



کیف پول کمردرد می آورد

درد داشتن و زندگی کردن با این دردهای همیشگی، اصلاً لذتبخش نیست، اما باید بدانید گاهی این دردها به دلیل انتخاب‌های نادرست ما در طول روز ایجاد می‌شود بنابراین اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که چند قرص مسکن و یک لیوان آب همراه همیشگی آنهاست، کمی بیشتر دقت داشته باشید.

جام جم آنلاین: درد داشتن و زندگی کردن با این دردهای همیشگی، اصلاً لذتبخش نیست، اما باید بدانید گاهی این دردها به دلیل انتخاب‌های نادرست ما در طول روز ایجاد می‌شود بنابراین اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که چند قرص مسکن و یک لیوان آب همراه همیشگی آنهاست، کمی بیشتر دقت داشته باشید.

گاهی دردی شدید و مزمن، تنها به علت مشکلی کوچک ایجاد می‌شود که براحتی قابل حل است. پس بهتر است برخی از این موارد را بشناسید و برای برطرف شدن آنها کاری انجام دهید.

تلفن همراه

تلفن همراه هم می‌تواند باعث ایجاد درد شود؛ اگر شما هم تلفن همراهی دارید که با آن پیامک می‌فرستید، در اینترنت می‌گردید یا گاهی در زمان‌های بیکاری مشغول بازی می‌شوید، خوب است بدانید با این کارها سلامت انگشت شست خود را به خطر می‌اندازید.

متخصصان می‌گویند در این دوره بروز مشکلاتی مانند ورم مفاصل میان جوانانی حدود 30 سال شیوع پیدا کرده است بنابراین هر وقت اینچنین مشکلی برای شما ایجاد شد، کمی به انگشت خود استراحت دهید. اما اگر درد همچنان ادامه داشت، تصمیم بگیرید با استفاده مثبت و کاربردی از تلفن همراه، با پزشک تماس بگیرید؛ شاید برای تسکین درد به درمان‌های خاصی نیاز باشد.

کیف پول

کیف پول گاهی دردناک است؛ تعجب نکنید، کیف پول شما هم می‌تواند عامل مهمی در بروز کمر درد باشد و حتی منجر به احساس درد در یکی از پاها نیز بشود. در حقیقت زمانی که کیف پول خود را در جیب پشت شلوار قرار می‌دهید، موجب تحریک و آزار اعصاب می‌شوید و در نتیجه درد و ناراحتی را تجربه خواهید کرد؛ البته هر چه کیف پول بزرگ‌تر و ضخیم‌تر باشد، وضعیت بدتر می‌شود و حتی باید منتظر علائمی شدیدتر هم بود. پس فراموش نکنید قبل از نشستن - بخصوص در ماشین و هنگام رانندگی - کیف پول خود را از جیب شلوار خارج کنید.

رانندگی

مواظب باشید رانندگی کردن موجب درد نشود؛ بسیاری از ما صندلی ماشین را در حالتی نادرست و با زاویه‌ای نامناسب تنظیم می‌کنیم. در این شرایط احتمال بروز درد گردن و کمر نیز افزایش می‌یابد. بنابراین همیشه دقت داشته باشید صندلی ماشین در وضعیتی مناسب تنظیم شود؛ وضعیتی که کمر و گردن را اذیت نکند و شما هم بیشترین میزان کنترل را داشته باشید.

استراحت!

گاهی اوقات استراحت کردن هم می‌تواند دردآور باشد؛ درد تنها مربوط به زمان‌های کار و فعالیت نیست. همیشه و در هر شرایطی با انتخابی نادرست می‌توانید سبب ایجاد دردی غیرمنتظره شوید. کمی دقت کنید؛ شما هم بعد از گذراندن یک روز کاری، مقابل تلویزیون دراز می‌کشید و ساعت‌ها مشغول تماشای برنامه‌های مختلف می‌شوید؟ اگر چنین کاری انجام می‌دهید، مطمئن باشید بزودی گردن درد به سراغتان می‌آید؛ بخصوص اگر در این وضعیت خوابتان ببرد. بنابراین خوب است همیشه و حتی در زمان استراحت نیز به شیوه مناسب قرار گرفتن بدن دقت داشته باشیم.

