روان‌شکافی

هنر مدیریت عوامل تنش‌زا در زندگی

دکتر مهرنوش دارینی
روان‌شناس و مشاور

همه انسان‌ها در زندگی خود استرس را تجربه می‌کنند و با آن روبه‌رو می‌شوند. استرس یا فشار روانی پدیده‌ای جهانی است که عبارت است از پاسخ فیزیولوژی بدن به هر نوع تقاضای سازگاری درونی یا جسمانی. این حالت تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، خانوادگی و اجتماعی افراد را درگیر می‌کند.

هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس‌زا محسوب می‌شود و نوع واکنش افراد نسبت به استرس‌ها متفاوت است. برخی افراد این توانایی را دارند که در مقابل استرس‌ها، واکنش منطقی از خودشان بروز دهند. اگر انسان نتواند در مقابل فشارهای روانی دوام بیاورد احتمال واکنش‌های غیرمنطقی در او افزایش می‌یابد و ممکن است دچار افت عملکرد و ناکامی شود.

برخی از نشانه‌های استرس عبارت است از: حواس‌پرتی، بی‌خوابی یا پرخوابی، تغییر در اشتها، کاهش تمرکز، فراموشی، خستگی بیش از حد، مشکلات معده و روده، مشکل در حافظه، لرزش بدن، گرفتگی عضلات، تعریق بیش از حد و خشکی دهان، تغییر در ضربان قلب، ناتوانی در تصمیم‌گیری و....

باید توجه داشته باشیم فشار روانی بیش از حد اثرات نامطلوبی روی واکنش‌های فیزیولوژیك، رفتاری و روانشناختی افراد دارد و احتمال دارد فرد دچار افسردگی یا بی‌هدفی شود و به دلیل این‌که نمی‌تواند عملکرد درستی از خودش نشان دهد در نتیجه مکررا ناکام می‌شود. به‌این ترتیب ناکامی‌های پیاپی باعث خواهد شد فرد احساس ناامیدی کند و از فعالیت و هدف داشتن نیز کناره‌گیری کند.

از پیامدهای اصلی استرس‌های مداوم، افسردگی است و لازم است تا پیش از این‌که فرد دچار افسردگی و بی‌هدفی شود از راهکارهای مقابله‌ای برای کنترل استرس استفاده کند.

در سطوح خفیف‌تر فرد دچار بی‌هدفی می‌شود و ممکن است انگیزه خود را برای تلاش از دست بدهد. بنابراین لازم است عواملی که باعث ایجاد تنش روانی در فرد می‌شود را شناسایی کرده و مشخص شود کدام‌یك از آنها مربوط به خود فرد است و کدام مربوط به دیگران و جامعه و محیط بیرونی. با شناسایی عوامل استرس‌زا می‌توان در مورد نوع مداخله فرد تصمیم‌گیری کرد و باید در نظر بگیریم کنترل درونی به‌مراتب آسان‌تر صورت می‌گیرد و برخی از عوامل بیرونی ممکن است در کنترل افراد نباشد. بنابراین لازم است علاوه‌بر کنترل درونی، درمان‌های نگرشی و انگیزشی نیز صورت بگیرد تا فرد بتواند با عوامل تنش‌زا مقابله کند.

خطر آسیب کلیوی با مصرف نوشابه گازدار

نتایج دو مطالعه جدید نشان می‌دهد نوشیدن مقادیر زیاد نوشابه‌های گازدار قندی ریسك ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را افزایش می‌دهد. محققان در مطالعه اول دریافتند مصرف ۵۰۰ میلی‌لیتر نوشابه‌های بدون گاز شیرین‌شده با شربت ذرت با میزان گلوکز بالا ریسك مقاومت عروقی در کلیه‌ها را در مدت ۳۰ دقیقه افزایش می‌دهد. در مطالعه دوم، پژوهشگران دریافتند تغییرات جریان خون در کلیه‌ها ناشی از شربت ذرت است و نه کافئین موجود در آن. محققان در این باره می‌گویند: مقاومت عروقی زمانی روی می‌دهد که رگ‌های خونی تنگ می‌شود و در نتیجه جریان خون به کلیه‌ها کاهش یافته و فشارخون افزایش می‌یابد و در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد می‌شود. طبق اعلام بنیاد ملی کلیه آمریکا، بیماری مزمن کلیوی بیش از سرطان سینه یا پروستات موجب مرگ افراد می‌شود.

