

نظای تخصصی

پرونده
ویژه

سلامت روان

اختلالات شایع سلامت روان
سروتونین پیامرسان شادی
سلامت روان و اخبار بد
حفظ سلامت روان در محل کار
شیوه‌های تمدد اعصاب
تغذیه و سلامت روان

درمان‌های غیردارویی برای آلزایمر
شش عامل سرطان مری
بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری
خطرات گوشی همراه
مواد شیمیایی سمی در غذاهای کودک
چغندر و خواص آن
منابع گیاهی کلسیم
نگهداری از موها در روزهای سرد
تغذیه در کم‌کاری تیروئید
قهوه دشمن دیابت و چاقی



#هوای_سلامتی_شمارا_داریم
باریج اسانس تولیدکننده داروهای گیاهی



شربت برونکو باریج
■ درمان سرفه
■ خلط آور

باریج 
شرکت داروسازی باریج اسانس

از دل طبیعت بر مدار دانش

© barij_essence
✓ barij_essence_co
W www.barijessence.com

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال اول، شماره ۳، آبان ماه ۱۳۹۸

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر کبری زکیخان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان
همکاران این شماره: دکتر مصطفی حمدیه

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح گرافیک و صفحه آرا: امیر کریمی کامیاب

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن
صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،
خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و وسقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

www.tandorostimag.com

info@tandorostimag.com

[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)

سرمقاله

ذهن سالم، جامعه سالم

بی‌تردید یکی از ابعاد قابل توجه سلامت جامعه، «سلامت روان» تک تک افراد جامعه است. توجه به این بعد از سلامت می‌تواند ضامن داشتن جامعه‌ای سالم باشد. امروزه با توجه به اینکه داروهای روان پزشکی اختصاصی‌تر، بازه زمانی مصرف و اثرات جانبی آن‌ها کمتر شده‌اند، نگرانی‌های سنتی درباره مراجعه به روان پزشکان نیز کمتر شده است و بیماران و مراجعه‌کنندگان رضایت بیشتری از درمان خود دارند. همچنین افراد مایل هستند تا در بسیاری از موارد زندگی خود، از مشورت‌های تخصصی روانشناسان و روان پزشکان نیز بهره‌مند شوند. طبق آمارهای وزارت بهداشت در سال جاری، حدود ۳۰ درصد از افراد جامعه ایرانی مبتلا به اختلالات روان پزشکی هستند و بیشترین این اختلالات شامل اختلالات افسردگی و اضطراب است. به علاوه از این تعداد مبتلایان در جامعه، زنان سهم بالایی دارند که این امر می‌تواند به علل اجتماعی، فرهنگی و میزان استرس‌های وارده به این قشر تأثیرگذار از جامعه باشد. البته در دنیا اختلالات نظیر افسردگی همواره در زنان شایع‌تر بوده است، ولی از سوی دیگر مراجعه به متخصصان نیز در زنان بیشتر از مردان است. اگر افراد درگیر با اختلالات روان پزشکی به موقع به متخصصان مراجعه کنند و درمان لازم را دریافت کنند، اغلب آن‌ها بهبود می‌یابند، ولی در صورت مزمن شدن بیماری ممکن است که زندگی عادی فرد مختل شده و درمان او نیز طولانی‌تر شود.

با توجه به اینکه ممکن است برخی از افراد به وضعیت روان خود کمتر اهمیت دهند یا متوجه اختلالات موجود در خود نباشند، لازم است تا این افراد از سوی خانواده و جمع‌های دوستانه برای مراجعه به متخصصان تشویق شده و برای رسیدن به بهبودی، درک و همراهی شوند.

نظر به اهمیت بحث بهداشت روان پرورنده ویژه این شماره مجله ندای تندرستی به «سلامت روان» اختصاص یافته است. شما خوانندگان گرامی را برای مطالعه این شماره دعوت می‌کنیم.

مدیر مسئول و سردبیر

نسخه الکترونیک این نشریه را می‌توانید به رایگان از اپلیکیشن کتابراه دریافت نمایید.

فهرست مطالب

۴ عمر طولانی‌تر و سلامت، پاداش خوش بینی

روش‌های غیردارویی برای بهبود بیماران آلزایمری ناآرام

۵ موج جدید ابتلا به سرخک در جهان سیگار بیشتر، صورت پیرتر

۷ شش عامل سرطان مری شناسایی شد

۸ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها

۱۰ گوشه همراه ممکن است سلامت شما را به مخاطره بیندازد

۱۴ اختلالات شایع سلامت روان

۱۶ رفتار درمانی چیست؟

۱۷ سروتونین پیام‌رسان شادی

۲۰ افزایش سروتونین در بدن با روش‌های طبیعی

۲۲ آیا آنچه می‌خورید می‌تواند در وضعیت روحی و خلقی شما اثر بگذارد؟

۲۴ شیوه‌های تمدد اعصاب در مواجهه با استرس‌ها




۲۶

سلامت روان در محل کار

چغندر و خواص آن





ارتباط چاقی در نوجوانی با حمله قلبی در بزرگسالی

۶

مصاحبه ۲۸

معرفی کتاب ۳۲

مواد شیمیایی سمی در اغلب
غذاهای کودک؛
والدین چه کنند؟ ۳۴

منابع گیاهی کلسیم ۳۸

غذاهای فراوری شده و افزایش
خطر ابتلا به سرطان ۴۰

چگونه نوشیدن یک فنجان قهوه
مانع دیابت و چاقی می شود؟ ۴۱

چگونه آلودگی هوا
بر سلامت کودکان تأثیر می گذارد؟ ۴۲

روشی ساده برای نگهداری از
موها در زمستان ۴۳

ویتامین ها و مکمل های مفید
در درمان کم کاری تیروئید ۴۴

حتی یک قدم زدن ساده هم می تواند به
طول عمر شما کمک کند ۴۶

استفاده از محصولات شیمیایی نظافت
منزل، آسیبی معادل کشیدن ۲۰ نخ
سیگار در روز ۴۷

۱۲

سلامت روان چیست؟

۱۸

محافظت از سلامت روان در مقابل اخبار بد



تازه‌های تندرستی

عمر طولانی‌تر و سلامت، پاداش خوش‌بینی

سال‌ها دانشمندان بر نحوه اثر عوامل و احساسات منفی نظیر تنهایی، استرس و افسردگی بر سلامت جسمی به‌ویژه سلامت قلب متمرکز بودند؛ ولی در سال‌های اخیر توجه آن‌ها به نقش عوامل روان‌شناختی مثبت مانند خوش‌بینی جلب شده است.

محققان در پژوهشی ۱۵ مطالعه انجام‌شده در کشورهای مختلف را همزمان ارزیابی کردند. در این مطالعات ارتباط بین خوش‌بینی، بیماری‌های قلبی-عروقی و خطر کلی مرگ بررسی شده بود. نتایج این مطالعات نشانگر ارتباط معنی‌داری بین نگرش مثبت و سلامت جسمی بود. محققان در مطالعات فوق میزان خوش‌بینی و بدبینی، اطلاعاتی در ارتباط با سلامت و دلیل مرگ حدود ۲۳۰ هزار نفر شرکت‌کننده در بازه سنی ۱۹ تا ۹۳ سال را اندازه گرفتند. مشاهدات نشان داد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی-عروقی مانند سکته قلبی یا سکته مغزی و احتمال مرگ زودرس در شرکت‌کنندگانی که زندگی را با عینک خوش‌بینی می‌دیدند، کمتر بود.



روش‌های غیر دارویی برای بهبود بیماران آلزایمری ناآرام

درحالی‌که تحقیقات برای یافتن داروهای بهتر برای معالجه زوال عقل ادامه دارد، محققان و متخصصان علوم بالینی معتقدند، الزاماً دارو بهترین روش درمانی برای تغییرات رفتاری در بیماران آلزایمری ناآرام نیست. تغییرات رفتاری مانند افسردگی، نوسانات خلقی و پرخاشگری به‌عنوان بخشی از بیماری آلزایمر محسوب می‌شود.

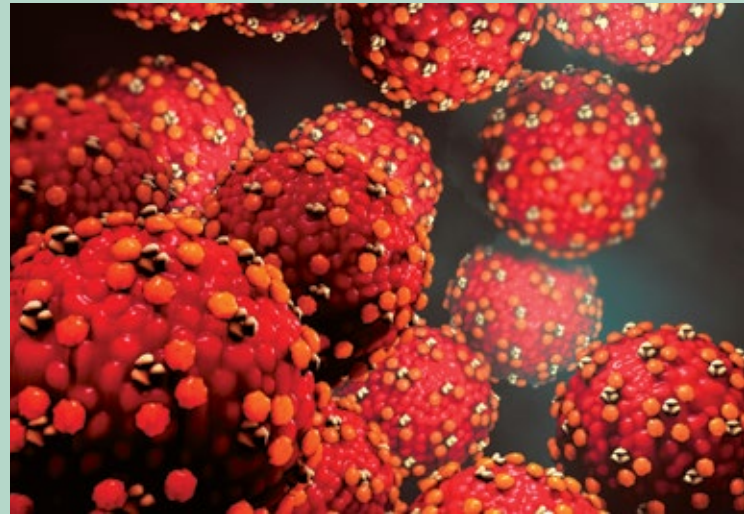
مطالعه جدیدی نشان می‌دهد برای درمان تغییرات رفتاری فوق، درمان‌های غیر دارویی و مراقبت‌های چندبعدی نسبت به داروهای کارایی بهتری در افراد مبتلا به زوال عقل دارد. محققان این مطالعه می‌گویند که روش‌های غیر دارویی نظیر تغییر در محیط، فعالیت در فضای باز، ورزش، موسیقی درمانی، ماساژدرمانی، تحریک شناختی (مانند وادار کردن فرد به فکر کردن، تمرکز و کمک گرفتن از حافظه با فعالیت‌هایی مثل بازی) به رفع علائم اضطراب و پرخاشگری این بیماران کمک شایانی می‌کنند. به گفته محققان از میان موارد فوق، ورزش کردن و تغییر در فعالیت‌های روزانه اثر درمانی بهتری برای بیماران آلزایمری دارد.



موج جدید ابتلا به سرخک در جهان

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که موج جدید ابتلا به سرخک در سال‌های اخیر، در کشورهای مختلف دنیا از کشورهای فقیر و توسعه نیافته تا کشورهای پیشرفته ایجاد شده است. این سازمان در گزارش خود اذعان کرده است که در سه ماهه نخست سال ۲۰۱۹ در مقایسه با مدت مشابه در سال ۲۰۱۸، ابتلا به سرخک ۳۰۰ درصد افزایش یافته است؛ به طوری که باعث مرگ و میر بسیاری در میان کودکان شده است. آمارهای جهانی نشان می‌دهد این بیماری ویروسی به سرعت در میان افراد واکسینه نشده در حال گسترش است.

لازم به ذکر است که سرخک یکی از بیماری‌های به شدت مسری و حاد در جهان است که سبب مرگ و میرهای بسیاری به ویژه در میان کودکان می‌شود. این بیماری حدود ۵۵ سال است که با واکسیناسیون قابل پیشگیری است، ولی هنوز عده بسیاری از مردم دنیا از واکسیناسیون فرزندان خود امتناع می‌کنند.



سیگار بیشتر، صورت پیرتر

طبق تحقیقات جدیدی که توسط دانشگاه بریستول انجام شده است، سیگار کشیدن زیاد ممکن است در پیری صورت تأثیر داشته باشد. در این مطالعه ۱۸ هزار صفت از بانک زیستی جمعیت انگلستان جستجو شد تا مواردی یافت شود که ممکن است با سیگار کشیدن به شدت تحت تأثیر قرار گیرند. این تحقیق رابطه سیگار را با عوارض نامطلوب و شناخته شده دخانیات بر سلامت ریه مانند ضعف در عملکرد ریه و بیماری مزمن انسداد ریوی نشان داد. علاوه بر این موارد، تحقیق فوق گویای این بود که استعمال زیاد سیگار می‌تواند در ظاهر افراد سیگاری، جذابیت صورت و میزان چین و چروک پوست آن‌ها نیز تأثیر بگذارد. این یافته شاید بتواند تشویقی باشد برای قطع سیگار در افراد سیگاری یا مانعی باشد برای افرادی که می‌خواهند سیگار کشیدن را شروع کنند.



منابع:

JAMA Netw Open (2019); doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

www.healthday.com

PLOS Genetics (2019); doi:10.1371/journal.pgen.1008353

www.who.com

ارتباط چاقی در نوجوانی با حمله قلبی در بزرگسالی

به تازگی در مطالعه‌ای روی بیش از ۱/۵ میلیون پسر نوجوان ۱۸ ساله نشان داده شد، افرادی که شاخص توده بدنی (BMI) آن‌ها بالاتر از حد طبیعی است، در معرض خطر بیشتری برای حمله قلبی پیش از ۶۵ سالگی قرار دارند. نتایج این مطالعه در کنگره بین‌المللی قلب در سال ۲۰۱۹ ارائه شد.

منبع:
وب سایت انجمن قلب اروپا

در این مطالعه ساکنین کشور سوئد که حدود ۱۸ سال سن داشتند و برای خدمت سربازی ثبت‌نام کرده بودند، تحت معاینات گسترده‌ای نظیر شاخص توده بدنی، فشارخون، ضربیب هوشی، آزمون‌های قلبی-عروقی و آمادگی جسمانی قرار گرفتند. نتایج این معاینات در پرونده پزشکی هر شخص ثبت شد. این افراد حدود ۴۶ سال پیگیری شدند تا مواردی نظیر حملات قلبی کشنده یا غیرکشنده که در پرونده آن‌ها ثبت شده بود، بررسی شود. در این بررسی‌ها مشخص شد که بیش از ۲۲ هزار حمله قلبی در افراد تحت مطالعه در میانگین سنی ۵۵ سال رخ داده است (حداکثر سن افراد تا ۶۴ سال در نظر گرفته شد). همچنین مشخص شد، افرادی که دچار حمله قلبی شدند، کسانی بودند که عمدتاً شاخص توده بدنی آن‌ها در ۱۸ سالگی بالاتر از حد طبیعی بود. به عبارت دیگر خطر حمله قلبی در افراد زیر ۶۵ سال، با افزایش شاخص توده بدنی آن‌ها در دوران نوجوانی ارتباط مستقیم نشان داد. سرپرست این گروه تحقیقاتی گفت: «از آنجاکه شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان همچنان رو به افزایش است، ممکن است در آینده ما شاهد آمار بالاتری از سکت‌های قلبی و مغزی باشیم. لازم است والدین، مدارس و سیاست‌گذاران برای جلوگیری از شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان اقدامات فوری انجام دهند».

شاخص توده بدنی بالا در نوجوانی، عامل خطری در طول زندگی افراد محسوب می‌شود.

مدارس و والدین می‌توانند نوجوانان را تشویق کنند که اوقات فراغت خود را کمتر در مقابل تلویزیون بگذرانند و تغذیه سالم داشته باشند.

شش عامل سرطان مری شناسایی شد

دانشمندان ایرانی در مطالعه گسترده‌ای که ده سال به طول انجامید، ۶ عامل سرطان مری را شناسایی کردند و اثرات هر کدام از این عوامل را به صورت جدا و به صورت ترکیبی بررسی نمودند. این مطالعه در یکی از معتبرترین مجلات دنیا چاپ شد و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان از این مطالعه بی‌سابقه تقدیر کرد.

محققان پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با مطالعه بر روی ۵۰ هزار نفر در پرخطرترین منطقه سرطان مری در جهان در شمال شرق ایران (استان گلستان)، شش عامل اصلی بروز سرطان مری را شناسایی کردند. آن‌ها پس از ۱۰ سال بررسی، برای نخستین بار در جهان نشان دادند که بروز بالای سرطان مری در مناطق بسیار پرخطر، نیازمند مواجه طولانی مدت با ترکیبی از عوامل خطر است. این عوامل عبارت‌اند از:

- مصرف تریاک
- نوشیدن چای داغ
- مصرف کم میوه و سبزیجات تازه
- بهداشت نامناسب دهان و دندان
- مصرف آب آشامیدنی غیربهداشتی
- استفاده از سوخت‌های فسیلی و زیستی در محیط سرپسته

محققان ایرانی اذعان کردند که هر کدام از عوامل فوق ارتباط قوی با افزایش احتمال سرطان مری دارند، ولی به تنهایی نمی‌توانند منجر به سرطان شوند؛ بلکه ترکیبی از این عوامل است که احتمال سرطان مری را به طور قابل توجهی و تا حدود هفت برابر افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه وسیع مبتنی بر جمعیت، در آوریل ۲۰۱۹ در یکی از معتبرترین نشریات بین‌المللی با نام «گاستروانترولوژی» چاپ شد. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، انجام این تحقیق بی‌سابقه را ستود و آن را دارای پیامدهای بسیار مهمی در سلامت عمومی و سیاست‌های پیشگیری از سرطان مری دانست؛ زیرا همه عوامل شناسایی شده در این تحقیق، با ارتقای سطح آموزش همگانی و افزایش سطح بهداشت جامعه و کیفیت زندگی قابل پیشگیری هستند.

منبع:

پژوهشکده کبد و گوارش دانشگاه تهران

بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

دکتر کبری زکیخان

خوانندگان محترم نشریه ندای تندرستی، در شماره پیشین (شماره ۲) درباره ساختار و عملکرد کلی کبد، به‌عنوان یکی از اندام‌های حیاتی بدن توضیحاتی ارائه شد (برای مطالعه این مقاله، می‌توانید نسخه کامل مجله را رایگان از اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان کتابراه یا طاقچه دریافت نمایید). همان‌گونه که مطالعه فرمودید، کبد بعد از پوست دومین اندام بزرگ بدن است که در بخش پایینی قفسه سینه و در سمت راست شکم قرار دارد. این اندام، فعالیت‌های ضروری بسیاری را انجام می‌دهد که مهم‌ترین آن‌ها کمک به پردازش و ذخیره مواد غذایی، غیرفعال کردن داروها، مواد شیمیایی و مواد سمی موجود در خون و نیز کمک به بدن در مبارزه با عفونت هستند. بیماری‌هایی که این اندام را درگیر می‌کنند ممکن است ارثی (ژنتیکی) بوده یا ناشی از عوامل مختلفی مانند عفونت‌های ویروسی، استفاده از الکل و چاقی باشند که به کبد آسیب می‌رسانند و ممکن است آن را دچار نارسایی کنند، در این حالت کبد عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد. با وجودی که کبد قابلیت ترمیم خود را دارد، اگر آسیب به آن شدید باشد، طی زمان حالتی به نام «سیروز» ایجاد می‌شود که وضعیتی خطرناک برای زندگی انسان محسوب می‌شود؛ در این شرایط فرد نیاز به درمان فوری دارد.

انواع نارسایی کبدی

نارسایی کبد می‌تواند حاد یا مزمن باشد.

• نارسایی حاد کبد

این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که عملکرد کبد فردی بدون سابقه بیماری کبدی، به‌طور ناگهانی طی چند هفته یا چند روز از دست برود. به‌عبارت‌دیگر در این بیماری صدمات وسیع به سلول‌های کبدی، سبب ناتوانایی کبد در انجام اعمال طبیعی‌اش می‌شود. بدین ترتیب با بروز مشکلاتی نظیر اختلالات انعقادی و تجمع مواد سمی مانند آمونیاک در مغز، حیات فرد مبتلا به خطر می‌افتد. رسیدن فرد به این وضعیت ممکن است با علائمی مانند زردی پوست و سفیدی چشم، درد در ناحیه شکمی، تهوع، کاهش تمرکز، فراموشی و بی‌خوابی همراه باشد یا حتی بدون علامت باشد.

علل شایع نارسایی حاد کبد می‌تواند ورود سموم قارچی به بدن یا مصرف بیش‌ازحد دارو به‌ویژه مصرف زیاد استامینوفن باشد.

• نارسایی مزمن کبد

نارسایی مزمن کبد کندتر از نارسایی حاد کبد ایجاد می‌شود. آشکار شدن علائم نارسایی مزمن کبد ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها به



طول بیانجامد. نارسایی مزمن کبد اغلب نتیجه سیروز است که معمولاً در اثر مصرف طولانی‌مدت الکل یا کبد چرب غیرالکلی ایجاد می‌شود. سیروز هنگامی رخ می‌دهد که در اثر التهاب طولانی‌مدت کبد، بافت فیبروزی جایگزین بافت سالم کبد شود. بافت فیبروزی بافتی ناکارآمد و با ماهیتی غیر از بافت کبدی است.

در ذیل به‌طور اجمالی به دلایل عمده بیماری‌های کبدی اشاره می‌شود:

دلایل اصلی نارسایی حاد کبد

نارسایی حاد کبد که تحت عنوان نارسایی برق‌آسا نیز نامیده می‌شود، به‌طور عمده در اثر علل ذیل رخ می‌دهد:

• **استفاده بیش‌ازحد استامینوفن:** این مورد یکی از علت‌های رایج بیماری حاد کبدی در برخی کشورها نظیر آمریکا است. مصرف مقادیر بیش‌ازحد استامینوفن در یک زمان یا در روزهای متوالی، بر سلول‌های کبدی اثرات نامطلوب دارد که این امر منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیر در کبد می‌شود. این عارضه در افراد دارای بیماری‌های کبدی بیشتر به وجود می‌آید. البته در مواردی بروز بیماری حاد کبدی با مصرف میزان‌های استاندارد استامینوفن هم گزارش شده است. کبد افراد دائم‌الخمر به مصرف استامینوفن حتی با میزان‌های کم نیز حساس است. استامینوفن یک داروی بدون نیاز به نسخه است، ولی باوجوداین، میزان توصیه‌شده برای مصرف باید مدنظر قرار گیرد.

می‌تواند به مشکلی برای سلامت کبد تبدیل شود. چربی زیاد می‌تواند سبب ایجاد التهاب در کبد شود.

• **ویروس‌های هپاتیت:** یکی از دلایل اصلی التهاب طولانی مدت کبد ویروس‌های هپاتیتی به‌ویژه ویروس‌های هپاتیت B و C هستند که در بالا به راه‌های انتقال آن‌ها اشاره شده است. افراد مبتلا به این ویروس‌ها، بیشتر در معرض نارسایی مزمن کبدی یا سیروز قرار دارند.

چگونه از بروز بیماری‌های کبدی پیشگیری کنیم؟

• خودداری از مصرف الکل

• **اجتناب از رفتارهای پرخطر و خودداری از تماس با خون و مایعات بدن افراد دیگر:** افرادی که اعتیاد تزریقی دارند باید بدانند که استفاده از سوزن‌های مصرف شده بسیار خطرناک است؛ بنابراین علاوه بر لزوم ترک اعتیاد، آن‌ها نباید از سوزن‌های مصرف شده برای تزریق مواد استفاده کنند یا سوزن خود را با دیگران به اشتراک گذارند. علاوه بر سرسرنگ‌های آلوده، ویروس‌ها می‌توانند از خون تصفیه نشده یا مایعات بدن انتقال یابند؛ به همین دلیل پرهیز از رابطه خارج از عرف نیز از موارد مهم دیگر است. به علاوه اگر افراد تصمیم به خال‌کوبی یا سوراخ کردن جایی از بدن دارند، انتخاب مکانی مناسب و بهداشتی برای انجام کار ضروری است.

