

یک روان شناس بالینی تشریح کرد از افسردگی بهاری چه می‌دانیم؟



روان شناس بالینی گفت: اختلال افسردگی عمده با الگوهای فصلی که با نام اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود، نوعی اختلال افسردگی مرتبط با تغییر فصل است که افراد مبتلا هر سال در زمان خاصی از سال به آن مبتلا شده و با پایان آن زمان دوباره سلامت روان خود را باز می‌یابند.

، مریم گویا درباره تغییر فصل و افسردگی بهاری افزود: به طور کلی هر اتفاق و تغییری می‌تواند روی جسم و روان ما تأثیرگذار باشد.

به طور مثال بسیاری از افراد در فصل بهار دچار حساسیت فصلی می‌شوند و همین امر زمینه را برای افسردگی در آنها ایجاد می‌کند یا گاهی تغییر فصل موجب نامنظم شدن خواب شده و این موضوع روی مغز و انتقال دهنده‌های عصبی انسان تأثیر می‌گذارد.

وی ادامه داد: در فصل‌های مختلف، انسان‌ها ممکن است دچار افسردگی شوند و با پایان آن فصل به شرایط عادی باز گردند؛ همچنین در فصل زمستان و بهار احتمال مشاهده علائم مربوط به زوال عقل و اختلال شناختی نسبت به



دو فصل تابستان یا پاییز بیشتر است که

این موارد نشان از تأثیر بالای تغییرات فصلی بر سلامت روان انسان‌ها دارد.

علائم و علت افسردگی بهاری

این روان شناس بیان کرد: برای بیشتر افراد این دوره در آغاز فصل بهار یا پاییز شروع شده و در پایان فصل به حالت عادی بر می‌گردد.

از علائم این نوع از افسردگی در بهار می‌توان به از دست دادن علاقه، اختلالات خواب، تغییر در اشتها، تغییرات وزن و پریشانی یا اضطراب اشاره کرد.

گویا اظهار کرد: علت دقیق افسردگی فصلی شناخته شده نیست و احتمالا می‌تواند ناشی از تغییرات هورمونی باشد. از طرفی برخی معتقدند به خاطر تغییر در دریافت مقدار نور خورشید در طول ماه‌های مختلف، خلق و خوی افراد به هم می‌ریزد.

نشانه‌های بروز این نوع از افسردگی

این روان شناس بالینی گفت: در مجموع می‌توان به احساس افسردگی در زمانی طولانی مدت، احساس بی‌ارزشی، احساس ناامیدی، انرژی کم و کندی، مشکل داشتن با خواب، تغییر در وزن یا اشتها، دشواری در تمرکز، همچنین افکار مرگ یا خودکشی به عنوان نشانه های بروز این نوع افسردگی اشاره کرد.

وی بیان کرد: با وجود آن‌که مردان مبتلا به افسردگی فصلی ممکن است علائم بیشتری را تجربه کنند، اما زنان بیشتر به این اختلال تشخیص داده می‌شوند.

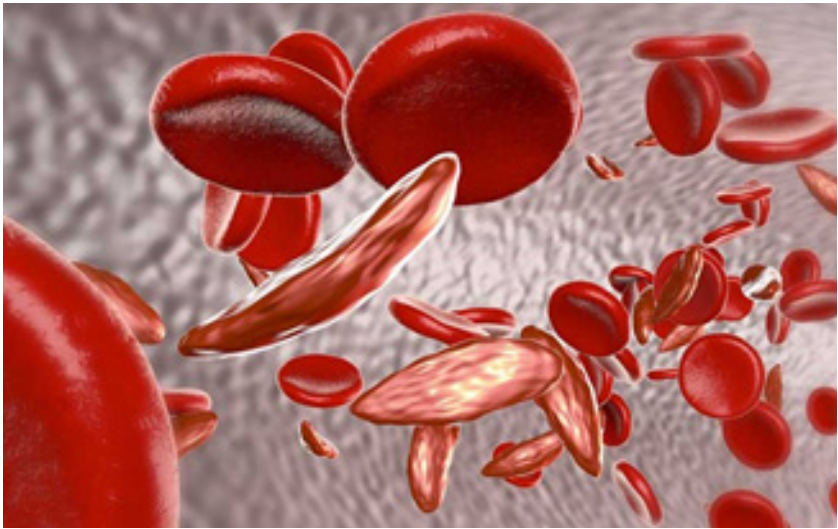
همچنین جوانان بیشتر از بزرگسالان دچار افسردگی فصلی می‌شوند و ژنتیک ممکن



