

بخوانید

۷ عادت مخرب از دواچها

| جمیله سلیمانیان | کارشناس پر نامه باروری سالم مرکز بهداشت شمال تهران |

هرگز از این هفت عادت مخرب استفاده نکنید: در رفتارهای کنترل بیرونی هفت عادت مخرب وجود دارد که سبب می‌شود به تدریج ازدواجتان رو به افول بگذارد و شما و همسرتان هر روز بیشتر از روز قبل از آن استفاده می‌کنید. نخستین و به باور ما مخرب‌ترین این عادت‌ها، انتقاد است. اگر به بحث و مشاجره‌های خود و همسرتان دقت کنید، پی خواهید برد گفت‌وگوهای شما پراز انتقاد است.

پرسروصداترین سنازار کستر سمفونیک ازدواج‌ها، همین ساز انتقاد است. پس از انتقاد، سرزنش کردن است. گفت‌وگوهای زناشویی بین همسران ناخرسند مملو از سرزنش است. هیچ‌گاه سرزنش‌گر تقصیری ندارد، همیشه مقصر طرف دیگر است. معمولاً یکی از زوجها انتقاد می‌کند، دیگری سرزنش می‌کند و هر دوی آنها شکایت می‌کنند. وقتی مشاجره ادامه می‌یابد، یکی از زوجها غمی زند و دیگری تهدید می‌کند که در نهایت به تنبیه و سپس رشوه دادن منجر می‌شود. در یک مشاجره همه این عادت‌های مخرب اتفاق می‌افتد. اگر شما بتوانید هفت عادت مخرب انتقاد، سرزنش، شکایت، غرغر، تهدید، تنبیه و رشوه دادن را از تعاملات زناشویی خود دور کنید، زندگی زناشویی شما به‌طور چشمگیری بهبود می‌یابد.

این شش عادت مهر آمیز را جایگزین کنید: نخستین عادت مهر آمیز، **حمایت** است. وقتی شما از همسرتان حمایت می‌کنید، در واقع به او می‌گویید: «عزیزم زباده خودت سخت‌نگیر، تواشتباه کوچکی مرتکب شده‌ای. ما می‌توانیم با این اشتباه زندگی کنیم. بیا دوشادوش هم باستیم» و برای آن راه‌حلی پیدا کنیم. موافقی؟»

دومین عادت مهر آمیز، **تشویق** است. وقتی از همسرتان جملاتی همچون «کار بسیار مهمی انجام داده‌ای» را می‌شنوید، احساس می‌کنید تشویق شده‌اید. آنگاه هر کدام از شما باعث خوشحالی دیگری می‌شود.

سومین عادت مهر آمیز، **گوش دادن** است. از بین همه عادت‌های مهر آمیز گوش دادن بیشتر در خواست می‌شود و کمتر داده می‌شود. اگر می‌خواهید یک‌دیگر در ارضای نیازها کمک کنید، به آن‌ها همسرتان می‌گویید به دقت گوش کنید و بکوشید خواسته همسرتان را به درستی درک کنید. برای درک درست خواسته همسرتان از او بپرسید: «آیا ممکن است کمی بیشتر برایم توضیح بدهی تا بفهمم می‌خواهی چه چیزی را در گفته‌های تو بشنوم؟» ممکن است همیشه با آن‌چه از همسرتان می‌شنوید، موافق نباشید، اما اگر هر دوی شما این احساس را داشته باشید که دیگری به آن‌چه گفته‌اید خوب گوش کرده است، به‌هم‌نزدیک‌تر خواهید شد.

چهارمین عادت مهر آمیز، **پذیرش** است. وقتی همسرتان سرانجام خود واقعی‌شمارا می‌بیند که گاهی اوقات چندان هم دلچسب نیست، به شما می‌گوید: «تورا به خاطر همینی که هم‌اکنون هستی دوست دارم». این اساس پذیرش در هر رابطه‌ای است. ضعف و کاستی‌های یک‌دیگر را می‌پذیرید و اطمینان دارید هر دوی شما در هر لحظه بهترین تلاش خود را برای این رابطه انجام می‌دهید.