• **انجام واکسیناسیون:** اگر افراد در معرض خطر ابتلا به هپاتیت هستند یا قبلاً به هر نوع ویروس هپاتیت مبتلا شده‌اند، در مورد دریافت واکسن هپاتیت A و هپاتیت B باید با پزشک خود مشورت کنند.

• **استفاده عاقلانه از داروها:** داروهای تجویز شده و بدون نسخه را تنها در صورت نیاز و در مقادیر توصیه شده باید مصرف نمود. اگر از قبل دارویی مصرف می‌شود در صورتی که پزشک داروهای جدیدی تجویز کند، باید مصرف داروهای قبلی را به پزشک اطلاع داد تا در صورت وجود تداخل دارویی چاره‌اندیشی شود. همچنین در مورد استفاده از مکمل‌های گیاهی یا داروهای بدون نسخه باید با پزشک خود مشورت کرد.

• **پرهیز از قرارگیری در معرض انواع افشانه‌ها:** هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها، قارچ‌کش‌ها، رنگ و سایر مواد شیمیایی سمی باید از ماسک استفاده کرد و از تهویه آن مکان اطمینان حاصل نمود. ضمن اینکه دستورالعمل‌های سازنده را باید رعایت کرد.

• **محافظت از پوست:** هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها و سایر مواد شیمیایی سمی، ضمن استفاده از کلاه و ماسک، باید از دستکش‌های مناسب نیز استفاده نمود.

• **حفظ وزن مناسب:** چاقی می‌تواند باعث بیماری کبد چرب غیرالکلی و در نهایت ناکارآمدی کبد شود.

در شماره‌های آتی به هر یک از بیماری‌های کبدی و راه‌های پیشگیری از ابتلای به آن‌ها به‌طور جداگانه پرداخته خواهد شد.

• **استفاده از برخی داروها:** علاوه بر استامینوفن، داروهای دیگری نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد تشنج و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (مانند آسپرین و ایبوپروفن) نیز می‌توانند در ایجاد بیماری حاد کبدی نقش داشته باشند. علاوه بر داروهای فوق، برخی تداخلات دارویی نیز ممکن است منجر به بروز نارسایی حاد کبدی شوند.

• **برخی مکمل‌های گیاهی:** مصرف بیش‌ازحد برخی داروها و مکمل‌های گیاهی مانند گیاه بشقابی، افدرا و پونه می‌تواند با بروز بیماری حاد کبدی مرتبط باشد.

• **عفونت‌های ویروسی:** عفونت‌های ویروسی مانند ویروس‌های هپاتیت سالانه سبب مرگ‌ومیر بسیاری از افراد در جهان می‌شوند. ویروس‌های هپاتیت می‌توانند از طریق خون یا مایع منی، غذا یا آب آلوده یا تماس نزدیک با شخص آلوده، پخش شوند. از میان انواع مختلف هپاتیت‌ها، به‌ویژه هپاتیت‌های A، B و E می‌توانند با ایجاد التهاب در کبد، سبب بیماری حاد کبدی گردند. به‌علاوه زنان باردار با هپاتیت E حاد نیز مستعد به بیماری حاد کبدی هستند. ویروس‌های دیگری نظیر ویروس هرپس، سایتومگالو ویروس و ایشیتین بار ویروس نیز می‌توانند کبد را دچار اختلال حاد نمایند.

• **سموم:** برخی سموم مانند سم قارچ وحشی آمانیتا فالوئیدیس، می‌توانند سبب عارضه حاد کبدی شوند.

• **بیماری‌های خود ایمن کبدی:** این بیماری‌ها نظیر هپاتیت خود ایمن از جمله بیماری‌هایی هستند که می‌توانند سبب نارسایی حاد کبدی گردند. در این بیماری‌ها سیستم ایمنی فرد به سلول‌های کبدی حمله کرده و سبب التهاب و آسیب می‌شوند.

• **بیماری‌های ژنتیکی کبدی:** برخی ژن‌های معیوب که از والدین به فرزندان به ارث می‌رسند، می‌توانند سبب ایجاد بیماری در کبد یا نارسایی حاد کبدی شوند. بیماری ویلسون، هموکروماتوز و کمبود آنتی‌تریپسین آلفا-1 از جمله بیماری‌های ژنتیکی کبد هستند.

• **بیماری‌های عروق کبدی:** بیماری‌های هستند که می‌توانند سبب انسداد عروق کبدی و در نهایت نارسایی حاد کبدی گردند.

• **سرطان:** همانند بسیاری از اندام‌های بدن، کبد نیز ممکن است دچار سرطان شود. سرطان کبد، سرطان مجرای صفراوی و سرطان آدنومای کبدی از جمله سرطان‌هایی هستند که به‌طور مستقیم کبد را گرفتار می‌کنند. البته بروز این سرطان‌ها چندان شایع نیست و در اغلب موارد درگیر شدن کبد با سلول‌های سرطانی در اثر پیشرفت سرطان از ناحیه‌ای دیگر از بدن رخ می‌دهد.

دلایل اصلی نارسایی مزمن کبد

• **مصرف الکل:** یکی از دلایل اصلی نارسایی‌های مزمن کبدی، بیماری‌های کبدی مرتبط با مصرف الکل است، به‌طوری‌که این علت، شایع‌ترین علت سیروز در کشور آمریکا محسوب می‌شود. بیماری کبد چرب الکلی، هپاتیت الکلی و سیروز الکلی از جمله بیماری‌های کبدی مرتبط با مصرف الکل هستند.

• **تجمع چربی در کبد افراد غیرالکلی (بیماری کبد چرب غیرالکلی):** داشتن مقادیر کمی چربی در کبد طبیعی است، اما مقادیر زیاد آن

منابع:

www.Americanliverfoundation.org
www.mayoclinic.org
www.healthline.org



فوق، حاوی امواج بسیاری با طول موج کوتاه‌اند و به همین دلیل مقدار نور آبی موجود در آن‌ها از مقدار نور آبی موجود در نورهای طبیعی بیشتر است. نور آبی می‌تواند به چشم‌های ما آسیب بزند. همچنین مقدار ملاتونین بدن را مختل کند که این امر سبب بروز بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌گردد. وجود گوشی‌های همراه به آلودگی‌های محیطی موجود در خانه می‌افزاید.

وی می‌افزاید که ما به‌عنوان عضوی از جامعه باید بر روی آلودگی‌هایی که تهدیدکننده سلامت افراد هستند، متمرکز شویم. بچه‌های ما با آلودگی صوتی ناشی از خیابان‌های نزدیک مدرسه و خانه‌شان مواجه‌اند، خانه‌هایمان شب‌ها غرق در آلودگی نوری است، ما در محل کار و زندگی خود در معرض مواد شیمیایی مختلفی هستیم که قابل دیدن نیستند؛ بنابراین توجه به تک‌تک این آلودگی‌ها و تلاش برای مصون شدن از آن‌ها به منظور داشتن زندگی سالم و تندرست ضروری است.

همیشه بر سر اینکه گوشی‌های همراه برای سلامت بدن ما مضرند یا نه، بحث وجود داشته است. افرادی که در صنعت تولید این گوشی‌ها فعال‌اند، محصولات خود را بی‌خطر اعلام می‌کنند، اما تعدادی از مسئولان بهداشت نظری متفاوت دارند. برای مثال، یکی از مسئولان بهداشت و پزشکی کشور انگلستان می‌گوید که گوشی‌های همراه با ساعت زیستی بدن ما تداخل می‌کنند و سبب ایجاد بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شوند.

لازم به ذکر است که ساعت زیستی یا ساعت بیولوژیکی، چرخه‌ای شبانه‌روزی است که تمام فرایندهای زیستی را کنترل می‌کند. این چرخه توسط مولکول‌ها و هورمون‌های خاصی در بدن نظیر ملاتونین کنترل می‌شود. اختلال در عملکرد ساعت زیستی، بدن انسان را از حالت سلامت خارج می‌کند. به گفته مسئول فوق نور آبی ساطع‌شده از صفحات نمایشگر گوشی‌های همراه و کامپیوتر بر سطح هورمون ملاتونین اثر می‌کند؛ بنابراین عملکرد این هورمون که چرخه خواب را کنترل می‌کند، مختل می‌شود. این اثر به‌سادگی با خاموش کردن گوشی همراه و کامپیوتر پیش از رفتن به رختخواب برطرف می‌شود. او افزود که نور ساطع‌شده از دستگاه‌های

منبع:

What Doctors Don't Tell You (2018); June. P:14

سلامت روان



امروزه توجه به سلامت روان در جوامع انسانی رو به افزایش است. خانواده‌ها به روابط خود اهمیت می‌دهند و کوچک‌ترین تغییرات رفتاری و افت تحصیلی را در فرزندان و نوجوانان خود پیگیری می‌کنند. افراد اختلالات اعصاب و روان را می‌شناسند و اغلب کسانی که دارای این اختلالات هستند، بیماری خود را می‌پذیرند و به متخصصین مراجعه می‌کنند. توجه به بهداشت روان در کنار تنش‌ها و دغدغه‌های متعددی که دامن‌گیر بشر امروز شده و سلامت او را به مخاطره می‌اندازد، سبب شده است تا مراکز مشاوره و پزشکان اعصاب و روان با مراجعین متعدد مواجه باشند.



آنچه شما در این بخش می‌توانید مطالعه بفرمایید عبارت‌اند از:

- سلامت روان چیست؟
- اختلالات شایع سلامت روان
- رفتاردرمانی چیست؟
- سروتونین پیام‌رسان شادی
- محافظت از سلامت روان در مقابل اخبار بد
- افزایش سروتونین در بدن با روش‌های طبیعی
- آیا آنچه می‌خورید می‌تواند در وضعیت روحی و خلقی شما اثر بگذارد؟
- شیوه‌های تمدد اعصاب در مواجهه با استرس‌ها
- ۱۰ نکته برای حفظ سلامت روان در محل کار
- سلامت روان، اختلالات روان و درمان‌های رایج؛ گفتگویی با آقای دکتر مصطفی حمدیه

در پرونده ویژه این شماره از مجله **نگاه‌تندرستی**، به سلامت روان می‌پردازد.

سلامت روان چیست؟



نیز در تعریف اصطلاح سلامت روان آمده است. در کنار موارد فوق، سلامت روان به عنوان وضعیتی از سلامت روان شناختی مطرح شده است که در آن فرد به رضایت درونی از خود، پذیرش خود و محیط اجتماعی خود رسیده باشد و در کنار آن فرد تعادلی مناسب بین عشق، کار و اوقات فراغت خود برقرار کرده باشد.

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روان عبارت است از: «... وضعیتی از سلامت که در آن فرد

سلامت روان می‌تواند بر زندگی روزمره، روابط و حتی سلامت جسمی تأثیر بگذارد. لازمه لذت بردن از زندگی داشتن این جنبه از سلامت است. فردی که سلامت روان دارد در لایه‌های فعالیت‌های زندگی خود می‌تواند شرایط دشوار را تحمل کند و از نظر روان شناختی در تعادل باشد.

در لغتنامه‌های معتبر پزشکی، معنای سلامت روان با عبارات بلوغ عاطفی، رفتاری و اجتماعی یا عادی بودن، عنوان شده است. علاوه بر آن، عدم وجود اختلال روانی یا رفتاری

به خوبی استفاده کنند؛ با دیگران ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنند و به فعالیت‌های سازنده بپردازند.

به طور کلی توجه به بهداشت روان به منظور بهتر زیستن و ارتقاء رفاه اجتماعی اهمیت به سزایی دارد و تمام زوایای زندگی انسان، از اولین لحظات حیات جنین تا مرگ را در برمی‌گیرد. بهداشت روان دانش یا هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح روانی و عاطفی، بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه‌حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند. به عبارت ساده‌تر، سلامت روان عبارت است از تعادل روانی، احساسی، اجتماعی و معنوی و بدین ترتیب می‌تواند پایه و اساس رشد انسان باشد.

سالم بودن تنها نداشتن بیماری نیست. به عبارت دیگر هر فرد علاوه بر داشتن بدن سالم، باید خوشحال و راضی نیز باشد و در این صورت می‌تواند دیگران را هم به لذت بردن از زندگی علاقه‌مند نماید، توانایی برخورد با مشکلات، محرومیت‌ها و شکست‌ها را داشته باشد. فرد سالم دیگران را آزار نمی‌دهد و به زحمت نمی‌اندازد، دیگران را درک کرده و به عقاید آن‌ها احترام می‌گذارد، از نظر جسمی، روانی و اجتماعی طبیعی است و روحیه خوبی نیز دارد.

به طور کلی وضعیت سلامت روان به عوامل مختلفی بستگی دارد. وضعیت زیستی فرد مانند محتوای ژنتیکی، خاطرات و تجربیات گذشته زندگی مانند تصادفات و حوادث، سابقه خانوادگی فرد، شرایط اجتماعی از جمله این موارد هستند. افزون بر موارد فوق، ارتقاء بهداشت روان در جامعه با گسترش خانواده‌های مستحکم تر رابطه مستقیم دارد؛ این خانواده‌ها از پیوندهای نزدیک‌تر برخوردارند و می‌توانند فرزندان شاد تربیت کنند. از سویی دیگر افزایش قابل ملاحظه استرس‌ها، عواقب ناشی از زندگی شهرنشینی و مهاجرت مانند ازدحام، آلودگی‌های مختلف محیطی، فقر، تبعیض، بیکاری و بسیاری عوامل مخاطره‌انگیز دیگر نیز می‌تواند بر سلامت روان اثرات نامطلوب بگذارد.

با توجه به اهمیت بحث بهداشت و سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی و نیز با توجه به اینکه این جنبه از سلامت به مؤلفه‌های فردی و اجتماعی مختلفی برمی‌گردد، شایسته است که علاوه بر توجه تک‌تک افراد جامعه به مراقبت بیش از پیش و سنجش وضعیت روان خود، مسئولان جامعه نیز همواره در تصمیم‌گیری‌ها، به ویژه در ارتباط با گروه‌های خاص نظیر نوجوانان و جوانان، بر این امر مهم نظر داشته باشند.

منابع:

سازمان بهداشت جهانی
کتاب «آنچه باید در مورد بیماری‌های اعصاب و روان بدانیم»، دکتر مصطفی حمديه و همکاران؛ ۱۳۹۳، تهران: انتشارات رویان پژوه.
www.medicalnewstoday.com

سلامت روان مجموعه‌ای از سلامت شناختی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی است که بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارد. داشتن سلامت روان به نحوه برخورد با استرس، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری هر فرد کمک می‌کند. از این رو توجه به بهداشت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی تا سالمندی از اهمیت خاصی برخوردار است.

توانایی‌های خود را تشخیص می‌دهد، می‌تواند با فشارهای عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند به‌طور مؤثر عمل کند و قادر به کمک به جامعه خود باشد.» سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند که سلامت روان فقط نبود اختلال روانی نیست، بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی سالم هستند که احساس کنند به خوبی با زندگی، مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند؛ می‌توانند زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند؛ مسئولیت‌پذیر باشند؛ از توانایی‌های ذهنی خود



اختلالات شایع سلامت روان

اسکیزوفرنی هستند. در زیر هرکدام از این موارد توضیح داده خواهند شد:

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی شایع‌ترین انواع آسیب‌های روانی هستند. در این نوع از اختلالات، فرد در مواجهه با اشیاء یا موقعیت‌های خاص دچار ترس یا اضطراب شدید می‌شود. بیشتر افراد مبتلا به اختلال اضطراب، سعی می‌کنند از قرار گرفتن در معرض هر چیزی که باعث اضطراب آن‌ها می‌شود، خودداری کنند. نمونه‌هایی از اختلالات اضطرابی عبارت‌اند از:

- وحشت‌زدگی: در این حالت، فرد دچار وحشت ناگهانی یا احساس فاجعه قریب‌الوقوع می‌شود.

- اختلال هراس یا فوبیا: این اختلال شامل هراس‌های ساده و ترس نامتناسب از اشیاء، هراس‌های اجتماعی و ترس از قرار گرفتن در معرض قضاوت دیگران، ترس از قرار گرفتن در محیط‌های باز یا مکان‌های

کارشناسان می‌گویند، همه ما ممکن است در معرض ابتلا به آسیب‌های روانی باشیم. مهم نیست که چندساله باشیم، چه جنسیتی داشته باشیم، ثروتمند یا فقیر باشیم یا به کدام گروه قومی تعلق داشته باشیم. با وجود این، بسیاری از افرادی که مشکلات سلامت روان دارند می‌توانند با پیگیری و روش‌های درمانی موجود، شرایط خود را بهبود دهند و زندگی عادی پیش رو داشته باشند.

مطالعات جهانی نشان می‌دهند که اختلالات روانی و عصبی از جمله اختلالات شایع در سراسر جهان است تا جایی که به‌طور تخمینی تا سال ۲۰۱۷ حدود ۷۹۲ میلیون نفر در جهان با این اختلالات زندگی می‌کردند. این آمار کمی بیش از ۱۰ درصد از جمعیت جهان را دربر می‌گیرد. از میان این اختلالات، افسردگی حدود ۲۶۰ میلیون نفر را گرفتار کرده است که بیشتر آنان را زنان تشکیل می‌دهند.

انواع اختلالات

شایع‌ترین انواع آسیب‌های روانی، اختلالات اضطرابی، خلقی و

کناره‌گیری از محیط و انزوای عاطفی، اختلال در بروز عواطف و احساسات، کم صحبت کردن، عدم تمرکز و خلق و خوی نامناسب.

علائم اولیه

تشخیص اینکه سلامت روان فردی به مخاطره افتاده است و اختلالی در حال شکل‌گیری است، دشوار است. البته اگر علائم مشخصی مانند علائم زیر در فردی ظاهر شود، می‌تواند سرنخ‌هایی را ارائه دهد:

- دوری کردن فرد از افراد یا فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برد
- کاهش یا افزایش چشمگیر در خواب یا خوراک
- احساس اینکه هیچ چیز اهمیتی ندارد
- کم انرژی بودن دائمی
- بروز احساسات غیر مشخص
- پریشانی
- نداشتن توانایی انجام کارهای روزمره، مانند سرکار رفتن یا پختن غذا
- افکار مداوم یا خاطراتی که مرتباً ظاهر می‌شوند
- فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران
- شنیدن صداهایی غیر واقعی
- هذیان

درمان

روش‌های درمانی مختلفی برای درمان افراد با اختلالات روانی وجود دارد. نکته مهمی که در درمان بیماری‌های روان وجود دارد این است که ممکن است درمانی برای یک شخص مفید باشد، ولی برای شخص دیگری کار نکند.

بیماران مبتلا به اختلالات مزمن روانی ممکن است در مراحل مختلف زندگی خود، گزینه‌های متفاوتی را انتخاب کنند. اکثر کارشناسان می‌گویند که یک بیمار آگاه، احتمالاً بهترین قاضی در مورد روش درمانی خویش است.

درمان‌ها شامل موارد زیر هستند:

• روان‌درمانی (گفتگو درمانی): این یک رویکرد روان‌شناختی برای معالجه بیماری روانی است. درمان شناختی-رفتاری، مواجهه درمانی و رفتاردرمانی دیالکتیکی مثال‌هایی از روان‌درمانی هستند.

• داروها: اگرچه داروها نمی‌توانند اختلالات روانی را درمان کند، اما برخی از داروها می‌توانند علائم را بهبود بخشند.

• کمک به خود: فرد بیمار با تغییر در شیوه زندگی خود، مانند کاهش مصرف الکل، بیشتر خوابیدن و خوب غذا خوردن می‌تواند به بهبود وضعیت خود کمک کند.

سریسته و ترس از سایر شرایط است. ممکن است هزاران نوع از این ترس‌ها وجود داشته باشد و تعداد دقیق آن‌ها مشخص نیست.

• اختلال وسواس فکری: در این حالت فرد، وسواس و اجبار دارد. به عبارت دیگر، افکار استرس‌زای ثابت (وسواس) و اصرار زیاد برای انجام تکراری برخی کارها، مانند شستن دست (اجبار) در افراد دارای این اختلال دیده می‌شود.

• اختلال استرس پس از سانحه: این اختلال می‌تواند پس از آسیب دیدن شخص در حادثه‌ای رخ دهد. به عبارت دیگر افراد دارای این اختلال، اتفاقی وحشتناک یا ترسناک را تجربه کرده‌اند یا شاهد آن اتفاق بوده‌اند. در این نوع اختلال، فرد فکر می‌کند که زندگی او یا زندگی افراد دیگر در معرض خطر است؛ بنابراین این افراد احساس ترس می‌کنند یا احساس می‌کنند که هیچ کنترلی بر آنچه اتفاق می‌افتد ندارند.

اختلالات خلقی

این موارد به‌عنوان اختلالات عاطفی یا افسردگی نیز شناخته می‌شوند. بیماران مبتلا به این اختلالات تغییر قابل‌توجهی در خلق و خوی خود دارند که عموماً شامل شیدایی یا افسردگی است. نمونه‌هایی از اختلالات خلقی عبارت‌اند از:

• افسردگی اساسی یا ماژور: فرد مبتلا از فعالیت‌ها و اتفاقاتی که قبلاً دوست داشته لذت نمی‌برد و دیگر به آن‌ها علاقه‌مند نیست و این حالت، همراه با دوره‌های غم و اندوه شدید یا طولانی است.

• اختلال دوقطبی: قبلاً به‌عنوان جنون یا دیوانگی شناخته می‌شد. حال و هوای فرد مبتلا، از حالت سرخوشی یا شیدایی به حالت افسردگی یا ناامیدی تغییر می‌کند.

• اختلال افسردگی مداوم: قبلاً به‌عنوان بیماری دیستیمیا یا افسردگی خویی شناخته می‌شد. این افسردگی به‌صورت خفیف و مزمن (طولانی‌مدت) است. بیمار علائمی مشابه افسردگی اساسی دارد، اما میزان آن کمتر است.

• اختلال عاطفی فصلی: نوعی افسردگی اساسی است که به دلیل کمبود نور روز ایجاد می‌شود. این بیماری در کشورهای دور از استوا در اواخر پاییز، زمستان و اوایل بهار شایع است.

