

تغذیه

ناراحتی اعصاب را با گوشت بلدرچین درمان کنید

| زهرا راغبی | متخصص تغذیه |

گوشت بلدرچین برای درمان ناراحتی‌های روان و اعصاب مفید است. گوشت و تخم بلدرچین به لحاظ ارزش غذایی و درمانی، بسیار مورد توجه است. میزان پروتئین موجود در گوشت بلدرچین از پروتئین گوشت سایر پرندگان و نشخوارکنندگان معمولی ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر است.

وجود عناصر معدنی کمپاب و ویتامین‌های مختلف در گوشت این پرند باعث شده که گوشت آن برای درمان بعضی از بیماری‌ها مانند آسم، تشنج، فشارخون، ضعف اعصاب و ناراحتی‌های روانی و بی‌خوابی مفید باشد. گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B۶، روی، آهن و سلیوم است.



تخم بلدرچین در مقایسه با تخم مرغ، به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارد. یک تخم بلدرچین هر چند که از لحاظ وزنی حدود یک‌پنجم وزن تخم مرغ معمولی را دارد، ولی نسبت به تخم مرغ دارای ۵ برابر فسفر، ۷/۵ برابر آهن، ۶ برابر ویتامین B۱ و ۱۵ برابر ریبوفلاوین است.

کودکان

نحوه مراقبت از دندان‌های شیری

نوشیدن آمیموه‌های شیرین به‌خصوص در شیشه‌شیر باعث پوسیدگی دندان کودکان می‌شود.

یک‌سوم کودکان از ۳ سالگی از پوسیدگی دندان رنج می‌برند زیرا آمیموه را شیشه‌شیر می‌خورند.

مقامات بهداشتی انگلستان هشدار دادند



و گفتند، والدین بدون این که متوجه باشند، بسته‌های آمیموه دارای شکر هستند، شیشه‌شیر را پر از این آمیموه‌های شیرین کرده و به دست کودکان خود می‌دهند تا بنوشند و فکر می‌کنند این کار بی‌ضرر است. این نوشیدنی‌های شیرین به‌طور مستقیم روی دندان‌ها اثر گذاشته و تولید اسید می‌کنند که باعث پوسیدگی زودرس دندان واز بین رفتن مینای دندان می‌شوند که خود موجب شکنندگی دندان نیز می‌شود.

دندانپزشکان در انگلستان گفتند، والدین فکر می‌کنند دندان‌های شیری درحال افتادن هستند و به آنها اهمیت نمی‌دهند، در صورتی که نگه داشتن این دندان‌ها بسیار پر اهمیت است و بهتر است به کودکان خود به جای آمیموه‌های شیرین، ۵ میوه و سبزیجات را مخلوط کنند و به شکل آمیموه هر روز به کودکان بدهند.

به گفته پزشکان، این دستورالعمل به‌طور فزاینده‌ای مفید و بهتر از بسته‌های آمیموه‌های شیرین است که برای دندان مضر هستند؛ بدترین کار والدین این است که آمیموه را در شیشه ریخته و درحال چرت‌زدن کودک به وی می‌دهند؛ در طول دوره استراحت ترشح بزاق باعث از بین رفتن دندان می‌شود و این بدتر از زمانی است که کودک بیدار است.

مراقبت از دندان شیری:

*توقف نوشیدنی‌های شیرین و جایگزین کردن آب
*شروع مسواک از ۲ سالگی حتی اگر دندان‌ها شیری باشند (دوبار در روز و هر بار به مدت ۲ دقیقه)
*در صورت مشاهده کردن دندان‌ها به رنگ قهوه‌ای تیره یا روشن به دندانپزشک مراجعه و مشورت شود.



درباره کمردرد ناشی از استرس

استرس شغلی فرسودگی می‌آورد

| امیر محمد شهبورانی | روانشناس |

یکی از مواردی که در همه مشاغل وجود دارد، استرس‌ها و فشارهایی است که فرد موقع کار با آنها مواجه می‌شود.

استرس شغلی درواقع تنش‌ها و فشارهای فرد هنگام انجام فعالیت محوله در رده شغلی اوست که می‌تواند عمومی یا اختصاصی باشد، به‌عنوان نمونه در شغل خبرنگاری در رده‌ها و سروس‌های مختلف خبری، خبرنگاران استرس‌های بالایی را تجربه می‌کنند اما هر خبرنگار نیز به‌نوبه خود در حال دست‌وپنجه نرم کردن با استرس‌هایی است که مختص موقعیت شغلی وی است.

