

سلامت

نابناک

افزایش ابتلا به بیماری با تلقی منفی از بدن

ایرنا- محققان می‌گویند اعتماد به نفس پایین که نشأت گرفته از این تصویر منفی از بدن است، باعث افت کیفیت زندگی می‌شود. سال‌هاست که پزشکان در خصوص خطرات مرتبط با اضافه‌وزن و چاقی هشدار می‌دهند. اضافه‌وزن و اضافه‌وزن مفرط فرد را در معرض بیماری‌هایی قلبی و عروقی، قند خون، سکنه و... قرار می‌دهند.

تعدادی تحقیق تازه که تعداد آنها رو به افزایش است نشان می‌دهد که اینکه فرد نسبت به بدنش چطور فکر می‌کند می‌تواند به اندازه میزان ورزش در سلامتش مهم باشد. عدم رضایت از وزن یا آنچه تصویر منفی ما از بدنمان خوانده می‌شود، در چنددهه گذشته و با همه گیر شدن تبلیغات در انواع و اقسام رسانه‌ها، از چاقی گرفته تا تلویزیونی و اینترنتی، به شدت افزایش یافته است.

دکتر کریستین بلیک استاد دانشگاه کارولینای جنوبی و متخصص حوزه سلامت عمومی با بیان این مطلب می‌گوید، حتی اگر در دوره‌های کوتاهی از زندگی، فرد از تصویر بدنش رضایت نداشته باشد، میزان ریسک پذیری اش در ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر می‌شود.

با آنکه می‌شود به عنوان توضیحی برای این پدیده گفت که افرادی که اضافه‌وزن دارند همان کسانی هستند که از تصویر بدنشان رضایت ندارند و بنابراین تعجبی ندارد که در معرض بیماری‌های بیشتری باشند، اما دکتر بلیک این نظریه را رد می‌کند.

وی با اشاره به تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ بین گروه‌هایی از زنان با BMI یکسان انجام شده می‌گوید که در بین زنانی که شاخص توده‌بدنی مناسب هم داشتند، آنها که تصویر منفی از بدنشان داشتند بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا و همینطور میزان بالای گلوکز خون بودند.

تحقیق دیگری نشان می‌دهد که ورزش کردن، حتی اگر اصلا در میزان وزن تاثیری نداشته باشد، باز هم به افراد حس بهتری نسبت به بدنشان می‌دهد. به گفته دکتر بلیک، با آنکه تصور می‌شود نارضایتی از میزان وزن باید باعث شود که افراد به ورزش کردن و سالم‌تر غذا خوردن روی بیاورند، اما در واقع کاملاً بر عکس این امر اتفاق می‌افتد.

وی می‌گوید: عدم رضایت از تصویر بدن باعث می‌شود که افراد رفتار ناسالم‌تری در پیش بگیرند. آنها کمتر ممکن است به برنامه‌هایی در خصوص کنترل وزن، یا ورزش کردن پاسخ مثبت نشان دهند. به

سادگی می‌گویند: ولش کن!

به گفته دکتر بلیک، راه بهتر این است که دکترها به یاد داشته باشند که تاکید بر وزن، میزان استرس افراد و در نتیجه اضافه‌وزن آنها را افزایش می‌دهد در صورتی که تاکید باید بر عوض کردن راه و روش زندگی و سالم‌تر بودن باشد نه کم کردن وزن.

تأثیر گیاه اسطوخودوس بر بی‌خوابی و اضطراب



احساس اثر درمانی اسطوخودوس در اختلالات عصبی مطرح شده است. هم‌چنین در یکی از مقالات، اثر آرام‌بخشی و خواب‌آوری از فعالیت‌های متانولی و عصاره آبی اسطوخودوس روی سیستم عصبی مرکزی موش مورد بررسی قرار گرفت

که مشخص شد عصاره متانولی اسطوخودوس اثر آرام‌بخشی قابل توجهی در مقایسه با دایازپام داشته‌است. در بعضی مقالات اثر مثبت بر کیفیت خواب در بیماران افسرده، همودیالیزی، ایسکمیک قلبی و... نیز از اثرات مثبت اسطوخودوس عنوان شده‌است.