است در افسردگی فصلی نقش داشته باشد. زیرا افراد مبتلا به این اختلال بیشتر احتمال دارد که بستگان افسرده داشته باشند.افسردگی فصلی که اختلال تأثیرپذیری فصلی (SAD) هم نامیده می‌شود، حالتی است که هر ساله در یک زمان مشخص رخ می‌دهد و بطور معمول در پاییز یا زمستان آغاز می‌شود و در بهار یا اوایل تابستان پایان می‌یابد.

عقل و درمان کم خونی

آهن خون را چگونه تنظیم کنیم؟



بسته به شدت کم خونی متفاوت است. علامت بعدی سردرد و سرگیجه است که به دلیل ورم ناشی از کمبود اکسیژن عروق بروز می‌کند. از دیگر علامت‌های کم خونی طپش قلب است، از آنجایی که قلب به اکسیژن بیشتری برای یافت‌ها نیاز دارد، کم خونی باعث ایجاد طپش قلب می‌شود.

وی ادامه داد: علائم دیگری نیز مربوط به کم خونی است مثل تغییر شکل ناخن‌ها که در این حالت، ناخن‌ها به شکل قاشقی می‌شوند. خشک شدن دهان و احساس ناخوشایند در زبان هم می‌تواند از علائم کم خونی باشد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: پاهای بی قرار از دیگر علائم فقر آهن است که زیاد به آن توجه نمی‌شود. این افراد در موقع استراحت معمولا احساس ناخوشایندی در ساق پا دارند و پاهایشان حالت پرش دارد. موارد دیگری مثل تمایل به خوردن چیزهای غیرمعمول مثل خاک و کاغذ و کاموا نیز از علائمی است که به کم خونی ربط دارد، اما خیلی شایع نیست همچنین تغییرات خلقی، افسردگی و پوست‌های خشک و موهای شکننده و احساس سردی دست و پا از دیگر علائم ابتلا به فقر آهن محسوب می‌شوند.صمدپور بیان افزود: برای درمان کم خونی باید ابتدا دلایل ابتلا مورد بررسی قرار بگیرد. منابع غذایی حاوی آهن، تأثیر زیادی در درمان کم خونی دارد. غذاهایی مثل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، حبوبات و تخم مرغ منابع غنی آهن هستند.

در شرایط کنونی مهمترین راهکار درمانی برای کم خونی، درمان غذایی در کنار درمان دارویی با استفاده از مواد غذایی غنی از آهن است. متخصصان تغذیه بر مصرف و حفظ تعادل مواد غذایی نقش مهمی دارد.

چه کسانی بیشتر در معرض کم خونی هستند؟

فریبا کوهدانی، استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کم‌خونی‌های تغذیه ای به سه دسته اصلی کم خونی فقر آهن، کم خونی در ارتباط با اسیدفولیک کم کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲ تقسیم می‌شوند.

کوهدانی افزود: در مورد کم‌خونی ناشی از فقر آهن، کودکان و خانم‌هایی که در سنین باروری هستند، دختران نوجوان و به ویژه خانم‌های باردار، جزو گروه‌های پرخطر از نظر ابتلا به این نوع کم خونی هستند.

کوهدانی تصریح کرد: اگر حتی یک رژیم غذایی داشته باشیم که از نظر تراکم منابع غذایی آهن غنی باشد، معمولا در درصد زیادی از افرادی که جزء گروه‌های پرخطر هستند، نمی‌توانیم صرفا از طریق برنامه ریزی غذایی آهن را تامین کنیم؛ به همین دلیل در برخی از افراد جامعه، مصرف مکمل‌های آهن ضروری است اما میزان استفاده از مکمل و فواصل استفاده از آن، باید زیر نظر درمانگر باشد.

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی در مورد منابع غذایی که غنی از آهن هستند و مصرف آن‌ها توصیه می‌شود، گفت: در حال حاضر در درصد عمده ای از آردهایی که برای تامین نان در کشور استفاده می‌شوند، آهن و اسید فولیک اضافه می‌شود که بخشی از آهن مورد نیاز افراد از این طریق تامین می‌شود، اما نیاز

به این آهن در همه افراد جامعه یکسان نیست. به طور مثال در آقایان، میزان نیاز به آهن بسیار پایین تر است و با توجه به اینکه انرژی دریافتی روزانه شان هم بیشتر است احتمال اینکه آهن از طریق مواد غذایی حتی بیشتر از نیازشان دریافت شود وجود دارد.

