مطب

رفع یبوست با نان سبوس‌دار

دکتر الهام‌السادات هاشمیان
جراح و متخصص زنان

به‌علت تغییرات هورمونی در بارداری، تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌شود که به سادگی می‌توان با آنها این دوران را سپری کرد. اغلب در نخستین بارداری،اثر پروژسترون بر عضلات صاف جداره روده‌ها موجب ایجاد یبوست در بارداری می‌شود. یبوست دوران بارداری و بعد از زایمان به‌طور معمول در تمامی زنان بروز می‌کند. با به کارگیری نکات تغذیه‌ای ساده می‌توان از تشدید یبوست در بارداری پیشگیری کرد و در صورت رعایت این نکات نیازی به مصرف دارو نیست. در دوران بارداری،استفاده بیشتر از مایعات به نرم شدن محتویات روده کمک می‌کند. بدن مادر تمامی مایعاتی را که مصرف می‌شوند در ساخت شیر به کار می‌گیرد. در دوران بارداری باید از دانه‌های کامل که دارای سبوس باشند مانند نان‌های سبوس‌دار و نیز میوه سبزی و انواع لوبیا،استفاده کرد.لجام نرمش جسمی روزانه به منظم‌شدن حرکات روده کمک می‌کند

پژوهش

تاثیر مصرف نوشابه روی بلوغ زودرس

متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند، دخترانی که میزان زیادی نوشابه مصرف می‌کنند نسبت به دیگر همسالان خود سریع‌تر وارد دوران بلوغ می‌شوند. متخصصان دانشگاه هاروارد در بررسی انجام شده روی ۵۶۰۰ دختر ۹ تا ۱۴ سال در فاصله سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱ میلادی در ایالتند، افرادی که در روز بیش از ۱/۵ واعده نوشابه مصرف می‌کنند نسبت به دیگر همسالان خود که این میزان مصرف نوشابه را ندارند حدود دو ماه زودتر اولین عادت ماهانه خود را تجربه می‌کنند. یکی از محققان این مطالعه گفت: شروع پیش از موعد عادت ماهانه فاکتور خطرزایی برای ابتلا به افسردگی در آینده و خطر ابتلا به سرطان سینه است. همچنین در این بررسی مشخص شد متوسط سن شروع دوران عادت ماهانه در دخترانی که از این نوع نوشیدنی مصرف می‌کنند در سن ۱۲ سال و هشت ماهگی اتفاق می‌افتد در حالی که این رقم برای افرادی که میزان پایینی از مصرف نوشابه را دارند، ۱۳ سالگی است. به‌گزارش هلث دی نیوز، به گفته محققان دلیل تأثیر مصرف نوشابه روی شروع زودهنگام دوران قاعدگی مشخص نیست اما باید به نقش مواد قندی روی بروز این وضع توجه کرد.

روان

هورمون درمانی از افسردگی جلوگیری می‌کند

مطالعات محققان دانشگاه پزشکی وین نشان می‌دهد که هورمون‌های جنسی اثر مهمی بر خلق و خو و روان دارند. به همین دلیل هورمون درمانی در درمان افسردگی موثر است.

به‌گزارش رویترز، هورمون‌ها مهم‌ترین عامل در تعادل نوسانات خلق و خو هستند. یکی از مهم‌ترین دلایل افسردگی پس از زایمان نیز بر هم خوردن تعادل هورمونی است.

این قضیه هم در مورد زنان و هم در مورد مردان صدق می‌کند و تغییر در ترشح هورمون تستوسترون (هورمون مردانه) می‌تواند باعث افسردگی شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که در ورای این تغییرات هورمونی، مکانیسم‌های بیولوژیکی پیچیده‌ای نهفته است. هورمون تستوسترون، تعداد پروتئین‌های حامل سروتونین را در مغز انسان افزایش می‌دهد. سروتونین هورمونی است که در سیستم اعصاب مرکزی ترشح می‌شود و نقش آن تعادل حالت‌های روحی و احساس شادی است. تحقیقات نشان می‌دهد که هورمون درمانی باعث افزایش حامل‌های سروتونین می‌شود. مکانیسم داروهای افسردگی نیز مشابه است و برای تغییر خلق و خو، تعداد حامل‌های سروتونین را افزایش می‌دهند.

هورمون درمانی در زنان یائسه در صورتی که بیمار سابقه بیماری خاصی نداشته باشد یا از نظر ژنتیکی مستعد ژن سرطان نباشد، توصیه شده است. هورمون درمانی از پیری زودرس و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

راه‌های افزایش رضایت از خود

به زندگی لبخند بزنید

عادله قلاسی | کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

درک کردن لحظات روزانه زندگی، مقایسه‌نکردن خود با دیگران، بی‌توجهی بیش از اندازه به پول، داشتن اهداف معنادار در زندگی، ابتکار در کار، داشتن دوست، اهمیت دادن به خانواده، لبخندزدن، تشکر کردن، ورزش کردن و بخشیدن باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

کسانی که برای تحقق چیزی ارزشمند تلاش می‌کنند، بسیار راضی‌تر از کسانی هستند که رؤیا یا آرزویی ندارند. در چند سال اخیر، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان به بررسی اطلاعات درباره پرسشی پرداخته‌اند که پیش از این برای فلاسفه مهم بود: چه چیزی باعث رضایت ما می‌شود؟

پژوهشگران به این منظور تحقیقات گسترده‌ای در سراسر جهان انجام داده‌اند تا ببینند چگونه چیزهایی مانند پول، نگرش، فرهنگ، حافظه، تندرستی، نوع‌دوستی و عادات روزانه بر احساس بهروزی ما تأثیر می‌گذارد.

حوزه جدید روان‌شناسی مثبت پر از یافته‌های جدید حاکی از آن است که اعمال ما تأثیر چشمگیری بر احساس خوشبختی و رضایت ما از زندگی دارد.

لحظات روزانه زندگی را درک کنید

هر از چندی مکث کنید تا گل سرخی را ببویید یا کودکان را حین بازی تماشا کنید.

کسانی که درنگ می‌کنند تا وقایعی را که به‌طور عادی با عجله پشت‌سر می‌گذارند، ببینند یا در طول روز به وقایع خوشایند روزانه فکر می‌کنند، افزایش قابل توجهی را از نظر رضایت و کاهش افسردگی گزارش می‌کنند.

از مقایسه بپرهیزید

چشم و هم‌چشمی جزیی از بسیاری از فرهنگ‌هاست اما مقایسه خودمان با سایرین می‌تواند به رضایت و عزت نفس لطمه وارد کند.

به‌جای مقایسه کردن با دیگران، توجه خود را به دستاوردهای شخصی معطوف کنید تا به رضایت بیشتری دست یابید.

بیش از اندازه به پول توجه نکنید

کسانی که پول را در رأس فهرست اولویت‌های خود قرار می‌دهند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین هستند. این امر در ملل و فرهنگ‌های گوناگون یکسان است. هر چقدر بیشتر رضایت را در کالاهای مادی بجوییم، کمتر آن را می‌یابیم. رضایت، عمر کوتاهی دارد و گداست. پول‌دوستان نیز در آزمون پویایی و خودشکوفایی نمره‌ قدکی می‌گیرند.

اهداف معنادار داشته باشید

کسانی که برای تحقق چیزی ارزشمند تلاش می‌کنند، بسیار راضی‌تر از کسانی هستند که رؤیا یا آرزویی ندارند، این اهداف می‌تواند به سادگی یاد گرفتن مهارتی جدید یا بار آوردن بچه‌ها به شیوه‌ای اخلاقی باشد.

انسان همواره برای رشد به نوعی معنا نیاز دارد. به گفته دانشمندان، رضایت و خوشبختی در محل تلاقی لذت و معنا قرار دارد و هدف چه در محل کار و چه در خانه آن است که فعالیت‌هایی انجام دهیم که از نظر شخصی هم لذت‌بخش و هم مهم باشد.

در کار ابتکار به خرج دهید

میزان رضایت شما از شغل تا حدی به ابتکاری که به خرج می‌دهید، بستگی دارد.

محققان معتقدند هنگامی که خلاقیت به خرج می‌دهیم، به دیگران کمک می‌کنیم و راه‌های بهبود در امور را پیشنهاد می‌کنیم یا کارهای اضافی انجام می‌دهیم، از کارمان بیشتر احساس اغنا می‌کنیم.

دوست پیدا کنید و به خانواده اهمیت دهید

افراد راضی معمولاً خانواده‌دوست هستند و روابط بهتری دارند اما صرف کمیت رابطه با افراد کافی نیست، بلکه کیفیت آن نیز اهمیت دارد. انسان به رابطه نزدیک نیاز دارد، رابطه‌ای که در برگیرنده تفاهم و توجه باشد.

لبخند بزنید، حتی زمانی که حالش را ندارید

افراد راضی از امکانات موجود، فرصت‌ها و موفقیت را می‌بینند، وقتی آنان به آینده نگاه می‌کنند، خوشبین هستند و وقتی گذشته را مرور می‌کنند، معمولاً گزینه‌های مثبت را می‌بینند.

حتی اگر از بچگی این گونه بزرگ نشده‌اید که نیمه پر لیوان را ببینید، با تمرین نگرش مثبت به عادت تبدیل می‌شود.

طوری تشکر کنید که گویی واقعاً قدردان هستید

کسانی که عادت به سپاسگزاری دارند، معمولاً سالم‌تر و خوشبین‌تر هستند و بیشتر به سوی تحقق اهداف پیشرفت می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به کسانی که به آنان کمک کرده‌اند، نامه تشکرآمیز می‌نویسند، از نظر رضایت در سطح بالا و از نظر افسردگی در سطح پایینی قرار دارند. به‌علاوه اثر یک نامه تشکرآمیز تا هفته‌ها طول می‌کشد.

از خانه بیرون بروید و ورزش کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به اندازه داروها در درمان افسردگی موثر باشد و در عین حال هیچ‌گونه عوارض جانبی نیز نداشته باشد. به‌علاوه، هزینه آن نیز به‌مراتب کمتر است.

ورزش منظم حس تحقق چیزی را به انسان می‌دهد. امکان تعامل با دیگران را فراهم می‌کند، هورمون‌های عامل احساس خوب را در بدن آزاد می‌کند و عزت نفس را افزایش می‌دهد.

بخشش را فراموش نکنید

نوع‌دوستی و بخشش را به جزیی از زندگی خود تبدیل کنید و از این کار مقصودی را بجویید. محققان می‌گویند کمک به همسایه، داوطلب‌شدن برای انجام کارهای عام‌المنفعه یا اهدای کالا و خدمات باعث ایجاد احساس خوبی در شخص می‌شود که مزایای زیادی از نظر تندرستی به همراه دارد که از ورزش کردن یا ترک کردن سیگار هم بیشتر است. گوش کردن به درد دل دوست، یاد دادن مهارت‌ها، توجه به موفقیت‌های دیگران و روحیه گذشت نیز به رضایت می‌افزاید.

محققان می‌گویند کسانی که برای دیگران خرج می‌کنند، بیشتر از کسانی که برای خودشان خرج می‌کنند، احساس رضایت می‌کنند.

مطالعه

رسوب کلسیم در چشم سبب نابینایی می‌شود

مطالعات محققان دانشگاه کالج لندن و دانشگاه میرلند نشان می‌دهد که رسوب کره‌های میکروسکوپی فسفات کلسیم در چشم باعث بیماری انحطاط ماکولا می‌شود.

به‌گزارش ساینس، این اولین باری است که ارتباط فسفات کلسیم معدنی و بیماری انحطاط ماکولا مورد بررسی قرار می‌گیرد. انحطاط ماکولای وابسته به سن یا AMD، یکی از مهم‌ترین علل نابینایی در سالمندان محسوب می‌شود و یک پنجم افراد بالای ۷۵ سال به آن مبتلا هستند.

