

# سلامت

## نابناک

## تاثیر رژیم گرفتن بر سلامت روانی

شفقا آنالین - رژیم گرفتن، یک روش سالم برای کاهش وزن نیست. کاهش بیش از حد کالری نه تنها سوخت و ساز شما را کند کرده و شما را از مواد مغذی محروم می‌کند، بلکه می‌تواند از نظر روانی نیز بر شما تأثیر بگذارد.
آیا تا به حال متوجه شده‌اید که به محض شروع کردن یک رژیم غذایی، بیشتر هوس غذاهای ناسالم می‌کنید؟ رژیم گرفتن به بدن و ذهن شما آسیب می‌رساند.
اثرات روانی رژیم گرفتن چه هستند؟
آیا رژیم گرفتن باعث مشکلات روانی می‌شود؟ مغز، عضلات و سایر اندام‌های شما برای کار کردن به ذخیره قند کافی نیاز دارند. هنگامیکه کالری را بیش از حد محدود می‌کنید، می‌تواند منجر به کاهش سطح قند خون و خستگی شود و حتی بر خصوصیات شخصیتی شما تأثیر بگذارد.

با توجه به مطالعه‌ای که در مجله‌ی تحقیقات مصرف کننده منتشر شد، هنگامیکه افراد رژیم گیرنده کالری مصرفی‌شان را کاهش می‌دهند، می‌توانند تحریک پذیر و خشن شوند و مجبورند قدرت خودداری بیش از حدی در هنگام انتخاب مواد غذایی به کار ببرند. آن‌ها متوجه شدند در زمانیکه کالری محدود می‌شود، افراد رژیم گیرنده ترجیح می‌دهند فیلم‌هایی با شخصیت‌های عصبانی و موضوعات انتقام جویانه ببینند و به جای چهره‌های غمگین یا ترسان، به سمت چهره‌ها و ژست‌های عصبانی جذب می‌شوند.

تحقیق دیگری نشان می‌دهد که افراد رژیم گیرنده، بیشتر مستعد اضطراب و افسردگی هستند و اگر کالری آن‌ها بیش از حد محدود شود ممکن است به غذا وسواس پیدا کنند. این همان نوع واکنشی است که قحطی زده‌ها و افرادی که دچار اختلالات خوردن هستند، نشان می‌دهند. همچنین این خطر وجود دارد که آن‌قدر ناامید شوند که رژیم‌شان به پرخوری تبدیل شود پس از آن احساس گناه داشته باشند برای اینکه تسلیم وسوسه شده‌اند. این نوع رفتار می‌تواند پیش زمینه‌ای برای اختلال خوردن باشد.

### آیا رژیم گرفتن باعث مشکلات روانی می‌شود؟

بدیهی است که خطرات رژیم گرفتن فقط در مشکلات جسمی خلاصه نمی‌شود و مشکلات روانی را نیز در بر می‌گیرد. اگر احساس تحریک پذیری می‌کنید و ایجاد ارتباط برایتان دشوار است، شاید کالری‌تان را بیش از حد محدود کرده‌اید.

اگر سعی دارید وزن کم کنید، ایده خوبی نیست که کالری‌تان را بیشتر از ۵۰۰ کالری در روز کاهش دهید و در غیر اینصورت خودتان را در معرض خطر تغییرات خلقی و کمبود انرژی و بی‌انگیزگی قرار می‌دهید. کاهش ۵۰۰ کالری در روز به شما امکان می‌دهد که حدود نیم کیلو در هفته وزن کم کنید. هنگامیکه کالری‌ها را کاهش می‌دهید، مهم است که ارزش تغذیه‌ای هر کالری شمرده شده را در نظر بگیرید تا از کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی جلوگیری کنید. رژیم افراطی می‌تواند شما را خسته، مضطرب یا افسرده کند. با کاهش کالری به میزان کم، رژیم‌تان را سخت و شدید نکنید و مطمئن شوید که هر شمارش کالری را با انتخاب مواد غذایی سالم انجام می‌دهید.

### خاکشیر مقوی هاضمه و مقوی معده است

که خاکشیر مقوی هاضمه و مقوی

معده است. بذر انیسون که شبیه رازیانه است دارای طبیعت گرم و خشک بوده و به لینت مزاج کمک کرده، معده را تقویت کرده و نفخ و گازهای معده را برطرف می‌کند البته خاصیت مسهل بودن گیاه

انیسون در مقالات طب نوین آمده است.مالیدن روغن بنفشه و سیاه دانه جهت عقر به‌های ساعت حداقل ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا به مدت ۱۰ دقیقه به لینت مزاج کمک کرده و حرکت‌های دودی در روده ایجاد می‌کند.