استرس شغلی به طور کلی ناشی از خواست‌های شغلی شامل وظایف و کارهای محوله و در عین حال حمایت‌ها و پاداش‌های اجتماعی-شغلی مانند حقوق، ارزش فرد از منظر سازمانی و اجتماعی، به نسبت پایین‌تر از الزامات است.

استرس شغلی یکی از آسیب‌زاترین و هزینه‌برترین موارد موجود در سازمان‌ها و صنایع در سراسر دنیا شناخته می‌شود، همچنین به دلیل آن که فرسودگی شغلی ایجاد می‌کند می‌تواند علت بسیاری از غیبت‌های کارکنان از کار، هزینه‌های اضافی تحمیل‌شده به سازمان‌ها برای درمان پرسنل و همچنین جایگزینی نیروی کار باشد.

اداره سلامت و ایمنی کار (HSE) برای مقابله با استرس و فرسودگی شغلی پیشنهاد داده است تا به صورت دوره‌ای یعنی هر ۶ ماه یکبار ارزیابی‌های کامل مربوط به سلامت کار و استرس و فرسودگی شغلی، توسط متخصصان سلامت و روانشناسان از کارکنان تمامی محیط‌های کار به عمل آید تا به این ترتیب بتوان به سرعت به شناسایی و ارزیابی مسائل به وجود آمده بر اثر استرس و فرسودگی شغلی در محیط‌های کاری پرداخت و راه‌حل‌های مناسب برای غلبه‌با این مسائل را طراحی کرد.

در صورتی که استرس شغلی بالا باشد با توجه به ابعاد افزایش یافته استرس مانند روابط کارکنان با یکدیگر می‌توان اقدام به آرایه آموزشی در زمینه حل مسئله، روابط اجتماعی، روش‌هایی مانند آموزش آرمیدگی عضلانی و مراقبه و غلبه‌بر افسردگی در نظر گرفت.

اقدامات مناسب برای کاهش استرس شغلی

ازای هر یک یا دو ساعت کار جهت کاهش تنش‌های جسمانی نرمش‌های کششی انجام دهند. همچنین انجام ورزش روزمره که سه بار در هفته و هر بار به مدت یک و نیم ساعت است، نقش موثری در کاهش استرس به‌ویژه استرس شغلی دارد. این منجر می‌شود تا فرد برای رهایی از تنش به سازگاری مجدد برسد. بر این اساس باید به افراد آموزش داده شود تا هر زمان احساس کردند در محیط کاری دچار استرس شغلی شده‌اند دست به اقداماتی جهت کاهش تنش بزنند. سازمان‌ها باید برای کارکنان خود دوره‌هایی ترتیب دهند که استرس شغلی و شاخص‌های آن را شناسایی کنند، زمانی که این شاخص‌ها شناسایی شوند افراد می‌توانند با اقدامات ساده استرس خود را کاهش دهند. تنظیم میلمان اداری یکی از عوامل موثر در کاهش تنش شغلی است. اگر میلمان تنظیم نشوند فشار زیادی به جسم افراد وارد می‌شود بنابراین تنظیماتی که براساس ارگونومی صورت می‌گیرد نقش موثری در کاهش استرس شغلی دارد. همچنین چیدمان اداری باید به گونه‌ای باشد که فرد احساس آرامش کند. بر این اساس نظم در محیط کار می‌تواند با چیدن وسایل روی میز تنظیم فایل‌های رایانه و همچنین در نظر گرفتن پوشه‌ای برای نامه‌های اداری باشد. کارکنان جهت کاهش استرس باید از لباس‌های راحت و کفش مناسب استفاده کنند تا هنگام کار با تنش ناشی از این موارد مواجه نشوند.