پنجمین عادت مهر آمیز، **اعتماد** است و این عادت مهمی است. اعتماد کردن به دیگری کار آسانی نیست. شاید همه مادر زندگی‌مان به کسی اعتماد کرده باشیم و سپس اعتمادمان سلب شده باشد، طرد شده باشیم، به ما خیانت کرده باشند و صدمه دیده باشیم. در ازدواج، اعتماد مانند تعهد است. بهترین راه کسب اعتماد آن است که به همسر خود نشان دهید قابل اعتمادید. عادت مهر آمیز دیگری که در ازدواج‌ها ی ناموفق وجود ندارد، احترام گذاشتن است. در خصوص احترام به خویشتان با حرمت نفس مطالب زیادی نوشته شده است، ولی ما در این‌جا از حرمت و منزلتی که در چشم همسر داریم، صحبت می‌کنیم. خصایص قابل احترامی را در وجود یک‌دیگر پیدا و آنها را خاطر نشان کنید. ششمین عادت مهر آمیز بسیار مهم، **مذاکره** درباره تفاوت‌هاست. در بهترین ازدواج‌ها هم بین زوج‌ها تفاوت و اختلاف وجود دارد. وقتی مذاکره می‌کنید، در واقع چیزی می‌دهید تا چیزی دریافت کنید. این عادت مهر آمیز، رشوه دادن یا خشنود کردن برای کنترل دیگری نیست. وقتی با هم مذاکره داشته باشید، صادقانه با یکدیگر دادوستد می‌کنید. اگر هر کدام از طرفین مذاکره انعطاف‌ناپذیر باشد، بر گرفته از کتاب هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر (دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر - مترجم دکتر علی‌صاحبی لاکتر عاطفه سلطانی فر)

چند راهکار برای مقابله با سردردهای میگرنی

همزیستی مسالمت آمیز با «درد»

◀ **۱۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان ایرانی مبتلا به سردردهای میگرنی اند**

شهروند | آمارها نشان می‌دهد میزان ابتلا به سردردهای میگرنی در ایران، بالاتر از میانگین جهانی است. گفته می‌شود حدود ۱۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان ایرانی، سردردهای میگرنی دارند. متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند ۱۰ میلیون ایرانی مبتلا به سردردهای میگرنی، تعداد بیشتری به سردردهای تنشی و یک و نیم میلیون نفر به سردردهای مزمن مبتلا هستند؛ یعنی در بیش از نیمی از روزهای یک ماه، سردرد دارند. حالا زنان اصلی‌ترین قربانیان سردردهای میگرنی‌اند، به طوری که اعلام می‌شود آنها ۱۰ برابر مردان دچار این سردردها می‌شوند. این سردرها را باید از سردردهای دوره بارداری و پس از زایمان به‌ویژه در شش هفته اول بارداری جدا کرد، همچنین به گفته متخصصان مغز و اعصاب، برخی دیگر از سردرها به آرتروز گردن یا گرفتگی عضلات گردن در زنان مربوط است، بنابراین منشأ اصلی سردرد مشکلات گردن است نه سردردهای میگرنی و تنشی که با معاینه و عکسبرداری قابل تشخیص است. میگرن تنها یک سردرد ساده نیست، بسیاری از اوقات با علائم مختلف و آزاردهنده همراه است که عملکرد و فعالیت‌های روزانه فرد را مختل می‌کند. تهوع شدید، مشکلات شناختی، مشکلات بینایی و آشفتگی، تنها بخشی از پیامدهای آن است که ممکن است ساعت‌ها و حتی روزها، فرد را درگیر کند. در گزارشی که بر روی سایت اطلاعات دارویی قرار گرفته چند راهکار برای همزیستی مسالمت آمیز با میگرن پیشنهاد شده است.



میگرن چیست؟

میگرن یک حمله سردرد شدید است که می‌تواند ۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد و با علائمی مثل تهوع و استفراغ شدید، حساسیت به نور و صدا و در برخی موارد اختلالات شناختی و حساسیت عصبی، همراه باشد. حساسیت بیمار می‌تواند در این دوره به حدی زیاد شود که با یک لمس ساده، احساس درد و ناراحتی داشته باشد. شروع تجربه حملات میگرن ممکن است از کودکی باشد و شدت آن در بزرگسالی -۳۵ تا ۳۹ سالگی- بیشتر شود. احتمال ایجاد حملات میگرن در زنان سه برابر مردان است، همچنین مدت زمان حمله میگرنی در زنان طولانی‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد ابتلا به میگرن مزمن، کیفیت زندگی و میزان فعالیت بیمار را کاهش می‌دهد.