اختلالات اسکیزوفرنی

هنوز معلوم نیست که آیا اسکیزوفرنی یک اختلال واحد است یا شامل گروهی از بیماری‌های مرتبط به هم است. از این نظر اسکیزوفرنی یک شرایط بسیار پیچیده است. اسکیزوفرنی به‌طور معمول از سن ۱۵ تا ۲۵ سالگی شروع می‌شود. فرد بیمار دارای افکار پریشان است. همچنین پردازش اطلاعات برای بیمار دشوار است. علائم بیماری اسکیزوفرنی به‌طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: علائم مثبت و منفی. علائم مثبت علائمی هستند که در افراد سالم دیده نمی‌شوند، ولی در افراد بیمار وجود دارند مانند هذیان، اختلالات تفکر و توهم. علائم منفی آن دسته از علائم رفتاری و احساسی هستند که افراد سالم دارند، ولی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی فاقد آن‌ها هستند. مهم‌ترین این علائم عبارت‌اند از: انصراف، فقدان انگیزه، عدم رسیدگی به بهداشت فردی،

منابع:

www.medicalnewstoday.com
www.ourworldindata.org

رفتار درمانی چیست؟



منابع:

www.healthline.org

Cognitive Therapy and Research (2012); doi: 10.1007/s10608-012-9476-1

وب سایت انجمن روانشناسی آمریکا

دکتر مصطفی حمدیه و همکاران، کتاب «آنچه باید در مورد بیماری‌های اعصاب و روان بدانیم»، ۱۳۹۳، تهران: انتشارات رویان پژوه.

انواع رفتار درمانی چیست؟

• درمان شناختی-رفتاری

درمان شناختی-رفتاری یکی روش‌های رفتار درمانی است. این روش ترکیبی از رفتار درمانی و شناخت درمانی است؛ به عبارت دیگر با توجه به این که اعمال یا احساسات منفی سبب عقاید یا افکار نامناسب فعلی در فرد مبتلا است، در این روش سعی بر آن است تا الگوهای تفکر و رفتاری یک فرد به الگوهای سالم‌تر تغییر یابد تا خلق و خو و رفتار وی نیز دگرگون شود؛ بنابراین در این روش درمانی فرد درمانگر به همراه بیمار تلاش می‌کنند تا الگوهای تفکر منفی را که سبب رفتار ناسالم شده است و نیز پاسخ‌های رفتاری در موقعیت‌های چالش برانگیز یا استرس‌زا را بیابند. در حقیقت درمان شامل پیدا کردن رفتارهایی متعادل‌تر و سازنده‌تر برای پاسخ به عوامل استرس‌زا است. در حالت ایده آل این پاسخها و رفتارهای جدید به کم کردن یا از بین بردن رفتارهای نگران‌کننده یا بی‌نظمی‌های موجود در رفتار کمک خواهند کرد.

• بازی درمانی رفتاری-شناختی

بازی درمانی شناختی-رفتاری معمولاً برای کودکان استفاده می‌شود. درمانگران با تماشای بازی کودکان، می‌توانند به ناراحتی بچه‌ها پی ببرند. در بازی درمانی ممکن است بچه‌ها از اسباب‌بازی‌ها استفاده کنند، برای مثال از آن‌ها خواسته شود که اسباب‌بازی‌های موردنظر را انتخاب کنند یا با استفاده از آن‌ها صحنه‌ایی را ایجاد کنند. همچنین ممکن است از بچه‌ها خواسته شود که یک تصویر را بکشند. درمانگران برای بهبود حالات نامتعادل و نامتعارف کودکان از بازی‌های مختلف استفاده می‌کنند یا به والدین آن‌ها نحوه استفاده از بازی به منظور بهبود ارتباط با فرزندانشان را می‌آموزند. لازم به ذکر است که بازی درمانی برای نوجوانان و بزرگسالان نیز قابل استفاده است.

• حساسیت‌زدایی منظم

حساسیت‌زدایی منظم روشی پرکاربرد است. این روش اغلب برای درمان هراس‌های مختلف استفاده می‌شود. در این روش به افراد آموخته می‌شود که به جای پاسخ‌های فعلی به یک هراس، پاسخ‌های آرامش‌بخش را جایگزین کنند. برای این منظور ابتدا به فرد روش‌های آرامش و تنفس آموزش داده می‌شود، سپس درمانگر به تدریج فرد مبتلا را در معرض محرک‌های تنش‌زا، از دوزهای ضعیف تا شدید قرار می‌دهد.

• انزجار درمانی

انزجار درمانی، اغلب برای درمان مشکلاتی مانند سوء مصرف مواد و الکل استفاده می‌شود. درمانگر به فرد آموزش می‌دهد که محرک مطلوب اما ناسالم مورد استفاده خود را با یک محرک بسیار ناخوشایند همراه کنند. محرک ناخوشایند ممکن است چیزی باشد که باعث ناراحتی فرد می‌شود. به عنوان مثال، یک درمانگر ممکن است به فرد یاد دهد که مصرف الکل را با یک خاطره ناخوشایند مرتبط کند.

رفتار درمانی برای کودکان

رفتار درمانی و بازی درمانی هر دو برای کودکان استفاده می‌شود. در این درمان‌ها به کودکان روش‌های پاسخ مناسب‌تر در مواجهه با موقعیت‌های مختلف را آموزش می‌دهند. درمانگران در این آموزش‌ها به رفتارهای مثبت و مناسب کودکان پاداش می‌دهند و در قبال رفتارهای منفی آن‌ها، عکس‌العمل منفی دارند. اغلب، رفتار درمانی برای کودکان مبتلا به اوتیسم و اختلال کمبود توجه ناشی از بیش‌فعالی نیز استفاده می‌شود.

رفتار درمانی بخشی از درمان‌هایی است که به منظور بهبود اختلالات سلامت روان استفاده می‌شود. این شکل از درمان به دنبال شناسایی و کمک به تغییر رفتارهای ناسالم یا مخرب انجام می‌شود. این دسته از درمان‌ها بر اساس دیدگاه‌های مختلفی پایه‌گذاری شده‌اند. برای مثال یک دیدگاه این است که همه رفتارها آموخته می‌شوند و می‌توان رفتارهای ناسالم را تغییر داد و با الگوسازی که بخشی از روند رشد و تکوین شخصیت است، رفتار صحیح را یاد گرفت. به طور کلی تمرکز درمان در رفتار درمانی، اغلب بر روی مشکلات فعلی و نحوه تغییر آن‌ها است.

مراحل رفتار درمانی

در شیوه‌های رفتار درمانی مراحل مشخصی طی می‌شود:

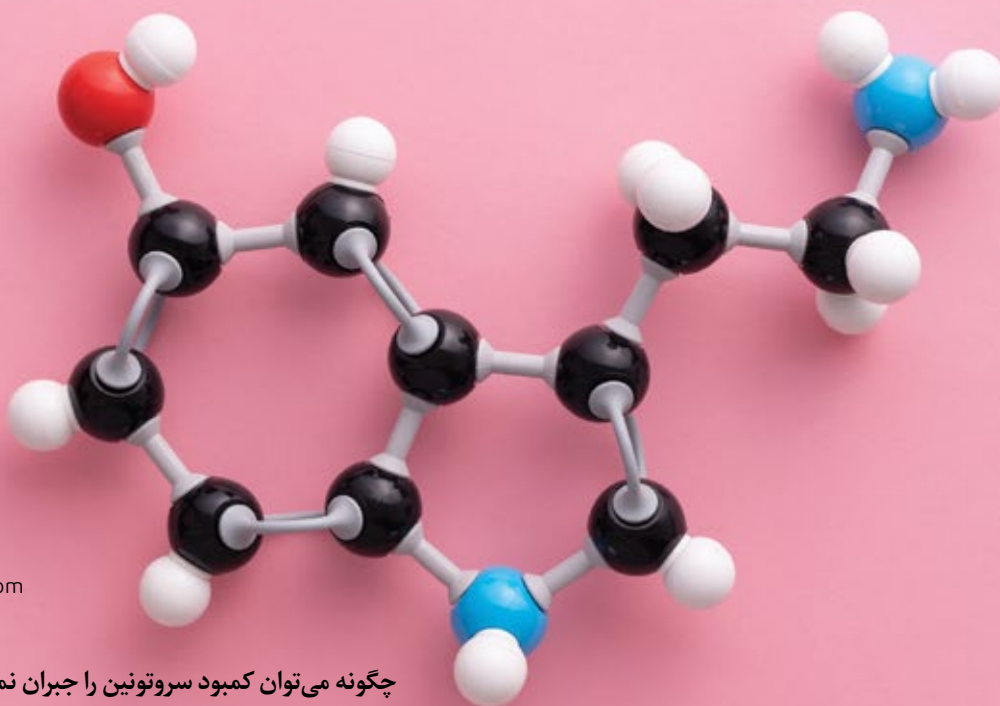
- شناسایی رفتاری که باید تغییر یابد.
- بررسی و شناسایی شرایطی که سبب رفتار ناسالم شده است.
- شناخت عواملی که به باقی ماندن و ادامه رفتار ناسالم کمک می‌کند.
- درپیش گرفتن راه‌کارهایی به منظور تغییر رفتار قبل و یادگیری رفتارهای جدید.

رفتار درمانی برای چه اختلالاتی مناسب است؟

رفتار درمانی می‌تواند به منظور درمان طیف وسیعی از اختلالات نظیر افسردگی، اضطراب، اختلالات هراس، مسائل مربوط به خشم، اختلالات اشتها، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال دوقطبی، بیش‌فعالی، وسواس فکری، صدمه به خود، سوء مصرف مواد به کار رود. این نوع درمان می‌تواند در بزرگسالان و کودکان کارایی داشته باشد.

سروتونین پیام‌رسان شادی

سروتونین ماده‌ای شیمیایی است که در بدن تولید می‌شود و نقش یک پیام‌رسان عصبی را دارد. این ماده در بسیاری از فرایندهای موجود در سراسر بدن، از حالات خلقی و روانی گرفته تا بهبود وضعیت خواب و هضم دخالت دارد.



منابع:
www.healthline.com
www.webmd.com

چگونه می‌توان کمبود سروتونین را جبران نمود؟

افراد با استفاده از دارو و نیز با روش‌های طبیعی می‌توانند کمبود سروتونین را در بدن جبران نمایند.

درمان دارویی: بسیاری از پزشکان به منظور درمان افسردگی، یکی از داروهای «مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین» یا «SSRI» را تجویز می‌کنند. داروهای نظیر پروزاک (Prozac) و زولوفت (Zoloft) از جمله داروهای SSRI هستند. این داروها اجازه نمی‌دهند سروتونینی که از سلول‌های عصبی آزاد شده، بازجذب شود و بدین ترتیب سطح سروتونین مغز را افزایش می‌دهند و در نتیجه سروتونین به میزان کافی جهت انجام اعمال طبیعی خود در مغز حضور دارد. هنگام استفاده از داروهای افزایش‌دهنده سروتونین، نباید پیش از مشورت با پزشک، از داروی دیگری استفاده نمود، در غیر این صورت خطر تداخلات دارویی و بروز وضعیتی تحت عنوان «سندرم سروتونین» وجود دارد. این وضعیت عوارضی را به دنبال دارد که برای سلامت انسان خطرآفرین است.

روش‌های طبیعی: بر اساس مطالعات، می‌توان با روش‌های طبیعی سطح سروتونین بدن را افزایش داد. عواملی نظیر ورزش و نوع تغذیه از جمله روش‌هایی هستند که می‌توان از آن‌ها برای بهبود میزان سروتونین استفاده کرد. در همین شماره مجله ندای تندرستی (شماره ۳) می‌توانید مقاله‌ای را در مورد روش‌های طبیعی افزایش سطح سروتونین بدن مطالعه فرمایید.

سروتونین چیست؟

سروتونین ماده‌ای طبیعی است که در بدن تولید می‌شود و گاهی آن را ماده شیمیایی شاد می‌نامند، زیرا در حفظ نشاط و سلامت روان نقش دارد. این ماده در بدن یک پیام‌رسان عصبی است و کمک می‌کند تا پیام‌های عصبی از ناحیه‌ای از مغز به سایر نواحی انتقال پیدا کنند.

عملکرد سروتونین چیست؟

مطالعات نشان داده است که این ماده سبب کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. اگرچه سروتونین در مغز تولید می‌شود و نقش مهم و اصلی خود را در تعادل روانی انجام می‌دهد، ولی علاوه بر آن این ماده به فرایند خواب، هضم غذا، بهبود زخم‌ها، حفظ سلامت استخوان و موارد دیگر نیز کمک می‌کند.

ارتباط سروتونین و سلامت روان چیست؟

همان‌گونه که در بالا اشاره شد، سروتونین در مغز اضطراب، شادی و کلاً حالات خلقی را تنظیم می‌کند. کمبود این ماده شیمیایی با اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی همراه است و نشان داده شده است که افزایش میزان آن با کمک دارو، سبب کاهش این اختلالات می‌شود. هنگامی که سروتونین در سطح طبیعی خود است، انسان احساس شادی بیشتر، آرامش، تمرکز بیشتر و پایداری بیشتر عاطفی می‌کند.

محافظت از
سلامت روان
در مقابل
اخبار بد

بلاهای طبیعی، بیماری‌های همه‌گیر، حملات تروریستی و بسیاری از اخبار متاثرکننده دیگر، انسان‌های امروزی را محاصره کرده‌اند. با توجه به اینکه در عصر اطلاعات نیز به سر می‌بریم، افراد می‌توانند اخبار را سریع‌تر از قبل و در هر ساعتی از شبانه‌روز دریافت کنند. چنین شرایطی می‌تواند بر سیستم عصبی افراد تأثیر منفی بگذارد. دست‌وپنجه نرم کردن با اخبار بد، به‌ویژه برای افرادی که اضطراب، استرس، افسردگی یا سایر اختلالات اعصاب و روان را دارند، دشوار است. علاوه بر پاسخ ترسی که به‌طور طبیعی در مواجهه با هر خبر بد و ناگواری به وجود می‌آید، این نوع اخبار سبب می‌شوند افراد هر روز در برابر عوامل استرس‌زا آسیب‌پذیرتر شوند. از این رو باید با تدابیری به مقابله با این هجوم خبری پرداخت و از سلامت روان خود محافظت نمود. در ذیل به پاره‌ای از این تدابیر پرداخته می‌شود:

ممکن است برخی از ناراحتی‌های ما به این ترتیب کاهش یابد.

• **به کار خود متمرکز شویم.** گاه ممکن است در اماکن عمومی نظیر رستوران‌ها، سالن‌های ورزشی با صفحه‌نمایش روشنی مواجه شویم که وقایعی را نمایش می‌دهند و ما کنترلی بر آن نداریم. در این شرایط می‌توانیم بر مطالعه کتاب یا مجله یا شنیدن یک فایل صوتی که خود انتخاب کرده‌ایم متمرکز شویم.

• **فعالیت‌های سالم پیدا کنیم.** ناراحتی و ترس از وقایع رخ داده یا وقایع احتمالی آتی، امری طبیعی است. با این حال، بسیاری از ما تمایل داریم به سمت فعالیت‌ها یا رفتارهای ناسالم مانند استعمال دخانیات و مصرف بی‌رویه مواد غذایی گرایش پیدا کنیم. این موارد در کوتاه‌مدت ما را تسکین می‌دهند، اما ممکن است در طولانی‌مدت عواقب داشته باشند. بهتر است فعالیت‌های سالمی مانند ورزش، مراقبه، گردش در طبیعت، گوش دادن فایل‌ها و کتاب‌های صوتی یا هر فعالیت مفیدی که به آن علاقه‌مندیم را دنبال کنیم. برای زمان‌هایی که احساس بدی داریم، به مکان‌هایی که شادمان می‌کند برویم، کار کنیم یا بخوابیم.

• **از تمرینات تنفس استفاده کنیم.** اگر با خبر بدی مواجه شدیم و همان لحظه نیاز به آرامش داشتیم، می‌توانیم از تمرینات تنفس به شکل زیر استفاده کنیم: ۴ ثانیه پر کردن ریه‌ها از هوا (دم)، ۷ ثانیه نگه‌داشتن نفس، ۸ ثانیه بازدم، همچنین در روش دیگری می‌توان هرکدام از مراحل فوق را در ۵ ثانیه انجام داد. روش‌های فوق را باید ۱۰ بار یا به مدت دو دقیقه انجام دهیم.

• **با شبکه دوستان، آشنایان و معتمدین خود ارتباط برقرار کنیم.** ما می‌توانیم با افرادی که به آن‌ها اعتماد داریم، در مورد احساسات خود صحبت کنیم و اجازه دهیم آن‌ها نیز به ما تکیه کنند.

• **با افراد متخصص مشورت کنیم.** به‌منظور مدیریت اضطراب، ترس و احساسات خود و نیز یادگیری مهارت‌های بالا می‌توانیم با افراد متخصص مشورت کنیم تا عملکرد خود را در زندگی بهبود بخشیم.

منبع:

www.thehealthy.com

• **از خود بپرسیم، آیا مشاهده اخبار بد برای من مناسب است؟**

اگر ما دچار افسردگی یا سایر اختلالات اعصاب و روان هستیم، احتمالاً تماشای پوشش خبری یک حمله تروریستی باعث نمی‌شود احساس بهتری به ما دست بدهد.

• **باور خود را تغییر دهیم.** باید به این باور برسیم که تماشا نکردن اخبار بد به این معنی نیست که به دیگران اهمیت نمی‌دهیم. ما می‌توانیم در انواع پوشش‌های خبری سیر نکنیم، ولی به رنج و عذاب سایرین اهمیت دهیم.

• **به دنبال اخبار مثبت باشیم.** ما مجبور به اطلاع از همه بخش‌های خبری نیستیم، بلکه می‌توانیم از دیدن و شنیدن اخبار بد و ناگوار پرهیز کنیم. می‌توان به وب سایت‌هایی که این اخبار را پوشش می‌دهند مراجعه نکنیم، بخش‌های حوادث روزنامه را نخوانیم و اطلاع‌رسانی‌های مختلف را در تنظیمات تلفن همراه محدود نماییم. به جای آن، در شبکه‌های اجتماعی به دنبال افرادی باشیم که اخبار مثبت مانند نقل قول‌های الهام‌بخش، داستان‌های شاد و فیلم‌های سرگرم‌کننده را به اشتراک می‌گذارند. سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای ما کار می‌کنند، هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید باید به شکلی خاص از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنیم؛ بلکه در صورت نیاز می‌توان سرکشی به سایت‌ها و صفحات مجازی را برای چند روز نیز تعطیل نمود.

• **به قول معروف دست به زانوها بگیریم و بلند شویم.** در زمان‌های دشوار مهم است افراد به جای تمرکز بر روی واقعه رخ داده، به کارها و برنامه‌های بعدی متمرکز شوند. در صورت لزوم باید برنامه‌ای را تنظیم نمود و به آن پایبند بود. هرکس باید بداند که بهتر است در لحظه اکنون زندگی کند.

• **حرکت کنیم.** به یاد داشته باشیم که گاهی اوقات انجام اقداماتی در شرایط بحران به ما کمک می‌کند. به همین جهت می‌توانیم برای کمک به کسانی که طبق اخبار در حوادثی نظیر سیل و زلزله گرفتار شده‌اند و نیازمند کمک ما هستند، اقدام کنیم. کمک‌های خیرخواهانه ما نه تنها سبب یاری به این افراد می‌شوند، بلکه با این کار احساس می‌کنیم که کمی کنترل رویدادهای جهان را به دست گرفته‌ایم. ضمناً

ورزش منظم:

ورزش باعث آزاد شدن تریپتوفان در خون افراد می‌شود. همچنین ورزش می‌تواند میزان اسیدآمین‌های دیگر را کاهش دهد. این یک شرایط ایده‌آل برای رسیدن تریپتوفان بیشتر به مغز است. به نظر می‌رسد ورزش‌های هوازی نظیر شنا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی تند یا آهسته و دویدن آهسته با افزایش ضربان قلب، تأثیر بیشتری در این زمینه دارند.

روشنایی:

مطالعات نشان می‌دهند میزان سروتونین پس از زمستان پایین‌تر و در تابستان و پاییز بالاتر است. تأثیر شناخته‌شده سروتونین بر خلق و خو و نیز وقوع اختلالات عاطفی و روانی مرتبط با فصل با یافته فوق هم‌خوانی دارد. به نظر می‌رسد بودن در زیر تابش نور آفتاب به افزایش سطح سروتونین کمک می‌کند. پس برای به حداکثر رساندن مزایای دریافت نور، دست‌کم هر روز باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را در فضای بیرون بگذرانند. می‌توان فعالیت‌های ورزشی را خارج از منزل انجام داد تا به افزایش سروتونین کمک کند. البته نباید فراموش کرد که اگر افراد قرار است بیش از ۱۵ دقیقه را در بیرون بگذرانند، لازم است از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند.

ماساژ درمانی:

ماساژ درمانی به افزایش سروتونین و دوپامین (ماده پیام‌رسان عصبی دیگر مرتبط با حالات خلقی) کمک می‌کند. طی پژوهشی ۸۴ زن باردار مبتلا به افسردگی بررسی شدند، در این مطالعه زنانی که دو بار در هفته ۲۰ دقیقه ماساژ درمانی می‌شدند، احساس اضطراب و افسردگی کمتری داشتند. این افراد پس از ۱۶ هفته نیز سطح سروتونین بالاتری داشتند. پس پیشنهاد می‌شود با ۲۰ دقیقه ماساژ، افراد میزان سروتونین بدن خود را افزایش دهند.

تلقین حس خوب:

تاکنون دانستیم که مقادیر کم سروتونین می‌تواند بر خلق و خوی ما اثر بگذارد، اما آیا داشتن یک روحیه خوب نیز می‌تواند به افزایش سطح سروتونین کمک کند؟ مطالعات علمی نشان دادند که پاسخ این سؤال مثبت است. فکر کردن در مورد چیزی که باعث می‌شود افراد احساس خوبی داشته باشند، می‌تواند به افزایش سروتونین در مغز و در نتیجه بهبود وضعیت روان کمک کند. برای این کار باید لحظه خوشحال‌کننده‌ای را در ذهن خود تجسم کرد. به خاطرات خوب با عزیزان فکر کرد. عکس‌های خوشحال‌کننده مانند یک مکان موردعلاقه را با خود به همراه داشت. باید به خاطر داشت که وضعیت خلق و خو

افزایش سروتونین در بدن با روش‌های طبیعی

منبع:
www.healthline.com

سروتونین پیام‌رسان عصبی مهمی است که تأثیرات بسیاری بر حالات خلقی انسان دارد. مطالعات نشان می‌دهد بیشتر افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، سطح سروتونین بدنشان کم است. از این رو افزایش میزان این ماده می‌تواند بر سلامت روان اثرات مثبتی بگذارد. با توجه به نقش سروتونین در فرایندهای مختلف بدن، افزایش میزان آن علاوه بر کمک به سلامت روان، می‌تواند بر موارد دیگری مانند بهبود وضعیت خواب، تنظیم اشتها، بهبود یادگیری و تقویت حافظه، کمک به ارتقاء احساسات و رفتارهای اجتماعی مثبت اثر داشته باشد. سروتونین را می‌توان بدون مصرف داروهای افزایشنده این ماده شیمیایی، به صورت طبیعی افزایش داد. در ذیل به این موارد طبیعی اشاره می‌شود:

تغذیه:

سروتونین را نمی‌توان مستقیم از طریق غذا دریافت نمود، اما می‌توان ماده سازنده آن یعنی تریپتوفان را از طریق مواد غذایی به بدن رساند. تریپتوفان نوعی اسیدآمین (واحد سازنده پروتئین‌ها) است که در مغز به سروتونین تبدیل می‌شود. تریپتوفان در غذاهای سرشار از پروتئین مانند ماهی و بوقلمون یافت می‌شود. تحقیقات نشان داده است که خوردن کربوهیدرات (به میزان ۲۵ الی ۳۵ گرم) به همراه مواد غذایی غنی از تریپتوفان، ممکن است عبور تریپتوفان را از سد خونی و مغزی تسهیل کرده و سبب رسیدن مقادیر بیشتری از این اسیدآمین به مغز شود. به علاوه مصرف پروبیوتیک‌هایی مانند ماست و غذاهای تخمیر شده نیز سبب افزایش تریپتوفان در خون افراد می‌شود تا جایی که به اندازه کافی به مغز برسد. تأمین ویتامین «د» بدن نیز به همراه اسیدهای چرب امگا ۳ به تسهیل تولید سروتونین کمک می‌کند. همچنین به غیر از مواد غذایی، برخی مکمل‌های افزایشنده تریپتوفان وجود دارند که بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شوند.