مصرف قند فروکتوز به افزایش جذب نمك در کلیه و آسیب‌دیدن کلیه‌ها منجر می‌شود./مهر

راهکارهای حفظ سلامت مادر و نوزاد در دوران کرونا؛ به‌ویژه اگر مادر به کووید-۱۹ مبتلا باشد

آداب تولد در سال کرونا

دکتر هاشمیان: در مادران مبتلا به کووید-۱۹ گاهی لازم است پس از تولد، مادر و نوزاد برای مدتی از هم جدا باشند. این کار با مشورت و نظر متخصص انجام خواهد شد

مهتاب خسروشاهی
سلامت

هیچ‌کس باور نمی‌کرد قرار است یک ویروس چنان زندگی را مختل کند که تا ماه‌ها در خانه سنگر بگیریم. هیچ پدر و مادری باور نمی‌کردند چند ماه بعد از خریدن سیسمونی و آماده شدن برای شنیدن صدای خنده‌های نوزادشان، هراس تولد و جان او را داشته باشند و هیچ‌کس فکر نمی‌کرد به همه نگرانی‌های بارداری و زایمان و تولد فرزند سالم، بار دیگری اضافه شود... حالا دیگر کووید-۱۹ عالمگیر شده است و البته نمی‌توان و نباید زندگی را متوقف کرد. اما مادر باردار، اطرافیان او، پزشك و... باید چه نکته‌هایی را برای تولد نوزاد سالم در شرایط کرونایی رعایت کنند؟ اگر مادر دچار بیماری کرونا شود، آیا به تولد فرزند او امیدی هست؟ اینها و هزار و یك سوال ریز و درشت دیگر نگرانی‌های امروز ماست. با دکتر الهام‌السادات هاشمیان، متخصص زنان، زایمان و فلوشیپ نازایی صحبت کرده‌ایم تا ببینیم تولد نوزاد در دوران شیوع کرونا چه بایدها و نبایدهایی دارد.

«به زنان باردار توصیه می‌شود نگران و مضطرب نباشند؛ اما شیوع بیماری کرونا، باعث نگرانی شدید زنان باردار شده است. کلاس‌های آموزش و مراقبت در دوره بارداری متوقف شده و معاینه‌های پزشکی، جز در موارد ضروری، به صورت اینترنتی برگزار می‌شود.» دکتر هاشمیان با این توضیح ادامه می‌دهد: «بنابراین در این شرایط باید با متخصص زنان یا کارشناس مامایی مراقبت بهداشت در تماس باشید و ضمن مطرح کردن سوال‌ها، برنامه معاینه‌های آخرین ماه بارداری را با آنها هماهنگ کنید و درباره زمان زایمان با آنها مشورت کنید». او اضافه می‌کند: «در اغلب موارد نیازی به تغییر زمان زایمان، حتی در مادرانی که به ویروس کرونا مبتلا هستند، نبوده و نیاز به سزارین هم نیست.»

جنین با کرونا می‌سازد؟

«ممکن است با همه مراقبت‌های انجام‌شده، مادر باردار به کرونا مبتلا شود. اما این بیماری به جنین منتقل نمی‌شود. درواقع جفت، سیستم تصفیه‌ای بسیار کارآمد و عجیبی دارد. به همین دلیل می‌تواند از جنین در مقابل آسیب‌های احتمالی مراقبت کند.» دکتر هاشمیان می‌گوید: «جای خوشحالی است که هنوز هیچ مدرکی افزایش خطر سقط جنین یا تولد نوزاد با ناهنجاری ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ را تایید نکرده است. اما اگر مادر تب بالا داشته باشد، ممکن است نوزاد زودرس متولد شود. علاوه‌بر این ممکن است به دلیل شرایط خاص مادر، پزشك تصمیم به تولد زودرس نوزاد بگیرد. در غیر از این موارد، ابتلای مادر به کووید-۱۹ تغییری در زمان تولد نوزاد ایجاد نمی‌کند.»

مادر با کرونا چطور باید کنار بیاید؟

«در صورت مثبت بودن آزمایش کرونا وحشت نکنید؛ هرچند طبیعی است که این وضعیت کمی ترسناك باشد. اما حفظ آرامش و انجام اقدامات لازم، مهم‌ترین مسأله است». دکتر الهام‌السادات هاشمیان ادامه می‌دهد: «مثبت بودن جواب آزمایش را به ماما یا پزشك زنان خود اطلاع دهید. درصورتی که علائم شما شدید باشد - توجه کنید اگر نشانه‌ها شدید است - به بیمارستان مراجعه کنید. اگر نشانه‌های بیماری خفیف است در منزل بمانید و در مشورت با پزشك، نیازهای درمانی را دریافت کنید». دکتر هاشمیان می‌افزاید: «از افراد دیگر خانواده جدا شده و در اتاقی که دارای امکان تهویه مناسب است، مستقر شوید. بهتر است همسر شما هم از منزل خارج نشده و اقوام نزدیك، خریدهای لازم را برای شما انجام داده و پشت در منزل بگذارند. از نظر جسمی فعال باشید. این به معنی فعالیت شدید نیست، اما حرکت و راه‌رفتن معمولی را متوقف نکنید.» این متخصص زنان ادامه می‌دهد: «اگر پیش از زایمان جواب آزمایش کرونای شما منفی شد، در زمان وضع حمل، خطری جان کادر درمانی و اطرافیان شما را تهدید نمی‌کند.»

اگر در قرنطینه مادر شدید

«از زمان مثبت بودن آزمایش کرونا، باید دو هفته در قرنطینه باشید. اگر در این فاصله زمان تولد نوزاد باشد، یا به هر دلیل نوزاد ناگهانی متولد شود، اولین اقدام تماس گرفتن با پزشك زنان یا ماماست.» دکتر الهام‌السادات هاشمیان ادامه می‌دهد: «در این شرایط ممکن است توصیه شود در مراحل اولیه زایمان و شروع درد، در خانه بمانید. درصورت مشکلات تنفسی، ممکن است سزارین انجام شود. در این شرایط، بی‌حسی نخاعی منعی ندارد.»

این متخصص زنان اضافه می‌کند: «در مادران مبتلا به کووید-۱۹ گاهی لازم است پس از تولد، مادر و نوزاد برای مدتی از هم جدا باشند. این کار با مشورت و نظر متخصص انجام خواهد شد.»

شیر مادر و ویروس کرونا

سؤالی که بسیاری از هموطنان این روزها می‌پرسند این است که اگر مادر به کووید-۱۹ دچار باشد، آیا شیر دادن او به نوزاد - در صورتی که نیاز به جداکردن مادر از نوزاد برای مدتی نباشد - ممنوع است؟ شیر مادر ممکن است به ویروس کرونا آلوده باشد؟ دکتر هاشمیان در پاسخ به این سوال می‌گوید: «تاکنون ویروس در شیر مادر مبتلا گزارش نشده است. اما این اطلاعات هنوز برای رد کردن کامل انتقال ویروس از طریق شیر مادر به نوزاد، کافی نیست.» این متخصص زنان و زایمان یادآور می‌شود: «شیر مادر به‌دلیل آنتی‌بادی‌هایی که دارد از بهترین خوراکی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد و مراقبت از او در مقابل ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های عفونی است. اما برای تصمیم درباره شیردادن به نوزاد، باید با پزشك مشورت کرده و مطابق با تصمیم او عمل کنید.»

دکتر الهام‌السادات هاشمیان درباره مراقبت‌های لازم در زمان شیر دادن به نوزاد می‌گوید: «اگر به تائید پزشك، منعی برای شیردادن به نوزاد نبود، به این موارد پیش از شیر دادن به نوزاد دقت کنید: دست‌ها را پیش از تماس با نوزاد بشویید. اگر هنوز نشانه‌هایی مثل سرفه در شما وجود دارد، هنگام نزدیك شدن به نوزاد از ماسك جراحی استفاده کنید. همه سطوحی را که لمس می‌کنید به طور مکرر ضدعفونی کنید. در واقع سعی کنید تماس شما با نوزاد با رعایت کامل همه نکته‌های بهداشتی همراه باشد.»

حفظ سلامت نوزاد از دیدنش مهم‌تر است

از همان ابتدای شیوع کووید-۱۹ در جهان، نکته‌ای که به آن تاکید داشتند مراقبت‌های فردی بوده است. در همین راستا، دکتر هاشمیان نیز توصیه‌هایی به زنان باردار و همراهان آنها برای وضع حمل دارد که به این ترتیب آنها را فهرست می‌کنیم:

- ترجیح براین است که برای وضع حمل (یا احتمالا چند مراجعه ضروری) از خودروی شخصی استفاده کنید. اما اگر این امکان وجود ندارد، برای وضع حمل با آمبولانس به بیمارستان بروید.
- استرس نداشته باشید؛ به‌ویژه در زمان مراجعه به بیمارستان یا زایشگاه. به این دلیل که اقدام‌های لازم برای جلوگیری از ابتلا به کرونا در این مکان‌ها انجام می‌شود.

- از ماسك «جراحی» استفاده کرده و تا زمانی که به اتاق خصوصی دکتر برای معاینه وارد نشده‌اید، ماسك را برندارید.
- ویروس از طریق پوست منتقل نمی‌شود، مگر این‌که دست یا دستکش آلوده به ویروس کووید-۱۹ به صورت (پیشانی، بینی، چشم‌ها و دهان) تماس پیدا کند. بنابراین تا زمانی که بیرون از منزل هستید حتی اگر دستکش دارید، به این ناحیه دست نزنید.
- در زمان تولد نوزاد، همسر شما با رعایت نکته‌های ایمنی می‌تواند کنار شما باشد. از همه بستگان درخواست کنید دیدن نوزاد و ملاقات مادر را به زمان پس از پایان شیوع کرونا موکول کنند.
- در صورتی که مادر و جنین مشکلی نداشته باشند، ترخیص زودهنگام از بیمارستان نکته بسیار مهمی است.

لاغرشو

خوراکی‌های ممنوع برای وعده سحر

مهرداد رحیم‌زاده
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بیش از ۶۰ درصد وزن انسان را آب تشکیل می‌دهد اما با رسیدن این مقدار به کمتر از ۵۰ درصد بیهوشی و سپس مرگ اتفاق می‌افتد. از همین روست که یکی از دغدغه‌های روزه‌داران کمتر تشنه شدن و تامین آب و مایعات بدن در ماه مبارك رمضان است.

در طول روز نوشیدن هشت تا ۹ لیوان آب برای خانم‌ها و ده تا ۱۲ لیوان آب برای آقایان ضروری است و بر این نکته بایستی تاکید کرد که شیر یا آبمیوه یا چای پررنگ مطلقا جایگزین آب نمی‌تواند باشد، هرچند احساس تشنگی را تسکین می‌دهند.

پس وقتی می‌گوییم آب منظور آب خالص است و استفاده از شربت‌های غلیظ توصیه نمی‌شود.

مصرف نکردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های ادرارآور از قبیل چای و هندوانه و خربزه در زمان سحر از مهم‌ترین مواردی است که همواره روزه‌داران باید مدنظر قرار دهند. میل نمودن این خوراکی‌ها باعث دفع سریع ذخیره آب بدن می‌شود و شخص زودتر از حالت طبیعی تشنه می‌شود. اگر این خوراکی‌ها در ابتدای شب خورده شود وقت برای جبران آب ازدست‌رفته وجود دارد ولی پس از وقت سحر در طول روز دیگر زمانی نداریم.

یکی از موارد مهم در حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن توجه به مصرف نمك به میزان کافی است. حتما تاکید می‌شود از زمان افطار تا پیش از خواب نمك به مقدار کافی مصرف شود، زیرا مصرف نمك کافی باعث می‌شود آب نوشیده شده سریعا از طریق ادرار دفع نشود و در طول روز بدن ذخیره آب کافی داشته باشد. همین‌طور نمك کافی در تنظیم فشار خون مؤثر و کارآمد است. مصرف سالاد و سبزیجات در نگهداری آب در دستگاه گوارش بسیار کارآمد است و از بروز یبوست پیشگیری می‌کند. توجه داشته باشید یکی از عوارض کم‌آبی در طول روزه‌داری یبوست است.

از خوراکی‌هایی که در ایام روزه‌داری بایستی به‌شدت از مصرف آنها پرهیز کرد می‌توان به غذاهای برشته یا سوخته، غذاهای خیلی چرب و غذاهای تند و همین‌طور قهوه اشاره کرد. این دو نوع خوراکی هم حس تشنگی را در طول روز تقویت می‌کند و هم باعث کاهش ذخایر آب بدن می‌شود. خوردن شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه نیز هنگام سحر تشنگی را تقویت می‌کند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۵۶۹

۴	۶	۱	۸	۵	۹	۷	۳	۲
۲	۷	۵	۶	۱	۳	۸	۹	۴
۹	۸	۳	۲	۴	۷	۱	۶	۵
۸	۴	۹	۵	۶	۱	۳	۲	۷
۳	۲	۶	۷	۸	۴	۵	۱	۹
۵	۱	۷	۹	۳	۲	۴	۸	۶
۶	۳	۸	۴	۹	۵	۲	۷	۱
۷	۹	۴	۱	۲	۸	۶	۵	۳
۱	۵	۲	۳	۷	۶	۹	۴	۸

۸	۶	۴	۷	۵	۲	۹	۱	۳
۳	۱	۵	۸	۶	۹	۲	۷	۴
۲	۷	۹	۳	۴	۱	۸	۵	۶
۶	۹	۲	۱	۷	۵	۳	۴	۸
۷	۴	۱	۶	۳	۸	۵	۹	۲
۵	۸	۳	۲	۹	۴	۷	۶	۱
۹	۵	۶	۴	۲	۳	۱	۸	۷
۴	۲	۸	۵	۱	۷	۶	۳	۹
۱	۳	۷	۹	۸	۶	۴	۲	۵

۳	۸	۵	۴	۹	۷	۲	۶	۱
۷	۱	۹	۲	۳	۶	۸	۴	۵
۴	۲	۶	۸	۱	۵	۷	۹	۳

۵	۷	۹	۳	۸	۲	۱	۶	۴
۳	۴	۸	۶	۷	۱	۵	۹	۲
۲	۶	۱	۵	۴	۹	۸	۳	۷
۷	۲	۳	۹	۵	۶	۴	۱	۸
۶	۱	۴	۸	۳	۷	۲	۵	۹
۹	۸	۵	۲	۱	۴	۳	۷	۶
۸	۳	۶	۷	۲	۵	۹	۴	۱
۱	۹	۲	۴	۶	۳	۷	۸	۵
۴	۵	۷	۱	۹	۸	۶	۲	۳

۵	۸	۹	۴	۲	۶	۷	۳	۱
۳	۷	۴	۵	۹	۱	۸	۲	۶
۶	۱	۲	۷	۳	۸	۹	۵	۴
۹	۶	۷	۳	۴	۵	۱	۸	۲
۴	۳	۸	۹	۷	۲	۵	۶	۱
۷	۹	۶	۱	۵	۳	۲	۴	۸

سودوکو ۳۵۷۰

		۴			۲			
		۵	۸		۷	۹		
	۹			۱			۶	۷
۱	۶						۸	
		۲				۳		
	۳						۵	۶
۹	۲			۵			۷	
		۸	۲		۳	۵		
			۷			۶		

		۶			۴			
		۷	۲		۸	۴		
	۴			۶			۹	۳
۶	۱						۲	
		۲				۱		
	۹						۷	۶
۲	۶			۷			۱	
۶	۸		۳	۴	۵	۱		
۴			۹			۶		

			۶		۱			
				۱	۵	۶	۸	
			۸		۵			

		۹			۲			
		۱	۳		۴	۹		
	۴			۹			۳	۲
۶	۸						۴	
		۲				۸		
	۹						۲	۱
۷	۶			۲			۱	
		۵	۴		۳	۶		
			۶			۲		

			۵			۶		
			۴			۳	۶	
	۲			۱			۹	۶
۳	۴						۱	
		۹				۷		
	۶						۲	۸
۹	۸			۱			۷	
		۱	۳		۲	۵		
			۹			۴		