

سلامت

نابناک

سرماخوردگی روانی چیست؟
دانشجو- پنهان‌زال کارشناس ارشد روانشناسی گفت: افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی بوده به‌طوری‌که به آن سرماخوردگی روانی نیز اطلاق می‌شود.ویژگی‌های هورمونی، شناختی و بیولوژیکی متفاوت باعث شده که افسردگی در میان زنان بیشتر بروز پیدا کند. وی با تأکید بر این‌که، اختلالات رشد مقاومت ایمنی را ضعیف می‌کند، تصریح کرد: علل بیولوژیکی و شرایط استرس‌زا باعث آشفتگی و کاهش اعتماد به نفس و ایجاد افسردگی پس از زایمان می‌شود. این روانشناس با اشاره به شایع‌ترین افسردگی‌ها در میان زنان، گفت: افسردگی در دوران یائسگی به‌علت احساس از کار افتادگی، کسالت، خمودگی و پیر شدن از شایع‌ترین افسردگی قلمداد شده که باید جدی گرفته شود.

زال با بیان این‌که بیشترین بروز افسردگی در زنان به‌علل اجتماعی و فرهنگی است، ادامه داد: زنان شاعلی که امور منزل را نیز انجام می‌دهند بیشتر دچار افسردگی می‌شوند.وی با بیان این‌که افسردگی پیش از زمان قاعدگی در مان خاصی ندارد، افزود: ملال پیش از قاعدگی PMS که همراه با بی‌قراری، آشفتگی و بیشتر علائم جسمی است که در آن فرد شخصیت جبهه‌گیر به خود می‌گیرد.

این روانشناس ادامه داد: نبود اطلاعات کافی و ناآگاهی خانواده بسیاری از دعوها و اختلافات خانوادگی در این دوران انجام می‌شود.زال با بیان این‌که سن شایع افسردگی در ایران بین ۲۵ تا ۳۰ سال است، اظهار کرد: سن بروز افسردگی در جوامع مختلف با توجه به شرایط اجتماعی و محیطی فرق می‌کند. وی با بیان این‌که افسردگی در پیری و جوانی مزمن‌تر می‌شود، افزود: میزان شدید تا خفیف در افسردگی بوده که به شکل دوره‌ای و به‌صورت قطعی بوده و قابل در مان است.دوره درمانی روی باورها و تفکرات افراد کارشده که اگر رزود شناسایی شود راحت‌تر در مان می‌شوند.

زال با اشاره به این‌که افسردگی مزمن، یا خوی کمی ضعیف اما با زمان طولانی، که حدود ۲ سال طول می‌کشد، ادامه داد: آنها از شکست‌های بزرگ و کوچک هر روزه غمگین‌تر می‌شوند، اما باز هم تلاش می‌کنند اما بیشتر ناکام می‌مانند که این چرخه معیوب مدام تکرار شده به‌بدر شدن بیماری منجر می‌شود که گاهی اوقات می‌تواند عواقب وخیمی در پی داشته باشد.

وی با اشاره به احساسات افسردگی حاد، گفت: در این افسردگی افکار خودکشی، احساس شدید ناامیدی، احساس گناه به دلیل چیزهای کم‌اهمیت، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان، حواس پرتی، دشواری در تمرکز، مشکل در حافظه، گیجی، گریه بی‌دلیل، بی‌حالی و خستگی، بی‌قراری، زودرنجی، بی‌توجهی به ظاهر و کم صحبت کردن زیاد است. این روانشناس تصریح کرد: ورزش، کار با برنامه، پرهیز از تاریکی و خواب منظم باعث می‌شود کمتر دچار افسردگی شوید.برخی ناراحتی‌های جسمانی مانند سردرد، اختلالات گوارشی، یبوست، نارسایی‌های قلبی و... دیده می‌شود. البته ممکن است این علائم، علل دیگری هم داشته باشد، اما نشانه‌هایی از افسردگی هم محسوب می‌شوند.

