اثرات استرس دوره جنینی تا بزرگسالی

تحقیق جدید نشان می‌دهد استرس در رحم تاثیر بلندمدتی بر سلامت نوزاد دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد استرس منفی تجربه‌شده در دوره جنینی در رحم ممکن است بر واکنش فرد به موقعیت‌های استرس‌زا در دهه ۴۰ سالگی تأثیر گذارد. نتایج همچنین نشان می‌دهد قرارگرفتن در معرض استرس قبل از تولد به‌طور متفاوتی بر زنان و مردان تأثیر می‌گذارد و این تأثیرات ممکن است تأثیر مادام‌العمر داشته باشند.

استرس زمانی رخ می‌دهد که خواسته‌ها یا چالش‌ها باعث شود مغز و بقیه اعضای بدن به تنش عاطفی یا جسمی واکنش نشان دهند. عوامل استرس‌زا را می‌توان مثبت یا منفی شناخت. دانشمندان تأثیراتی را که استرس می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد، تشخیص می‌دهند. اگر استرس طولانی شود، می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن، دستگاه گوارش، سیستم قلب‌وعروق و سیستم تولیدمثل تأثیر بگذارد./مهر

کلینیک گوش و حلق و بینی

چرا دچار آبریزش بینی صبحگاهی می‌شویم؟

دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

بعضی از ما با فرارسیدن بهار دچار عطسه‌های صبحگاهی و آبریزش بینی می‌شویم و به‌نوعی این علائم برایمان آشنا و عادی است اما به‌راستی جریان چیست؟

احتمالا شنیده‌اید که آن را حساسیت فصلی می‌گویند. رینیت آلرژیک یا تب یونجه نوعی التهاب مخاط بینی در قسمت فوقانی دستگاه تنفسی است. یعنی بدون حضور میکروب‌ها، سیستم ایمنی و سلول‌های دفاعی ما فعال می‌شوند و التهاب ایجاد می‌کنند. آنچه ماشه این رویداد را می‌چکاند آلرژن‌ها یا همان مواد حساسیت‌زا هستند. از شایع‌ترین آنها جانورانی به نام مایت و بقایای بدنشان، گرده گیاهان وکپک‌ها هستند؛ البته مواد محرکی مانند دود سیگار نیز اثر مشابهی ایجاد می‌کنند.

حدود ۴۰درصد جمعیت انسان‌ها رینیت آلرژیک را تجربه می‌کنند که گاهی علائم آن بدون ارتباط با فصل در تمام طول سال با فرد است و کیفیت زندگی وی را خراب می‌کند. نکته مهم درخصوص این بیماری این‌که واکنش‌های التهابی فقط محدود به بینی نیست و به‌صورت یک بیماری فراگیر به درجات مختلف می‌تواند سایر قسمت‌های دستگاه تنفسی مانند سینوس‌ها و ریه‌ها را نیز درگیر کند. رینیت آلرژیک با بیماری آسم همراهی دارد به‌طوری‌که ۹۵درصد افراد دچار آسم، آلرژی در بینی را نیز دارند و درمان همزمان التهاب بینی می‌تواند به کنترل آسم کمک کند.

علائم رینیت آلرژیک شامل عطسه، آبریزش بینی، احتقان، گرفتگی بینی و خارش آن است و در برخی افراد علائم تحریک چشم مانند قرمزی و اشک‌ریزش نیز وجود دارد.

در صورت درمان‌نشدن آلرژی در بینی، عوارضی مانند تنفس دهانی مزمن و خرخر شبانه خصوصا در کودکان، سینوزیت، عفونت گوش و در طولانی‌مدت بروز پولیپ بینی نیز محتمل است. در هر کودکی با خرخر شبانه علاوه بر مشکلاتی مثل بزرگی لوزه‌سوم باید به این بیماری هم توجه کرد و چه‌بسا با درمان آلرژی، مشکلات وی نیز برطرف شود.

دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب‌سنتی از راهکارهای روزه‌داری در همه‌گیری کووید-۱۹ می‌گوید

روزه‌داری در سایه موج چهارم کرونا

دکتر پارسا: برای مرطوب نگه‌داشتن مجاری تنفسی و گلو و حتی جلوگیری از کم‌آبی تک‌تک سلول‌های بدن بهتر است در فواصل افطار تا به‌خصوص سحر در حد اعتدال از سبزیجات استفاده شود

فاخره بهبهانی

سلامت

به دلایل گوناگون بار دیگر همه‌گیری کووید-۱۹ در کشور شدت گرفته و این بار سایه ابتلا به کرونای انگلیسی نگرانی‌ها را بیشتر کرده است. با این حال همزمان با فرارسیدن ماه مبارک رمضان سوال بسیاری از هموطنان این است که آیا شرایط روزه‌داری مشابه سال گذشته خواهد بود یا نیاز به توجهات تغذیه‌ای یا اقدامات حفاظتی بیشتری است؟ برای دستیابی به پاسخ چنین پرسش‌هایی با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب‌سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه آن را در ادامه می‌خوانید.

