

عادات‌های خطرناکی که به چشم نمی‌آیند

در این مقاله مطالبی را گردآوری کرده‌ایم در مورد عادات بدی که به چشم نمی‌آیند و بیشتر افراد به آن توجه نمی‌کنند ولی ما شما را برای دوری از آنها راهنمایی می‌کنیم.



سلامت نیوز: در این مقاله مطالبی را گردآوری کرده‌ایم در مورد عادات بدی که به چشم نمی‌آیند و بیشتر افراد به آن توجه نمی‌کنند ولی ما شما را برای دوری از آنها راهنمایی می‌کنیم.

جویدن ناخن‌ها

صدمات: این عادت فراگیر و شایع گاهی وقت‌ها نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای بهداشت روانی، مانند اضطراب یا اختلال در کنترل ضربه ناگهانی است. به احتمال زیاد به علت آسیب طولانی‌مدت تا زمانی که بستر ناخن دست‌نخورده باقی می‌ماند در رشد ناخن تداخل ایجاد می‌شود، اما می‌تواند باعث ایجاد عفونت نیز شود. همان‌طور که ناخن‌های خود را می‌جوید، باکتری‌ها یا شاید حتی انگل‌هایی که در زیر سطح ناخن‌ها جمع شده‌اند، می‌توانند وارد دهان شما شوند. وقتی روی لب‌ها یا داخل دهان خود دچار زخم یا جراحی هستید، وارد شدن میکروب‌ها به آن بسیار ساده‌تر می‌شود.

درمان: اگر دوست ندارید «انگل» وارد بدن شما شود، به یک داروخانه مراجعه کنید و یک لاک تلخ که برای افرادی است که ناخن می‌جویند، تهیه کنید تا با تلخ شدن ناخن‌ها از جویدن آنها دست بردارید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این لاک‌ها کارایی بسیار خوبی دارند.

گذاشتن لنزهای تماسی برای مدت طولانی

صدمات: طبق پژوهشی که در سال 2011 انجام شده بیش از 67 درصد از افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند، از لنزهای خود به مدت طولانی‌تر از آنچه که سازنده‌های آن توصیه می‌کنند، استفاده می‌کنند. اما به خاطر سپردن زمان تعویض آنها با یک جفت لنز جدید از اهمیت خاصی برخوردار است. حدود یک چهارم از افراد مورد مطالعه که از استفاده این لنزها ناراضی بودند، علائمی نظیر ورم ملتحمه تا خراشیدگی قرنیه را گزارش کرده‌اند. حتی با رعایت مداوم بهداشت لنزهای تماسی، ممکن است آنها با پروتئین‌ها، لیپیدها و محرک‌های محیطی که همه می‌توانند دلیل انواع مختلفی از عوارض باشند، پوشیده شوند.

درمان: حتما لنزهای تماسی خود را به موقع تعویض کنید. هرچه می‌توانید کمتر از این نوع لنزها استفاده کنید.

مالیدن چشم‌ها

صدمات: وقتی چشم‌ها را می‌مالید، حتی متوجه آنچه انجام می‌دهید نمی‌شوید. مالیدن پلک‌های بسته چشم می‌تواند فشار داخل چشم را تا 10 برابر میزان طبیعی آن افزایش دهد. تداوم این عمل در طی سالیان طولانی، به‌خصوص زمانی که چشم‌ها خشک هستند و خارش دارند، بدون فکر مالیدن آنها ممکن است به افزایش مشکلاتی که به فشار داخل چشم مرتبط هستند، از جمله کوتاه‌بینی و گلوکوما، که می‌تواند منجر به کوری چشم شود، همراه باشد.

درمان: سعی کنید همیشه از ریمل یا سایه‌های تیره‌رنگ استفاده کنید. ترس از مالیده شدن آنها دور چشم‌تان باعث می‌شود تا شما از دست‌زدن به پلک چشم‌تان در زمانی که احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، خودداری کنید. اگر از خشکی یا سوزش چشم‌ها رنج می‌برید، درمانی را برای خارش آنها بیابید.

گوش دادن به موسیقی با صدای بلند

صدمات: عبور انرژی صوتی به خودی‌خود می‌تواند آسیب زیادی به گوش وارد کند. پژوهشگران دانشگاه گنت بلژیک دریافتند که پس از چند دقیقه گوش‌دادن به موسیقی پاپ-راک با هدفون و با حداکثر میزان صدا، افراد مورد مطالعه دچار اختلال قابل‌توجهی در شنوایی شده‌اند. به‌علاوه، قرارگیری مداوم در معرض صدای بلند موسیقی می‌تواند سبب آسیب‌های دائمی شود. این روزها از دست‌دادن قدرت شنوایی در جوانان بسیار رایج شده است.