بغل کردن کودک

شیوه نادرست در آغوش گرفتن کودک عامل ایجاد درد است؛ حرکت ساده بغل کردن کودک و بلند کردن او از روی زمین می‌تواند باعث بروز دردی شدید در مچ و انگشتان دست شود. اگر می‌خواهید احتمال بروز این دردها را کاهش دهید، باید بدانید چگونه می‌توان بدون فشار وارد کردن به مچ دست و با استفاده از عضلات بزرگ‌تر، بچه‌را در آغوش گرفت.

اگر شما هم رایانه شخصی خود را همیشه همراه دارید، مطمئن باشید با حمل همیشگی آن به بخش‌هایی از بدن فشار وارد خواهید کرد و با توجه به نوع کیفی که استفاده می‌کنید، شانه، کمر یا ساعد شما آسیب خواهد دید. بنابراین بهترین راه حل برای رفع این مشکل آن است که از رایانه‌ای سبک‌تر استفاده کنید و آن را همیشه همراه خود نبرید.

بستن موها

بستن سفت و محکم موهای پشت سر، موجب بروز سردرد می‌شود به خصوص برای افرادی که سابقه سردردهای میگرنی دارند.

بوهای تند

دردهایی بعد از بوییدن به وجود می‌آید؛ پزشکان هنوز علت اصلی این مساله را نمی‌دانند، اما مشخص است که عطرهاي تند نیز عامل مهمی برای ایجاد سر درد است. البته چندان تفاوتی هم ندارد عطري دلپذیر و خوب باشد یا تند و بد؛ بوي شديد دود، رنگ، بنزین، گل‌ها، عطرها و... همگی آزاردهنده است و می‌تواند زمینه‌ساز سردردهای میگرنی باشد.

تغذیه بد

غذا نخوردن و حذف یکی از وعده‌های غذایی، موجب بروز سردردی شدید می‌شود. این درد به قدری شدید است که گاهی حتی قبل از این‌که متوجه احساس گرسنگی باشید به سراغتان می‌آید. برای همین در طول روز از میان وعده‌های مغذی استفاده کنید تا از این سردردها هم در امان بمانید.

محیط نامناسب کار

دردهایی نیز در اثر کار کردن در شرایط نامناسب ایجاد می‌شود؛ تفاوتی ندارد محل کار شما کجاست؛ پشت میز، ایستگاه کاری یک کارخانه، در فروشگاهي بزرگ یا ده‌ها و صدها مکان متفاوت دیگر. در هر صورت باید به شیوه قرارگیری لوازم کار خود و چگونگی استفاده از آنها دقت کنید. اگر میز کار، صندلی، تلفن، ابزار و رایانه در وضعیتی نامناسب قرار گرفته باشد، باید انتظار کمر درد، مچ درد و گردن درد را نیز داشته باشید. بنابراین از این مورد غافل نشوید و محیط کار خود را درست و مناسب آماده کنید.

دندان قروچه

دندان قروچه و ساییدن دندان‌ها گاه خیلی دردناک می‌شود؛ درد فك همراه با سردردی خفیف، می‌تواند نشان‌دهنده عادت دندان قروچه کردن در طول شب باشد؛ البته اگر این عادت همیشگی شماست، خوب است بدانید درد تنها مشکل‌تان نخواهد بود؛ با این کار ناخواسته به دندان‌ها، فك و حتی قدرت شنوایی خود نیز صدمه می‌زنید. بنابراین از این مورد ساده نگذرید و برای رفع مشکل با دندانپزشك خود مشورت کنید.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی