود و می‌تواند اطرافیان را نیز متأثر کند. به عنوان مثال، عدم توانایی در کنترل رفتار و جلوگیری از رفتارهای نامناسب یکی از اولین آثار خستگی است.

توانایی ارتباط مؤثر با دیگران هم در اثر خستگی کاهش می‌یابد. مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه مریلند آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که کار زیاد، زندگی خانوادگی را تحلیل می‌برد.

این تحقیق نشان داد که ساعت کاری زیاد باعث تداخل کار و زندگی خانوادگی می‌شود که این مسئله، خود افسردگی و سایر مشکلات ناشی از استرس را به دنبال دارد.

به همه این عوارض منفی، تأثیر کار زیاد را بر بیماری‌های قلبی و نیز تشدید بیماری‌های فعلی فرد مانند آسم و بیماری‌های گوارشی را نیز اضافه کنید. همچنین مطالعاتی که بر روی بیش از ۵۵ هزار نفر از ساکنان کالیفرنیا انجام شده است، نشان داده افرادی که ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، ۱۴ درصد بیشتر احتمال دارد که فشار خونشان نسبت به افرادی که ۱۱ تا ۱۹ ساعت در هفته کار می‌کنند، افزایش پیدا کند. در مورد افرادی هم که ۴۱ تا ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، احتمال ابتلا به فشارخون بالا ۱۷ درصد بیشتر است.

کار زیاد حتی در مواردی باعث مرگ افراد هم شده است. از مهم ترین این موارد می‌توان به مرگ «چن بی نی» کارگردان ۵۹ ساله چینی در اثر خونریزی گوارشی در سر صحنه فیلم برداری فیلم «آرایشگر» و نیز مرگ «وانگ جون یائو» رئیس گروه جون یائو اشاره کرد. وی اولین شرکت هوایمایی خصوصی را در چین دائر کرد، ولی در سن ۳۸ سالگی در اثر سرطان دستگاه گوارش جان خود را از دست داد.

عوارض خطرناک ناشی از بی‌خوابی محدود به حوادث رانندگی یا سایر حوادث نمی‌شود و برای همه وجود دارد، اما آثار آن در برخی مشاغل مانند رانندگان بیشتر به چشم می‌آید. از جمله مشاغلی که مطالعات زیادی در مورد تأثیر کم‌خوابی بر آن انجام شده، مشاغل حوزه پزشکی و پرستاری است.

دستیاران پزشکی (پزشکانی هستند که در حال گذراندن دوره تخصص هستند) به غیر از فعالیت‌های روزانه در بیمارستان، معمولاً کشیک‌های سنگینی هم در طول شب دارند. این مسئله سبب شده که ساعات کاری دستیاران، از بیشترین ساعات کار در بین مشاغل در جهان باشد، یعنی اغلب آنها بالای ۸۰ ساعت در هفته کار می‌کنند و اگر این زمان به ۱۰۰ تا ۱۲۰ ساعت هم برسد، اصلاً جای تعجب ندارد.

با توجه به اینکه سلامت فکری و جسمی دستیاران به طور مستقیم با سلامت بیماران در ارتباط است، مطالعات متعددی در زمینه تأثیر کار زیاد و کم‌خوابی دستیاران، بر کارایی آنها انجام شده است. در تمام این مطالعات، ارتباط کار زیاد دستیاران با مشکلات عصبی از قبیل افسردگی، اضطراب و عصبانیت به اثبات رسیده است. حتی بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که ساعات کاری زیاد، خطر فرو رفتن سوزن آلوده در انگشت دستیاران را افزایش می‌دهد و احتمال تصادفات رانندگی را نیز در آنها دو برابر می‌کند. ولی از همه مهم تر، تأثیر این مسئله بر خطاهای پزشکی است.

سالانه فقط در آمریکا ۹۸ هزار نفر در اثر خطاهای پزشکی جان خود را از دست می‌دهند و خستگی پزشکان یکی از عوامل اصلی بروز این خطاهای پزشکی است.

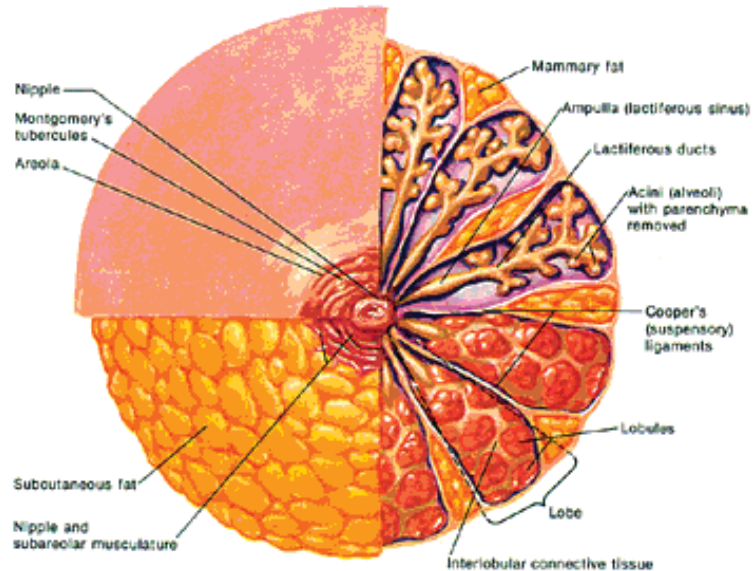
به عنوان مثال مطالعه‌ای بر روی دستیاران جراحی در آمریکا نشان داده است که به دنبال یک شب بی‌خوابی در کشیک، آنها در نحوه انجام لاپاراسکوپی (نوعی جراحی کوچک که در آن با ایجاد برشی ظریف بر روی بدن، دوربین کوچکی وارد بدن می‌شود و پزشک از طریق آن داخل بدن را مورد بررسی قرار می‌دهد) دو برابر بیشتر مرتکب خطا می‌شوند.

مطالعه‌ای بر روی پرستاران در آمریکا هم نشان داده است که احتمال خطای پرستاران، مثل دادن داروی اشتباه یا دوز اشتباه دارو، در کشیک‌هایی که بیش از ۱۲/۵ ساعت طول می‌کشد، ۳ برابر بیشتر می‌شود. چنین مطالعاتی باعث شد که اتحادیه اروپا حداکثر ساعت کاری دستیاران و پزشکان را به ۵۶ ساعت در هفته کاهش دهد و البته قرار است این میزان در سال ۲۰۰۹ به ۴۸ ساعت در هفته کاهش یابد.

□ کار، کار و باز هم...

افرادی که بیش از حد معمول کار می‌کنند، معمولاً دو دسته هستند: آنهایی که به کار و پول آن نیاز دارند و آنهایی که حرص پول می‌زنند. البته در این بین افرادی هم هستند که خودشان دلشان می‌خواهد زیادی کار کنند. در واقع این افراد کم هم نیستند و تعداد آنها آن قدر زیاد شده که در واژگان

آزمایش و تست سینه ها



به ندرت دیده می شود. انجام این آزمایشات بسیار ساده است و چند دقیقه بیشتر وقت نمی گیرد. با اینکه در ابتدا ممکن است کمی برایتان عجیب باشد، اما از این طریق قادر خواهید بود سلامت سینه هایتان را خود تشخیص دهید.

نحوه انجام آزمایش

آزمایش سینه ها هر یک ماه یک بار به نظر کافی است و خوب است که این آزمایش در یک زمان مشخص از ماه صورت گیرد. چون سینه ها در چرخه قاعدگی دستخوش تغییر می شوند. بهترین زمان برای انجام این آزمایش یک هفته پس از شروع عادت ماهیانه است.

این آزمایش دو قسمت دارد: ظاهر سینه ها و چگونگی آنها با لمس کردن. قسمت ظاهری آنها ساده است. قبل از لباس پوشیدن، جلوی آینه بایستید و دست ها را در کنار بدن قرار دهید. به دقت به سینه هایتان نگاه کنید. ببینید آیا چیز غیرعادی در آنها مشاهده می کنید یا خیر، مثلاً در نوک سینه ها یا گود رفتگی یا تغییر خاصی روی پوست آن. بعد از زوایای مختلف به سینه هایتان نگاه کنید. طرز قرار گرفتن دست ها را تغییر دهید، کنار نگاه دارید، بالا ببرید، یا روی رانهایتان بگذارید. و خوب به حالت سینه ها دقت کنید. قسمت بعدی چگونگی سینه ها از طریق لمس کردن است. در دست

بزرگ شدن سینه ها در دختران معمولاً یکی از علائم رسیدن به بلوغ محسوب می شود. معمولاً این اتفاق قبل از اولین عادات ماهیانه رخ می دهد. طی دوران بلوغ، تغییرات منظمی در سینه همه دختران ایجاد می شود. با بزرگتر شدن و رشد یافتن، فرد برآمدگی ها و تغییرات دیگری را در سینه خود احساس خواهد کرد، و در طی عادت ماهیانه، سینه ها حساس تر از حالت عادی می شوند. اکثر این تغییرات، تا حدودی طبیعی است. اگر خانم ها خودشان مداوم سینه هایشان را مورد آزمایش قرار دهند، بیشتر به این تغییرات عادت می کنند. زمانیکه خوب با چگونگی سینه ها آشنا شدند، راحت تر می توانند موارد غیرطبیعی و مشکلات را تشخیص دهند.

نیاز به آزمایش سینه برای چیست؟

اگر سالانه برای چک آپ کامل نزد پزشک می روید، او سینه های شما را نیز بررسی خواهد کرد تا از سلامت آنها آگاهی یابد. پزشک احتمالاً به شما نشان خواهد داد که چطور خودتان نیز به طور مداوم آزمایش سینه را انجام دهید تا در صورت مشاهده هرگونه مشکل سریعاً نزد پزشک بروید. این آزمایشات شخصی به خانم ها کمک می کند تا بتوانند وجود کیست ها یا هرگونه مشکل خوش خیم (غیر سرطانی) را در خود تشخیص دهند. خانم ها حتی می توانند سرطان را نیز از طریق این آزمایشات تشخیص دهند، البته این مشکل در نوجوانان و جوانان



افراد مختلف متفاوت هستند. سینه برخی دختران بزرگ و برخی دیگر کوچکند. برای بعضی کاملاً متقارن و برای بعضی دیگر متفاوت از همد. اکثر قریب به اتفاق خانم های جوان سینه های سالمی دارند، مهم نیست سینه هایشان چه فرمی داشته باشد یا چه برآمدگی هایی در آنها احساس شود. اما اگر واقعاً نگران سلامت سینه هایتان هستید، اجازه دهید پزشکتان نیز آزمایش سینه را برایتان انجام دهد.

علائم هشدار دهنده

اگر توده ای غیرطبیعی در سینه تان مشاهده کردید، وحشت نکنید چون سرطان سینه در جوانان امری بسیار نادر است. در واقع این برآمدگی ها و توده بیشتر به رشد سینه ها مربوط می شود. عوامل دیگر آن می تواند توده های غیرسرطانی مثل "فیبروآدنوما" یا کیست های کوچک باشد که اندازه شان برحسب چرخه قاعدگی در دختران متفاوت است. این تغییرات فیبروکیستی سینه متداول هستند و در نیمی از خانم ها اتفاق می افتند. این کیست ها به چرخه طبیعی هورمون های مربوط به قاعدگی مرتبط است و در زمان شروع عادت ماهیانه تشدید می شوند. اگر شما نیز با چنین توده هایی در زمان آزمایش سینه برخورد داشته اید، به پزشک خود مراجعه کنید.

عفونت و بیماری نیز ممکن است باعث پیدایش این کیست ها یا آسیب رسیدن به سینه ها شود.

در صورت مشاهده هر کدام از این مشکلات در خود به پزشک مراجعه کنید:

* برآمدگی، توده یا هر تغییر جدیدی که نگرانان کرده است.

* قرمز شدن، داغ شدن یا ورم کردن سینه ها.

* ترشح آب یا هر مایع خونی از سینه ها.

* توده یا برآمدگی در زیر بغل.

هدف این آزمایشات آشنا کردن شما با حالت و چگونگی سینه هایتان است تا در صورت بروز هرگونه عامل غیرعادی به پزشک مراجعه کنید.

یادتان باشد هرچه در مورد بدنتان بیشتر آگاهی پیدا کنید، سلامت تر خواهید بود.

گرفتن سینه ممکن است در ابتدا کمی برایتان غیر عادی باشد. بعضی دختر خانم ها حتی ممکن است از این کار احساس خجالت کنند. اما هیچ دلیل برای خجالت کشیدن نیست. برای اطمینان از سلامتی تان باید این کار را انجام دهید.

برخی خانم ها فکر می کنند این قسمت از آزمایش سینه را بهتر است زمانی که در حمام هستند انجام دهند. راه درستی است چون نه تنها احساس راحتی بیشتری خواهید داشت، بلکه کف و صابون کمک می کند تا بهتر بتوانید دست هایتان را روی سینه ها حرکت دهید. هر کدام از سینه هایتان را جداگانه بررسی کنید. اگر کار را با سینه راست شروع می کنید، دست راستتان را بلند کرده و پشت سرتان قرار دهید و از دست چپ برای بررسی سینه استفاده کنید.

یکی از راه های آزمایش سینه این است که سینه را مثل یک دایره فرض کنید. انگشتان تان را به حالت مارپیچی از بیرون این دایره به سمت داخل حرکت دهید و تدریجاً به سمت نوک سینه ها نزدیک شوید. ببینید چه تغییر غیرعادی در سینه ها نسبت به آزمایش دفعه قبل مشاهده می کنید. از میزان فشار متفاوت استفاده کنید، آرام، متوسط و سخت. اینکار کمک می کند تا بتوانید لایه های مختلف بافت درون سینه را خوب بررسی کنید. با فشار کم شروع کنید، فشار را بیشتر کرده تا حد متوسط پیش روید، و با فشار سخت تر برای بررسی درونی ترین لایه ها، کار را تمام کنید. پس از اتمام، دست چپ را پشت سر قرار داده و با دست راست به همین منوال آزمایش سینه چپ را انجام دهید.

این آزمایش را می توانید هنگام دراز کشیدن روی تخت نیز انجام دهید. از همان روش بالا، (یعنی بلند کردن دست موافق و استفاده از دست مخالف برای آزمایش سینه ها) استفاده کنید. بهتر است حین آزمایش دست خود را از روی سینه بلند نکنید تا حتی یک نقطه از سینه جانماند. باید زیر بغلتان را نیز برای وجود هرگونه برآمدگی یا توده آزمایش کنید.

هنگام آزمایش سینه ممکن است دستتان به توده ها و برآمدگی هایی برخورد کند. این مسئله ای طبیعی است. مثل سایر چیزها، سینه ها نیز در

آنچه زنان باید در مورد سرطان پستان بدانند



(مثلاً برای سرطان تیروئید) دارند ریسک بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان دارند.

* عدم حاملگی تا ۳۵ سالگی، عدم شیر دہی: اولین حاملگی کامل در سنین زیر ۲۵ سال نقش محافظتی برای سرطان پستان دارد و شیر دہی نیز امکان سرطان پستان را کاهش می دہد. کسانی کہ تا ۳۵ سالگی حاملہ نشدہ اند ریسک بالاتری داشته و باید حتماً جهت معاینہ و اقدامات تشخیصی زودرس مراجعہ کنند.

ناراحتی های پستان

ناراحتی های پستان، درد ناکی پستان کہ در دوران حاملگی و یا قبل از شروع قاعدگی وجود دارد، بہ علت ترشح متناوب ہورمون های جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) می باشد.

این ہورمون ها رشد سلول های غدد تولید کنندہ شیر را تحریک می کنند و سبب می شوند کہ در اطراف این غدد خون و دیگر مایعات بہ منظور تغذیہ سلولها تجمع یابند.

این تجمع مایعات سبب تحریک و کشش فیبرهای عصبی سینه شدہ و باعث درد ناکی سینه می شود.

سلول های چربی و بافت ہم بند و یا بافت هایی کہ در تولید شیر نقشی ندارند بیشتر بہ غدد دردناکی و یا کیست تبدیل می شوند، بہ هر حال عملکردهای زیر می تواند در کاهش درد مؤثر باشد.

سرطان پستان شایع ترین سرطان در خانمهاست. این بیماری بیشتر در سنین بین ۴۰ تا ۶۰ سال اتفاق می افتد اما در جامعہ ایرانیان امریکا موارد بسیاری از بیماری نزد زنان ۳۰ - ۵۰ سالہ مشاہدہ می شود. از این نظر تشخیص زودرس این بیماری از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

عوامل مؤثر در ایجاد سرطان پستان :

*اثر (سابقہ فامیلی در بستگان درجہ ۱ و ۲ بویژہ از سمت مادر) و نیز سابقہ بیماری سرطان کولون (رودہ بزرگ) و تخمدان در خانوادہ: اگر تعداد بستگان مبتلا بیش از ۲-۳ مورد باشد ریسک بیماری بالاست و زنان این فامیل باید تحت برنامه پیگیری ویژه قرار گیرند.

* چاقی: چاقی از علل ثابت شدہ سرطان پستان است و کاهش وزن در رسیدن بہ وزن ایدہ آل بہ هر روش، این ریسک را کم می کند.

* عدم ورزش و تحرک کافی: ورزش باعث کاهش وزن و نیز بالا بردن سطح ایمنی بدن می شود و لذا انجام ورزش می تواند ریسک سرطان پستان را کاهش دہد.

* مصرف دخانیات و الکل: مصرف دخانیات در ایجاد اکثر سرطانها منجملہ سرطان پستان مؤثر است. مصرف مقادیر بالای الکل نیز در ایجاد سرطان نقش دارد.

* سابقہ اشعہ درمانی: بیماریانی کہ سابقہ اشعہ درمانی در سال های قبل





باید از مصرف هر دارویی خودداری کرده و با پزشک خود در مورد دارو مشورت کنید.

همچنین هرگز از داروهای ضد التهاب استروئیدی که بصورت موضعی بکار می‌روند مانند: هیدروکورتیزون، بتامتازون، کلوتازون، فلوکسینولون، تری مسینولون به هیچ عنوان استفاده نکنید.

* به مصرف قرص‌های ضد بارداری توجه کنید: میزان استروژن موجود در قرص‌های ضد بارداری خوراکی بسته به شرایط بیمار ممکن است مفید و یا مضر باشد به عنوان مثال قرص‌های ضد بارداری با مقدار استروژن پایین، ممکن است به حالت فیبروکیستی کمک کند ولی فیبر آدنوم را بدتر کند. (فیبر آدنوم حالتی است که در آن غده‌های سفت و قابل حرکتی لمس می‌شود).

* برای جذب مایعات تجمع یافته، پستان خود را ماساژ بدهید: بعضی از افراد به ماساژ آرام پستان خود احساس آرامش و تسکین می‌کنند، چرا که این عمل باعث جذب مایعات اضافی تجمع یافته در سینه شده و باعث جریان بهتر لنف می‌شود.

* هشدارهای پزشکی: زنان باید هر ماه پستان‌های خود را چنان که دکتر متخصص زنان به آنها می‌آموزد کنترل کنند. آمار نشان داده است که حدود ۹۰ درصد غدد سینه توسط خود افراد کشف شده است.

بهترین زمان برای انجام این کنترل یک هفته بعد از شروع قاعدگی می‌باشد، چرا که خیلی از غدد پیش از شروع قاعدگی در سینه ظاهر شده ولی بلافاصله بعد از قاعدگی از بین می‌روند. که این رشد و ناپدید شدن غدد اهمیتی ندارد.

اما هنگامیکه بعد از یک هفته از شروع قاعدگی متوجه ظاهر شدن غده‌ای در پستان خود شده‌اید به پزشک مراجعه کنید تا در صورت وجود بیماری سریعاً اقدامات لازم به عمل آید.

* رژیم غذایی خود را تغییر دهید: رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر مانند مصرف غلات، سبزیجات و حبوبات، بسیار مفید می‌باشد.

تحقیقات نشان داده است که در زنانی که این رژیم را رعایت کرده‌اند، سوخت و ساز استروژن به شکل متفاوتی بوده است به این صورت که استروژن بیشتری دفع شده و مقدار آن در جریان خون کاهش یافته است و این خود سبب تحریک کمتر پستان می‌شود.