تسنیم- مرضیه ملاح کارشناس مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر گفت: بی‌خوابی از شایع‌ترین مشکلات خواب در افراد و هم‌چنین در بسیاری بیماران از جمله بیماران افسرده است. اسطوخودوس از فرآورده‌های معطر گیاهی مورد استفاده در طب

سنتی است که اثرات آرام‌بخشی آن مورد تأکید بسیاری از دانشمندان است. وی افزود: در چندین مقاله بررسی شده، روغن گیاه اسطوخودوس در بدن انسان و حیوان، اثر ضد اضطراب، تثبیت‌کننده خلق و خوی، آرام‌بخش، ضد درد و ضد تشنج دارد. در این مطالعات امکان

توصیه‌هایی برای رفع بیوست در سالمندان



بالا باشد. به‌طور کلی کاهش حجم غذا و افزایش دفعات آن، و پرهیز از غذاهای سودازا و بلغم‌زا در دوره کهن‌سالی توصیه‌می‌شود. غذاهایی مانند آبگوشت، شوربا، هلیم گندم، شیر و عسل، زرده تخم‌مرغ عسلی، آب گوشت، گوشت جوجه خروس

و نان خوب‌پخته با میزان نمک متوسط، برای سن سالمندی مفید است. فساد هضم، روی هم‌خوری غذاهای مختلف، پرخوری، تندخوردن غذا، زیادخوردن چیزهای چرب و لزوج، فی‌های مکرر، گرسنگی مفرط و نوشیدن آب در میان غذا، به معده آسیب می‌زند.

شفا آل‌الین- ناصر رضایی پور دستیار دکترای تخصصی طب سنتی گفت: بیوست یکی از مشکلات شایع سالمندان است. لازم است با غذاهایی مانند خورش مرغ با کلم و چغندر، سوپ جو و سبزیجات با هویج رنده شده و شلغم درمان شود؛

و اگر با این تدابیر برطرف نشد، از انجیر خشک جوشانده در ماء العسل (آب و عسل) و ملین‌های خفیف استفاده شود. خوردن انجیر تازه در فصل آن و انجیر خیسانیده در زمستان، از بهترین چیزها برای نرم کردن شکم است. غذای سالمندان باید کم‌حجم ولی از نظر کیفیت

به خرس سفید فکر نکن!

۵ راهبرد مفید برای مقابله با افکار ناخواسته

اجتناب از افکار ناخواسته وجود ندارد؟ این موضوع برای اغلب مردم نگران‌کننده است، به ویژه موقعی که افکاری که ما اغلب می‌خواهیم از آنها اجتناب کنیم مانند خرس های سفید می‌ضرر نیستند. آنها ممکن است شامل خاطرات دردناک یا موارد دیگری باشند که به سختی موجب حواس پرتی می‌شوند.

وگتر در سخنرانی اش در انجمن روان‌شناسی امریکا، چند راهبرد ارائه می‌کند که او و دیگر روان‌شناسان برای کمک به متوقف کردن افکار ناخواسته‌ای همچون خرس های سفید مطرح کرده‌اند. اینها شامل موارد زیر هستند:

۱ یک عامل حواس پرتی جذب‌کننده انتخاب کنید و بر آن متمرکز شوید. وگتر و همکارانش در یک مطالعه از آز مودنی‌ها خواستند که به جای خرس سفید به یک ماشین پورشه قرمز فکر کنند.

آنها دریافتند که ارائه چیز دیگری به برای تمرکز به آز مودنی‌ها به آنها کمک می‌کند تا از افکار ناخواسته‌ای همچون خرس های سفید اجتناب کنند.

۲ سعی کنید فکر ناخواسته را به تاخیر بیندازید. وگتر می‌گوید؛ در برخی از تحقیقات دریافته است که در خواست از افراد برای اینکه فقط نیم ساعت در هر روز از افکار نگران‌کننده شان دست بکشند به آنها امکان می‌دهد که در طول باقی روز از این نگرانی‌ها دور بمانند. بنابراین زمان بعدی که یک فکر ناخواسته به ذهنشان هجوم آورد، به خودتان بگویید؛ من به این موضوع تا چهارشنبه آینده فکر نخواهم کرد.

۳ چندین کار را به طور همزمان انجام ندهید. در یک تحقیق یافته شده است افرادی که تحت فشار روانی فرآیندهای قرار دارند، بیشتر احتمال دارد که به افکار ناخواسته فکر کنند.

۴ در یک زمان محدود به این افکار اجازه دهید وارد ذهنتان شوند. اگر شما به خودتان اجازه دهید که به صورت کنترل شده به چیزی که می‌خواهید از آن اجتناب کنید، فکر کنید، احتمال کمتری دارد که این افکار در زمان‌های دیگر به ذهنتان هجوم بیاورند.

۵ مدیتیشن و توجه؛ وگتر می‌گوید: مدیتیشن و توجه که کنترل ذهنی را تقویت می‌کند به افراد کمک می‌کند تا از افکار ناخواسته اجتناب کنند.

می‌خواست که همین تمرین را انجام بدهند اما تلاش کنند به یک خرس سفید فکر کنند. در این هنگام، آز مودنی‌ها اغلب بیش از آز مودنی‌هایی که تجربه ۵ دقیقه تلاش برای توقف فکر در باره خرس سفید را نداشتند، به آن فکر می‌کردند. نتایج نشان داد که متوقف کردن فکر برای ۵ دقیقه اول موجب می‌شود که این فکر به صورت بسیار برجسته‌تری بعداً به ذهن آز مودنی‌ها برگردد.

در طول سال‌ها وگتر این نظریه را با تبیین اینکه چرا خیلی دشوار است که جلوی افکار ناخواسته را بگیریم، توسعه داد. او دریافت که وقتی ما تلاش می‌کنیم به چیزی فکر نکنیم، یک بخش از ذهنمان از فکر ممنوع اجتناب می‌کند اما بخش دیگر دقیقه‌به دقیقه وارد می‌شود تا مطمئن بشود ما به آن موضوع فکر نمی‌کنیم. بنابراین، به طرز متناقضی آن موضوع دوباره به ذهن وارد می‌شود.

وگتر می‌گوید که او موقعی که کارش را برای دیگران تبیین می‌کند، ششوندگان معمولاً یک سؤال را طرح کرده‌اند: بسیار خوب، اما من چه کاری باید انجام دهم؟

آیا هیچ روشی برای

تلاش کنید برای ۵ دقیقه به یک خرس سفید قطبی فکر نکنید. خواهید دید که این خرس ها هر دقیقه در ذهنتان خواهند آمد.

تا به حال برای تان پیش آمده است وقتی با مشکلی بزرگ مواجه می‌شوید دوستی به شما توصیه کند «فکرش را نکن» یا خودتان تصمیم بگیرد به ماجرا فکر نکنید تا بعد؟ گاهی هم همین جمله «فعلاً به آن فکر نکن» را، به عنوان توصیه ای برای دوستانی که با شما مشورت کرده اند به کار برده اید چون وقتی مشکل شان را شنیده اید، احساس کرده اید فکر نکردن به موضوع تنها راه خلاصی از آن است.

حالا اما ما وواکتر به شما می‌گوییم دست نگه دارید! این روش را کنار بگذارید چون مشکلی که دائماً سعی کنید به آن فکر نکنید یا تلاش می‌کنید نادیده اش بگیریدی همان خرس سفید یا فیل صورتی است که سرانجام شکارتان می‌کند و گرچه امکان دارد در نخستین تلاش برای سرکوبی افکار مربوط به آن موفق شوید و کمتر یادش بیفتید اما در آینده بیشتر و بیشتر اندیشه آن شما را درگیر می‌کند. در حقیقت تلاش برای فکر نکردن به یک مشکل به جای حل آن، مثل مرهمی سطحی است روی دملی چرکی که تا وقتی در مان نشود هر از گاه سر باز می‌کند. می‌پرسید راه چاره چیست؟

این نتایج تحقیقاتی است که در آزمایشگاه روان‌شناس اجتماعی، دکتر دانیل وگتر، انجام شده است. وگتر که یک استاد روان‌شناسی در دانشگاه هاروارد است اولین روان‌شناس در زمینه تحقیق در مورد توقف فکر است، اولین بار بیش از ۲۵ سال قبل این تحقیقات را شروع کرد.

او تصمیم می‌گیرد که فرضیه اش را با یک گروه آزمایشی بسنجد: از شرکت‌کنندگان می‌خواهد جریان فکرشان را برای ۵ دقیقه برای او بیان کنند، در حالی که تلاش کنند به یک خرس سفید فکر نکنند.

اگر یک خرس سفید به ذهنتان آمد، باید بلافاصله رنگ را به صدا درآورند. علی‌رغم آموزش‌های واضح برای اجتناب از این فکر، شرکت‌کنندگان به طور متوسط بیش از یک بار در هر دقیقه به خرس سفید فکر می‌کردند.

بعد، وگتر از آز مودنی‌ها

چگونه از ناف نوزادان مراقبت کنیم؟

ایسنا- دکتر محمدصادق صبا متخصص بیماری‌های کودکان گفت: متأسفانه برخی باورهای نادرست موجب شده که خانواده‌ها بر روی ناف نوزادان خمیر، گرد یا روغن قرار دهند که این اقدام سلامت نوزاد را به خطر می‌اندازد. قرار دادن موارد فوق بر روی ناف نوزاد نه تنها تأثیری در بهبود و زودتر افتادن بند ناف ندارد، بلکه در مواردی نوزاد را با مشکل مواجه می‌کند. اگر بند ناف به طور غیر بهداشتی‌کنده شود یا با آلودگی تماس پیدا کند، منجر به عفونت ناف می‌شود.

وی افزود: قرمزی، بی‌قراری، شیر نخوردن، ترشح زرد رنگ و متورم شدن ناحیه ناف از مهم‌ترین علائم ابتلای نوزاد به عفونت ناف است. خانواده‌ها باید مسائل بهداشتی را در مراقبت از ناف نوزاد رعایت کنند. ناف را دستکاری نکرده و پس از حمام بردن نوزاد، ناف او را خشک و تمیز کنند. بند ناف معمولاً ۱۰ تا ۱۲ یا سه هفته روز پس از تولد نوزاد می‌افتد.



چرا باید دندان عقل را جراحی کنیم؟

سلامت نیوز- معمولاً بخش‌هایی از دندان عقل یا تمامی آن زیر لثه باقی می‌ماند که فضای مناسبی را برای رشد باکتری فراهم می‌سازد و در نتیجه درد، التهاب، عفونت و در نهایت پوسیدگی دندان را به دنبال دارد. برای جراحی دندان عقل نهفته و خارج کردن آن باید شکافی روی لثه ایجاد کرد، استخوان‌هایی که جلوی ریشه دندان را گرفته‌اند خارج نمود و سپس دندان را به چند تکه تقسیم و هر یک از تکه‌ها به ترتیب از دهان خارج شوند. پس از این مرحله، بخیه لثه به سرعت انجام شده و قطعا این پروسه بدون درد نیست. همچنین دندان‌زنان‌شکان جهت بهبود کردن بیمار به منظور انجام جراحی دندان عقل سه گزینه دارند که شامل بیهوشی موضعی، مصرف آرام بخش‌ها و بیهوشی عمومی می‌شود. در بیهوشی موضعی یک یا چند تزریق «نوکائین» در نزدیکی محل دندان عقل به منظور بی‌حس کردن لثه انجام می‌شود و در بیهوشی عمومی هم بیمار به طور کامل بیهوش می‌شود.

