

تغذیه

کاهش خطر حمله قلبی
با مصرف شیر

آیا نوشیدن شیر برای شما مزه‌کننده است؟ در این مورد به ندای قلب خود گوش فرا داده و عادات غذایی خود را تغییر دهید؛ چرا که براساس نتایج تحقیقات جدید، نوشیدن شیر و مصرف روزانه مواد لبنی موجب کاهش خطر حمله قلبی می‌شود.

در تحقیق جدید از تباط بین مصرف شیر و خطر کاهش فشارخون و بیماری‌های قلب و عروق مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در دوازدهمین کنفرانس تغذیه اروپا در مون پلیه فرانسه‌ارایه شد.

دکتر سالیاتا اس سودامه موتاز دانشگاه واخنینگن هلند اظهار کرد: در این پژوهش با متاآنالیز ارتباط بین مصرف یک لیوان شیر روزانه و کاهش فشار خون و حمله قلبی مشخص شد. براساس ۹ تحقیق روی ۵۷ هزار شرکت‌کننده و ۱۵ هزار فرد مبتلا به فشارخون بالا مشخص شد مصرف تمامی مواد لبنی کم چرب و شیر خطر افزایش فشارخون را کاهش می‌دهد. محققان اعلام کردند: مصرف مصاد لبنی پر چرب موجب افزایش کلسترول و انباشتن چربی و افزایش وزن می‌شود.



نتایج این پژوهش در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است.

تحقیق

تشخیص سریع افسردگی
با آزمایش خون

محققان دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو توانسته‌اند یک آزمایش خون ساده را برای تشخیص افسردگی ابداع کنند. محققان امیدوارند این آزمایش بتواند به‌طور چشمگیری زمان تشخیص برای این بیماری را سرعت بخشد و به درمان سریع‌تر منجر شود.

یکی از هر ۵ بریتانیایی در نقطه‌ای از زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و بین ۸ تا ۱۲ درصد آنها حداقل یک‌سال گرفتار آن بوده‌اند. این در حالیست که تعداد انگشت‌شماری از افسردگی بالینی رنج می‌برند که می‌تواند برای هفته‌ها یا سال‌ها طول کشیده و بر زندگی روزمره آنها به شدت تأثیر بگذارد.

در حال حاضر، تشخیص افسردگی بالینی ممکن است چند ماه به طول بینجامد، زیرا پزشکان باید به این نتیجه برسند که آیا بیمار



به افسردگی مبتلا بوده یا تنها احساسات طبیعی غم ناشی از یک رویداد یا تازگی را تجربه می‌کند.

اکنون دانشمندان دانشگاه نورث وسترن توانسته‌اند ۹ ماده شیمیایی را در خون شناسایی کنند که در زمان افسردگی افزایش می‌یابند.

اینها یک آزمایش خون را طراحی کرده‌اند که ۳ مورد از این مواد شیمیایی را برای تشخیص افسردگی اندازه‌گیری می‌کند.

محققان سطوح مواد شیمیایی را در خون ۲۲ بیمار مبتلا به افسردگی حاد سنجیده و آنها را با ۳۲ فرد غیرمبتلا مقایسه کردند.

در پژوهشی که در مجله *Translational Psychiatry* منتشر شده، محققان اظهار کردند: فراوانی ۹ ماده شیمیایی به‌طور چشمگیری در افراد مبتلا به اختلالات افسردگی اساسی و گروه کنترل متفاوت بود که نشان می‌دهد می‌توان از آن در تشخیص بالینی بهره برد.

بسیاری از افراد در زمان‌های خاصی از افسردگی خفیف رنج می‌برند که پس از چند روز از بین می‌رود اما در حالت‌های شدیدتر، ممکن است این حالات تا سال‌ها با مبتلایان باقی مانده و زندگی را برای آنها بدون هیچ دلیل خاصی بی‌ارزش نشان دهد.

محققان همچنین دریافته‌اند که افسردگی حاد ممکن است زنجیری باشد. سال گذشته محققان سازمان جهانی بهداشت اعلام کردند که افسردگی بزرگترین عامل ناتوانی پس از کمردرد در جهان است، اما اغلب توسط پزشکان نادیده گرفته می‌شود.



از زندگی مشترک چه می‌دانید؟

حساسیت از دواج و انتخاب همسر

می‌دهید در عین حال که گاهی شما را ناامید می‌کند گاهی نیز خود او موجب ششادی و رضایت شما می‌شود.

از دواج یک قول و قرار داد است. عهدی که در آن بیشتر از گذشته تلاش می‌کنید تا به کمال برسید.

توصیفاتی که

درباره از دواج صدق نمی‌کنند

از دواج برای افراد حساس کار بسیار سختی است به‌خصوص برای مردها که باید برای حفظ زندگی مشترک بیش از زمان مجردی خود تلاش کنند و این مسئولیت را تا پایان عمر برعهده بگیرند. از دواج آن چیزی نیست که شما همیشه به دنبال آن بوده‌اید. از دواج دانش و آگاهی نمی‌خواهد بلکه اصول ساده‌ای مثل دوست داشتن برای تداوم آن کافی است.

در از دواج انتقاد و اذیت هرگز وجود ندارد. شریک زندگی شما موظف به پاسخگویی به تمام نیازهای شما نیست. بنابراین خود فرد باید از خودش مراقبت کند. از دواج هرگز خسته‌کننده نمی‌شود چون بودن در کنار فردی که بسیار متفاوت از شماست زندگی را بسیار هیجانی می‌کند.

حس شدید امنیت و قدر دانی در شما ایجاد می‌کند. از دواج شریک شدن در ششادی‌های امروز و دیروز است. برای مثال شاید شما یک لطیفه را با رها از هم شنیده باشید اما وقتی برای بار چندم آن را برای هم تعریف می‌کنید هنوز هم موجب خنده و شادی هر دو می‌شود.

از دواج به معنای ناراحتی و اشک ریختن با هم است.

از دواج شما را به فکر کردن درباره کسی مجبور می‌کند که بیش از این در زندگی‌تان نبوده است.

در زندگی مشترک آنچه همسران را آزار می‌دهد موجب رنجش شما می‌شود و هر دو برای رفع این عامل رنجش تلاش می‌کنند.

در زندگی مشترک، شما حتی مسائل کوچک را با همسران به اشتراک می‌گذارید و برای این مشارکت لحظه‌شماری می‌کنید.

در زندگی مشترک ترجیح می‌دهید شما به جای همسرتان بیمار شوید. از دواج گاهی یک مبارزه است و این که یاد بگیرید چگونه منصفانه بچنگید و در کنار آن عذرخواهی، گوش دادن و یافتن راه‌حل برای مشکلات را نیز تجربه کنید.

در زندگی مشترک به شریک خود اجازه

روزی‌های اول برای تداوم زندگی مشترک کتان داشته باشید و مهم‌ترین چیزی که در این زمینه به شما کمک خواهد کرد مطالعه و آگاهی بیشتر درباره ضرورت گذشت‌ها، فداکاری‌ها و همکاری‌های خانوادگی است. در مقاله اخیر هافینگتن پست برخی از توصیفات درست و غلط درباره از دواج مطرح شده‌اند که شنیدن آن از عوام می‌تواند روی باورها و دیدگاه‌های زندگی‌تان تأثیرگذار باشد و به همین دلیل دانستن آنها می‌تواند برخی ابهامات را در ذهن شما برطرف سازد. همچنین با آگاهی از توصیفات صحیح درباره از دواج می‌توانید دریابید که مشخصه‌های یک از دواج موفق چیست؟

توصیفات که درباره از دواج صدق می‌کنند
- از دواج زمینه‌ای برای ایجاد روابطی با صمیمیت‌های عمیق است.
- در زندگی مشترک، شما همواره احساس پشتیبانی می‌کنید و می‌توانید کسی هست که همیشه حامی شماست و البته این حمایت دوطرفه است.

از دواج یعنی درک این موضوع که حتی با وجود این که با همسر خود شرایط بد و سختی را در زندگی تجربه کرده‌اید اما هنوز عزیز او هستید و از عشق او نسبت به شما کم نشده است. این موضوع

مطالعات کارشناسی و تجارب افراد نشان می‌دهد که بسیاری از ما در مورد زندگی زناشویی، شناخت صحیحی نداریم در حالی که حساسیت از دواج و انتخاب همسر بسیار بیشتر از تصور اغلب جوان‌هاست.

بنابراین دختران و پسران جوانی که در سن از دواج هستند باید اطلاعات خود را درباره زندگی زناشویی و بایدها و نبایدهای این مرحله مهم و ماندگار از زندگی که در خوشبختی و سعادت و در عین حال سلامت جسم و روان آنها تأثیر عمده دارد افزایش دهند. اگر شناخت و مطالعه کافی برای انتخاب همسر و مقوله از دواج نداشته باشیم و برای افزایش آگاهی خود در این زمینه احساس مسئولیت نکنیم نه تنها زندگی آینده خود را نابود خواهیم کرد بلکه آینده فرزندانمان را نیز به‌طور جدی به خطر خواهیم انداخت. هرچند آغاز یک زندگی مشترک با هدیه‌دادن و گل خریدن شروع می‌شود و همیشه رویایی‌ترین روزهای زندگی هر فردی است اما آنچه بیشتر در این زمینه اهمیت دارد ادامه دادن این پیوند است مخصوصاً در سال‌های بعد که مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر نمود می‌کنند و هیجان‌انگیز روزهای اول نیز کمتر می‌شود و در این شرایط باید انگیزه‌های قوی‌تر

تناسب

جهورزی
برای کاهش وزن مناسب است؟

متخصصان کانادایی دریافته‌اند نوجوانان مبتلا به اضافه‌وزن می‌توانند با انجام تمرینات ورزشی خاص روند کاهش وزن را در خود افزایش دهند.

دکتر «ان سیگال» از موسسه سلامت عمومی کالگری و موسسه قلب و عروق «لبین» از آلبرتا و متخصص ارشد این مطالعه گفت: معمولاً به نوجوانان مبتلا به اضافه‌وزن توصیه می‌شود تا فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند اما شواهد محدودی در مورد بهترین نوع ورزش که بتوان مقدار بیشتری چربی سوزاند وجود دارد.

در این مطالعه ۳۰۴ شرکت‌کننده کانادایی به گروه تقسیم‌بندی شدند. گروه اول ورزش‌ها و تمرین‌های مقاومتی با استفاده از دستگاه‌های مخصوص را انجام دادند. گروه دوم تنها به انجام ورزش‌های هوازی روی دستگاه تردمیل یا دوچرخه‌های ثابت اقدام کردند. در گروه سوم ترکیبی از ورزش‌های هوازی و مقاومتی آزمایش شد و گروه چهارم نیز هیچ فعالیت ورزشی نداشتند.

یافته‌ها نشان داد در حالی که تمامی انواع حرکات‌های ورزشی سودمند هستند اما میزان بالایی از فرآیند چربی سوزی در گروه سوم مشاهده شد که ترکیبی از ورزش‌های هوازی و مقاومتی را با یکدیگر امتحان کرده بودند.

به گزارش سانسور و رلد ریپورت، همچنین مشاهده شد شرکت‌کنندگان گروه سوم که در



۷۰ درصد جلسات ورزشی توصیه‌شده شرکت کرده بودند، اندازه دور کمر آنان ۷ سانتی‌متر کاهش یافته بود در حالی که در شرکت‌کنندگان گروه اول و دوم تنها ۴ سانتی‌متر کاهش دور کمر مشاهده شد و مسلمانان گروه چهارم هیچ تغییری مشاهده‌نشده.

فرآیند

چندعبار همهمه استفاده دار و های
تبلیغی افزایش قد

علی سیاح | مدرس دانشگاه زنجیان

در فرآیند رشد، عوامل مهمی دخیل هستند و در این بخش ژنتیک نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. متأسفانه افراد زیادی برای افزایش قد خود جذب تبلیغات سودجویان می‌شوند که با عدم آگاهی از عوارض مصرف داروهای مبتلا به امراض ناگوار و بدون درمان می‌شوند.



عامل ژنتیک، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان رشد افراد دارد و به صورت وراثت در آنها مشاهده می‌شود. عوامل دیگر از جمله عوامل محیطی و داشتن سلامت عمومی بدن موارد مهم دیگری هستند که در فرآیند رشد قد نقش مهمی را ایفا می‌کنند که در این میان عامل خواب به‌تسریع در رشد قد کمک‌شایانی می‌کند.

غده هیپوفیز با ترشح هورمون رشد در بدن باعث افزایش طولی و عرضی استخوان می‌شود. این هورمون زمانی که فرد به خواب عمیق فرو رفته است، ترشح می‌شود. روزانه ۵۰ درصد ترشح غده هیپوفیز در زمان خواب تولید می‌شود که خود با در نظر گرفتن ساعت مناسب زمان کافی برای خواب می‌تواند پس از ژنتیک، عامل مهمی در افزایش قد باشد. هرچند ورزش نیز در رشد قد موثر است اما این دیدگاه غلط در جامعه وجود دارد که ورزش را عاملی تعیین‌کننده در رشد قد افراد می‌دانند و به همین دلیل فرزندان خود را در کلاس‌های ورزشی خاص، ثبت‌نام می‌کنند. به افرادی که در حال

رشد فیزیکی هستند، توصیه می‌شود با فعالیت در رشته‌های ورزشی مانند شنا، بسکتبال و والیبال که آسیب کمتری به صفحات رشدی بدن وارد می‌کنند، فعالیت کنند چرا که در صورت آسیب به صفحات رشد در بدن در رشد قد اختلاف به وجود می‌آید و خود دچار آسیب می‌شود. داروهایی که در زمینه افزایش قد تبلیغ می‌شود، عوارضی دارد. امروزه افراد در جهت افزایش قد با استفاده از داروهای هورمونی خطرناک روی می‌آورند که عوارضی از جمله خشن کردن چهره، فرد بزرگ‌شدن مع دست، کلفت‌شدن پوست صورت و... را به دنبال دارد. مردم در ارتباط با افزایش قد باید از آگاهی لازم برخوردار شوند و لازم است با باورهای غلط در این زمینه دورباشند.

تذکره

عوارض‌های شایع در زنان

دکتر التفات جمالی | متخصص زنان و زایمان

انحراف انگشتان پا در زنان شایع‌تر است. انحراف شست پا پدیده شایعی است که بیشتر در زنان ایجاد می‌شود، چرا که پوشیدن کفش‌های پنجه باریک و پاشنه بلند در طول زمان سبب بروز این مشکل می‌شود.

گاهی بر اثر فشار کفش بر جستگی‌هایی روی شست و دیگر انگشتان پا ایجاد می‌شود که این بر جستگی‌ها اغلب قرمز و دردناک می‌شوند. هرچه این برجستگی بزرگ‌تر شود، راه رفتن هم برای بیمار مشکل‌تر می‌شود و در مدت زمان طولانی انگشت شست به طرف انگشت دوم منحرف شده و حتی ممکن است به زیر پا روی انگشت برود.

این بیماری ممکن است زمینه‌ارثی و ژنتیک داشته باشد و بیمار همین مشکل را در انگشتان اعضای خانواده خود مشاهده کند. به‌طور کلی افرادی که پنجه پایشان بزرگ‌تر است، بیشتر از دیگران با این مشکل مواجه می‌شوند.

انحراف انگشتان پا در سنین نوجوانی شایع‌تر است، با شدید شدن انحراف شست و توجه نکردن به آن، درد در ناحیه انگشتان پا بیشتر و بیمار به دلیل ساییدگی مفاصل در راه رفتن دچار مشکل می‌شود. اگر بیمار در قسمت شست پا درد



تذکره

رعایت نکردن اصول صحیح تغذیه و نفخ شکم

دکتر غلامرضا کر دافشاری | استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران

ایجاد نفخ می‌شود. غذای مصرفی با رطوبت بالا مثل کدو و خیار حتی اگر به مقدار معتدل خورده شوند، هنگام تأثیر حرارت معده روی آنها به علت رطوبت بالایی که دارند بخارات غلیظی ایجاد می‌کنند به‌طوری که حرارت مذکور از تحلیل بردن این بخارات عاجز می‌شود و به این ترتیب نفخ به وجود می‌آید.

غذاهای بالذات نفاخ مانند عدس و لوبیا دیگر عامل نفخ معده است. این نوع غذاها نیز به خودی خود نفاخ هستند و در صورت مصرف معده را دچار نفخ می‌کنند. همچنین اگر غذا بد رنگ و بدبو باشد از دیدگاه طب سنتی حس معده بسیار قوی است به‌طوری که از چیزهای خوشبو نفع برده‌ها از مواد بدبو متنفر می‌شود و بدبوی است آنچه که معده را به تفرغ وادار د هضم خوبی نخواهد داشت و پیامد اجباری آن ایجاد نفخ و ناراحتی است.

نفخ می‌تواند به علت تجمع اخلاط نامناسب در دستگاه گوارش یا خالی بودن معده به مدت طولانی و پر شدن آن پس از چند ساعت نخوردن غذا نیز به وجود آید که این در اثر رعایت نکردن اصول صحیح تغذیه‌ای در فاصله بین وعده‌های غذایی است.