درمان: صدای موسیقی را پایین بیاورید. اگر در مکانی پرسروصدا ورزش می‌کنید، سعی کنید از هدفون‌هایی استفاده کنید که عایق صدا دارند. آنها صدای محیط را مسدود می‌کنند، بنابراین شما می‌توانید صدای موسیقی را با درجه پایین‌تری گوش کنید.

راه رفتن مداوم با کفش‌های پاشنه بلند

صدمات: کفش‌های پاشنه‌بلند تنها به پاهای شما آسیب نمی‌رساند. پژوهشی نشان داده که بالا و پایین رفتن روی پاشنه‌های بلند، گردش خون را در ساق و ران پا منقطع می‌کند و به طور بالقوه سبب فشارخون سیاهرگی و گشادشدن سیاهرگ‌ها می‌شود. کفش‌های پاشنه بلند حتی می‌توانند مکانیسم عصبی راه رفتن شما را به دلیل کششی که روی عضلات پا و تاندون‌ها ایجاد می‌کنند، دگرگون کنند.

درمان: هر چقدر می‌توانید کفش‌هایی با پاشنه‌های کوتاه‌تر انتخاب کنید. آنها وزن شما را بهتر توزیع کرده و فشار را از روی پنجه پای شما برمی‌دارد. اگر آمادگی استفاده کردن از کفش‌های پاشنه‌کوتاه را ندارید، دست‌کم وقتی می‌خواهید مسافت زیادی را پیاده روی کنید، از کفش‌های راحت‌تر و محافظت‌تری استفاده کنید. در پایان روز برای رفع فشار در بافت‌ها، پاهای خود را ماساژ دهید.

تند و با سرعت غذا خوردن

صدمات: با ولع خوردن غذا ممکن است در زمان حال وقت شما را کمتر هدر دهد، اما در آینده می‌تواند عواقب جدی‌ای داشته باشد. پژوهش‌های متعددی، غذا خوردن خیلی سریع را با چاقی مرتبط دانسته و دلیل آن را این‌طور بیان کرده است: 20 دقیقه طول می‌کشد تا به مغز، پیام پرشدن شکم برسد. پس وقتی شخصی که تند غذا می‌خورد احساس سیری می‌کند، در آن هنگام بیش از حد غذا خورده است.

درمان: غذا خوردن خود را با جویدن بیشتر قبل از بلعیدن آن آهسته‌تر کنید. فایده این کار این است که شما می‌توانید مواد مغذی بیشتری دریافت کنید و می‌توانید حتی تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. در پژوهشی گزارش شده است افرادی که بادام‌ها را 40 مرتبه جویده بودند از آنهایی که این مغز را 25 مرتبه جویده بودند، دیرتر گرسنه شدند.

به اندازه کافی نخوابیدن

صدمات: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که کمبود خواب سبب بالا رفتن سطح گریلین، هورمون گرسنگی، می‌شود که می‌تواند شما را مجبور به پرخوری کند. اما این تنها خطری نیست که نیاز به نگرانی دارد. پژوهشی که بهار امسال انجام گرفت، دریافته است که به طور مداوم خواب کمتر از شش ساعت می‌تواند خطر حملات قلبی و سکته را دو برابر کند.

درمان: قبل از خواب برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید که شامل تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر نباشد. نور آبی‌رنگی که از صفحه نمایش آنها ساطع می‌شود، ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن را از بین می‌برد و شما را در طول شب بیدار نگه می‌دارد.

نشستن مداوم

صدمات: مرگومیر میان خانم‌هایی که روزانه شش ساعت یا بیشتر در حالت نشسته هستند، با کسانی که کمتر از سه ساعت در روز می‌نشینند، 37 درصد بیشتر است. سبک‌زندگی نشسته خطر بیماری‌هایی مثل دیابت نوع 2، سرطان و انسدادهای ریوی یا لخته‌های خونی که در ریه‌ها حرکت می‌کنند را افزایش می‌دهند. این مساله حتی می‌تواند اندازه سلول‌های چربی را نیز افزایش دهد.

درمان: NEAT یا فعالیت‌های غیرورزشی گرم‌آبایی را یاد بگیرید. در انگلیسی این یعنی انجام هرگونه حرکت هرقدر هم که کوچک باشد. روی پا ایستادن یا قدم زدن در اطراف برای حدود دو ساعت در روز می‌تواند تا 12 درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

منبع: شرق