از دیدگاه طب‌سنتی و حتی طب رایج با اصلاح سبک‌زندگی از طریق توجه و رعایت شش اصل حفظ‌الصحه شامل خواب مناسب، تغذیه سالم، سلامت روح و روان، دفع مواد زائد بدن، استنشاق هوای پاک و فعالیت بدنی مناسب می‌توانیم بدن خود را در مقابل ابتلا به کرونا و هر بیماری ویروسی شایع دیگری مقاوم و عملا سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم.

عطش هوای خنک و اکسیژن‌دار!

با توجه به این‌که در همه‌گیری کرونا ناچار به استفاده از ماسک و گاهی کمبود اکسیژن می‌شویم آیا این معضل در ایام روزه‌داری می‌تواند برای روزه‌دار مشکلی ایجاد کند؟ به گفته دکتر پارسا متاسفانه استفاده طولانی‌مدت از ماسک، علائمی نظیر خستگی و بی‌قراری و ضعف ایجاد می‌کند؛ لذا توصیه می‌شود افراد در ساعات روزه‌داری و حتی در زمان‌هایی که روزه نیستند، به دفعات در فضای باز که تردد کمتر است قرار بگیرند و بدون ماسک تنفس کنند. در طب‌سنتی نوعی عطش یا تشنگی کاذب وجود دارد که به‌دنبال کمبود هوای خنک در فرد به‌وجود می‌آید. این حس بیشتر در ماه رمضان و به‌خصوص زمان‌هایی که فرد طولانی‌مدت از ماسک استفاده می‌کند خودش را نشان می‌دهد پس بهتر است در هوای پاک و خنک بدون ماسک استنشاق کنید تا مشکل تشنگی کاذب رفع شود.

رطوبت‌رسانی به مجاری تنفسی

گفته می‌شود در همه‌گیری کرونا، برای پیشگیری از ابتلا، همواره باید با مصرف مایعات، محیط دهان و حلق و بینی مرطوب شود تا بدن با کم‌آبی مواجه نشود اما برای جلوگیری از خشکی مجاری تنفسی و کم‌آبی بدن در ساعات روزه‌داری، طب‌سنتی چه پیشنهادی دارد؟ دکتر پارسا می‌گوید: «آنچه در این دوران و زمان روزه‌داری اهمیت دارد این است که از افراط و تفریط در مصرف مایعات بپرهیزیم؛ نه آنقدر مایعات زیاد مصرف کنیم که بدن دچار رطوبت شود که در طب‌سنتی رطوبت، عامل عفونت است و نه آنقدر مایعات کم مصرف کنیم که بدن دچار خشکی شود. برای مرطوب نگه‌داشتن مجاری تنفسی و گلو و حتی جلوگیری از کم‌آبی تک‌تک سلول‌های بدن بهتر است در فواصل افطار تا سحر در حد اعتدال از سبزیجات استفاده شود که می‌تواند تا حدودی رطوبت بدن و مجاری تنفسی را تامین کند. مایعات صرفا آب و چای نیست و انواع آبمیوه‌ها شامل آب‌به، آب‌سیب، شربت آبلیموعسل، سکنجبین، خاکشیر، تخم‌شربتی و... نیز برای رطوبت‌رسانی به بدن موثرند. غرغره‌کردن دهان با آب‌نمک برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در طول روز توصیه می‌شود اما چون در ایام روزه‌داری امکان این اقدام وجود ندارد بهتر است در زمان افطار قبل از بازکردن روزه این کار انجام شود.

