




فلوشیپ جراحی
لاپاراسکوپی

سنين بالا. [



دکتر مسعود مردانی افزود: افراد در معرض خطری که تاکنون واکسن آنفلوآنزا

در روزهای کوتاه و سرد پاییزی
احتمال بروز افسردگی‌های
کوتاه مدت فصلی افزایش می‌یابد



دانش و سلامت

در خصوص تغییرات خلق و خو یا تغییر فصل داشته باشید. حالتی که به آن «اختلال خلقی فصلی» یا «افسردگی موقت فصلی» گفته می‌شود که در زمانی مشخص هر سال شروع شده و پس از گذشت چند روز به پایان می‌رسد. معمولاً این حالت در شروع فصل بهار و فصل سرما که میزان تابش خورشید کاهش یافته و به دنبال آن سطح هورمون‌های بدن تغییر می‌کند افزایش می‌یابد و شیوع بیشتری پیدا می‌کند. این حالت‌ها در موارد خفیف به دلیل گذرا بودن نگران‌کننده نیست و فقط کافی است آگاهانه با راهکارهای گوناگون کمی حال و هوای تان را عوض کنید تا از پیشروی نشانه‌های افسردگی در خود جلوگیری کنید. اما در صورت عدم توجه به حالت‌های اولیه ممکن است عوارض جدی‌تری ایجاد شود که نیاز به مداخله به پزشک داشته باشد. بنابراین هوای حالتان را ببینید!

اختلال خلقی فصلی

- روند آن در خانواده دیده می‌شود بنابراین ممکن است عوامل ژنتیکی نیز در آن نقش داشته باشد

- انجام کارها، فمقرب

-

باشد. / ایسنا

وی ادامه داد: در صورتی که این کیست در لثه وجود داشته باشد حتما خارج شود، چرا که در صورت تغییر شکل می‌تواند تبدیل به کیست‌های دیگر و یا تومور شود. / مهر

دژآلود

سلامت

ویتامین C آنتی اکسیدانی قوی برای مقابله با رادیکال‌های آزاد است. بنابراین سعی کنید با گنجاندن مواد غذایی حاوی ویتامین C از افت سطح این ویتامین محلول در آب در ریه‌ها جلوگیری کنید. سبزیجات مانند برگ کشمش و جعفری سرشار از ویتامین C است. مرکبات هم منبع مهم طعم.

بتکاروتن به دلیل برخورداری از خواص آنتی اکسیدانی نقش بسزایی در کنترل التهابات ایفا می کند. این را هم بدانید که بتکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. سبزیجاتی مانند گشنیز، کاهو و اسفناج از منابع غنی بتکاروتن به شمار می رود. هویج و برگ ترهچه هم همین طور.

چربی‌های امگا ۳ در مقابله با آتار مغرب آلودگی هوا
روی سلامت قلب مؤثرند. این چربی‌های قلب دوست
به‌ویژه در مغزها و دانه‌هایی از قبیل گردو، دانه چیا
و تخم کتان یافت می‌شوند. کافی است کمی
از این دانه‌های مغذی را به ماست یا اسموتی‌های
مورد علاقه‌تان اضافه کنید.

علاوه بر همه اینها ورزش و استراحت کافی هم فراموش تان نشود!