وی بیان کرد: در برنامه غذایی هر فردی که از کم خونی ناشی از فقر آهن رنج می برد باید منابع غذایی حاوی آهن، وجود داشته باشد. انواع گوشت‌ها منابع غنی آهن هستند. هرچه رنگ گوشت قرمزتر باشد آهنش بیشتر است یعنی قسمت‌های عضلانی گوشت‌های قرمز مثل گوشت گوسفند و گوساله و گاو و ... حاوی آهن بیشتری است.

کوهدانی افزود: گوشت سفید هم منبع خوبی برای دریافت آهن است، اما میزان آهن نسبت به گوشت قرمز کمتر است. یکی از بهترین و غنی ترین منابع آهن، جگر است که در رژیم غذایی متعادل از این منبع استفاده متداول نداریم و البته نباید هم خیلی مصرف کنیم، اما در افرادی که از فقر آهن شدید رنج می‌برند، با برنامه و در کنار بقیه اقدامات، مصرف هر از گاه این منبع غنی می‌تواند در تامین مقدار آهن مورد نیاز موثر باشد.

کمبود آهن خون را از چه منابعی تامین کنیم؟

مواد غذایی حاوی ۲ نوع آهن هستند؛ آهن «هم» که صرفا در منابع حیوانی یافت می‌شود و آهن «غیرهم» که در منابع گیاهی نیز وجود دارد اما جذب آهنی که از منابع گیاهی یا حیوانی دریافت می‌کنیم متفاوت است. کوهدانی بیان کرد: علاوه بر مقدار مصرف منابع غذایی، آهن، چگونگی مصرف و همراهی با سایر مواد غذایی، نیز اهمیت دارد. عواملی که در رژیم غذایی جذب آهن را تحت تأثیر قرار می‌دهند به دو دسته عوامل کاهشده و افزایش دهنده جذب تقسیم می‌شوند.

وی افزود: مصرف چای باعث کاهش جذب آهن در بدن می‌شود و در مقابل موادی هستند که به جذب آهن توسط بدن کمک می‌کنند؛ به طور مثال اگر مواد غذایی حاوی آهن را با مرکبات که حاوی ویتامین C هستند مصرف کنیم، به افزایش جذب آهن کمک می‌کنیم. این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی بیان کرد: منابع آهن باید به درستی شناسایی، مصرف و با سایر منابع غذایی ترکیب شوند تا تأثیرگذاری شان افزایش پیدا کند.

وی گفت: برای درمان کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک، استفاده از منابع غذایی سرشار از این منبع، بسیار می‌تواند موثر باشد. جگر، انواع سبزیجات سبز مانند اسفناج، بروکلی، حبوبات و قارچ حاوی اسیدفولیک بالایی هستند؛ افرادی که به دلیل کمبود اسید فولیک دچار کم خونی هستند، بنا بر تشخیص درمانگر از مکمل اسید فولیک استفاده می‌کنند.

کوهدانی ادامه داد: کم‌خونی وابسته به کمبود ویتامین ب ۱۲ بیشتر در سالمندان و گیاهخواران قابل مشاهده است؛ همینطور افرادی که به هر دلیلی دچار مشکل داخلی باشند و تولید یک فاکتور داخلی که برای جذب ویتامین ب ۱۲ در بدن ضروری است، نداشته باشند، مثل سالمندان که بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

سلامت

رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی هشدار داد؛

رشد سرعت چاقی و اضافه وزن در ایران



با اعلام رئیس فدراسیون ورزش های همگانی، تا سال ۲۰۳۰ بیش از ۳ میلیون شهروند ۵ تا ۱۹ ساله ایرانی دچار چاقی و اضافه وزن خواهند بود.

افشین ملایی که امروز دوشنبه در نشست روسای فدراسیون‌ها با مسعود سلطانی فر سخن می‌گفت ضمن اشاره به اقداماتی که سال گذشته در ورزش همگانی صورت گرفته است گفت: برای سال جاری شعار «بهره‌وری نیروی کار ایرانی با توسعه ورزش همگانی» را در نظر گرفته‌ایم که در همین راستا طرح‌های این فدراسیون را با چهار محور «جامعه فعال»، «محیط فعال»، «مردم فعال» و «سیستم فعال» اجرایی خواهیم کرد.

