

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک گوش و حلق و بینی

نشانه‌های امیکرون را جدی بگیرید



دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

امیکرون سویه جدیدی از ویروس سارس-کو-۲ یا همان عامل بیماری کووید-۱۹ است که اولین بار در سوم آذر امسال در آفریقای جنوبی شناسایی شد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد این سویه جدید نسبت به کرونا ویروس دلتا، مسری‌تر است و قدرت انتشار سریع‌تری دارد. از شایع‌ترین علائم ابتلا به آن نوعی احساس خشکی و خراش در گلو و پس از آن گلودرد است. از دیگر علائم شایع سرفه خشک است. از دست رفتن بویایی و چشایی کمتر دیده می‌شود و همچنین درگیری ریه‌ها و کاهش سطح اکسیژن خون هم در این سویه احتمال بروز کمتری دارد. علائمی نظیر بدن درد، سردرد، گرفتگی و آبریزش بینی، خستگی و تب همچنان دیده می‌شود. به‌طورکلی علائم آن مشابه سایر سرماخوردگی‌های فصلی یا آنفلوآنزاست. به همین دلیل در حال حاضر در بیمارانی که علائم شدیدی دارند علاوه بر تست کرونا، تست ویروس آنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود. هنوز هم لازم است در صورت علامت‌دار شدن، تنگی نفس و کم آوردن نفس را جدی بگیریم. دوره نهفتگی امیکرون به‌طور واضحی کوتاه‌تر از سویه‌های اولیه است به‌طوری‌که بین سه تا هفت روز پس از مواجهه با فرد مبتلا، علائم ظاهر می‌شود. حتی در برخی مطالعات ابتلا در کمتر از سه روز هم گزارش شده است. طول دوره بیماری در افراد واکسینه شده کوتاه و بین سه تا پنج روز است اما در افراد واکسن نزده تا ۱۲ روز هم طول می‌کشد. همچنان احتمال بستری، مرگ و میر و بیماری شدید در افراد واکسن زده کمتر از واکسن نزده است. اما طول مدت ایزوله بودن فرد مبتلا در امیکرون چند روز است؟ بررسی‌ها نشان می‌دهد فرد مبتلا به امیکرون باید حداقل پنج روز در قرنطینه باشد و چنانچه بدون علامت شود و برای ۲۴ ساعت هم بدون تب باشد، می‌تواند با دیگران تماس داشته باشد؛ به شرطی که برای پنج روز هم به‌خوبی از ماسکی استفاده کند تا کاملاً روی صورت بنشیند. دوره سرایت این ویروس یک تا دو روز قبل از علامت‌دار شدن فرد و دو تا سه روز پس از علامت‌دار شدن است. این یعنی احتمال آلوده شدن از افراد بدون علامت بالاست و تجمع‌های اجتماعی و خانوادگی خصوصاً در محیط‌های کوچک و بدون تهویه، خطر انتقال بالایی را ایجاد می‌کند. در نهایت توصیه می‌شود واکسناسیون ضد کووید-۱۹ را انجام دهید و در صورت طی زمان کافی، حتما دوز سوم را نیز از واکسن‌های موجود دریافت کنید.



گاهی ممکن است درآثر سردرگمی احساسی دچار خشم یا احساسات بیش از اندازه شده و کنترل گفت‌وگو از دست هر دو نفر شما در برود

کاهش وزن، خطر تبدیل پولیپ به سرطان روده را کم می‌کند

نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه مریلند نشان می‌دهد که حتی مقدار کمی کاهش وزن ممکن است احتمال رشد غده خوش خیم روده بزرگ به نام آدنوم یا پولیپ را کاهش دهد. در صورت کنترل نشدن، این رشد می‌تواند به سرطان روده بزرگ منجر شود. کاترین بری، سرپرست تیم تحقیق، دراین باره می‌گوید:

