



پیشنادهایی برای حفظ سلامت دندان‌ها در تعطیلات نوروز

سعی کنید تعداد دفعات مصرف شیرینی‌ها را در روز به حداقل برسانید. توجه داشته باشید تکرار مصرف این نوع خوراکی‌ها، آسیب بیشتری به دندان‌ها می‌زند تا حجم مصرف شیرینی‌ها. چنانچه از میوه‌های ترش استفاده می‌کنید، بهتر است با آب خالی و بدون مسواک دهانتان را بشویید و مسواک زدن را به یک ساعت پس از مصرف این خوراکی‌ها موکول کنید.

سعی کنید تعداد دفعات مصرف شیرینی‌ها را در روز به حداقل برسانید. توجه داشته باشید تکرار مصرف این نوع خوراکی‌ها، آسیب بیشتری به دندان‌ها می‌زند تا حجم مصرف شیرینی‌ها. چنانچه از میوه‌های ترش استفاده می‌کنید، بهتر است با آب خالی و بدون مسواک دهانتان را بشویید و مسواک زدن را به یک ساعت پس از مصرف این خوراکی‌ها موکول کنید. تصویر پیشنهادهایی برای حفظ سلامت دندان‌ها در تعطیلات نوروز

همچنین در مصرف آجیل‌ها دقت کنید، چرا که صدمات ناشی از پوست آجیل به شکستن دندان‌های پیشین منجر می‌شود، بویژه اگر این دندان‌ها قبلاً ترمیم هم شده باشد.

بعلاوه پیشنهاد می‌شود قبل از شروع تعطیلات، دندان‌هایتان را مورد بررسی قرار دهید تا اگر موردی در آنها مشاهده شد که نیاز به درمان اورژانسی داشته باشد، دندانپزشک قبل از تعطیلات، درصدد رفع آن برآید.

دکتر کیوان ساعتی - متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی

حفظ سلامت قلب و عروق

دکتر سعید علیپور پارسا

فلوشیپ اینترونشنال کاردیولوژی

رفت و آمدهای نوروزی با تغییر عمده‌ای در عادات غذایی و تحرک افراد همراه است که می‌تواند اوضاع متابولیکی شما را به مخاطره بیندازد.

بر این اساس، باید برای کنترل قند و فشار خون، مصرف تنقلات بویژه آجیل شور و شیرینی‌جات را که باعث حملات فشار خون بالا در بیماران قلبی و افزایش قند خون در بیماران دیابتی می‌شود به حداقل برسانید. همچنین باید نظم وعده‌های غذایی را رعایت کنید. بعلاوه باید توجه کنید که بی‌خوابی، احتمال حملات قلبی را افزایش می‌دهد.

حفظ سلامت پاها

دکتر علیپور پارسا

مسافرت‌های طولانی می‌تواند به دلیل بی‌تحرکی و آویزان ماندن پاها به تشکیل لخته در سیاهرگ‌های پا و عارضه خطر آمبولی ریه منجر شود. از این رو توصیه می‌شود بویژه افراد چاق و دچار نارسایی قلبی و نیز مبتلایان به واریس هر دو سه ساعت یک بار از ماشین یا صندلی هواپیما خارج و حدود پنج تا ده دقیقه راه بروند یا حداقل پاها را حرکت دهند.

حفظ سلامت روان در ایام نوروز

دکتر مهرنوش دارینی، روان‌شناس

یکی از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به سلامت روان، داشتن زندگی شاداب است. در تعطیلات نوروز با افراد شاد مراوده کنید و فعالیت‌های شاداب برای خودتان در نظر بگیرید. همچنین تمرینات بخشش درمانی نیز به شما کمک می‌کند تا سال جدید را با آرامش و نشاط آغاز کنید. بخشیدن رنجش‌هایی که از دیگران دارید و تنظیم کردن سطح توقع شما از اطرافیان باعث می‌شود تا زندگی اجتماعی آرام‌تری داشته باشید. افرادی که با دیگران قهر نیستند و از بخشش استفاده می‌کنند، نشاط بیشتری دارند.

برای این که بتوانید اختلافات خود را کنار بگذارید، لازم است ابتدا نوع نگرش خود را مورد بررسی قرار دهید. همچنین به ویژگی‌های مثبت فردی که از او دلخور هستید، تمرکز کنید و سپس رنجش‌ها را رها کنید و برای رسیدن به آرامش از هر گونه دلخوری اجتناب کنید.

حفظ سلامت مفاصل و ستون فقرات

دکتر رضا سلمان روغنی ریا

فوق تخصص ستون فقرات

مسافرت‌های طولانی و حضور در مراسم و میزبانی طولانی مدت در ایام تعطیلات نوروزی از جمله عوامل اصلی بروز کمر و گردن درد است. این رفتارها بویژه برای کسانی که دچار دیسک کمر و گردن یا آرتروز هستند یا در بستگان درجه یک خود بیماری دیسک دارند از اهمیت بیشتری برخوردار است. بر این اساس، توصیه می‌شود در مسافرت‌های طولانی هر یک ساعت، از وسیله نقلیه پیاده شده و چند قدم راه بروید و ورزش‌های کششی ناحیه ستون فقرات کمری، دست‌ها و گردن انجام دهید، به اندازه کافی آب بنوشید، میوه‌ها و سبزیجات تازه بسیار کمک‌کننده است، اگر به هر دلیل امکان حرکات به صورت آزاد برای شما فراهم نیست به صورت درجا به راست کردن کمر و گردن خود مبادرت کنید. همچنین از وضعیت‌های نامناسب هنگام مشاهده فیلم پرهیزید.

پرخوری نوروزی و مشکلات گوارشی

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد

بهتر است افراد بیشتر از دو فنجان چای در روز مصرف نکنند، چون افرادی که سنگ کلیه دارند به علت مواد موجود در چای، ممکن است سنگ کلیه تشدید شود. همچنین از مصرف روزانه شش تا هشت لیوان آب در ایام نوروز نیز نباید غافل شد.

از سوی دیگر، افراد در دید و بازدیدهای نوروز باید توجه داشته باشند زیاده‌روی در مصرف میوه ممنوع است، زیرا با وجود خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی، میوه‌ها برای افرادی که دچار روده تحریک‌پذیر هستند، مشکلات زیادی به وجود می‌آید.

البته بهتر است از میان میوه‌ها، افراد سیب را انتخاب و آن را با پوست مصرف کنند تا از بروز مشکلاتی گوارشی مثل نفخ جلوگیری شود. در عین حال، مصرف بیش از حد آجیل هم سلامت دستگاه گوارش را تهدید می‌کند و باعث ایجاد نفخ و دردهای شکمی، دل درد، اسهال و یبوست می‌شود، هر چند مصرف به اندازه آن افزایش کلسترول مفید خون و پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی و مغزی را به همراه دارد. بیماران دیابتی نیز باید مراقب رژیم‌ غذایی خود باشند. همچنین خوردن شیرینی بخصوص کودکانی که شیرینی‌خام‌های دوست دارند، موجب می‌شود اشتهايشان کم شود و کالری را از شیرینی تامین کنند.

از طرفی نباید فراموش کنیم 30 درصد افراد جامعه چاق هستند و 70 درصد چاق‌ها، کبد چرب دارند و متأسفانه قبل از این که کبد چرب عارضه‌ای به جای گذارد، فرد دچار سکت قلبی - مغزی می‌شود. حتی اگر آنزیم‌های کبدی طبیعی باشد، متأسفانه عروق قلب و مغز تنگ شده و سکت رخ می‌دهد.

پونه شیرازی - ضمیمه نوروزی جام جم