* وزن خود را کاهش دهید: وزن باید متناسب با قد باشد. چنانچه خانم‌هایی که اضافه وزن دارند، بتوانند کاهش وزن دهند، درد پستان در آنها نیز کاهش می‌یابد.

از ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی استفاده کنید: ویتامین C و ویتامین‌های گروه B، کلسیم، و منیزیم در تولید (پروستاگلاندین E) تاثیر می‌گذارند. حال از طرفی پروستاگلاندین E بر روی (پرولاکتین) که باعث تحریک سینه می‌شود، اثر باز دارنده دارد.

* از مصرف مارگارین و روغن‌های جامد خودداری کنید: روغن‌های جامد از تبدیل اسیدهای چرب ضروری به گامالینولئیک اسید (GLA) در تولید پروستاگلاندین E نقش بسزایی دارد، این مقابله و تداخل به ضرر فرد تمام می‌شود.

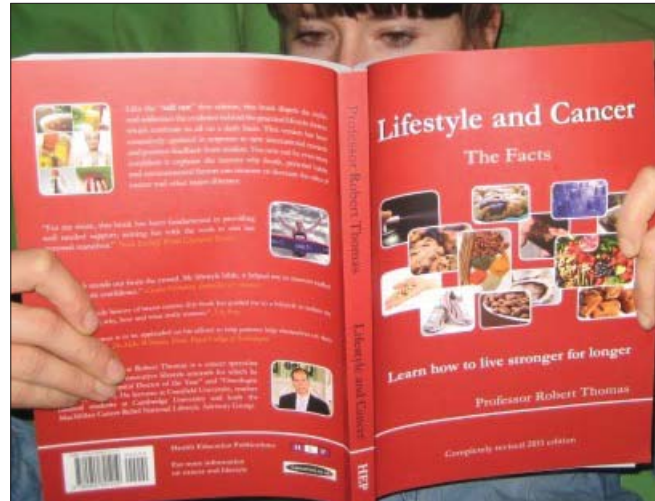
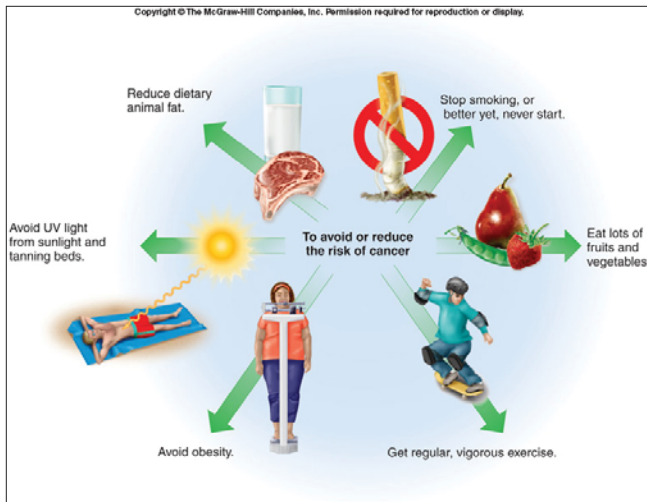
* آرامش خود را حفظ کنید: در هنگام تنش‌های عصبی، ماده‌ای بنام «اپی نفرین» از غده فوق کلیه آزاد می‌شود که مانع از تاثیر (GLA) در تولید پروستاگلاندین E می‌گردد.

* مصرف کافئین را محدود کنید: با عدم مصرف نوشیدنیهای غیر الکلی، شکلات، انواع بستنی، چای و مسکنهای حاوی کافئین (مانند ارگوتامین C که در میگرن مصرف می‌شود و همچنین قرص آکسار) می‌توان بر ناراحتی‌های پستان و درد فائق آمد.

* از مصرف داروها در هنگام حاملگی خودداری کنید: قرص ایوپروفن برای کاهش درد پستان بکار می‌رود، اما در صورت حاملگی



نگاهی به رابطه سرطان و سبک زندگی



بالاتری از سرطان پستان را در خود نشان داده‌اند، به طوری که با میزان شیوع همین سرطان در جمعیت زنان آمریکایی سفیدپوست تقریباً برابری می‌کند. جالب‌تر اینکه شیوع سرطان معده در این گروه روند معکوس داشته و کمتر شده است و هر چه مدت زندگی زنان ژاپنی و اولاد آنها در آمریکا بیشتر می‌شود، این شیوع کمتر می‌شود.

خطر شغلی

احتمالاً در کشورهای توسعه یافته درصد کوچکی از سرطان‌ها با شغل فرد مرتبط است. در عین حال این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چون مهر تأییدی بر ارتباط سرطان با عوامل محیطی است. افزایش شیوع سرطان مثانه در کارگران صنایع رنگرزی و لاستیک‌سازی دیده شده که به واسطه ارتباط این کارگران با عوامل شیمیایی مورد استفاده در شرکت‌های یاد شده بود. این عوامل خطرزا شامل گروهی از مواد شیمیایی به نام «آمین‌های آروماتیک» هستند. در یک مورد نشان داده شد که استفاده از یک ماده شیمیایی خاص سبب ایجاد سرطان مثانه در تمامی ۱۹ کارگر یک کارخانه شده است. از جمله مواد بسیار خطرناک آزیستوز است که در بعضی کارخانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده عامل ایجاد نوعی سرطان نادر ریه به نام مزوتلیوماست. این ماده در معادن آزیستوز و در شغل‌های مرتبط با آن به مقدار زیاد وجود دارد.

رفتار پرخطر جنسی

با اینکه سکس یک امر پذیرفته شده و مورد احترام برای انسان است و وجود رفتارهای جنسی مناسب از برآیند بیماری‌ها خاص می‌کاهد اما رفتار پرخطر جنسی با بیشتر مسایل زندگی مرتبط است. سرطان نیز از این موضوع مستثنا نیست. به طور مثال درباره سرطان دهانه رحم این

سرطان در کمین کیست؟

امروزه برای انواع سرطان، روش‌های درمانی متعددی وجود دارد. اما چه کسی می‌خواهد به سرطان مبتلا شود؟ حتی با وجود پیشرفت‌های پزشکی در سال‌های اخیر همه می‌خواهند از خطر بیماری‌ها در امان باشند تا اینکه با صرف هزینه زیاد از شرشان خلاص شوند. یکی از مهمترین راه‌ها اصلاح سبک زندگی است. نمی‌توانیم هر طور می‌خواهیم زندگی کنیم و از عوارض تغذیه نادرست و استرس زیاد و زندگی کم تحرک دور بمانیم.

اولین اقدام، قبول این واقعیت است که سبک زندگی خاصی که به طور کامل و صددرصد به دور از سرطان باشد وجود ندارد، لیکن می‌توان تصمیماتی اتخاذ کرد که در صورت عمل به آنها احتمال ابتلا به سرطان به شدت تحت تأثیر قرار گرفته و محدود شود. این تصمیمات بیشتر بر پایه احتمالات بوده و اغلب افراد برای درک صحیح از آن با مشکل مواجه‌اند.

