

## معجزه طبیعت

## احساس جوانی با آب لیموترش

تقریباً همه ما از خواص نوشیدنی آب فراوان به‌عنوان نوشیدنی سالم و بدون کالری باخبر هستیم اما اضافه کردن کمی لیموترش به آن خواص معجزه‌آسای این نوشیدنی را چند برابر می‌کند. آب لیموترش بسیار سالم و مفید است. هر چقدر هم که از خواص نوشیدنی آب فراوان مطلع باشید و هر روز آب فراوان بنوشید اما بالاخره این کار برایتان تکراری و خسته‌کننده می‌شود. اما با اضافه کردن آب چند برش لیموترش به آب آشامیدنی، علاوه بر این که خاصیت بدن‌کالری بودن آب را تقریباً حفظ کرده‌اید در عین حال خواص بسیاری را نیز به آب آشامیدنی خود افزوده‌اید که بدن شما از آن سود خواهد برد. یک لیوی کامل کمتر از ۲۰ کالری انرژی دارد.

در این گزارش به نقل از پایگاه اینترنتی «اکوواج» چند دلیل آشکار برای انجام این کار برشمرده شده تا از فواید بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید:

- لیموترش نیز مانند سایر مرکبات سرشار از ویتامین C است. این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان است که آسیب‌های سلولی



را ترمیم می‌کند و روند بروز بیماری‌های مرتبط با کمپوت سن نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان را کند کرده و سلامت چشمان شما را نیز تضمین می‌کند.

- لیموترش به بدن شما کمک می‌کند تا با اثرات منفی افزایش سن روی پوست مقابله کند. این میوه با خاصیت ابرسانی بالا، چشمه جوانی شما را خروشان تر می‌کند. شاید عجیب‌وقت با اطمینان نشود مواد غذایی و مکمل‌هایی را مصرف کرد که پاکسازی بدن از تمام سموم را تضمین کند اما قطعاً لیموترش بهترین خوراکی است که می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.

- خوردن لیموترش به تسکین معده و بهبود هضم غذا کمک می‌کند به‌ویژه وقتی که آن را همراه با کمی آب گرم و نعناع مصرف کنید. نوشیدن این مایع حالت تهوع را کاهش داده و دل آشوبه را از بین می‌برد.

- لیمو محتوی ترکیبات ضدالتهابی و دارای خواص ضدباکتری است که این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی شما در مبارزه با سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند. خوردن لیموترش همچنین خارش گلو و گلودرد را از بین می‌برد.

- لیموترش بوی بد دهان را از بین برده و نفس را تازه و خوشبو می‌کند. اصلاً به تبلیغات منفی مبنی بر خطر آب لیموترش برای مینای دندان توجه نکنید زیرا مخلوط کردن میزبان اسدک آب لیموترش با آب کاملاً بی‌ضرر است. این نکته را فراموش نکنید که ما فقط از اضافه کردن چند قاچ لیموی تازه یا افزودن کمی آب‌لیموی تازه به آب و خواص آن به شما گفتیم به یک بطری آب لیمو که محتوی مواد نگهدارنده و سایر افزودنی‌هاست زیرا روی آوردن به این محصولات نه تنها تمام این فواید را از بین می‌برد بلکه تبعات سوء برای سلامتی و محیط‌زیست به همراه دارد. پس همین حالا مشغول شوید و آب لیموی تازه بگیرید و آن را در فریزر نگه دارید تا همیشه به آب‌لیموی تازه دسترسی داشته باشید.

## مطالعه

## درمان افسردگی شدید با «گاز خنده»

نتایج مطالعه انجام شده روی تعدادی بیمار نشان می‌دهد، «گاز خنده» می‌تواند در درمان افسردگی حاد موثر باشد. در این بررسی مشخص شد، دی‌نیتروژن مونوکسید یا گاز خنده می‌تواند تأثیر درمانی سریع و موثر روی آن دسته از بیماران مبتلا به افسردگی شدید داشته باشد که بدندان به داروهای افسردگی یا دیگر روش‌های درمانی معمول واکنش نشان نمی‌دهد. به گزارش وب‌ام‌وی، دکتر «بیترا تاگل»، متخصص ارشد این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن گفت: درمان افسردگی با گاز دی‌نیتروژن مونوکسید برای برخی بیماران موثرتر و اثرات درمانی آن سریع‌تر بود.



## درباره بیماری آبسه مغزی یا اپی‌دورال

## وقتی عفونت به مغز می‌زند

دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده کنی.

## عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان زودهنگام معمولاً خوب می‌شود.

## عوارض احتمالی

بروز حملات تشنج، انما و مرگ، در صورتی که درمان انجام‌نشود.

## درمان

از مایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون، آزمایش مایع نخاع، نوار مغز، سی‌تی‌اسکن، عکسبرداری از جمجمه‌نیز به‌مراقبت ویژه وجود دارد.

درمان طبیی یا جراحی بستگی به محل آبسه دارد. معمولاً احتیاج به دادن آنتی‌بیوتیک و نیز جراحی برای تخلیه آبسه است. سایر درمان‌هایی که ممکن است لازم شوند عبارتند از مایعات داخل وریدی و

## تجویزهای

داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از بروز حملات

آنتی‌بیوتیک برای ۴-۶ هفته جهت مبارزه با عفونت

داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از بروز حملات

آبسه مغزی یا اپی‌دورال تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی‌ترین لایه‌ها سه‌لایه غشایی که مغز و نخاع را می‌پوشاند.

