

روان

زندگی در گذشته
موجب افسردگی می‌شود

| شهرام ریاحی | روانشناس بالینی

درد و رنج موجب بالندگی می‌شود و افرادی که کینه‌توز هستند، حرمت یکدیگر را حفظ نمی‌کنند و به جای حلال در گذشته و آینده زندگی می‌کنند که سلامت روان خود را به خطر می‌اندازند. خودمراقبتی به‌عنوان یکی از ارکان مهم رشد و توسعه شناخته می‌شود. ما در زمینه خودمراقبتی با مشکلاتی مواجه هستیم که یکی از آنها مربوط به مراجعه به روانشناس و مشاور است. هرچند این رویه در حال حاضر نسبت به ۲ دهه گذشته بهتر شده اما هنوز هم برخی افراد از مراجعه به متخصصان حوزه بهداشت روان اجتناب می‌کنند که مهم‌ترین دلیل آن ترس از برچسب خوردن است.

اکنون آموزش ما نسبت به گذشته بهتر شده و کارگاه‌های متنوع با موضوع‌های مدیریت استرس، تنظیم خلق، ارتباط موثر، حل مسأله و... در مراکز مختلف در حال اجراست.

یکی از مهم‌ترین اقدامات در زمینه مراقبت روانی آموزش به خصوص مدیریت استرس است. افراد باید بدانند درد و رنج در زندگی وجود دارد



و اگر درد و رنج نباشد، رشد و بالندگی به وجود نمی‌آید. بنابراین نباید از آنها فرار کنیم.

ما با خود افکار و تجربیات منفی را حمل می‌کنیم و این بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد باید خود و دیگران را ببخشیم و با این بخشش است که سبک‌بال می‌شویم هرچند این رفتار آسان نیست اما با تمرین می‌توان آن را درونی کرد.

حفظ حرمت انسان‌ها نقش موثری در زمینه خودمراقبتی و کاهش ابتلا به آسیب‌های روانی دارد که در این راستا نقش حاکمیت و فرهنگ‌سازی در این خصوص موثر است.

زندگی در حال یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان است. انسان‌ها باید از گذشته درس بگیرند و نگاهی به آینده داشته باشند. گذشته‌ها گذشته و آینده نیز هنوز نیامده است بنابراین آفوس گذشته و نگرانی آینده می‌تواند سلامت روان را به مخاطره بیندازد.

افراد باید به خدا توکل کرده و در اکنون و این‌جا زندگی کنند.

زندگی در گذشته فرد را دچار احساس گناه و افسردگی می‌کند چرا که برخی از افراد می‌پندارند که فرصت‌های زیادی را در گذشته از دست داده‌اند. همچنین زندگی در آینده موجب نگرانی و اضطراب می‌شود زیرا آینده مبهم است و انسان‌ها معمولاً در برابر موقعیت‌های مبهم دچار ترس، نگرانی و اضطراب می‌شوند.

تازه‌ها

تولید آنتی بیوتیک از بوقلمون

محققان دانشگاه بگرام یانگ آمریکا، در بدن بوقلمون میکروارگانیزم‌هایی را شناسایی کردند که امکان تولید نوع مهمی از آنتی بیوتیک‌ها را فراهم می‌کند.



به گزارش پایگاه ساینس، این میکروب که به‌عنوان یک واسطه بیولوژیکی عمل می‌کند، Strain 115 نام دارد و آنتی بیوتیکی موسوم به MP1 تولید می‌کند. این آنتی بیوتیک در مقابله با عفونت اسهال، گلوکز و تقریباً نیمی از باکتری‌های عفونی، به بدن انسان کمک می‌کند.

