

تغذیه

قهوه بخورید تا افسرده نشوید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد نوشیدن قهوه، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد.

این مطالعه روی ۵۰ هزار و ۷۳۹ پرستار زن در آمریکا انجام شده است.

در این تحقیق، پرستارانی که روزانه ۴ فنجان قهوه حاوی کافئین نوشیده بودند ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی بودند.



در این مطالعات هیچ ارتباطی بین مصرف قهوه فاقد کافئین و کاهش خطر افسردگی مشاهده نشد.

متخصصان دریافتند مصرف ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز ۱۵ درصد و مصرف ۴ فنجان قهوه در روز تا ۲۰ درصد خطر احتمالی ابتلا به افسردگی را در این زنان کاهش می‌دهد.

پوست و مو

ارث، کم‌خونی و مشکلات تیر وید عوامل ریزش مو

امیر هوشنگ احسانی | متخصص پوست و مو

کم‌خونی، مشکلات تیروئید و بیماری‌های داخلی به اضافه مسائل ارثی و ژنتیکی از جمله مهم‌ترین علل ریزش مو در افراد است.



در خانم‌ها مسائلی مانند زایل‌مان و دوره‌های قاعدگی که منجر به کم‌خونی می‌شود از جمله علل ریزش مو هستند و البته نباید از مسائل ارثی که مهم‌ترین علت ریزش مو در دنیا است، غافل شد. مهم‌ترین نکته در درمان ریزش مو تشخیص علت ریزش مو است و تا زمانی که این مهم روی ندهد، ریزش مو به‌درستی درمان نمی‌شود بنابراین در درمان ریزش مو بدون تشخیص علت آن بی‌مفهوم است. نمی‌توان برای تمام افراد یک نسخه واحد تجویز کرد تا مشکل ریزش مو حل شود و یک محلول یا قرص برای افراد مختلف مقرر نخواهد بود چرا که تا زمانی که علت زمینه‌ای تشخیص داده و برطرف نشود هیچ اقدامی کمک‌کننده نیست.

حتماً در بررسی علت ریزش مو باید شرح حال کامل و معاینه دقیق از بیمار انجام شود، برای مثال سابقه مصرف دارو، بیماری‌های اخیر، جراحی، سابقه زایل‌مان و سابقه بیماری‌های تبار طواری مورد سوال قرار گیرد چرا که تمام این موارد می‌تواند عامل ریزش مو باشد. در معاینه باید دقت شود که آیا ریزش مو شکل خاصی دارد، جای خاصی را درگیر می‌کند و این که الگوی ریزش مو الگوی مردانه دارد یا ارثی و هورمونی است که براساس این عوامل درمان درست در نظر گرفته می‌شود. تا قبل از تشخیص قطعی علت یک بیماری هیچ پماد، محلول یا قرصی نمی‌تواند برای بیمار کمک‌کننده باشد.

مطالعه

مشاغل پر تنش قدرت باروری زنان را کاهش می‌دهد

نتایج مطالعات اخیر در آمریکا نشان می‌دهد اشتغال زنان به مشاغل پر تنش و استرس‌زا، قدرت باروری آنها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. مشاغل پر تنش برای زنان خطرناک‌تر از مردان است، چرا که استرس‌های محیط کار علاوه بر ایجاد عوارض روحی، قدرت باروری زنان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بر پایه این گزارش استرس‌های کاری و مشاغل پر تنش، سلامتی جسمی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بروز اختلالاتی همچون افزایش فشارخون، اختلال در خواب و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

همچنین استرس‌های شغلی موجب بروز اختلالاتی در سطح هورمون‌های زنان می‌شود به گونه‌ای که آندروژن که هورمون مردانه است جایگزین هورمون زنانه استروژن می‌شود.

هورمون‌های مردانه با افزایش قدرت بدنی، استقامت و حس رقابت همراه است، افزایش سطح این هورمون‌ها در زنان موجب ابتلا به چاقی سیمی شکل به معنای تجمع چربی در شکم و کاهش قدرت باروری آنها می‌شود.



تکانه‌های استرس در زنان و کودکان بیشتر است

وقتی تعادل بر هم می‌خورد

علی باغبانیان | روانپزشک

برخی وقایع می‌تواند افراد به‌ویژه دانش‌آموزان را برای مواجهه با استرس‌ها آماده کند. درمان‌های دارویی، روان‌درمانی و تخلیه هیجانی با بیان اتفاقی که رخ داده است می‌تواند نقش موثری در درمان این اختلال داشته باشد.

کودکانی که طی شب چندین‌بار بیدار می‌شوند و در اشتهایشان تغییر ایجاد شده است باید توسط روانپزشک کودک و نوجوان بررسی شوند چرا که این موضوع می‌تواند ناشی از کودک‌آزاری باشد.