پنجره

گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب استفاده کنید

ایسنا- دکتر غلامرضا محمدی متخصص تغذیه گفت: اصلاح عادات غذایی و رعایت رژیم غذایی مناسب از مشکلاتی مانند اضافه‌وزن، استخوان‌های ضعیف و دیابت پیشگیری می‌کند. لازم است تمام گروه‌های غذایی متناسب با نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود، اگرچه تغذیه در رده‌های مختلف سنی از کودکی تا پیری بسیار مهم است اما تغذیه کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه و در دوران تحصیل اهمیت ویژه‌ای داشته و تأثیر به‌سزایی در سلامت آینده آن‌ها دارد. وی افزود: چربی‌ها باید کمتر از ۳۰ درصد رژیم غذایی فرد را تشکیل دهند. نوع چربی مصرفی هم اهمیت به‌سزایی دارد. چربی اشباع شده در غذاهایی مانند گوشت و محصولات لبنی پرچرب، میزان کلسترول را بیشتر از چربی‌های غیر اشباع بالا می‌برد. چربی‌های غیر اشباع در موادی مانند انواع مغزها، روغن ذرت، روغن آفتاب‌گردان و سویا بیشتر یافت می‌شوند لذا توصیه می‌شود این ترکیبات جایگزین چربی‌های اشباع شده در منابع مختلف گردند.



نفع و زنجبیل از مهمترین مکمل های گیاهی



تسنیم - محمد کشاورز متخصص تغذیه گفت: تمایل افراد بیشتر به‌دلیل هزینه‌های بالای طب رایج و محدودیت‌های درمانی از سال ۱۹۷۰ میلادی گسترش پیدا کرد. بهبود عملکرد جسمی و ذهنی از جمله ادعاهایی است که در استفاده

از مکمل های گیاهی وجود دارد.یافته‌های حاصل از مطالعات نشان داده‌اند که دریافت مکمل های گیاهی باعث بهبود عملکرد جسمانی در برخی بیماری‌های خاص، ورزشکاران و افرادی که نیاز به‌تناسب اندام دارند، می‌شوند. وی افزود: در مورد ارتقای عملکرد ذهنی نیز

استفاده از مکمل های طبیعی در درمان کاهش حافظه، افسردگی، اختلالات خواب و استرس کاربرد فراوان دارد.اغلب مکمل های گیاهی‌که در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شوند به‌صورت دمنوش در برنامه غذایی افراد وجود دارد.

از میان رایج‌ترین مکمل های مورد استفاده در جهان برای ارتقای عملکرد جسمی می‌توان به آلونه‌ورا، سیر، زنجبیل و نعناع اشاره کرد.میان مکمل های گیاهی برای بهبود عملکرد ذهنی می‌توان به ژینکو بیلوبا، بابونه و اسطوخودوس اشاره کرد.

گیاهی طبی جایگزین دهانشویه



باشگاه خبرنگاران - کارشناسان برای به دست آوردن سلامت دهان و دندان به افراد توصیه می‌کنندپس از خوردن غذا ومسواک زدن، دهان خود را با چای نیمه‌گرم که رنگ‌قرقره کنند. شستشوی دهان با چای به مدت ۳۰ ثانیه، دوبار در روز می‌تواند

سبب از بین رفتن پلاک‌های دندانی و کاهش التهاب و عفونت لثه شود.

کارشناسان علت این موضوع را وجود نوعی ماده شیمیایی در انواع چای شامل چای سیاه، چای سبز و یا چای سفید می‌دانند که دارای خواص ضدباکتری است.

پزشکان، آب‌نمک و نیز چای ملایم که رنگ را از جمله دهانشویه‌های طبیعی و غیرمخرب برای حفظ سلامت دهان و دندان معرفی کرده‌اند که علاوه بر سازگاری با محیط دهان و دندان باعث نابودی باکتری‌های مفید نیز نمی‌شود.

