

### دلیل پر خوری عصبی چیست؟

یک روان شناس گفت: استرس و اضطراب از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی پر خوری عصبی هستند. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، آسیه رضایی نیاسر، روانشناس در خصوص دلایل اصلی پر خوری عصبی گفت: این اختلال ممکن است ناشی از مشکلات روان‌شناختی، ژنتیکی و متابولیکی باشد. او بیان کرد: در مواقعی که فرد دچار تنش و اضطراب می‌شود، مغز به دنبال راهی برای کاهش این احساسات منفی است و خوردن غذا یکی از راه‌های سریع و دم‌دستی برای بهبود وضعیت روحی است.

این روان شناس در ادامه افزود: برخی افراد به دلیل وراثت و اثرات ژنتیکی بیشتر مستعد این اختلال هستند. معدود مواردی نیز وجود دارد که مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها می‌شود.

با تاکید بر اینکه نوع تفکر و رفتار افراد در ارتباط با غذا نیز نقش مهمی در بروز



پر خوری عصبی دارد، پیشنهاد داد: افرادی که به دلیل شخصیت خود دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، حتماً از مشاوره روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی

#### سلامت

بهره ببرند. همچنین برای افرادی که مشکلات اضطرابی و خلقی دارند، درمان‌های تخصصی مورد نیاز است.

رضایی نیاسر با بیان اینکه پر خوری عصبی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که عمدتاً به مسائل روان‌شناختی و گاه ژنتیکی مرتبط است، تصریح کرد: تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و کاهش پر خوری عصبی کمک کند. او در ادامه گفت: تنش‌ها و اضطراب‌های روحی، مغز را به سمت پر خوری می‌کشانند تا از این حالت ناخوشایند خارج شود. همچنین، مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین نیز می‌توانند باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها شود. در کنار این دلایل، نوع تفکر و رفتار افراد در ارتباط با غذا نیز نقش مهمی در بروز پر خوری عصبی دارد.

این روان شناس در پایان توصیه کرد: افرادی که دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، از مشاوره روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی بهره ببرند. همچنین، تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و کاهش پر خوری عصبی کمک کند.

## قهوه مغز افراد مبتلا به بیماری های قلبی را

## تقویت می کند



تنگی نفس و درد قفسه سینه باشد.

دکتر «ماسیمو بارباگالو»، محقق ارشد بخش مراقبت‌های ویژه عصبی در بیمارستان دانشگاه زوریخ، گفت: «مشخص شده است که مصرف منظم قهوه برای عملکرد شناختی در میان افراد سالم مفید است. شایع‌ترین آرتیمی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی، به طور مستقل خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد.»

بارباگالو در ادامه افزود: «بنابراین، سوال این است که آیا قهوه ممکن است خطر افزایش اختلالات شناختی را در افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی جبران کند.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۲۴۰۰ نفر را در سوئیس انتخاب کردند که بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷ مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی تشخیص داده شده بودند. شرکت‌کنندگان چندین آزمایش مغزی را تکمیل کردند و گزارش دادند که در طول ۱۲ ماه گذشته چند فتنجان قهوه کافئین دار مصرف کرده‌اند.

## مصرف ویتامین D تحت نظر پزشک مفید است



سیستم ایمنی بدن و پیگیری از انواع امراض و اختلالات شود.

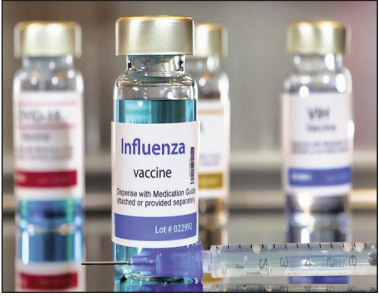
مشیری گفت: امروزه تأثیرات مثبت ناشی از مصرف ویتامین D در پیشگیری از پوکی استخوان، امراض قلبی عروقی، ام. اس، دیابت، آلزایمر، اثبات شده است و حتی برای تقویت باروری مردان و زنان به منظور داشتن فرزندان و نسلی سالم نیز مورد تأکید قرار دارد.وی گفت: هزینه‌های درمان برای مردم بالاست ولی با کمی دقت بسیاری از بیماری‌ها قابل مدیریت و پیشگیری خواهند بود. وی با یادآوری شعار "پیشگیری همیشه بهتر از درمان است"، گفت: مثلاً در مورد عارضه ژگیل تناسلی، توجه ویژه به اقدامات پیشگیرانه از جمله تماس نداشتن با سطوح آلوده احتمالی، دستگاه‌های لیزر رفع موهای زائد، کاشت ناخن، همچنین تأکید بر اهمیت واکسیناسیون علیه ویروس HPV در همین راستا قرار



رفاه عمومی کمک کند.کیوان ادیب حسامی، متخصص فیزیوتراپی گفت: «در ایران بسیاری از افراد به دلایل مختلف از دردهایی همچون دردهای عضلانی، کمردرد، گردن درد، دیسک کمر، دیسک گردن و التهابات رنج می‌برند؛ به طوری که نمی‌توانند فعالیت‌های بدنی یا

#### تزریق واکسن آنفلوآنزا در

#### دوران بارداری بی خطر است



مدیر گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: آنفلوآنزا در دوران بارداری یک بیماری جدی است و احتمال بستری شدن در بیمارستان برای مادران باردار نسبت به افراد غیر باردار بیشتر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم کاشانیان درباره خطر آنفلوآنزا در دوران بارداری و اهمیت واکسیناسیون اظهار کرد: تشخیص به موقع و انجام درمان‌های بی خطر برای زنان باردار می‌تواند به کاهش علائم و کوتاه کردن دوره بیماری کمک کند. بهترین روش برای پیشگیری از آنفلوآنزا، تزریق واکسن سالانه است که این واکسن در دوران بارداری بی خطر است.