مهاجرت سرطان‌ها

میزان شیوع انواع سرطان‌ها در مناطق گوناگون جهان با یکدیگر متفاوت است اما دیده شده که اگر گروهی از یک کشور به جای دیگری مهاجرت کرده و به جمعیت کشور جدید اضافه شوند، این میزان در آنها تغییر می‌یابد.

در قرن بیستم تعداد قابل توجهی از ژاپنی‌ها به آمریکا مهاجرت کردند، با مطالعات گوناگون روشن شد که میزان شیوع سرطان در نسل‌های اول و دوم زن‌های ژاپنی به مرور زمان در آمریکا تغییر یافت. بیشتر این مطالعات متوجه سرطان پستان در نزد خانم‌ها بود زیرا میزان شیوع این سرطان در ژاپن کم و در آمریکا بالاست. جالب این است که نسل دوم زنانی که در آمریکا به دنیا آمده و همان‌جا بزرگ شده‌اند، میزان شیوع





متمرکز است، داشتن روابط جنسی که هم برای دختران بسیار جذاب و لذت بخش و هم بسیار پر خطر است، می‌تواند در چرخه تکمیل رشد سالم آنها تاثیر منفی شایانی داشته باشد تا آنجا که میزان ابتلا به سرطان‌های داخلی در زنانی که قبل از ۱۸ سالگی سکس را به صورت مرتب تجربه کرده اند تا ۳۵ درصد بالاتر از زنانی است که رابطه معمول جنسی خود را پس از این سن آغاز کرده‌اند.

تغذیه به وسیله شیر مادر

مسأله تغذیه نوزاد از طریق پستان مادر، موضوع جالبی است. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که زن‌های بچه‌داری که بچه‌های خود را از طریق پستان تغذیه کرده‌اند، کمتر به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. به عبارت دیگر، هر چه یک خانم مدت زمانی طولانی‌تری از طریق پستان خود شیر دهد، از حفاظتی بیشتر در برابر سرطان این عضو برخوردار می‌شود.

درمان جایگزین با هورمون

این درمان در بیشتر خانم‌ها بسیار مفید بوده، لیکن نگرانی‌هایی را به وجود آورده است که به‌واسطه احتمال افزایش خطر سرطان در مصرف‌کنندگان است. این مطلب در حال تحقیق و مطالعه است و به نظر می‌رسد که خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد اما باید دانست که احتمال ایجاد سرطان تخمدان و دهانه رحم با استفاده از این گونه هورمون‌ها افزایش نمی‌یابد و مشابه زنانی است که هورمون دریافت نمی‌کنند. همچنین مدارکی دال بر افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم در خانم‌هایی که فرآورده‌های هورمونی از نوع استروژن تنها مصرف می‌کنند، وجود دارد. این مسایل نشان می‌دهد که سبک زندگی می‌تواند در پیشگیری و یا ایجاد سرطان نقش اساسی را داشته باشد. سالم زندگی کنید تا به سرطان مبتلا نشوید.

ارتباط به‌طور مستقیم وجود دارد و درباره لنفوم و سارکوم کاپوزی به‌طور غیرمستقیم و با واسطه درباره بیماران مبتلا به ایدز، این ارتباط به اثبات رسیده است. ابتلا به ویروس پاپیلوما‌ی انسانی در ایجاد سرطان دهانه رحم نقش دارد. قابل ذکر است که به‌طور اولیه خصوصیات سرطان‌زایی این ویروس در ژن‌هایی مشاهده می‌شود که در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند. بنابراین به‌نظر می‌رسد که می‌توان سرطان دهانه رحم را به عنوان یک بیماری که از راه جنسی قابل انتقال است در نظر گرفت و این در شرایطی است که مردان به عنوان ناقلان اولیه بیماری به‌حساب می‌آیند. در سال‌های اخیر بحث‌های فراوانی درباره احتمال سرطان‌زا بودن قرص‌های ضد حاملگی شده است. گرچه به نظر می‌رسد که در ابتدا مدارکی دال بر این خطر ارایه داده‌اند اما این فرضیه توسط مطالعات جدید حمایت نشده است. بنابراین در حال حاضر مجبوریم بپذیریم که احتمال ابتلا به سرطان در زنان مصرف‌کننده این گونه قرص‌ها بیشتر نیست. ولی کتمان این حقیقت قابل کتمان نیست که رفتارهای پرخطر جنسی و در راس آنها مبادرت به سکس با افراد گوناگون بدون استفاده از پوشش‌های بهداشتی می‌تواند در رشد سریع بیماری‌ها و نیز آسیب‌پذیری بدن در برابر خطرات مزمن و پنهان موثر باشد.

از این رو شاید بیش از پیش مهم می‌نماید که تلاش کنیم روابط جنسی سالمی داشته باشیم و از گرایش‌های تند و پرخطر جنسی کاملاً پرهیز کنیم. جدای از اینکه این سبک زندگی می‌تواند در ثبات اخلاقیات و حفظ حریم‌های خانوادگی موثر باشد در روند حفظ سلامت نیز بسیار موثر است.

نکته دیگر در این زمینه به دختران نوجوان باز می‌گردد که بیشتر در محیط‌های آموزشی مانند مدارس و... با پسران نوجوان رابطه جنسی برقرار می‌کند. از آنجا که در این سنین یعنی دوران ۱۳ تا ۱۷ سالگی هورمون‌های بدن در اوج چرخه کمک به رشد بالنده سیستم بدن دختر

همه چیز درباره سردرد



برای مثال سرماخوردگی، زخم گلو، مشکلات سینوسی دچار سردرد بشوند. بعضی افراد هم ممکن است بدون هیچ بیماری زمینه‌ای دچار سردرد شوند که علت این درد باید حتما بررسی شود. شاید بتوان گفت از هر ۱۰ نفر، یکی به صورت دوره‌ای هفته‌ای یک بار دچار سردرد می‌شود. از نظر جسمی سردردها به دلیل التهاب یا تورم عروق خونی سر ایجاد می‌شوند. عوامل عاطفی، استرس و تنش، اضطراب، نگرانی و خستگی می‌تواند سردرد را تشدید کند. سردرد گاهی نشان‌دهنده عفونت و علامت یک بیماری است. خیلی از افراد وقتی دچار سردرد می‌شوند، فکر می‌کنند که دچار میگرن هستند و به دنبال درمان اصلی سردرد نمی‌روند، غافل از اینکه شاید این سردرد خیلی راحت و بدون اینکه نیاز به درمان‌های خاصی داشته باشد، برطرف شود.

