

## ۱۴ زندگی سلامت

**حال روانتان چطوراست؟**

## شگردهای سامان دادن ذهن شلوع

تفکر یکی از فرآیندهای عالی ذهن ماست و می‌تواند زندگی مان را هدایت کند. اگر افکارمان منسجم نباشد، باعث می‌شود سردرگم، آشفته و در نهایت دچار پراکندگی فکری شویم. پراکندگی افکار می‌تواند باعث شود فرد نتواند امور زندگی خود را به‌درستی هدایت کند و احتمال دارد از اهداف و برنامه‌های واضح زندگی خود جا بماند.

این افراد دچار اضطراب پنهان و خلق پایین هستند و تمرکز آنها هنگام انجام کارها پایین است و از خودشان راضی نیستند. افرادی که دچار پراکندگی فکری هستند زمان را از دست می‌دهند و ممکن است در طول روز ساعت‌ها در غرق در افکار خود باشند و تا به خودشان می‌آیند، می‌بینند چند ساعت گذشته، اما هنوز هیچ کاری انجام نداده‌اند. حتی فرد در جریان این فکر کردن‌ها ممکن است افکار خود را به زبان بیاورد و به اصطلاح با صدای بلند فکر کند یا با خودش حرف بزند و حتی ممکن است بعد از سیری شدن زمان سر خودش داد بزند و به مغزش بگوید متوقف شو، دیگر نمی‌خواهم فکر کنم!

حالت‌های متفاوتی در پراکندگی فکر به چشم می‌خورد؛ ممکن است فرد نتواند مشخص کند که به چه چیز فکر می‌کرده و زمانی که از او سؤال می‌پرسیم، می‌گوید فقط فکرم مشغول است و نمی‌دانم به چه چیزی فکر می‌کردم. گاهی نیز یک فکر تکراری و بعضا خطرناک یا مخرب به صورت مداوم در ذهن فرد مرور می‌شود و فرد را به خستگی روانی می‌رساند که در این حالت‌ها احتمال ابتلا به وسواس فکری بیشتر است، اما فقط با یک علامت نمی‌توان وسواس فکری را تشخیص داد.

برای این‌که بتوانید به افکار خودتان نظم بدهید، لازم است ابتدا مشخص شود دچار وسواس فکری هستید یا فقط مشغولیت ذهنی دارید. در صورت وسواس داشتن لازم است از درمان‌های ترکیبی استفاده شود و علاوه بر دارو درمانی از درمان‌های روانشناختی نیز استفاده شود، اما چنانچه پراکندگی فکر دارید، لازم است با استفاده از روش‌های شناخت درمانی، سبک زندگی خود را اصلاح و مشخص کنید نوع افکار شما درباره چه موضوعی است و چقدر می‌توانید برای افکار خود راهکار بیابید یا برنامه‌ریزی کنید و با دسته‌بندی افکارتان، عملکردتان را بهبود دهید.



### پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ی بالیزر

کاربرد لیزر در درمان‌های دندانپزشکی می‌تواند سبب کاهش درد و التیام سریع‌تر پس از درمان شود.

دکتر میثم مهابادی، دبیر علمی دومین کنگره دندانپزشکی نقش جهان تصریح کرد: از لیزر می‌توان برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ی استفاده کرد‌که مقاومت



پونه شویازی

سلامت

تجربه خلق افسرده، بسیار شایع و فراگیر است. کمابین‌که افراد در موقعیت‌های دشوار زندگی به‌خصوص وقتی با «از دست دادن» مواجه شوند غم و اندوه را تجربه می‌کنند، اما این تجربه معادل و مساوی با اختلال افسردگی نیست.

#### تجربه غمیکنی، اما افسرده نیستی

افسردگی به دو معنای خلق افسرده و اختلال افسردگی به کار می‌رود. احساس غمیکنی یا خلق افسرده یکی از نشانه‌های افسردگی است و ولی به تنهایی معادل اختلال افسردگی نیست. دکتر رسولیان با بیان این مطلب می‌افزاید؛ از دست دادن، شامل از دست دادن

<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div></div></div>

<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۸</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div></div></div>

### سودوکو ۳۳۸۳

<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>

<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۹</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>
<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>	<div><div><div><span></span></div></div><div><div><span><span>۶</span></span></div><div><span><span>۵</span></span></div><div><span><span>۳</span></span></div><div><span><span>۴</span></span></div><div><span><span>۱</span></span></div><div><span><span>۲</span></span></div><div><span><span>۷</span></span></div><div><span><span>۸</span></span></div></div></div>

به پوسیدگی از طریق ذوب کریستال مینایی در شیار دندان ایجاد می‌شود و این مساله کاهش نفوذپذیری میکروب به دندان و مقاومت در مقابل پوسیدگی را به همراه خواهد داشت. همچنین با فرآیندی ساده در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ی می‌توان اقدامات موثر را با استفاده از لیزر انجام داد. وی ادامه داد: با استفاده از لیزر

آن کاهش وزن دارند.