افراط در مصرف غذاهای مقوی ممنوع

برخی افراد بر این باورند که در دوران کرونا به‌خصوص کسانی که لاغر هستند باید موادمغذی زیادی در قالب غذاهای مختلف در فاصله افطار تا سحر مصرف کنند تا به کرونا مبتلا نشوند. به گفته این متخصص در دوران روزه‌داری و حتی غیرروزه‌داری نیز به مصرف موادغذایی بسیار مقوی یا مکمل‌های معدنی و ویتامینی توصیه نمی‌شود و آنچه اهمیت دارد این‌که در برنامه‌غذایی افراد باید از همه گروه‌های غذایی استفاده شود اما در یک وعده غذایی باید از متنوع‌خوری، درهم‌خوری و پرخوری به دلیل تضعیف دستگاه گوارش و بروز مشکلات معده پرهیز شود. به یاد داشته باشید لاغر اندام‌بودن نشانه ضعف و ناتوانی در روزه‌گرفتن نیست. خیلی‌ها لاغرند اما بنیه بسیار بالایی دارند و این بستگی به شرایط بدنی فرد دارد اما افرادی که دچار ضعف در دوران نقاهت کرونا هستند، به‌خصوص آنهایی که مبتلا به کرونای انگلیسی شده‌اند باید به تقویت بدن خود بسیار توجه داشته باشند.

تدابیر رفع ضعف در روزه‌داری

از دیدگاه طب‌سنتی بهتر است موقع افطار، شیر گرم و عسل همراه با مغزهای آجیلی استفاده شود که خود شیر رطوبت‌رسانی خوبی برای بدن دارد. آب یا فالوده‌سیب همراه با عسل و زعفران در فاصله افطار تا سحر هم توصیه می‌شود. برای تقویت قوای بدن، ترکیب بادام پوست‌گرفته با یک لیوان آب و عسل و گلاب پیشنهاد می‌شود. همچنین مصرف مکرر عصاره گوشت، اثر تقویت‌کنندگی بالایی به‌خصوص در دوران نقاهت کرونا و در زمان روزه‌داری دارد. ضمن این‌که تخم‌مرغ عسلی اگر به سلامت آن اطمینان داشته باشیم غذایی خوب و مقوی برای پیشگیری از ضعف روزه‌داری است.

الگوی غذایی در سحر و افطار

بهتر است برای وعده سحری، برنج آبکش با گوشت مرغ یا گوسفند استفاده و برنج با سبزی شوید یا سبزی‌پلو مصرف شود. به دلیل زمان کوتاه برای صرف نوشیدنی‌ها در سحر ترجیحا از سبزیجات و آب‌گرم استفاده شود. برای افطار آب یا شیرگرم و غذایی همچون فرنی و شله‌زرد یا حریره بادام مناسب است. در فاصله افطار تا سحر از میوه‌هایی که خیلی طبع سرد نداشته باشند همچون سیب، به، موز و گلابی استفاده و اگر قرار باشد از لبنیات استفاده شود آن را با مصلحاتش یعنی پنیر را با سیاهدانه و شیر را با دارچین جوشانده و استفاده کنند. در زمان افطار از خوردن غذاهای رشته‌ای همچون ماکارونی و لازانیا و آش رشته پرهیز و اگر تمایل به مصرف سوپ و آش بود این غذاها رقیق و بیشتر در آن از سبزیجات و آب‌گوشت و مرغ و کمتر از رشته‌ها استفاده شود. با توجه به این‌که در ماه رمضان امکان بروز مشکلات معده زیاد است از مصرف مایعات سرد اجتناب و بعد غذا از مربای به یا سیب و ترجیحا بدون شهد برای تقویت معده استفاده شود.

دانستنی‌های سلامت

با سیب‌زمینی‌های جوانه‌زده چه کنیم؟

یاسمین مشرف

دانش

حتما تا به حال با سیب‌زمینی‌های جوانه‌زده مواجه شده‌اید و این سوال برایتان پیش‌آمده که با آنها چه کنید؟ باید این سیب‌زمینی‌ها را دور بریزید یا از آنها در پختن شام استفاده کنید؟ اگر گزینه دوم را انتخاب کرده‌اید باید بدانید که این کار می‌تواند خطراتی برایتان داشته باشد.

سیب‌زمینی حاوی دو ترکیب طبیعی گلیکوآلکالوئید به نام سولانین و شاکونین است. هرچند تحقیقات علمی نشان می‌دهد سولانین و شاکونین به دلیل فعالیت ضدمیکروبی و همچنین توانایی پایین‌آوردن قند و کلسترول خون در مقادیر کم برای بدن مفید هستند اما درصورت مصرف بیش‌ازحد می‌تواند سمی باشد. غلظت این ترکیبات در سیب‌زمینی تازه کم است اما با گذشت زمان، سولانین و شاکونین بیشتری به‌ویژه در پوست، قسمت‌های سبز و جوانه‌ها تجمع می‌یابد. به همین دلیل باید از مصرف سیب‌زمینی سبزشده خودداری شود.

اگر بیش‌ازحد گلیکوآلکالوئید مصرف کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

برخی افراد چند ساعت یا گاهی یک‌روز پس از مصرف سیب‌زمینی جوانه‌زده، علائم مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم را تجربه می‌کنند. در موارد نادری که مقدار زیادی سولانین و شاکونین مصرف شود، علائم شوک یعنی نبض سریع، گیجی، تب، سردرد و فشارخون پایین در فرد بروز می‌کند. این شرایط گاهی می‌تواند به مرگ نیز منجر شود؛ بنابراین مصرف سیب‌زمینی سبز یا جوانه سیب‌زمینی حتی می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.

آیا می‌توان میزان ترکیبات سمی سیب‌زمینی جوانه‌زده را کاهش داد؟

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که سیب‌زمینی دارای جوانه‌های بسیار برجسته احتمالا حاوی مقدار قابل‌توجهی ترکیبات سمی است و باید دور ریخته شود اما اگر سیب‌زمینی تازه شروع به جوانه‌زدن کرده و تازه و سالم به‌نظر می‌رسد، می‌توانید برای کاهش میزان ترکیبات سمی، پوست و همه علائم جوانه را با چاقو جدا کنید و تمام این قسمت‌ها را دور بریزید زیرا بیشتر ترکیبات گلیکوآلکالوئید در پوست و جوانه‌ها ذخیره می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد تنها روشی که به‌طور موثر میزان ترکیبات سمی سیب‌زمینی جوانه‌زده را کاهش می‌دهد سرخ‌کردن است اما روش‌های دیگری مانند پختن، آب‌پزکردن یا پختن با مایکروویو تاثیری در از بین بردن سموم ندارند. با این حال دانشمندان هنوز از موثربودن اقدامات کاهش‌دهنده سموم کاملا مطمئن نیستند. گفتنی است بهترین راه برای بهره‌بردن از فواید سیب‌زمینی، خریداری به میزان موردنیاز و استفاده از باقیمانده آن قبل از شروع جوانه‌زدن است. همچنین برای جلوگیری از جوانه‌زدن سیب‌زمینی در عرض چند روز، مهم است که ذخیره سیب‌زمینی در مکانی تاریک، خشک و خنک انجام شود.

منبع: ba-bamail.com

روان‌شکافی

روزه‌داری به‌شرط حفظ سلامت روان

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

با فرارسیدن ماه رمضان یکی از تصمیم‌هایی که ذهن همه را به خود مشغول می‌کند، امکان روزه‌داری است. باید درنظر داشته باشیم روزه‌داری نباید به شرایطی بینجامد که موجب تشدید بیماری جسمی و روان‌شناختی و رفتار نامطلوب یا آسیب روانی شود. خصوصا آن دسته از افرادی که مشکلات خلقی دارند لازم است توجه بیشتری به این موضوع داشته باشند.

مشکلات خلقی می‌تواند تغییراتی در رفتار انسان ایجاد کند و توانایی فرد را در مواجهه و مقابله با فعالیت‌های معمول مثل محیط‌کار، زندگی شخصی و محیط تحصیلی و... را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد پس باید توجه داشت اگر مشکلات خلقی فرد در زمان طولانی ادامه پیدا کند و شدت یابد می‌تواند به اختلالات خلقی تبدیل شود.

افرادی که از لحاظ روان‌شناختی خلق پایینی دارند و دچار افسردگی هستند یا افرادی که دچار خلق متغیرند و کسانی که کنترل خشم و هیجان ندارند، غالبا مداخلات دارویی در موردشان صورت می‌گیرد و با توجه به این‌که در برخی زمان‌ها مداخلات دارویی باید در زمان مشخص صورت بگیرد بنابراین این افراد امکان این که روزه بگیرند، ندارند ولی چنانچه بیماری‌های خفیف داشته باشند و مداخلات دارویی امکان تغییر زمان مصرف داشته باشد می‌توانند روزه بگیرند.

باید توجه داشت اگر فرد توهم و هذیان دارد، روزه‌داری تأثیری منفی بر سلامت جسم و روان او دارد و برای جلوگیری از شدت بیماری توصیه می‌شود روزه نگیرد.

همچنین در مورد افرادی که دچار بی‌خوابی و تحریک‌پذیری هستند و خشم کنترل‌نشده دارند نیز توصیه می‌شود از روزه‌داری خودداری کنند. این توصیه در مورد افرادی که دچار اختلالات دوقطبی هستند نیز صدق می‌کند و با توجه به این‌که سلامت روان امر بسیار مهمی است بنابراین ابتدا لازم است برای روزه‌داری متناسب با نوع اختلال تصمیم‌گیری شود.

حل سودوکو ۳۸۱۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۸۱۳

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

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

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

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

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