برخی معتقدند فرد باید در موقعیت یا محیطی که اختلال در او ایجاد شده است قرار گیرد و توصیه می‌شود این مواجهه در حضور روانشناس یا روانپزشک انجام شود.

ارتباطات اجتماعی و شرکت در گروه‌هایی که استرس مشابه داشته‌اند می‌تواند در درمان اختلال استرس پس از سانحه موثر باشد، سبب مصرف مواد مخدر می‌تواند نتیجه اختلال استرس پس از سانحه باشد که فرد مبتلا برای کاهش فشار ناشی از آن به این مواد پناه می‌برد.

شیدن موسیقی، مسافرت و پرداختن به امور هنری نیز می‌تواند نقش موثری در درمان اختلال استرس پس از سانحه داشته باشد.

مبتلایان با صدای زنگ تلفن، بوق خودروها و برخی صداهای مهیب که آنها را به هم ریخته و در شرایط مشابه استرس قرار می‌دهد به شدت هستند، ژنتیک، سابقه اضطراب و سابقه ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه در مبتلایان به این اختلال موثر است، اما بیشترین تأثیر را شخصیت، استرس و تفسیر آن دارد.

اولین علامت فرد در مواجهه با حادثه شوک است که برای چند دقیقه تا نیم ساعت با حالت گیجی، عدم درک موقعیت، عدم قدرت تصمیم‌گیری و از دست دادن توان تفکر و حافظه همراه است، پس از آن نیز علائم اضطراب مانند تپش قلب شدید، خشکی دهان و ترس ناشی از اتفاقی که برای فرد یا یکی از اطرافیان رخ داده است، دیده می‌شود.

همچنین مبتلایان با کاپوس‌های شبانه بیدار می‌شوند و محتوای خواب‌های آنها مربوط به استرسی است که سبب ایجاد ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه شده است. در واقع تجربه مجدد حادثه در خواب یا بیداری رخ می‌دهد. فرد مبتلا با قرار گرفتن در موقعیت استرس‌زا یا موقعیت‌های مشابه دچار علائمی می‌شود که موقع استرس آنها را تجربه کرده است.

تکرار

جلوگیری از سرماخوردگی با ویتامین C

ویتامین C هستند و خوردن آنها بهترین راه جذب مقادیر زیادی ویتامین C است اما این سبزیجات هر چه بیشتر حرارت ببینند و پخته شوند، ویتامین C آنها کمتر می‌شود.

ویتامین C در اغلب خوراکی‌ها وجود دارد و به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا حفاظت می‌کند. همچنین ویتامین C از طریق کمک به جذب آهن، بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌سازد.

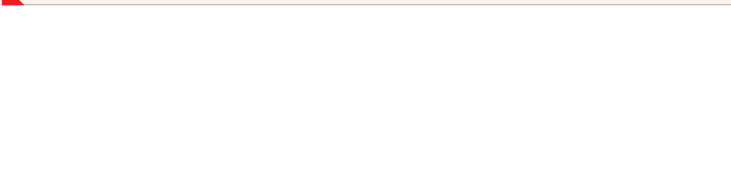
به گزارش سایت هلثی می‌شیکان، دوزی که پزشکان برای مصرف ویتامین C توصیه می‌کنند، روزانه ۷۰ تا ۹۰ میلی‌گرم است و این میزان در صورت بارداری بیشتر می‌شود. بسیاری از غذاها و مکمل‌ها حاوی این ویتامین هستند و می‌توانند نیاز بدن به آن را تأمین کنند که در دسترس‌ترین آنها به شرح زیر است:

- سبزیجات: سبزیجاتی مانند کلم‌بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گل کلم همگی دارای با توجه به سرد شدن هوا یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از سرماخوردگی، مصرف مواد مغذی و حاوی ویتامین مخصوصاً ویتامین C است.

ویتامین C در اغلب خوراکی‌ها وجود دارد و به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا حفاظت می‌کند. همچنین ویتامین C از طریق کمک به جذب آهن، بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌سازد.

به گزارش سایت هلثی می‌شیکان، دوزی که پزشکان برای مصرف ویتامین C توصیه می‌کنند، روزانه ۷۰ تا ۹۰ میلی‌گرم است و این میزان در صورت بارداری بیشتر می‌شود. بسیاری از غذاها و مکمل‌ها حاوی این ویتامین هستند و می‌توانند نیاز بدن به آن را تأمین کنند که در دسترس‌ترین آنها به شرح زیر است:

- سبزیجات: سبزیجاتی مانند کلم‌بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گل کلم همگی دارای



شیوه صحیح تحسین کودک

غرور نشود. در این مطالعه معلوم شد کودکانی که واقعاً باهوش و برتر هستند و در عین حال نحوه برخورد والدین با توانایی فرزندشان مناسب و متعادل است، دچار مشکلات اجتماعی و درگیری با همسالان خود نمی‌شوند. در واقع براساس این تحقیق، کودکانی که غرور بیش از اندازه دارند به این دلیل است که دایماً و به شیوه‌های اغراق‌آمیز توسط والدین و معلمانشان تحسین می‌شوند.

