

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

### یائسگی زودرس در چه زنانی بروز می‌کند؟

شهروند | بر اساس اعلام یک متخصص زنان و زایمان و نازایی، اختلال در نظم قاعدگی از علائم بروز یائسگی زودرس است، منصوره علیرضایی درباره یائسگی زودرس در زنان به ایسنا گفت: «یائسگی در زنان به‌طور متوسط در سن ۴۹ تا ۵۰ سالگی رخ می‌دهد. بروز یائسگی در سنین کمتر از ۴۰ سال، یائسگی زودرس یا POF است. تقریباً حدود یک‌درصد از زنان دچار یائسگی زودرس می‌شوند.» به گفته او، قطع شدن قاعدگی یا اختلال در نظم قاعدگی (کوتاه شدن فاصله بین قاعدگی‌ها یا افزایش فاصله بین آنها) از علائم بروز یائسگی زودرس هستند. از علائم دیگر یائسگی زودرس می‌توان به خشکی واژن، گرگرفتگی، عصبی شدن و اختلالات خلق و خو اشاره کرد. این متخصص زنان و زایمان و نازایی با بیان این که برای تشخیص یائسگی آزمایشات هورمونی برای فرد انجام می‌شود، ادامه داد: «فشار خون، کمبود کلسیم و کاهش استروژن در خون نشان‌دهنده بروز یائسگی است. اگر یائسگی در سنین کمتر از ۴۰ سال رخ دهد، باید بیمار برای بررسی ژنتیک و انجام کار یوتایپ به متخصص ژنتیک‌کار جاع داده شود.»

### بخوانید

#### ۷ دستورالعمل ساده برای محافظت از پوست



شهروند | پوست یکی از حساس‌ترین و مهمترین اجزای بدن انسان است، جز این و پوست جنبه زیباشناسی هم دارد. پوست شما می‌تواند نشان‌دهنده زیبایی و حتی سلامت شما باشد. بنابراین مراقبت و محافظت از پوست و حفظ سلامت آن بسیار اهمیت دارد. آن چه در زیر می‌خوانید دستورالعملی ساده و روزانه است که در صورت رعایت آن پوستی شفاف و سالم خواهید داشت.

#### ۱ هر روز دوش بگیرید

دوش گرفتن به‌طور روزانه برای هر کسی بسیار مفید است. البته در دوش گرفتن‌های روزانه از صابون‌های اسیدی و قوی استفاده نکنید. از آب داغ هم استفاده نکنید. آب ولرم بسیار مفیدتر است. چراکه آب داغ، چربی‌های مفید پوست را از بین می‌برد. مدت زمان دوش گرفتن را محدود کنید. برای شستن صورت از اسفنج‌هایی استفاده کنید که لطیف و نرم باشد و به پوست آسیب نرزد.

#### ۲ حواستان به نور آفتاب باشد

همه ما از مضرات بیش از اندازه در معرض نور آفتاب قرار گرفتن آگاه هستیم. نور آفتاب موجب کاهش عمر پوست و لکه‌دار شدن آن می‌شود. بنابراین اگر مجبورید ساعت‌هایی از روز را زیر نور آفتاب بگذرانید حتماً از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید و در صورت امکان لباس‌های استین‌دار بپوشید و از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.

#### ۳ سیگار کشیدن را کنار بگذارید

سیگار کشیدن نه تنها اعضای داخلی بدن را به ناپودی می‌کشاند بلکه به فیبر موجود در پوست که موجب انعطاف و قوتش می‌شود آسیب رسانده و موجب می‌شود پیرتر از آن چه هستید به نظر بیایید. سیگار کشیدن همچنین موجب چین و چروک شدن پوست می‌شود.

#### ۴ رژیم غذایی سالمی داشته باشید

نوشیدن آب کافی در طول روز موجب دفع سموم از لایه‌های پوستی می‌شود. سعی کنید با نوشیدن مقدار کافی آب در روز به پوستتان درخشش بخشیده و همواره آن را مرطوب نگه دارید. حفظ رژیم غذایی سالم موجب خواهد شد که عمر پوست شما بیشتر شود. سعی کنید از سبزیجات و میوه‌جات در رژیم غذایی‌تان زیاد استفاده کنید. رژیم غذایی چرب را هم کنار بگذارید.

#### ۵ از پاک‌کننده مواد آرایشی استفاده کنید

نگذارید مواد آرایشی برای مدت زمان زیادی روی پوستتان باقی بماند. برای پاک کردن مواد آرایشی از روی پوست صورتان حتماً و حتماً از پاک‌کننده‌های مخصوص استفاده کنید. هرگز با آرایش به رختخواب نروید.

