۷ عامل غیرمنتظره در ابتلا به آسم!

هر روز ممکن است در معرض عواملی قرار بگیرید که آسم و تنگی نفس را شدیدتر کند و شما از آن بی‌خبر باشید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

اگر خودتان یا یکی از اطرافیان‌تان به آسم مبتلا باشید یا درجات کمتری از تنگی نفس را تجربه می‌کنید، می‌دانید که آسم چقدر می‌تواند دردسرساز باشد. این بیماری که سروکارش با مجاری هوایی و تنفسی است، منتظر عوامل مختلفی است تا موتورش راه بیفتد. بعضی از این عوامل غیرمنتظره هستند. سایت verywellhealth به این موضوع پرداخته است.

۱ دود دست‌سوم سیگار

سیگار کشیدن می‌تواند باعث حمله آسم شود. با این حال، یک عامل کمتر شناخته شده، دود دست سوم است؛ آلودگی هوایی که پس از خاموش کردن سیگار باقی می‌ماند. این مواد شیمیایی در هوا و روی مبلمان، فرش، صندلی خودرو و لباس باقی می‌مانند. برای محافظت از خود، هرگز اجازه ندهید کسی در خانه یا خودروی شما سیگار بکشد و از مکان‌هایی که افراد سیگار می‌کشند، دوری کنید. این شامل سیگارهای الکترونیکی و ویپ هم می‌شود.

۲ تغییرات آب‌وهوایی

آب‌وهوای بسیار گرم یا سرد و یا تغییرات ناگهانی دما در بروز علایم آسم نقش دارد. در زمستان، هوای سرد و خشک می‌تواند ریه‌ها را تحریک کند و منجر به التهاب شود. در تابستان، دمای بسیار بالا هم می‌تواند علایم آسم را تشدید کند. تنفس در هوای گرم و مرطوب می‌تواند مجاری هوایی را تنگ کند. علاوه بر این، هوای گرم، آلودگی و مواد حساسیت‌زا را به دام می‌اندازد و احتمال قرار گرفتن در معرض آن‌ها را افزایش می‌دهد. هنگام گذراندن وقت در هوای بسیار گرم یا سرد، مرتب در فضای بسته استراحت کنید.

۳ گزش و نیش حشرات

بوی بد یا گزش می‌تواند به سرعت علایم آسم را تحریک کند. افرادی که به حشرات حساسیت دارند، باید در خصوص موارد زیر احتیاط کنند: زنبورهای زرد و زنبورهای عسل و مورچه‌های آتشین. علاوه بر گزش و نیش، هرگونه تماس با سوسک‌ها می‌تواند باعث حمله آسم شود. مدفوع، اعضای بدن و بزاق آن‌ها حاوی پروتئین‌هایی است که می‌تواند باعث واکنش آلرژیک و بروز علایم آسم شود.

۴ دی‌اکسید نیتروژن

دی‌اکسید نیتروژن گازی بی‌رنگ و بی‌بو است و در وسایلی که سوخت مصرف می‌کنند، از جمله گاز، نفت سفید یا چوب، وجود دارد. قرار گرفتن در معرض دی‌اکسید نیتروژن می‌تواند چشم‌ها، بینی و گلو را تحریک کند و همچنین باعث تنگی نفس شود. حتی تنفس در سطح پایین دی‌اکسید نیتروژن باعث حمله آسم در افراد مبتلا به آسم می‌شود.

۵ مواد شیمیایی خاص

برخی از مواد شیمیایی موجود در محصولات خانگی می‌توانند مجاری تنفسی افراد مبتلا به آسم را تحریک کنند. هنگام کار با برخی از محصولات احتیاط کنید؛ استنشاق آن‌ها باعث بروز علایم آسم می‌شود. این موارد عبارت‌اند از: پاک‌کننده‌ها، رنگ‌ها، لوازم آرایشی، آفت‌کش‌ها، چسب‌ها و خوشبوکننده‌های هوا. هنگام استفاده از پاک‌کننده‌های خانگی، سعی کنید پنجره‌ها را باز نگه دارید یا از فن تهویه استفاده کنید.