این بیماری به مرور زمان دید سالمند را کاهش می‌دهد و دلایل اولیه آن تا امروز ناشناخته بود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که احتمالا این بیماری به دلیل رسوب فسفات کلسیم در چشم به وجود می‌آید.

وجود فسفات کلسیم در بدن امری بدیهی است؛ این ماده معدنی باعث شکل‌گیری بخش سخت دندان و استخوان می‌شود، ولی تا به حال در نمونه شبکیه چشم بیماران تشخیص داده نشده بود.

انحطاط ماکولا به دلیل رسوب چربی و پروتئین در شبکیه چشم به‌وجود می‌آید که مانع از رسیدن مواد مغذی به سلول‌های حساس به نور می‌شود.

این دستاورد علمی می‌تواند راهنمای مناسبی برای درک توسعه این بیماری و تشخیص و درمان بهتر باشد.

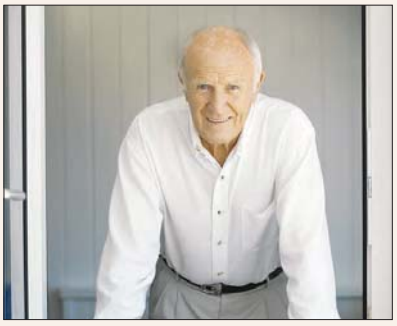
در حال حاضر بیش از ۱۰ میلیون نفر در آمریکا به این عارضه مبتلا هستند.

بررسی

داروهای خواب‌آور و خطر آلزایمر

پزشکان هشدار دادند، بنابر نتایج مطالعات جدید، مصرف داروهای خواب‌آور می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تشدید کند. «نیتول»، «نیدازیل»، «دیتروپان» و «بیریتون» از جمله داروهای خواب‌آوری هستند که به گفته پزشکان، می‌توانند احتمال ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را افزایش دهند.

براساس مطالعات جدید، داروهای خواب‌آور غیرنسخه‌ای و داروهای تسکین‌هنده علایم تب‌بوتجه می‌توانند خطر بروز آلزایمر را تشدید کنند و داروی خواب‌آور نیتول و قرص‌های ضدحساسیت بنادریل و پیریتون همگی از خانواده داروهایی هستند که متخصصان نسبت به عوارض مصرف دوز بالای آنها هشدار داده‌اند. به‌نوشته روزنامه گاردین، هریک از این داروها اثرات بازدارندگی «آنتی کولینرژیک» روی سیستم عصبی دارند که به‌گفته متخصصان، در دوزهای بالا مخصوصا پس از چند سال مصرف مداوم، خطر ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل را در بیماران بالایی می‌برد. دیگر داروهایی که می‌توانند تأثیر مشابه داشته باشند، شامل داروهای ضدافسردگی قدیمی‌تر Tricyclic نظیر «دوکسپین» و داروی کنترل مثانه موسوم به «دیتروپان» هستند بسیاری از این داروها برای سالمندانی که مستعد ابتلا به آلزایمر هستند، تجویز می‌شوند و از این‌رو این یافته در زمینه بهداشت عمومی حایز اهمیت است. سالمندان و افراد میانسال باید بدانند بسیاری از داروهایی که به‌صورت غیرنسخه‌ای از داروخانه‌ها تهیه می‌کنند، مخصوصا داروهای خواب‌آور که مصرف بالایی دارند، ممکن است عوارض جانبی جدی داشته باشند و لذا باید پیش از مصرف دارو حتما با پزشک خود مشورت کنند.



تغذیه

مصرف قهوه در دوران بارداری باعث کم‌وزنی نوزاد می‌شود

نتایج مطالعه‌ای نشان داده است، مصرف بیش از اندازه قهوه در دوران بارداری، موجب کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد می‌شود.

مصرف کافیین زنان باردار باید در حد اعتدال باشد؛ دوز بیش از حد بالای کافیین احتمال کم‌وزن بودن نوزاد موقع تولد را افزایش می‌دهد.