پوشیدن لباس مناسب، انجام ورزش صبحگاهی، ریلکسیشن، کاهش مصرف سیگار و قهوه و افزایش مصرف چای سبز و گل‌اوزبان و البته خندیدن نقش موثری در کاهش استرس شغلی دارد. استرس شغلی به تمامی موارد تنش‌زایی گفته می‌شود که یا یک راننده به علایم هشدار دهنده راهنمایی و رانندگی توجه کند. اگر استرس از سطح حداقل بهینه‌گذرد به عاملی مضر و منفی تبدیل می‌شود که منجر به مشکلات روان‌تنی و روانشناختی خواهد شد. فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، کمردرد، دردهای استخوانی و اسکلتی، سندرم روده تحریک‌پذیر، مشکلات و بیماری‌های دستگاه گوارشی نظیر معده درد و گلودرد شاخص‌های عملی و جسمانی بیماری روان‌تنی هستند. همچنین اختلالات مرتبط با استرس، اضطراب، افسردگی، اختلال دوقطبی و حتی اختلالات شدید روانی مانند اسکیزوفرنی به علت استرس زیاد ایجاد می‌شود.



استرس، هرگونه تغییر و فشار از سوی محیط است که فرد را وادار به سازگاری فعالانه مجدد با محیط می‌کند، تا این امر منجر به مصرف انرژی، تلاش آگاهانه و عمدانه و در عین حال تغییرات و فعل و انفعالاتی در بدن اومی‌شود.

استرس در ذات خود بد نیست زیرا اگر نباشد افراد به خواب می‌روند، بنابراین برای فعالیت به سطح حداقل بهینه‌ای از استرس نیاز داریم، مثلاً این سطح از استرس موجب می‌شود تا کارمندان صبح از خواب برخیزند و به محل کار خود بروند یا یک راننده به علایم هشدار دهنده راهنمایی و رانندگی توجه کند.

اگر استرس از سطح حداقل بهینه‌گذرد به عاملی مضر و منفی تبدیل می‌شود که منجر به مشکلات روان‌تنی و روانشناختی خواهد شد. فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، کمردرد، دردهای استخوانی و اسکلتی، سندرم روده تحریک‌پذیر، مشکلات و بیماری‌های دستگاه گوارشی نظیر معده درد و گلودرد شاخص‌های عملی و جسمانی بیماری روان‌تنی هستند.

همچنین اختلالات مرتبط با استرس، اضطراب، افسردگی، اختلال دوقطبی و حتی اختلالات شدید روانی مانند اسکیزوفرنی به علت استرس زیاد ایجاد می‌شود.

یکی از فعالیت‌هایی که در فرد ایجاد استرس می‌کند فعالیت شغلی و حرفه‌ای است. فعالیت شغلی، یک فعالیت هدفمند است که به درآمزی برای فرد منجر می‌شود.

در واقع شغل براساس محیط کاری و فرهنگ اجتماعی که فرد به آن تعلق دارد تعریف می‌شود، با توجه به این که افراد شاغل، بخش عمده‌ای از ساعات روزانه خود را به اشتغال اختصاص می‌دهند، به همین دلیل، مسائل کاری بر زندگی آنها تأثیر مهمی می‌گذارد.

همچنین، شغل برای فرد مفهوم فرامادی دارد زیرا او خود را در شغل به تحقق می‌رساند و خودشکوفایی فرد می‌تواند از طریق شغل باشد که او دارد، زیرا از این طریق می‌تواند خود را به جامعه و خود اثبات کند.

روان

در مورد مرگ والدین به کودکان دروغ نگویید

| مهناز قراول‌باشی | کارشناس ارشد مشاوره |

باید حقیقت مرگ والدین را به کودکان گفت، اما نحوه گفتن آن باید متناسب با سن و میزان واقع‌گرایی کودک باشد.

نباید درباره مرگ والدین به کودکان دروغ گفت. این که گاهی خانواده‌ها به کودکان می‌گویند پدر یا مادر آنها که فوت کرده به سفر رفته و باز می‌گردد، اشتباه است و باعث می‌شود کودک همیشه منتظر باشد.

در هیچ موردی نباید به کودکان دروغ بگوییم و باید بسته به سن و میزان واقع‌گرایی کودک حقیقت مرگ والدین را به او اطلاع دهیم.

برای محدوده سنی حدود ۲ سال باید به کودک گفت پدر یا مادر تو رفته و دیگر پیش ما برنمی‌گردد، اما برای بچه‌های بزرگ‌تر و در سن ۷ سال یا بیشتر که مفاهیم مرگ را درک می‌کنند، می‌توان گفت پدر یا مادر تو مرده، چون همه آدم‌ها یک روز از دنیا می‌روند و دیگر نمی‌توانند زندگی کنند و باید انواع دلایل مرگ را نیز برای آنها توضیح داد.



