کلینیک

درمان سریع رفلاکس معده

ابراهیم دریانی
فوق تخصص گوارش

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی، رفلاکس است. افراد زیادی از ترش کردن، برگشت اسید به دهان و احساس تلخی دهان شکایت می‌کنند. این بیماری به‌دلیل نقص عملکرد دریچه تحتانی مری و آسیب مخاط که مانع از برگشت اسید معده شده به‌وجود می‌آید. مصرف برخی داروها در ایجاد رفلاکس معده مؤثر است. قرص‌های خواب‌آور، قرص‌های هورمونی به‌ویژه داروهای ضدبارداری مورد مصرف خانم‌ها، داروهای ضدفشار خون و پروپرانولول و قرص‌های بیماران مبتلابه آسم موجب رفلاکس می‌شوند. درخصوص چاقی هم باید گفت چاقی به‌خصوص در نوع شکمی به دلیل فشار به معده موجب بازگشت اسید معده به مری و رفلاکس می‌شود. علاوه بر این در افرادی که به آسم مبتلا هستند رفلاکس یا ترش کردن بیشتر بروز می‌کند.

بیماری‌های قلبی با رفلاکس اشتباه گرفته می‌شوند

نشانه‌های گوارشی مانند درد شکم، سوزش سر دل، تهوع، نفخ، آروغ، درد پشت جناغ و درد در ناحیه مری از علائم این بیماری است؛ همچنین علائم غیرگوارشی مثل درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه، تشدید آسم، درد فک‌ها، گوش‌درد، سینوزیت‌های مکرر یا مشکلات ریوی نیز ممکن است بروز کند که در بسیاری از موارد با بیماری‌های قلبی و ریوی اشتباه گرفته می‌شود.

یکی از علائم رفلاکس بیدارشدن هنگام صبح با صدای گرفته از خواب است؛ البته صدای این افراد در طول روز به‌مرور باز می‌شود. رفلاکس در ایجاد سینوزیت مزمن نیز نقش دارد. این مشکل در برخی بیماران از عوارض رفلاکس محسوب و در صورت تکرار موجب زخم انتهای مری و تنگی آن می‌شود؛ همچنین می‌تواند منجر به اختلال خواب نیز بشود.

آندوسکوپی؛ ساده‌ترین روش تشخیص رفلاکس

از نظر تشخیصی به‌طورمعمول شرح‌حال گرفتن از بیمار و معاینه بالینی کافی است و نیازی به اقدامات تشخیصی دیگر نیست و بعد از تشخیص بیماری و با توجه به میزان درد و علائم به بیمار توصیه‌های درمانی لازم داده می‌شود. ممکن است در موارد خاصی این علائم فرد را بسیار آزار دهند که در این صورت برای تشخیص رفلاکس، ساده‌ترین روش آندوسکوپی است. در مواردی نیز از pH متری ۲۴ ساعته یعنی اندازه‌گیری میزان اسید مری در یک شبانه‌روز یا عکس‌برداری برای تشخیص بیشتر استفاده می‌شود.

خوردن این غذاها ممنوع

بیماران مبتلابه رفلاکس به‌سادگی با دارودرمانی و رعایت رژیم غذایی خاص بهبود می‌یابند. این افراد باید از مصرف غذاهای چرب و حجیم خودداری کنند و بین غذا، آب و مایعات ننوشند. مصرف غذاهای آبکی و شل هم به این بیماران توصیه نمی‌شود. مبتلایان به رفلاکس نباید بلافاصله پس از صرف غذا دراز بکشند؛ ضمن اینکه مصرف سیگار و دخانیات هم برای این افراد ممنوع است. با اشاره به مواد غذایی که رفلاکس را تشدید می‌کنند، بیماران باید از مصرف ترشی، ادویه، سرکه، خیارشور، غذاهای چرب به‌ویژه فست‌فودها و پیتزا به‌علت وجود پنیر چرب در آن‌ها، پیاز خام، پرتقال، گوجه‌فرنگی و نوشیدن مایعات به‌خصوص نوشابه در میان غذا خودداری کنند. مبتلایان به رفلاکس نباید بلافاصله بعد از غذا به‌خصوص در وعده شام دراز بکشند و فاصله سه‌ساعتی بین این وعده و خواب را حفظ کنند. دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا رفلاکس را تشدید می‌کند.