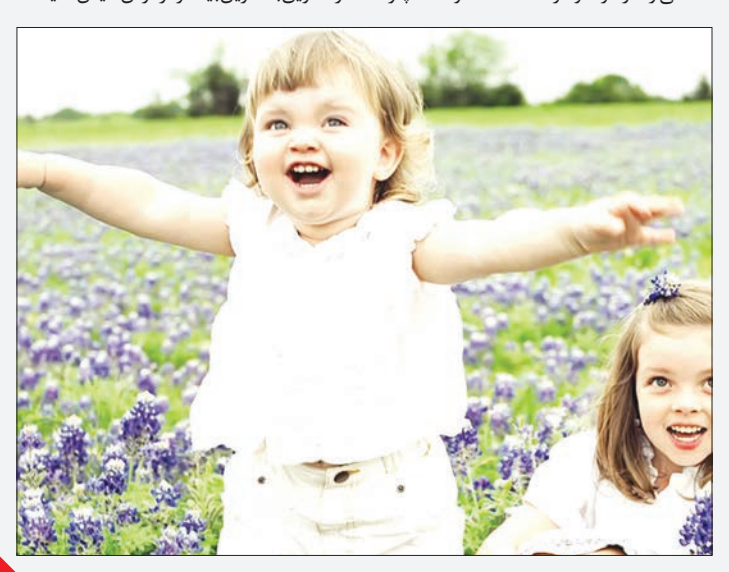
به گزارش «ستوری لاین»، بهترین راه برخورد با کودکان باهوش این است که به آنها گفته شود آنها در هر مسأله‌ای فوق‌العاده هستند اما تشویق‌های خاص و موردی به جای عبارات تشویقی دایمی و کلی، این کودکان را تبدیل به افرادی با اعتماد به نفس بالا و مهربان می‌کند.

برای مثال به جای این که قبل از امتحان به کودک بگویند تو خیلی باهوشی، بگویند که تو نمره A در امتحان ریاضی به‌خانه برمی‌گویی! همچنین به جای نتایج نهایی که در مدرسه می‌گیرد به تلاش‌های روزمره کودکان توجه و او را تشویق به تمرین بیشتر در درس‌هایش کنی.

تصور این که فرزند ما باهوش‌ترین شاگرد کلاس است شاید برای والدین خوشایند باشد اما اگر واقعاً این برتری صحت نداشته باشد کودک در درک توانایی‌هایش دچار مشکل می‌شود.

وقتی به اغراق و غیرواقعی از کودک کمان تعریف و تمجید می‌کنیم او نیز درکی اشتباه و غیرواقعی از توانایی‌هایش پیدا می‌کند. کارشناسان این تصور غلط کودک از خودش را «خودبزرگ‌بینی» می‌نامند و این باور غلط زمانی در دروس‌ساز می‌شود که کودک به اشتباه فکر می‌کند بهترین است و بلکه خود را نیز از سایر همکلاسی‌هایش برتر می‌داند.

یافته‌های تحقیقات جدید روی دانش‌آموزان ۲۰ کلاس درس نشان می‌دهد کودکانی که احساس برتری نسبت به سایر همکلاسی‌های خود دارند از همدیگر متفر می‌شوند. حتی اگر کودکی باهوش‌ترین شاگرد کلاس هم باشد و این برتری واقعاً وجود داشته باشد بازم والدین و مربیان باید در تحسین کردن کودک متعادل و منطقی رفتار کرده و افراط نکنند تا کودک دچار



تحقیق

تحسین سرطان معده با اسفنج

محققان انگلیسی موفق به ابداع آزمایش کمتر تهاجمی برای غربالگری سرطان شده‌اند که هزینه آن بسیار کمتر از رویه معمول آندوسکوپی است. به گزارش ساینس، دانشگاه «کمبریج» برای این آزمایش کیسولی به نام «سیتوسپانج» ابداع کرده که شبیه یک کیسول مولتی‌ویتامین به یک ریسمان چسبیده است.

زمانی که پزشکان این اسفنج را از طریق ریسمان متصل آن بیرون می‌کشند، این کیسول به راحتی نمونه سلول‌ها را از دیواره مری جمع‌آوری می‌کند.

سپس محققان این سلول‌ها را از لحاظ پروتئین‌های مرتبط با سرطان بررسی می‌کنند. «ریکافیتز رلد» از واحد سرطان MRC دانشگاه کمبریج می‌گوید: این اسفنج حدود نیم‌میلیون سلول باخود جمع می‌کند.