#### ۶ استفاده بیش از اندازه از مواد آرایشی را متوقف کنید

اغلب زنان برای پوشش کک و مک‌ها، لک‌ها یا نقص‌های پوست صورتشان سعی می‌کنند از مواد آرایشی استفاده کنند. سعی می‌کنند با انواع و اقسام تکنیک‌های آرایشی از شر این نقص‌های ظاهری خلاص شوند. اما بهترین راه این است که برای اینکار به پزشک متخصص پوست مراجعه کنند. استفاده بیش از اندازه از مواد آرایشی به پوست آسیب‌های زیادی وارد می‌کند.

#### ۷ استرس را کاهش دهید

پوست ما بسیار حساس است و تقریباً به هر چیزی واکنش نشان می‌دهد. استرس هم از این قاعده مستثنی نیست. استرس بیش از اندازه، مشکلاتی نظیر آکنه را در پوست بروز می‌دهد. بنابراین به دست آوردن آرامش بهترین راه حفظ سلامت پوست است. سعی کنید شب‌ها زود بخوابید تا حداقل هشت ساعت در شبانه روز را برای خوابیدن اختصاص داده باشید.



### بررسی‌های سازمان انتقال خون می‌دهد در پاییز و زمستان اهدای خون کم می‌شود

## زمستان کم خون

۲۵ نکته‌ای که افراد بهتر است قبل و بعد از اهدای خون رعایت کنند

### ۲۵ نکته‌ای که قبل و بعد از اهدای خون باید بدانید

- در حین اهدای خون آرامش خود را حفظ کنید.
- هرگز با معده خالی برای اهدای خون اقدام نکنید. سعی کنید چندساعت قبل از آن، غذای مناسبی بخورید.
- اگر فردی هستید که احساس می‌کنید ممکن است در حین اهدای خون دچار تهوع و استفراغ شوید، بلافاصله قبل از اهدا چیزی میل نکنید، زیرا ممکن است احساس شمایه و اقیعیت تبدیل شود.
- به یاد داشته باشید قبل از مراجعه به مراکز انتقال خون، لباس‌هایی با استین کوتاه بپوشید یا در صورت امکان از لباس‌هایی استفاده کنید که استین آنها به راحتی بالا برود تا در حین اهدای خون دچار مشکل نشوید.
- به فرد متخصصی که خون شما را می‌گیرد، اجازه دهید تا از هر بازویی که مناسب‌تر است، برای گرفتن خون استفاده کند. او خوب می‌داند که چگونه رگ پیدا کند و با ایجاد کمترین آسیب خون را بگیرد.
- کار اهدای خون ممکن است مدتی به طول بینجامد، بنابراین به شما پیشنهاد می‌شود که کتاب یا مجله‌ای مطالعه کنید یا با دیگر اهداکنندگان صحبت کنید تا متوجه گذشت زمان نشوید.
- بلافاصله بعد از اهدای خون، زمانی را برای نوشیدن و مصرف مواد قندی خوراکی بگذارید. معمولاً در مراکز اهدای خون، محلی برای پذیرایی از افراد

- اهداننده خون وجود دارد تا کمبود خون از دست‌رفته خود را بلافاصله با مصرف انواع مایعات به دست آوردند و جبران کنند.
- اگر حین اهدای خون، احساس سرما کردید، از پرسنل مراکز انتقال خون بخواهید تا پتویی به شما بدهند. احساس سرما، طبیعی و به دلیل افت فشار خون است.
- بلافاصله بعد از اهدای خون نایستید و به کار روزانه خود مشغول نشوید. برای مدتی به‌صورت خوابیده بمانید و بعد کمی بنشینید و به تدریج بایستید. ممکن است به دلیل کاهش مवाद قندی و مایعات موجود در خون، احساس سرگیجه به شما دست دهد و نتوانید تعادل خود را حفظ کنید.
- اگر تا چند ساعت پس از اهدای خون، احساس سردرد و سرگیجه می‌کنید، دراز بکشید و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید تا زمانی که این احساس برطرف شود.
- سعی کنید کار آن روز خود را سبک‌تر کنید، زیرا انرژی شما برای مدت کمی کاهش پیدا می‌کند و ممکن است سریعاً دچار خستگی و بی‌قراری شوید.
- برای مدت دو تا سه روز پس از اهدای خون، مقدار زیادی مایعات بنوشید تا خون از دست‌رفته شما جبران باشید.