آقایان بخوانند؛

زمستانی گرم با لباس‌های بافتنی

فصل سرما فرارسید و شما باید به فکر لباس‌های گرم باشید. لباس‌های گرم تنوع زیادی دارند؛ اما کدام‌یک از آن‌ها برای شما مناسب‌تر است؟ یکی از انواع لباس‌های گرم پاییز و زمستانه که طرفداران زیادی نیز دارند، لباس‌های بافتنی هستند.

در اینجا مدل‌های مختلف این مدل لباس را برایتان آورده‌ایم تا درصورت علاقه از آن‌ها ایده بگیرید و پاییز و زمستان خود را زیباتر از همیشه بگذرانید.

بافت یقه‌اسکی

لباس‌های بافتنی یقه‌دار در زمستان به‌خوبی شما را گرم می‌کنند. از آنجاکه یقه این مدل لباس مانند شال عمل می‌کند، دیگر لازم نیست شال گردن به تن کنید. اگر به‌فکر خرید این مدل لباس‌های بافتنی یقه‌دار هستید، رنگ‌های خنثی و روشن‌تر را انتخاب کنید؛ اما لباس‌هایی که روی آن می‌پوشید، مانند کت یا بارانی، باید پررنگ‌تر باشند.

بافت راه‌راه

لباس‌های بافتنی با طرح‌های راه‌راه عمودی برای تمام آقایان با هر سن و سبک لباس پوشیدنی که دارند، مناسب است. به‌علاوه، این مدل لباس هم برای مراسم رسمی و هم غیررسمی طراحی‌شده است؛ به‌همین دلیل می‌توانید آن را علاوه‌بر کفش اسپورت، با کفش‌های مجلسی یا حتی بوت هم ست کنید. اگر می‌خواهید ظاهری جذاب داشته باشید، این مدل بافت را به تن کنید. یادتان باشد که زیر آن یک پیراهن دکمه‌دار بپوشید تا بیشتر به‌چشم آید.

بافت یقه‌دار

این مدل بافت‌های جلوباز یقه‌دار، ازآن‌جهت که به‌راحتی می‌توان آن‌ها را به تن کرد یا از تن درآورد، برای فصل پاییز که هوا غیرقابل‌پیش‌بینی است، بسیار مناسب هستند. به‌علاوه پوشیدن لباس‌های لایه‌ای، یا همان چنددست لباس روی‌هم، یکی از مدهای پاییز و زمستان امسال است. برای انتخاب رنگ این مدل بافت‌ها نیز بهتر است رنگ‌های خنثی، مانند مشکی، خاکستری و کرم را انتخاب کنید.

بافت گرافیکی

برای پوشیدن بافت با طرح‌های گرافیکی، یک قانون وجود دارد: تمام لباس‌هایی که به تن می‌کنید، جز بافت طرح‌دارتان را ساده انتخاب کنید. دراین‌صورت خواهید دید که چگونه طرح لباس‌تان به‌چشم می‌آید.

بافت گشاد

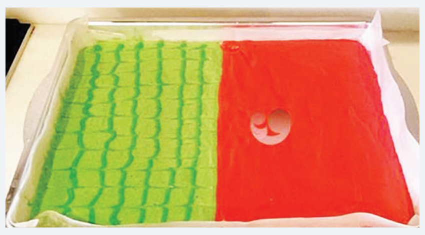
اگر به‌دنبال راحتی لباسی که می‌خواهید به‌تن کنید هستید، بافت‌های گشاد یکی از بهترین گزینه‌ها برای شما هستند. مدل‌های بافت‌هایی که در این فصل طراحی‌شده‌اند، از مدل‌های بافت‌های گشاد سنتی الهام گرفته‌اند. شما می‌توانید این لباس را به‌تنهایی یا به‌همراه لباس‌های دیگر به‌تن کنید. ازآنجاکه این تیپ بیشتر مخصوص موقعیت‌های غیررسمی و اسپورت است، شلوار جین بهترین انتخاب برای آن خواهد بود.