وی می‌گوید: استفاده از فناوری اسفنج موجب جمع‌آوری سلول‌های بیشتری نسبت به روش آندوسکوپی می‌شود.

پزشکان سیتوسپانج را روی بیش از هزار نفر آزمایش کردند. براساس نتایج این آزمایش‌ها دعا می‌شود که بیش از ۹۴ درصد بیماران که اسفنج



قوت داده‌اند، عوارض جانبی جدی نداشتند. به گفته محققان، بیمارانی که در رویه آندوسکوپی به آنها مسکن داده نمی‌شود، روش سیتوسپانج را ترجیح می‌دهند.

پزشکان می‌گویند: هزینه یک آندوسکوپی حدود ۹۰۰ دلار است در حالی که هزینه استفاده از روش اسفنجی کمتر از ۱۰۰ دلار است.

پزشکان امیدوارند که از سال آینده استفاده از فناوری اسفنج را در انگلیس روی بیماران آغاز کنند.

آنها می‌گویند: این فناوری در عرض ۳ سال آینده در آمریکا در دسترس قرار خواهد گرفت.

روان

راه‌های ترک چگونگی عادت‌های ناپسند

جاوید نمودی | روانشناس

عادت کردن به یک رفتار به‌خصوص اگر رفتاری بد و نامناسب باشد در واقع مانع از رشد و بالندگی انسان می‌شود و به مرور زمان افراد را از جامعه و اطرافیان دور می‌کند.

برای اصلاح در ابتدا باید فرد به این باور دست پیدا کند که رفتار و کردار او از نظر عرف و ساختار اجتماعی ناپسند است چرا که تعصب و باور یک رفتار نامناسب موجب می‌شود فرد نتواند آن رفتار را کنار بگذارد.

یکی از روش‌های مهم در تغییر رفتارهای نامناسب، معاشرت با افرادی است که از خوبی منش مناسب و قابل قبول در جامعه برخوردار هستند. دوستان خوب دارای رفتارهای اخلاقی مناسب موجب می‌شوند تا عادات و رفتارهای ناپسند خود را به خوبی بشناسیم و آن را استر فراموش کنیم. مطالعه یکی دیگر از روش‌های مثبت در تغییر نگرش و رفتار است. کتاب‌های مفید همچون دوستان مناسب در چه‌ای جدید به‌دنیای اطراف ما می‌کشایند و چه‌ساز تحول و سازندگی در رفتار افراد ایجاد کنند. از این رو برای فراموش کردن رفتارهای نامناسب می‌توان به مطالعه کتاب‌های مفید و سازنده پرداخت.

فرآیند تغییر در رفتارهای نامناسب مسأله‌ای با فرصت‌های بهتر در زندگی آشنایی می‌سازد. باید تلاش کنیم همه عادات نامناسب خود را تغییر داده و با منش و رفتار خوب بر دیگران نیز اثر مثبت بگذاریم و اخلاق مداری را ترویج کنیم. تمرین صبر و شکیبایی یکی از روش‌های مهم در تغییر رفتار نامناسب است. اگر بتوانیم صبر را در خود بالا ببریم بسیاری از عادت‌های ناپسند و رفتارهای بد را به راحتی می‌توانیم به فراموشی بسپاریم.

احترام گذاشتن به حقوق دیگران یکی از عوامل مهم در تغییر رفتارهای نامناسب است. چرا که بسیاری از عادات و رفتارهای نامناسبی که در ما وجود دارد به نوعی تجاوز به حقوق دیگران تلقی می‌شود. از این رو اگر فریبگیریم که حقوق دیگران دارای ارزش و بها است و باید به آن احترام گذاشت می‌توانیم برخی از عادت‌های ناپسند را کنار بگذاریم.

بهره‌گیری از راهنما و مشاوره‌های دیگران در تغییر رفتار دارای اهمیت است. گاهی یک راهنمایی ساده یا یک مشاوره درست می‌تواند ما را متوجه نوع رفتارهایمان کند و از آن جایی که آگاهی از رفتار بد، خودنمایی از راه برای کنار گذاشتن و تغییر عادت می‌شود نباید خود را از راهنمایی و مشاوره‌های دیگران بی‌نیاز بدانیم.

باید تعاطف‌پذیری در مقابل تعصبات بی‌جاری نیز فریبگیریم تا راحت‌تر رفتارهای نامناسب را ترک کنیم و عقاید و عادت‌های ناپسند را فراموش کنیم زیرا لجاجت و پافشاری بر رفتارهای نامناسب، قلبی محکم بر تغییر عادت‌ها است و عملاً اجازه نمی‌دهد به تحول و پیشرفت برسیم.