## علامت‌ها

علامت‌ها زیر به تدریج در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند. این علامت‌ها شبیه‌علامت‌های تومور یا سکنه مغزی هستند

درد در پشت و کمر، در صورتی که عفونت در غشای پوشاننده نخاع باشد.

## - سردرد

## - تهوع و استفراغ

- ضعف، بی‌حسی یا فلج در یک طرف بدن

## - ادرار فتن نامنظم

## - تشنج

## - تب

## - منگی، گیجی یا حالت‌هذیانی

## - مشکل در صحبت کردن

## علل

منشأ اولیه عفونت باکتریایی که موجب بروز آبسه مغزی یا اپی‌دورال می‌شود، اغلب نمی‌توان پیدا کرد. اما سه منشأ شایع‌ترین هستند:

عفونتی که از جمجمه به درون گسترش می‌یابد، مثلاً استئومیلیت (عفونت استخوان و مغز استخوان)،

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به‌خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان).

بیماری که دست‌سگانه ایمنی‌اش به علت بیماری تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

## مطب

## افسردگی پس از زایمان چه موقع بروز می‌کند؟

## | دکتر الهه رجایی |

| جراح و متخصص زنان و زایمان |

زنان باید با دوره‌های افسردگی پس از زایمان آشنا باشند. افراد با سن پایین بیشتر در معرض افسردگی پس از زایمان قرار دارند. افسردگی پس از زایمان اغلب به‌دلیل تغییرات هورمونی بعد از زایمان صورت می‌گیرد. علاوه بر تغییرات هورمونی، زایمان نیز به‌دلیل دارا بودن استرس و فشار روحی و روانی برای فرد، از علل افسردگی پس از زایمان به‌شمار می‌آید.

شیوع افسردگی پس از زایمان به‌طور تقریبی حدود ۸ تا ۱۵ درصد است. افسردگی پس از زایمان یک نوع افسردگی است با تمام جنبه‌های افسردگی مازور و مینور که در حالت طبیعی شروع می‌شود.

اگر درمان حمایتی برای افراد مبتلا به افسردگی پس از زایمان صورت گیرد، تا ۶ ماه پس از زایمان، بهبودی حاصل می‌شود. البته این امکان نیز وجود دارد که حتی افسردگی افراد تحت‌درمان قرار گرفته‌نیز مجدداً عود کند.



۱۰ درصد افراد مبتلا به افسردگی پس از زایمان، احتیاج به مراجعه نزد پزشک دارند زیرا با درمان‌های نگهدارنده و حمایتی بهبود پیدا نمی‌کنند. تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان با درمان‌های حمایتی بهبودی کامل پیدا می‌کنند. افسردگی پس از زایمان نیز مانند افسردگی مازور و مینور، کاملاً شدت و ضعف دارد و در افراد گوناگون به شکل متفاوتی ظاهر می‌شود که در صورت شدت آن، فرد می‌تواند اختلالات خلقی مانند افکار خودکشی نیز داشته‌باشد که بسیار نادر است. این احساس افسردگی از تباطؤ بین مادر و فرزند رانیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و منجر به کم‌شدن تعامل اجتماعی مادر و کمتر بازی کردن وی با فرزند خود می‌شود.

افراد سن پایین، افراد دارای سابقه افسردگی، افراد دارای اختلالات عاطفی قلبی، زنانی که استفراغ شدید حاملگی دارند یا دخانیات و داروهای غیرمجاز در بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی پس از زایمان قرار

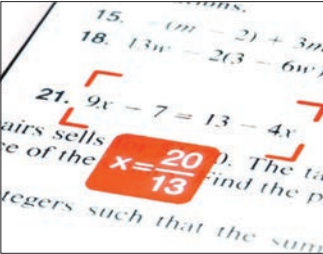
دارند. افراد باید با مشکلات دوران پس از زایمان آشنا باشند تا در صورتی که برای آنها چنین اتفاقی افتاد به پزشک مراجعه کنند. علامت این افراد تمایل به گریه، کاهش توجه، اختلالات خلقی و در صورت شدید بودن آن افکار خودکشی است.

در صورت مشاهده علامت این بیماری افراد باید به پزشک مراجعه کنند، زیرا تشخیص دقیق توسط پزشکان حایز اهمیت است و در افسردگی مازور صرف‌فادمان حمایتی برای بیمار کافی نیست بلکه باید در دیداخت‌دارویی درمان شود.

## تازه‌ها

## کشف نقش هورمون شادی در حل مسائل ریاضی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، هورمون دوپامین (شادی) می‌تواند به‌نورون‌های مغزی در انجام کارهای سخت و حل مسائل ریاضی کمک کند.



یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه توپینگن آلمان برای اولین‌بار تأثیر هورمون دوپامین را بر سلول‌های مغزی هنگام پردازش قوانین نشان دادند.

پژوهشگر این تحقیق، توربین اوت افزود: یافته‌های حاصل از این پژوهش ما را در مسیری قرار داد تا نحوه تأثیر گذاری سلول‌های مغزی که در مجموعه تولید قشر جلویی مغز (PFC) قرار دارند را در هدایت رفتاری افراد کشف کنیم.

عدم تعادل در میزان هورمون دوپامین می‌تواند منجر به اختلالات عصبی و روانی شود. قشر جلویی مغز قسمتی از مغز است که مربوط به تفکر انتزاعی، تصمیم‌گیری مبتنی بر قواعد و نتیجه‌گیری منطقی است. چگونگی تأثیر گذاری دوپامین در فرایند پردازش اطلاعات توسط سلول‌های مغزی در مغز سالم کمتر شناخته شده است.

نتایج این پژوهش در آخرین نسخه مجله سلول‌های عصبی به‌چاپ رسیده‌است.