۶ عطرهای قوی

رایحه‌های قوی عطر، صابون یا محصولات پاک‌کننده ممکن است حمله آسم را تحریک کنند. مواد شیمیایی موجود در رایحه‌های قوی می‌توانند مجاری هوایی را تحریک کنند و باعث التهاب شوند. در خانه از محصولات بدون عطر، از جمله مواد شوینده لباسشویی، محصولات بهداشت شخصی و محلول‌های تمیزکننده استفاده کنید. اگر فرزند شما آسم دارد، از مراقبان او بخواهید که از استفاده عطر یا ادکلن در اطراف او خودداری کنند.

۷ حیوانات خانگی

قرار گرفتن در معرض سگ، گربه یا جوندگان می‌تواند باعث حمله آسم در افرادی شود که به شوره حیوانات حساسیت دارند. حیوانات خانگی پروتئین‌های خاصی در پوست، مو، ادرار، مدفوع و بزاق خود دارند که می‌تواند باعث التهاب مجاری هوایی شود.

فوت و فن

چطور خورش کرفس خوشمزه‌تری داشته باشیم؟

انتخاب گوشت مناسب (طعم، بافت، چربی) | از گوشت کم‌چربی استفاده کنید و آن را ملایم سرخ کنید. اگر می‌خواهید خورش کم‌چرب باشد ولی مزه عمیق داشته باشد، با آب‌قلم بی‌روغن بپزید.

کیفیت و آماده‌سازی کرفس | از ساقه‌های تر و روشن استفاده کنید؛ ساقه پیر، رشته‌ای و تلخ است. کرفس را جداگانه با کمی روغن و زردچوبه تفت دهید تا عطرش آزاد شود و در خورش له نشود.

برگ‌های لطیف کرفس را کمی در سبزیِ خورشتی مخلوط کنید ولی زیاده‌روی نکنید.

نقش سبزی‌های معطر | از نسبت جعفری به میزان ۸۰ درصد و نعناع به مقدار ۲۰ درصد غافل نشوید. این مخلوط را با شعله ملایم و زمان کافی سرخ کنید چون هویت خورش کرفس است!

اسیدیته هوشمندانه | در پخت خورش کرفس از طعم‌دهنده‌هایی مثل لیموعمانی حتما استفاده کنید. آبغوره هم ترشی ملایمی به این خورش می‌دهد. همچنین اضافه کردن آبلیمو در اواخر پخت توصیه می‌شود. قاعده طلایی این است که زودتر از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پایانی، ترشی به خورش اضافه نکنید، چون اسیدیته زیاد در اول پخت می‌تواند باعث سفت شدن گوشت شود و سبزی را کم‌عطر کند.

داده تصویری

«اگر تیروئید کم کار داری...»

بیشتر بخور

- ماهی
- مرغ
- گوشت کم چرب
- تخمه کدو
- ماست پروبیوتیک
- نمک یددار
- تخم مرغ

کمتر بخور

- ترب و شلغم
- مقادیر زیاد کلم بروکلی
- حجم زیاد کلم برگ
- بادام زمینی
- میوه‌هایی مثل هلو
- مقدار بالای اسفناج
- سویا

تازه ها

فرزندان ۱۰۰ ساله‌ها چه می‌خورند؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد فرزندان افرادی که تا ۱۰۰ سالگی عمر می‌کنند، ظاهرا رژیم غذایی کمی سالم‌تر از سالمندان معمولی دارند.

این مطالعه نشان داد رژیم غذایی این افراد به طور کلی در سطح متوسطی از کیفیت قرار دارد. قوی‌ترین بخش‌های رژیم غذایی آن‌ها شامل میوه، سبزی، سبزی‌های برگ‌سبز و حبوبات، غذاهای دریایی و «کیفیت خوراکی‌های پروتئینی» بود؛ یعنی خوراکی‌هایی مانند غذاهای دریایی و گوشت کمتر فراوری شده. آن‌ها همچنین در محدود کردن سدیم، قند افزوده و غلات تصفیه‌شده نسبتا عملکرد خوبی داشتند.

