کمین حساسیت‌های زمستانی در خانه!



حساسیت‌های فصلی همیشه در بهار و پاییز درگیرتان نمی‌کنند. زمستان هم می‌تواند به اندازه فصل‌های دیگر برای افراد مبتلا به حساسیت، غافلگیر کننده باشد



فائزه مهاجر | مترجم

بسیاری از افرادی که دچار آلرژی هستند، به گرده گل‌ها و گیاهان حساسیت دارند که معمولا فقط در فصل بهار یا تابستان فراگیر می‌شود؛ اما اگر به آلرژی‌های داخلی مانند کپک و مایت‌های گرد و غبار مبتلا باشید، به احتمال زیاد در زمستان، وقتی که زمان بیشتری را در داخل خانه می‌گذرانید، علایم آلرژی خود را بیشتر مشاهده کنید. به همین دلیل در فصل زمستان هم ممکن است حساسیت‌ها یتان نکند! در مطلب امروز از webmd آلرژی زمستانه را بیشتر بررسی می‌کنیم و درباره آن نکاتی را یاد می‌گیریم.

پای چه عواملی در میان است؟

وقتی هوا سرد می‌شود و بخاری را روشن می‌کنید، گرد و غبار، هاگ‌های کپک و اجزای حشرات وارد هوا می‌شوند. این ذرات وارد بینی شما می‌شوند و واکنش آلرژیک ایجاد می‌کنند. برخی محرک‌های رایج آلرژی عبارت‌اند از:

مایت‌های گرد و غبار| این حشرات میکروسکوپی در تشک و ملحفه‌ها رشد می‌کنند. وقتی مدفوع این حشرات و بقایای آن‌ها در هوا پخش می‌شود، علایم آلرژی ایجاد می‌کنند.

کپک| این قارچ در مکان‌های مرطوب و نمناک مانند زیرزمین و حمام رشد می‌کند. وقتی هاگ‌های کپک وارد هوا می‌شوند، می‌توانند علایم آلرژی را در شما ایجاد کنند.

حیوانات| بیشتر مردم به موی حیوانات حساسیت ندارند، بلکه به پروتئینی که در شوره پوست بدن، بزاق و ادرار یا مدفوع حیوانات خانگی یافت می‌شود، حساسیت دارند.

سر و کله حساسیت زمستانی چطور پیدا می‌شود؟

اگر این علایم را داشتید به احتمال زیاد یک عامل باعث حساسیت زمستانی شده است. این علایم آلرژی ناشی از گرد و غبار، گرده یا کپک عبارت‌اند از: سرفه، حلقه‌های تیره زیر چشم، خارش چشم و بینی، آبریزش بینی، عطسه، آبریزش چشم.

حالا چگونه می‌توانید تشخیص دهید که علایم شما مربوط به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا آلرژی است؟ آلرژی باعث خارش یا سوزش گلو می‌شود. شما مجبور هستید مدام چشم‌ها یا بینی خود را بمالید. سرماخوردگی و آنفلوآنزا باعث خارش نمی‌شود. سرماخوردگی معمولاً با تب همراه نیست، اما آنفلوآنزا، باعث ایجاد تب می‌شود و همچنین درد بدن را هم به همراه دارد. سرماخوردگی معمولاً بیش از ۱۰ روز طول نمی‌کشد اما آلرژی می‌تواند هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد. همچنین، سرماخوردگی و آنفلوآنزا گاهی اوقات با خستگی و کوفتگی بدن همراه می‌شوند که معمولاً در آلرژی‌ها اتفاق نمی‌افتد.

با حساسیت چه کنیم؟

اگر علایم شما بیش از یک هفته طول کشید، به پزشک مراجعه کنید. پزشکان در این وضعیت معمولاً داروهای آلرژی را برای شما شروع می‌کنند. اگر این داروها کمکی نکرد و علایم ادامه یافت، ممکن است شما را برای آزمایش‌های بیشتر به متخصص آلرژی ارجاع دهند. متخصص آلرژی می‌تواند آزمایش پوستی انجام دهد که در آن پوست شما را با مقدار کمی از آلرژن خراش می‌دهد یا آن را در ست زیر پوست شما تزریق می‌کند. اگر ناحیه قرمز و خارش‌دار شود، شما به آن ماده آلرژی‌زا حساسیت دارید. همچنین برای تشخیص برخی آلرژی‌ها، آزمایش خون نیز انجام می‌شود. درمان این نوع آلرژی شامل این موارد است:

ضد حساسیت یا آنتی‌هیستامین‌ها| این‌ها عطسه، آبریزش بینی و خارش را کاهش می‌دهند.