پیچیده است و تغییر دادن روحیه خود همیشه آسان نیست، اما گاهی هدایت افکار به سمت فضایی مثبت کمک‌کننده است.

خواب کافی و پیوسته:

بین هفت تا هشت ساعت خواب شبانه و پیوسته برای سلامت روان انسان ضروری است. مطالعات نشان داده است که کم‌خوابی در درازمدت می‌تواند مانع به‌کارگیری سروتونین توسط مغز شود و به عبارتی مغز نتواند از این پیام‌رسان شیمیایی برای انتقال اطلاعات استفاده نماید. روانشناسان معتقدند افرادی که مشکل افسردگی یا مشکلات روانی دیگری دارند، اغلب اختلالاتی در خوابشان دارند یا به‌اندازه کافی نمی‌خوابند.

کاهش استرس:

استرس مزمن سبب کاهش سروتونین و سایر پیام‌رسان‌های عصبی نظیر دوپامین می‌شود. به‌عبارت‌دیگر استرس با کاهش سروتونین، فرد را آشفته می‌کند. متخصصان معتقدند که استرس یک بیماری التهابی مزمن و آسیب‌رسان برای مغز و کل بدن است و می‌تواند به‌طور غیرمستقیم به سلول‌های عصبی تولیدکننده سروتونین صدمه زده یا مسیرهای عملکردی سروتونین را مختل کند. پس با استفاده از شیوه‌های کاهش استرس و نیز درمان استرس مزمن، می‌توان سطح سروتونین را در مغز افزایش داد و به دنبال آن وضعیت سلامت روان را بهبود بخشید.

آیا آنچه می‌خورید می‌تواند در وضعیت روحی و خلقی شما اثر بگذارد؟

منبع:

www.webmd.com



آیا خوردن یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ‌دار و غذاهای دریایی می‌تواند به مدیریت روحیه و خلق‌وخوی ما کمک کند؟ محققان حوزه‌ای از علم تحت عنوان «روان‌پزشکی تغذیه‌ای» به این پرسش پاسخ مثبت می‌دهند. این شاخه در حال رشد از علم، بر نحوه تأثیر رژیم غذایی بر سلامت روان انسان متمرکز است.

خود را قطع کنند». وی ادامه می‌دهد: «مردم در مورد مصرف داروهای روان‌پزشکی احساس ننگ می‌کنند و ترجیح می‌دهند دارو مصرف نکنند. آن‌ها مایل‌اند این تصور را داشته باشند که همه چیز با غذاها قابل تغییر است. این در حالی است که در مورد دارو و مصرف دارو باید تنها با متخصص مربوطه صحبت شود».

ارتباط مغز و تغذیه

دانشمندان چندین دهه است که تأثیر مواد مغذی بر سلامت روان را بررسی می‌کنند، اما این ایده که عادات غذایی اهمیت بیشتری دارد، مطلب نسبتاً جدید است. دکتر رمزی می‌گوید: «هر عقل سلیم می‌داند که مغز ما به تغذیه نیاز دارد و نیز رژیم غذایی ناسالم مانند رژیم غذایی آمریکایی برای سلامت ما و سلامت روان ما بسیار مضر است.» او و همکارانش به غذاها امتیاز می‌دهند و این امتیاز بر اساس وجود مواد مغذی دارای خاصیت ضدافسردگی در آن‌ها داده می‌شود. برای مثال غذاهایی که دارای بیشترین مقدار از سبزیجات دارای برگ سبز نظیر اسفناج باشند، امتیاز بیشتری دارند. این محققان همچنین غذاهایی حاوی سبزیجات رنگین، غذاهای دریایی، آجیل، دانه‌ها، حبوبات و غذاهای تخمیر شده را پیشنهاد می‌کنند. این نوع رژیم غذایی، مشابه رژیم مدیترانه‌ای است.

برخی از افرادی که رژیم غذایی فوق را دنبال کرده بودند، تجربیات خود را بیان کرده‌اند. برای مثال فردی با سابقه خانوادگی اختلالات روانی نظیر دوقطبی و نیز بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت نوع ۲ که به‌منظور حفظ سلامت خود، رژیم غذایی فوق را دنبال کرده بود، ادعان کرد که

خانم پروفیسور جاکا، مدیر مرکز غذا و روان در دانشگاهی در استرالیا و رئیس انجمن بین‌المللی روان‌پزشکی تغذیه‌ای می‌گوید: «با یک رژیم غذایی خوب می‌توان تا حدود ۳۰ درصد خطر ابتلا به افسردگی را کاهش داد». وی همچنین کتابی با عنوان «تغییردهنده مغز؛ رژیم غذایی مناسب سلامت روان» را به رشته تحریر درآورده است.

طی پژوهشی محققان موفق شدند ۲۶ مطالعه قبل را در زمینه ارتباط عادات غذایی و حالات روانی افراد تجزیه و تحلیل کنند. محققان در این پژوهش نشان دادند که درمان‌های روان‌پزشکی به همراه رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از سبزیجات سبز، میوه، آجیل، لوبیا، روغن زیتون و غذاهای دریایی است، می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. همچنین مشخص شد افرادی که گوشت، لبنیات و غذاهای فرآوری شده بیشتری می‌خوردند، بیشتر در معرض خطر ابتلای به افسردگی بودند. از ۲۶ مطالعه انجام‌شده فوق، تنها تعداد معدودی بین رژیم غذایی و سلامت روان رابطه‌ای نشان ندادند.

همچنین مطالعه دیگری نیز نشان داد که تنها داشتن سه هفته رژیم غذایی، مشابه رژیم غذایی فوق، سبب بهبود علائم افسردگی می‌شود. البته هیچ‌یک از تحقیقات فوق نشان نداد که رژیم غذایی به‌تنهایی می‌تواند افسردگی را درمان کرده یا از بروز آن جلوگیری کند، بلکه موضوع این است که اصلاح عادات غذایی، می‌تواند پایه و اساس بهبودی باشد. سایر روش‌های درمانی نیز می‌توانند به‌طور هم‌زمان پیگیری شوند. دکتر رمزی، روان‌پزشک و بنیان‌گذار کلینیک غذای مغز در آمریکا می‌گوید: «وقتی متخصصان در مورد فواید کدوسبز صحبت می‌کنند، برخی مردم فکر می‌کنند این بدان معنی است که آن‌ها باید مصرف داروی ضدافسردگی

دارند و آن اهمیت جمعیت میکروبی روده انسان است. تاکنون مطالعات فراوانی روی جمعیت میکروبی دستگاه گوارش انسان یا همان میکروبیوم روده و ارتباط آن با عملکرد مغزی صورت گرفته است. از آنجاکه روده همه مواد خورده شده را پردازش می‌کند، میکروبیوم کاملاً تحت تأثیر رژیم غذایی فرد قرار می‌گیرد. تعادل میکروب‌ها در پاسخ به مواد غذایی عبور کننده از سیستم گوارش یا همان محیط زیست میکروب‌ها تغییر می‌نماید. این تغییر بر سیستم ایمنی، وضعیت متابولیکی و همچنین رفتار مغز انسان تأثیر می‌گذارد. با توجه به این موضوع، خوردن غذاهایی که ضامن سلامت روده هستند، برای وضعیت کلی سلامت انسان مفید محسوب می‌شوند.

دکتر رمزی در پاسخ به این سؤال که وضعیت میکروبیوم به چه چیزی بستگی دارد، می‌گوید: «میکروبیوم سیستم گوارش ما زمانی در وضعیت مناسب قرار دارد که گیاهان و غذاهای تخمیر شده مصرف کنیم و این در حالی است که ما مقادیر کافی از آن‌ها نمی‌خوریم.»

پس چه باید بخوریم؟

برخی شواهد نشان می‌دهد که چه در افراد مبتلا به افسردگی، چه افرادی دارای سابقه خانوادگی افسردگی یا افرادی که تنها می‌خواهند نوسانات روحی خود را برطرف کنند، تغییر رژیم غذایی می‌تواند کمک‌کننده باشد. محققان افرادی را که می‌خواهند بدون نظارت پزشکان تغییری در وضعیت روان خود ایجاد کنند، ترغیب می‌کنند تا به‌طور کلی بیشتر غذاهای گیاهی شامل سبزیجات برگ‌دار و سایر سبزیجات، میوه، حبوبات، آجیل و دانه‌ها، غلات کامل به همراه چربی‌های سالم، غذاهای دریایی خورده و پروتئین حیوانی را کم کنند. به عبارت دیگر، این افراد می‌توانند بسیاری از غذاهایی را که تقریباً در هر برنامه غذایی سالم وجود دارند را مصرف نمایند. همچنین برای حمایت از سلامت روده، غذاهای تخمیر شده توصیه می‌شوند.

همچنین محققان می‌گویند که رژیم غذایی سالم برای سلامت مغز و روان نیز اهمیت دارد. به علاوه، برخلاف بسیاری از عوامل در زندگی که ممکن است ما آن‌ها را انتخاب نکرده باشیم و بر زندگی ما تحمیل شده باشد و این عوامل ما را مستعد افسردگی کنند، می‌توانیم در مورد آنچه می‌خوریم انتخاب کنیم. از سویی مطالعات نشان می‌دهند، تغذیه سالم می‌تواند ضمن تأثیر بر پیشگیری و درمان افسردگی، بر سایر جنبه‌های مرتبط با سلامت مغز انسان نظیر زوال عقل نیز تأثیر بگذارد. این مطلب در طول دوره زندگی انسان، از کودکی تا سالمندی صادق است.

اگر تصمیم به تغییر رژیم غذایی خود گرفتید، لازم نیست که تحول بسیار عمیقی ایجاد کنید. افزودن گیاهان برگ سبز بیشتر و غذاهای دریایی می‌تواند شروع خوبی باشد. فردی که تغییر رژیم غذایی را تجربه کرده است در این باره می‌گوید: «دریافته‌ام که بهتر غذا خوردن حتی اگر در همه اوقات هم رعایت نشود، تغییر ایجاد می‌کند.»

با تغییر عادات غذایی خود به همراه استفاده از مکمل‌های پروبیوتیک و روغن ماهی، توانسته است سطح انرژی و تحمل خود را افزایش داده و روزهایی بدون عصبانیت، استرس، اضطراب را تجربه کند.

با این وجود به گفته محققان، شواهد کافی مبنی بر درمان مؤثر افسردگی با استفاده از رژیم غذایی وجود ندارد. آن‌ها اذعان می‌کنند که تحقیق و مطالعه در ارتباط با این موضوع بسیار دشوار است؛ زیرا پیگیری و دنبال کردن وضعیت تغذیه افرادی که تحت مطالعه قرار می‌گیرند، امکان‌پذیر نیست و محقق نمی‌داند که با وجود تجویز رژیم غذایی خاص به این افراد، آن‌ها واقعاً چه مواد غذایی مصرف کرده‌اند. به‌طور کلی مطالعاتی که اثر رژیم غذایی را بر سلامت انسان نشان می‌دهند، ممکن است سال‌ها طول بکشد و طی این زمان نمی‌توان ارزیابی‌ها را در شرایط کنترل شده انجام داد. در این مطالعات، محققان تنها به گزارش‌هایی تکیه می‌کنند که افراد تحت مطالعه درباره نحوه تغذیه خود می‌گویند و این گزارش‌ها نیز ممکن است ناقص باشد یا صحیح نباشد.

اثر رژیم غذایی کتوژنیک

برخی از محققان اثر رژیم غذایی کتوژنیک روی سلول‌های مغزی و تغییر منبع انرژی این سلول‌ها را مطالعه می‌کنند. رژیم کتوژنیک رژیمی غذایی است که در آن مقادیر فراوانی چربی مفید، مقادیر متعادلی پروتئین و نیز مقادیر بسیار کمی از کربوهیدرات مصرف می‌شود. این محققان می‌گویند این نوع رژیم غذایی ممکن است به بیماران مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان کمک کند و برخلاف رژیم غذایی مدیترانه‌ای، محققان می‌توانند از طریق آزمایش ادرار و اندازه‌گیری برخی شاخص‌ها، متوجه شوند که افراد شرکت‌کننده در مطالعه، رژیم غذایی مورد نظر محققان را پیروی کرده‌اند یا خیر.

رژیم کتوژنیک که محققان فوق از آن استفاده می‌کنند، همان برنامه غذایی نیست که امروزه در رسانه‌های اجتماعی و شبکه‌های مجازی زیاد از آن صحبت می‌شود، بلکه این یک برنامه متفاوت و دشوار است و باید تحت نظارت پزشک انجام شود. این رژیم غذایی می‌تواند در چند هفته نخست، عوارض جانبی جدی ایجاد کند یا ممکن است لازم باشد تا پزشک داروهای مصرفی فرد تحت رژیم را تغییر دهد؛ بنابراین این یک برنامه غذایی ساده نیست، بلکه به‌ویژه در مورد اختلالات روانی جدی، نیاز به نظارت و کمک پزشک است.

ارتباط گوارش و مغز

به دلیل اینکه روان پزشکی تغذیه هنوز زمینه مطالعاتی جدیدی است و نیز به دلیل اینکه ردیابی آنچه مردم طی تحقیقات طولانی مدت می‌خورند بسیار دشوار است، دانشمندان مطمئن نیستند که به‌واقع رژیم غذایی چگونه بر سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد؛ اما در یک مورد نظر مشترکی

شیوه‌های تمدد اعصاب در مواجهه با استرس‌ها

منبع:
www.mayoclinic.org

تمدد اعصاب روشی عالی در کمک به مدیریت استرس است. آرامش تنها آرامش خاطر و لذت بردن از سرگرمی‌ها نیست، بلکه آرامش فرآیندی است که اثرات استرس را در ذهن و بدن افراد می‌کاهد. استفاده از روش‌های تمدد اعصاب می‌تواند به افراد در مقابله با استرس روزمره و استرس ایجاد شده در اثر بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی و نیز دردهای مزمن کمک کند. یادگیری این روش‌ها اغلب آسان، کم‌هزینه، با کمترین خطر و تقریباً در هر نقطه قابل انجام هستند. شما نیز می‌توانید با این روش‌های ساده آرامش گرفته، استرس را از زندگی خود دور کرده و به ارتقاء سلامت روان خود کمک نمایید.

مزایای تمدد اعصاب یا آرام‌سازی خود

هنگامی‌که با مسئولیت‌ها و وظایف بی‌شماری مواجه هستید یا از یک بیماری رنج می‌برید، ممکن است استفاده از روش‌های تمدد اعصاب در اولویت زندگی شما نباشند؛ اما این بدان معنی نیست که شما از مزایای آرامش آن‌ها برای سلامت روح و روان خود دست بردارید.

با استفاده از شیوه‌های تمدد اعصاب یا آرام‌سازی (ریلکسیشن) افراد می‌توانند علائم استرس را در خود کاهش دهند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. این روش‌ها هم برای افرادی که دارای سلامت روان هستند و هم برای بیماران کارایی دارد. به علاوه هر شخص می‌تواند روش‌های منحصربه‌فردی را برای خود کشف کند که با عمل به آن‌ها آرامش می‌گیرد.

کردن عضلات را از انگشتان پای خود شروع می‌کنید و به تدریج کار را تا عضلات سر و گردن ادامه می‌دهید. همچنین می‌توانید این کار را از عضلات سر و گردن خود شروع کرده و به سمت عضلات انگشتان پا پیش روید. عضلات خود را حدود پنج ثانیه منقبض کرده و سپس به مدت ۳۰ ثانیه استراحت دهید و این کار را تکرار نمایید.

• **تجسم:** در این روش، شما ممکن است از ساختن تصاویر ذهنی برای انجام یک سفر بصری به یک مکان یا موقعیتی آرام استفاده کنید. در این روش تا آنجا که می‌توانید حواس خود را از جمله حس بویایی، بینایی، شنوایی و لامسه درگیر کنید. به عنوان مثال، اگر تصور می‌کنید در کنار دریا آرامش دارید، به بوی دریا، صدای امواج و گرمای تابش خورشید بر روی بدن خود فکر کنید. ممکن است بخواهید چشمان خود را ببندید، در یک مکان آرام بنشینید، کمربند خود را شل کنید، بر تنفس خود تمرکز کنید. هدف این است که بر زمان حال متمرکز شوید و به افکار مثبت فکر کنید.

سایر روش‌های تمدد اعصاب می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- تنفس عمیق
- ماساژ
- مراقبه
- ورزش تای چی
- یوگا
- موسیقی و هنر درمانی
- رایحه درمانی
- آب درمانی

روش‌های تمدد اعصاب نیازمند تکرار و تمرین هستند

هنگامی که فنون تمدد اعصاب یا آرام‌سازی خود را یاد می‌گیرید، شما از انقباض‌های عضلات و سایر تأثیرات فیزیکی ناشی از استرس آگاه می‌شوید. وقتی شما می‌دانید واکنش استرس چگونه است، پس می‌توانید در لحظه شروع علائم استرس، تلاشی آگاهانه برای انجام یک روش آرام‌سازی انجام دهید. این امر می‌تواند مانع از فشار روانی خارج از کنترل شود. به یاد داشته باشید که آرام‌سازی خود، یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری، این توانایی با تمرین بهبود می‌یابد. پس صبور باشید و تمرین کنید. اگر یک روش برای آرامش شما مؤثر نیست، روش دیگری را امتحان کنید. اگر به نظر می‌رسد که هیچ‌کدام از تلاش‌های شما برای کاهش استرس مؤثر نیست، در مورد گزینه‌های دیگر با پزشک خود صحبت کنید.

همچنین به خاطر داشته باشید که برخی از افراد، به‌ویژه افرادی که دارای مشکلات جدی روانی هستند، ممکن است طی انجام برخی از روش‌های فوق احساس ناراحتی عاطفی را تجربه کنند. اگرچه این امر نادر است، در صورت بروز، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کرده و با پزشک یا مشاور خود صحبت کنید.

تمرین و تکرار شیوه‌های تمدد اعصاب، مزایای بسیاری دارد که می‌توان در ذیل به بخشی از آن‌ها اشاره نمود:

- کاهش ضربان قلب
- کاهش فشارخون
- کاهش سرعت تنفس
- بهبود هضم
- حفظ سطح طبیعی قند خون
- کاهش فعالیت هورمون‌های استرس
- افزایش جریان خون به عضلات اصلی
- کاهش فشار عضلات و درد مزمن
- بهبود تمرکز و خلق و خوی
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش خستگی
- کاهش عصبانیت و ناامیدی
- تقویت اعتماد به نفس برای رفع مشکلات

برای به دست آوردن بیشترین فایده از فنون تمدد اعصاب و آرام‌سازی خود، می‌توانید در کنار آن‌ها از سایر روش‌های مثبت مانند تفکر مثبت، شوخی، حل مسئله، مدیریت زمان، ورزش، خواب کافی و استفاده از خانواده و دوستان پشتیبان خود نیز استفاده کنید.

انواع روش‌های تمدد اعصاب

متخصصان بهداشت مانند پزشکان و متخصصان روان‌درمانی می‌توانند با استفاده از روش‌های مختلف، آرام‌سازی خود را آموزش دهند؛ اما اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید خود به تنهایی برخی از این روش‌ها را بیاموزید.

به‌طور کلی، فنون تمدد اعصاب شامل توجه شما به موارد آرامش‌بخش و افزایش آگاهی نسبت به بدن خود می‌شود. فرقی نمی‌کند که کدام روش را انتخاب کنید. مهم این است که شما سعی می‌کنید به‌طور منظم آرامش را تمرین کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید. انواع این روش‌ها شامل موارد زیر است:

• **آرامش درون‌زا:** آرامش درون‌زا یعنی آرامشی که از درون شما می‌آید. در این روش آرام‌سازی، شما می‌توانید هم از تصاویر بصری و هم از آگاهی بدن برای کاهش استرس استفاده کنید. شما باید کلمات یا عباراتی را در ذهن خود تکرار کنید که ممکن است آن‌ها در آرامش و کاهش فشار عضلات به شما کمک کنند. به عنوان مثال، می‌توانید یک محیط آرامش‌بخش را تصور کنید و سپس روی تنفس آرام و کنترل شده، کاهش ضربان قلب خود یا احساس فیزیکی مختلف برای تک‌تک اندام خود، نظیر هر دست یا هر پای خود تمرکز کنید.

• **آرامش پیش‌رونده ماهیچه‌ها:** در این روش آرامش‌بخش، شما باید عضلات خود را به آرامی منقبض و سپس رها کنید. این تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا با تمرکز، تفاوت بین انقباض عضلات و آرامش آن‌ها را احساس کرده و از وضعیت جسمی خود بیشتر آگاه شوید. در یک روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات، شما انقباض و سپس شل

نکته ۱۰ برای حفظ سلامت روان در محل کار

منابع:

www.headsup.org.auwww.who.intwww.webmd.com

برای بسیاری از ما کار بخش عمده‌ای از زندگی است. محل کار جایی است که بیشتر وقت خود را در آنجا می‌گذرانیم، درآمد کسب می‌کنیم و با دیگران روابط همکاری یا حتی دوستانه برقرار می‌کنیم؛ بنابراین داشتن شغل می‌تواند برای سلامت روان ما مفید باشد. با وجود این عوامل مختلفی نیز می‌توانند در محیط کار بر سلامت روان اثر منفی بگذارند. شناخت این عوامل و رعایت برخی نکات می‌تواند افراد را در حفظ و مراقبت از سلامت روان یاری دهد.