اما مطالعه نشان داد فرزندان این صدساله‌ها در میزان مصرف توصیه‌شده چند گروه غذایی از جمله غلات کامل، حبوبات، خوراکی‌های حاوی سویا و مغز دانه‌ها به حد مطلوب نمی‌رسند. این نتایج ثابت نمی‌کند که رژیم غذایی علت عمر طولانی‌تر این خانواده‌ها بوده است. پژوهشگران تاکید می‌کنند این مطالعه مشاهده‌ای بود و بر پایه گزارش رژیم غذایی در یک مقطع زمانی انجام شد. علاوه بر این، بیشتر افراد این گروه تحصیلات بالا داشتند و عمدتا سفیدپوست بودند، موضوعی که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. در عین حال، به نظر می‌رسد سطح تحصیلات از روشن‌ترین عوامل تاثیرگذار بر کیفیت رژیم غذایی بود؛ افرادی که تحصیلات بالاتری داشتند، در شاخص‌های مختلف رژیم غذایی امتیازهای سالم‌تری کسب کردند.

خانواده و مشاوره

اتاق مشاوره

سر کار پشت سر دیگران حرف می‌زنم!

۴۱ ساله و کارمند هستم. در محل کار، افراد خیلی پشت سر هم حرف می‌زنند و من هم، همین مشکل را دارم. دوست دارم در سال جدید، سرم در کار خودم باشد اما به‌محض این که سر صحبت باز می‌شود، با بقیه همراه می‌شوم و غیبت می‌کنم. چه کنم؟

فریبا البرز | روان‌شناس

مخاطب گرامی، قابل درک است این وضعیت در محیط کار چقدر آزاردهنده و دشوار است. چه احساسی دارید وقتی متوجه می‌شوید دوباره درگیر غیبت شده‌اید؟ آیا موقعیت یا مکالمات خاصی وجود دارد که شما را بیشتر به این سمت سوق می‌دهد؟ چه چیزی باعث می‌شود احساس کنید باید همراه آن‌ها شوید؟

چه باید کرد؟

این که آگاهانه تصمیم گرفته‌اید به این موضوع بپردازید، نشان‌دهنده رشد شخصی و آرامش‌طلبی است. در ادامه چند راهکار کاربردی به شما پیشنهاد می‌شود.

۱. شناسایی محرک‌های شخصی

اولین گام آگاهی لحظه‌ای است. توجه کنید دقیقا چه زمانی وارد گفت‌وگوی غیبت‌آمیز می‌شوید. مثلا: وقتی خسته یا عصبی هستید احساس می‌کنید غیبت نوعی تخلیه است؟ یا وقتی همکاران نزدیکتان شروع می‌کنند و می‌خواهید احساس تعلق داشته باشید؟ شناسایی این موقعیت‌ها به شما کمک می‌کند الگوها را ببینید و قبل از گرفتار شدن آگاهانه‌تر رفتار کنید.

۲. توقف ذهنی قبل از پاسخ

وقتی حرفی شروع می‌شود یک نفس عمیق بکشید و در دل خود بگویید: «من نمی‌خواهم در این بحث شرکت کنم.»

این توقف کوتاه باعث فعال شدن بخش منطقی مغز می‌شود.

۳. تغییر جهت گفت‌وگوها

اگر نمی‌خواهید سکوت مطلق کنید، سعی کنید هوشمندانه موضوع را تغییر دهید یا با لبخند بگویید برویم سر اصل کاری، امروز کلی کار داریم.

۴. تقویت وابستگی مثبت

گاهی ما در غیبت شرکت می‌کنیم، چون احساس دوستی و تعلق را آن‌جا می‌یابیم. راه جایگزین این است که روابط مثبت‌تر بسازید. مثلا وقت ناهار درباره فیلم یا ورزش صحبت کنید نه افراد.

۵. تمرین مراقبه و ذهن‌آگاهی

چند دقیقه در روز آرام‌سازی و مدیتیشن کوچک ذهن‌آگاهی مفید است. تمرکز بر تنفس یا مرور ذهنی جملاتی مثل: «من در گفت‌وگوی مثبت شرکت می‌کنم، من برای دیگران خیر می‌خواهم.» این تمرین ساده باعث می‌شود در موقعیت‌های اجتماعی بیشتر خود را کنترل کنید.