تسنیم - غلامرضا کردافشاری

متخصص طب سنتی گفت:

خاکشیر جزو آن دسته از خوراکی هایی است که خوردن آن باعث از بین رفتن عطش و تشنگی می‌شود ولی جدای از اینها خاکشیر در مان مناسبی برای مشکلات دختران

لاغر است چرا که اشتها می آورد و معده را تقویت می

کند. مصرف روزانه ۲ تا ۳ خاکشیر قاشق غذا خوری

خاکشیر با آب جوش و نبات علاوه بر بهبود بیوست

به شفاف شدن و زیبایی رنگ چهره کمک می‌کند چرا

### آشنایی با فواید ریحان

تاخارشش از بین بره. پودر برگ ریحان

خشک شده میتونه برای مسواک زدن استفاده بشه. خواص درمانی این برگ به حفظ سلامتی لته ها کمک کرده و با بوی بد دهان، درد و چرک دندان مبارزه میکنه. استفاده از برگ ریحان به صورت معمولی باعث از بین رفتن



۹۹ درصد باکتری ها و جرم های دهان میشه. بیماری

های مربوط به معده مثل اسیدپته و بیوست میتونن با برگ

ریحان درمان بشن. ریحان باعث میشه فرد احساس نفخ

کمتری کرده و سیستم گوارشی اش تمیز بمونه.

شفقا آنالین - ریحان گیاهی شناخته

شده اس، و خواص متعددی برای سلامتی مادارد. ریحان خواص ضدباکتریایی داره و مثل به داروی ضدعفونی کننده عمل میکنه. همین امر به محافظت از بدن در برابر انواع عفونت ها کمک میکنه. برگ ریحان

همراه با زنجبیل و عسل میتونه درمان مفیدی برای

برونشیت، سرماخوردگی و سرفه باشه. برای درمان گلودرد

میتونین مقداری آب جوش رو با ریحان مخلوط کرده و میل

کنین. میتونین برگ ریحان رو به سادگی روی پوست بمالین

# کودکان نیز افسرده می‌شوند

## گفت‌وگو با دکتر خوشابی، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

بسیاری از افراد تصور می‌کنند افسردگی تنها گریبانگیر بزرگسالان می‌شود، در حالی که کودکان نیز دچار افسردگی می‌شوند. بر اساس آمارها ۱۰ درصد از کودکان انگلیسی که در سنین ۵ تا ۱۶ سال قرار دارند، از مشکلات روانی رنج می‌برند و ۴ درصد از این کودکان نیز مشکلاتی مانند استرس و افسردگی دارند. راه‌های متعددی برای تشخیص مشکلات روانی در کودکان وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها ناراحتی مداوم و نگرانی‌های بی‌دلیل کودک است که به موضوع خاصی مربوط نمی‌شود. همچنین والدین می‌توانند عکس‌العمل کودکان را هنگامی که مساله ناراحت‌کننده‌ای رخ می‌دهد ببینند، برای مثال زمانی که کسی می‌میرد طبیعی است که اقوام و اطرافیان او ناراحت شوند، اما اگر احساس کردید عکس‌العمل کودکان به این اتفاق بسیار شدید و افراطی است و یا مدت زیادی طول کشیده است، این موضوع یکی از نشانه‌های افسردگی است. دکتر «دیوید کینگسلی» مشاور نوجوانان در یک موسسه انگلیسی معتقد است در صورتی که عواطف کودک بر عملکرد روزانه او تأثیر بگذارد، نشانه‌ای از بیماری و مشکلات روانی اوست که باید پیگیری و درمان شود. همچنین به اعتقاد وی اگر نوجوانی قادر به انجام تکالیفش در مدرسه نبود و علاقه‌اش را به فعالیت‌هایی که در گذشته به آن‌ها علاقه داشت از دست داده بود، این تغییر نیز یکی از علائم اصلی ابتلا به افسردگی عنوان می‌شود. بنابراین با شناسایی این علائم می‌توانید افسردگی را در کودکان تشخیص دهید. اگر احساس کردید کودکان از افسردگی رنج می‌برد شاید اندکی مقابله با آن سخت باشد، اما در این زمینه اولین راه‌صحت‌کردن با اوست. تلاش کنید تا مشکلاتش را شناسایی کنید و این که چه چیزی علت بروز این مشکل است را بیابید. نسبت به مشکلات کودکان بی‌توجه نباشید، چرا که شاید برای شما موضوع بی‌اهمیتی باشد، اما احتمالاً برای فرزندتان مشکل بزرگی است.