۵ پیشنهاد برای کاهش دردهای میگرن



آن‌ها طولانی است و به‌طور متناوب مبتلا به سردرد نمی‌شوند، تجویز می‌شود. از گوتامین یک‌منقبض‌کننده عروق خونی است. یعنی با انقباض عروق مغزی موجب کاهش جریان خون می‌شود. البته این عملکرد می‌تواند زمینه عوارض قلبی - عروقی را هم فراهم کند به همین دلیل مصرف آن در افرادی که فاصله حملات میگرن در آنها کم است، توصیه می‌شود. داروهای ضد تهوع در مواردی که حملات با تهوع و استفراغ شدید همراه باشد، همراه با سایر داروهای ضد میگرن مورد استفاده قرار می‌گیرند. متخصصان توصیه می‌کنند مصرف داروهای کنترل‌کننده حملات میگرن، بهتر است هر چه سریع‌تر و در شروع حمله یا احساس شروع حمله مصرف شوند تا با شروع اثر سریع‌تر بتوانیم به حداکثر اثر گذاری و کنترل حمله دست بیایم. داروهای پیشگیری‌کننده از حملات هم‌برای برخی بیماران تجویز

۱ داروهای تجویزی و بدون نسخه: برای کنترل درد حملات میگرن، مصرف ضد‌دردهای غیراستروئیدی (NSAIDs) مثل آسپرین، ایبوپروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن شایع است. تربیتان‌ها و آگونیست، گیرنده‌های سروتونین هستند و با فعال شدن گیرنده‌های سروتونین، سطح آنها سروتونین در بدن افزایش می‌یابد. بر اساس مطالعه‌های انجام شده، کاهش سطح سروتونین بدن یکی از علت‌های شروع حملات میگرن است، از این رو تربیتان‌ها برای کنترل و پیشگیری از حملات میگرن تجویز می‌شوند اما در همه افراد جوابگو نیستند. از گوتامین یک ماده شیمیایی است که برای کنترل سریع درد به کار می‌رود. این دارو معمولاً در بیمارانی که فاصله حملات سردرد میگرن در

مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا قرار گرفته است که TMS برای درمان میگرن حاد با گذاشتن تجهیزات در روی سر بیمار و مخابره امواج مغناطیسی و TSNS با نصب تجهیزات روی پیشانی و مخابره امواج مغناطیسی به پیشانی، چشم‌ها و سینوس‌ها برای درمان پیشگیری‌کننده در میگرن مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا قرار گرفته است.

۳ نورومودولاسیون درماتی: نورومودولاسیون درماتی با تحریک مغز و اعصاب نخاعی، می‌تواند منجر به بهبود یا مهار عملکردهای متنوعی در سیستم عصبی شود. بعضی مواقع این درمان با روش ایمپلنت تجهیزات تخصصی در بدن انجام می‌شود. این نوع درمان بیشتر برای بیماری‌های مزمن که با دردهای شدید یا تشنج درگیرند، استفاده می‌شود.

در جانوران و محافظت سلول‌ها در برابر استرس‌های اکسیداتیو که منجر به تخریب و مرگ سلولی می‌شوند در گیاهان، نقش دارد. برخی مطالعات هم‌نشان داده که این هورمون می‌تواند در پیشگیری از حملات میگرن موثر باشد و در مقایسه با داروهای دیگر پیشگیری‌کننده، فواید آن بیشتر است و در عین حال عوارض کمی دارد. گیاه بابا آدم، عصاره ریشه این گیاه در اروپا و برخی نواحی آمریکای شمالی و آسیا رشد می‌کند، این گیاه بر روی پیشگیری از حملات میگرن موثر است، اما برخی متخصصان معتقدند استفاده از مکمل‌های گیاهی و غذایی برای درمان بیماری‌ها باید با احتیاط صورت گیرد.