- چند روز قبل از اهدای خون، مواد غذایی غنی از آهن را مصرف کنید، مثل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، حبوبات و غلات و اسفنج.
- شب قبل از اهدای خون استراحت کافی داشته باشید و خوب بخوابید. خواب کافی سبب کاهش سموم بدن می‌شود و خون را برای اهدا کردن سالم‌تر می‌کند.
- چندساعت قبل از اهدای خون، به مقدار کافی آب بنوشید تا خون شما رقیق شود. همچنین این کار سبب می‌شود تا فرد اهداکننده، پس از دادن خون، کمتر دچار مشکل شود.
- قبل از اهدای خون غذاهای سالم میل کنید و از مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل در روز قبل از اهدای خون، از مصرف داروهایی مانند آسپرین خودداری کنید. اگر از پلاکت خون شما برای افراد نیازمند به پلاکت استفاده شود، در صورتی که از داروهایی مانند آسپرین استفاده کرده باشید، ممکن است نتوانند از آن برای اهدا استفاده کنند.
- اگر اهداکننده دایمی خون هستید، همیشه کارت مخصوص اهدای خون خود را همراه داشته باشید.
- اگر برای نخستین بار است که اقدام به اهدای خون خود می‌کنید، حتماً کارت شناسایی، همراه خود داشته باشید، چراکه مراکز سازمان انتقال خون از پذیرش افراد بدون کارت شناسایی خودداری می‌کنند.

### عاشقان قهوه بخوانند

## ۵ دلیل برای کنترل میزان مصرف قهوه



شهروند | شاید برای آنهایی که تمایل زیادی به مصرف قهوه دارند در روزشان را با یک فنجان قهوه شروع می‌کنند، کنترل مصرف این نوشیدنی گرم برایشان خیلی سخت باشد. اما باید به این افراد بگویم که دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه قهوه زیان‌آور است.

#### ۱- مصرف زیاد قهوه بیش از همه برای زنان باردار

خطرناک است، پژوهشی در این زمینه نشان می‌دهد که یک فنجان قهوه به تنهایی ریسک تولد نوزادان نارس را افزایش می‌دهد. همین پژوهش می‌گوید زنانی که در طول بارداری کافئین می‌نوشند احتمال این که وزن نوزادشان کمتر از حد طبیعی باشد، بیشتر است. این پژوهش در قالب مقاله‌ای در ژورنال آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است.

۲- قهوه‌بد مسموم است، کیفیت قهوه‌ای که می‌نوشید حیاتی است، چراکه قهوه بد ممکن است حاوی ناخالصی بسیار باشد و به مرضی، سردرد یا دست‌کم حس ناخوشایند عمومی منجر شود. به گفته متخصصان، قهوه حتی به سادگی ممکن است به دلیل عمل آوری بد دانه‌های بی کیفیت باشد. بد نیست بدانید یک دانه قهوه که درست عمل آوری نشده باشد، می‌تواند کل قهوه‌تان را مسموم کند.

## چند کیلو اضافه وزن مان را چگونه آب کنیم؟

شهروند | شما هم جزو آن دسته‌ای هستید که برای کاهش وزن خود تلاش زیادی کرده‌اید و تنها چند کیلو با وزن ایده‌آل خود فاصله دارید؟ آیا با وجود کاهش وزن، تلاش شما برای کاهش آن چند کیلو آخری نتیجه مانده است؟ در این جا چند روش نادرست وجود دارد که می‌تواند در مسیر کاهش وزن شما قرار بگیرد.

۱- انرژی مایع: بمبوهوا و معجون‌ها شاید از نظر خیلی‌ها یک انتخاب سالم باشد. تنها به این دلیل که حجم کمی از معده را اشغال می‌کنند، اما این بمبوهوا و معجون‌ها مملو از شکر و مواد انرژی‌زا هستند و باعث جاقی می‌شوند. بنابراین برای رسیدن به وزن دلخواه، نوشیدنی‌های قندی خود را کاهش دهید.

۲- کاهش حجم وعده غذایی: غذای خود را آهسته و در بشقاب‌های کوچک‌تر بخورید.

۳- در خوردن بی احتیاطی نکنید: مادر کشوری زندگی می‌کنیم که مواد غذایی و خوراکی‌ها فراوانی زیادی دارند، بنابراین توصیه می‌شود برای جلوگیری از وسوسه پر خوری، خوراکی‌های مورد علاقه‌تان را دور از چشم نگه دارید.

۴- به قدر کافی پروتئین مصرف کنید: کمبود فیبر یا پروتئین در بدن می‌تواند منجر به پر خوری بشود. هر دوی این مواد باید در هر وعده غذایی وجود داشته باشد. پروتئین همچنین برای تقویت و محافظت از توده‌های عضلانی مهم است.