انواع سردرد

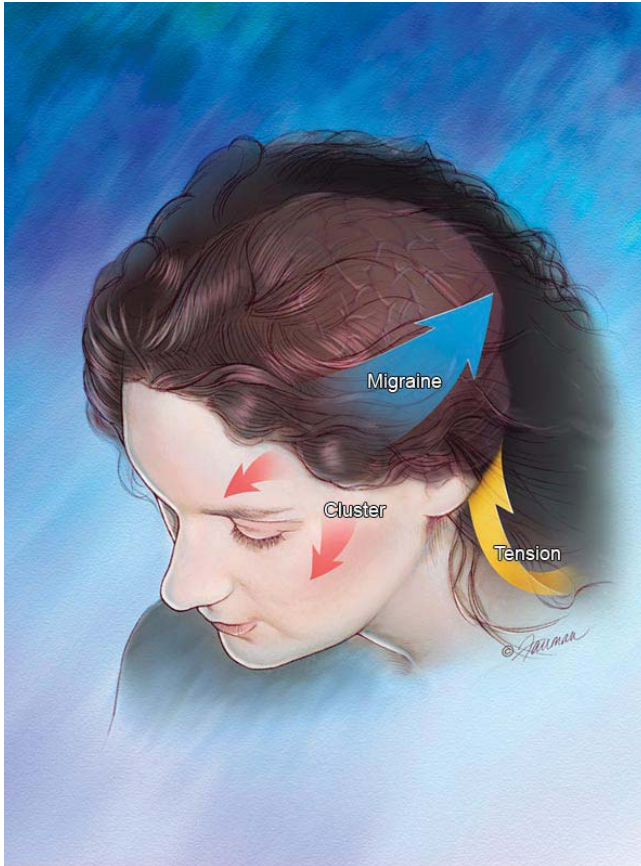
بیشترین انواع سردرد شامل سردردهایی هستند که خیلی جدی و نگران‌کننده نیستند. این سردردها اغلب بارها و بارها تکرار می‌شوند. * سردرد تنشی: این نوع سردردها شایع‌ترین نوع سردرد است که

همه ما سردرد را تجربه کرده‌ایم. گاهی اوقات علت آن را می‌دانیم و گاهی نیز نمی‌دانیم چرا دچار سردرد می‌شویم. وقتی عصبانی می‌شویم، در ترافیک می‌مانیم، برای مدتی مجبوریم در فضای شلوغ و پرصدا بنشینیم، وقتی چیزی را می‌شنویم که ناراحت‌مان می‌کند یا وقتی زیاد خسته می‌شویم، دچار سردردهایی می‌شویم که اغلب با کمی آرامش فکری و استراحت یا خوردن مسکنی سردردمان برطرف می‌شود. خوشبختانه همه اینها از علت‌های گذرا و معمولی سردرد هستند و هیچ دلیل جسمی که مبنی بر مشکلی یا بیماری باشد، برای این حالات وجود ندارد اما گاهی برخی سردردها به دلیل وجود اشکالی در وضعیت سلامت ما ایجاد می‌شود که باید علت اصلی آن مشخص و درمان به موقع انجام شود. این هفته پرونده سلامت قصد دارد ما را با سردرد، انواع و روش‌های تسکینی آن آشنا کند...

تعریف

سردرد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که از بزرگ و کوچک آن را تجربه می‌کنند. افراد ممکن است به دلیل ابتلا به سایر بیماری‌ها،





اغلب به دلیل استرس و مشکلات عاطفی ایجاد می‌شوند. خیلی از ما در طول هفته دچار سردرد تنشی می‌شویم. این سردرد در قسمت جلوی سر، گیجگاه یا پشت سر و گردن احساس می‌شود. افراد به طور معمول در هر دو طرف سردرد دارند. این سردرد اغلب وقتی فرد مشغول فعالیت‌های روزانه‌اش است، قطع نمی‌شود و با تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه نیست. سردرد تنشی از ۳۰ دقیقه تا چند روز ممکن است طول بکشد. اگر فردی دچار سردرد تنشی مزمن باشد، ممکن است سردرد ۱۵ روز تا یک ماه ادامه داشته باشد. عوامل متعددی در سردرد تنشی نقش دارند. انقباض در عضلات گردن و سر و گاه تغییرات مواد شیمیایی مغز می‌تواند سبب سردرد تنشی شود.

*** سردرد خوشه‌ای:** سردرد خوشه‌ای عبارت است از سردرد شدیدی که به طور معمول درد در یک طرف سر، پشت سر یا اطراف چشم را شامل می‌شود. علت واقعی این سردرد مشخص نیست اما ممکن است اختلال عصبی ساعت بیولوژیک بدن، در بروز این سردرد دخالت داشته باشد.

*** سردرد میگرنی:** تقریباً یک‌سوم افرادی که دچار سردردهای میگرنی هستند، اولین بار در دوره نوجوانی سردرد را تجربه کرده‌اند. میگرن نوعی سردرد از نوع دردناک و ناتوان‌کننده است که اغلب با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا و بو همراه است. این سردرد بیشتر در یک طرف سر اتفاق می‌افتد و گاهی به سمت دیگر سر کشیده می‌شود. میگرن به دلیل تغییر مواد شیمیایی و عروق خونی مغز ایجاد می‌شود.

سردرد میگرنی ۴ تا ۲۴ ساعت طول می‌کشد اما در بعضی از افراد حتی تا سه روز هم به طول می‌انجامد. اختلالات بینایی، ممکن است در بعضی از افراد قبل از شروع درد ایجاد شود. اما خوشبختانه می‌توان پیش از شروع از سردردهای میگرنی جلوگیری کرد. بعضی از غذاها، بعضی بوها و یا خستگی می‌تواند موجب شروع سردرد میگرنی شود.

برخی دلایل شایع سردرد

- * مصرف کافئین یا برخی داروها
- * عطسه یا سرفه کردن
- * کم‌آبی
- * مشکلات دهان و دندانمانند روت کانال
- * خوردن یا نوشیدن غذا و آب سرد
- * استرس عاطفی
- * سیگار کشیدن یا قرارگیری در معرض دود سیگار یا منواکسیدکربن
- * مشکلات بینایی
- * تب
- * صعود به ارتفاعات
- * افزایش فشار خون

* عفونت سینوس‌ها مانند سینوزیت یا آبسه

* کشش یا گرفتگی عضلات گردن، قسمت بالایی پشت یا عضلات شانه

* عفونت‌های سیستم تنفس فوقانی

این سردردها را جدی بگیرید

این سردردها نادر هستند اما ممکن است گاهی سردردها علامت یک بیماری جدی باشند. این سردردها گاهی با تهوع، استفراغ، گیجی و تغییرات بینایی همراه هستند.

* صدمات به سر

* صدمه به مغز

* شکستگی جمجمه

* سکت

* خون‌ریزی‌های مغزی

* تومورهای مغزی که سبب تورم مغز می‌شوند

* عفونت مغزی

* پارگی عروق به همراه خونریزی در اطراف مغز

که همه اینها می‌توانند سبب سردردهایی شوند که باید جدی گرفته شود.