ضد احتقان‌ها| مخاط را پاک می‌کنند تا احتقان و تورم را تسکین دهند.

ایمونوتراپی (واکسن آلرژی یا قرص‌های زیرزبانی)| که بدن شما را به تدریج در معرض دوزهای بیشتری از آلرژن قرار می‌دهد. این روش می‌تواند علایم شما را برای مدت طولانی‌تری نسبت به داروهای آلرژی مهار کند.

چطور پای حساسیت زمستانی را به خانه باز نکنیم؟

شما نمی‌توانید از بروز آلرژی جلوگیری کنید. اما اگر نسبت به آلرژی در بدن خود آگاه باشید، می‌توانید این اقدامات را برای جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک انجام دهید. به این نکات توجه کنید:

*پرده‌های حمام، کاغذدیواری‌ها و فرش‌هایی را که کپک دارند، دور بیندازید.

*دوش‌ها و سینک‌ها را با محلولی حاوی ۵ درصد سفیدکننده و کمی مواد شوینده بشویید.

*برای کمک به کنترل کنه‌های گرد و غبار و کپک، از دستگاه رطوبت‌گیر استفاده کنید تا رطوبت خانه‌تان زیر ۵۰ درصد نگه داشته شود.

*از فیلترهوای مناسب برای تمیز کردن گرد و غبار استفاده کنید.

*هر هفته ملحفه‌ها را با آب داغ (۵۴ درجه سانتی‌گراد) بشویید.

*از روکش‌های ضد حساسیت برای تشک‌ها، بالش‌ها و روتختی‌ها استفاده کنید.

*اگر کسی در خانه شما به شوره حیوانات خانگی حساسیت دارد و واقعاً دوست دارید حیوان خانگی داشته باشید، بهترین انتخاب حیوان بدون مو مانند ماهی است.

*اگر به حیوانات خانگی حساسیت دارید و قرار است به ملاقات افرادی بروید که در محل زندگی آن‌ها حیوان خانگی وجود دارد، داروهای آلرژی و بالش خود را حتما همراه داشته باشید.

تغذیه

۴ دلیل برای این که اسفناج بخوریم

فصل اسفناج است و خیلی‌ها به سراغ این سبزی پرخاصیت می‌روند تا آن را به شکل‌های مختلف در سفره خانواده بگذارند. اسفناج یکی از مغذی‌ترین و شگفت‌انگیزترین غذاهای فصل سرد سال است. این سبزی منبع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی ضروری است که سلامت کل بدن را ارتقا می‌دهد. به کمک سایت Verywellhealth می‌خواهیم بدانیم چرا باید اسفناج پای ثابت سفره خانواده باشد؟



۱ سلامت چشم و تقویت بینایی

اسفناج حاوی رنگدانه‌هایی است که با سلامت چشم مرتبط هستند: لوتئین و زآگزانتین. این رنگدانه‌ها در مرکز شبکیه چشم جمع می‌شوند و از بینایی در برابر اثرات مضر نور خورشید و نور آبی محافظت می‌کنند. برخی دانشمندان دریافته‌اند که پختن اسفناج می‌تواند کاروتنوئیدهای بیشتری آزاد کند، اما اگر ترجیح می‌دهید آن را خام بخورید، می‌توانید با خرد کردن یا مخلوط کردن، مقدار زیادی از آن را دریافت کنید. اسفناج همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین A است که یک ماده مغذی مهم برای سلامت چشم‌های شماست.

۲ محافظ پرقدرت قلب

اسفناج یکی از بهترین منابع طبیعی نیترات است. بدن برای ساخت مولکولی به نام اکسید نیتروژن که برای جریان خون سالم مهم است، به این مواد مغذی نیاز دارد. اسفناج همچنین منیزیم و فولات را تأمین می‌کند که به بدن شما در تولید اکسید نیتروژن کمک می‌کند. پتاسیم موجود در اسفناج همچنین می‌تواند ضربان قلب شما را قوی کند، مقابله با سدیم را برای بدن شما آسان‌تر کند و فشار خون شما را کنترل کند.