زیرپوست جدایی یک سلبریتی

نگاهی روان‌شناختی به بازتعریف رابطه بعد از جدایی، به‌بهانه حرف‌های بابک جهانبخش درباره جدایی از همسرش

صحبتهای بابک جهانبخش در مورد جدایی از همسرش

با جیب خالی اومد و با جیب پر رفت

زهرا عیدگاهی | کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت

به تازگی ویدئویی از بابک جهانبخش وایرال شده که در آن درباره جدایی از همسرش به صورت انتقادی صحبت می‌کند. جدایی، فقط پایان یک رابطه نیست، آغاز مجموعه‌ای از زخم‌های عاطفی، بازتعریف هویت و حتی تغییر در معنایی است که فرد از خودش و رابطه‌اش می‌سازد. وقتی جدایی در قالب ویدئو و روایت شخصی در فضای مجازی وایرال می‌شود، بیش از هر چیز بر «زاویه دید روانی» افراد به رابطه و نقش‌ها (عاطفه، ارزشمندی، قدرت و امنیت) تمرکز می‌آورد. در صحبت‌های اخیر بابک جهانبخش درباره جدایی از همسرش، یک مضمون پررنگ دیده می‌شود: حسِ این‌که همسرش او را به چشم «ابزار» یا منبع مالی دیده است نه انسانی که نیازهای عاطفی دارد. این مضمون، دستمایه تحلیل روان‌شناختی قابل توجهی است.

پیامدهای یک پایان

بیش از هر چیز، باید در نظر داشت که هر جدایی، از منظر روان‌شناسی می‌تواند پیامدهای عمیقی به همراه داشته باشد. این پیامدها معمولاً ناشی از ارتباط عاطفی، باورهای پیشین و احساس خودارزشی فرد هستند. به این ترتیب، بررسی این جنبه‌ها می‌تواند به درک بهتری از شرایط ادامه زندگی پس از جدایی منجر شود.

حس ارزشمندی مشروط به کارکرد

وقتی فرد احساس کند «جایگاهش در رابطه» عمدتاً با کارکردی مثل حمایت مالی تعریف می‌شود، روان او به سمت «ارزشمندی مشروط» می‌رود. در این حالت، جدایی فقط از دست رفتن یک نفر نیست، بلکه فروپاشی یک معناست: «اگر من دیگر آن نقش را بازی نکنم، پس مرا نمی‌خواهند.»

تجربه طرد عاطفی و تصویر ذهنی تحقیر

روایت بابک جهانبخش درباره نگاه همسرش، یادآور مفهوم «تحقیر عاطفی» است، یعنی وقتی فرد حس می‌کند دیده نشده، به رسمیت شناخته نشده یا به سطح یک ابزار تنزل یافته است. این تجربه می‌تواند به سرعت به نشانه‌هایی مثل شرم، خشم و کینه یا حتی افسردگی تبدیل شود.

ترومای رابطه و برچسب زدن به «نقش‌ها»

در جدایی‌های پرتنش، افراد اغلب برای فهمیدن گذشته، نقش‌ها را برجسته می‌کنند: «من عاطفه دارم، او فقط منفعت دیده است» یا «من انسان بوده‌ام، اما او مرا ابزار فرض کرده.» این برچسب‌ها اگرچه به درد توضیح دادن می‌خورند، اما می‌توانند مسیر درمان را کُند کنند، چون فرد ممکن است در حالت «داوری دائمی» گیر کند و نتواند سهم خودش از ارتباط را بررسی کند.

مرزهای شخصی و مسئله اعتماد

جدایی وقتی رخ می‌دهد که اعتماد یا مرزهای رفتاری آسیب دیده باشد. در روایت‌های این چنینی، موضوع فقط «جدایی» نیست، مسئله اعتماد هم هست. آیا ارتباطی وجود داشته که در آن گفت‌وگو، شفافیت و احترام برای هر دو طرف حفظ شود؟ روان انسان بدون احساس امنیت، به سمت هشدار دائم می‌رود و همین هشدارها پس از جدایی هم باقی می‌مانند.

نیاز به سوگواری واقعی، نه فقط بیان خشم

یک نکته کلیدی این است که حتی اگر فرد از جدایی عصبانی باشد، روان او نیاز به سوگواری دارد. سوگواری یعنی پذیرفتن این که رابطه تمام شده، رؤیاها تغییر کرده‌اند و باید «پیوستگی عاطفی» با واقعیت جدید ساخته شود. حرف‌هایی مثل «من یک انسانم و عاطفه دارم» درواقع می‌تواند تلاش برای تبدیل درد به معنا و یافتن زبان مشترکی برای سوگواری باشد.