سازمان بهداشت جهانی OMS توصیه کرد: در دوران بارداری حدود ۳۰۰ میلی گرم کافیین در روز معادل ۲ یا ۳ فنجان قهوه مناسب است؛ درحالی که برخی کارشناسان، این اندازه را محدودتر کرده‌اند و می‌گویند، میزان مصرف قهوه برای زنان باردار نباید از ۲۰۰ میلی گرم بیشتر باشد، زیرا وزن کودک هنگام تولد کمتر از ۲/۵ کیلوگرم می‌شود.

این نتایج بر اثر یک متاآنالیز از ۱۵ مطالعه به‌دست آمده است؛ نتیجه اصلی این است که مصرف کافیین زیاد توسط زنان باردار، احتمال خطر کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد را افزایش می‌دهد؛ این تیم محققان اعلام کرد: ۲ یا ۳ فنجان قهوه در روز به اندازه کافی کافیین دارد و این درحالی است که در چای و نوشابه نیز کافیین وجود دارد.

دکتر «روزالین پلوچون» گفت: کافیین به‌سرعت جذب می‌شود و ممکن است در بافت جنین تجمع کند و با کم‌وزن شدن نوزاد هنگام تولد ارتباط دارد؛ البته با این حال گفته نشده است که زنان باردار در طول بارداری از نوشیدن قهوه خودداری کنند اما توصیه به کم‌نوشیدن آن شده است.

منبع: Journal international de médecine

تحقیق

هشدار محققان:

غذاهای آماده و تنقلات کودکان سرشار از نمک و قند است

یک مطالعه که به تازگی انجام شده است، نشان می‌دهد که غذا و تنقلات بسته‌بندی شده مخصوص کودکان که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند، حاوی مقادیر نگران کننده‌ای نمک و قند هستند، خطر ابتلا به چاقی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش می‌دهد.

به‌گزارش آسوشیتدپرس، این مطالعه که توسط محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که از هر ۱۰ غذای آماده مخصوص کودکان که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند حدود هفت غذا حاوی نمک زیادی هستند و بیشتر غلات، شیرینی صبحانه و تنقلات کودکان نیز قند زیادی دارند.

محققان به والدین توصیه می‌کنند که برای انتخاب گزینه سالم‌تر حتما قبل از خریدن غذاها برچسب آنها را مطالعه کنند.

محققان در این مطالعه اطلاعات و برچسب‌های بیش از هزار غذا را که در فروشگاه‌ها برای کودکان به‌فروش می‌رسند، مورد بررسی قرار دادند.

این مطالعه که در آمریکا انجام شده است، نشان داد که تقریبا از هر چهار کودک دو تا پنج ساله، یک کودک چاق است و مصرف نمک روزانه تقریبا ۸۰ درصد کودکان یک تا ۳ ساله بیش از حداکثر مصرف نمک توصیه شده در روز یعنی هزار و ۵۰۰ میلی گرم است.

به گفته محققان، مصرف قند و نمک زیاد با ابتلا به چاقی و فشار خون بالا حتی در دوران کودکی و سال‌های بعدی زندگی ارتباط دارد.

«مری کاگسویل» از مرکز کنترل و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها که ریاست این مطالعه را بر عهده داشت، می‌گوید: از هر ۹ کودک فشار خون یک کودک بالاتر از حد عادی برای سن خود است که سدیم زیاد عامل آن به‌شمار می‌رود.

وی افزود: مصرف غذاهایی که سدیم زیاد دارند می‌توانند موجب ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی در سال‌های بعدی زندگی شود.

براساس توصیه‌های موسسه پزشکی، غذای کودکان نوپا نباید در هر وعده بیش از حدود ۲۱۰ میلی گرم نمک یا سدیم داشته باشد اما متوسط نمک یا سدیم غذاهای مطالعه شده، کودکان ۳۶۱ میلی گرم بود که تقریبا ۱/۵ برابر بالاتر از حد مجاز است.

نتایج این مطالعه در مجله Pediatrics منتشر شده است.