۵ طب سوزنی: ژورنال MNT در مطالعات خود در گذشته، گزارش کرده که طب سوزنی می‌تواند به‌عنوان درمان جایگزین در دردهای مزمن موثر باشد. اخیراً مقاله‌ای در ژورنال JAMA به چاپ رسیده که نشان می‌دهد، طب سوزنی می‌تواند در کاهش تعداد دفعات و شدت حملات میگرنی که بدون احساس اولیه (اختلال بینایی، یا مشکل شناختی، توهم صدا یا بویایی) هستند، نقش داشته باشد. این مسأله از مطالعات قدیمی حمایت می‌کند. به همین دلیل طب سوزنی در افراد مبتلا به میگرن که قصد دارو درمانی ندارند، توصیه می‌شود. اگر چه میگرن می‌تواند آزاردهنده و مخل فعالیت‌های



۲ مکمل‌های دارویی: برخی مکمل‌ها در پیشگیری از حملات میگرن استفاده می‌شوند. از آن‌جا که مکمل‌های دارویی به راحتی در دسترس هستند و عوارض داروهای شیمیایی را ندارند، مصرف آنها مورد توجه بیماران است. «منیزیم یک ماده معدنی است که در بسیاری از پروتئین‌های داخل بدن مثل متابولیسم و تنظیم فشار خون نقش اساسی دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مکمل‌های حاوی منیزیم، در کاهش تعداد دفعات و فواصل حملات سردرد میگرنی موثر است، اما این فرضیه هنوز به‌طور کامل پذیرفته نشده است. ملاتونین هورمونی است که در تنظیم خواب و بیماری

۴ مدیتیشن (مراقبه): مدیتیشن تأثیر بسزایی در کاهش استرس و درد دارد و این اثر به‌عنوان یک خبر پزشکی در دنیای امروز مخابره و تأیید شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبه روحی، می‌تواند تحمل درد را افزایش دهد و منجر به کاهش تعداد دفعات حمله میگرن می‌شود.

خواب؛ بهترین داروی سرماخوردگی

راز بین‌برند. این متخصصان روی سلول‌های T شکل (نوعی از سلول‌های ایمنی) تمرکز می‌کنند که وظیفه آنها مبارزه با عفونت است. وقتی سلول‌های T سلول‌هایی را که با ویروس آلوده شده‌اند را کشف می‌کنند، پروتئینی چسبنده به نام «پنتگرن» را فعال می‌کنند که به آنها این امکان را می‌دهد تا به سلول‌های آلوده بچسبند و آنها را از بین ببرند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که خوابی و همچنین استرس دایمی به افزایش سطح هورمون‌هایی می‌انجامد که در نتیجه مانع فعال شدن این پروتئین چسبنده می‌شود. به گزارش دویچه‌وله، از سوی دیگر سیتومگالوویروس (CMV) یک نوع ویروس از خانواده ویروس هرپس است که افراد را در تمام سنین آلوده می‌کند. اغلب

در یک بررسی جدید متخصصان رابطه بین خواب کافی و مبارزه با ویروس‌ها را نشان داده‌اند. این تحقیق مشخص می‌کند که خوابی و استرس میزان هورمون‌های خاصی را در بدن بالا می‌برد که مکانیسم دفاعی بدن را بسیار کند می‌کند. در فصل زمستان که افراد زیادی در اطرافمان سرما خورده‌اند یا خودمان بیماریم، همه دنبال راهکارهایی برای بهبودی هر چه سریع‌تریم. حالا به نظر می‌رسد توصیه پدر و مادران‌مان درباره این که در هنگام سرماخوردگی هر چه بیشتر استراحت کنیم و بخوابیم، زودتر بهبود پیدا می‌کنیم، چندان هم بیهوده نیست. متخصصان آلمانی در آزمایشی جدید نشان داده‌اند که چگونه خوابیدن به بدن کمک می‌کند تا با سرماخوردگی مبارزه کند. به نظر می‌رسد خواب نیروی برخی سلول‌های ایمنی را تقویت می‌کند تا بتوانند به هم بچسبند و نهایتاً سلول‌هایی که با ویروس آلوده شده‌اند

پیشنهاد