

مازو خویشم یا خودآزاری چیست؟

تیبان- اعظم جعفری روان شناس گفت: افراد مازو خویشم اغلب در احساساتی عمیق مانند حس ناتوانی، نداشتن گزینه‌ای برای انتخاب یا حس گرفتار بودن غرق هستند. این اختلال ممکن است از تجربیاتی ناخوشایند در گذشته و رویدادی آسیب‌زا مانند مورد حمله قرار گرفتن از سوی دیگران ناشی شود. رویدادهای زمان حاضر نیز می‌توانند احساسات پیشین مانند افسردگی را تقویت کنند، به‌ویژه وقتی که زندگی برای فرد بسیار استرس‌زاست یا به‌طور مداوم از سوی دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرد.

متأسفانه خودزنی معمولاً باعث به‌جاماندن علامت یا صدمه به بافت‌ها شده و می‌تواند هر یک از رفتارهای بریدن، سوزاندن (یا «داغ‌دن» یا اشیای داغ)، سوراخ کردن یا خالکوبی کردن افراطی بر بدن، کنند پوست یا بازکردن دوباره زخم‌ها و کندن مو(تریکوتیلومانی)، کوبیدن سر به جایی، ضربه زدن شکستن استخوان را شامل شود. وی افزود: اگر احساساتی را که در فرد به خودآزاری منجر می‌شود با هم جمع کنیم در نهایت به عقده‌های پنهان اومی‌رسیم، در واقع می‌توان گفت عموماً خودآزاری نتیجه یک ناتوانی برای پیروزی بر دردهای روانی عمیق یا روش‌ها سالم و نرمال است. خودآزاری می‌تواند در هر سنی از قبل از نوجوانی تا سالمندی انجام شود. اما فاکتورهایی مانند سن، تاریخچه خانوادگی، نوع زندگی، مشکلات مربوط به بیماری‌های ذهنی و سوء مصرف الکل می‌تواند خطر این اختلال را افزایش دهد. برخی که خودزنی می‌کنند به اشکال جنسی، جسمی، یا احساسی مورد آزار واقع شده‌اند. آن‌ها ممکن است در کودکی نادیده گرفته شده باشند. این در حالی است که گوشه‌گیری از اجتماع و تنها زندگی کردن ممکن است تمایل به خودآزاری را تقویت کند، هم‌چنین شرایط زندگی بی‌ثبات مانند بیکاری و طلاق ممکن است جزو فاکتورهای تقویت‌کننده به‌شمار آیند. علاوه بر این مشکلات مربوط به خودآزاری ممکن است به برخی بیماری‌های ذهنی مانند اختلال شخصیت مرزی، افسردگی، اضطراب، اختلالات جنسی، اختلال فشار روانی، پس آسبیبی و اختلالات مربوط به خورد و خوراک مربوط باشد. وی یادآور شد: افرادی که درگیر انواع و اقسام خودآزاری هستند اغلب این عمل را زمانی انجام می‌دهند که الکل یا دیگر مواد مخدر و روان‌گردان را استفاده کرده‌اند و از خود بی‌خود هستند یا در طول دوره ترک اعتیاد هستند. این در حالی است که مبتلایان به مازو خویشم روانی، بجز دشنام و خفت و خواری چیزی نمی‌طلبند و زخم‌زبان، اهانت‌ناشزا، آن‌ها را به اوج لذت می‌رساند. متأسفانه مازو خویشمی‌ها می‌گویند با تجسم صحنه‌های مختلف خودآزاری بوسیله فکر و خیال، تمایلات غیر عادی خویش را ارضاء کنند. در حالی که مازو خویشم جسمی حالتی است که انسان را وادار می‌کند از احساس درد ورنج، لذت ببرد و بدن خویش را با اشتیاق در معرض زجر، درد و عذاب قرار دهد. این روان‌شناس بررسی علت و ریشه‌یابی رفتارها از جمله، اضطراب، خشم و حقارت را گام نخست برای درمان خودآزاری عنوان و خاطر نشان کرد: حذف موقعیت‌هایی که رفتار خودآزاری در آن رخ می‌دهد.

غذاهایی که بهتر است کودکان نخورند



تسنیم- مریم السادات پاک‌نژاد دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: مواد غذایی گرم و تر برای افزایش رشد کودکان مفید است چرا که برای رشد کودکان هم به گرما و هم به رطوبت احتیاج دارند. مواد غذایی گرم و تر نظیر سوپ گوشت پرندگان، شیر بادام، شیر عسل، شیر برنج، زرده تخم مرغ عسلی و غذاهای مقوی نظیر پودر نارگیل یا شکر، بادام، پسته، فندق، مویز، انجیر، شیر، شربت سیب و شربت انار تنقلات مناسبی برای کودکان

پتیر هم نباید به‌طور مکرر مورد استفاده قرار گیرند. مواد غذایی سرد و خشک، سردتر نیز باشد کودکان مغایرت دارند و نیاز است که با تدابیر ویژه‌ای اصلاح شوند و به طور کلی تعادلی در مصرف مواد غذایی صورت بگیرد.

کلم بروکلی سلاحی علیه سرطان



شفا آنالین- مجله معتبر ساینس در تازه‌ترین شماره خود گزارش داد: این مطالعه نشان می‌دهد که آنزیم موجود در انواع کلم و به‌ویژه کلم بروکلی با نابود کردن سلول‌های بنیادی سرطان، از ایجاد و گسترش سرطان جلوگیری می‌کند. در ادامه این تحقیقات آمده است عصاره جوانه کلم بروکلی خطر ابتلا به سرطان دهان و دندان را کاهش می‌دهد. محققان بر این باورند خواص ضدسرطانی کلم بروکلی به این دلیل است که سولفورافان، بدن را به گونه‌ای

تحریک می‌کند که ژن‌ها تغییر کنند و از رشد تومور جلوگیری شود. کلم بروکلی علاوه بر خاصیت ضد سرطانی، در سلامت قلب، جلوگیری از بیماری‌های روده و معده، آرتروز، آلزایمر، خاصیت سم‌زدایی، خاصیت ضد التهابی، کاهش کلسترول، متعادل کردن ویتامین D در بدن از بدن، ترمیم پوست آسیب‌دیده و بیماری‌های شناختی و پوکی استخوان موثر است. از طرفی ترکیبات موجود در آن مانع آسیب اشعه ماورای بنفش خورشید و سرطان پوست می‌شود.

یک تیر و دو نشان

با هدیه دادن خونتان، سلامتی هدیه بگیرید

نیازمندان به خون، بسیار اهمیت دارد اما پژوهش‌های فزاینده دانشمندان نشان داده است که این سودمندی می‌تواند دوطرفه باشد. یافته‌ها نشان داده که اهدای خون، خطر حملات قلبی و حتی سرطان را کاهش می‌دهد. این امر حتی باعث سوزاندن ۶۵۰ کالری برای هر پاینت خون اهدایی می‌شود. تصور می‌شود که این مزایا از کاهش سطح آهن خون ناشی می‌شود. آهن بر میزان غلظت و چسبندگی بافت خون تأثیر می‌گذارد و سطوح بالای آهن می‌تواند باعث غلیظ تر شدن خون شود. سطوح افزایش یافته آهن همچنین فرآیند اکسایش کلسترول را تسریع می‌کند. این امر می‌تواند بر قوام خون اثر گذاشته و در زمان حرکت در میان رگ‌های خونی اصطکاک افزایشی ایجاد کند.

همانطور که این اصطکاک می‌تواند ساییدگی و پارگی مخاط رگ‌ها را افزایش دهد، همچنین می‌تواند به بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود. از آنجایی که اهدای خون برخی از این محتوای آهن را از بین می‌برد، ممکن است در صورت انجام هر یک پایه منسجم از یک مزیت محافظتی با کمک به رقیق کردن خون برخوردار باشد. بر اساس پژوهشی که در مجله American Medical Association منتشر شده، محققان دریافتند که افراد

اهدای خون حدوداً فقط یک ساعت از وقت برنامه پر مشغله زندگی شما را می‌گیرد و در عوض جان یک انسان را نجات می‌دهد. اهدای خون نه فقط برای کسی که که سلولهای خونی را دریافت می‌کند، بلکه برای سلامت اهدا کننده نیز فواید بسیار دارد. گرچه آشکارترین فایده اهدای خون، احساس فوق العاده ناشی از بخشیدن چیزی به کسی که به شدت به آن نیاز دارد است اما فواید آن بر سلامتی اهداکننده فراتر از اینهاست. تحقیقات نشان داده است که به‌طور کلی، برخی مردم معمولاً بیشتر از میزان مورد نیاز روزانه خود آهن مصرف می‌کنند. مصرف آهن بیشتر از حد توصیه شده، تولید رادیکال‌های آزاد در بدن را بیشتر می‌کند. رادیکال‌های آزاد موجب ایجاد تغییرات سلولی می‌شود که عملکرد طبیعی سلولها را مختل کرده و خطر برخی بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد.

این مشکل در مردها و خانم‌های یائسه حادتر می‌باشد چون خانم‌ها قبل از یائسگی در چرخه‌های عادت ماهیانه آهن اضافه را دفع می‌کنند. افرادی که بیش از حد از گوشت قرمز استفاده می‌کنند نیز در خطر افزایش میزان آهن در بدن هستند.

اما اهدای خون چطور به افزایش میزان آهن کمک می‌کند؟ اهدای خون مقداری از این آهن اضافه را که می‌تواند موجب تولید رادیکال آزاد در بدن شود، بیرون می‌برد. در واقع، تحقیقات نشان داده است که مردهایی که خون اهدا می‌کنند معمولاً کمتر در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. از آنجا که بیماری‌های قلبی متداولترین علت مرگ در مردان است، این می‌تواند یکی از بهترین فواید اهدای خون بر سلامتی آنها باشد. از کجا باید فهمید که بیش از اندازه آهن از دست ندهیم؟ قبل از اینکه اجازه اهدای خون به شما داده شود، سطح هموگلوبین شما که میزان آهن در بدنتان را ارزیابی می‌کند، بررسی می‌شود. اگر این سطح پایین باشد اجازه اهدای خون در آن روز به شما داده نمی‌شود. هر زمان که برای اهدای خون پیش قدم شوید، سطح هموگلوبین شما سنجیده می‌شود و فقط هر هشت هفته یکبار اجازه اهدای خون به هرکس داده می‌شود تا از خالی شدن بیش از حد آهن از بدنتان جلوگیری شود. این می‌تواند راه بسیار خوبی برای چک کردن مداوم میزان آهن خون نیز باشد.

با در نظر گرفتن فوایدی که اهدای خون بر سلامتیتان دارد در کنار فواید معنوی آن، مطمئناً اهدای خون داوطلبان بسیار بیشتری پیدا خواهد کرد. فقط کافی است هر دو ماه یکبار یک ساعته را روی یک صندلی اهدای خون استراحت کنید تا از کلیه فواید جسمی و معنوی آن بهره‌مند شوید. همیشه یادتان باشد شاید یک نفر نیازمند این بخشش سخاوتمندانه شما باشد.

پژوهش‌ها چه می‌گویند؟

فواید اهدای خون برای فرد اهداکننده همه می‌دانند که اهدای خون برای

سنین ۴۳ تا ۶۱ سال که هر شش ماه یکبار خون اهدا می‌کردند از سابقه سکنه قلبی و مغزی کمتری برخوردار بودند. این مطالعه که روی ۲۶۸۲ مرد فنلاندی صورت گرفته، نشان داد که آنها از ۸۸ درصد خطر کمتر ابتلا به حملات قلبی نسبت به افرادی که خون نمی‌دهند، برخوردارند. همچنین پژوهشی که در مجله موسسه ملی سرطان منتشر شده، آهن را به خطر بیشتر ابتلا به سرطان مرتبط دانسته چرا که تصور می‌شود آسیب رادیکال‌های آزاد را در بدن افزایش می‌دهد. در کنار این نظریه، یک پژوهش ۴/۵ ساله بر روی ۱۲۰۰ فرد نشان داد افرادی که دو بار در سال خون اهدا می‌کنند از خطر ابتلای کمتر به سرطان برخوردار بودند. اگر چه این مزایا بستگی به اهدای خون بر یک پایه منسجم دارد.

