

# باین داروها آستانه تحمل تان رامی کشید!

معمولا درد به دنبال بیماری های مختلف، آسیب دیدگی یا انجام فعالیت های شدید فیزیکی ظهور می کند. میزان تحمل فرد در برابر درد با اصطلاحی به نام آستانه تحمل درد شناخته می شود. متخصصان می گویند شیوع استفاده از داروهای مسکن قوی آستانه تحمل در بیماران را به شدت کاهش داده است.

تحميل كند، با مقدار داروی كم می تواند تسكین پیدا كند اما گاهی افسرد، ضعیف هستند و به محض

در آستانه تحمل درد دارن؟ بله، سرما و گرما به میزانی در آستانه تحمل درد تاثیر دارند. مثلا

**فردی که بتواند در مقابل درد تحمل کند، با مقدار داروی کم می تواند تسکین پیدا کند اما گاهی افراد، ضعیف هستند و به محض داشتن کوچترین مسکن استفاده می کنند. خود این کار باعث کاهش آستانه تحمل درد می شود. از طرفی درست است که داروی مسکن آن درد را آرام می کند اما ممکن است عارضه برای قسمت های دیگر بدن ایجاد کند.**

اگر شخصی آر تروز گردن دارد و باد سرد به گردن بزند یا در یک مکان سرد باشد، درد شدت پیدا می کند. همین طور سردرد و سینوزیت به محض این که باد سرد به سر بخورد این درد بدتر می شود.

استرس چه تاثیری در آستانه تحمل درد دارد؟ استرس باعث می شود که آستانه



داشتن کوچترین

دردی از مسکن استفاده می کند. خود این کار باعث کاهش آستانه تحمل درد می شود. از طرفی درست است که داروی مسکن آن درد را آرام می کند اما ممکن است عارضه برای قسمت های دیگر بدن ایجاد کند.

آیا تغییرات دمایی تاثیری در آستانه تحمل درد می شود؟ فردی که بتواند در مقابل درد

می خواهد در ارتباط با آستانه تحمل درد و عوامل موثر بر آن بیشتر بدانید در ادامه مطلب، این گفت و گو را بخوانید. **آقای دکتر بدن انسان چگونه با درد مقابله می کند؟** مراکز در مغز انسان، وجود دارد که تا یک میزانی شروع درد را تحمل می کند و بعد با قرص های مسکن خیلی ضعیف هم می توان آن را تسکین داد. این مراکز بیشتر در نخاع و بصل النخاع هستند. اگر درد کم کم، قوی و ادامه دار باشد و مزمن شود ممکن است به این داروهای ضعیف، جواب ندهد و مجبور هستیم از داروهای مخدر یا قوی تر استفاده کنیم که این مراکز درد را از بین ببرد یا به اصطلاح مساکت کند و ما بتوانیم درد را تحمل کنیم و در واقع درد را احساس نکنیم.

**آیا شیوع مصرف مسکن های قوی باعث ضعیف شدن آستانه تحمل درد می شود؟ شایع ترین عوارض مصرف خودسرانه مسکن چیست؟** افرادی که بدون تجویز پزشک برای آرام کردن درد خود از مسکن های قوی استفاده می کنند، اعتیاد پیدا می کنند و کم کم دیگر مراکز احساس درد به آن مقدار دارو جواب نمی دهد. مثل افراد معتاد که اوایل با مقدار بسیار کم مواد مخدر، حالت شادی به آن ها

**گروه بهداشت و سلامت -** گریپ فروت خواص اعجاب انگیزی برای سلامتی دارد.

## ۱. تقویت سیستم ایمنی بدن

مقادیر قابل توجه ویتامین C به پیشگیری از سرماخوردگی و مبارزه با آن کمک می کند. برخی شاخص ها نیز بیانگر این حقیقت است که ویتامین C از بدن در برابر سرطان دهان و معده محافظت می کند. به علاوه گریپ فروت با رادیکال های آزادی که باعث بوی بد دهان می شوند مقابله می کند و باید بدانید که سرطان، سکنه مغزی و حملات قلبی نیز با این رادیکال های آزاد مرتبط هستند.

## ۲. از سنگ کلیه پیشگیری می کند

سنگ کلیه معمولا حاصل تجمع ذخایر کلسیم است. سنگ کلیه، یا خود به خود از طریق ادرار از بدن خارج می شود یا توسط پزشک

## کدام مواد غذایی را باید بعد از خرید بشوییم؟

**گروه بهداشت و سلامت -** بعد از خریداری مواد غذایی برای جلوگیری از انتقال آلودگی باید آنها را بشوییم اما سؤال این است که آیا باید همه مواد غذایی را بشوییم؟

شستنی یکی از راه های اولیه برای کاهش خطر مسمومیت غذایی است. از دست گرفته تا پیشخوان آشپزخانه، شستنی مناسب برای جلوگیری از انتشار باکتری ها و ویروس های مضر بسیار مهم است، به این حال وقتی صحبت از غذا می شود، قوانین شست و شو چندان واضح نیستند. برخی از مواد غذایی هستند که باید همیشه شسته شوند و برخی دیگر باید دور از سینک قرار گیرند.

## همیشه بشویید میوه ها و سبزیجات

**با پوست های خوراکی،** تمام محصولات را بدون توجه به ارگانیک بودن یا کشت معمولی، با آب خنک بلافاصله قبل از خوردن یا استفاده در دستور غذا بشویید. از مایع ظرفشویی

## توصیه های تغذیه ای برای کاهش سردردهای میگرنی

**گروه بهداشت و سلامت -** از هر ۱۰ فرد بزرگسال، حداقل یک نفر دچار سردردهای میگرنی است. سردردهای میگرنی طولانی مدت تر از سردردهای دیگر هستند ضمن این که اثرات فیزیکی بیشتری هم دارند اما تحقیقات نشان می دهد که ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می تواند تجربه سردردهای میگرنی و فرکانس این دردها را کاهش دهد. میگرن یک سردرد شدید است که معمولا در یک طرف سر شروع می شود و همراه با حالت تهوع و حساسیت به نور خود را نشان می دهد. این علائم به خاطر تغییرات موقت در هدایت عصبی داخل مغز است و باعث می شود التهاب در سلول های عصبی ایجاد درد کند. دردهای میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز طول

## ۹ فایده منحصر بفرد این میوه ترش و دوست داشتنی

**وساز بدن یا همان متابولیسم می شود**

گریپ فروت سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می برد و به کاهش وزن شما کمک می کند. اگر افزایش سوخت و ساز بدن با رژیم غذایی مناسب و ورزش همراه باشد به کاهش حدود ۱ کیلوگرم وزن در هفته کمک می کند.

از طرف دیگر به علت افزایش متابولیسم، بدن حتی در زمان استراحت هم به چربی سوزی خود ادامه می دهد. این امر باعث می شود سریع تر وزن کم کنید و راحت تر به وزن ایده آل خود برسید؛ البته این کاهش وزن به سلامتی شما آسیب نمی رساند.

## ۵. کبد را پاک سازی می کند

گریپ فروت با پاک سازی سموم بدن به سلامت کبد کمک می کند و نوشیدن آب گریپ فروت یا خوردن آن باعث می شود احساس بهتری داشته باشیم. تحقیقات نشان داده است سم زدایی از کبد در بهبود و کاهش علائم بیماری های مزمن مثل: افسردگی، گرفتگی عضلات و سردردهای مزمن مؤثر است. سموم خطرناکی اطراف ما وجود دارد که برای سلامتی مضر هستند؛ یک تصفیه کننده ی خوب مثل گریپ فروت می تواند به از بین بردن برخی از این سموم کمک کند.

## ۶. از بدن من برای سرطان پروستات محافظت می کند

این میوه ی سرشار از آنتی اکسیدان در برابر حمله ی عوامل سرطان زا که در کمین پروستات هستند از بدن محافظت می کند. تحقیقات نشان داده است که این میوه حتی قادر است سلول های آسیب

زده در بدن را بازسازی کند. سرطان پروستات، سرطانی شایع در مردان است و طبق آمار دومین علت اصلی مرگومیر مردان بعد از پیروی منظم از یک رژیم غذایی سالم در مبارزه و پیشگیری از این بیماری مؤثر خواهد بود.

## ۷. در پیشگیری از سرطان ریه مؤثر است

تحقیقات نشان می دهد گریپ فروت از ابتلا به سرطان ریه پیشگیری و با آن مبارزه می کند. مصرف روزانه ۳ لیوان آب گریپ فروت اثرات سوء مصرف دخانیات را کاهش می دهد. این میوه آنزیم هایی را در بدن فعال می کند که با این بیماری مرگبار مبارزه می کنند. آنچه گریپ فروت صورتی نامیده می شود (گریپ فروت بر حسب رنگ گوشت آن به سه دسته ی

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال  
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نام شرکت / موسسه / شخص :  
نشانی :  
تلفن :  
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
  ۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید .
  ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
  ۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۰۴۴۴۲۳۹۱۰  
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

نمی گیرند به مواد مخدر پناه می برند و متأسفانه معتاد می شوند. همچنین استرس با تاثیری که روی بی خوابی شبانه دارد هم باعث کاهش آستانه تحمل درد می شود. در واقع اگر استرس نداشته باشیم، خواب شبانه خوبی خواهیم داشت و تحمل درد برای انسان راحت تر می شود.

**آیا آستانه تحمل در افراد با یکدیگر متفاوت است؟** بله صد در صد تفاوت است. تحمل درد، بستگی به ژنتیک دارد. بعضی افراد بدون مصرف دارو درد را تحمل می کنند. مثلا می بینیم که برخی افراد در طول عمر خود هیچ دارویی مصرف نکرده اند.

آستانه تحمل درد این افراد با افرادی که مدام دارو مصرف می کنند قطعاً متفاوت است. پس در واقع آستانه درد به سیستم اعصاب فرد بستگی داشته و خود افراد نقش چندان در آن ایفا نمی کنند.

**می توان آستانه تحمل درد را در مردان و زنان مقایسه کرد؟** این موضوع بستگی به خود فرد دارد. نمی توان گفت زنان یا مردان آستانه تحمل درد بالاتری دارند. البته معمولا زنان آستانه تحمل دردها را پایین تر است یعنی سریعتر به درد تحریک می شوند اما گاهی برخی زنان هم تحمل درد بالایی دارند. پس به طور کلی بسته به شخص دارد. مثلا

فرد را به رژیم غذایی مان اضافه می کنیم، رادیکال های آزاد که در بروز بیماری های مختلف دخالت دارند، تشکیل نمی شوند؛ این موضوع اهمیت زیادی دارد چون لته های تحلیل رفته یا بیماری های لته که تشخیص داده نشوند ممکن است به سرطان دهان منجر شوند.

همچنین بیماری های لته می توانند باعث آسیب های قلبی شوند.

## ۹. به پیشگیری از بیماری های لته کمک می کند

دانشمندان دریافته اند که مصرف روزانه دو عدد گریپ فروت می تواند از بروز آسیب های ناشی از بیماری های لته جلوگیری یا روند گسترش بیماری را طولانی کند. علاوه بر این هنگامی که گریپ

مطالعات نشان می دهند که LDL یا کلسترول بد، با مصرف منظم گریپ فروت تا ۱۵ درصد کاهش می یابد و از این لحاظ گریپ فروت سفید از نوع تورسوخ آن مفیدتر است.

تری گلیسیرید که شکل دیگری از کلسترول بد محسوب می شود نیز، با مصرف گریپ فروت تا ۱۷ درصد کاهش می یابد. خواص گریپ فروت در بیماران مبتلا به کلسترول بالا تنها پس از یک ماه گنجاندن آن در رژیم غذایی مشاهده می شود.

فروت را به رژیم غذایی مان اضافه می کنیم، رادیکال های آزاد که در بروز بیماری های مختلف دخالت دارند، تشکیل نمی شوند؛ این موضوع اهمیت زیادی دارد چون لته های تحلیل رفته یا بیماری های لته که تشخیص داده نشوند ممکن است به سرطان دهان منجر شوند.

همچنین بیماری های لته می توانند باعث آسیب های قلبی شوند.

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال  
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نام شرکت / موسسه / شخص :  
نشانی :  
تلفن :  
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
  ۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید .
  ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
  ۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۰۴۴۴۲۳۹۱۰  
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

**و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**

بیمه آسیا