بیکاری یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان است؛ درحالی‌که کار کردن به سلامت روان کمک می‌کند. کار به زندگی ما هدف می‌بخشد و سبب می‌شود احساس خوبی راجع به خود داشته باشیم. به‌علاوه داشتن شغل به ما فرصتی می‌دهد تا با دیگران تعامل داشته باشیم و نیز از حمایت‌هایی برخوردار می‌شویم که خارج از چارچوب شغلی وجود ندارند. با وجود این محیط کار منفی می‌تواند منجر به مشکلاتی در سلامت جسمی و روحی می‌شود. از سوی دیگر عواملی مانند استرس شغلی، تحکم و تبعیض می‌تواند بر روان افراد شاغل تأثیر منفی بگذارد یا حتی آن را دچار اختلال کند. افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالاتی هستند که دام‌گیر کارمندان و کارکنان می‌شود. این اختلالات هزینه‌های هنگفتی به جامعه تحمیل می‌کند، به‌طوری‌که تخمین زده می‌شود، سالانه حدود یک تریلیون دلار به بهره‌وری اقتصاد جهانی آسیب می‌رسانند. کار در یک محیط کار سلامت، تأثیرات مثبتی بر تمام کارکنان می‌گذارد. افراد در تمام سطوح شغلی از نبود استرس‌های شدید و مخرب و برقراری تعامل مناسب با همکاران و مدیران سود می‌برند. وضعیت فضای کاری به تک‌تک افراد شاغل در یک محیط کاری برمی‌گردد و همه این افراد در کنار یکدیگر فضای کاری را شکل می‌دهند. با وجودی که بخش عمده‌ای از فضای کار را دیگران شکل می‌دهند، هر شخص می‌تواند خود گام‌هایی بردارد تا در حفظ و افزایش سلامت روان خود و داشتن حس خوب از محیط کاری نقش داشته باشد. در ذیل به برخی از این نکات اشاره می‌شود:

۱- ساعت کاری بسیار طولانی خود را محدود کنید.

انجام شود. در برخی موقعیت‌ها شما می‌توانید «بله» بگویید، اما اشاره کنید که در زمان دیگری می‌توانید آن تقاضا را انجام دهید.

۷- در زمان‌های خارج از ساعات کاری از تکنولوژی فاصله بگیرید.

بسیاری افراد باید خارج از ساعات کاری خود نیز درگیر کارشان باشند، اما به یاد داشته باشید، همه افراد نیازمند زمان‌هایی هستند که آزاد بوده و بدون استرس و دغدغه استراحت کنند یا به امورات شخصی خود برسند. این زمانی است که آن‌ها نباید ایمیلی یا پیامی دریافت یا ارسال کنند. این مورد لازم است که هم برای کارکنان و هم برای مدیران فرهنگ‌سازی شود. پس از خود بپرسید آیا لازم است ۲۴ ساعته در دسترس باشید؟ عادت کنید خارج از ساعات اداری مگر در مواردی اضطراری، ایمیل و پیام‌های خود را چک نکنید. اجازه ندهید چک کردن ایمیل یا پیام‌های کاری در اواخر شب، بخشی از فرهنگ کاری شما شود.

۸- سبک کلی زندگی خود را بهبود دهید.

تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی، اجتناب از دخانیات می‌تواند به سلامت روان شما، هم در کار و هم در زندگی کمک کند. اگر علائم اضطراب، افسردگی یا سایر مشکلات تهدیدکننده سلامت در شما بروز کرد، آن را پیگیری کنید.

۹- روابط اجتماعی خوب و سالم برقرار کنید.

انزوای اجتماعی یا داشتن روابط ضعیف، می‌تواند عامل خطر برای سلامت روان شما باشد و عوارضی نظیر اضطراب و افسردگی به همراه داشته باشد. داشتن رابطه خوب و منظم به استحکام در روابط اجتماعی کمک می‌کند. این امر با صرف زمان مناسب و به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود با همکاران قابل اعتمادتان، دوستان و اقوام به دست می‌آید. به عبارت دیگر داشتن سلامت روان عالی، مرتبط با داشتن شبکه‌ای حمایتی است که فرد در آن احساس آرامش داشته باشد و از آن لذت ببرد. پس مراقب باشیم مشغله‌های کاری سبب آسیب به روابطمان نشود، زیرا روابط نزدیک و صمیمی می‌تواند فواید بسیاری برای سلامت روان داشته باشد.

۱۰- خودآگاهی و خودمراقبتی مهم‌ترین کاری است که می‌توان برای حفظ سلامت روان انجام داد.

در جمع‌بندی مطالب می‌توان گفت مهم‌ترین کاری که می‌توان برای حفظ بهداشت روان در محیط کار انجام داد از خودآگاهی شروع می‌شود. روانشناسی می‌گوید: باید خود را بشناسید، محدودیت‌های خود را بدانید و تمام تلاش خود را برای فعالیت در همان محدودیت‌ها با توجه به شغل‌تان انجام دهید. بدانید که چه موقع متمرکز کار شوید، چه زمانی باید استراحت کنید، چه موقع به تعطیلات بروید، چه زمانی لازم است در رابطه با هماهنگی‌های لازم در زمینه وظایفتان یا بیان شرایط خود با مدیر یا همکار خود گفتگو کنید. علاوه بر این تا می‌توانید ورزش کنید، چراکه ورزش از نظر بدنی و ذهنی، هم در کار و هم در زندگی به شما کمک می‌کند.

بسیار پیش می‌آید که افراد در بازه‌های زمانی مجبور باشند ساعاتی طولانی‌تر از زمان کاری تعریف شده فعالیت کنند. ولی اگر کار در ساعات بسیار طولانی عادی شود، می‌تواند بر سلامت فرد تأثیر منفی بگذارد. پس تا جای ممکن مقدار اضافه‌کاری خود را محدود کنید. جلسات و ملاقات خود را نیز در ساعات کاری اصلی برنامه‌ریزی نمایید.

۲- در میان ساعات کاری خود، زمان‌هایی برای استراحت کوتاه داشته باشید.

در میان ساعات کاری، زمان‌های کوتاهی را از اتاق خارج شده و هوای تازه دریافت کنید. این کار نه تنها برای سلامت شما مفید است، بلکه به شما در انجام بهتر کارها و تمرکز بیشتر کمک می‌کند.

۳- سعی کنید کار را به خانه نکشید.

وقتی که مشغول کار هستید و فشار کار بالاست، راحت‌ترین است که کار را در منزل هم ادامه دهید. این روش به جز در موارد استثنا، اثر خوبی بر سلامت روان شما و خانواده‌تان ندارد. اگر مجبور به انجام آن شدید، با خود توافق کنید که برای آن زمان مشخصی قائل شوید. به یاد داشته باشید، برقراری تعادل بین کار و زندگی برای حفظ سلامت هر فردی مهم است.

۴- از تعطیلات یا مرخصی‌های خود استفاده کنید.

داشتن زمان‌هایی برای استراحت بیشتر و دور شدن از کار، فواید بسیاری بر سلامت جسمی و روانی افراد دارد. استفاده از تعطیلات به‌ویژه مسافرت، می‌تواند استرس ناشی از کار را کاهش دهد، از ابتلا به اضطراب و افسردگی بکاهد و عملکرد و بهره‌وری را افزایش دهد. یک روانشناس بالینی در این مورد می‌گوید که تعطیلات طولانی، سبب تجدید انرژی‌تان می‌شود. تعطیلات به کاهش اضطراب کمک می‌کند و ذهن را از فضای کار خارج می‌کند، به‌ویژه اگر فرد در محیط کار مشکلی با رئیس، همکار یا یک پروژه داشته باشد. به گفته این روانشناس، اضطراب سبب می‌شود تا سیستم ایمنی مختل شود و خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

۵- برای تحویل کارها یا پروژه‌ها، مهلت‌های واقعی تعیین کنید.

برنامه زمان‌بندی خود را به نحوی مدیریت کنید تا کارهای محول شده را در زمان مناسب خود و بدون فشار بیش‌ازحد تحویل دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا وظایف خود را با کیفیت عالی و بدون استرس انجام دهید.

۶- بعضی اوقات گفتن «نه» خوب است.

«نه» گفتن همیشه آسان نیست. همه ما دوست داریم همکاران خود را خوشحال کنیم؛ اما هر کدام محدودیت‌های شخصی و کاری داریم. وقتی تقاضایی از شما می‌شود که خارج از ظرفیت‌های شما است، نباید از گفتن «نه» بپراسید. می‌توانید دلایل خود را به صراحت بیان کنید. وقتی دلایلتان منطقی است، بدان معناست که می‌خواهید کار از مسیر بهتری

مصاحبه

سلامت روان، اختلالات روان و درمان‌های رایج

دکتر مصطفی حمدیه
روان‌پزشک و فوق تخصص
طب روان‌تنی

• جناب آقای دکتر حمدیه، با عرض سلام و تشکر از این‌که فرصت خود را در اختیار مجله ندای تندرستی قرار دادید، با توجه به اینکه موضوع این شماره از نشریه در حوزه بهداشت و سلامت روان است؛ لطفاً برای خوانندگان محترم بفرمایید که سلامت روان چیست و افراد دارای سلامت روان چه ویژگی‌هایی دارند؟

با سلام خدمت شما و خوانندگان محترم نشریه ندای تندرستی. در ارتباط با سلامت روان باید گفت که بین بیماری، اختلالات روانی و سلامت روان یک مرز مشخص و دقیقی نداریم که بگوییم تا اینجا فرد سلامت است و از اینجا به بعد بیمار است، ولی می‌توانیم یک ملاک‌های کلی بدهیم؛ فردی که سلامت روان دارد باید در حیطه‌های تفکر و شیوه تفکر و نیز هیجانات و احساسات درست عمل کند. انسان دارای تفکر منطقی، هیجانات متناسبی دارد و بروز هیجاناتش به موقع است؛ مثلاً به موقع می‌خندد، به موقع گریه می‌کند، به موقع احساس خود را نشان می‌دهد، به موقع عواطف نشان می‌دهد و به موقع احساساتش را کنترل می‌کند. پس اگر در یک جمله بخواهیم بگوییم سلامت روان یعنی چه، یعنی آدمی که در حیطه‌های تفکر، هیجانات و رفتار می‌تواند به صورتی عمل کند که با ارزش‌های جامعه هماهنگی دارد.

• خواهش می‌کنم بفرمایید در صورتی که افراد احساس کنند نیازمند بررسی سلامت روان خود هستند، چه زمانی باید به هر یک از متخصصان روانشناس، روانشناس بالینی و روان‌پزشک مراجعه کنند؟

سؤال بسیار خوبی پرسیدید. هنوز در جامعه تفکیک درستی بین این تخصص‌ها صورت نمی‌گیرد؛ اینکه روان‌پزشک کیست یا روان‌شناسی و روانشناسی بالینی چیست؟ روان‌پزشک، پزشکی است که دوره‌های طب عمومی را گذرانده است و پس از اتمام دوره طب عمومی، تخصص روان‌پزشکی گرفته است. در واقع

زندگی پرسرعت و پرتنش امروزی و دغدغه‌های مختلف، سلامت روان افراد جامعه را هدف قرار داده و بیش‌ازپیش آن‌ها را با اختلالات عصبی-رفتاری مواجه کرده است. از سویی بخشی از افراد جامعه از پیگیری این اختلالات و درمان، به سبب مسائل مختلف نظیر عوارض داروها و نگاه دیگران واهمه دارند. با توجه به اهمیت موضوع، در این شماره از مجله ندای تندرستی با جناب آقای دکتر مصطفی حمدیه روان‌پزشک، فوق تخصص طب روان‌تنی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفتگویی انجام داده است که می‌توانید آن را مطالعه فرمایید.

به مطلب خوبی اشاره کردید، در واقع در جامعه ما یک نگرانی وجود دارد که داروهای اعصاب وابسته می‌کند، چاق می‌کند، عارضه دارد، باید فرد مدت زمان طولانی مصرف کند، ترک آن مشکل است. به دلیل این نگرانی‌ها مردم کمتر به متخصصان روان پزشکی مراجعه می‌کنند و می‌گویند پیش روانشناس برویم که دارو نگیریم؛ در حالی که امروزه داروهای اعصاب دیگر مانند داروهای چهل، پنجاه سال پیش نیستند که عوارض داشته باشند، لزوماً چاق کنند، وابسته کنند یا خواب‌آور باشند. شاید پیش از این تصورات راجع به داروهای اعصاب درست بود، ولی الآن داروها خیلی اختصاصی و دقیق عمل می‌کنند، اکثر داروها خواب‌آور نیستند و لازم نیست فرد درازمدت آن‌ها را مصرف کند. اکثر داروها طوری هستند که فرد به آن‌ها وابسته نمی‌شود و می‌توانیم آن‌ها را به موقع کم یا قطع کنیم. امروزه نمی‌شود گفت همه داروهای اعصاب چاق می‌کنند، بلکه بعضی از آن‌ها چاق می‌کنند. همین‌طور الآن بعضی از داروهای اعصاب وابستگی ایجاد می‌کنند و بسیاری از آن‌ها وابستگی ایجاد نمی‌کنند. به عبارت دیگر ما اکنون داروهایی داریم که کاملاً دقیق و اختصاصی روی مغز عمل می‌کنند، با گیرنده‌های خاصی که ما می‌خواهیم ارتباط برقرار می‌کنند و همان خاصیتی که می‌خواهیم به ما می‌دهند. قدیم داروهایی که می‌دادند روی بسیاری از گیرنده‌ها عمل می‌کردند، بنابراین عوارض جانبی زیاد داشتند و همین‌طور خواص کمی هم داشتند؛ ولی الآن داروهایی داریم که مشخصاً روی آن گیرنده‌هایی که می‌خواهیم عمل می‌کنند. مثلاً داروی سروتونرژیک (Serotonergic) دقیقاً روی گیرنده سروتونین عمل می‌کنند و به همین دلیل دقیقاً تأثیری که می‌خواهیم می‌گذارند. معمولاً مکانیسم افسردگی، مکانیسم وابسته به سروتونین است و داروهای SSRI داروهای اختصاصی هستند که دقیقاً روی سیستم سروتونین عمل می‌کنند [در همین شماره از نشریه ندای تندرستی، شماره ۳، در مقاله‌ای نحوه عملکرد سروتونین و داروهای فوق توضیح داده شده است- ندای تندرستی]. این داروها سروتونین را در مغز تنظیم می‌کنند و مقدار آن را افزایش می‌دهند؛ به این ترتیب بیمار افسرده، بدون اینکه عارضه جدی را تحمل کند، وابسته شده یا چاق شود، خیلی بهتر می‌شود. ما برای این بیماران دوره درمانی چهار تا حداکثر شش ماه را ادامه می‌دهیم و بعد از آن، دارو را آرام آرام کم و در نهایت قطع می‌کنیم. علت این دوره چهار تا شش ماهه نیز این است که اثر دارو تثبیت شود؛ اگر فوری بعد از یکی دو ماه مصرف دارو قطع شود، احتمال عود بیماری وجود دارد. اگر بعد از ۶ ماه نیز بیماری عود کرد، ممکن است ناچار شویم یک دوز کمی را برای پیشگیری نگه داریم.

• مطمئناً ترس، ناشی از ناآگاهی است. توضیحی که شما به عنوان یک متخصص می‌دهید و از کمبودهایی در بدن می‌گویید که منجر به اختلالات عصبی می‌شود، افراد را آگاه و مشتاق می‌کند که بتوانند این کمبودها را جبران و اختلالات را درمان کنند.

بله درست است؛ دقیقاً یک جهل و ناآگاهی اجتماعی است و این تصور وجود دارد که این بیماری‌ها لاعلاج یا صعب‌العلاج هستند،

این تخصص ارتباط بین مغز و رفتار را دنبال می‌کند. شاید بهتر است به جای روان پزشکی بگوییم «متخصص بیماری‌های عصبی»، چون کاری که او انجام می‌دهد این است که انسان‌هایی که دچار مشکل عصبی هستند را می‌بیند و آسیب‌شناسی رفتار را دنبال می‌کند؛ زیرا نحوه اثرگذاری این بیماری‌ها، تأثیر فعالیت‌های عالی مغز بر رفتار است. پس به طور کلی، روان پزشکی شاخه‌ای از پزشکی و طب است که آسیب‌های رفتاری و بیماری‌های عصبی را درمان می‌کند. در واقع روان‌شناسی شاخه‌ای از علوم انسانی است. روانشناس طبیب نیست و طبابت نمی‌کند. معمولاً به روانشناس نیز برای بررسی اشکالات رفتاری مراجعه می‌شود؛ منتها در این تخصص ارتباط رفتار با محیط، جامعه و شرایط زندگی فرد مدنظر قرار می‌گیرد. البته به نظر من در مواجهه با مشکلات رفتاری و روانی ابتدا باید به روان پزشکی مراجعه شود، چون ممکن است بیماری وجود داشته باشد. برای مثال کسی که عصبی است و رفتارهای پرخطرانه دارد یا اضطراب دارد، اگر مبانی مغزی داشته باشد باید به روان پزشکی مراجعه کند تا درمان‌های دارویی اعمال شود. روانشناس نمی‌تواند این کار را بکند چون طبیب نیست و نمی‌تواند نسخه بنویسد، بلکه او می‌تواند همین اختلال رفتاری را از جنبه محیطی بررسی کند؛ مثلاً فردی که اضطراب و عصبانیت دارد باید در چه شرایطی زندگی کند؟ با چه کسی زندگی کند؟ استرس‌های چیست؟ در چه شرایطی بزرگ شده و روابطش با خانواده‌اش چگونه باشد؟ روانشناس درمان هم می‌کند ولی این درمان دارویی نیست، بلکه مداخلاتی در شرایط محیطی فرد است. روانشناس رفتارهایی که مراجعین خود یاد می‌دهد و شیوه‌های تعامل با محیط را به او آموزش می‌دهد. البته روان پزشکی هم می‌تواند ضمن تجویز دارویی، مداخلات محیطی و رفتاری نیز داشته باشد، ولی به طور کلی روانشناس در درمان‌های غیر دارویی می‌تواند به روان پزشکی کمک کند.

• جناب آقای دکتر، بیشترین مشکلات روانی که امروزه در جامعه وجود دارد چیست و مراجعین شما بیشتر از چه بیماری یا بیماری‌هایی رنج می‌برند؟

آمارها نشان می‌دهند عمده‌ترین اختلالات عصبی-رفتاری، اضطراب است و بعد از آن افسردگی یا ترکیبی از اضطراب و افسردگی است و بقیه اختلالات در درجات بعدی قرار می‌گیرند. بیشتر کسانی که مراجعه می‌کنند، یا می‌گویند خلق درستی نداریم، حوصله نداریم و افسرده هستیم یا اینکه می‌گویند به شدت نگران و مضطرب هستیم. گاهی هم مراجعین ترکیبی از این دو حالت یعنی افسردگی و اضطراب را دارند.

• برای درمان مشکلاتی که فرمودید و سایر اختلالات روانی، معمولاً روان‌پزشکان از دارو استفاده می‌کنند، اما در جامعه بسیاری از افراد از مصرف این داروها به دلیل عوارض احتمالی آن‌ها واهمه دارند. از طرف دیگر مردم نگران هستند که برخی اطرافیان به آن‌ها برچسب‌های نامناسبی بزنند، لطفاً راجع به این نگرانی‌ها توضیح بفرمایید.

بیماری‌هایی چندژنی هستند، یعنی عوامل و ژن‌های زیادی باید دست‌به‌دست هم دهند تا بتوانند یک بیماری را شکل دهند. در ارتباط با فردی که پتانسیل ابتلا به بیماری‌های اعصاب را دارد، عوامل محیطی و شیوه‌های تربیتی دوران کودکی، برخورد پدر مادر با همدیگر، کیفیت روابط موجود در خانواده، شیوه تربیتی در مدرسه، محیطی که فرد در آنجا بزرگ می‌شود، نوع جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، استرس‌هایی که او تحمل می‌کند، فشارهایی که به او وارد می‌شود، همگی این موارد می‌توانند زمینه بروز بیماری را مهیا کنند. اگر به این مسائل توجه شود و فرد استرس‌های کمتری را تحمل کند، طبیعتاً بیماری کمتر در او بروز می‌کند. پس از لحاظ سبب‌شناسی می‌گویند این‌ها بیماری‌هایی هستند که در آن‌ها ارتباط بین ژن و محیط وجود دارد؛ یعنی فرد از لحاظ ژنتیک مستعد است و محیط آن استعداد را بیدار یا خاموش می‌کند.

با این توضیح که درباره سبب‌شناسی عرض کردم، نتیجه می‌گیریم که اگر بخواهیم از بروز بیماری‌های اعصاب پیشگیری کنیم باید در ازدواج‌هایی که صورت می‌گیرد، به سابقه بیماری‌های اعصاب توجه شود و دقت شود تا سابقه عقب‌ماندگی ذهنی، بیماری صرع، وسواس، اضطراب و افسردگی در خانواده‌های هر دو طرف نباشد. اگر ازدواج فAMILI صورت بگیرد و هر دو فرد این زمینه را داشته باشند، طبیعتاً این استعداد در فرزند آن‌ها بروز می‌کند؛ بنابراین دقت در بهداشت روانی ازدواج مهم است. ما نمی‌گوییم هر ازدواج فAMILI ای مشکل دارد، بلکه ازدواج فAMILI مشکل دارد که در آن خانواده، به‌وفور بیماری اعصاب دیده شود. شکی نیست که اگر در یک خانواده به‌وفور بیماری اعصاب باشد و برای مثال دخترعمو با پسرعمو باهم ازدواج کنند، فرزندشان قطعاً استعداد بیشتری برای بیماری اعصاب خواهد داشت.