۳ کاهش استرس و التهاب

اسفناج دارای آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و مواد شیمیایی گیاهی است که سلول‌های شما را از استرس اکسیداتیو و آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. شما می‌توانید ویتامین C، کلروفیل و بتاکاروتن، به علاوه آلفا لیپوئیک اسید (ALA) را از این سبزی دریافت کنید. کاهش استرس طولانی مدت و التهاب در سراسر بدن می‌تواند به شما در جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، آرتروز، بیماری‌های قلبی عروقی و پیری زودرس کمک کند.

۴ جلوگیری از سرطان

نتایج یک مطالعه نشان داد اسفناج سلامت روده را بهبود می‌بخشد، که می‌تواند به کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در اسفناج که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند، برای محافظت در برابر نوعی از آسیب سلولی که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، مفید هستند.

پیشگیری

۱۰ عادتی که هر مرد باید برای ۱۰ سال آینده حفظ کند



با افزایش سن، سبک زندگی مردان نقش تعیین کننده‌ای در سلامت جسم، ذهن و کیفیت زندگی آن‌ها ایفا می‌کند. پژوهش‌های پزشکی نشان می‌دهد بسیاری از بیماری‌های مزمن مردان نه به ژنتیک، بلکه به عادت‌های روزمره آن‌ها مرتبط است. حفظ این ۱۰ عادت، خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و زوال عملکرد بدنی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.



فعالیت بدنی منظم| حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته، همراه با تمرین قدرتی، خطر بیماری قلبی و کاهش توده عضلانی را کم می‌کند.

خواب کافی و منظم| کم‌خوابی با افزایش خطر چاقی، کاهش تستوسترون و اختلالات خلقی مرتبط است. ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه توصیه می‌شود.

تغذیه متعادل و پروتئین کافی| مصرف سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و پروتئین کافی به حفظ عضله و سلامت متابولیک کمک می‌کند.

کنترل استرس| استرس مزمن سطح کورتیزول را بالا می‌برد و به قلب و سیستم ایمنی آسیب می‌زند. مدیتیشن و تنفس عمیق مؤثر است.

ترک سیگار| سیگار عامل اصلی سرطان ریه و بیماری‌های قلبی است و مصرف الکل به کبد و مغز آسیب می‌زند.

معاینات پزشکی منظم| کنترل فشار خون، قند خون و چربی‌ها می‌تواند بیماری‌ها را قبل از بروز علایم شناسایی کند.

حفظ وزن سالم| چاقی شکمی به‌طور مستقیم با دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است.

روابط اجتماعی فعال| مطالعات نشان می‌دهد مردانی که روابط اجتماعی قوی دارند، عمر طولانی‌تر و سلامت روان بهتری دارند.

مراقبت از سلامت روان| درخواست کمک روان‌شناختی نشانه ضعف نیست؛ افسردگی درمان‌نشده خطر بیماری‌های جسمی را افزایش می‌دهد.

یادگیری و فعالیت ذهنی مداوم| مطالعه و یادگیری مهارت‌های جدید خطر افت شناختی و زوال مغز را کاهش می‌دهد.

در نهایت، مردانی که این عادت‌ها را در دهه آینده حفظ می‌کنند، نه‌تنها عمر طولانی‌تری خواهند داشت، بلکه از کیفیت زندگی بالاتری نیز برخوردار خواهند بود.

داده تصویری

۶ عادت کوچک برای تناسب اندام



بیشتر بدانیم

چرا دو مجرای بینی داریم؟ پاسخ ساده نیست!

چرا دو مجرای بینی داریم؟ این سؤال ممکن است ساده به نظر برسد، اما پاسخ آن پیچیده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم. در انسان‌ها بیشتر اعضای بدن جفت هستند. یک جفت چشم باعث دید گسترده‌تر می‌شود و اگر یکی آسیب ببیند، چشم دیگر به جای آن کار می‌کند. اما در بینی چرا دو مجرا داریم؟

کاربرد مجرای بینی

فاصله مجراهای بینی آن‌قدر کم است که زیاد به تشخیص محل بو کمک نمی‌کند. کار اصلی‌شان این است که هوا وارد کنند و گاهی هم با مخاط مسدود می‌شوند. پس چرا باید دو مجرای بینی داشته باشیم؟ محققان می‌گویند اگر چه به‌طور آگاهانه متوجه نمی‌شویم اما معمولا در هر لحظه بیشتر از یکی از مجراهای بینی نفس می‌کشیم. همزمان، سمت دیگر کمی گرفتگی پیدا می‌کند و استراحت می‌کند. این وضعیت هر چند ساعت یک‌بار به‌طور خودکار تغییر می‌کند، تا سمت دیگر نفس بکشد. شاید این چرخه به حفظ رطوبت در یک سمت بینی کمک می‌کند تا آن طرف بیش از حد خشک نشود.