«ما براساس یافته‌های خود دو پیام اصلی داریم. اولین مورد این است که پرهیز از افزایش وزن در بزرگسالی ممکن است به کاهش خطر آدنوم روده بزرگ کمک کند. و این ممکن است به نوبه خود خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. پیام دوم این است که کاهش وزن در بزرگسالی، به‌ویژه برای بزرگسالان



معجزه گفت‌وگو به جای پرخاش وسکوت

همه با هم تمرین کنیم که مهارت حل مسأله و گفت‌وگو، جایگزین دلخوری‌های خانگی شود

واقعا همسایه‌ها دیگر مهم نیستند، چون به صدای چیخ و داد و گریه شما عادت کرده‌اند! مهم شما هستید که فقط در حال آسیب‌رساندن به سلامت جسمی و روانی خود هستید؛ آن هم بدون هیچ نتیجه‌ای. حرف یکدیگر را اصلاً نمی‌شنوید. هرکدام حرف‌ها و دلخوری‌های خود را با صدای بلند فریاد می‌زنید و فرصت دفاع یا توضیح را از طرف مقابل می‌گیرید. فقط یاد گرفته‌اید «بهترین دفاع حمله است»! پس لحظه‌ای صبر نمی‌کنید و با تمام توان فریاد می‌زنید! حق دارید؛ چون خانواده، مدرسه و دانشگاه هیچ‌کدام «مهارت صحبت‌کردن» و «حل مسأله» را به شما یاد نداده‌اند و خودتان هم تلاشی برای یاد گرفتنش نکرده‌اید. تصور بیشتر ما از زندگی مشترک خلاصه شده است در قهر و جنگ و گاهی هم آتش‌پس! مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسأله کلید عبور از بزرگ‌ترین مشکلات در روابط خانوادگی و دوستانه است؛ مهارت مهمی که می‌تواند به زندگی ما رنگ رضایت‌بخش‌تری ببخشد.



مهتاب خسروشاهی سلامت



برای گفت‌وگوی موثر باید «بگویید» و «بشنوید»، درحین گوش‌کردن به حرف‌های طرف مقابل نیز به فکر یافتن جواب یا کوبیدن او نباشید

دکتر شلی سامرفلت، روانشناس بالینی و زوج‌درمانگر درباره ارتباط عاطفی میان دو نفر می‌گوید: «ارتباط عاطفی مهم است، به این علت که تقویت‌کننده عاطفه و ارتباط بین فردی است. برای آن‌که

رابطه عاطفی بین زوج، ارتباط سالمی باشد باید صداقت، آزادی و مهارت گفت‌وگو در آن رابطه وجود داشته باشد.» او ادامه می‌دهد: «اگر در رابطه عاطفی قرار دارید، به‌احتمال زیاد

لحظه‌های پرتنشی را هم تجربه خواهید کرد؛ این طبیعی است. درگیری، بخش کاملاً طبیعی زوج بودن است. اما کلید رابطه پایدار، مهارت صحبت کردن و حل مسائل است» پیش از آن‌که بتوانید روی مهارت ارتباطی خود تمرکز کنید، ابتدا باید نقاط کور رابطه را شناسایی کنید.

۸ راهکار برای عبور از فریاد و رسیدن به صلح برای گفت‌وگوی سالم، کامل و سازنده باید به چند نکته کلیدی توجه کنید. آن‌وقت به جای فریادزدن سر یکدیگر، درد و دل و حرف همدیگر را شنیده و مشکلات را با آرامش حل خواهید کرد.

۸. راهکار خود را بشناسید: پیش از این‌که با شریک عاطفی خود درباره احساسات ناشی از مسأله‌ای صحبت کنید، ابتدا خودتان دقیقاً احساسات‌تان را شناسایی کنید. برای مثال ببینید نسبت به مسأله پیش‌آمده خشمگین هستید یا ناراحت؟ سعی کنید در آرامش کامل مسأله را بیان کنید. برای مثال اگر خشمگین هستید، می‌توانید پیش از گفت‌وگو به موسیقی ملایمی گوش کرده یا پیاده‌روی کنید.