• آیا می‌توانیم از صحبت‌های شما این نتیجه را بگیریم که شرایط اضطراب‌آور و تنش‌ها برای افراد مختلف، پیامدهای روانی متفاوتی دارد؟

بله. اگر یک فرد از لحاظ ژنتیکی و استعداد خیلی بنیه خوبی داشته باشد و آسیب‌پذیر نباشد، در معرض بیشترین استرس‌ها هم که قرار بگیرد بیمار نمی‌شود، بلکه ورزیده‌تر و پخته‌تر هم می‌شود. من این را تأکید می‌کنم، فردی که در خانواده‌اش زمینه‌های سلامت روانی دارد، اگر در معرض مصیبت‌های بزرگی هم در زندگی قرار گیرد، خیلی خوب تحمل و مدیریت می‌کند. این فرد نه تنها بیمار نمی‌شود، بلکه پخته‌تر هم می‌شوند. برای مثال ممکن است کسی عزیزش را از دست بدهد و با اینکه این اتفاق مصیبت خیلی بزرگی است، باعث افسرده شدن او نمی‌شود و رفتارش حتی پخته‌تر هم شود. ما معمولاً نگران آن‌هایی هستیم که آسیب‌پذیر هستند، باید خیلی در جامعه رعایت حال این افراد بشود و اگر در معرض استرس‌های جدی قرار بگیرند، بیماری در آن‌ها بروز می‌کند. این افراد با توجه به داشتن زمینه‌های بیماری، ممکن است با کمترین استرس، مثل رد شدن در امتحان کنکور افسرده شوند یا حتی در حد

درحالی‌که اصلاً این‌طور نیست؛ مثل همه شاخه‌های پزشکی که ممکن است بعضی از بیماری‌ها طول بکشد و مزمن شود، در بیماری‌های مرتبط با روان هم همین‌طور است؛ بعضی از بیماری‌ها مثل اسکیزوفرنی ممکن است مزمن شوند. آیا اگر فردی بیماری دیابت بگیرد، باید غصه بخورد که من یک عمر باید پرهیز غذایی کنم؟ نه این‌گونه نیست، بلکه شخص به پزشک متخصص غدد مراجعه می‌کند، مشکل او تشخیص داده می‌شود، دارویش را مصرف می‌کند و همیشه باید از قند پرهیز کند و انسولین بزند و او این کار را باکمال میل انجام می‌دهد تا بتواند زندگی کند. شخصی که به خاطر زمینه‌های اسکیزوفرنی در خانواده‌اش و شرایط محیطی به این بیماری مبتلا شده است، آیا باید فکر کند که هیچ‌وقت نمی‌تواند خوب باشد؟ نه خیر این‌طور نیست. این بیماری‌ها شناخته شده است، درمان و دارو دارد؛ یک داروی تنظیم‌کننده دوپامین [یک ماده شیمیایی در مغز با نقش پیام‌رسانی] در مغز استفاده می‌کند و از این حالت بیرون می‌آید.

• پس آیا فرد دارای اختلالات عصبی و روانی می‌تواند با وجود داشتن بیماری، سلامت روان خود را با درمان حفظ کند؟

بله او می‌تواند همیشه خوب باشد؛ اگر بیماری عودهایی هم داشته باشد، می‌توان جلوی آن عودها و برگشت بیماری را گرفت. امروزه خوشبختانه به کمک پیشرفت‌های دارویی، روش‌های غیر دارویی (روش‌های فیزیکی مثل الکتروشوک) و نیز روان‌درمانی، می‌توان به خوبی بیماران را درمان کرد. مثلاً وسواس که بیماری خیلی سمجی است و یک خانواده و خود فرد را به زحمت می‌اندازد، به خوبی با یک دارو کنترل می‌شود؛ پس نباید ترسید و این اختلال را درمان نکرد. من حس می‌کنم ما به‌عنوان متخصصان روان‌پزشکی امروزه موفق هستیم، از آنجایی‌که نتیجه درمان خود را می‌بینیم و بازخورد خوبی که از بیماران می‌گیریم که آن‌ها از بهبودی خود راضی هستند.

• به نظر شما روش پیشگیری از اختلالات روان چیست؟

گرفتار نشدن افراد به بیماری‌های اعصاب و روان، به مکانیسم پیدایش این بیماری‌ها برمی‌گردد. باید ببینیم این بیماری‌ها چگونه ایجاد می‌شوند تا بگوییم چگونه می‌شود از بروز آن‌ها جلوگیری کرد. پیدایش این بیماری‌ها یک زمینه‌های ارثی و ژنتیکی دارد؛ مثلاً در خانواده‌ای سابقه افسردگی، اضطراب، وسواس یا بیماری‌های دیگر اعصاب دیده می‌شود؛ فردی که متولد آن خانواده است، استعداد ابتلای به بیماری‌های اعصاب و روان را دارد. این امر لزوماً به این معنی نیست که فرد عصبی متولد می‌شود، بلکه پتانسیل و استعداد بیماری اعصاب را دارد، یعنی از لحاظ اعصاب آسیب‌پذیر است. پس فرزندی که محصول این خانواده است، استعداد و آسیب‌پذیری بیماری عصبی را دارد، ولی لزوماً بیمار نیست؛ به‌عبارت‌دیگر قضیه همانند بیماری‌های ژنتیکی مانند بیماری هموفیلی نیست که در آن‌ها فرد حامل یک ژن معیوب است. بیماری‌های اعصاب و روان،

رسانه‌های جمعی به افراد داده شده و همین زحماتی که شما می‌کشید و درس‌ها، آموزش‌ها و کلاس‌هایی که ما در دانشگاه‌های پزشکی در این رشته داشتیم، رفع نگرانی شده است و جامعه فهمیده است که این اختلالات، اختلالات عجیب و غریبی نیست و لزوماً به معنای جنون نیست، بلکه جنون، توهم و هذیان بخش کوچکی از این اختلالات است.

خوشبختانه امروزه جامعه با این مسائل آشنا شده است، مردم بهداشت روانی را می‌فهمند، پیشگیری از این بیماری‌ها را درک می‌کنند، به همین جهت مراجعه به روان‌پزشک خیلی زیاد شده است. مردم برای کوچک‌ترین مشکل فرزندشان می‌آیند و سؤال می‌کنند؛ مثلاً اینکه بچه ما مشکل تحصیلی دارد، خوابش مشکل دارد یا موارد دیگر. زن و شوهرها هم می‌آیند و از روابط بین فردی سؤال می‌کنند. امروزه حیطه این رشته خیلی وسیع است؛ از یک اضطراب ساده در این حوزه قابل بررسی است تا مسائل جنسی که افراد نمی‌توانند با دیگران در میان بگذارند، ولی با متخصصان روان‌پزشک در میان می‌گذارند.

بسیاری از بیماران به وضعیت خودشان بصیرت دارند و می‌دانند که بیمار هستند و می‌آیند مشکلاتشان را در میان می‌گذارند. تعداد کمی از بیماران هم هستند که متوجه خودشان نیستند، مثل آن‌هایی که جنون دارند و متوجه نیستند که بیمارند. این افراد ممکن است دیگران را بیمار بدانند، ولی خودشان را بیمار ندانند. همچنین در اکثر اختلالات شخصیت، فرد متوجه وضعیت خودش نیست و ممکن است دیگران را او بباورند. ولی در کل بیماران عصبی-رفتاری اغلب متوجه حال خودشان هستند. فقط کافی است که افراد متوجه شوند که این یک بیماری مثل همه بیماری‌های دیگر است. پس همان‌طور که فرد دیابتی باید انسولین مصرف کند تا میزان قند در بدنش تنظیم شود، در افسردگی هم ماده‌ای به نام «سروتونین» در مغز تنظیم نیست که اگر تنظیم شود، خلق فرد تنظیم می‌شود و افسردگی او برطرف می‌شود. همان‌طور که فرد دیابتی باید تا آخر عمرش انسولین مصرف کند تا راحت زندگی کند، هیچ اشکالی ندارد که اگر کسی از بیماری جدی روان‌پزشکی مثل اسکیزوفرنی یا بیماری دوقطبی رنج می‌برد، یک یا دو دارو بگیرد و تا آخر عمرش راحت باشد؛ هرچند که اغلب مصرف این داروها تا آخر عمر هم لازم نیست، ممکن است برحسب مورد داروی تجویزی به مرور زمان کم یا حتی قطع شود.

امروزه داروهای جدید، بسیار کم عارضه و مؤثر هستند و می‌توانند یک آدم را تا آخر عمر با عملکرد خیلی خوب فردی و اجتماعی نگهدارند. پس چرا ما باید از این داروها بترسیم؟ چرا باید از روان‌پزشک بترسیم؟ چرا باید از بیماری روانی بترسیم؟ کلمه روانی به معنای جنون نیست؛ کلمه روانی یعنی کسی با زمینه‌های خانوادگی، مشکل عصبی-رفتاری دارد و گناهی هم ندارد؛ مثل همه بیماری‌ها است. آسیب‌شناسی و درمان مشخصی نیز دارد. پس بیماران باید مراجعه کنند، حرفشان را بزنند، مشکلشان را مطرح کنند و درمان شوند.

با تشکر از شما

خودکشی هم پیش روند که این به خاطر آسیب‌پذیری اولیه‌ای است که این افراد دارند. درحالی‌که افرادی هستند که حتی با بیشترین استرس‌هایی که مواجه می‌شوند، کمترین واکنش عصبی و روانی را نشان می‌دهند. این میزان انعطاف، به ازدواج‌های صحیح و ارتباط منطقی بین پدر و مادر برمی‌گردد.

• جناب آقای دکتر، توصیه‌های غیردارویی شما برای درمان بیمارانی که تحت درمان روان‌پزشکی هستند چیست، به صورتی که افراد هم‌زمان بتوانند با مصرف داروها و این توصیه‌ها به بهبود بیماری‌شان کمک کنند؟

بیماری تا بیماری متفاوت است. نمی‌شود یک توصیه کلی کرد که مثلاً فلان روش رفتاری یا توصیه غیردارویی، همه بیماری‌ها را می‌تواند پوشش دهد. معمولاً شعار ما این است که می‌گوییم همه بیماران عصبی که اختلالات عصبی-رفتاری دارند، بی‌نیاز از رفتاردرمانی و روان‌درمانی نیستند. همه آن‌ها نیاز دارند که روان‌درمانی شود و همه آن‌ها نیاز دارند که دارو بخورند. در این طیف وسیع بیماری‌های عصبی-رفتاری، هر بیماری از یک اضطراب ساده تا یک بیماری در حد جنون، نیاز به هر دو روش درمانی دارند. به عبارت دیگر، بیماران هم باید دارو بگیرند و هم باید روان‌درمانی شوند؛ منتها هم داروهایشان برحسب بیماری‌های مختلفی که وجود دارد متفاوت است و هم درمان‌های روان‌درمانی متفاوت است. اما یک چیز کلی را می‌توانیم بگوییم، این‌که همه بیماران عصبی-رفتاری باید آرامش و شیوه آرام‌سازی خود را یاد بگیرند؛ این امر نه تنها برای آن‌ها، بلکه برای افراد سالم هم خوب است. پس اگر بخواهم یک توصیه کلی به همه بیماران عصبی-رفتاری بکنم این است که باید این افراد شیوه آرام بودن و مقابله با استرس را یاد بگیرند و باید این موارد به آن‌ها آموزش داده شود؛ زیرا این امر می‌تواند به بیماران کمک کند. منتها برای بیماران همان‌طور که از داروهای مختلفی استفاده می‌کنیم، از روش‌های مختلفی نیز برای این آموزش‌ها استفاده می‌کنیم.

• جمع‌بندی و توصیه‌های شما به‌عنوان یک متخصص روان‌پزشک در حیطه سلامت روان چیست؟

می‌خواهم در نهایت عرض کنم که یک وقت بود در جامعه ما مردم از اینکه به روان‌پزشک مراجعه کنند و مسائل رفتاری، ذهنی و روانی‌شان را بیان کنند نگران بودند و مراجعه نمی‌کردند؛ با این نگاه که نکنند انگی به ما بخورد و نکند که ما را بیمار روانی تلقی کنند و لزوماً کلمه روانی معادل با جنون و توهم در جامعه تلقی می‌شد؛ یعنی فکر می‌کردند روان‌پزشک، پزشکی است که فقط جنون را درمان می‌کند. خب این نگرانی‌هایی که در زمان‌های پیش وجود داشت، ناشی از جهالت جامعه بود که فکر می‌کردند روان‌پزشک یک موجود عجیب و غریب است و مراجعه به او یعنی یک برچسب روانی، توهم و هذیان برای فرد؛ به همین دلیل مردم خیلی به روان‌پزشک مراجعه نمی‌کردند. ولی الآن خوشبختانه با آگاهی‌هایی که از طریق

معرفی کتاب

آنچه باید در مورد بیماری‌های اعصاب و روان بدانیم «به زبان ساده»

نویسندگان: دکتر مصطفی حمدیه (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)، دکتر مریم صادقی پور رودسری و دکتر مینا پاک خصال.
انتشارات: رویان پژوه، تهران
تعداد صفحات: ۷۲ صفحه

این کتاب با بیان «اهمیت بهداشت روان» آغاز شده است. در این بخش آمده است که بهداشت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه بیشتر با سلامت ذهنی انسان ارتباط دارد. اینکه افراد با زندگی و تغییرات آن کنار بیایند، زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند و از تعادل احساسی، اجتماعی و معنوی بهره‌مند باشند. در ادامه بیان شده است که با توجه به انواع استرس‌های موجود در زندگی امروزه، لازم است که بیش از پیش در جوامع به ارتقاء بهداشت روان توجه شود.

در بخش دیگر «بیماری‌های روانی و انواع آن‌ها» معرفی شده‌اند و ویژگی‌های این بیماری‌ها و عوامل مؤثر در بروز آن‌ها توضیح داده شده‌اند. در این بخش اختلال در خواب، اشتها، میل جنسی، اختلالات رفتاری، تکلمی، اختلال در تفکر، هیجانات، ادراک، حافظه، هوش و قضاوت، کاهش در سطح هوشیاری و نیز اختلال در فعالیت‌های فردی و اجتماعی از جمله نشانه‌های بیماری‌های اعصاب و روان معرفی شده‌اند. سپس به نحوه درمان این دسته از بیماری‌ها و اینکه آیا اساساً این بیماری‌ها قابل درمان هستند یا خیر پرداخته شده است.

در بخش بعد تاریخچه، مراحل و روش‌های مختلف «رفتاردرمانی» به‌عنوان یکی از روش‌های درمان بیماری‌های اعصاب و روان معرفی شده است.

به‌علاوه در بخشی دیگر نیز به «روانکاوی» به‌عنوان یکی دیگر از رویکردهای درمانی نگاه اجمالی شده است. در این بخش نویسندگان با توضیح روان‌درمانی، این روش درمانی را که بر مبنای روانکاوی است به زبان ساده تحلیل می‌کنند. در این بخش اشاره می‌شود که رفتارها، احساسات، افکار و تجربیات انسان‌ها از منبعی نشأت می‌گیرد که ما به آن توجه نداریم یا نسبت به آن آگاهی نداریم. در این روش درمانگر کمک می‌کند تا در فضایی آرام و امن الگوهای ناخودآگاه درون فرد را آشکار کند و ساختارسازی‌های جدیدی را در شخصیت وی ایجاد نماید.



همچنین در این کتاب در بخشی مستقل در ارتباط با اینکه «چگونه می‌توان در کنترل بیماری خود مؤثر بود» توضیحاتی داده شده است. در این بخش به راهکارهایی اشاره شده است که افراد می‌توانند به درمان خود کمک کرده و به بیماری خود غلبه کنند. «بیمار و خانواده» و «متخصصینی که می‌توانند به شما کمک کنند»، عناوین بخش‌های دیگری از این کتاب هستند.

در بخش آخر با عنوان «نگرشی جدید به درمان بیماری‌های روانی با روش خودیاری بیمار»، نویسندگان ضمن تعریف خودیاری که ممکن است با عناوینی نظیر خود مراقبتی نیز یاد شود، به روش‌هایی برای دستیابی به آن اشاره کرده‌اند. در این بخش آمده است که خودیاری شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که افراد می‌توانند با یادگیری و به‌کارگیری آن‌ها در جهت ارتقای روحی و روانی خود، بدون استفاده از دارو تلاش کنند. روش‌های خودیاری که در این بخش به آن‌ها اشاره شده است، روش‌هایی ساده، بی‌ضرر و قابل انجامند.

همچنین در انتهای این بخش از قدرتمند کردن بیماران روانی به‌عنوان چالشی جدید به‌منظور ارتقای سلامت یاد شده است. در این روش با بازسازی الگوی تفکری و رفتاری بیمار، او قدرتمند شده و به جریان زندگی خود مسلط می‌شود تا جایی که وی قادر می‌شود مسیر درمان، بهبودی و سلامت خود را، آزادانه انتخاب نماید.

نویسندگان این کتاب سعی کرده‌اند تا سلامت روان، اختلالات موجود در این حیطه و درمان‌های موجود را به زبانی ساده بررسی کنند. ضمن اینکه به راهکارهای غیر دارویی نیز اشاره کرده‌اند که می‌تواند به‌طور مستقل یا به‌صورت مکمل با روش‌های دارودرمانی استفاده شود.



خوانندگان محترم؛

برای مطالعه متن کامل مجله ندای تندرستی، می‌توانید آن را به رایگان از اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان کتابراه و طاقچه دریافت نمایید.

اپلیکیشن‌های فوق را می‌توانید از سایت‌های مربوط به هر کدام دریافت نمایید و پس از عضویت در اپلیکیشن و ورود به آن، با جستجوی عنوان «مجله **ندای تندرستی**»، به همه شماره‌های این مجله دسترسی پیدا کنید.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را به نشانی زیر، دنبال نمایید.



@tandorostimag



www.taaghche.com



www.ketabrah.ir



مواد شیمیایی سمی در اغلب غذاهای کودک، والدین چه کنند؟

میزان سموم یافت شده در غذاهای کودکان اندک است، ولی به اذعان متخصصان مشخص شده است آرسنیک، سرب و سایر فلزات سنگین در تکوین اعصاب آسیب‌رسان هستند. متخصصی در این باره می‌گوید که مقادیر اندک این فلزات سنگین روی هم جمع می‌شوند و قرارگیری در معرض این سموم مخصوصاً در ابتدای زندگی کودک خطرناک است. اثر تجمعی قرارگیری در معرض سموم، نکته مهمی است و این مسئله نیازمند اقدام مؤثری است. در برخی از موارد سموم منشأ طبیعی دارند. برای مثال در ۴ نمونه از ۷ نمونه خوراک برنج کودک، مقدار آرسنیک بیش از استاندارد بود. از آنجاکه می‌دانیم برنج به سرعت آرسنیکی که به‌طور طبیعی در خاک وجود دارد را جذب می‌کند، متخصصان سلامت به والدین توصیه می‌کنند تا برای کودکان غذاهای جایگزینی مانند جوی دو سر را انتخاب کنند. چنین انتخاب‌هایی می‌تواند مواجهه با این سم را تا ۸۰ درصد کاهش دهد. در میان غذاهایی که برای نوزادان خطر بالایی دارند، خوراکی‌هایی بر پایه برنج، هویج، سیب‌زمینی و آب‌میوه قرار دارند.

طبق گزارشی جدید، مواد سمی متعددی درون غذاهای کودکان وجود دارند. آزمایش‌ها بر روی غذاهای کودکان که در آمریکا فروخته می‌شود، نشان داده است که ۹۵ درصد از آن‌ها دارای یک یا چند ماده شیمیایی سمی از جمله سرب، آرسنیک، جیوه و کادمیوم هستند. همچنین از میان ۱۶۸ غذای کودک که آزمایش شدند، ۲۵ درصد (یک مورد از هر چهار مورد) تمامی این چهار فلز سنگین را داشتند.

چه غذاهایی برای کودکان بهترین غذا هستند؟



والدین باید از دادن بیش از حد غذاهایی به کودک که ممکن است دارای میزان زیادی سم باشند دوری کنند. از بین جایگزین‌های سالم برای نوزادان و کودکان می‌توان خوراکی‌های بدون برنج را نام برد. همچنین والدین می‌توانند برای کودکان انواع سبزیجات را تهیه کنند، زیرا آن‌ها مواد مغذی متنوعی دارند. متخصصین در این باره اعتقاد دارند که والدین باید به تنوع غذایی کودکان توجه کنند. البته این توصیه در مقابل توصیه‌های قدیمی قرار می‌گیرد که باید در هر زمان تنها یک غذای مشخص به کودک داده شود. برخی متخصصین عقیده دارند که تنوع غذایی سبب می‌شود که کودکان غذاهایی را دریافت کنند

که می‌توانند فلزات سنگین را در خود نگه داشته و دفع کنند. یک متخصص کودک با اشاره به مطالعات متعدد روی میزان مختلف آرسنیک در برنج می‌گوید که سال‌ها به والدین توصیه کرده است که از خوراک‌های دارای برنج دوری کنند. وی همچنین به والدین توصیه می‌کند که حداقل میزان سبزیجات ریشه‌ای را به کودکان بدهند، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که میزان مواد سمی در آن‌ها بیشتر است. وی اعتقاد دارد که هیچ دلیلی برای دادن آب‌میوه به کودکان وجود ندارد و والدین باید از دادن آن‌ها نیز به کودکان دوری کنند.

فرایند تولید

فرایند تولید هم می‌تواند آلودگی فلزی را وارد غذا کند. برای جلوگیری از این مشکل، برخی از شرکت‌ها تجهیزات خود را از استیل ضدزنگ می‌سازند. برخی از تولیدکنندگان به جای به‌کارگیری گرما در تولید از روش‌های دستی و دمای کم استفاده می‌کنند. تولیدکنندگان باید از روش‌هایی استفاده کنند که آلودگی‌های محیطی را از محصولات خود دور کنند.

در کشور آمریکا تولیدکنندگان و سازمان‌های مرتبط با مشارکت یکدیگر شورای غذای کودک را تشکیل داده‌اند که هدف آن به حداقل رساندن میزان فلزات سنگین در غذاهای فراوری شده کودکان است. به گفته یکی از متخصصان با شکل‌گیری چنین همکاری در حال حاضر میزان آلودگی آرسنیک در خوراک‌های برنج و آب‌میوه‌ها به ترتیب ۳۶ درصد و ۷۵ درصد کمتر از مقداری است که یک دهه قبل اندازه‌گیری شده است.

نظری تخصصی: با توجه به اهمیت سلامت غذای کودکان و تجربه سایر کشورها، به نظر می‌رسد که هنگامی که سازمان‌های متولی غذا و دارو وارد عمل شوند و از حاکمیت خود به شکل مؤثرتری استفاده کنند، شرکت‌های تولیدکننده غذای کودک پاسخ‌گو خواهند شد و تلاشی خواهد بود تا میزان فلزات سنگین سمی در غذای کودکان کاهش پیدا کند.

منبع:

www.healthline.com

حتی می‌توانند فلزات سنگین را در خود نگه داشته و دفع کنند. یک متخصص کودک با اشاره به مطالعات متعدد روی میزان مختلف آرسنیک در برنج می‌گوید که سال‌ها به والدین توصیه کرده است که از خوراک‌های دارای برنج دوری کنند. وی همچنین به والدین توصیه می‌کند که حداقل میزان سبزیجات ریشه‌ای را به کودکان بدهند، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که میزان مواد سمی در آن‌ها بیشتر است. وی اعتقاد دارد که هیچ دلیلی برای دادن آب‌میوه به کودکان وجود ندارد و والدین باید از دادن آن‌ها نیز به کودکان دوری کنند. یکی از استادان پزشکی محیطی می‌گوید که در زمان نوزادی دخترش، خود غذای نوزادش را با بخارپز کردن و پوره کردن میوه و سبزیجات ارگانیک تهیه می‌کرده است. او می‌گوید یکی از نکات مهمی که والدین باید به خاطر داشته باشند این است که حتی اگر برچسب غذاهای کودک را نیز بخوانند، ممکن است متوجه تمامی محتویات تشکیل‌دهنده آن نشوند. این محصولات می‌توانند مقدار زیادی سدیم، مواد نگه‌دارنده، رنگ‌های مصنوعی، آفت‌کش‌ها و سایر آلودگی‌ها و افزودنی‌ها را داشته باشند.