از دیگر عوارض جانبی مفید اهدای خون این است که می‌تواند میزان زیادی کالری بسوزاند. پس از اهدای خون، بدن تمام حجم خون را طی ۴۸ ساعت و تمام سلول‌های قرمز خون را طی تا هشت هفته جایگزین می‌کند. دانشگاه کالیفرنیا در سان دیگو برآورد کرده که با هر یک پاینت خون اهدایی، ۶۵۰ کالری در بدن در زمان بازسازی سوزانده می‌شود.

مشارکت ایرانیان در اهدای خون چقدر است؟

بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون در این باره می‌گوید: از ابتدای فروردین تا پایان آبان سال جاری، یک میلیون و ۷۳۳ هزار نفر برای اهدای خون به مراکز انتقال خون مراجعه کردند که از این تعداد یک میلیون و ۴۲۶ هزار نفر موفق به اهدای خون شدند. بر این اساس می‌توان دریافت به نسبت مدت مشابه سال گذشته، افزایش ۱،۸ درصدی اهدای خون در کشور رار شاهد بوده‌ایم.

وی افزود: طی هشت ماه گذشته استان‌های لرستان، ایلام و مرکزی بیشترین میزان اهدای خون بانوان را در کشور داشتند. در این بازه زمانی همچنین بیش از دو میلیون و ۴۵۲ هزار واحد خون و فرآورده‌های آن در مراکز درمانی و بیمارستان‌های کشور توزیع شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل پنج درصد رشد نشان می‌دهد.

سخنگوی سازمان انتقال خون افزود: طی مدت یاد شده بیش از یک میلیون و ۳۱۳ هزار واحد گلبول قرمز فشرده و ۴۹۲ هزار و ۷۰۴ واحد پلاسما و ۶۴۶ هزار و ۳۲۸ واحد پلاکت نیز در مراکز درمانی و بیمارستان‌های کشور توزیع شده است.

کنترل اشتها با تخم مرغ

سلامت نیوز- دکتر محمدحسین عزیزی متخصص تغذیه گفت: تخم مرغ ماده‌ای با ارزش است و دارای مواد غذایی همچون پروتئین، فسفر، کلسیم، کلر، پتاسیم، آهن، ویتامین D، ویتامین C و B و املاح با ارزش می‌باشد. به همین دلیل یک غذای کامل با قیمت بسیار مناسب است که مصرف آن توصیه می‌شود. وی افزود: تخم مرغ به دلیل اینکه حاوی مقدار فراوانی پروتئین است، به همین دلیل موجب کاهش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که اشتها را تحریک می‌کنند و هورمون‌هایی که باعث سیر شدن سلول‌ها می‌شوند، را افزایش می‌دهند به همین دلیل باعث کاهش اشتها شده و در مصرف کالری روزانه صرفه‌جویی می‌شود. توصیه می‌شود افرادی که سالم هستند و فاقد بیماری‌هایی همچون فشار خون، مشکلات قلبی و عروقی هستند و کلسترول خون بالایی ندارند، روزانه یک تخم مرغ را مصرف کنند و افرادی که دارای این بیماری‌ها هستند نیز مصرف این ماده غذایی را کنترل کرده و تنها سفیده آن را مصرف نمایند.

استرس و افسردگی برای دیابتی‌ها ممنوع

شفا آنالین- مطالعات محققان دانشگاه کارولینای شرقی نشان می‌دهد که استرس و افسردگی از عوارض بیماری دیابت هستند و وجود هر دو حالت به‌طور همزمان در بیمار، اثرات جبران‌ناپذیری دارد. مطالعات نشان می‌دهد، استرس و افسردگی احتمال مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی در دیابتی‌ها را افزایش می‌دهد و زمانی که این دو اختلال توأم با هم باشند، احتمال دو برابر افزایش می‌یابد. متخصصان توصیه می‌کنند که افسردگی در مراحل اولیه با راهکارهای مناسبی از جمله رژیم غذایی سالم، ورزش روزانه، معاشرت با افراد شاد و مثبت و مشاوره با روانشناس درمان شود و در صورت عدم درمان با این روش‌ها و به‌عنوان آخرین قدم، از داروهای اعصاب استفاده شود. در ادامه این تحقیقات آمده است که تحرک روزانه و انجام ورزش‌هایی مانند یوگا، یکی از مهمترین روش‌های کاهش افسردگی و استرس است.

