

اصول مدیریت هیجان

🔗 همه انسان ها در طول زندگی روزمره درگیر احساسات و هیجانات مختلف می شوند و در مقابل مسائلی که در زندگی آنها رخ می دهد از خود واکنش نشان می دهند. هیجان به حالت های گذرا و بعضا فروپختگی همراه شده و به صورت خوشایند و ناخوشایند ادراک می شود. برخی از هیجان ها عبارتند از ترس، خشم، نفرت، خوشی یا لذت، غمگینی و علاقه که این هیجان ها غالبا با علائم و نشانه های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری همراه است. باید توجه داشته باشیم برای اینکه بتوانیم خودمان را مدیریت کنیم، لازم است مهارت «خودمدیریتی هیجانی» را کسب کنیم تا بتوانیم در روند زندگی روزمره رفتارمانایی از خودمان بروز دهیم.

خودمدیریتی هیجانی به معنای توانایی تشخیص هیجان ها و درک حالات درونی است که باعث می شود فرد در زمان هایی که لازم است، واکنش های مناسب از خودش بروز دهد و دراین مهارت افراد علاوه بر اینکه می توانند خودشان را مدیریت کنند، این توانایی را دارند که احساسات و هیجانات و رفتارهای اطرافیان شان را نیز ارزیابی کرده و حتی بتوانند در مقابله با دیگران از برخورد و واکنش مناسب استفاده کنند.

انسان هایی که توانایی مدیریت هیجانی دارند، کمتر دچار اضطراب و سردرگمی می شوند و احتمال این که در روابط بین فردی موفق تر رفتار کنند، بیشتر است. این افراد می توانند در زمان های مختلف، ابتدا فکر کرد، سپس واکنش منطقی یا مناسب تری را انتخاب و از خودشان نشان دهند. مدیریت هیجان به فرد کمک می کند در زمان های بحرانی، تصمیمات منطقی تری بگیرد. منظور از مدیریت کردن محیط، ریاست و مجبورکردن دیگران نیست، بلکه توانایی درک متقابل اطرافیان و واکنش مناسب نشان دادن است که باید بدانیم به وسیله درک کردن افراد می توانیم نوع واکنش آنها را تا اندازه ای کنترل کنیم یا حداقل باعث تشدید حالات هیجانی منفی آنها نشویم. باید توجه داشته باشیم یکی از راه های کنترل هیجان ها، شناسایی نشانه های جسمانی مانند تغییر در ضربان قلب، برافروختگی تغییر در تنفس، تغییر در لحن صدا، لرزش، تغییر در سیستم گوارشی و... است و باعث می شود به عنوان نشانه هشدار در نظر گرفته شود و بتوانیم از راه های جایگزین برای کنترل و ابراز هیجان در خودمان استفاده کنیم. همچنین لازم است تا ریشه افکار و باورهای غیرمنطقی و عوامل راه انداز هیجان را در خود شناسایی کنیم و با تغییر باور و نگرش های غیرمنطقی، توانایی کنترل را در خود افزایش دهیم. 🔗

عوارض و خطرات سی تی اسکن در تشخیص کووید-۱۹

رئیس بخش رادیولوژی بیمارستان شریعتی گفت: «زمانی که فردی سی تی اسکن انجام می دهد برخی ارگان های مهم بدن در معرض تابش اشعه قرار می گیرند.» علیرضا رادمرد افزود: «تصویربرداری کووید-۱۹ سیر بسیار مهمی دارد، اغلب در هفته اول علائم بالینی بیمار تصاویری از پچ های Ground glass (کدورت هایی که از ورای آن عروق ریه دیده می شود) در نواحی پریفرال ریه دیده می شود.» رادمرد گفت: «در حال حاضر به دلیل در دسترس بودن کیت های تشخیصی نیاز به تجویز سی تی اسکن در اوایل بیماری نیست و زمانی که فردی سی تی اسکن انجام می دهد برخی ارگان های مهم بدن در معرض تابش اشعه قرار می گیرند، مانند تیروئید، پستان و معده.»

رئیس بخش رادیولوژی بیمارستان شریعتی گفت: «نکته ای که همکاران پزشک عمومی باید به آن دقت کنند، این است که اگر با بیمارانی روبه رو شدند که دچار بیماری های خطرناک زمینه ای هستند و نیاز به پیگیری دارند باید توجیه شوند و از ترس درگیری کرونا سهل انگاری نکنند.» *مهروز*



یک متخصص تغذیه گفت: «مصرف ماهی، مغز دانه ها یا مکمل هایی مثل امگا۳، بادام زمینی، گردو به خصوص در وعده صبحانه، نان سبوس دار، عسل، خرما، تخم مرغ و مصرف دو تا سه لیوان شیر و لبنیات سبب کارایی مناسب مغز در فصل امتحانات دانش آموزان می شود.»