حتی محصولات ارگانیک هم می‌توانند آلوده باشند

حتی غذاهای ارگانیک که بدون سموم شیمیایی تولید می‌شوند نیز در برابر آلودگی‌های آب و خاک در معرض خطر هستند. طبق همین گزارش، استانداردهای ارگانیک نیز به این آلودگی‌ها نمی‌پردازند و غذاهای غیر از غذاهای کودک نیز به همین میزان تحت تأثیر قرار دارند. مدیر این پژوهش می‌گوید که در زنجیره غذایی فلزات سنگین وجود دارد، به همین دلیل تولید غذای فاقد سموم برای کودکان نیازمند توجه دقیق به مواد اولیه و انجام آزمایش‌های مختلف است. برای مثال سبزی‌های ارگانیکی که در کنار یک بزرگراه قدیمی پرورش داده می‌شوند، ممکن است در خاکی رشد کنند که طی سالیان با سرب حاصل از سوخت خودروها آلوده شده است.

چغندر و خواص آن

مصرف سبزی‌های پرنیترات راه مؤثر و کم‌هزینه‌ای برای کمک به درمان پرفشاری خون است. البته بیماران نباید پیش از تجویز پزشک مصرف داروهای فشارخون خود را متوقف کنند.

پرفشاری خون یکی از عوامل اصلی خطر در بروز بیماری قلبی و عروقی است. کاهش فشارخون با تغییر رژیم غذایی و سایر روش‌ها می‌تواند به پیشگیری از بروز نارسایی قلبی، سکته مغزی، حملات قلبی و سایر عوارض خطرناک بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند.

• دیابت

چغندر آنتی‌اکسیدانی به نام آلفا-لیپوئیک اسید دارد. این ماده می‌تواند به کاهش میزان قند خون و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند.

در سال ۲۰۱۹ مطالعه‌ای مروری، اثر آلفا-لیپوئیک اسید را روی علائم نوروپاتی (آسیب به اعصاب) حاصل از دیابت بررسی کرد. محققان در این مطالعه متوجه شدند که مصرف مکمل‌های آلفا-لیپوئیک اسید به شکل خوراکی یا تزریقی وریدی، سبب کاهش علائم آسیب‌دیدگی اعصاب محیطی و اعصاب خودمختار در مبتلایان به دیابت می‌شود؛

چغندر جزء همان خانواده چغندر قند است که از آن قند تهیه می‌شود؛ اما از نظر ژنتیکی و غذایی با چغندر قند تفاوت دارد. در این مقاله به مزایای چغندر برای سلامتی و محتوای تغذیه‌ای غنی آن پرداخته می‌شود.

مزایا

چغندر مزایای زیادی برای سلامت از جمله کاهش فشارخون، بهبود هضم و کاهش خطر دیابت دارد. در ادامه با جزئیات بیشتری هر یک از این مزایا ذکر شده است.

• سلامت قلب و فشارخون

طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، به ۶۸ نفر که دچار پرفشاری خون بودند روزانه ۲۵۰ میلی‌لیتر آب چغندر داده شد تا اثر آن را بررسی کنند. پژوهشگران دریافتند که پس از مصرف آب چغندر، فشارخون این افراد به شکل بسیار قابل‌ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند. این محققان عقیده دارند که این اثر ضد فشارخون به دلیل وجود مقادیر زیاد نیترات در آب چغندر است. براساس توصیه محققان

نیاز روزانه)، فولات (۳۷ درصد نیاز روزانه)، منیزیم (بین ۷ تا ۱۰ درصد نیاز روزانه)، فسفر (۷/۷ درصد نیاز روزانه).

همچنین چغندر دارای مقدار کمی کلسیم، آهن، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین ب۶، مس و سلنیوم است. برگ‌های چغندر نیز می‌تواند میزان زیادی نیترات خوراکی را تأمین کند. برگ چغندر پخته می‌تواند منبع خوبی برای آهن، ویتامین ث، ویتامین آ، منیزیم، پتاسیم و فولات باشد.

نحوه مصرف چغندر

چغندر را می‌توان به شکل‌های برشته، بخارپز، آب‌پز یا تشری استفاده کرد. همچنین می‌توان آن را به شکل خام مصرف نمود. نکات زیر می‌تواند به افراد برای استفاده از مزایای تغذیه‌ای چغندر به شیوه‌ای خوش طعم کمک کند:

- آب چغندر را می‌توان با پوست کندن و مخلوط کردن آن با پرتقال تازه، نعنا، آناناس یا سیب، لیمو و زنجبیل تهیه کرد. به خاطر داشته باشید اضافه کردن سایر آب‌میوه‌ها یا میوه‌ها می‌تواند میزان شکر آن را افزایش دهد.

- چغندر را خرد کرده یا رنده کنید و آن را به سالاد خود اضافه کنید.
- پنیر را روی چغندر برشته شده بریزید تا ترکیبی خوش طعم به دست آید.

- چغندر خام را برش زده و آن را با آب لیمو و کمی پودر چیلی میل کنید. هنگامی که چغندر را انتخاب می‌کنید، مطمئن شوید که با توجه به اندازه‌اش سنگین است و علائمی از آسیب روی سطح آن وجود ندارد. اگر هنوز برگ‌های سبز چغندر روی آن باشند، باید این برگ‌ها تازه باشند و پژمرده نشده باشند. این برگ‌ها نیز ارزش تغذیه‌ای زیادی دارند. برای نگهداری چغندر برای چند روز آن را در کیسه‌های بسته در یخچال نگهداری کنید.

خطرات

نوشیدن آب چغندر می‌تواند سبب قرمز، ارغوانی یا صورتی شدن ادرار و مدفوع شود. در ظاهر ممکن است این حالت خطرناک به نظر برسد؛ اما از نظر پزشکی مشکلی محسوب نمی‌شود.

افرادی که مستعد سنگ‌های کلیوی از نوع اگزالات هستند باید در مصرف مقادیر زیاد چغندر محتاط باشند.

همچنین افرادی که مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر دارند نیز ممکن است پس از مصرف آب چغندر در معده احساس ناخوشی کنند.

چغندر بسیار مغذی است، اما افراد هنگامی که به اثرات رژیم غذایی بر سلامت خود دقت می‌کنند باید به کلیت الگوی غذایی خود توجه کنند. برای بهبود وضعیت سلامت، بهتر است رژیم غذایی به‌گونه‌ای باشد که شامل انواع غذاها و مواد مغذی باشد.

اما در بیشتر این مطالعات مقادیری از این ماده بررسی شده‌اند که بسیار فراتر از مقادیر موجود در چغندر است و هنوز اثر مقادیر کمتر آلفا-لیپوئیک اسید در رژیم غذایی به وضوح مشخص نشده است.

• سلامت سیستم هضم

یک فنجان چغندر دارای ۳/۸۱ گرم فیبر است. مصرف مقادیر کافی فیبر برای هضم آسان و سلامت روده ضروری است. بر اساس گزارشی از اداره کشاورزی آمریکا، یک فنجان چغندر می‌تواند بر اساس سن و جنسیت فرد بیش از ۸/۸۱ درصد نیاز روزانه فرد به فیبر را تأمین کند. قرار دادن چغندر در رژیم غذایی، یکی از روش‌هایی است که می‌توان برای افزایش دریافت فیبر استفاده کرد.

• ورزش و عملکرد ورزشی

در برخی مطالعات مشخص شده است که مصرف آب چغندر می‌تواند میزان اکسیژن جذب شده در ماهیچه‌ها را طی ورزش افزایش دهد. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ معلوم شد که میزان زیاد آب چغندر، نتایج زمانی دوچرخه‌سواران کارآزموده را بهبود می‌بخشد. باین حال محققان اثر بهبوددهنده‌ای در عملکرد ورزشی شرکت‌کنندگان پیدا نکردند؛ بنابراین پژوهش‌های بیشتری لازم است تا فواید چغندر بر عملکرد بدنی تأیید شود.

• پیشگیری از سرطان

در سال ۲۰۱۹ طی مرور مطالعات مشخص شد که ترکیبات خاصی در چغندر می‌توانند خاصیت ضد سرطانی داشته باشند. از جمله این ترکیبات بتانین‌ها است که رنگ‌دانه‌هایی هستند که رنگ قرمز و زرد چغندر حاصل این ترکیبات است. چغندر ممکن است کارکردهایی در کاهش خطر سرطان داشته باشد، باین حال پیش از آنکه متخصصان تندرستی بتوانند آن را به جای سایر روش‌های کاهنده خطر سرطان تجویز کنند، لازم است مطالعات بیشتری انجام شود.

حقایق تغذیه‌ای

یک فنجان ریشه چغندر دارای مواد زیر است

- ۵۸/۵ کالری

- ۱۳ گرم کربوهیدرات شامل ۹/۱۹ گرم شکر و ۳/۸۱ گرم فیبر

- ۲/۱۹ گرم پوتئین

- ویتامین‌ها و مواد معدنی نظیر:

ویتامین ث (۷/۴ درصد نیاز روزانه)، ویتامین آ (حدود ۰/۳ درصد



منبع:

www.medicalnewstoday.com

منابع طبیعی کلسیم

قسمت اول: منابع گیاهی

تأمین می‌شود. به‌علاوه لوبیاهای و عدس‌ها سرشار از مواد معدنی دیگر، مانند آهن، روی، پتاسیم، منیزیم و فولات هستند.

برخی مغزها

تمام مغزها مقدار کمی کلسیم دارند، اما به‌طور ویژه بادام از این لحاظ غنی است و در هر یک چهارم فنجان بادام (۳۵ گرم)، ۹۷ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد که ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن را پوشش می‌دهد. درحالی‌که مساوی این مقدار از گردو، پسته و فندق، ۲ تا ۳ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کنند.

مغزها منابع خوبی از فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین هستند. آن‌ها غنی از آنتی‌اکسیدان هستند و مقادیر زیادی از ویتامین‌های ب، منیزیم، مس، پتاسیم، سلنیم، ویتامین‌های ای و ک دارند. برای مثال هر ۲۸ گرم بادام، ۳ گرم فیبر دارد. مغزها به پائین آوردن فشارخون، چربی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیکی، مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کنند.

دانه‌ها

دانه‌ها و کره‌های آن‌ها منابع خوبی از کلسیم هستند، اما مقدار کلسیم بستگی به نوع آن‌ها دارد. ارده (خمیرکنجد) کره‌ای است که از دانه‌های کنجد تهیه می‌شود و بیشترین مقدار کلسیم را داراست. دو قاشق سوپ‌خوری ارده (۳۰ میلی‌لیتر) حاوی ۱۳۰ میلی‌گرم کلسیم است که ۱۳ درصد نیاز روزانه را پوشش می‌دهد، درحالی‌که مقدار مساوی یعنی ۲۰ گرم دانه کنجد، تنها ۲ درصد از نیاز روزانه را تأمین می‌کند. دانه چیا و دانه کتان نیز حاوی مقدار مناسبی کلسیم هستند. هر دو قاشق سوپ‌خوری (۲۵-۲۰ گرم) از آن‌ها، ۵ تا ۶ درصد نیاز روزانه انسان را به کلسیم تأمین می‌نمایند.

دانه‌ها نیز دارای فیبر، پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات مفید گیاهی هستند. به‌علاوه آن‌ها کاهش‌دهنده التهاب بوده و قند خون و خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز کم می‌کنند. برای مثال دانه چیا، دارای اسید چرب امگا ۳ با پایه گیاهی است که برای سلامت قلب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن مفید است.

برخی غلات

غلات منبع کلسیم محسوب نمی‌شوند؛ اما برخی از آن‌ها مقادیر ارزشمندی از مواد معدنی دارند. دانه آمارانت یا همان تاج‌خروس و دانه تیف، دو غله‌ای عاری از گلوتن هستند. لازم به ذکر است که دانه تاج‌خروس مانند کینوا یک شبه غله است. هر فنجان پخته‌شده دانه تاج‌خروس و تیف (۲۵۰ گرم)، ۱۲ درصد نیاز روزانه کلسیم را پوشش می‌دهند. این دو غله در نقاط مختلف دنیا استفاده می‌شوند.

کلسیم بیشترین ماده معدنی بدن است که نقشی اساسی در بدن بازی می‌کند. توانایی کلسیم در ساخت و نگهداری استخوان‌ها و دندان‌ها به خوبی شناخته شده است؛ اما وجود این ماده معدنی برای انقباض عضلات، تنظیم فشارخون و سلامت قلب، انتقال عصبی و لخته شدن خون نیز مهم است.

مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز است. این مقدار در مورد افراد بالای ۵۰ سال، به ۱۲۰۰ میلی‌گرم و برای بچه‌های در حال رشد که بین سنین ۴ تا ۱۸ سال هستند، به ۱۳۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش می‌یابد. درصد زیادی از مردم مانند کسانی که محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنند، این مقدار را دریافت نمی‌کنند؛ اگرچه بسیاری از غذاهای گیاهی وجود دارند که حاوی این ماده معدنی مهم هستند. در ذیل به چند منبع گیاهی غنی از کلسیم اشاره می‌شود.

سویا

سویا به‌طور طبیعی غنی از کلسیم است. یک فنجان (۱۷۵ گرم) سویای پخته ۱۸/۵ درصد نیاز روزانه کلسیم را فراهم می‌کند. غذاهایی که از سویا تهیه می‌شوند مانند توفو (خمیر سویا) نیز غنی از کلسیم هستند. برای مثال در هر ۱۰۰ گرم توفو، ۳۵۰ میلی‌گرم فسفات کلسیم وجود دارد. غذاهای حاوی سویا، علاوه بر کلسیم، غنی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. به‌علاوه این غذاها، از جمله غذاهای نادر گیاهی هستند که منبع کاملی از پروتئین نیز محسوب می‌شوند، زیرا سویا دارای نُه اسیدآمینینه ضروری است که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسند.

حبوبات

حبوبات علاوه بر فیبر و پروتئین، سرشار از کلسیم هستند. برای مثال در هر فنجان پخته‌شده (تقریباً ۱۷۵ گرم) از لوبیای سفید ۱۳ درصد، نخود ۹ درصد و عدس ۴ درصد از نیاز روزانه کلسیم بدن انسان



آن‌ها غنی از فیبر و پروتئین بوده و در غذاهای مختلف قابل استفاده هستند. دانه تیف را می‌توان در آش یا حلیم استفاده کرد و دانه تاج‌خروس را می‌توان جایگزین برنج نمود یا به جای آرد در تهیه کیک استفاده کرد. همچنین در شامی، کنتل و برگ‌نیز می‌توان از دانه تاج‌خروس استفاده نمود. به‌علاوه هر دوی این غله‌های پرخاصیت را می‌توان به‌صورت آرد درآورد و در سوپ‌ها و سس‌ها استفاده کرد. تاج‌خروس سرشار از فولات، منگنز، منیزیم، فسفر و آهن است. یک فنجان (۲۴۶ گرم) غله تاج‌خروس پخته، ۱۱۶ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۱۲ درصد نیاز روزانه به این عنصر را فراهم می‌کند.

جلبک دریایی

اضافه کردن جلبک دریایی به رژیم غذایی، راه دیگری برای افزایش جذب کلسیم است. متأسفانه در کشور ما جلبک در سبد غذایی مردم جایی ندارد و ذائقه مردم آن را نمی‌پسندند. این در حالی است که برخی از جلبک‌های خوراکی نظیر کِلپ حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم هستند. این جلبک‌ها را نه تنها می‌توان به سالادها یا غذاهای اصلی اضافه نمود، بلکه از شکل خشک شده آن‌ها می‌توان به‌صورت ادویه یا چاشنی استفاده کرد. البته جلبک‌ها ممکن است حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین باشند. بعضی جلبک‌ها مانند کِلپ، مقدار زیادی ید دارند. ید برای عملکرد غده تیروئید لازم است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند مضر باشد. به این دلیل است که جلبک‌های دریایی را نباید به شکل مداوم یا در مقدار زیاد استفاده کرد.

برخی سبزی‌ها و سبزی‌های سالادی

برخی سبزی‌ها، به‌خصوص انواع تیره‌تر مانند سبزی‌های سالادی تیره و نیز سبزی‌های به اصطلاح چلیپایی نظیر کلم پیچ، بروکلی و گل‌کلم، غنی از کلسیم هستند. برای مثال هر نصف فنجان پخته شده (۷۰ تا ۹۵ گرم) از اسفناج ۸۴ تا ۱۴۲ میلی‌گرم کلسیم دارد که ۸ تا ۱۴ درصد نیاز روزانه به کلسیم را پوشش می‌دهد. سایر سبزی‌ها مانند بامیه، کلم بروکلی، کلم بروکسل نیز سرشار از کلسیم می‌باشند.

گفته می‌شود که این سبزی‌ها حاوی مقادیر متفاوتی از ضد مغذی‌ها مانند اگزالات‌ها هستند. اگزالات‌ها می‌توانند در روده به کلسیم متصل شوند و جذب آن را مشکل کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که بدن انسان تنها می‌تواند ۵ درصد کلسیمی که در برخی از سبزی‌های دارای اگزالات بالا وجود دارد را جذب نماید. به این دلیل است که سبزی‌های حاوی مقادیر متوسط و کم اگزالات مانند بروکلی، منبع

بهتری برای کلسیم محسوب می‌شوند، درحالی‌که سبزی‌های دارای اگزالات بالا مانند اسفناج، برگ چغندر و چغندر این‌گونه نیستند. جالب است که بدانید ریواس سرشار از کلسیم، فیبر و ویتامین کا است، ولی اگزالات بالایی دارد. هر فنجان ریواس پخته (۲۴۰ گرم) دارای ۸۷ میلی‌گرم کلسیم است. جوشاندن، یک روش برای کاهش اگزالات به میزان ۳۰ تا ۸۷ درصد است؛ این روش مؤثرتر از بخارپز کردن است.

برخی میوه‌ها

برخی میوه‌ها مقادیر خوبی کلسیم دارند؛ برای مثال هر عدد انجیر خام ۱۸ میلی‌گرم، یعنی نزدیک به ۲ درصد از نیاز روزانه کلسیم را دارد. هر عدد انجیر خشک نیز ۱۳ میلی‌گرم کلسیم دارد و هر ۲۸ گرم انجیر خشک ۵ درصد نیاز روزانه به کلسیم را فراهم می‌کند. لازم به ذکر است که مقدار کلسیم انجیر خشک از کلسیم موجود در سایر میوه‌های خشک بیشتر است.

پرتقال‌ها نیز کلسیم زیادی دارند. هر پرتقال با اندازه متوسط، ۴۸ تا ۶۵ میلی‌گرم کلسیم دارد که بر اساس نوع پرتقال، ۵ الی ۷ درصد نیاز روزانه به کلسیم را تأمین می‌کند.

برخی از انواع انگورها، توت سیاه و تمشک نیز در این لیست قرار دارند. برای مثال هر فنجان توت سیاه و تمشک (به ترتیب، ۱۴۵ و ۱۲۵ گرم)، حاوی ۳۲ الی ۴۴ میلی‌گرم کلسیم هستند. این میوه‌ها علاوه بر کلسیم، مقادیر بالایی فیبر، ویتامین ث و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی را فراهم می‌آورند.

ملاس سیاه

ملاس سیاه یکی از محصولات فرعی فراوری نیشکر است. این شیره که با سه بار جوشاندن عصاره نیشکر به دست می‌آید مایعی غلیظ، چسبناک و تیره است. برخلاف شکر، این شیره دارای برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی است و هر قاشق آن (۱۵ میلی‌لیتر) دارای ۱۷۹ میلی‌گرم کلسیم است که ۱۸ درصد نیاز روزانه کلسیم را تأمین می‌کند. یک قاشق از این شیره می‌تواند تقریباً ۵ تا ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به آهن، سلنیوم، ویتامین ب ۶، منیزیم و منگنز را پوشش دهد. گفته شده است که مقدار شکر این شیره هنوز زیاد است، بنابراین شما باید مقدار متعادلی از آن را استفاده نمایید.

پس از ملاحظه منابع گیاهی کلسیم، می‌توانید آن‌ها را با منابع غیر گیاهی کلسیم که در شماره بعد مجله ندای تندرستی ارائه می‌شود، مقایسه فرمایید.

منبع:

www.medicalnewstoday.com



غذاهای فراوری شده و افزایش خطر ابتلا به سرطان

منبع:

British Medical Journal (BMJ) (2018); doi:10.1136/bmj.k322

**مصرف مقادیر زیادی از «غذاهای
فراوری شده» نظیر کیک‌های آماده
پخت، چیپس‌ها، اسنک‌ها، شیرینی‌ها و
نوشابه‌ها، خطر ابتلا به سرطان را در افراد
افزایش می‌دهد.**

مطالعه‌ای که در سال‌های اخیر انجام شده است نشان می‌دهد مصرف بیشتر غذاهای فراوری شده با افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است. محققان دانشگاه سوربن پاریس می‌گویند که غذاهای فراوری شده در کنار سیگار و چاقی می‌تواند یکی از عوامل خطر ساز برای ابتلا به سرطان باشد. این محققان وضعیت تغذیه و سلامت ۱۰۵ هزار زن و مرد با میانگین سنی ۴۳ را بررسی کردند. طبق گزارش‌ها، از میان این افراد ۱۸ درصد به‌طور مرتب غذاهای فراوری شده مصرف می‌کردند. در پژوهش فوق شرکت‌کنندگان برای مدت دو تا پنج سال بررسی شدند. طی این دوره، حدود ۲۲۰۰ مورد جدید از تشخیص سرطان در میان این افراد گزارش شد. نکته قابل توجه این بود که تشخیص سرطان در میان افرادی که غذاهای فراوری شده مصرف می‌کردند بیشتر بود.

محققان تخمین زدند که ۱۰ درصد افزایش در مصرف غذاهای فراوری شده، منجر به ۱۰ تا ۱۲ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود. غذاهای فراوری شده مقادیر بسیاری شکر دارند. علاوه بر این آن‌ها حاوی عوامل شیمیایی سرطان‌زایی هستند که حین فرایند تهیه آن‌ها و در زمان حرارت دهی تولید می‌شوند. البته محققان ادعان می‌کنند که در بررسی جمعیت‌های بزرگ، اثبات ارتباط مستقیم مصرف مواد غذایی فراوری شده و سرطان دشوار است، زیرا عوامل تأثیرگذار دیگری نظیر سیگار و ورزش نکردن نیز می‌توانند دخیل باشند.