در صورتی که راه‌های فوق‌کارساز نبود از مشاوران خانواده، از اقوام و نیز از روش رفتار درمانی شناختی که نوعی از گفتار درمانی است زیر نظر یک متخصص کمک‌بگیرید. در صورت مراجعه به پزشک اگر این افسردگی حاد باشد، داروهای شیمیایی و مناسب اطفال یا نوجوانان تجویز می‌شود. همه کودکان و نوجوانان نیازمند دریافت حس احترام، ارزشمندی و دوست‌داشته شدن از سوی دیگران هستند و نیاز شدیدی به برقراری ارتباط با والدینشان دارند. احتمال ابتلا به افسردگی در کودکانی که یکی از والدین آنها افسرده است، دو برابر و در کودکانی که هر دو والد آنها افسردگی را در زندگی تجربه کرده‌اند، چهار برابر بیشتر از سایر کودکان است. شفقاآنالین در این راستا با دکتر خوشابی، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان گفت‌وگویی کرده که خواندنش خالی از لطف نیست.

مداوم و حداقل ۲ تا ۳ هفته در کودک وجود داشته باشد، به افسردگی‌اش شک می‌کنیم.

یکی از علائم مهم افسردگی کودکان، تحریک‌پذیری و عصبانیت آنهاست، مثلاً می‌بینید کودکی که تا چندی قبل خوش‌اخلاق بوده و مشکلی نداشته، حالا علاوه بر اینکه غمگین است، خیلی زود عصبانی می‌شود و واکنش‌شان می‌دهد.

### بسیاری از کودکان بی‌دلیل گریه می‌کنند. آیا این علامت هم نشانه افسردگی است؟

کودک در طول دوره افسردگی حساس‌تر و زودرنج‌تر می‌شود، سریع‌تر بغض می‌کند و گریه‌کردن‌هایش افزایش می‌یابد، اما هر گریه‌ای نشانه افسردگی نیست. در افسردگی گاهی حتی کودک برای موارد بسیار بی‌اهمیت تا یکی دو ساعت گریه می‌کند و این در کنار سایر علامت‌های افسردگی می‌تواند خانواده را به افسرده‌بودن فرزند مشکوک کند.

راه‌به افسرده‌بودن فرزند مشکوک کند. به عبارتی در دوران افسردگی، کودک دچار افت کیفی در زندگی می‌شود، کمتر سراغ دوستانش می‌رود، در بازی‌های گروهی شرکت نمی‌کند و از زندگی‌اش لذت نمی‌برد. والدین نباید گریه‌کردن بچه‌ها را به افسردگی ارتباط دهند، چون در بیشتر موارد این‌طور نیست.

### پس به راحتی نمی‌توان مشکلات رفتاری کودک را از افسردگی افتراق داد؟

خیلی هم سخت نیست، چون مشکلات رفتاری کودک معمولاً کیفیت زندگی او را مختل نمی‌کند. کودک بازی می‌کند، می‌خندد، با دوستانش ارتباط برقرار می‌کند و... ولی افسردگی اختلالی است که روی کیفیت و زندگی طبیعی کودک اثر چشمگیری می‌گذارد. در این زمان است که والدین باید به ابتلای فرزندشان به افسردگی شک کنند و او را نزد روان‌پزشک ببرند.

### والدین تا چه اندازه در بروز افسردگی کودکان نقش دارند؟

در صورتی که کودک در محیط خانواده مورد بی‌توجهی و غفلت، کودک‌آزاری جسمی، تنبیه‌سخت و... قرار بگیرد، قطعاً در معرض ابتلا به افسردگی قرار خواهد گرفت.

احتمال ابتلا به افسردگی در کودکانی که یکی از والدین آنها افسرده است، دو برابر و در کودکانی که هر دو والد آنها افسردگی را در زندگی تجربه کرده‌اند، چهار برابر بیشتر از سایر کودکان است.

علاوه بر ژنتیک، عوامل هورمونی، استرس‌های روزمره زندگی، فشار والدین و... هم می‌تواند در ایجاد و بروز افسردگی کودک نقش داشته باشد.

خصوصیات و ویژگی‌های روان‌شناختی کودکان در دوره‌های مختلف سنی است که می‌تواند در کنترل رفتارهای آنها موثر باشد، مثلاً پرت کردن حواس کودک از خواسته‌هایی که می‌تواند او را به سمت لجبازی سوق دهد، یکی از راه‌های کنترل لجبازی او است.

در واقع مادر باید همواره در فکر پیشگیری از بروز لجبازی و قشقراق باشد، زیرا مدیریت رفتار کودک وقتی در فاز قشقراق می‌افتد، بسیار دشوارتر است.