۷. علت: اگر نتوانید به‌درستی احساس خود را شناسایی کرده و آن را به طرف مقابل گفته یا منتقل کنید، درحین گفت‌وگو راه حل مناسب برای رفع مسأله را پیدا نخواهید کرد. ممکن است درآثر سردرگمی احساسی، دچار خشم یا احساسات بیش از اندازه شده و کنترل گفت‌وگو از دست هر دو نفر شما در برود.

رابطه انسان و محیط از دیرباز مورد توجه بوده است و در فرهنگ‌های مختلف و به طرق گوناگون مشاهده می‌شود. انسان براساس اعتقادات، فرهنگ و ذهنیتی که دارد محیط خود را می‌آفریند. در گذشته‌ای نه چندان دور، در خانه‌ها درکوب‌هایی به نام کلون و کوبه داشت که به‌جای آیفون‌های امروزی، نوع صوتی که ایجاد می‌کرد نشان از جنسیت فرد داشت. انسان در محیط اثر می‌گذارد و محیط نیز بر رفتار انسان اثرگذار است. تأسیس سازمان‌های مختلف همچون IAPS در اروپا، MERA در ژاپن، EDRA در آمریکای شمالی و PAPER در استرالیا و نیوزیلند نشان‌دهنده اهمیت رابطه انسان و محیط است.

امروزه می‌دانیم معماری و فضای محیطی می‌تواند با بروز استرس، افسردگی، اضطراب و مشکلات خلقی مرتبط باشد. نتایج تحقیقات نشان داده است افرادی که در منزل ویلایی زندگی می‌کنند نسبت به کسانی که در آپارتمان سکونت دارند افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند. دسترسی به فضای سبز، قابلیت پیاده‌روی در محل زندگی، نوع معماری ساختمان، کیفیت مسکن و... در سلامت روان مؤثر است.

محیط ساخته شده معنای متفاوتی را با توجه به فرهنگ و ویژگی‌های هر جامعه در افراد ایجاد می‌کند. یکی از ویژگی‌های ساختمان، ایستایی و استحکام آن است که حس مقاومت، پایداری و

دارای اضافه‌وزن و چاق، ممکن است به کاهش خطر آدنوم علاوه‌بر سایر فواید سلامتی احتمالی کمک کند.» محققان دریافتند که کاهش وزن در بزرگسالی با کاهش ۴۶درصدی خطر ابتلا به پولیپ روده بزرگ همراه است. مقدار کاهش وزن به اندازه نیم کیلوگرم در هر پنج سال بود. / مهر

حواستان نیست مشکلات را

زیر فرش مخفی می‌کنید!

بعضی مواقع باید سکوت کرد تا خشم طرف مقابل کاهش یابد و سپس فرصت صحبت ایجاد شود، اما سکوت، حرف نزدن و به‌دست فراموشی سپردن مسائل، فقط آنها را بزرگ‌تر می‌کند. بعضی از رفتارها نیز به این اتفاق دامن زده و مشکلات را بیشتر زیر فرش می‌زند. برای مثال فریاد زدن به جای صبر کردن و شنیدن، سرزنش و انتقاد، کنترل‌کردن یا تلاش برای غلبه‌کردن به طرفی که درحال صحبت کردن است از جمله این رفتارهاست.

زمان مناسب مهم است: زمان مناسب برای گفت‌وگو بسیار مهم است. اگر شریک عاطفی شما خسته، کلافه، عصبی و... است؛ از گفت‌وگو خودداری کنید.

علت: اگر برای گفت‌وگو زمان مناسبی را انتخاب نکنید؛ هر احساس ناخوشایند یا خستگی جسمی طرف مقابل شما درگفت‌وگو دخیل شده و نتیجه مناسب را از گفت‌وگو نخواهید گرفت.