چگونه نوشیدن یک فنجان قهوه مانع دیابت و چاقی می‌شود؟

منبع:

Scientific Reports (2019); doi: 10.1038/s41598-019-45540-1

محققان دانشگاه ناتینگهام انگلستان از سلول‌های بنیادی چربی قهوه‌ای و تصویربرداری حرارتی استفاده کردند تا مشاهده کنند که آیا چربی قهوه‌ای با مصرف قهوه فعال می‌شود یا خیر. کار پژوهشی با انجام آزمایش روی سلول‌های بنیادی آغاز شد تا اثر کافئین به‌عنوان اصلی‌ترین ماده مؤثر در قهوه بر تحریک چربی قهوه‌ای بررسی شود. پس از آزمایش‌های اولیه روی سلول‌های بنیادی در آزمایشگاه، آزمایش روی انسان ادامه یافت. گروه پژوهشی از روش تصویربرداری حرارتی استفاده کرد تا ذخایر چربی قهوه‌ای را ردگیری کند. این روش غیرتهاجمی به‌گروه کمک کرد تا چربی قهوه‌ای را مکان‌یابی کرده و ظرفیت آن را برای ایجاد حرارت ارزیابی کند. چربی قهوه‌ای در بزرگ‌سالان بیشتر در اطراف گردن یافت می‌شود. در این پژوهش از افراد، درست پس از نوشیدن قهوه تصویربرداری شد. در این ارزیابی مشخص شد که چربی قهوه‌ای پس از نوشیدن قهوه گرم‌تر می‌شود. این گروه امیدوارند که با استفاده از همین روش سایر مواد غذایی را بررسی کرده و نقش آن‌ها را در عملکرد چربی قهوه‌ای بیازمایند.

نوشیدن یک فنجان قهوه می‌تواند توانایی بدن برای مبارزه با چربی را افزایش داده و از چاقی و دیابت پیشگیری کند. به نظر می‌رسد نوشیدن قهوه می‌تواند سبب تحریک نوعی از چربی تحت عنوان چربی قهوه‌ای شود. بافت چربی قهوه‌ای یکی از دو نوع بافت چربی است که در بدن انسان و سایر پستانداران یافت می‌شود. در ابتدا گمان می‌رفت که تنها نوزادان و پستانداران زمستان‌خواب، چربی قهوه‌ای دارند؛ اما در سال‌های اخیر مشخص شد که بزرگ‌سالان نیز می‌توانند دارای چربی قهوه‌ای باشند. چربی قهوه‌ای معمولاً در پاسخ به سرما با سوزاندن قند و چربی (مصرف انرژی) حرارت تولید می‌کند. در حالی که نوع دیگر چربی، یعنی چربی سفید میزان انرژی اضافی موجود را ذخیره می‌کند. بدین ترتیب افزایش فعالیت چربی قهوه‌ای سبب کنترل بهتر قند و چربی خون می‌شود و از سوی دیگر با مصرف کالری‌های اضافی به کاهش وزن کمک می‌کند.

تا چندی پیش راه قابل قبولی برای تحریک فعالیت چربی قهوه‌ای در انسان شناخته نشده بود؛ اما اخیراً در پژوهشی مشخص شد که نوشیدن یک فنجان قهوه می‌تواند اثر مستقیمی بر فعالیت‌های چربی قهوه‌ای داشته باشد. از این نظر این پژوهش می‌تواند اثرات بالقوه مهمی داشته باشد چراکه چاقی و دیابت یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامت در جوامع امروزی است و فعالیت چربی قهوه‌ای می‌تواند بخشی از راه مقابله با آن‌ها باشد.



چگونه آلودگی هوا بر سلامت کودکان تأثیر می‌گذارد؟

محققان نشان داده‌اند که آلودگی هوا روند رشد را در مراحل اولیه زندگی مختل نموده و توانایی شناختی جنین در حال رشد را کاهش می‌دهد. مطالعه جدیدی در «مؤسسه سلامت بارسلونا» نشان داده است که قرارگیری در معرض هوای آلوده دارای ذرات معلق، طی بارداری و سال‌های نخست زندگی با کاهش توانایی‌های شناختی کودک، نظیر کاهش عملکرد جنبه‌هایی از حافظه و توجه ارتباط دارد.

هدف از مطالعه فوق پاسخ به این پرسش بود که آیا میزان بالای آلودگی هوای ناشی از ترافیک با اختلال شناختی در کودکان دانش‌آموز ارتباط دارد یا خیر. این مطالعه بر روی بیش از ۲۰۰۰ کودک ۷ تا ۱۰ ساله در مدارس شهر بارسلونا انجام گرفت. در این تحقیق توانایی‌های شناختی کودکان با استفاده از آزمون‌های کامپیوتری مختلف ارزیابی شد. همچنین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در منزل طی دوران بارداری و در دوران کودکی با استفاده از یک مدل ریاضی مبتنی بر داده‌های واقعی تخمین زده شد.

این مطالعه نشان داد که مواجهه با ذرات معلق بزرگ‌تر از 2.5 میکرومتر از دوران حاملگی تا سن ۷ سالگی، سبب کاهش عملکرد مغزی کودکان می‌شود.


البته رابطه فوق در پسران یافت شد و این گروه مطالعاتی نشان دادند که دختران حساسیت کمتری به سمیت ذرات معلق فوق داشتند. آن‌ها علت این اختلاف را نمی‌دانند، اما احتمال می‌دهند که این امر علل هورمونی و ژنتیکی داشته باشد که سبب می‌شود دختران پاسخ بهتری به فرآیندهای التهابی ایجادشده توسط ذرات ریز دهند. این مطالعه همچنین نشان داد که قرارگیری بیشتر در معرض ذرات معلق، میزان توجه را در هر دو جنس پسر و دختر کاهش می‌دهد؛ بنابراین قدرت تشخیص، قدرت حل مسائل و نیز تنظیم افکار و احساسات دستخوش تغییر می‌گردد.

پژوهشگران این پروژه تحقیقاتی، اعلام کردند که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در ابتدای زندگی و در دوران کودکی، تهدیدی برای تکوین عصبی است و به‌علاوه مانع می‌شود تا کودکان به تمام توانایی‌های بالقوه خود دست یابند.

منبع:

Environmental Health Perspectives; 2019 (127), doi: 10.1289/EHP3169





روشی ساده برای نگهداری از موها در زمستان

منبع:

First for woman (2019) Apr. P: 16

هوای سرد و خشک زمستانی می‌تواند سبب کند شدن رشد و افزایش ریزش مو شود. هنگامی که بهار می‌شود موها ظاهری نازک پیدا می‌کنند که سن فرد را بیشتر نشان می‌دهند. برای جلوگیری از این اتفاق راه‌های ساده‌ای وجود دارد. یکی از این روش‌ها استفاده از روغنی گیاهی برای ماساژ سراسر است. در شماره پیش مجله ندای تندرستی (شماره ۲) در مورد فواید اسانس‌های روغنی مقاله‌ای ذکر شد.

هوای سرد می‌تواند سرعت جریان خون به فولیکول‌های مو را کاهش دهد و رشد موها را متوقف کند. به گفته یک متخصص پوست با مالش روغن نارگیل و نعنا به پوست سر می‌توان جریان خون را تسریع کرد. منتول (و البته ماساژ آن روی سر) گردش خون را تحریک می‌کند تا مواد مغذی را به ریشه مو برساند. همچنین روغن نارگیل با داشتن ماده‌ای به نام اسید لوریک می‌تواند با کاهش التهاب از کند شدن رشد مو جلوگیری کند.

برای تهیه مخلوط روغن نارگیل و نعنا، شش قطره اسانس روغنی نعنا فلفلی را با نصف فنجان روغن نارگیل مایع شده مخلوط کنید. این مخلوط را روی پوست سر مرطوب ماساژ دهید و سپس آن را بشویید. این کار را دو بار در هفته انجام دهید تا نتایج آن طی ۳۰ روز ظاهر شود.

ویتامین ها و مکمل های مفید در درمان کم کاری تیروئید

هورمون تیروئید برای عملکرد طبیعی بدن لازم است. کم کاری تیروئید زمانی رخ می دهد که غده تیروئید میزان کافی از هورمون تیروئید را تولید نمی کند. برخی از افراد برای درمان کم کاری تیروئید، غیر از مصرف دارو از ویتامین ها و سایر مواد مغذی نیز استفاده می کنند.

ویتامین ها و مواد مغذی می توانند در مقابله با عوامل ایجادکننده ناهنجاری های تیروئید مانند مشکلات خود ایمنی و التهاب کمک کنند و در بهبود عملکرد تیروئید مؤثر باشند. متخصصان معتقدند ابتدا باید میزان هریک از ویتامین ها و املاح با آزمایش خون مشخص شود. نتایج ممکن است نشانگر کمبود مواد مغذی باشد و لازم شود تا برای فرد میزان کافی ویتامین یا مکمل خاصی تجویز شود. در صورت مصرف مکمل لازم است پزشک از نوع و میزان مصرف آن ها اطلاع داشته باشد تا در صورت ایجاد عوارض جانبی نامطلوب، برای بیمار چاره اندیشی کند. معمولاً افراد علاقه دارند تا اطلاعات لازم در مورد ویتامین ها و مواد معدنی مصرفی خود را بدانند. در ادامه مطلب برخی از مواد مغذی معرفی شده اند که می توانند برای کم کاری تیروئید مناسب باشند.

ید برای ساخت هورمون تیروئید لازم است

برای ساخت هورمون تیروئید، باید میزان کافی از ید مصرف کنید. بر اساس توصیه موسسه ملی سلامت آمریکا، حداقل میزان ید دریافتی در روز برای اغلب بالغین ۱۵۰ میکروگرم است. منابع خوب برای دریافت ید شامل شیر، پنیر، گوشت مرغ، تخم مرغ و گیاهان دریایی است. البته باید در مصرف مکمل های ید محتاط بود؛ زیرا مطالعات نشان می دهد، میزان مازاد ید خطرناک است و می تواند خود سبب کم کاری تیروئید و بیماری های خود ایمنی تیروئید، مانند التهاب تیروئیدی هاشیموتو شود. پس حتماً لازم است تا پیش از مصرف هرگونه مکمل دارویی ید با پزشک مشورت کنید.

ویتامین ب برای عملکرد تیروئید مهم است

ویتامین ب برای مبتلایان به کم کاری تیروئید مهم است؛ زیرا ویتامین های ب در عملکرد و تنظیم هورمون تیروئید نقش دارند.

مصرف بیش از حد ید برخلاف تصور می تواند سبب کم کاری تیروئید شود، پس هرگونه مکمل دارویی ید نباید بدون تجویز پزشک مصرف شود

به گفته متخصصان بهتر است از مکمل های تغذیه ای شامل تمام ویتامین های ب (ب-کمپلکس) استفاده کرد. همچنین در صورتی که نتایج آزمایش خون نشانگر کمبود ویتامین ب۱۲ باشد، لازم است تا ویتامین ب۱۲ اضافه نیز مصرف شود. منابع خوب برای ویتامین های ب شامل غلات کامل، حبوبات، مغزها، شیر، ماست، گوشت، ماهی، تخم مرغ، دانه ها و سبزی های با برگ سبز تیره هستند.

سلنیوم برای متابولیسم (سوخت و ساز) تیروئید ضروری است

سلنیوم برای متابولیسم مناسب تیروئید لازم است. آنزیمی به نام پراکسیداز در تیروئید وجود دارد که نقش مهمی در تولید هورمون تیروئید ایفا می کند. در مواردی بدن با تولید آنتی بادی هایی، این آنزیم را از کار می اندازد که سبب کم کاری تیروئید می شود. مطالعات نشان می دهد که وجود عنصر سلنیوم، ممکن است میزان این گونه آنتی بادی ها را در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید کاهش دهد. غذاهای حاوی سلنیوم شامل ماهی تن، میگو، ماهی های سالمون و ساردین، گوشت های گوسفند، مرغ، گاو، بوقلمون و تخم مرغ هستند. البته مکمل های سلنیوم نیز برای مصرف وجود دارند.

به گفته متخصصان، برنامه رژیم غذایی باید به گونه‌ای تنظیم شود تا ۱۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه از پروتئین تأمین شود.

ویتامین د میزان هورمون محرک غده تیروئید (TSH) را بهبود می‌بخشد

در پژوهشی میزان ویتامین د در ۳۰ فرد مبتلا به کم‌کاری تیروئید و ۳۰ فرد سالم بررسی شد. نتایج این پژوهش نشان داد که ارتباط بسیار زیادی بین میزان کمبود ویتامین د و ابتلا به کم‌کاری تیروئید وجود دارد. مطالعه دیگری نیز که اخیراً منتشر شده است، بیانگر آن است که مکمل ویتامین د، میزان هورمون محرک غده تیروئید را در مبتلایان به کم‌کاری تیروئید بهبود می‌بخشد. به علاوه نتایج نشان داد که مکمل ویتامین د، آنتی‌بادی‌های تیروئید را در افراد مبتلا به التهاب تیروئید خود ایمن کاهش می‌دهد. ویتامین د را می‌توان از شیرغنی شده، ماست و آب‌پرتقال به دست آورد؛ اما به اعتقاد برخی از پزشکان، ویتامین د موردنیاز را نمی‌توان به میزان کافی از منابع غذایی تأمین نمود. متخصصان برای افرادی که کمبود ویتامین د دارند، استفاده از مکمل ویتامین د را توصیه می‌کنند. البته میزان مناسب مکمل ویتامین د برای هر فرد باید براساس وضعیت وی توسط پزشک معالج تعیین شود.

به اعتقاد متخصصان تغذیه، کم‌کاری تیروئید مانند هر بیماری مزمن دیگری می‌تواند ارتباط تنگاتنگی با رژیم غذایی سالم داشته باشد. برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید، یک رژیم ضدالتهابی شامل مقادیر فراوانی از میوه‌جات، سبزیجات، غذاهای غیر فرآوری شده مناسب است. همچنین استفاده از قند نیز باید محدود شود.

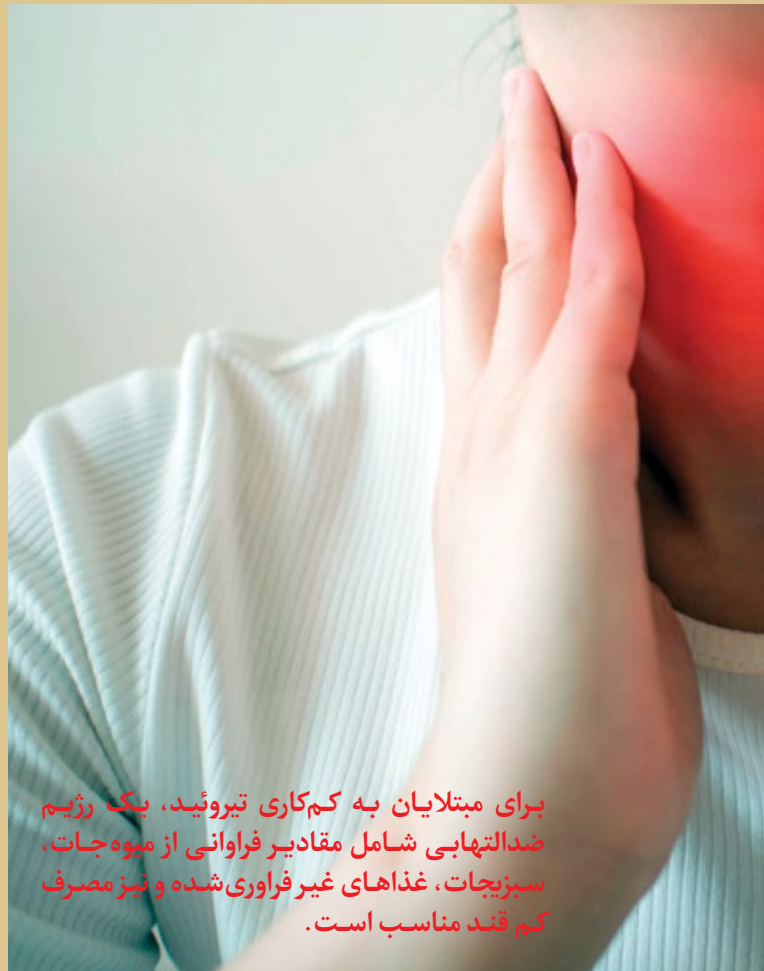
برخی از مکمل‌ها با داروهای تیروئید تداخل اثر دارند

ویتامین‌ها و مکمل‌های بسیاری به افراد دچار کم‌کاری تیروئید کمک می‌کنند، با این حال برخی از آن‌ها ممکن است در جذب هورمون تیروئید تداخل کنند. بر اساس گزارش منابع معتبر، مکمل‌هایی مانند کلسیم، آهن، مولتی‌ویتامین‌های دارای آهن و داروهای ضد اسید که دارای منیزیم یا آلومینیوم هستند، می‌توانند با داروهای تیروئید تداخل داشته باشند.

به همین دلیل این داروها را باید چندین ساعت قبل یا بعد از داروهای تیروئید استفاده کرد تا از تداخل عملکرد بین آن‌ها جلوگیری شود. همچنین بهتر است قبل از مصرف هر کدام از این مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

منبع:

www.everydayhealth.com



برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید، یک رژیم ضدالتهابی شامل مقادیر فراوانی از میوه‌جات، سبزیجات، غذاهای غیر فرآوری شده و نیز مصرف کم قند مناسب است.

روی به ساخت هورمون تیروئید کمک می‌کند

علاوه بر سلنیوم، روی نیز در تولید هورمون تیروئید نقش دارد. سلنیوم و روی هر دو در بهبود عملکرد تیروئید و میزان هورمون آن مفید هستند. نتایج مطالعه‌ای که در مورد هورمون‌ها منتشر

شده است، نشان می‌دهد که عنصر روی میزان هورمون تیروئید را به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد. غذاهای دریایی، گوشت، حبوبات و مغزها، منابع غذایی مناسبی برای دریافت عنصر روی هستند. براساس توصیه موسسه ملی

سلامت آمریکا، میزان دریافت روزانه روی در زنان و مردان بالغ باید به ترتیب ۸ و ۱۱ میلی‌گرم باشد.

تیروزین به همراه ید هورمون تیروئید را می‌سازد

تیروزین ماده‌ای است که در فرایند تولید هورمون تیروئید استفاده می‌شود. این ماده یک آمینواسید است و بنابراین بهترین راه برای تأمین آن، استفاده کافی از پروتئین‌ها است.

حتی یک قدم زدن ساده هم می‌تواند به طول عمر شما کمک کند

خبر بد اینکه نشستن مداوم، بیش از ۹ ساعت در روز، خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد. خبر خوب اینکه انجام هر کاری این خطر را به شدت کاهش می‌دهد. در واقع هر نوع فعالیتی هر قدر هم که سبک یا ملایم باشد مانند قدم زدن یا برخاستن و آشپزی کردن، بخت شما را برای عمر طولانی‌تر افزایش می‌دهد. پژوهشگران نروژی سبک زندگی و سلامت بیش از ۳۶ هزار نفر با سن ۴۰ سال و بیشتر را بررسی کردند. بیش از ۲۱۰۰ نفر طی شش سال انجام این پژوهش، فوت کردند. محققان دریافتند که فعال بودن کلید طول عمر است. افرادی که به‌طور منظم، به‌استثنای زمان خواب، ۹ و نیم ساعت مداوم در روز می‌نشستند، در معرض خطر بیشتری برای مرگ زودرس قرار داشتند؛ اما این خطر به میزان زیادی در افرادی که برمی‌خاستند و فعالیتی انجام می‌دادند کاهش پیدا می‌کرد. حتی قدم زدن آهسته، آشپزی یا شستن ظرف‌ها هم برای کم کردن این خطر کافی بود و خطر با افزایش فعالیت به‌طور پیوسته کاهش پیدا می‌کرد.

به گفته محققان پیام اصلی این پژوهش آن است که انجام هرگونه فعالیتی مهم است. حتی اگر شرایط کاری شما را مجبور می‌کند که برای مدت طولانی بنشینید، هر از گاهی برخیزید و قدم بزنید و همچنین در زمان استراحت نهار هم قدم بزنید.



استفاده از محصولات شیمیایی نظافت منزل، آسیبی معادل کشیدن ۲۰ نخ سیگار در روز

انجام دادند. آن‌ها سلامت ریه حدود ۶ هزار فرد را بررسی کردند. این افراد کسانی بودند که به مدت ۲۰ سال شغل آن‌ها نظافت داخلی بود و از مواد پاک‌کننده شیمیایی برای نظافت ادارات و منازل استفاده می‌کردند. یکی از محققان این طرح پژوهشی می‌گوید: «مشاهده آسیب جدی ریوی در این افراد اصلاً تعجب‌آور نبود، زیرا این افراد هر روز در معرض تنفس ذرات ریز ناشی از مواد پاک‌کننده‌ای بودند که برای نظافت سطوح استفاده می‌شد. نکته تعجب‌آور این بود که در بررسی فوق، کاهش عملکرد ریه در زنان خانه‌دار یا شاغل در زمینه نظافت، بیشتر از مردان بود. این امر در حالی است که زنان خانه‌دار هر روز با مواد پاک‌کننده سروکار دارند و یا تعداد کمی از زنان (نسبت به مردان) شغل نظافت را انتخاب می‌کنند»

این محقق در ادامه افزود که استفاده بسیاری از محصولات نظافت، اصلاً ضروری نیست و به‌سادگی می‌توان آن‌ها را با مواد غیرسمی نظیر پارچه‌های میکروفیبری و حتی آب ساده جایگزین نمود.

به گفته دانشمندان نروژی، استفاده روزانه از محصولات شیمیایی نظافت منزل و تنفس هوای آغشته به آن‌ها، سبب آسیب جدی به ریه‌ها می‌شود. کوتاه شدن تنفس و آسم از جمله این آسیب‌ها هستند. زنان خانه‌داری که برای نظافت منزل خود از مواد پاک‌کننده شیمیایی استفاده می‌کنند یا افرادی که شغل آن‌ها نظافت است و هر روز در معرض این مواد شیمیایی هستند، از نظر وضعیت سلامت ریه، معادل افرادی هستند که روزی ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند.

محققان با هدف بررسی تأثیرات استفاده بلندمدت از مواد پاک‌کننده برافت عملکرد ریه و انسداد مجاری هوایی مطالعه‌ای

منبع:

American journal of respiratory and critical care medicine (2018);
doi: 10.1164/rccm.201706-13110C



کلینیک شنوایی و تجویز سمعک
درمانگاه فرهنگیان
منطقه ۱۳



- ارزیابی شنوایی
- قالب گیری
- تجویز و تنظیم سمعک
- تجویز و تنظیم سمعک در منزل

خیابان دماوند، ایستگاه آیت، میدان امامت، درمانگاه فرهنگیان منطقه ۱۳
شماره تماس : ۰۲۱۷۷۴۲۳۸۳۸-۰۹۰۲۷۳۵۲۶۹۳



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲

