

توصیه‌هایی درباره سلامت روان

مادران باردار

در زمان بارداری، ممکن است زنان ترکیبی از احساسات و حالات مختلف از جمله افسردگی و اضطراب را تجربه کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از kidshealt، متخصصان توصیه می‌کنند که برای مراقبت از سلامتی مادر و کودک، زنان باردار می‌بایست غذاهای مغذی مصرف کنند، ورزش کنند، خوب بخوابند و ویتامین های دوران بارداری خود را مصرف کنند.

نوسانات خلقی در دوران بارداری طبیعی است. با این حال اگر دائماً عصبی یا افسرده هستید، این حالت می‌تواند نگران‌کننده باشد. به گفته متخصصان، افسردگی و اضطراب دو اختلال شایع در زمان بارداری هستند.

افسردگی عبارت است از غمگینی یا احساس ناراحتی یا تحریک‌پذیری که برای

تأثیر مصرف غذاهای سرخ شده بر سلامت روان



مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد سبب‌زمینی سرخ‌شده ممکن است منجر به اختلال اضطراب و افسردگی در افراد شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که سبب‌زمینی سرخ‌شده و دیگر غذاهای مشابه آن، سلامت روان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در مطالعه منتشرشده در مجله علمی SPNA، داده‌های بیش از ۱۴۰هزار شرکت‌کننده در ۱۱ سال نشان می‌دهد که ارتباط واضحی بین مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده (به خصوص سبب‌زمینی) و خطر افسردگی و اضطراب وجود دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که خوردن مکرر غذاهای سرخ‌شده با افزایش ۱۲ درصدی اختلال اضطراب و افزایش ۷ درصدی خطر ابتلا به افسردگی مرتبط است.

این ارتباط در مردان و نوجوانان قوی‌تر است. این نتایج، بر اهمیت کاهش مصرف غذاهای سرخ‌شده به منظور ارتقای سلامت روان تأکید می‌کند.

در حالی که شاید مصرف گهگاه غذاهای سرخ‌شده مشکلات عمده‌ای را ایجاد نکند، اما مصرف مکرر آن‌ها ممکن است به طور غیرمستقیم بر سلامت روان تأثیر بگذارد.

رابطه کشف شده میان کلیه‌ها و فشار خون



مطالعه‌ای نشان می‌دهد چشمی که باعث فشار خون شدید می‌شود از کلیه‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند.

همان‌طور که می‌دانید فشار خون بالا در نهایت به کلیه‌ها آسیب می‌رساند. بر اساس تحقیقاتی که توسط تیمی به رهبری انو کلاسنم منتشر شده است، چشمی که باعث فشار خون شدید می‌شود، کلیه‌ها را در برابر آسیب محافظت می‌کند.

دکتر اینو کلاسنم رئیس آزمایشگاه سینکالینگ در برلین می‌گوید: یک جهش کشف شده است که باعث فشار خون بسیار بالا می‌شود، اما کلیه‌ها حتی پس از سال‌ها ابتلا به این عارضه همچنان به طور طبیعی کار می‌کنند. بدون درمان، بیماران مبتلا به HTNB که یک بیماری ژنتیکی است فقط در ۱۰ تا ۲۰ خانواده در سراسر جهان رخ می‌دهد که تمایل به مرگ بر اثر سکته دارند؛ بنابراین حتی کودکان برای کنترل فشار خون مجبور به مصرف داروهای ضد فشار خون هستند. اما همانطور که می‌دانید با دارو، کاهش دادن فشار خون به سطح متوسط ممکن است دشوار باشد.

پس از کشف اینکه ژن ACEPD جهش یافته از قلب محافظت می‌کند، کلاسنم و تیمش شروع به بررسی کلیه‌های یک بیمار در آلمان کردند و نشان دادند که کلیه‌های بیمار لیمبورگ کاملاً طبیعی کار می‌کنند. محققان گفتند: ما دریافتیم که ترشح رنین یعنی آنزیمی شبیه هورمون که در کلیه‌ها تولید می‌شود، به شدت در کنترل فشار خون نقش دارد. رنین، می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، اما در بیمار کلیوی میزان رنین طبیعی بود.