شست‌وشو و قرقره دهان با چای، به ویژه پس از مصرف شیرینی، شکلات، آبنبات و سایر شیرینی های سنتی که به‌ویژه حالت چسبندگی دارند، به عنوان یک راه حل پیشگیرانه از آسیب‌دیدگی دندان‌ها و التهاب لثه توصیه اکید می‌شود.

پدیده ای غیر قابل اعتماد در امر ازدواج

سایت‌های همسر یابی جایگزین کاملی نیست

تثبیت تفکرات اسلامی و حتی صدور اندیشه های دینی تلاش کرده تا جوانان را از آسیب ها و خطرات آن مصون نگه داریم.

خسروی ابراز می کند: بحث ازدواج های اینترنتی را می توان از همین منظر و با آسیب شناسی و نگاه دینی به این مبحث پیش برد اما لازم است که آموزش های لازم به جوانان داده شود تا در تصمیمات عجله نکرده و دچار اشتباه نشوند.

این نماینده مجلس با تاکید بر اینکه باید با طرح و برنامه مناسب پیش برویم، می گوید: اینکه اینترنت وسیله آشنایی افراد باشد کار اشتباهی نیست اما اسیر برنامه و تفکر غربی ها بودن و اذن دهی به منظور برنامه نوشتن آنها برای ما کار غلطی است و این خود ما هستیم که باید به آن جهت داده و از آسیب های آن بکاهیم.

حجت الاسلام عبدالله ابراهیمی مسئول آموزش اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان رضوی هم در گفتگو با خبرنگار ما با تاکید بر مشکل حاد ازدواج جوانان در کشور در این خصوص معتقد است: ازدواج های اینترنتی مسئله ای است که شاید از سر اجبار مد شده اما راهش نیست و ما باید با کمک از ریش سفیدان و بزرگان به این امر مهم (ازدواج) داخل شویم چرا که ازدواج از این طریق استحکام لازم نداشته و به بنیان جامعه آسیب وارد می کند.

حجت الاسلام نصر الله پژمانفر عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی هم ضمن تأیید سخنان امینی در خصوص ازدواج های اینترنتی معتقد است: یکی از چیز هایی که به بقای یک زندگی پایدار و مستحکم کمک می کند شناخت واقعی و به دور از احساسات و جذبه های جنسی و جسمی است

چرا که انتخاب بر این اساس باعث می شود افراد وارد مرحله ای نشوند که برای ادامه زندگی دلبلی نداشته باشند. این نماینده مجلس شورای اسلامی با تاکید بر شناخت واقعی طرفین به عنوان یکی از فاکتور های اساسی انتخاب درست همسر آینده ابراز می کند: متأسفانه این فاکتور در سایت های همسر یابی کمتر رخ می دهد ولی اگر اینترنت به آشنایی دختر و پسر جویای همسر کمک کند و مسیر بر سر سی و شناخت بیشتر خانواده ها همانند گذشته با دقت انجام شود می تواند راه گشا باشد. پژمانفر اظهار می کند: نباید این امر جانشین ارزیابی ها و مشارکت خانواده در شناخت، تحقیق و بررسی ها شود امری که امروزه به وضوح در حال رخ دادن است. اینکه افراد در فضای اینترنت با هم آشنا شوند و سایت هایی موجبات این آشنایی را فراهم کنند خوب است ولی اگر بررسی های لازم انجام نشود، شکست های فراوانی را به دنبال داشته و موجب افزایش آمار طلاق می شود و نیاز است جلوی آن گرفته شود.

این عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی می گوید: این حرکات صرفا در حد کمک برای مسیر همسر یابی خوب است اما در هر صورت همسر یابی و همسر گزینی چارچوب خاص خود را دارد که باید از همان مسیر پیشین خود طی شود.



ممکن است چرا که پیشرفت تکنولوژی در امور مختلف سبب شده ما نتوانیم مانع نفوذ تفکرات جهانی به کشور باشیم.

وی بیان می کند: رویکرد بعدی این است که ما اسیر تفکرات جهانی شویم و خود به خود ما را به هر سمتی که می خواهد می کشاند و باعث می شود تمام ماهیت و اصالت خود را از دست بدهیم و این کار عاقلانه ای نیست که یک مسلمان ایرانی با این فرهنگ غنی، خود را اسیر تفکرات بیگانه کند و نابود شود. این نماینده مجلس با اشاره به رویکرد سوم بحث خود را ادامه می دهد: رویکرد سوم این است که ما با استفاده از همه ظرفیت ها و فرهنگ بومی خود شرایط تهدید را تبدیل به فرصت کرده و از این دریچه بینش ها و تفکر اتمان را به دنیا صادر و حالت تهاجم مثبت نسبت به دنیا داشته باشیم.

وی ابراز می کند: بحث فضای مجازی و ازدواج های اینترنتی واقعیتی است که در همه جهان وجود دارد و چندین سال است در کشور ما هم باب شده است و ما باید از این فرصت در جهت مثبت و بر اساس تفکرات دینی خود بهره برداری کنیم.

وی با اشاره به برخی فرمایشات مقام معظم رهبری عنوان می کند: این فضا به اندازه ماهیت انقلاب مهم است و ما باید با تولید فکر و فرهنگ در آن نسبت به

مصرف مکرر آنتی بیوتیک عامل اضافه وزن

مهر- کودکانی که در دوران کودکی خود آنتی بیوتیک مصرف می کنند بسیار سریعتر از کودکانی که آنتی بیوتیک مصرف نمی کنند، افزایش وزن می یابند.در حالیکه مقدار وزن افزایشی قابل استناد برای آنتی بیوتیک ها در اواخر کودکی به کمترین حد خود می رسد، یافته ها به طور موثر «افزایش متراکم» روی احتمال این تأثیرات دارند بطوریکه این افزایش تا سنین جوانی ادامه می یابند. آنتی بیوتیک ها به واسطه تأثیری که روی میکروارگانیزم های بدن به نام میکروبیوتا دارند، می توانند سبب افزایش وزن شوند. تعداد میکروبیوتا بدن ما ۱۰ برابر بیشتر از تعداد سلول های خود ماست که به هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش ما کمک می کند. آنتی بیوتیک ها در عین کشتن میکروارگانیزم های مضر و آسیب رسان، این باکتری های سودمند و حیاتی را نیز می کشند. مصرف مکرر آنتی بیوتیک ها می تواند موجب تغییر در نحوه هضم غذا و همچنین افزایش کالری جذب شده می شود.

آیا آنفولانزا خود به خود بهبود می یابد؟

شفا آنلاین - ایرج خسرونیا متخصص داخلی گفت: آنفولانزا یک بیماری مسری بوده که در اثر پخش شدن ویروس آن در فضا و محیط کاری و همچنین با دست دادن فرد بیمار با افراد سالم منتشر و شکل می‌گیرد.کسی که واکنسن آن را قبل از دچار شدن تزریق کند از شدت بیماری کاسته و با مصرف آنتی‌بیوتیک و استراحت مطلق، سریع‌تر از فرد عادی سلامتی خود را خود باز می‌یابد.در آنفولانزا باید داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف و در بسیاری از موارد فرد بیمار پرهیز غذایی داشته باشد تا درش التیام یابد. وی افزود: سوزش چشم، بدن‌درد، سرفه، عطسه و در مواردی تب از نشانه های آنفولانزا است و گلودرد نیز در مواردی نادر فرد بیمار دچارش می‌شود.برای بهبود یافتن و رهایی از این بیماری باید در مرحله اول خوب استراحت کنیم تا سیستم ایمنی بدن قوی شود و در کنار این کار خوردن مایعات گرم و میوه‌های حاوی ویتامین C به بهبود سریعتر فرد کمک شایانی می‌کند.