توجه به تغذیه مناسب و خواب کافی در فصل امتحانات

دکتر محمدرضا درستی اظهار کرد: «اگر خواب فرد مناسب نباشد نیز یادگیری مغز کاهش یافته و فرد علی رغم مصرف مواد غذایی مناسب و مغذی از ویتامین ها باز هم نمی تواند به خوبی فعالیت داشته باشد.» وی در ادامه افزود: «برغم باور غلط افراد مبنی بر مصرف غذاهای سنگین و بهیود عملکرد مغز



چرا مرگ ومیر در بیماران چاقی که کارشان

بر اثر ابتلا به کرونا به آی سی یو می رسد، بیشتر است؟

تلفات کرونا با برچسب چاقی

🔗 شیوع کرونا آسیب های زیادی را به جسم و روان بسیاری از مردم جدا از خود بیماری وارد کرد. به ویژه قرنطینه خانگی در دوران عالمگیری کرونا برای بسیاری از خانواده ها به بهای افزایش مشکلات متابولیکی مثل بالا رفتن قند، چربی و فشارخون و از آن مهم تر چاقی و اضافه وزن تمام شده است. این محدودیت های کرونایی نه تنها می تواند به افزایش شیوع چاقی و بیماری های مرتبط با آن مثل فشارخون، دیابت و بیماری های قلبی- عروقی منجر شود، بلکه خود این بیماری ها هم می توانند باعث افزایش عوارض و مرگ ومیر ناشی از کرونا شوند.

طی ماه هایی که از همه گیری کووید-۱۹ گذشته است، بررسی ها نشان داده که چاقی، فشارخون و دیابت باعث شده عوارض ناشی از کرونا افزایش پیدا کند و بیماران کرونایی مبتلا به این مشکلات متابولیکی به مراقبت بیشتری در آی سی یو نیاز داشته باشند. متأسفانه در بسیاری از موارد هم این مبتلایان نتوانسته از آی سی یو به سلامت خارج شوند و جان شان را از دست داده اند. با توجه به شیوع چاقی در دوران محدودیت های کرونایی در میان درصد زیادی از مردم جامعه در خصوص موضوع خطر چاقی و کرونا با دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن سینا گفت وگو کرده ایم.



پونه شیرازی

سلامت

خارج شوند و جان شان را از دست داده اند. با توجه به شیوع چاقی در دوران محدودیت های کرونایی در میان درصد زیادی از مردم جامعه در خصوص موضوع خطر چاقی و کرونا با دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن سینا گفت وگو کرده ایم.

روغن پالم (نخل) قرمز می تواند به کمبود ویتامین آ (A) کودکان مدرسه ای کمک کند

است که در خنثی سازی رادیکال های آزاد در بدن بسیار مفید است. روغن پالم (نخل) قرمز یکی از غنی ترین منابع طبیعی کاروتنوئید (که دلیل اصلی رنگ قرمز-نارنجی درخشان میوه و روغن پالم است) در جهان است. عمده کاروتنوئیدهای موجود در روغن نخل قرمز بتاکاروتن و آلفا کاروتن هستند که به ترتیب ۴۱.۰٪ و ۴۱.۳٪ از کل کاروتنوئیدهای موجود در این روغن تجاری را تشکیل می دهد. وغن پالم قرمز معادل ۱۵ برابر رتینول (ماده اولیه تشکیل دهنده ویتامین A) نسبت به هویج ، ۳۰۰ برابر گوجه فرنگی و ۴۴ برابر بیشتر از سبزیجات برگی دارد. ویتامین A و بتا-کاروتن همراه با چربی ها در روده کوچک جذب می شوند. روغن پالم قرمز راه حل مناسبی برای درمان کمبود ویتامین A است. ۹۰٪ ویتامین A در کبد ، ۱۵٪ در خون و بقیه در سایر بافت ها ذخیره می شود. مشخص شده است که کاروتنوئیدهای پرو ویتامین A در روغن پالم (نخل) قرمز بسیار در دسترس هستند، به طور کارآمد به رتینول تبدیل می شوند و به خوبی در کبد ذخیره می شوند.



که یک دوز سنگین (100,000 IU) ویتامین A مصنوعی در طول دوره ی کوتاه مدت ۱ ماهه داده شد. گروه غنی شده با روغن پالم قرمز پیش از سه برابر سطح رتینول سرم را نشان داد. در مطالعه سوم، کودکان دارای کمبود ویتامین A بین ۷ تا ۱۲ سال (نقر) یک ماه تحت تغذیه مکمل غذایی قرار گرفتند و پس از شش ماه برای معاینه پیگیری فراخوانده شدند. کودکان به سه گروه تقسیم شدند: دریافت کنندگان یک دوز سنگین 100,000 IU ویتامین A، یا مصرف کنندگان یک شیرینی غنی شده با ۴ گرم روغن پالم قرمز (IU 50,000 ویتامین A)؛ و با ۸ گرم روغن پالم قرمز (IU 100,000 ویتامین A). شش ماه پس از قطع مصرف مکمل، مشخص شد که میان وعده های غنی شده با ۸ گرم روغن پالم قرمز سطح رتینول قابل مقایسه ای با گروه دریافت کننده دوز سنگینی از ویتامین A اعطا می کند (مانوآما و همکاران ، ۱۹۹۷). **نتیجه** روغن نخل قرمز سرشار از بتاکاروتن طبیعی است که یک پرو-ویتامین طبیعی است که می تواند برای غلبه بر مشکل کمبود ویتامین A استفاده شود. شورتینینگ قرمز پالم و چربی قرمز نانوائی همچنین می تواند در فرمولاسیون تولید میان وعده ها و محصولات شیرینی بزی به عنوان منبع ویتامین A طبیعی استفاده شود. در کنار بتاکاروتن، محصولات روغن نخل قرمز همچنین سرشار از مواد مغذی گیاهی مانند توکوترینول ها، توکوفرول ها، کاروتنوئیدها، فیتواسترول ها، اسکوالین و کوآنزیم Q۱۰ برای مصرف کنندگان مفید هستند.