روش تولید این آنتی بیوتیک بسیار ساده است. یک مولکول فشرده دی‌ان‌ای که درون میکروب قرار دارد و با عنوان پلاسمید شناخته می‌شود، علاوه بر آنتی بیوتیک، ماده دیگری را برای محافظت از میکروب، تولید می‌کند. پلاسمید، یک ریبوزوم اضافی تولید می‌کند که قابلیت جایگزینی با ریبوزوم اصلی میکروب را دارد. ریبوزوم بخشی از مولکول است که وظیفه ساخت و تولید پروتئین را برعهده دارد و در نتیجه وجود آن برای ارگانیزم‌های زنده، حیاتی است. بدین ترتیب در صورت آسیب دیدن میکروب، با جایگزین شدن ریبوزوم سالم در آن، میکروب می‌تواند خود را بازسازی کند.

این میکروب، سال‌هاست که مزارع پرورش بوقلمون را از وجود باکتری‌های مضر پاک می‌کند و محققان امیدوارند همین وظیفه را در مورد بدن انسان نیز انجام دهد.

گزارش کامل این تحقیقات در شماره اخیر نشریه CELL، به چاپ رسیده است.



سیگار باعث از بین رفتن ویتامین‌های بی‌شماری در بدن می‌شود

ویرانگر بدن سوز

افراد سیگاری که کشند زیاد مشاهده شده است؛ این کمبود منجر به کاهش بینایی، توسعه بیماری‌های جدی چشمی و باعث نارسایی تنفسی می‌شود.

عادات بد سیگاری‌ها

مطالعات نشان می‌دهد، افراد سیگاری به غیر از انجام این عمل زشت دارای عادات بد غذایی

مانند «خوردن میوه و سبزیجات کم در طول روز»، «غذاهایی که دارای چربی بالایی هستند»، «مصرف الکل و کافئین»، «کم خوابی» و «غیر فعال بودن بدن» هستند

افراد سیگاری

چه غذاهایی باید مصرف کنند؟

همانطور که گفته شد، سیگار باعث از بین رفتن ویتامین‌های بیششماری در بدن می‌شود و افراد سیگاری بیش از دیگران به ویتامین نیاز دارند؛ این افراد باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند و داشتن یک رژیم غذایی صحیح که دارای انواع ویتامین‌ها باشد برای آنان ضروری است.

افراد سیگاری باید به‌طور مداوم میوه و

می‌کنند؛ این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که سرعت پیری پوست را به تأخیر می‌اندازد.

توجه داشته باشید ویتامین C اثر ویتامین E را کمبودهای تغذیه‌ای می‌شوند.

سیگار علاوه بر ایجاد مسدود شدن در بدن باعث تغییر فیزیولوژیکی می‌شود.

برای خلاص شدن از این عادت بد (سیگار کشیدن) که برای سلامت بدن بسیار مضر شناخته شده است، فرد سیگاری باید رفتار غذایی خود را تغییر دهد زیرا سیگار موجب خطر کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود.

کمبود ویتامین C

افراد سیگاری بیش از حد کمبود ویتامین C دارند؛ دود باعث از بین رفتن ویتامین C در بدن می‌شود؛ در صورتی که این ویتامین برای بدن ضروری است و بدن را تقویت کرده، با بیماری مبارزه‌ای می‌کند و ویروس و عفونت را از بین می‌برد.

کمبود ویتامین E

برای ویتامین E نیز به همان صورت است؛ ویتامین E نقش مهمی در جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی، پارکینسون، آلزایمر و حتی سرطان دارد و از بروز بیماری پیشگیری

مطالعات نشان داده‌اند، کمبود ویتامین A در

بهترین روش درمان ادرار سوختگی در کودک

| دکتر سارا الهی | متخصص کودکان و نوزادان

پوست کودکان مبتلا به ادرار سوختگی قرمز و ملتهب به‌نظر می‌رسد، در این حالت توصیه می‌شود با شست‌وشوی مرتب و خشک کردن کامل شیرخوار به حفظ سلامت او کمک شود.