اورژانس‌های سردرد

اگر این علائم را در خود یا سایر افراد مشاهده کردید باید به سرعت اورژانس را خبر کنید.

کنید. اگر در گذشته به دلیل سردرد به پزشک مراجعه کرده‌اید و برایتان دارو تجویز شده، به محض اینکه فکر می‌کنید درد شروع می‌شود، داروهایتان را مصرف کنید.

برای سردردهای خفیف که با سایر علائم همراه نیست، این توصیه‌ها می‌تواند مفید باشد:

- * در اتاقی تاریک و ساکت استراحت کنید.
- * از یک کمپرس خنک روی سرتان استفاده کنید.
- * سیگار نکشید، از مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.
- * از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. این تکنیک‌ها موجب می‌شوند تنش و استرس که موجب بروز سردرد شوند، برطرف شود.
- * در صورتی که سردرد به دلیل گرفتگی عضلات است، می‌توانید از کیسه آب گرم یا دستمال گرم استفاده کنید.
- * ماساژدرمانی شیوه خوبی برای تسکین سردرد است، به خصوص اگر درد در ناحیه گردن یا شانه باشد.

داروهای برای استفاده در خانه

استامینوفن، داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن، ناپروکسان از جمله داروهای هستند که می‌توانید برای تسکین درد استفاده کنید اما پیش از استفاده از این داروها به این نکات توجه کنید:

- * با دقت روی جعبه دارو را بخوانید.
- * بیش از دوز توصیه شده از دارو مصرف نکنید.
- * اگر نسبت به دارویی حساسیت دارید، آن را مصرف نکنید.
- * اگر باردار هستید یا داروهای دیگری مصرف می‌کنید، برای بهبود سردرد، خودسرانه دارو نخورید.

علائمی که نیاز به توجه دارند

اگر پس از درمان‌های خانگی سردرد شما بهتر نشد، حتی درد شدیدتر شد یا سردرد به مدت بیشتر از ۱۲ ساعت طول کشید و علائم جدیدی پیدا کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

چگونگی پیشگیری از سردرد

گاهی اوقات با تغییر دادن کارهای روزمره، از استرس بیش از حد می‌توان جلوگیری کرد. این خود موجب می‌شود تا سردردی که ناشی از تنش و استرس است، بهبود پیدا کند.

* عواملی که باعث شروع سردردتان می‌شود را شناسایی کنید و قبل از شروع سردرد آن را کنترل کنید.

* وعده‌های غذایی را به طور منظم و سر وقت بخورید. غذاهای مقوی بخورید. از مصرف غذاهای شور یا پرچرب و چرب بپرهیزید.

* برنامه خواب خود را تنظیم کنید. سر زمان مشخصی بخوابید و بیدار شوید؛ حتی آخر هفته و در تعطیلات. این موجب می‌شود ساعت بیولوژیک بدن شما تنظیم شود. از خوابیدن بیش از حد هم بپرهیز کنید.

* درمان‌های فیزیوتراپی در صورتی که دچار درد و کشیدگی عضلات گردن و پشت هستید به کاهش سردرد و حتی بهبود شما کمک می‌کند.



- * سردرد ناگهانی و شدید
- * منگی یا تغییرات رفتاری همراه با سردرد
- * تغییر سطح هوشیاری
- * سردردی که پس از آن ناگهان عملکرد یک طرف یا هر دو بخش بدن از دست برود.
- * تغییرات ناگهانی بینایی مانند دوبینی، تاری دید یا از دست دادن بینایی یک یا هر دو چشم به همراه سردرد
- * اختلال در صحبت کردن به صورت ناگهانی یا اشکال در فهم کلمات
- * صرع
- * کم‌آبی شدید
- * سردرد شدید پس از فعالیت جنسی

درمان‌های خانگی سردرد

خیلی وقت‌ها سردرد خود به خود برطرف می‌شود. بعضی وقت‌ها هم بدون اینکه نیاز باشد به پزشک مراجعه کنیم، درمان‌های خانگی سردردمان را برطرف می‌کنند. درمان‌های خانگی از شدت درد کم می‌کنند یا موجب می‌شوند طول مدت درد کمتر شود. البته به این توجه کنید که هر سردردی را نباید با درمان خانگی درمان کرد.

توجه کنید که سردرد شما اگر خصوصیات موارد اورژانس را که ذکر کردیم نداشت، می‌توانید آن را با درمان‌های خانگی برطرف کنید، در غیر این صورت نباید سعی کنید در خانه اقدام به درمان سردرد کنید.

اگر سردرد معمولی دارید، به محض آغاز سردرد، درمان را شروع





سردرد کودکان

سردرد در کودکان ممکن است در سن ۶ تا ۱۲ سالگی دیده شود که علت آن خستگی کودک است. سردرد کودکان اغلب دلیل روانی دارد اما نباید علت جسمی را نادیده گرفت. سردردهایی که علت جسمی دارند، بیشتر اوقات صبح‌ها شروع می‌شوند و اگر سردرد هر روز و مدام باشد باید حتماً به پزشک مراجعه شود. درباره کودکی که از سردرد شکایت می‌کند، امتحان چشم‌ها از نظر دید مهم است. عفونت حاد دوره کودکی و سینوزیت می‌تواند در کودکان سردرد ایجاد کند. اما بیشترین دلیل سردرد کودکان در اثر خستگی و کار زیاد از حد در مدرسه و در آخر روز به وجود می‌آید. گاهی نیز گرسنگی موجب سردرد در کودکان می‌شود.

اگر کودک شما سردرد دارد:

- * با کودک خود صحبت کنید و به او بگویید که مراقب او هستید. سردرد در کودکان باید جدی گرفته شود. کودکان به مراقبت بیشتری نیاز دارند.
- * اگر پزشک داروی خاصی برای کودک تجویز کرده سر وقت مناسب به او دارو دهید. به محض اینکه او از سردرد شکایت کرد، باید داروهایش را مصرف کند.
- * به کودک اجازه دهید در اتاق تاریک و ساکت استراحت کند و از یک کمپرس خنک روی سرش استفاده کنید.
- * اگر سردرد کودک خفیف است، او را تشویق کنید تا فعالیت‌های عادی روزمره‌اش را انجام دهد.
- * به کودک بگویید تا زمانی که سردرد او تسکین پیدا نکرده است، از انجام کارهایی که موجب بدتر شدن سردردش می‌شود، اجتناب کند.
- * از اینکه او به اندازه کافی استراحت می‌کند، مطمئن شوید.

* به طور منظم ورزش کنید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، قدم زدن، دوچرخه‌سواری، در جا زدن شنا و حتی فعالیت‌هایی مانند باغبانی راه‌های خوبی برای کاهش اضطراب و استرس هستند و در نتیجه از سردرد شما می‌کاهند.

* روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرید. این روش‌ها یک یا دو بار در روز به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تسکین سردرد کمک می‌کنند.

* ماساژ درمانی هم برای پیشگیری از سردرد کمک‌کننده است.

* هنگام کار و انجام فعالیت‌های روزمره، وضعیت صحیح بدنی خود را حفظ کنید.

* اگر مجبورید با کامپیوتر کار کنید، وضعیت صحیح بدنی را روی صندلی حفظ کنید. قوز نکنید.

صفحه نمایش یا همان مانیتور خود را طوری تنظیم کنید که مجبور نباشید سرتان را زیاد خم کنید.

* اگر زیاد با تلفن کار دارید، از همدست یا هدفون روی گوش استفاده کنید تا مجبور نباشید مدام گوشی را بردارید.

* به طور منظم به دندانپزشک و چشم‌پزشک برای بررسی وضعیت دندان‌ها و چشم مراجعه کنید.

* در صورتی که برای درمان سایر بیماری‌هایتان دارو مصرف می‌کنید و پس از آن سردرد می‌گیرید، به پزشک خود اطلاع دهید تا داروی شما را عوض کند.

سردرد در محیط کار

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که هنگام کار زیاد اتفاق می‌افتد اما ممکن است دلایل محیطی دیگری نیز در ایجاد این سردردها نقش داشته باشد. سردرد می‌تواند مانع بزرگی برای انجام کار باشد.

بیش از ۱۸ میلیون از روزهای کاری هر ساله به علت میگرن از دست می‌رود. سردرد تمرکز و کارایی کارکنان را کاهش می‌دهد. در موارد شدیدتر، سردرد می‌تواند مانع پیشرفت و موفقیت در کار شود. دلایل سردرد در محیط کار به شرح زیر است:

* استرس، نگرانی، تنش و اضطراب درباره حجم زیاد کار و قوانین و تقاضاهای شغلی و نگرانی درباره افراد خانواده

* بحث با همکاران یا مراجعان

* محیط کاری نامناسب، گرم، شلوغ، خشک و یا پر از دود، نور ضعیف، میز و صندلی نامناسب و همچنین وضعیت بدنی نامناسب هنگام کار

* استفاده طولانی مدت از کامپیوتر

* انجام یک کار در ساعات متوالی و طولانی و بدون وقفه

* نداشتن استراحت کافی و یا غذا نخوردن

* نداشتن استراحت کافی هنگام شب.

Life Without Headache



- * در طول روز به او میان وعده غذایی و میوه بدهید. اجازه ندهید غذاها و اسنک‌های شور بخورد.
 - * توجه کنید که کودکان وعده‌های غذایی را به صورت کامل بخورد.
 - * تاکید کنید که هنگام دوچرخه‌سواری حتما از کلاه ایمنی استفاده کند.
 - * مراقبت باشید هنگام بازی از جایی پرتاب نشود و با سر به زمین نخورد.
 - * برای رفع سردرد کودک خود او را نزد پزشک ببرید. اگر سردرد کودک به دلیل مشکلات جسمی و جدی نبود و تنها به دلیل خستگی از انجام کارهای مدرسه دچار سردرد شده بود، می‌توانید از استامینوفن کودکان یا ایبوپروفن استفاده کنید. توجه کنید که برخی کودکان گاه برای جلب توجه بیشتر والدین اظهار سردرد می‌کنند اما این موضوع نباید موجب شود که والدین به سردرد کودک بی‌تفاوت باشند.
- ### پرسشنامه سردرد
- در صورتی که مبتلا به سردرد هستید یا گاهی دچار سردرد می‌شوید، با پاسخ دادن به این سوالات وضعیت خود را ارزیابی کنید تا اگر لازم است به پزشک مراجعه کنید. با ارایه این اطلاعات شما می‌توانید به پزشک خود کمک کنید تا زودتر دلیل سردرد شما را بیابد و تشخیص دهد آیا سردرد شما به درمان خاص نیاز دارد یا اینکه خودبه‌خود برطرف می‌شود.
 - * آیا هنگام سردرد دچار گرفتگی عضلات گردن هم می‌شوید؟
 - بله خیر
 - * آیا سردردتان آنقدر شدید است که در انجام کارها و فعالیت‌های روزمره‌تان اختلال ایجاد می‌کند؟
 - بله خیر
 - * آیا سردردتان با تغییر سطح هوشیاری همراه است؟
 - بله خیر
 - * در طول روز به او میان‌وعده غذایی و میوه بدهید. اجازه ندهید غذاها و اسنک‌های شور بخورد.
 - * توجه کنید که کودکان وعده‌های غذایی را به صورت کامل بخورد.
 - * تاکید کنید که هنگام دوچرخه‌سواری حتما از کلاه ایمنی استفاده کند.
 - * مراقبت باشید هنگام بازی از جایی پرتاب نشود و با سر به زمین نخورد.
 - * برای رفع سردرد کودک خود او را نزد پزشک ببرید. اگر سردرد کودک به دلیل مشکلات جسمی و جدی نبود و تنها به دلیل خستگی از انجام کارهای مدرسه دچار سردرد شده بود، می‌توانید از استامینوفن کودکان یا ایبوپروفن استفاده کنید. توجه کنید که برخی کودکان گاه برای جلب توجه بیشتر والدین اظهار سردرد می‌کنند اما این موضوع نباید موجب شود که والدین به سردرد کودک بی‌تفاوت باشند.
- بله خیر
 - * آیا سردردتان با تغییر دید و مشکلات بینایی همراه است؟
 - بله خیر
 - * آیا سردرد شما را از خواب بیدار می‌کند؟
 - بله خیر
 - * پس از بیدار شدن از خواب دچار سردرد می‌شوید؟
 - بله خیر
 - * سردردتان همراه با تهوع و استفراغ است؟
 - بله خیر
 - * سردردتان با فعالیت بدتر می‌شود؟
 - بله خیر
 - * سردردتان با درمان‌های خانگی بهتر می‌شود؟
 - بله خیر
 - * سردردتان با درمان‌هایی که پزشک توصیه می‌کند، بهتر می‌شود؟
 - بله خیر
 - * سردردتان با داروهایی که به دلایل دیگر می‌خورید، شروع می‌شود؟
 - بله خیر
 - درباره سردرد به این سوالات نیز پاسخ دهید:
 - * چه زمانی سردردتان شروع می‌شود؟
 - * چند بار در هفته دچار سردرد می‌شوید؟
 - * چه مدت طول می‌کشد تا سردردتان خوب شود؟
 - * کجای سرتان درد دارد؟
 - * آیا به همراه سردرد شکایات دیگری دارید؟
 - * آیا سردرد با سیکل قاعدگی شما ارتباط دارد؟
 - * به تازگی به دندانپزشکی مراجعه داشته‌اید یا روت کانال کرده‌اید؟
 - * آخرین باری که معاینه چشمی شدید، چه زمانی بود؟