همچنین کاهش تمرکز و مشکل در قدرت تصمیم‌گیری که بسیاری از اوقات به اشتباه به‌عنوان فراموشی (دمانس) از آن یاد می‌کنند، کاهش انرژی وزود خسته شدن نیز یکی دیگر از نشانه‌های افسردگی است.

#### تجربه فکر کردن به مرگ

به گفته رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران، یکی از مهم‌ترین نشانه‌های افسردگی ناامیدی، افکار متعدد راجع به مرگ و در نهایت افکار خودکشی است. حدود ۲/۴ درصد افراد افسرده افکار خودکشی دارند و به مرگ فکر می‌کنند و بین ۱۰ تا ۱۵ درصد مبتلایان به افسردگی مرگ ناشی از خودکشی دارند. البته تداوم علائم افسردگی به مدت حداقل دو هفته و در بیشتر ساعات روز شرط ضروری دیگری برای تشخیص اختلال افسردگی است.

### افسردگی در جوانی یا سالخورگی؟

افسردگی در نوجوانی و جوانی با نشانه‌هایی مانند تغییرات رفتاری، افت تحصیلی، پرخاشگری و رفتارهای مخالفت‌جویانه، کناره‌گیری از اجتماع و اظهار پیدای می‌کند، و این نشانه‌ها در دوران رشد نوجوان بر سطح تحصیلات و زندگی حرفه‌ای آینده‌او می‌تواند تأثیرگذار باشد.

در سالخورگی افسردگی با کندی شدید روانی، حرکتی، فراموشی و افکار خودکشی همراه است تا حدی‌که با بی‌کوشی هم‌راه تشخیص افتراقی دارد. افسردگی سالمندی در کسانی‌که از زندگی گذشته خود رضایت نداشته و در نتیجه کاهش اشتها و به دنبال

#### تجربه خواب و خوراک افتادن

از دیگر نشانه‌های افسردگی، در بیشتر موارد کاهش بازرد در فعالیت‌های بیولوژیک مانند غذا خوردن، خوابیدن و تمایلات جنسی است. این فعالیت‌ها معمولا برای افراد خوشایند و لذت بخش است، در حالی‌که مبتلایان به اختلال افسردگی از این فعالیت‌ها لذت نبرده و در نتیجه کاهش اشتها و به دنبال

واحساس خسران در زندگی دارند و ناکامی‌های زیادی را تجربه کرده‌اند، با پیش‌آگهی بدتری همراه است.

#### تجربه زنان بیشتر افسرده می‌شوند

شیوع افسردگی در زنان تقریبا دو برابر مردان است. علت این امر را تغییرات بیشتر هورمونی زنان و درمانگی آموخته شده و نقض قربانی داشتن در بستر اجتماعی و فرهنگی نسبت به زنان می‌دانند.

### تجربه درمان افسردگی با دارو یا بدون دارو؟

به گفته دکتر رسولیان، در مواردی که تشخیص افسردگی خفیف داده می‌شود، درمان دارویی در اولویت قرار ندارد، اصلاح سبک زندگی، صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها و مشکلات زندگی، تغذیه و فعالیت بدنی مناسب و در یک کلام اصلاح سبک زندگی و روان درمانی می‌تواند راهگشا باشد. در موارد افسردگی متوسط و شدید، درمان دارویی بسیار کمک‌کننده است. درمان دارویی یا تجویز الکتروشوک در افسردگی‌های شدید و همراه با افکار خودکشی ضروری است.

### تجربه مواجه با افسردگی مقاوم به درمان

درمان با داروهای ضد افسردگی در مبتلایان به افسردگی به کاهش و کنترل نشانه‌های افسردگی در بیش از ۷۰ درصد موارد منجر می‌شود. افسردگی‌های مقاوم به درمان یعنی افرادی‌که به درمان‌های اولیه افسردگی پاسخ نمی‌دهند و نیاز به درمان‌های جدی‌تر دارند. نکته

مهم این است که تعداد داروهای ضد افسردگی بسیار زیاد و متنوع است و اگر بیماری به داروی خاصی پاسخ مناسب ندهد، داروهای دیگری برای کنترل افسردگی او وجود دارد. در موارد معدودی افرادی‌که زمینه اختلال دو قطبی دارند و در مرحله افسردگی تحت درمان با داروهای ضد افسردگی قرار می‌گیرند ممکن است حین درمان علائم مرحله مانیا در ایشان پدیدار شود.

### تجربه بازگشت به زندگی فعال

بیشتر بیماری‌های غریب‌اگیر تا حدودی قابل کنترل است، اما بعد از درمان یک دوره بیماری احتمال عود علائم وجود دارد. در مواردی هم بیماری با دارو کنترل می‌شود و با قطع دارو علائم برمی‌گردد. هدف از سلامت روان این است که فرد بتواند با وجود ابتلا به بیماری جسمی یا روانی، از حداکثر توانایی‌های خود استفاده کند و تمرکز را بر ناتوانی‌های خود نگذارد. به همین دلیل اساسا در زندگی به‌دنبال قطعیت و سلامت کامل بودن، هدف‌گذاری غیرواقع‌بینانه‌ای است.

#### تجربه اگر افسردگی درمان نشود...

افسردگی درمان نشده به‌دلیل تأثیرات ناشی از ناامیدی و احساس گناه بر تفکر فرد او را بی‌انگیزه‌کرده و بر روابط فردی، خانوادگی و زندگی اجتماعی او اثرات منفی می‌گذارد. استعداد‌های بالقوه فرد شکوفا نشده و باری بر خانواده و جامعه خواهد بود. دکتر رسولیان با بیان این مطالب تأکید می‌کند؛ در بیش از ۵۰ درصد موارد، افسردگی بدون درمان بهبود خودبه‌خودی خواهد داشت. اما دوره بیماری بدون درمان طولانی‌تر است و اثرات منفی بیماری بر زندگی حرفه‌ای و اجتماعی فرد خواهد داشت.

حدود دو سوم مبتلایان به افسردگی اگر درمان پیشگیرانه خود را ادامه ندهند طی پنج سال بعد از بهبود، دوباره افسردگی را تجربه خواهند کرد، برحسب نظر پزشک ادامه درمان نگهدارنده برای کنترل افسردگی ضروری است.

#### خبر سلامت

در مذمت مصرف زیاد نمک

## خیلی هم بانمک نشویم!

تجربه فشارخون از علائم عمده بالا بودن مصرف نمک است، اما در کنار این علامت عمده، مصرف زیاد نمک علائم کوچک و بزرگ دیگری نیز ایجاد می‌کند:

تجربه تنگ شدن حلقه؛ اگر احساس می‌کنید انگشتی که به دست دارید ناگهان دوشماره کوچک‌تر شده است، علتش می‌تواند احتباس آب باشد که بر اثر مصرف زیاد نمک ایجاد می‌شود. از آنجا که بدن باید تعادل میان مایعات و الکترولیت‌های خود را حفظ کند، هنگامی که میزان سدیم بدن افزایش پیدا می‌کند، هورمون‌هایی از مغز آزاد می‌شود که به بدن می‌گویند آب را تا جای ممکن در خود نگه دارد.

تجربه خشکی دهان؛ وقتی غذاهایی با محتوای سدیم بالا مصرف می‌کنیم، بدن احساس می‌کند تعادل آب و نمک از بین رفته است، در نتیجه مغز علائم تشنگی ارسال می‌کند تا با نوشیدن آب بیشتر، وضعیت بدن به حالت طبیعی برگردد.

تجربه سردرد؛ مطالعه‌ای که در نشریه British Medical Journal منتشر شد، نشان داد رابطه قوی میان سردرد و مصرف زیاد نمک وجود دارد. مشخص شده است احتمال بروز سردرد در افرادی که نمک زیادی مصرف می‌کنند، حتی اگر فشار خون طبیعی داشته باشند، بالاست. در یک مطالعه، کسانی که روزانه ۱۵۰۰ میلی‌گرم نمک مصرف می‌کردند، یک سوم کسانی که مصرف نمک آنها ۳۵۰۰ میلی‌گرم بود به سردرد مبتلا شدند.

تجربه تکراردار نوشیدن زیاد آب از عوامل مراجعه مکرر به دستشویی است، اما تنها عامل نیست. مصرف زیاد نمک هم می‌تواند همین تاثیر را داشته باشد. وقتی نمک زیادی در رژیم غذایی شما وجود داشته باشد، کلیه‌ها باید برای تصفیه آن اضافه‌کاری کنند و این شرایط، تکراردار ایجاد خواهد کرد.

تجربه مغزی؛ مصرف زیاد نمک در بدن کمبود آب ایجاد می‌کند و این کمبود آب بر توانایی تفکر واضح شما تاثیر می‌گذارد. در مطالعه‌ای که در نشریه Journal of Nutrition منتشر شد، زنانی که کمبود آب متوسطی داشتند در آزمون‌های سنجش تمرکز، حافظه، استدلال و زمان واکنش، عملکرد بدتری از خود نشان دادند. این مطالعه نشان داد کم‌آبی، روحیه افراد را نیز به هم می‌ریزد. منبع: ba-bamali.com