وی با بیان اینکه آنفلوآنزا یک بیماری شایع تنفسی است که در پاییز و زمستان شیوع می‌یابد، افزود: این بیماری در زنان باردار با شدت بیشتری بروز می‌کند و این به علت تغییرات فیزیولوژیک است که در طول بارداری در بدن مادر اتفاق می‌افتد.

جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ طب مادر و جنین ادامه داد: این تغییرات شامل افزایش ضربان قلب مادر، نیاز به اکسیژن بیشتر، کاهش حجم تنفسی و تضعیف سیستم ایمنی بدن است که به همین دلیل این بیماری می‌تواند با شدت بیشتری در زن باردار بروز کند.

به گفته وی علائم آنفلوآنزا در زنان باردار مشابه جمعیت عمومی و سایر افراد غیر باردار است که شامل تب (معمولاً ۳۷.۸ تا ۴۰ درجه)،

سردرد، دردهای عضلانی، تنگی نفس، سرفه خشک، آبریزش از بینی، گلو درد و ضعف عمومی بدن می‌شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تشخیص و شروع سریع درمان مناسب آنفلوآنزا را مهم دانست و گفت: زنان باردار و نیز پس از زایمان اگر مشکوک یا مبتلا به آنفلوآنزای تأیید شده بودند باید فوراً درمان دریافت کنند. تست‌های آزمایشگاهی تشخیصی آنفلوآنزا نیز در این افراد مانند سایر بیماران برخطر است.

وی با بیان اینکه زنان باردار در طول دوره بارداری و تا دو هفته بعد از زایمان در صورت ابتلاء به ویروس آنفلوآنزا در خطر ابتلای شدیدتر به این بیماری قرار دارند، خاطرنشان کرد: تغییرات فیزیولوژیک در یک زن باردار او را مستعد بیماری شدیدتر می‌کند.

مدیر گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران از واکسیناسیون به عنوان بهترین روش برای پیشگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا یاد کرد و افزود: به تمام زنان باردار توصیه جدی شود که واکسیناسیون آنفلوآنزا را در هر سنی بارداری که هستند، حتماً انجام دهند.

کاشانیان تأکید کرد: به دلیل اینکه این بیماری با شدت بیشتر در زنان باردار رخ می‌دهد، در سال ۲۰۱۲ سازمان بهداشت جهانی، این گروه را از نظر واکسیناسیون آنفلوآنزا در بالاترین اولویت پیشنهاد کرد تا بتوان از ابتلاء و با شدت بیماری در آنها پیشگیری کرد.

وی تصریح کرد: ویروس آنفلوآنزا از جفت عبور نمی‌کند یا اینکه به ندرت عبور می‌کند اما دیده شده که ابتلاء به این ویروس با وجود عدم عبور از جفت می‌تواند برخی عوارض را به دنبال داشته باشد. تب ناشی از آنفلوآنزا به خصوص در سه ماه اول بارداری، می‌تواند منجر به ایجاد برخی ناهنجاری‌های مادرزادی مثل شکاف کام، نقایص لوله عصبی، هیدروسفالی و نقایص قلبی شود. خطرات دیگری که ابتلاء به این بیماری می‌تواند ایجاد کند، افزایش ریسک سقط جنین، زایمان زودرس، کمبود وزن جنین و تأخیر رشد داخل رحمی جنین و حتی مرگ جنین است البته این عوارض شایع نیستند اما احتمال ایجاد آنها وجود دارد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه تزریق واکسن آنفلوآنزایمی‌تواند حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد در زن باردار ایمنی ایجاد

کند و در صورت ابتلاء به بیماری هم می‌تواند شدت آن را کاهش دهد، گفت: واکسیناسیون تا ۴۰ درصد ریسک بستری شدن، میزان مرگ جنین داخل رحم، میزان سقط و ریسک زایمان زودرس و رشد کم جنین داخل رحم را کاهش می‌دهد.

به نقل از وزارت بهداشت کاشانیان خاطر نشان کرد: غیر از آنتی‌بادی که از طریق جفت به جنین می‌رسد، حتی آنتی‌بادی که در شیر مادر ترشح می‌شود هم می‌تواند در دوران شیردهی در نوزاد محافظت ایجاد کند و میزان بستری شدن و مرگ و میر در اثر ابتلاء به آنفلوآنزا در نوزادان تا شش ماهگی را هم به شدت کاهش دهد.