باید برای کودکان با سن بالاتر از خاطرات پدر و مادر سخن گفت. باید همواره به کودک بگوییم پدر و مادر اگر چه نیستند، اما ما آنها را دوست داریم و خواهیم داشت.

این که برخی تلاش می‌کنند دیگر از پدر و مادر مرده برای کودک حرف زنند، اشتباه است. نباید کودک را با دنیای غمگینش تنها بگذاریم و باید کاری کنیم کودک دربارۀ آن صحبت و احساساتش را ابراز کند.

درخصوص حضور کودکان در مراسم دفن و خاکسپاری والدین نیز خاطر نشان می‌شود به هیچ وجه کودکان ۲ تا ۳ سال نباید در این مراسم شرکت کنند، زیرا موجب شوکه شدن کودک می‌شود. اما برای کودکان با سن بالاتر می‌توان آنها را به خاکسپاری برد.

حضور کودکان در مراسم خاکسپاری بستگی به سن آنها و میزان درکشان دارد. در برخی موارد کودکان عسل درک حضور در این مراسم را دارند و در برخی موارد سن مناسب حدود ۱۲ تا ۱۳ سال است.

حضور کودکان کوچک در خاکسپاری و این که به آنها بگوییم پدر و مادر تو زیر این خاک هستند، نادرست است، اما برای کودکان با سن بالاتر می‌توان تشریح کرد که بدن فرد بعد از مدتی از کار می‌افتد، دیگر نفس نمی‌کشد و آن زمان او را به خاک می‌سپارند.

یافته‌ها

اندازه مرگ معیار برای سنجش دقت تصمیمات

محققان دانشگاه لیدن هلند دریافتند که اندازه مرگ معیار بسیار خوبی برای ارزیابی دقت تصمیمات افراد است.

به گزارش پایگاه ساینس، محققان دانشگاه لیدن در تحقیقات خود دریافتند که تغییرات آنی اندازه مرگ معیار چشم داوطلبان، معیار خوبی برای پیش‌بینی دقت تصمیم‌گیری آنان است.

افزایش اندازه مرگ معیار، شاخصی برای پیش‌بینی کارایی کمتر است، چرا که در جریان تحقیقات، پس از ارزیابی اطلاعات مرتبط معلوم شد تصمیماتی که در زمان بزرگ شدن مرگ معیار چشم اتخاذ می‌شوند، تنوع بیشتری دارند. همچنین محققان دریافتند افرادی که مرگ معیار پایداری کمتری در مورد تصمیمات خود دارند.

در این تحقیقات، مرگ معیار چشم داوطلبان پیش از شروع هر مرحله از آزمایش اندازه‌گیری شد. سپس از آنها خواسته شد تا درباره حرکت مجموعه‌ای از نقاط گرافیکی به یک جهت تصمیم‌گیری کنند.

نتایج حاصل از این آزمایش با یک مدل ریاضی ساده از نحوه تصمیم‌گیری مردم ترکیب شد. براساس نتایج این تحقیقات، نحوه واکنش شخص که براساس اندازه مرگ معیار چشم ارزیابی شد، یک شاخص کلیدی برای سنجش میزان تغییرات تصمیمات اتخاذ شده درباره محیط اطراف آنها است.

زمانی که واکنش ما شدیدتر از حالت طبیعی باشد، مرگ معیار بزرگ‌تر می‌شود و البته تصمیمات اتخاذ شده دقت کمتر و معمولاً نتایج حاصل نیز مطلوبیت کمتری دارند.

نتایج این تحقیقات زمینه‌های جدیدی را برای تحقیقات بعدی در زمینه افزایش دقت تصمیم‌گیری، فراهم کرد.

گزارش کامل این تحقیقات در شماره اخیر نشریه PLOS Computational Biology به چاپ رسیده است.

افسردگی ۵۰ درصد مراجعان یک مرکز درمان زیبایی

نتایج یک تحقیق انجام‌شده که در سی‌ویکمین کنگره سالیانه انجمن علمی روانپزشکان ایران ارایه شد، بیانگر آن است که ۵۰ درصد مراجعان به یک مرکز درمان زیبایی از جاتی از افسردگی رنج می‌برند. دکتر سیدمحمد سیدابراهیمی از سخنرانان سی‌ویکمین کنگره سالیانه انجمن علمی روانپزشکان ایران با اعلام این خبر گفت: در این پژوهش اکثر ۵۰ درصد دیگری که در گروه افراد افسرده قرار نگرفتند نیز اظهار داشتند که احساس غمگینی می‌کنند. این در حالی است که احساس غم یکی از شاخص‌های ابتلا به بیماری افسردگی است. وی یادآور شد: از آن‌جا که بسیاری از مراجعه‌ها به مراکز درمانی زیبایی صرفاً جنبه روانی دارد، می‌توان با تشخیص و درمان این علل روانی از بسیاری درمان‌های غیر ضروری زیبایی پیشگیری کرد. دکتر سیدابراهیمی اظهار داشت: در این پژوهش که در آن شیوع افسردگی در ۱۸۴ مراجعه‌کننده به مراکز زیبایی بیمارستان رازی از مراد تا مهرماه سال ۱۳۹۰ مورد بررسی قرار گرفت، مشخص شد، شیوع افسردگی در این بیماران به‌طور معناداری از سطح معمول جامعه بالاتر بوده است.

وی گفت: براساس یافته‌های این تحقیق، بیشترین سنین شیوع اختلال افسردگی بین ۲۰ تا ۳۰ سال بوده است. همچنین بین شیوع افسردگی این مراجعان و سطح تحصیلات پایین آنان ارتباط معناداری کشف شد.

سخنران سی‌ویکمین کنگره سالیانه انجمن

کاهش عوارض جراحی‌های پروتز با نانو پوشش فلزی

نشود، اما رشد سلول‌های VSMCs متوقف شود. یک تیم تحقیقاتی، به رهبری تجال دسای از دانشگاه کالیفرنیا با استفاده از پوشش حاوی نانو ساختارهای تیتانیوم و نیکل (نیتینول) که لوله‌ای شکل هستند، موفق به آرایه راهکاری برای رفع این مشکل شده‌اند. نیتینول ماده‌ای است که در ادوات زیست پزشکی مورد استفاده قرار گرفته و دارای پایداری سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) است. قطعات ساخته شده با نیتینول کاملاً انعطاف‌پذیر بوده و در مقابل پیچ‌خوردن مقاومت می‌کند. دسای می‌گوید: پوشش‌های لوله‌ای که ما تولید کردیم، به گونه‌ای عمل می‌کند که به سلول‌های اندوتلیال اجازه حرکت داده و در عین حال سرعت تکثیر سلول‌های VSMCs را کاهش می‌دهد، بنابراین مشکل انسداد رگ‌ها رخ نمی‌دهد. این پوشش، روند ترشح پروتئین‌های ماتریکس بین‌سلولی را محدود می‌کند. به نوشته سایت نانو، پژوهشگران این پروژه نتایج یافته‌های خود را در نشریه Nano Lett منتشر کرده و امیدوارند که این یافته آنها بتواند مشکلات بیماران را بدون نیاز به مصرف دارو کاهش دهد. این گروه تحقیقاتی در حال آزمایش این پوشش نانولوله‌ای در حیوانات هستند.

محققان دانشگاه کالیفرنیا موفق به آرایه پوششی شدند که می‌تواند خطر التهاب بافت‌ها را در اثر کاشت قطعات به حداقل برساند. این پوشش حاوی نانو ساختارهای لوله‌ای است که می‌تواند در بیمارانی که قطعه‌ای در بدن آنها کاشته شده مانع از التهاب بخش جراحی شده، شود.

یکی از مشکلات پزشکان در جراحی‌های مربوط به ایمپلنت‌های عروقی، التهاب است که منجر به تنگ شدن و گاهی انسداد رگ‌ها می‌شود. دلیل این امر، واکنش بدن در مقابل وارد شدن یک جسم خارجی است که منجر به افزایش تولید سلول‌های اندوتلیال می‌شود. این سلول‌ها به سطح قطعه کاشته شده می‌چسبند.

تنگی رگ‌ها زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عروقی VSMCs تکثیر کرده و مقدار زیادی پروتئین بین سلولی ترشح می‌کنند. با این کار مسیر حرکت خون محدود می‌شود. انسداد رگ‌ها نیز زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های اندوتلیال تکثیر می‌شوند.

برای حل این مشکل می‌توان از داروهای ضد رشد سلول‌های VSMCs استفاده کرد، اما این کار منجر به کند شدن فرآیند ترمیم رگ‌ها شده و البته فرایند انسداد را نیز به تعویق می‌اندازد. حالت ایده‌آل این است که حرکت سلول‌های اندوتلیال کند

مطالعه

تحقیق