تقارن و بقا

بدن ما به‌طور طبیعی با تقارن دوطرفه رشد می‌کند، به همین دلیل ما دو چشم، دو گوش، دو دست و پا داریم و موارد مشابه. ثانیاً، وجود دو مجرای بینی مشکلی به وجود نمی‌آورد که نیاز باشد فقط یکی داشته باشیم. طبیعت هدف خاصی برای داشتن دو مجرای بینی ندارد؛ این ویژگی به دلیل تقارن دوطرفه بدن ظاهر شده است. داشتن فقط یک مجرای بینی بزرگ، مشکلات زیادی ایجاد می‌کرد. علاوه بر این که نمی‌توانستیم منبع بوها را تشخیص دهیم، تصور کنید هنگام سرماخوردگی چه مشکلاتی پیش می‌آمد: با نبود مجرای جایگزین برای نفس کشیدن، مجبور می‌شدیم از دهان استفاده کنیم و این یعنی از تمام مزایای تنفس از بینی محروم می‌شدیم. تنفس از بینی نه‌تنها هوا را از میکروب‌ها و آلودگی‌ها تصفیه می‌کند، بلکه آن را مرطوب و گرم می‌کند و بوها را حس می‌کند.

آشپزی من

ترفند

فوت‌وفن‌های تهیه عصاره قلم خانگی

آب قلم یکی از مقوی‌ترین عصاره‌های سنتی است که با پخت طولانی استخوان تهیه می‌شود و برای تقویت مفاصل، گوارش و ایمنی بدن کاربرد دارد. این عصاره غلیظ از استخوان، سرشار از مواد معدنی و ژلاتین طبیعی است و هم به‌عنوان نوشیدنی سالم و هم پایه بسیاری از غذاها استفاده می‌شود.

طرز تهیه آب قلم

تهیه آب قلم در خانه بسیار ساده است و فقط به کمی زمان و حوصله نیاز دارد. برای شروع، چند عدد قلم گوساله شسته‌شده را در قابلمه با آب روی حرارت بگذارید و کف آن را بگیرید. بعد مقدار کمی سرکه سیب (برای آزاد شدن املاح استخوان) داخل قابلمه بریزید. سپس سبزیجات معطر مانند پیاز، کرفس و هویج را اضافه کنید و روی مواد آب بریزید تا کاملاً پوشانده شوند. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و اجازه دهید آب قلم حداقل ۶ تا ۱۲ ساعت آرام بجوشد. هرچه زمان پخت بیشتر باشد، عصاره نهایی غلیظ‌تر و مغذی‌تر خواهد بود.

پس از پایان پخت، آب قلم را صاف و در ظرف شیشه‌ای نگهداری کنید. می‌توانید آن را به‌صورت ساده یا همراه با لیمو، زنجبیل یا زردچوبه مصرف کنید.



نکات مهم برای مصرف بهتر آب قلم

میزان مصرف مناسب| روزانه یک لیوان (حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر)

بهترین زمان مصرف| صبح ناشتا یا عصر هنگام خستگی

کاربرد در آشپزی| پایه‌ای عالی برای سوپ، خوراک، آش و سس‌ها

افراد مناسب| زنان باردار، سالمندان، ورزشکاران و افراد در دوره نقاهت

چند سوال متداول

آب قلم را چند روز می‌توان در یخچال نگهداری کرد؟

در یخچال ۳ تا ۵ روز و در فریزر تا ۳ ماه قابل نگهداری است.

آیا آب قلم باعث چاقی می‌شود؟

خیر، اگر به اندازه مصرف شود، کالری بالایی ندارد و حتی به احساس سیری کمک می‌کند.

آب قلم گوساله بهتر است یا گوسفند؟

هر دو مفیدند، اما آب قلم گوساله معمولاً ژلاتین بیشتری دارد.