جدایی اگرچه پایان است، اما اگر با فهم روانی و مسئولیت‌پذیری همراه شود، می‌تواند به رشد و بازتعریف سلامت عاطفی منجر شود. مهم‌ترین قدم این است که فرد هم در را جدی بگیرد و هم مسیر بازسازی را شروع کند.

از دنیای روان شناسی

رویاهای شبانه عجیب‌ترند یا خیال‌پردازی‌های روزانه؟

فائزه مهاجر | مترجم

PsyPost / پژوهش جدیدی نشان می‌دهد خیال‌پردازی‌های روزانه یعنی آن لحظاتی که در افکار خود غرق می‌شویم، می‌توانند به اندازه خواب‌های شبانه عجیب و غیرمنتظره باشند. این مطالعه که در نشریه علمی «آگاهی و شناخت» منتشر شده، به بررسی شباهت‌های رویاپردازی در بیداری و در خواب پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد عناصر غیرعادی در هر دو تقریباً به یک اندازه است. در این پژوهش، شرکت‌کنندگان طی چند هفته، خواب‌های شبانه و خیال‌پردازی‌های روزانه خود را ثبت و پژوهشگران این گزارش‌ها را به اجزای مختلف مانند افراد، مکان‌ها و رویدادها تقسیم کردند و میزان «عجیب بودن» آن‌ها را سنجیدند. نتایج نشان داد اگرچه در نگاه کلی خواب‌ها عجیب‌تر به نظر می‌رسند، اما وقتی جزئی‌تر بررسی شوند، حدود ۸ تا ۹ درصد عناصر در هر دو حالت دارای ویژگی‌های غیرعادی هستند، رقمی تقریباً یکسان. البته نوع این تفاوت‌ها یکسان نیست. در خواب‌ها، عناصر عجیب معمولاً به صورت ترکیب‌های غیرممکن یا مبهم ظاهر می‌شوند. مثلاً مکان‌هایی ناآشنا در دل محیط‌های آشنا، اما در خیال‌پردازی‌های روزانه، ذهن بیشتر دچار پرش‌های ناگهانی می‌شود، یعنی افکار بدون پیوستگی از موضوعی به موضوع دیگر منتقل می‌شوند. پژوهشگران معتقدند هر دو حالت، بازتاب نوعی شبیه‌سازی ذهنی خودکار هستند که بدون کنترل آگاهانه اتفاق می‌افتد. این یافته‌ها نشان می‌دهد مرز میان خواب و بیداری کمتر از آن چیزی است که تصور می‌شد و ذهن انسان حتی در بیداری هم می‌تواند به اندازه خواب، خلاق، ناپیوسته و گاه غیرمنطقی عمل کند؛ پدیده‌ای که بخشی طبیعی از کارکرد ذهن به شمار می‌رود.

مزایده مناقصه

ریاست جمهوری
سازمان برنامه و بودجه کشور
سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان رضوی

مناقصه عمومی یک مرحله ای تامین خودرو سواری با راننده

سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان رضوی در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای با موضوع «تامین خودرو سواری برای انجام ماموریت های اداری» به شماره مناقصه ۲۰۰۵۰۰۳۸۲۰۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی: www.setadiran.ir برگزار نماید. لذا شرکت هایی که گواهینامه تایید صلاحیت و رتبه بندی و گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی را دارا می باشند می توانند جهت شرکت در مناقصه با دریافت اسناد از طریق سامانه مذکور اقدام نمایند.

۱- نوع مناقصه: عمومی یک مرحله ای
۲- تضمین فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۲،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۳- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: همزمان با انتشار آگهی در روزنامه
۴- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
۵- مهلت زمانی ارایه پیشنهاد: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶
۶- زمان بازگشایی پاکات مناقصه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶

نشانی: مشهد -بلوار وکیل آباد - نبش بلوار اقبال لاهوری- سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان رضوی ۳۵۰۷۶۳۳۶-۰۵۱

شناسه ۲۱۶۹۶۶۶

سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان رضوی

۱۸۲۷۷۹