بافت زیپ‌دار

از دیگر لباس‌های مخصوص فصل پاییز و زمستان، بافت‌های زیپ‌دار به‌جای بافت‌های دکمه‌دار هستند. شما می‌توانید به‌راحتی آن‌ها را به‌تن کنید و درصورت احساس گرما، از تن خود درآورید. خوبی این مدل لباس آن است که شما می‌توانید آن را به‌حالت‌های مختلفی به‌تن کنید؛ به‌عنوان‌مثال، می‌توانید زیپ‌اش را ببندید یا آن را باز و با لباس‌های زیرش ست کنید. پیشنهاد ما به شما این است که آن را به‌صورت لایه‌لایه و بالباس‌های دیگرتان ست کنید. رنگ‌های روشن خنثی، به‌خصوص رنگ‌های متمایل به خاکی، بهترین انتخاب برای این مدل لباس خواهند بود.

مهارت در خانه

رولت هندوانه برای شب یلدا



با رولت هندوانه از عزیزان‌تان در شب یلدا پذیرایی کنید. درست‌کردن این رولت برای شب یلدا شاید در نگاه اول کمی سخت به‌نظر برسد، ولی با کمی دقت در اندازه مواد و ترتیب آن‌ها، به‌راحتی رولت را تهیه و از عزیزان‌تان در شب یلدا پذیرایی کنید. ابتدا یک رولت چهارتخم‌مرغی درست کنید.

مواد لازم: تخم‌مرغ: چهار عدد، شکر: ۸۰ گرم، آرد: ۹۰ گرم، شربت غلیظ: یک قاشق سوپ‌خوری.

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ را از سفیده جدا کنید و زرده را با نیمی از شکر و وانیل بزنید تا کرم شود. سفیده تخم‌مرغ را زده تا فرم بگیرد و بعد شکر را به‌صورت بارانی به آن اضافه کنید. زرده و سفیده را مخلوط و بعد آرد را روی آن الک کنید. اگر دوست دارید روی رولت طلایی شود یک قاشق سوپ‌خوری شربت را در آخر به آن اضافه کنید؛ سپس در سینی ۴۰×۳۰ بریزید.

این نکته خیلی مهم است که سینی فر آخرین طبقه از بالا باشد و درجه فر ۲۲۰ درجه. فقط هشت تا ده دقیقه قبل از اضافه کردن آرد، مایه را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید: به یک قسمت رنگ قرمز و به قسمت دیگر رنگ سبز اضافه کنید (رنگ مایع بهتر است). بعد آرد را به‌آرامی با مایه مخلوط کنید. کف سینی را کاغذ روغنی بیندازید؛ سپس مایه قرمز را در یک‌طرف سینی و سبز را در طرف دیگر بریزید و با قاشق داخل سینی پخش کنید. دو قاشق غذاخوری از مایه سبز را نگه‌دارید و کمی دیگر به آن رنگ سبز اضافه کنید تا کاملاً تیره شود و سبز پررنگی داشته باشید (تفاوت دورنگ سبز زیاد باشد که خودش را بیشتر نشان بدهد). این مایه را داخل قیف بریزید و روی مایه کیک داخل سینی خطوط موازی بکشید و با سیخ چوبی به آن فرم دهید.

برای ادامه کار و مراحل بعدی، مانند رولت معمولی عمل کنید. به یاد داشته باشید که روی حوله (یا کاغذ روغنی) که رولت را روی آن برمی‌گردانید، حتماً پودر قند بپاشید که روی رولت کنده نشود. بعد از خامه‌کشی و چند ساعت استراحت در یخچال، رولت را با چاقوی اره‌ای برش بزنید و بعد برای تخم هندوانه، شکلات آب کرده را داخل قیف و روی برش‌ها بریزید.

روان‌شناسی

مدیریت استرس

استرس و تنش‌های روحی، روند صعودی در جامعه پیدا کرده و برخلاف تصور افراد که استرس و اضطراب را به‌عنوان یک عامل مضر می‌دانند، نوعی از استرس که «Eu stress» نامیده می‌شود استرس مثبت و سازنده محسوب می‌شود.

بهروز بیرشک، روان‌شناس درخصوص استرس مفید بیان کرد: این استرس و اضطراب نیروی محرکه لازم برای شروع کارها را فراهم می‌کند و یک عامل برانگیزنده به‌شمار می‌آید. وی عنوان کرد: زمانی که استرس و تنش‌های روحی و روانی بیش‌ازحد لازم باشند و به‌خوبی مدیریت و کنترل نشوند، مشکلات جسمی و روحی متعددی را برای فرد به همراه دارند. این روان‌شناس افزود: استرس مخرب می‌تواند سبب بروز اختلال در سیستم گوارشی و خواب، فشارخون، احساس بی‌انگیزگی، خستگی، دردهای عضلانی و کوفتگی در بدن شود. بیرشک تصریح کرد: از دیگر تأثیرات استرس بر بدن می‌توان به بروز بیماری‌های روان‌تنی (ناراحتی و مشکلات جسمانی با منشأ روحی و روانی) مانند زخم معده و آسم اشاره کرد.

وی بیان کرد: دارودرمانی در مواقعی که فرد با اضطراب و استرس شدیدی مواجه است می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این فشار روانی داشته باشد؛ ولی به‌عنوان یک‌راه حل کارآمد و همیشگی مطرح نمی‌شود. وی تأکید کرد: مبتلایان به اضطراب مضر که استرس سبب بروز اختلال در عملکرد روزانه آن‌ها شده باید هر چه سریع‌تر با مراجعه به روان‌شناس یا مشاور مجرب و ماهر، انجام ورزش، تمرینات تن آرامی و فعالیت‌های هنری که ذهن فرد را درگیر خود می‌کند، در جهت کاهش این استرس گام بردارند. بیرشک بابیان اینکه یوگا، ورزش مناسبی برای کاهش تنش‌های روحی و روانی محسوب می‌شود، اظهار کرد: مسافرت و تغییر محیط زندگی و کار نیز از دیگر گزینه‌های مفید برای آرامش به شمار می‌رود. لازم به ذکر است، روش‌های جدیدی مانند تحریک الکتریکی مغز و نوروفیدبک نیز کمک شایانی به کاهش اضطراب و استرس می‌کنند؛ ولی ازآنجاکه تمامی افراد قادر به انجام این روش‌ها نیستند روان‌درمانی و روانکاوی شاه‌کلید مدیریت استرس و کسب آرامش و شادی است.

گفت‌وگو با علی کچویی، فوق تخصص غدد و متابولیسم؛

اهمیت تزریق به‌موقع انسولین در بیماران دیابتی

آزاده سلیمان‌نژاد
نسل فردا

بیماری قندخون بالا یا همان دیابت، نوعی بیماری است که امروزه آمار بالایی از مرگ‌ومیرها را به خود اختصاص داده است. طبق آمار ارائه‌شده وزارت بهداشت و درمان پنج‌ونیم نفر مبتلابه این بیماری در کشورمان وجود دارند که البته تعداد زیادی از مردم نیز از بیماری خود اطلاعی ندارند و زمانی متوجه بیماری و عوارض آن می‌شوند که کار از کار گذشته و بیماری، آن‌ها را درگیر کرده است. اینکه دیابت چه بلاهایی بر سر بدن می‌آورد؛ همچنین آگاهی از اینکه کاهش فعالیت‌های بدنی، کم‌تحرکی و گرایش به سمت مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده چقدر در بروز بیماری دخیل‌اند، مطلب تازه‌ای نیست وشاید بارها از طریق رسانه‌ها و مطبوعات آن‌ها را شنیده‌ایم. در این نوشته سعی داریم ضمن گفت‌وگو با فوق‌تخصص غدد و متابولیسم با دیابت نوع یک که شیوع بیشتری دارد، آشنا شویم تا بتوانیم با درمان به‌موقع جلوی بسیاری از عوارض جبران‌ناپذیر را بگیریم. دکتر علی کچویی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و عضو هیئت‌مدیره خیریه دیابت اصفهان به سؤالات ما پاسخ می‌دهند:

مراحل بیماری در افراد دیابتی نوع یک را توضیح دهید؟

افراد دیابتی عمدتاً نوع یک به‌علت کمبود انسولین همراه با افزایش هورمون‌های استرس (گلوکاگن، کاتکولامین‌ها، کورتیزول و هورمون رشد) دچار قند خون بالا می‌شوند که با تهوع، استفراغ، پرادراری، پرنوشی شدید، دل‌درد، نفس‌تنگی، ضعف و بی‌حالی به اورژانس مراجعه می‌کنند. کمبود انسولین و افزایش هورمون‌های استرس، به‌خصوص گلوکاگن سبب می‌شود عضلات و بافت چربی بدن قادر به استفاده از گلوکز برای متابولیسم سلولی نشده و اسیدهای چرب از ذخایر بدن آزاد و وارد گردش خون و بالاخره در کبد تبدیل به کتون بادی‌ها شوند و ذخائر بی‌کربنات بدن را کاهش دهند و درنتیجه سبب ایجاد اسیدوز و بروز علائم حاد در بیمار شوند. این حالت اغلب به‌علت قطع ناگهانی تزریق انسولین در افراد دیابتی نوع یک یا بروز عفونت‌ها (عفونت ریه، عفونت دستگاه ادراری و غیره) ایجاد می‌شود و نیاز به بستری کردن بیمار و اقدامات فوری و مراقبت‌های ویژه دارد. این عارضه درصورت عدم درمان به‌موقع منجر به مرگ بیمار می‌شود که به‌علت نارسایی تنفسی، خونریزی دستگاه گوارش وسکته قلبی وریدی اتفاق می‌افتد؛ ولی اگر درمان به‌موقع و مناسب انجام شود مرگ‌ومیر ناشی از این حالت به کمتر از یک‌درصد کاهش می‌یابد. قندخون بالا در این بیماران سبب دفع گلوکز در ادرار، کم‌آبی بدن، کاهش الکترولیت‌های بدن، افت فشارخون، خواب‌آلودگی و اغما می‌شود. در این بیماران بسته‌به‌شدت بیماری طیفی از علائم ممکن است دیده شود؛ ولی در همه بیماران با قندخون بالا اسیدوز متابولیک و کتوزیس مشاهده می‌شود. کم‌آبی بدن عموماً با کاهش پتاسیم کلی بدن همراه است.

عارضه کتواسیدوزیس در بیماران دیابتی چه زمانی رخ می‌دهد؟

در کتواسیدوز دیابتی ذخایر سدیم، کلراید، فسفر و منیزیم بدن کاهش می‌یابد. اغلب بیماران حدود پنج لیتر مایع از دست‌داده‌اند که تجویز انسولین داخل رگی IV یا به‌صورت انفوزیون یکی از پایه‌های اساسی درمان است تا اسیدوزیس بهبود یابد؛ درضمن ممکن است نیاز به دوزهای بالای انسولین باشد. به‌رغم کاهش بی‌کربنات پلاسما به‌طورمعمول نیاز به جایگزین بی‌کربنات نیست و تجویز بی‌کربنات و اصلاح سریع آن می‌تواند برای بیمار خطرناک باشد و سبب کاهش پتاسیم، سرب، اختلال در اکسیژن‌رسانی بافتی و حتی اختلال در کار قلب شود. با درمان کتواسیدوزیس دیابتی باید بررسی‌های لازم جهت علت بروز کتواسیدوزیس انجام شود؛ چراکه اولین تظاهر دیابت قندی نوع یک، می‌تواند کتواسیدوزیس باشد؛ به‌خصوص زمانی که بیمار دیر مراجعه کند یا بیماری دیر تشخیص داده شود. عفونت‌ها می‌توانند سبب بروز کتواسیدوزیس در فرد دیابتی نوع یک شوند؛ لذا بررسی عفونت و درمان به‌موقع و جدی در بیماران دیابتی اساسی است. به‌علاوه بیماران دیابتی باید به توصیه‌های پزشک خود درباره تجویز انسولین به‌موقع و به‌مقدار کافی گوش دهند تا دچار عارضه حاد و خطرناک کتو اسیدوز دیابتی نشوند.

آشپزی

هویج پلو، غذایی لذیذ

هویج‌پلو از جمله پلوهای مخلوط قدیمی است که به‌طورمعمول آن را با هویج‌فرنگی که رنگ نارنجی تیره‌تری دارد، می‌پزند تا پلو ظاهر خوش‌رنگ‌ولعاب‌تری داشته باشد.

مواد لازم: برای شش تا هشت نفر

هویج: یک کیلوگرم، برنج: یک کیلوگرم یا شش پیمانه، شکر: نصف لیوان، روغن مایع سرخ کردنی: شش قاشق سوپ‌خوری، گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم، زعفران ساییده شده: به مقدار لازم، پیاز متوسط: دو عدد، دارچین: نصف قاشق سوپ‌خوری، نمک: به میزان لازم.

طرز تهیه: ۱. ابتدا برنج را پاک کرده و با مقداری نمک در آب خیس کنید. هویج‌ها را با پوست‌کن پوست بگیرید و پس از شست‌وشو با چاقو به‌صورت خلال‌های باریک خرد کنید. از رنده درشت نیز می‌توانید برای این منظور استفاده کنید. ۲. تابه‌ای آماده کنید و روغن را داخل آن بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا خوب داغ شود. یک عدد پیاز را به‌صورت نگینی خرد کنید و تفت دهید؛ سپس هویج‌های خلال شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید. بعداز تفت‌دادن خلال هویج، شکر را در یک پیمانه آب‌جوش حل کنید و داخل تابه حاوی هویج سرخ‌شده بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا محلول آب و شکر جوشیده و خلال هویج در این شیره کمی بپزد. درضمن، زعفران ساییده‌شده را نیز به آن اضافه کنید و پس از یکی دو جوش، زیر اجاق گاز را خاموش کنید. به‌این ترتیب مایه هویج‌پلو آماده می‌شود. ۳. پیاز را پوست بکنید و بعداز شستن، در گوشت چرخ کرده، رنده کنید. نمک و دارچین را نیز به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید؛ سپس آن را به‌صورت کوفته‌های ریز درآورید. داخل تابه‌ای کمی روغن بریزید و کوفته‌ریزه‌ها را در روغن قرار دهید و روی اجاق گاز بگذارید تا تفت‌داده شود. کوفته‌ریزه‌ها را به مخلوط هویج خلال شده اضافه کنید. ۴. برنج را آبکش کنید. در پایان قابلمه بزرگی آماده کنید و پس از ریختن نیم‌پیمانه آب و روغن در قابلمه نان یا سیب‌زمینی را کف آن بچینید؛ سپس روی آن را با لایه‌ای از برنج آبکش شده بپوشانید. حالا نوبت مایه هویج‌پلوی روی برنج است. این کار را به‌صورت لایه‌لایه آن‌قدر تکرار کنید تا مایه و برنج تمام شود. در پایان برنج دم کنید.

دکوراسیون

اتاق نشیمن استانداردی داشته باشید

یک خانه ویلایی بزرگ یا یک آپارتمان کوچک؛ در هر خانه‌ای که زندگی می‌کنید بهتر است به آرامش خودتان و خانواده‌تان احترام بگذارید و بخشی از خانه را به دوست‌داشتنی‌ترین و مهربان‌ترین قسمت آن تبدیل کنید؛ بخشی که می‌شود اسم آن را «اتاق نشیمن» گذاشت. اگر کمی هوش و ظرافت به خرج دهید، این اتاق نشیمن همان جایی از خانه است که می‌تواند بعد از یک روز کاری همه اعضای خانواده را دور هم جمع کند تا از احوال روزانه همدیگر صمیمانه باخبر شوند. در خانه‌ای با هر متراژ می‌توانید یک اتاق یا فضای نشیمن داشته باشید؛ به‌شرط آن که از مبلمانی راحت و متناسب با متراژ خانه‌تان استفاده کنید و جای یک‌سری اجزا را در فضای نشیمن خالی نگذارید. در همه اتاق‌های نشیمن یک‌سری وسایل مشترک پیدا می‌شود. یکی از اولین اصول یک اتاق نشیمن خوب، چیدن مبلمان به‌شکلی است که یک مسیر بدون مانع برای رسیدن به فضاهای دیگر خانه داشته باشید. این مسیر حرکت بهتر است ۷۰ تا ۹۰ سانتی‌متر عرض داشته باشد. دومین اصل هم درست‌کردن یک قوس گفت‌وگو در اتاق نشیمن است. مبلمان را طوری کنار هم قرار دهید که وقت گپ زدن با اهالی یا مهمان‌تان صدای یکدیگر را راحت بشنوید.

کاناپه

برای یک اتاق نشیمن کوچک از کاناپه‌های تکی استفاده کنید که هم مدرن و راحت‌اند و هم‌شکل اتاق نشیمن‌تان را منظم می‌کنند. کاناپه یکی از پرمصرف‌ترین وسایل اتاق نشیمن است؛ بنابراین یک کاناپه باکیفیت بالا و درعین‌حال راحت بخرید؛ کاناپه‌ای که بتوانید روی آن لم دهید؛ اما بعد از مدتی شکل اولیه آن تغییر نکند. کاناپه تکی راحت می‌تواند حدود ۲۱۳ سانتی‌متر طول و ۹۸ سانتی‌متر عمق داشته باشد. برای آپارتمان‌های کوچک کاناپه‌ای بخرید که حدود ۱۸۰ سانتی‌متر طول داشته باشد تا بتوانید از باقیمانده فضای اتاق استفاده کنید.

میز

میزهای پذیرایی به‌طورمعمول نقطه کانونی یک اتاق نشیمن هستند. این میزها باید زیبا و کاربردی باشند. اگر فضای اتاق‌تان کوچک است از یک میز گرد یا بیضی‌شکل استفاده کنید؛ اما اگر فضای بزرگ‌تری دارید یک میز مربع برای اتاق نشیمن‌تان مناسب‌تر است. میزها را خیلی دورتر از مبل‌ها قرار ندهید. حداکثر فاصله میز اتاق نشیمن تا کاناپه‌ها و صندلی‌ها باید ۴۵ تا ۵۰ سانتی‌متر باشد؛ طوری که راحت به خوراکی‌های روی میز دسترسی داشته باشید.

مبلمان

اگر اتاق نشیمن بزرگی دارید، می‌توانید از یک کاناپه چندبخشی ال‌شکل به‌عنوان مبلمان اصلی اتاق استفاده کنید. کاناپه ال‌شکل فضای بیشتری اشغال می‌کند؛ اما اگر در جای درستی قرار بگیرد می‌تواند یک فضای دنج برای اتاق‌تان بسازد. اگر فضای جداگانه‌ای برای اتاق نشیمن ندارید، می‌توانید با انتخاب یک مبلمان ال شکل که رنگ تند و متضادی با رنگ دیوارها و کف خانه دارد، کمی بین فضاهای خانه جداسازی انجام دهید

دکوری‌ها

اگر اتاق‌تان کوچک است از تابلوهای کوچک چندتکه که رنگ‌شان با رنگ مبلمان‌تان متناسب است، استفاده کنید و اگر فضای بزرگ‌تری دارید از یک تابلوی نقاشی بزرگ. گلدان‌های کوچک طبیعی و یادگاری‌های کوچک که روی میز کنار صندلی راحتی قرار می‌گیرند هم گزینه‌های خوبی برای دلپذیر کردن اتاق نشیمن هستند.