اطلاع از منابع در آدرس: **MPOBTehran@gmail.com**

روغن پالم (نخل) خام (CPO) که از میوه درخت نخل روغنی (Elaeis Guineesis) استخراج می شود به دلیل محتوای زیاد کاروتن های طبیعی، به رنگ قرمز-نارنجی تیره است. مالزی برای تولید روغن پالم قرمز (RPO) یک فناوری تصفیه ویژه ایجاد کرده است که در آن حدود ۸۰٪ کاروتنوئیدها و ویتامین های موجود در روغن پالم (نخل) خام حفظ می شود. روغن پالم قرمز تولید شده دارای عطر و طعم و عطر خاصی است و سرشار از مواد مغذی گیاهی از جمله کاروتنوئیدها ، ویتامین E ، فیتواسترول ها ، اسکوالین و کوآنزیم Q۱۰ است. بیشتر محصولات روغن نخل قرمز تولید شده توسط مالزی به کشورهای پیشرفته مانند ژاپن، کره جنوبی، کشورهای اتحادیه اروپا و آمریکا صادر می شود. عناصر گیاهی موجود در روغن قرمز نخل ویتامین E (717-863 ppm)، کاروتنوئیدها (500-750 ppm)، فیتواسترول ها (325-365 ppm) اسکوال (Ubiquinone، 14-15ppm) (18-25ppm) هستند. همه این عناصر غذایی گیاهی برای مبارزه با سرطان، محافظت از قلب و تقویت عملکردهای ایمنی بدن انسان بسیار مفید هستند. ویتامین E همچنین یک آنتی اکسیدان

بیسکویت های غنی شده با روغن پالم (نخل) قرمز به خوبی پذیرفته شده اند، و از این رو نشان می دهد که این یک روش عملی برای مقابله با کمبود ویتامین A در کودکان است. یک طرح آزمایشی مشابه اما با دوز کمی پایین تر در روز، با تأمین ۳۰٪ RDA ویتامین A در تعداد بیشتری از دانش آموزان (۴۲۲ نفر) بین ۵ تا ۱۱ سال برای مدت زمان کوتاه تر سه ماه استفاده شد و مشخص شد که وضعیت پروویتامین A با استفاده از روغن پالم (نخل) قرمز یا بتا-کاروتن مصنوعی در بیسکویت های غنی شده به میزان مشابهی بهبود می یابد. در مدارس ابتدایی بورکینافاسو مزایای افزودن روغن پالم قرمز در وعده های غذایی مدرسه بر وضعیت ویتامین A ۲۳۹ دانش آموز ۷ تا ۱۲ ساله مورد مطالعه قرار گرفت. ۱۵ میلی لیتر روغن پالم قرمز (15000 میکروگرم RAE) برای هر فرد، سه بار در هفته و به مدت یکسال در برنامه ناهار مدرسه گنجانده شد. پس از ۱۲ ماه تغذیه ، آنها دریافتند که رتینول سرم در بین کودکان مدرسه در این برنامه افزایش یافته. این مطالعه نشان داد که مصرف منظم مقدار کمی روغن پالم قرمز برای مقابله با کمبود ویتامین A بسیار مفید است.

در هند سه مطالعه با هدف ارزیابی پیش-آزمون اثر روغن پالم (نخل) قرمز بر سطح رتینول، ارزیابی کارایی روغن پالم قرمز به عنوان مکمل ویتامین A و تعیین پایداری سطح رتینول سرم خون در طی یک دوره عدم مصرف مکمل با روغن پالم قرمز در مقایسه با مکمل با ویتامین A انجام شد. در اولین آزمایش او دریافت که با تهیه میان وعده عصرانه غنی شده با روغن نخل قرمز (۲۴۰۰ میکروگرم بتا-کاروتن) به مدت دو ماه، سطح رتینول سرم و ذخیره رتینول کبد در گروه کودکان بین ۷ تا ۹ سال دارای کمبود ویتامین A بهبود یافته است سال (۲۴ نفر). در مطالعه دوم که بر روی کودکان ۷ تا ۱۲ ساله دارای کمبود خفیف و شدید ویتامین A (۲۶ نفر) انجام شد، به آن ها میان وعده های مشابه با مطالعه اول داده شد با این تفاوت