گاهی هم لازم است به‌خواسته کودک «نه» گفته‌شود. در این صورت والدین باید جدید لازم‌رادر رفتار خود داشته باشند و با مشاهده لجبازی کودک

مستاصل نشوند، کوتاه‌نیایند و نگران افسرده شدن او

نباشند، زیرا همان‌طور که اشاره شد، این رفتارها

در سنین نوبلی کاملاً طبیعی است.

البته مشابه این رفتار را در دوره نوجوانی

هم تا حدی طبیعی می‌دانیم، چون

طبق تعریف نائوسیون کودک،

دوره کودکی تا سن ۱۸ سالگی

است.

### آیا عصبانیت کودک هم می‌تواند نشانه افسردگی باشد؟

بله، اما اگر این علائم

از حدود ۳/۵ تا

۴ سالگی به بعد



## درمانی جدید برای زخم‌های عفونی دایتهی

ایسنا- دکتر اصغر شریف‌نجفی گفت: "لارو درمانی" با روش "ماگوت‌تراپی" روشی است که برای درمان زخم‌های مزمن از جمله زخم‌های عفونی بیماران دیابتی مبتلا به زخم یا زخم بستر استفاده می‌شود. در این روش از مگس "لارو" که به صورت استریل کشت داده شده، جهت درمان بیماران استفاده می‌شود. لاروها با استفاده از ترشحات بزاق خود باعث حذف بافت‌های مرده و عفونی شده و موجب بهبودی وضعیت زخم و در نتیجه تسریع روند ترمیم آن می‌شوند. وی افزود: درحال حاضر "لارو درمانی" به‌عنوان یک روش تأیید شده در کشورهای مختلفی از جمله آمریکا، کانادا، انگلستان و کشورهای اتحادیه اروپا در درمان زخم‌های مزمن به کار گرفته می‌شود که بیمارستان رازی اهواز نیز برای نخستین بار در استان خوزستان و به‌عنوان دومین مرکز در کشور در حال استفاده از این روش است. کم‌شدن زمان بستری، ادامه درمان به صورت سرپایی و کم‌شدن هزینه‌های درمان از مهم‌ترین مزیت‌های استفاده از این روش است.



## بلفاریت چیست؟

سلامت‌نیوز: بلفاریت التهاب لبه پلک‌ها و فولیکول‌های مژک‌ها است. این بیماری گاهی اوقات شایع و بسیار طولانی‌مدت است ولی خیر خوب این که به بینایی دائمی نمی‌تواند آسیب بزند.بلفاریت یک عفونت باکتریایی و البته غیر مسری است. افراد مبتلا به بیماری‌های روزاسه، سبور، پوست چرب، سره سوز و یا خشکی چشم بیشتر به بلفاریت مبتلا می‌شوند.

بلفاریت ممکن است یک یا چند علامت داشته باشد از قبیل:
قی کردن بیش از حد گوشه چشم، چرب شدن بالا و پایین پلک‌ها، خارش و سوزش چشم، احساس وجودشی در چشم هنگام پلک زدن، چشم قرمز یا متورم، اشک بیش از حد.درمان کلیدی بلفاریت، بهداشت پلک‌ها در قدم اول است. پاک کردن چشم‌ها دو بار در روز نیز می‌تواند مفید باشد. قطره‌های آنتی بیوتیک چشمی یا پمادهای آنتی بیوتیک در صورت بروز عفونت تجویز می‌شود. قطره‌های حاوی داروهای ضد التهابی نیز مفید است.



پنجره

## شایع‌ترین بیماری تأثیرگذار بر زنان باردار

فارس - محمدحسین سلطان‌زاده گفت: آسم کنترل‌شده برای مادر و جنین خطری ندارد ولی نوع کنترل نشده ممکن است عوارض زیادی را برای زنان باردار و جنین داشته باشد.افزایش فشار خون، مسمومیت‌هایمگلی(پراکلامپسی)، زایمان زودرس از عوارض آسم کنترل‌شده در مادران باردار است و افزایش موارد مرده زایی، اختلال در رشد جنین، وزن پایین نوزاد در زمان تولد، تولد نوزاد نارس، مشکلات هنگام تولد از عوارض آسم کنترل‌نشده در مادران باردار به شمار می‌رود. وی افزود: در صورتی آسم کنترل‌شده تلقی می‌شود که مادر سرفه تنگی نفس و خسخس سینه نداشته باشد، فعالیت طبیعی بدون علائم آسم داشته باشد.درمان ایده آل آسم در دوران بارداری به ویژه در سه ماهه اول استفاده نکردن از دارو است زیرا هیچ درمان دارویی در این دوران بی‌خطر نیست هر چند ثابت شده است که خطر آسم کنترل‌نشده برای مادر و جنین بسیار بیشتر از خطر ناشی از مصرف داروهای کنترل آسم خواهد بود.

