عوارض مرگبار استرس برارگانهای بدن

رئيسانستيتوروانپزشكى تهران گفت: آثارُجسمانی متعُددیاً یجادمی کند،سوراخشُدن معده،بســتن عروق قلب، آمبولی در مغز و ایجاد سکتهمغزی و بهطور کلی طیف عظیمی از بیماریهای روان- تنی توسط استرس ایجاد بیماریهای روان – تنی توس .ی. ربی کررن میشود. جعفر بوالهری در گفتوگو با فارس، با اشاره به این که استرس پدیدهای شناخته شده طی نیم قــرن اخیر بوده اســت، اظهار داشــت: استرس آثار بسیاری بر جسم و روان فُرد ایجاد می کند و می تــوان آن را پدیـــده فراگیری مانند آلودگی هوا تصور کرد.

وَى افْزودُ:استُرسُ در نوعى طبقەبندى بەمفيد ومضر تقسیم می شود،استرسهای مفید، موجب انگیزه فردمی شود و به زندگی او ساختار می دهد، اما استرسهای بزرگ می تواند در عملکرد شغلی واحتماعي فرداختلال الحادكند، ئسر أنستيتو رُوانپزشــکی تهران گفت:استرس آثار جسمانی لتعددى إيجادمي كند سوراخ شدن معده بستن عروق قلب، آمبولی در مغز وایجاد سکته مغزی و به طور کلی طیف عظیمی از بیماری های روان-تنی توسط استرس ایجاد می شود. وی با تبیین اختلالات روان- تنی اظهار داشت: بیماری های روان- تنی آن دسته از اختلالاتی هستند که نَشْأُ رواني داشته اما بر جسم فرد اثر مي گذارند ممچنین استرس موجب نقص سیستم ایمنی شده و فرد را دچار عفونت های ویروسی ناتوان کننده می کند.

ی تصادفاتشدیدرانندگی جزواسترسهای فاجعهبار است

این متخصص حـوزه بهداشــتروان تصریح کرد: برخی استرس ها فاجعهبار تلقی میشوند و مشکلات عظیم و عدیدهای ایجاد می کنند، آثار این است س ها طولانی مدت است و مشکلاتی ر محیط شغلی و خانوادگی فرد ایجاد می کند، در محیط شغلی و خانوادگی فرد ایجاد می کند، از جمله این اســـترس های فاجعهبـــار می توان به

رب بری کی بری کی بری نصادفات شدیدرانندگی اشاره کرد. وی ادامه داد: طی ۲۰سال اخیر تحقیقات داده است که استرس می تواند هویت و شناخت معنوی فردرا تحتالشعاع قرار دهدو آثار آسیبزا و خطرناکی بر آن داشته باشد. رئیس انستیتو رُوانپزشکی تهران گفت:استرس ناشیی از آزار ر وابورسنی بهران نقص: اسرس به اسی از ارار جنسی در دوران کودکی می تواند هویت معنوی فرد را مختل کند و این اشف نگی تا سالهای زیادی باقی بماند. این افراد نیساز به روان درمانی و مشساوره دارند و شدت آسیب به حدی است که مام درماًنها اعم از روان درمانی، خانوادهدرمانی و دارودر مانی را باید درجهت بهبودی فرد تلفیق

برای کنترل استرسهای روزمره

بهخودمان قول بدهیم سصحوزه بهداشت روان اظهار داشت: همه افراد باید استرس های محیطی را بشناسندو بدانند که فشار روانی چهآثاری بر آنها می گذارد، افراد باید به خود قول بدهند کــه اولا به دیگران ردییی به طروی است. استرس وارد نکنند و منبع استرس نباشند، ثانیا اگر استرسی در آنها وارد شد، با دانش خود آن را مدیریت و اگر نتوانستند بهروانشناس مراجعه

نامو يادخدا

ار... **موجب** *کن***تر لاستر سمی شود** وی تأکید کرد:مدیریت استر سبار ویکر ددینے وتطابق وساز گاری معنوی نیز نقش بسیار مؤثری و سبی و سر حری عصوی پر حسی بسیار مومری در کنترل استرس فرد دارد. افرادی که معتقد هستند، در مواقعی که آسیبی بر آنها واردمی شود،

به خداپناه می برندو آرامش می ابند. رئیس انستیتو روانپزشکی تهران خاطرنشان کرد: شرکت در دورههای مدیریت استرس نقش مؤثری در کنترل فشـارهای روانی روزمره دارد و فردرابرای تحمل فشــارها و آســیبهای روانی زرگتروپیشروآمادهمی کند



مصرف سبوس؛ لاغرى

اعظم زمانی

مصرف ســبوس بهعلت جذب آب توسط آن در دستگاه گهارش، سبب انجاد حس سبری در فردمى شود كُه أين امر در پيشگيرى از اضافه وزن افُراد بسیار موثر است. بهترین سبوس در گندم وجـود دارد، یکی دیگر از فواید سـبوس کاهش جذب کلسترول اسـت که کاهش چربی خون را بدب مساوری در پی دارد و از بسروز بیماریهای قلبی و عروقی پیشگیری می کنند علت اصلی مغـندی بودن سبوس داشتن ویتامینهای گروه B است. علاوه سبوس داست وینمهینهای کروه ۱ ساسته عادوه بر آن ویتامینهای گروه ی B. E. Co منیزیم، منیزیم، روی و کلسیم را انیز دارد، همچنین فیبر موجود در سبوس موجب می شود قند به آهستگی و به میزان کمتری وارد خون شده و از افزایش یکباره میزان کمتری وارد خون شده و از افزایش یکباره قندخونجلوگیریکند.

ست به چیر ن ر ی ر پیشگیری از پیوست و چاقی است. کسانی که دچار پیوست و اضافه وزن، چربی،

قند و پرفشاری خون هســـتند، سبوس بهترین گزینه برای مصــرف آنهاســت، بهترین توصیه این است که مردم غلات سیبوس دار را به میزان ... پشتری در سبد غذایی خود جا دهند و از غلات کمترسبوس گیری شده استفاده کنند.



نسخهای برای بهبود عملکرد سیستم بدن

سبزيجات وادويههاي شفابخش

مطالعات انحام شده در انحمن تغذيه آمريكانشان داده که سبزیجات و ادویه ها نقش مهمی در بهبود عملکردسیسّتم ایمنی بُدن دارند. کارشناســان تغذیه و ســلامت به جای مصرف داروهای مختلف برای بهتر شدن عملکرد سیستم

رر ک ---- بری بهتر سدن عمیدرد سیستم ایمنی بدن مصرف سبزیجات و ادویدهای مختلف راپیشنهادمی کنند.

رپیسهادهی نند. مصرفادویهبهجای شیرین کنندهها غذاهای سالم به کمچربی و کمشیرینی بودن معروفند متخصصان دانشگاه کلورادو معتقدند اضاَفُه كردن ادويه به آين غذاها يك انتُخاب صحيح برای تقویت سیستم ایمنی بدن است و این عادت بأيد به مرور بــه يک برنامه بلندمدت غذايي تبديل

استفاده از طعم دهنده هابه جاى نمك زمانی که غذاهای ما طعمی ندارند اغلب از نمک استفاده می کنیم، درحالی که استفاده از طعم دهندهها موجــب كاهش مصرف نمك به خصوص

ای افرادی که فشارخون بالایی دارندمی شو **تأثیر ادویه در احساس سیری** زمانی کــه از این طعمدهندهها در غذا اسـ

نەتنىھا طعم بھترى بەغذاي شما مىيدھد بلکه احساس سیری در شما به وجود آور ده و . سوخت و ساز بدن را بیشتر می کند محققان دانشگاه ماستریخ هلند معتقدند فلفل قرمز نیز احساس سیری را افزایش می دهد و این احساس سیری، تمایل به خور دن مواد غذایی با ارزش پایین را در طول روز کاهش می دهد.

ۗ كُاؗهُش خَطْر بيمارىهاى قلبى

۔ ـتفادہ از این گونه رژیمهای غذایی س کنار کاهش وزن، برای سُلامت قلب نیز مفیداست. درواقع استفاده از ادویه حتی در غذاهای چرب

موُجُب کاهش گلیسیریّدخون میشُود. به گزارش «اکوواچ»، کارشناســـان، ســـب ادویههای زیر را برای افزودن به رژیم غذایی روزانه

دارچين

آنتی اکسیدان است و برای درمان سرماخور دگی

زنجبيل

زنجبیل ادویهای است که برای تسکین حالت تهوع بسیار مفیداست و با قارچ و باکتریهای بدن مبارزه می کند و گردش خون در بدن را بهبود

مصرف ریشه شیرین بیان در دهای التهابی مثل دردهای معده را تسکین می دهد. پونه کوهی

کار شناسان معتقدند آنتی آکسیدان موجود در پونه اُز ســیب، پرتقال و بلوبری بیشــ پونه از ســیب، پرنفال و بلوبری بیشـــتر است و در درمان عفونتهای ناشــی از قارچ، باکتری و انگل

رزماري گیاه رزماری در درمان آسم مفید است و به هضم غذاو گردش خون کمک می کند. ** آويشن

. آویشن به دلیل خاصیت ضداکسیدانی در درمان مــاری و حفاظت از ســلامت مولکــول وراثتی DNAموثر است.

ر د چوبه زردچوبه برای حفظ سلامت کبد موثر است و از

فلفل قرمز علاوه بر افزایش حرارت بدن، موجب کاهش دردهای التهایی می شود. همچنیر قرمزمنبع سرشاری از آنتی اکسیدان است.

در چین برای بهبود عملکردسیستم ایمنی بدن در فصل سردبسیار مفیداست. همچنین از تجمع پلاکتهای خونی جلوگیــری می کند و خاصیت ضدالتهایی دار دوقندخون را تنظیم می کند.

سیر یت ضدعفونی کنندگی داشته و حاوی

مبتُلاشْدُن بهُ ٱلزّايمر نيز جلوگيري مي كُنُد.

ضرورت حفظ باروري مردان

صى مركز درمان نابارورى ابن سينا گفت: با توجه به این که ما در عصر تکنولوژیهای کمک باروری هستیم و از سویی باروری *حتی* برای فرادى كهاسيرمهاى غيرطبيعي دارندنيز امكان يذير است، بنابراین نبایداز روشهای حفظ باروری غفلت شود. به گزارش ایسنا، دکتر سید محمد کاظمینی، ت گفت: درواقع حفظ باروری مترادف با ررر رر۔ حفظ سلامتی است و به هنگام فراهم بودن شرایط سلامت افراد جامعه درواقع باروري آنان نيز حفظ میشود، اگر چه ممکن است افراد سالمی نیز وجود داشته باشند که بامشکل ناباروری روبه رو هستند اما به صورت کلی می توان گفت اُقداماتی که در جهت سلامت افراد صورت می گیرد هم سو با حفظ باروری

وىباتأكيدبراين كه تمامى اقداماتى كهبراى حفظ سلامتی انجام مُی دهیم در جهت حفظ باروری نیز است، گفت!ین دومی توانند بسیار به یکدیگر نزدیک باشند، مثلا در مردی که دچار تب بالا و طولانی مدت مے شود،این امکان وجود دار دکہ بدن وی در ساختن مشكِل شُود،همُچنين درازدواجُزوجين سپرم دچار مسحل سود، ممچنین در اردوج روجین در سنین بالا یا تأخیر در اقدام به بار داری زوجین و نیز درمان برخی بیماری هامانند سرطان، باروری افراد در معرض آسیب قرار گرفته و بنابراین در تمام این موار د نیازمند حفظ باروری هستیم که از اهمیت بسیاری

> عضُو تُنج تخصصي مركز درمان ناباروري ابر سينا درباره علل و عواملی که ممکن است باروری مردان را در معرض خطر قرار دهد، تشریح کرد: پسربچهها قبل از تولد و تا دوران بارداری و رشد در رحم ممکن است دچار مشکلاتی شوند. پسر بچهها ممکن است به هنگام تولد، بیضه هایشان در جای خود قرار

سته باسه و پسته وسعه از ناحیه از ناحیه از ناحیه از ناحیه بیضه ها مورد بررسی و معاینه قرار گیرند و این مسأله تشخیص دادهنو دن اقبل از کسالگی به وسیله انجام یک عمل جراحی می توان این مشکل را برطرف کرده واز آسیب به بیضه هادر سال های آینده جلوگیریکرد. بعو سیری سرد. وی افسزود: عسلاوه بسر ایسن هنسگام بلسوغ هر ضایعه ای همچون التهاب بیضه ها یسا در د ناگهانی، پیچخور دگی های آنها یادر صور تعفونت بایدهر چه سریع تر به پزشک مراجعه و تحت درمان قرار گیرند. چنانچه پــس از بلوغ نیز ممکن اســت بیماری ها و

م مشکلاتی همچون واریکوسل برای مردان ایجاد شود که اگر روی کیفیت اسپرم تأثیر منفی بگذارد، نیاز به درمان دارد ً وی در اُدامــه افــزود: بهطور مثال اگــر مردی ب بيمارى نارسايى كليه مبتلاشودو كيفيت اسپر مهاى

... وی درحال کاهش باشد ما می توانیم اسپرمهای او را جهت حفظ باروری فریز کنیم تا اگر احیانا بیماری وی توسعه پیدا کردبتوانیم در جهت باروری وی از آناستفاده کنیم دکتر محمدرضا صادقی، جنین شناس و عضو تیم

ر ۱۳۰۰ تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینانیز بااشاره به این که وقتی فردی را مستعد حفظ باروری می دانیم ی در از که کاملی باروری این فردر اتهدید به معنای آن است که عاملی باروری این فردر اتهدید می کند و به آن آسیب می رساند، گفت: اولین راه برای آن که ما حداقل در افراد بالغ متوجه شـویم که برری بی ده مصور مرحبه عمور به مصوریم باروری فرد در خطر است یا خیر، انجام آنالیز اسپرم است که متخصصان مردان و اورولوژیست پس از مراجعه بیمار، درخواست آنالیز اسپرم میدهند و براساس پارامترهای اسپرم است که تشخیص داده می شود آیا این فرد به حفظ باروری نیاز دارد یا خیر



ىي وسورورى مبيعى دست بسد. اين جنين شناس در ادامه با تأكيد بر اين كه ممكن ن زوجی با علت ناباروری به پزشک مراجعه کنند اما علت ناباروري مردانه نباشد، افزود: وظیفه اسپرم اما علت بناپروری مردانه بیشند. افزود: وظیفه اسپیرم این است که کرومورزومها و ترتم پدر را به نسل بعد متنقل کند، به همین علت است که بسیار اهمیت دار دو امروزه که تکنولوژی هابه کمک انسان آمده ما می توانیم حتی وقتی اسپیرم فرد مشکل دارد، اسپیرم بهتر و اصلح تر را انتخاب کنیم به گونهای که سبب

اروري تخمك وتشكيل جنين شود صادقی با برشمردن ویژگیهای یک اسپرم سالم تشریح کرد: اُولین ُنکته، تَعداداسپرماست و دومین و مهم ترین ویژگی یک اسپرم خوب، شکل آن است که توسیط عوامل آسیب سیان موجود در محبط،

ت تأثير قرار گير دوممكن است آس وی در ادامه افزود: براساس آخرین استاندار دهای ، ،جهانی،اُگر در فردی تنها ۴درصداسپرمها دارای شکل نرمال باشد، این فرد به راحتی احتمال ری اروری به صورت طبیعی را دارد. وی با بیــان این کــه پیشــنهاد روشهای حفظ

باروری بسته به شــرایط زوج است، عنوان کرد: مثلا . ررزی . به کار گیری روشهای حفظ باروری در زوجی که ز دواج کر دهاند یا در فر دی که از دواج نکر ده متفاوت ر رج ر است وبسته به شرایط آنها و با توجه به مشاورهای که صورت می گیرد، روش مناسب انتخاب می شود که به صُورت دریافَت بُافت بیضه و انجماد آن، انجماد اســپرم، فریز تخمک یا انجماد جنین در افراد انجام

مطب

ازاسترس دورباشید تاچشمهایتان سالمبمانند آرمان فكرى متخص

نوجه به زندگی ســالم و دوری از استرسها علاوه بــر رعايت بهداشــت، باعث بهتر کاراَیی چشَـم میْسود. اتفاقات و شوکـهای ناگهانی در زندگـی نمی تواند عاملی بر ضعف یا نابینایی چُشُم باشد و این مُوضوع مبناُی علمی ندارد، البته ممکن است تاثیرات زودگذری روی چشم داشته باشدولی مادام العمر نیستندو باعث . نابینایی نمی شـود. بیماریهای مغز و اعصاب روی چشم اثر گذار است. همچنین استرسها، افسردگی، سکتهمغزی، بیماری MS و تومورها در بیماریهای چشــُمی تأثیر دارندو به همین جهت باید نسبت به رفع بیماری های زمینهای فاکتورها کنترل شود و شیوه زندگی تغییر کند. همچنین توجه به تغذیه و ورزش و تحرک از ملزومات مهم برای جلوگیسری از بیماری های اولیه است. مردم برای داشتن زندگی سالم باید از پیشامدهای اســترسزا و خود بیمار پنداری نوری کنندوزندگی خودرابا آرامش توام کنند؛ عوری صندوردندگی سبب می شود فرد در چراکه آرامش در زندگی سبب می شود فرد در طول شباندروز خواب بهتری داشته باشدو چشم کار آیی مناسب تری از خود نشان دهد.





توصيه به ورزش بايد متناسب باشرايط هرفردباشد

محققان انگلیسے بااشار ہبہ این کہ توصیہ به ورزش باید متناسب با شــرایط هر فرد باشد، می گویند: توصیه رسمی نظام بهداشت و درمان انگلیسٌ برایُ فعالیت بدنی، واقَع ُگرایانه نیُد هفتهای ۱۵۰دقیقهفعالیت بدنی متوسط تان برای بسیاری مردماز حمله سالمندان امکان بذیر برست. به گزارش هلث، محققان بیمار ســـتان دانشگاهی تولوز انگلیس معتقدند: پزشکان باید ـتورالعمل فعلى گاهى فقط توصيه به ورزشوتحركجسمي بيشتر كننداين مُحققان نر دو مقاله ایس: بحث را مطرح کر دهاند که در ر تورالعملنظام بهداشت و درمان انگلیس برای نستورانعس تقطیههاست و در مان تنییس پرری فعالیت بدنی اهمیت و رزش و نرمش سبکنادیده گرفته شده و آنچه باید بر آن تأکید شود این است که افرادیی تحرکیاکم تحرک بیشتر ورزش کنند. اما مقامات بهداشتی انگلیس معتقدند که تأثیر ستورالعمل فعلی در کاهش ابتلابه بیماری های ً قلبی تُابت شده است. پروفسور «فیلیپ دو سوتو بار تو» از بیمار ســـتان دانشگاه تولوز به کسانی که زندگی کم تحرکی دارند توصیــه کرده به جای . تورالعمل تُلاش برای رسیدن به اهدافی که در دستور العمل مطرح شده، سعی کنند، فعالیت جسمانی خود ابیشت کنندوی بااشاره به تحقیقات قبلی ر ... می گوید: پیادمرویهای کوتاه یا فقط ۲۰ دقیقه فعالیتشدیدبدنی برای چندبار در ماه خطر مرگ رابه نسبت آنهایی که این کار را انجام نمی دهند

(شماره ۱۸)

تهيه سريناه

پحران ها ممکن است در هر موقعی از سال و در هر ساعتی از روز روی دهد. رخداد این بلایا باعث میشود تا عدهٔ زیادی از مردم، خانه و کاشانه، محل کار و حتی شهر و کشور محل زندگی خود را به اجبار ترک کنند.هدف از این نقل مکان، ترک <mark>محلهای غیر امن</mark> و اسکان در محلهای ام*ن تر*است تا زمانی که خطر برطرف شود. به چنین مکانهایی سرپناه <mark>یا سکوتتگاههای موقت</mark> میگویند.

ල්වල ගුනුගුන් දැවෙන

تویه سُریناه هَنگام سُوانَّد وبحرانها امر ُههمی اس<mark>ت. در واقع سُ</mark>ریناه زمانی مُرورت پیدا میکند که به *علت بروز سانحه یا بحران خطری متوجه محل س*کون<mark>ت یا محل کار با</mark>شد. تهیه سرپناه در منطقه خارج از خطر میتواند شامل موارد زیر باشد: رفتن نزد بستگا<mark>ن و دوستان</mark>، اقامت در مراکز خصوصی و یا رفتن به اردوگاههای جمعی که توسط گروههای امدادی با کم<mark>ک مسئولی</mark>ن دولتی برپا شدهاند.

رسی چه بردرستای بخود خود میرود. برای تدارک سریناه، در درجه اول لازم است به نوع سان**ده توجه** گرده و بعد در نقطهای در داخل خانه یا ساختمانی دیگر که ایمن است به فکر پناهگاه بود<mark>. هر نوع</mark> سانحهای،سرپناه خاص خود رامی

. هرچند که پناهگاههای عمومی معمولاً دارای آب، غذا<mark>، دارو و امکا</mark>نات اولیه بهداشتی هستند،اما می توانکیف نجات را به آنجا برد و نیازهای اعضای خان<mark>واده را برا</mark>ی مدتی تأمین کرد. در این اردوگاه ها باید با عدهٔ زیادی زیر یک سقف زندگی کرد که و<mark>ضع دشوار</mark> و تاخوشایندی آست. همکاری با مسئولین اردوگاه، نیازی مبرم بوده <mark>و رعایت ق</mark>وانین اردوگاه الزامی است.

رمان اسکان در چنین اردوگاههایی با توجه به نوع سانحه یا پدران ممکن است کوتاه یا طولانی مدت باشد. تا زمانی که مقامات مسئول وضعیت عادی را اعلام نکرده باشند، ترک این اردوگاهها به مصلحت نیست. باید به طور مداوم گوش به اخبار رادیو بود. اگر زمان اسکان در هر جایی طولانی شد، باید به فکر تأمین آب و نان و سایر مایحتاج خانواده به اندازه کافی بود که در شمارههای بعدی به آنها خواهیم

مؤسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران (آموزش همکانی)