محقق شولوخ گفت: پارامترهای مرسوم عملکرد کلیه مانند میزان فیلتراسیون گلومرولی و سطح آلبومین در خون و ادرار نشان‌دهنده سالم بودن کلیه هاست.ما نشان دادیم که فشار خون بالا همیشه به طور خودکار منجر به آسیب کلیه نمی‌شود. اکنون می‌خواهیم اثر محافظتی ژن ACEPD جهش‌یافته را بررسی کنیم و ببینیم آیا می‌توانیم آن را با عوامل درمانی مناسب به کار ببریم تا در نهایت به بیماران مبتلا به فشار خون بالا کمک کند تا از ابتلا به بیماری مزمن کلیوی جلوگیری کنند.

خیس کردن حبوبات یکی از روش‌های مهم برای گرفتن نفخ

حبوبات است که به زودتر پخته شدن حبوبات نیز کمک زیادی می‌کند اما نحوه هر کدام از این حبوبات با یکدیگر متفاوت است.

خیس کردن حبوبات قبل از پختن دارای فواید زیادی است. این روش به کاهش زمان پخت و پز لازم برای حبوبات کمک می‌کند و همچنین باعث حذف قندهای تولیدکننده گاز و سخت شدن هضم آنها می‌شود. با خیس کردن حبوبات و دور ریختن آب، مطمئن می‌شویم که آنها تا حد امکان تمیز هستند و هیچ گونه کثیفی،ماده‌خارجی یا باکتری را در خود نگه نمی‌دارند. مدت زمان خیس کردن و پخت حبوبات متفاوت است. برای حبوبات مختلف، شیوه‌های خیس کردن و زمان پخت متفاوتی وجود دارد که در این بخش به آنها می‌پردازیم.

مدت زمان خیس کردن لوبیا چشم‌بلبلی خیس کردن برای ۱۰-۱۲ ساعت و پخت برای ۵۰ دقیقه. خیس کردن لوبیا برای قورمه سبزی خیس کردن برای ۱۰-۱۲ ساعت و پخت بین ۵۰ تا ۹۰ دقیقه. مدت زمان خیس کردن ماش و نخود خیس کردن تا ۱۰ ساعت و پخت بین ۵۰ تا ۹۰ دقیقه. زمان خیس کردن لوبیاچیتی خیس کردن بین ۸-۱۲ ساعت و پخت برای لوبیا چیتی ۹۰ دقیقه و برای نخود سبز ۹۰ دقیقه. مدت زمان خیس کردن لپه برای قیمه



هفته ها یا ماه‌ها ادامه یابد. همچنین ممکن است فردی قبل از بارداری افسردگی داشته باشد اما این حالت به دلایل مختلفی در دوران بارداری تشدید شود. اضطراب نیز احساس نگرانی یا ترس از اتفاقاتی است که ممکن است رخ دهند.

بسیاری از عوامل می‌توانند در دوران بارداری زنان را تحت فشار قرار دهند. ممکن است نگران این باشید که پدر و مادر خوبی نخواهید بود یا اینکه نمی‌توانید از پس مسائل مرتبط با نگهداری یک نوزاد برآیید.

سایر مشکلات مرتبط با سلامت روان نیز که ممکن است در دوران بارداری ایجاد شود، عبارتند از:

اختلال دوقطبی
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
حملات پانیک
اختلال وسوساں اجباری (OCD)
اختلالات خوردن

درمان نگرانی و مشکلات مربوط به سلامت روان در دوران بارداری بسیار مهم است. فردی که افسرده و مضطرب است یا مشکل دیگری دارد، ممکن است مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز خود را دریافت نکند. مراجعه به یک روانشناس یا مشاور می‌تواند در حل مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیارکمک‌کننده باشد و به بهبود وضعیت سلامت و کیفیت زندگی مادر و کودک در سال‌های بعد بیانجامد.

هر کدام از حبوبات چقدر باید خیس بخورند؟

لپه جزو حبوباتی است که نیاز به خیس کردن ندارد و در صورت تمایل می‌توانید ۲۰-۳۰ دقیقه آن را خیس کنید. مدت

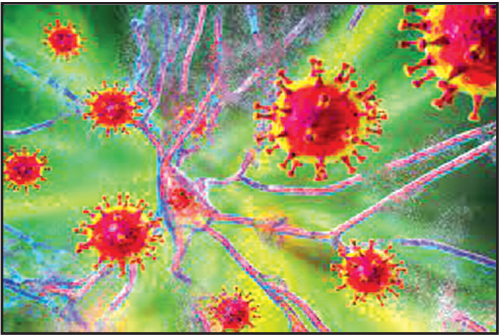


زمان پخت آن هم با توجه به مرغوبیت لپه، کمتر از یک ساعت است.

مدت زمان خیس کردن عدس و دال عدس
این حبوبات خیس کردن نمی‌خواهند و پختشان به ترتیب ۴۰ و ۳۰ دقیقه است.

زیاد خیس کردن حبوبات
اگر حبوبات برای مدت طولانی در آب خیس بمانند، ممکن است روی سطح آب یک لایه کفی ظاهر شود که باعث ترش شدن حبوبات و خراب شدن طعم غذا می‌شود. برای صرفه‌جویی در زمان، می‌توانید ظرف حاوی حبوبات و آب را در یخچال یا در کنار یخچره قرار داده تا از خراب‌شدن محصول جلوگیری کنید.
خیس کردن حبوبات با آب سرد یا گرم
برای خیس کردن حبوبات بهتر است از آب سرد استفاده کنید. اگر حبوبات برای مدت زمان طولانی در آب گرم باقی بمانند،

ویروس‌هایی که می‌توانند ما را تا ۱۰۰ سالگی سالم نگه دارند



آنها سلول‌های باکتریایی را آلوده می‌کنند و از آنجا که صدها نوع متفاوت باکتری در روده ما وجود دارد، ویروس‌های باکتریایی زیادی نیز وجود دارند.

پژوهشگران با استفاده از الگوریتمی که طراحی کردند، به نقشه‌برداری از باکتری‌های روده و باکتریوفازهای افراد ۱۰۰ ساله پرداختند. آنها دریافتند که این افراد در مقایسه با بزرگسالان بالای ۱۸ سال و افراد بالای ۶۰ سال، دارای ویروس روده متنوع‌تر و غنی‌تر و همچنین باکتری‌های متنوعی هستند.

یوآخیم یوهانسن (Joachim Johansen)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: در باکتری‌ها و ویروس‌های روده ۱۰۰ ساله، تنوع بیولوژیکی زیادی را پیدا کردیم. تنوع میکروبی بالا معمولاً با میکروبیوم سالم روده همراه است و ما انتظار داریم افراد دارای میکروبیوم روده سالم، بهتر در برابر بیماری‌های مرتبط با پیری محافظت شوند.

این پژوهش نشان می‌دهد که ویروس‌های آلوده‌کننده باکتری



همیشه می‌گوییم میان میزان ورودی غذاو سوخت و ساز بدن باید تعادل برقرار باشد یا باید مقدار غذایی که می‌خورند را کم کنند یا تحرکشان را افزایش دهند تا چربی‌های ذخیره شده در بدنشان استفاده شود و بتوانند لاغر کند و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کند. رئیس انجمن گوارش و کبد ایران با بیان اینکه متاسفانه مطالب غیر علمی که شواهدی برای آن‌ها وجود ندارد رواج پیدا کرده است افزود: وظیفه ما این است که از مطالب علمی که برای آن‌ها شواهد زیادی وجود دارد و برای بدست آوردن آن زحمات زیادی کشیده شده تبعیت کنیم که با اینکار قطعاً می‌توانیم جلوی بسیاری از بیماری‌ها را بگیریم.

مهمترین اقدامات برای کنترل بیماری سالک



بیماری سالک به دلیل شیوع فراوان و پراکندگی آن در نقاط مختلف کشور دارای اهمیت زیادی است. براساس گزارش‌ها، میزان ابتلا به بیماری سالک در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته و تنها ۱۵ نفر در ۱۰۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند.

گفته شده در کشور دو نوع سالک از جمله زئونوتیک و آنتروپونتیک وجود دارد در سالک نوع آنتروپونتیک (شهری و خشک) مخزن آن افراد هستند؛ به طور کلی بیماری در کانون‌های مختلف کشور به صورت آندمیک در مناطقی از ۱۹ استان کشور وجود دارد. روند میزان بروز بیماری در سال‌های ۱۲۵۶ تا ۱۳۸۶ معمولاً به صورت سینوسی بوده و هر ۲ تا ۳ سال شاهد افزایش و کاهش موارد بیماری بوده‌ایم؛ به طور کلی میزان بروز سالک در سال‌های ذکر شده از ۹۹ به ۳۷ در هر ۱۰۰هزار نفر جمعیت رسیده است. با اقدامات انجام شده و بررسی‌های دقیق روند این بیماری تغییر کرده و پس از سال ۱۳۸۶ سیر نزولی آن را شاهد بوده‌ایم؛ به طوری که در سال ۱۴۰۱ به کمتر ۱۵ مورد در ۱۰۰هزار نفر رسیده‌است.قبل از سال ۱۳۸۶ پتانسیل انتقال در کانون‌های بومی بیماری و سایر مناطق کشور، ساخت و سازها و ایجاد شهرک‌ها و مجموعه‌های ورزشی، گسترش و توسعه شهرها و تخریب مناطق قدیمی، جابه‌جایی جمعیتی، عوامل غیر طبیعی مثل زلزله بم و کرمانشاه، عدم توجه به شرایط آب و هوایی و بهداشت محیط و ارزیابی مخازن و ناقلین بیماری در این افزایش بیماری موثر بود.