وی با تأکید براینکه مثل سال گذشته اجرای برنامه‌های مشارکتی با نهاده‌ها و سازمان‌های مختلف را در دستور کار فدراسیون قرار خواهیم داد گفت: امسال باید بتوانیم به رقم ۴ میلیون شهروند مشارکت کننده در فعالیت‌های ورزشی برسیم. عدد بزرگی است اما وظایف هر استان به شکل مشخص تعریف شده و امیدواریم با حمایت وزارت ورزش بتوانیم به این هدف مهم برسیم. افشین ملایی با اشاره به مشکلات و موانعی که پیش روی فدراسیون برای اجرای برنامه‌هایش وجود دارد گفت: تخصیص ناقص اعتبارات در سال گذشته زمینه اختلال در برنامه‌های هیات‌های ورزش همگانی را فراهم کرد و ناراضی‌ت‌هایی را به وجود آورد.

وی در ادامه تأکید کرد: طبق آماری که در اختیار داریم در شرایط فعلی برای هر ایرانی ۵۴ تومان سرانه ورزشی داریم که اگر بخواییم برای جمعیت در نظر گرفته شده ۴ میلیونی برنامه داشته باشیم به ۲۰۰ میلیارد تومان بوجه نیاز داریم که امیدوارم با حمایت وزارت ورزش این امر محقق شود. رئیس فدراسیون ورزش های همگانی با تأکید بر اینکه برای اجرای برنامه‌های اثربخش به حمایت وزارت ورزش نیاز داریم خاطرنشان کرد: همانطور که در حوزه ورزش قهرمانی خودمان را با سایر کشورهای مقایسه می‌کنیم باید بدانیم خروجی ورزش همگانی ما هم که باید منجر به کاهش اضافه وزن و چاقی در بین مردم شود چه وضعیتی دارد.

وی ادامه داد: طبق پیش بینی فدراسیون جهانی چاقی که در سال ۲۰۱۹ انجام شده ما تا سال ۲۰۳۰ بیش از ۳ میلیون شهروند ۵ تا ۱۹ ساله خواهیم داشت که دچار اضافه وزن و چاقی هستند. بر اساس همین پیش بینی‌ها ما ۳ درصد شانس اهداف تحقق ملی در این سال را خواهیم داشت.ملایی افزود: با وجود برنامه‌ها و طرح‌های خوب و قابل دفاعی که در ورزش همگانی اجرای شده است اما هنوز نتوانست‌ایم به اثربخشی لازم برسیم. به همین دلیل نیاز به اجرای پروژه‌های مشترک در سطح ملی و تعامل بین بخشی با سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف داریم که سال گذشته به بهترین شکل این اتفاق رقم خورد.

رئیس فدراسیون ورزش های همگانی خاطرنشان کرد: براساس آمار منتشر شده سازمان جهانی بهداشت، میزان چاقی مردم ایران در سال ۱۹۹۰ بین ۵۰ تا ۶۰ درصد بوده است اما این رقم در سال ۲۰۱۰ به ۶۰ تا ۷۰ درصد رسیده که نشان می‌دهد سرعت رشد افزایش چاقی و اضافه وزن و کاهش کم تحرکی در ایران زیاد شده است و باید کار جدی در این بخش صورت بگیرد.



راز گذاشتن یک حبه

سیر زیر بالشت

گذاشتن یک حبه سیر زیر بالش، یک روش قدیمی و ساده برای داشتن خوابی عمیق و باکیفیت است.این شیوه بخصوص برای افرادی که از بی خوابی و بد خوابی رنج می برند فوق العاده است.سیر یک ماده غذایی قدیمی و آبا و اجدادی است که به عنوان چاشنی در تهیه انواع غذاها استفاده می‌شود و یکی از ترکیبات اصلی داروهای تجویز شده در طب سنتی است.این ماده غذایی هم خانواده پیاز بودن و با وجود اینکه بوی کمابیش نامطلوبی دارد، اما یکی از پرصرفترین مواد غذایی در سرتاسر جهان است.در دوران باستان سیر به عنوان یک چاشنی و طعم دهنده در تهیه غذاها استفاده می‌شود و همچنین از آن برای درمان بیماری‌ها و دور کردن جن و پری استفاده می‌کردند.اگرچه مورد آخر امروزه به تاریخ پیوسته و خرافات محسوب میشود، اما در هر عصری از سیر برای از بین بردن انرژی‌های منفی و رسیدن به سلامتی بهره جسته اند.

ارزش غذایی سیر

شاید جالب باشد بدانید که سیر یک ماده غذایی پرکالری است. به این ترتیب که کالری هر ۱۰۰ گرم از آن می‌تواند تا ۱۰۰ کیلوکالری برسد.با این حال از آنجایی که مردم میزان بسیار کمی از این ماده غذایی مفید را مصرف می‌کنند معمولا مشکلی در ایجاد اضافه وزن ایجاد نمی‌کند.

علاوه بر این، سیر حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین‌ها است که راندمان جسمی و روحی را بالا می‌برند.سیر همچنین دارای ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی ضروری مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم هست. با این حال خاصیت اصلی این ماده غذایی را به میزان بالای ترکیبات گوگردی آن مانند آلیسین نسبت می‌دهند.

خواص اصلی سیر

سیر به دلیل خواصی که دارد عنوان یکی از بهترین مواد غذایی در رژیم غذایی را به خود اختصاص داده است.این ماده غذایی یکی از مکمل‌های خوب برای تسکین و در مان انواع بیماری ها، اختلالات متابولیکی و مشکلات دستگاه تنفسی محسوب می‌شود.

در واقع سیر سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است در نتیجه یکی از بهترین‌ها برای سلامت قلب و عروق می‌باشد.مصرف منظم سیر باعث افزایش نرمی و انعطاف پذیری رگ‌ها می‌شود، مازاد چربی خون را دفع کرده و فشار خون را تنظیم می‌کند.این ماده غذایی جریان خون به سمت سلول‌های بدن را بهبود داده و به پیشگیری از پیری زود هنگام کمک می‌کند. سیر خواص ضدباکتریایی و ضدعفونی کنندگی دارد تاجایی که حتی به میزان آنتی بیوتیک‌ها موثر عمل می‌کند.این ماده غذایی ادرازاور طبیعی است که با احتیاس آب در بدن و التهاب یافت‌ها مقابله می‌کند. علاوه براین متخصصان به این نتیجه رسیده اند وزن افرادی که به طور منظم سیر مصرف می‌کنند کمتر از افرادی است که سیر نمی‌خورند.

فواید گذاشتن یک حبه سیر زیر بالشت

گذاشتن یک حبه سیر زیر بالشت یک روش قدیمی و ساده برای داشتن خوابی عمیق و باکیفیت است. این شیوه بخصوص برای افرادی که از بیخوابی و بد خوابی رنج می‌برند فوق العاده است. ترکیبات گوگردی سیر در بوی آن نیز وجود دارد و مانند یک ماده آرامبخش عمل می‌کند و در نتیجه کیفیت خواب را بهبود می‌دهد. رزینک موجود در این ماده غذایی نیز باعث ایجاد احساس آرامش می‌شود.با وجود اینکه شاید در شب‌های اول از بوی سیر اذیت شوید، اما به مرور به این بو عادت می‌کنید. اگر بیخوابی دارید این روش طبیعی و ساده را امتحان کنید.چون مشاهده خواهید کرد که صبح با بدنی پرانرژی از خواب بیدار می‌شوید و تمام روز را با انرژی بیشتری سپری می‌کنید. برای افزایش نتیجه همچنین می‌توانید به طور ناشتا سیر مصرف کنید. می‌توانید این سیر را به تنهایی یا با لیموترش مصرف کنید. منبع: بهداشت نیوز

تحقیقات نشان داده است مصرف خوراکی روی می‌تواند به

محافظت بدن در برابر سرماخوردگی کمک کند. افراد زمانی که نخستین علائم سرماخوردگی مانند خارش گلو را مشاهده کردند بهتر است مصرف مکمل روی را آغاز کنند.

کمک به رفع اسهال

محققان آمریکایی پیشتر اقدام به پژوهش درباره تأثیر مصرف روی بر بیماری اسهال کردند. شواهد حاکی از آن بود که مصرف عنصر روی به ویژه در کودکان مبتلا به اسهال می‌تواند

^[1] دکتر یان تولبرگ، مدیر موسسه سلامت یو سی می‌گوید: