

## تغذیه

## غلبه بر استرس با صرف صبحانه

متخصصان انگلیسی معتقدند که با مصرف صبحانه، استرس کاهش می‌یابد. مطالعات متخصصان انگلیسی نشان می‌دهد که خوردن صبحانه موجب افزایش کلسترول بد خون (LDL) شده و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

همچنین خوردن صبحانه یکی از مهم‌ترین اصول در کنترل وزن و پیشگیری از چاقی است، زیرا گر سنگی زیاد در طول روز را مهار کرده و متابولیسم بدن را تنظیم می‌کند.

این پژوهشگران معتقدند که با مصرف صبحانه، استرس کاهش یافته و یادگیری، عملکرد شناختی، تصمیم‌گیری، حافظه و تمرکز بهبود قابل ملاحظه‌ای می‌یابد.

این وعده غذایی باید ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری مورد نیاز روزانه را تشکیل دهد.

همچنین محققان ایتالیایی معتقدند که استفاده از بازی‌های فعال ویدیویی و شبیه‌سازی ورزش‌های نظیر اسکای یا فیتنس به بهبود توانایی فیزیکی در بیماران مبتلا به ام‌اس کمک می‌کند.

طبق نتیجه تحقیقاتی که در مجله مدیرکل اردیولوزی منتشر شده است، انجام بازی‌های فعال ویدیویی به افزایش تعادل و تمرکز حرکتی در بیماران مبتلا به ام‌اس کمک می‌کند.



این بیماری که دلیل ابتلا به آن هنوز مشخص نیست به تدریج توانایی حرکت را از فرد گرفته و باعث خستگی، ضعف عضلانی و دردهای شدید جسمانی فرد می‌شود. محققان پس از آزمایش ۲۷ بیمار مبتلا به ام‌اس که به مدت ۱۲ هفته هر روز فعالیت بدنی داشتند، متوجه بهبود تعادل و تمرکز در رفتار این بیماران شدند.

افزایش تحرک بدنی به کاهش تعداد مبتلایان که در طول انجام فعالیت‌های بدنی نیز ترشح می‌شود، با خندیدن ملایم می‌تواند ۱۰۰ سال دانه بود، عملکرد مغزی بیماران مبتلا به ام‌اس که با پروبیوتیک یا فیتنس کار می‌کردند در مقایسه با آن دسته که تحرک نداشتند، بهتر است.

همچنین بررسی‌ها نشان داده، مغز بیماران که فعالیت بدنی دارند در مقایسه با بیماران که فعالیت کمی دارند، سالم‌تر و صدمه کمتری خورده است.

## تحقیق

## کشف عامل زنتیکی لکت

محققان موسسه ملی ناشنوایی و اختلالات ارتباطی آمریکا دریافته‌اند ۳ ژن مرتبط با نوعی اختلال سوخت و ساز کیمیاپ می‌تواند عامل بروز برخی موارد لکت زبان باشد. این کشف می‌تواند به آرایه در درمان‌های جدیدی برای بیماری‌های گفتاری منجر شود.



در مورد از این ژن‌ها در سلول‌های مغزی به عنوان بخشی از فرآیند بازیافت زیاده مورد استفاده قرار می‌گیرد. ژن سوم نقش شناخته شده دیگری ندارد.

دکتر جیمز باتی، مدیر موسسه ملی ناشنوایی و اختلالات ارتباطی می‌گوید: این نخستین مطالعه و بررسی انجام شده‌ای است که نشان می‌دهد جهش‌های ژنی خاصی عامل بالقوه لکت زبان است. به گفته وی، از حدود ۳ میلیون آمریکایی مبتلا به لکت‌زبان، حدود ۵۰ درصد پیش‌دبستانی و یک‌درصد بزرگسال هستند.