با «من» (شروع کنید: نحوه شروع صحبت بسیار مهم است. گاهی در ابتدای همه جمله‌ها از کلمه «تو با من، تو درباره من، تو به خاطر من و ...» استفاده می‌کنید. این کار نادرست بوده و احساس بدی را در طرف مقابل ایجاد می‌کند. بنابراین جمله‌های خود را با عبارت: «من احساس می‌کنم»، «من فکر می‌کنم»، «من از تو می‌خواهم» شروع کنید.

۷. علت: وقتی از احساس خودتان صحبت می‌کنید، انگشت اتهام را به سمت طرف مقابل نشانه نمی‌روید. برای مثال به جای این‌که بگویید: «تو همیشه به‌کارت توجه می‌کنی» بگویید: «من در رنج هستم وقتی تو همیشه روی کارت تمرکز می‌کنی.»

مثل بازی پینگ‌پنگ: بعضی‌از زوج‌ها فکر می‌کنند در گفت‌وگو باید یکی برنده و دیگری بازنده باشند! این نادرست‌ترین تفکر است. برای گفت‌وگوی موثر باید «بگویید» و «بشنوید.» درحین گوش‌کردن به حرف‌های طرف مقابل نیز به فکر یافتن جواب یا کوبیدن او نباشید.

۷. علت: شما صحبت می‌کنید تا مسأله را حل کنید و به دیدگاه مشترک یا نزدیک برسید. برای کوبیدن، برنده‌شدن، ضربه‌زدن یا هر فعل منفی دیگری درحال صحبت باهم نیستید.

دوباره اهداف: دو نفر برای رسیدن به اهدافی مشترک در زندگی کنار هم قرار می‌گیرند. گاهی این اهداف فراموش شده یا کم‌رنگ می‌شوند. بنابراین در رابطه خلل وارد می‌شود. **۷. علت:** هر از گاهی، درباره اهدافی صحبت کنید که از پیش تعیین کرده بودید. این کار باعث شفاف‌شدن

منبع: healthline.com

قدرت ذهن

اهمیت روان‌شناسی محیطی در احوال ما

امنیت را ایجاد می‌کند که به اعتقاد مزلو یکی از نیازهای ریشه‌ای است. محیط و ساختمان معنای ارزشی و عاطفی به خود می‌گیرد که با احساسات و عواطفی که فرد تجربه کرده است پیوند می‌خورد یا ممکن است معنایی نامدین و رمزی داشته باشد؛ مثل مسجد که حس معنوی منتقل می‌کند.

به‌صورت کلی ویژگی‌های هر بنا احساسات متفاوتی را در افراد ایجاد می‌کند که این احساسات در سلامت روان نقش مؤثری دارند. لذا مهم است که ویژگی‌های محل زندگی و ساختمان با فرهنگ و ویژگی‌های فردی تطابق مناسبی داشته باشد. فضا و مساحت خانه نسبت به جمعیت خانواده ممکن است احساس ازدحام برای افراد ایجاد کند. احساس ازدحام یک مقوله ذهنی است و به‌نظر می‌رسد تا حدودی وابسته به فرهنگ است. در صورتی‌که ازدحام وجود داشته باشد فرد احساس نبود کنترل دارد که این احساس می‌تواند به سلامت روان او آسیب وارد کند. این احساس ازدحام که احتمالاً با تنش همراه است، با به‌کار بردن طراحی و معماری مناسب محیط می‌تواند کاسته شود. از طرفی فضا و محیط بسیار خلوت نیز ممکن است احساس انزوا و تنهایی ایجاد کند و درنهایت به افسردگی منجر شود. برای افزایش هرچه بیشتر سلامت روان لازم است روان‌شناسی محیطی در محل سکونت، دانشگاه‌ها، مدارس، محیط شهری و ... مورد توجه همگان و به‌خصوص متخصصان قرار گیرد. فراموش نکنید که رسیدن به حال خوب نیاز به تلاش دارد.