کانون‌های موجود انتقال بیماری در کشور عمدتاً با تحقیقات انجام شده در مورد ناقلین و مخازن و عامل بیماری‌زا توسط دانشکده‌های بهداشت و پزشکی سراسر کشور بخصوص دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران مورد بررسی قرار گرفته‌اند. البته کانون‌هایی هم هستند که باید تحقیقات بیشتری در خصوص ناقل، مخزن و عامل بیماری‌زاه عمل آید.

مهم‌ترین کانون‌های شناخته شده نوع «آنتروپونتیک» بیماری سالک در حال حاضر کرمان، بم و مشهد هستند؛ البته نوع «آنتروپونتیک» در نیشابور، قم، شیراز، یزد، سبزوار و پل دختر و به طور تک‌گیر در سایر مناطق کشور هم شناسایی شده‌اند. از مهمترین کانون‌های شناخته شده نوع روستایی و مرطوب بیماری نیز مناطقی از استان‌های اصفهان، جنوب فارس، سمنان، خراسان رضوی، خراسان شمالی و خراسان جنوبی، گلستان، خوزستان، ایلام، بوشهر، هرمزگان و یزد را می‌توان نام برد.مهمترین اقدامات انجام شده برای کنترل بیماری قبل از سال ۱۳۸۶ عمدتاً بر پایه سم‌پاشی کانونی علیه ناقل در مناطق شهری، برنامه‌مبارزه با مخزن با استفاده از روش طمعه‌گذاری، آموزش مردم، استفاده از پشه‌بند آغشته به سم و… بوده است. پس از سال ۱۳۸۶ نیز با بازنگری در برنامه مراقبت و کنترل بیماری که شاهد روند کاهش موارد بیماری هستیم اقداماتی نظیر توجه به امر بیماریارایی و درمان به خصوص در نوع شهری، ارتقاء سطح آگاهی مردم و آموزش بیماران جهت پوشاندن زخم، مبارزه جدی‌تر با مخازن از طریق جوندہ‌کشی و بهسازی محیط زندگی جامعه و هماهنگی با دستگاه‌های مرتبط که در کنترل بیماری موثر هستند قدم‌های موثری در کنترل بیماری در نقاط آندمیک و پیشگیری از نفوذ آن به سایر مناطق برداشته شده‌است.

منبع: دفتر مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت

کاهش قندخون با ورزش

در عصر



بیماران دیابتی نوع ۲ که بعد از ظهرها فعالیت بدنی دارند، کاهش در قند خون خود را تجربه می‌کنند. مداخلات سبک زندگی، مانند رژیم غذایی سالم و برنامه فعالیت‌بدنی منظم، روش‌هایی برای مدیریت دیابت هستند.مطالعه جدید دانشمندان بیمارستان بریکام و زنان نشان داد که بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ با داشتن بیشترین فعالیت در بعدظهر بهترین بهبود را در کنترل گلوکز داشتند. محققان اعلام کردند اهمیت داشتن فعالیت به هم هیچکس پوشیده نیست، اما زمان‌بندی آن نیز مهم است.بزشناسان توصیه می‌کنند که بیماران دیابتی به عنوان روشی برای مدیریت سطح گلوکز خون خود، در فعالیت بدنی منظم شرکت کنند. افزایش سطح گلوکز خون می‌تواند افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را در معرض خطر بیماری قلبی، اختلال بینایی و بیماری عروق قرار دهد.

دانشمندان عنوان کردند که تحقیقات آن‌ها دارای محدودیت‌هایی است. به عنوان مثال، مطالعه آن‌ها مشاهده‌ای است و عوامل مخدوش‌کننده مانند خواب و رژیم غذایی را اندازه‌گیری نمی‌کند. تیم ممکن است در مطالعات آتی، یافته‌های خود را به صورت تجربی آزمایش کند تا توضیح دهد چرا زمان فعالیت بر کنترل گلوکز خون تأثیر می‌گذارد.