پژوهشگران با بررسی دی‌ان‌ای مبتلایان به لکت زبان و افراد سالم دریافته‌اند افرادی که لکت‌زبان ندارند، این جهش‌های ژنتیکی نیز در آنها مشاهده نمی‌شود. پژوهشگران از سال‌ها پیش می‌دانستند، ژنتیک نقش مهمی در ابتلا به لکت زبان دارد. به گفته پژوهشگران در صورتی که دو نسخه از یک ژن معیوب وجود داشته باشد فرد به این اختلال دچار می‌شود. این در حالی است که به طور تقریب همه افراد مورد بررسی در این تحقیق فقط یک نسخه از این ژن جهش یافته را داشتند.

نتایج این تحقیقات در نشریه پزشکی نیوانگلند منتشر شده است.



## راه‌های رضایت از زندگی

## یاری کردن، شادی می‌آورد

نه تنها شادتر از دیگران هستند بلکه احتمال ابتلای آنها به بیماری‌ها و حملات قلبی ۵۰ درصد کمتر است. بنابراین داشتن نگاه مثبت از ما در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند این در حالیکه تحقیقات نشان می‌دهد افراد بدبین در مقایسه با خوش‌بین‌ها شادی کمتری دارند و در مقابل نیز احتمال ابتلا به بیماری در آنها ۲۳ برابر بیشتر است.

**از افراد شاد الگو برداری کنید:** دانمارک نخستین رتبه را در کمسیون اروپا در زمینه رفاه و شادی از سال ۱۹۷۳ میلادی تاکنون دارد و زمانی که سازمان ملل در صدد تبیین کشورها به لحاظ شادی بر آمد، دانمارک رتبه نخست را گرفت. چه چیز موجب این انتخاب شد؟ به گزارش سازمان ملل امید به زندگی، تولید ناخالص داخلی و آمار پایین فساد در این کشور به این موضوع کمک کرده اما بالا بودن سطح کلی شادی در دانمارک به خدمات اجتماعی مردم این کشور مانند بخش‌شدگی و سیستم‌های قدرتمند حمایت اجتماعی مربوط می‌شود. کپنهاگ پایتخت دانمارک شادترین شهر دنیاست.

**برای کار کردن حد تعادل بگذارید:** دانمارکی‌ها در انجام فعالیت‌های شغلی تعادلی را برقرار می‌کنند که موجب افزایش شادی آنها می‌شود. به‌طور ساده می‌توان گفت آنها در انجام کار ذکر کرده است. ۴۳ درصد از دانمارکی‌ها در مقابل ۲۵ درصد از آمریکایی‌ها این خصوصیت را دارند و واقع لذت کمک به دیگران از سنین پایین در افراد شکل می‌گیرد. یک تحقیق انجام شده در سال

بسیاری از مطالعات آماری نشان داده است که افراد شاد زندگی سالم‌تر و عمر طولانی‌تری دارند. دانمارک در میان کشورهای دنیا شادترین کشور جهان شناخته شده و به گفته کارشناسان سلامت، الگوی زندگی برای شاد زیستن بسیار موثر است. در واقع تغییر نگرش و مثبت‌گرایی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. بسیاری از مردم در جست‌وجوی شادی هستند و در واقع حق دارند شاد زندگی کنند چرا که شادی از شاخصه‌های رفاه اجتماعی است اما در حقیقت به دست آوردن شادی آسان‌تر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم. به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، ما همواره در طول زندگی با احساسات شدیدی به دنبال تفریح کاری، ازدواج، دنیا آمدن کودکان و بسیاری از رویدادهای تاثیرگذار دیگر روبه‌رو هستیم اما این لحظات در زندگی تنها احساس سرفرازی به ما می‌دهند و متخصصان معتقدند که این احساسات به تنهایی برای شادی واقعی کافی نیستند. شادی در واقع تنها یک وضع احساسی نیست و سال‌ها تحقیق نشان می‌دهد که شادی بسیار فراتر و عمیق‌تر از شرایط احساسی و هیجانی است.

افراد شاد زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری دارند. نکته مهم‌تر این است که احساس خوشایند در زندگی چیزی است که بدون تاثیر جامعه و ژنتیک نیز به دست می‌آید. راه رضایت از زندگی به این شرح است:

**نگرستان را تغییر دهید:** تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد افراد خوش‌بین و مثبت‌گرا

۱۵ میلیون بزرگسال آمریکایی دچار اختلال‌های اضطراب اجتماعی هستند. در واقع در روش رفتار در دنیای شناختی هدف، کمک به بیماران مبتلا به ترس اجتماعی از طریق تغییر در الگوی تفکر آنها و پاسخ بهتر در شرایطی است که معمولاً دچار ترس می‌شوند. در واقع این روش مهم‌ترین مشکل را در این بیماری مورد توجه قرار داده و به رفع آن کمک می‌کند در حالی که داروهای شیمیایی تنها کاهش علائم را هدف قرار می‌دهند و در ریشه‌کنی بیماری تأثیری ندارند. بنابراین رفتار درمانی باید نخستین گزینه درمانی برای ترس‌های اجتماعی باشد.

## روان

## رفتار درمانی چاره‌ترس‌های اجتماعی

یکی از راه‌های درمان ترس‌های اجتماعی استفاده از داروهای شیمیایی افسردگی است اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد رفتار درمانی بهترین و اولین گزینه است. در یک بررسی انجام شده روی ۱۰۱ داوطلب، یافته‌ها نشان داد تکنیک «رفتار درمانی شناختی» اغلب به بیماران مبتلا به ترس‌های اجتماعی کمک می‌کند که به این ترس خود چیره شوند. ترس اجتماعی نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به شدت از قرار گرفتن در معرض قضاوت دیگران می‌هراسد و در مکان‌های عمومی اغلب خجالت‌زده هستند.

به گزارش نیوز استار، شایع‌ترین شیوه درمانی نگرانی‌های اجتماعی، داروهای افسردگی است اما تحقیقات اخیر در مجله پزشکی لانتس حاکی از آن است که رفتار درمانی شناختی تأثیرات به مراتب پررنگ‌تری در درمان این اختلال دارد. در واقع داروهای شیمیایی اگر چه علائم ترس‌های اجتماعی را کاهش می‌دهند اما دارای عوارضی همچون اختلال در خواب و ایجاد مشکل در عملکرد جسمی هستند. مشکل دیگر آن است که با قطع کردن مصرف داروهای شیمیایی علائم بیماری بازمی‌گردد اما بکارگیری رفتار درمانی شناختی به شما مهارت‌های لازم برای مقابله با ترس‌های اجتماعی را حتی پس از اتمام دوره درمان می‌دهد. براساس آمارهای موسسه ملی بهداشت ایالات متحده حدود



۱۵ میلیون بزرگسال آمریکایی دچار اختلال‌های اضطراب اجتماعی هستند. در واقع در روش رفتار در دنیای شناختی هدف، کمک به بیماران مبتلا به ترس اجتماعی از طریق تغییر در الگوی تفکر آنها و پاسخ بهتر در شرایطی است که معمولاً دچار ترس می‌شوند. در واقع این روش مهم‌ترین مشکل را در این بیماری مورد توجه قرار داده و به رفع آن کمک می‌کند در حالی که داروهای شیمیایی تنها کاهش علائم را هدف قرار می‌دهند و در ریشه‌کنی بیماری تأثیری ندارند. بنابراین رفتار درمانی باید نخستین گزینه درمانی برای ترس‌های اجتماعی باشد.

## هشدار

## افزایش خطر حمله قلبی با ضرب هوشی پایین

کارشناسان مرکز تحقیقات پزشکی گلاسکو هشدار دادند ضرب هوشی پایین می‌تواند با بروز بیماری قلبی ارتباط داشته باشد. به گفته پژوهشگران، ضرب هوشی پایین یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی کننده در بروز بیماری قلبی است.

بر همین اساس محققان تأکید دارند که پس از سیگار کشیدن، ضرب هوشی پایین عامل مهمی در پیش‌بینی این گروه از بیماری‌هاست و در ردیف فشار خون بالا و فقدان ورزش کردن قرار می‌گیرد. این پژوهش روی بیش از ۱۰۰۰ مرد و زن در اسکاتلند انجام گرفته است. دکتر دیوید باتی، محقق اصلی این پژوهش در واحد پژوهشی شورای تحقیقات پزشکی گلاسکو خاطر نشان کرد: افرادی که ضرب هوشی بالا دارند، به‌طور معمول بیشتر عمر می‌کنند. به گفته وی شاید علت آن ارتباط این باشد که افراد با ضرب هوشی پایین‌تر کمتر به دنبال یک الگوی زندگی سالم هستند یا از ابتدای عمر به مشکلاتی دچار بوده‌اند که هم روی ضرب هوشی و هم روی سلامت آنها تأثیر نامطلوب گذاشته است. سایر کارشناسان با استناد به این یافته نتیجه گرفتند که پیام‌ها بهداشت عمومی باید به زبانی ساده‌تر و ملموس‌تر به مردم منتقل شود.

## پیشگیری

## خطر فلورا ایدز یادی برای استخوان‌ها

فلوراید که سال‌ها به‌عنوان ماده شیمیایی موثر در درمان پوکی استخوان مورد استفاده بوده در صورت مصرف بیش از حد، خطر شکستگی استخوانی را افزایش می‌دهد. این ماده معدنی که به‌عنوان افزایش دهنده تراکم استخوانی شناخته شده براساس نتایج چند مطالعه اخیر، در صورت مصرف افراطی عوارض جانبی خطرناکی دارد و احتمال شکستگی استخوان‌ها به‌خصوص در ناحیه لگن را بالا می‌برد. سازمان غذا و داروی آمریکا به دلیل منکابیم نامشخص اثر گذاری فلوراید روی استخوان‌ها و پوکی استخوان به کار گرفتن فلوراید برای درمان پوکی استخوان را ممنوع کرده است. به گزارش هلث سایت، طبق گفته کارشناسان درد در ناحیه تحتانی بدن، دردهای طولانی، سفتی بدن و ناتوانی در راه رفتن علامت نباشت بالای فلوراید در استخوان‌هاست و همچنین گفته شده که میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی خطری را متوجه انسان نمی‌کند هر چند لازم است در مورد مصرف آن دقت شود.

## پژوهش

## نوزادان پسر مادران سیگاری در معرض خطر ناباروری هستند

نمود. این محقق آمریکایی اظهار کرد: این اولین بار است که ما قادر به اثبات قطعی این مطالعه هستیم. اگر چه این مطالعه در موش بود اما این یافته‌ها مربوط به سلامت بسیاری از مردان است که اکنون در سن ۳۰ و ۴۰ سالگی هستند؛ این مردان، در رحم مادر یا در دوران شیردهی، در معرض دود سیگار قرار داشتند و اکنون ناباروری گریبانگیر آنان است. دکتر مک لافلین افزود: متأسفانه ۲۵ درصد از زنان جوان امروز در دوران بارداری یا شیردهی، سیگاری هستند و در نتیجه به‌طور بالقوه به نوزادان پسر خود آسیب می‌رسانند.

شکلات، پنیر مانده، آجیل و مشروبات الکلی و بوهای خاص مانند بوی سیگار یا عطر می‌تواند باعث شروع حمله میگرن شود. در مورد استرس نیز نه فقط وجود استرس، بلکه رفع شدن ناگهانی آن می‌تواند باعث ایجاد حمله میگرن شود. شناسایی عواملی که باعث شروع یا تشدید حمله میگرنی می‌شود در جلوگیری از آن بسیار موثر است. پرهیز از عواملی مانند بی‌خوابی، خستگی و گرسنگی می‌تواند باعث بهبود فرد شود. همچنین انجام ورزش‌های سبک روزانه به‌طور ملایم و پرهیز از ورزش‌های سنگین می‌تواند به کنترل میگرن کمک کند. استفاده از داروهای مسکن معمولی در کمتر شدن درد کمک کننده است. مصرف مسکن معمولی برای مختل نشدن کار روزانه فرد بسیار کمک‌کننده است. اما در مواردی که حملات میگرن به دفعات ایجاد می‌شود لازم است که داروهای خوراکی تحت نظر پزشک به‌طور مرتب مصرف شود تا فرآیند حملات میگرنی کاهش یابد.

سر درد در جوامع شهری بسیار شایع است. در جوامع شهری و ماشینی است استرس و دغدغه‌های زندگی در آن زیاد است نسبت به روستاها که توقع مردم از زندگی کمتر است، سردرد بیشتر شایع است.

کم‌کردن زمینه‌های تنش و داشتن زندگی آرام‌ساده در پیشگیری از میگرن بسیار مهم و موثر است. توصیه می‌شود که انسان‌ها سعی کنند زندگی آرام‌تری داشته باشند تا استرس و آسیب کمتری به آنها وارد شود.

## پژوهش

## نوشابه‌های انرژی‌زایی خوابی می‌آورد



به گزارش نیچر ورلد نیوز، همچنین به گفته محققان، تأثیر نوشیدنی‌های انرژی‌زای روی ورزشکاران زن و مرد تفاوتی نداشته است.

## عوامل موثر در بروز حمله‌های میگرنی

دکتر حسین علی‌قلیچ‌نیا | متخصص مغز و اعصاب

در بسیاری از مبتلایان به میگرن آنچه بیشتر برای فرد مورد توجه قرار می‌گیرد، ترس از وجود تومور مغزی یا ایجاد کوری دایمی است که با معاینه کامل توسط پزشک تا حد زیادی می‌توان باعث آسودگی خاطر فرد مبتلا به میگرن شد.

ورزش‌های سنگین، غذاهای خاص مانند قهوه،



میگرن یکی از شایع‌ترین علل سردردهای مکرر است و در اغلب مبتلایان به میگرن زمینه‌زایی وجود دارد.

در ناحیه بخش‌هایی از پوست، عضلات، رگ‌های خونی چشم، حفره‌های بینی، التهاب سینه‌سرخ‌رگ‌های پوست سر و سینوس‌هایی که ناشی از التهاب یا کشش عضلانی است که به درد حساس است، باعث بروز سردرد فرد می‌شود. علت اصلی میگرن تنگ شدن گدازای عروق مغزی است که در مرحله انقباض عروق مغز، علائم چشمی در فرد بروز می‌کند و در مرحله گشاد شدن عروق سردرد ضربان‌دار ایجاد می‌شود. این سردرد ممکن است عوارضی برای فرد در ارتباط با اطرافیان، همکاران و خانواده داشته باشد، چرا که شاید بیمار نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین ممکن است با بروز سردرد روزها و هفته‌های متوالی باردهی فرد در مسائل اجتماعی و اقتصادی بسیار کم شود. دوران قاعدگی و بارداری، گرسنگی، کم‌خوابی، خستگی، استرس‌های روحی و همچنین مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری، عواملی هستند که باعث شروع حمله میگرنی می‌شوند.

وجود استرس و حتی رفع ناگهانی آن می‌تواند باعث ایجاد حمله میگرن شود. در بیشتر مواقع به دنبال یک استرس یا افسردگی به صورت آگاهانه و ناگهانی ناآگاهانه سر درد ایجاد می‌شود که شاید مدت‌های متمادی این سر درد ادامه داشته باشد و ممکن است به درمان‌ها پاسخ ندهد که در این شرایط اگر بیمار افسردگی دارد باید ابتدا ریشه