برای داشتن کودکی سالم و با نشاط، لازم است به اندازه توجه به تغذیه او به بهداشت شیرخوار به‌ویژه ناحیه پوشک توجه زیادی شود؛ چرا که از همان ساعات اول تولد، او با شروع تغذیه از سینه مادر به سرعت تولید ادرار و مدفوع خواهد داشت که در صورت عدم پاک‌کردن به موقع، میکروب‌ها و قارچ‌های فرصت طلب علائم را به سرعت و خیم‌تر می‌کنند.

ادرار سوختگی، حاصل رطوبت پوشک شیرخوار و سوزش شدن میکروب‌های مستعد برای رشد در آن ناحیه است و اگر اجازه باقی ماندن طولانی‌مدت ادرار و مدفوع و سپس رشد میکروب‌های مساعد در محل داده نشود و البته محیط خشک و تمیز نگه داشته شود و همچنین با شروع اولین علائم اریتم (Erythema) و پثورات، سریع با پزشک مشورت شود، می‌توان از ایجاد Diaper rash جلوگیری کرد.

در نخستین مراحل درمان، شست‌وشوی مرتب ناحیه و خشک کردن آن، عدم باقی ماندن کودک در پوشک آلوده به ادرار یا مدفوع، توجه به وجود حساسیت کودک که نوع پوشک استفاده شده، معاینه به موقع پزشک در صورت ادامه ادرار سوختگی، استفاده به موقع و منظم داروهای



تجدید نظر

علل خروپف

| ابراهیم رزم‌با | متخصص گوش، حلق و بینی

الرژی، چاقی، مصرف داروی خاص، سیگار، الکل و مشکل در گلو و مجاری بینی از علل خروپف در افراد است.

خروپف کردن معمولاً مشکلی جدی به حساب نمی‌آید و بسیاری از افراد ممکن است بجهت که خواب به‌خیر و خروپف بیفتند.

احتمال خروپف کردن مردها ۵۰ درصد بیش از زن‌ها است اما گاهی خروپف علامت یک بیماری خطرناک است که وخیم‌ترین این بیماری‌ها قطع تنفس انسدادی هنگام خواب است. در قطع تنفس انسدادی هنگام خواب ممکن است فرد از چند ثانیه تا ۲ دقیقه دچار قطع تنفس شود و این امر به کاهش اکسیژن در خون منجر می‌شود و فرد مبتلا ۲ روز بعد از سردرد و خستگی رنج خواهد برد.

قطع تنفس هنگام خواب می‌تواند عوارضی مانند افزایش فشار خون، چاقی، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی و حتی در مواردی نادر مرگ را در پی داشته باشد.

خروپف کردن به علت ارتعاش کام نرم (بخش نرم سقف دهان)، هنگامی که ریه‌ها در مقابل مجاری هوایی مسدود شده و هوا را به درون می‌کنند به وجود می‌آید و معمولاً به علت شل شدن عضلاتی که راه‌های هوایی را باز نگه می‌دارند یا وجود بافت‌های اضافی هنگام خواب روی می‌دهد.

هر وضع یا ماده‌ای که باعث شل شدن عضلات

تغذیه

دفع ۴ سرطان با آووکادو

آووکادو جزو مغذی‌ترین مواد خوراکی است که اولین شواهد از مصرف آن به ۱۰ هزار سال پیش در مکزیک برمی‌گردد.

محل اصلی کشت آووکادو قاره آمریکا است و زمانی که اروپایی‌ها به این قاره سفر کردند، دیدند مردم آمریکای جنوبی تا مکزیک آووکادو را به‌عنوان میوه اصلی در سبد مواد غذایی خانواده‌شان انتخاب کرده‌اند و معتقد بودند این میوه آنان را قوی و قدرتمند می‌سازد. آووکادو به‌رغم آن‌که به رنگ سبز است و برخی افراد آن را جزو دسته سبزیجات قرار می‌دهند، در میان دسته‌بندی میوه‌ها گذاشته می‌شود. هسته موجود در آووکادو آن‌ه به حساب می‌آید که می‌توان با پرورش مناسب دانه آن، درخت آووکادو را پرورش داد.

آووکادو از میوه‌های مملو از مواد مغذی و چربی‌های مناسب و مفید برای بدن است که نسبت به موز میزان پتاسیم آن بیشتر است. در نیمی از این میوه ۴/۶ گرم فیبر خوراکی و ویتامین B و ۳۴۵ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد. میوه آووکادو حاوی ۷۱ درصد چربی اشباع نشده است که برای سلامت قلب و طبیعی شدن فرآیند لخته‌گی خون مفید بوده و در صورت جایگزینی با



کربوهیدرات در رژیم غذایی به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند. همچنین مصرف این میوه خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها را در فرد کاهش می‌دهد. کارتونویدها ترکیب‌هایی با فعالیت آنتی‌اکسیدانی بالا هستند که به دلیل خاصیت ضدسرطانی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد این ترکیب که به مقادیر قابل توجهی در این میوه وجود دارد می‌تواند در پیشگیری از سرطان سینه، دهان، پروستات و معده پیشگیری کند. رژیم غذایی حاوی میوه آووکادو می‌تواند سطح کلسترول بد خون را کاهش دهد. کلسترول بد

ویتامین A در روغن کبد ماهی، زرده تخم‌مرغ، ماهی تن، لبنیات، شیر، ماست، جگر، گوشت گاو یا گوسفند و سبزیجات موجود است. مصرف ویتامین B، منیزیم، سلنیوم و روی نیز برای از بین رفتن استرس اکسیداتیو مفید است. (استرس اکسیداتیو «عامل اکسید شدن» همان پیرزی رادیکال‌های آزاد بر دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن ما است و به نوعی به حمله‌های بیولوژیک به ارگانیزم بدن تعبیر می‌شود.)

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مرتب از آووکادو مصرف می‌کنند میزان سبزیجات بیشتر مصرف کرده و قند کمتری نیز دریافت می‌کنند و در مجموع رژیم غذایی سالم‌تری دارند. همچنین وزن، اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی در این افراد پایین‌تر است.

به‌گزارش هلث لاین، آکادمی پوست‌شناسی آمریکا در بررسی‌های خود، این یافته رسیده‌اند که مصرف آووکادو کم‌هزینه‌ترین مسیر برای درمان بیماری پوستی پسوریازیس است. متخصصان بر این باورند که استفاده از کرم‌های حاوی ویتامین B۱۲ و روغن آووکادو می‌تواند بدون داشتن عوارض جانبی فواید بی‌شماری برای پوست داشته باشد.

یافته‌ها

دانشمندان یک زن مرتبط
با خطر سکته مغزی در جوانان را
شناسایی کردند

دانشمندان اسپانیایی موسسه بیماری‌های عصبی - عروقی «وال دهبرون» بارسلونا رابطه زن PHACTR۱، با خطر پارگی عروق گردن را که یکی از اصلی‌ترین دلایل سکته مغزی در جوانان است، شناسایی کردند.

به‌گزارش خبرگزاری افه، دانشمندان برای این مطالعه که در مجله علمی «نیچر ژنتیکس» منتشر شده، یک آزمایش کامل از زئوم یک‌هزار و ۴۰۰ بیمار که دچار پارگی عروق گردن شده بودند و ۱۴ هزار نفر دیگر که برای کنترل انتخاب شده بودند، انجام دادند. دانشمندان در این رابطه کشف کردند که افراد حامل یک نوع زن PHACTR۱، احتمال بیشتری برای دچار شدن به این بیماری که یکی از عمده‌ترین دلایل سکته مغزی در افراد جوان است، دارند. محققان پیش‌ترین نوع زن را با افرادی که بیشترین خطر ابتلا به میگرن را داشتند، ارتباط داده بودند. در این رابطه، این محققان می‌دانستند که میگرن یکی از عوامل خطر برای دچار شدن بیمار به پارگی عروق گردن است اما تا حال هیچ ارتباط بیولوژیکی بین این دو بیماری وجود نداشت.

