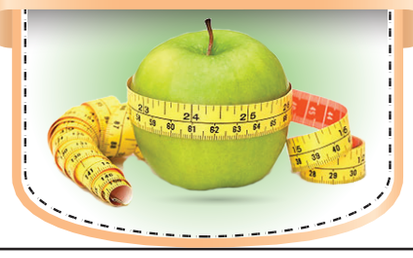
روزنامه طلوع

تاریخ ۲ شهریور ۱۳۹۶ پنج‌شنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۰۳۷ | سال بیست و سوم

سلامت



سخن بزرگان

آرزو دارم روزی این حقیقت به واقعیت مبدل شود که همه انسان‌ها برابرند

مارتین لوتر کینگ

راههای مقابله با سکته

تشخیص درست حمله قلبی یا سکته بسیار مهم است.

حملات و سکته قلبی موارد پزشکی بسیار خطرناک زندگی می‌باشند. ممکن است تا حدی شبیه هم باشند ولی دو شرایط پزشکی کاملاً متفاوت است.

آشنایی و درک علائم ونشانه‌های آن‌ها برای درمان سریع بسیار مهم است. تشخیص هر چه سریع‌تر حمله یا سکته قلبی شانس زنده ماندن و بهبودی کامل را دو چندان می‌کند.

سکته قلبی

حمله قلبی هنگامی رخ می‌دهد که جریان خون به عروق کرونر کاهش یافته و یا مسدود می‌شود و در نتیجه رسیدن جریان خون به قلب متوقف می‌شود.

عروق کرونر که جریان خون عضلات قلب را تأمین می‌کنند، ممکن است به علت تجمع مواد از جمله چربی و کلسترول که به نام پلاک نیز شناخته می‌شوند، باریک شوند.

ایجاد پلاک معمولاً طی چندین سال رخ می‌دهد. اگر پلاک در عروق قلب بشکند، باعث ایجاد لخته خون در اطراف آن می‌شود.

شکل‌گیری لخته خون می‌تواند جریان خون به عضلات قلب را مخدوش کند. در نتیجه، بخشی از عضله قلب اکسیژن و مواد مغذی کافی دریافت نکرده و اگر این انسداد به سرعت درمان نشود، شروع به مردن می‌کند. در نهایت بافت آسیب دیده شروع به جایگزین شدن با بافت قلب سالم می‌کند.

طبق گزارش انجمن قلب آمریکا، در ایالات متحده در هر ۴۳ ثانیه یک حمله قلبی اتفاق می‌افتد.

علائم شایع حمله قلبی عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه، ناراحتی قسمت بالای بدن، تنگی نفس، عرق سرد کردن، خستگی، تهوع و سرگیجه.

این علائم می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از افراد هیچ نشانه‌ای ندارند و یا

علائم بسیار خفیف را تجربه می‌کنند، حالتی که به آن «حمله قلبی خاموش» می‌گویند.

سکته مغزی

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که انتقال خون به مغز قطع یا کاهش پیدا کرده باشد. این مسئله مانع از انتقال اکسیژن و سایر مواد مغذی ضروری به بافت مغز می‌شود.

در این شرایط یک رگ خونی که حامل اکسیژن و مواد مغذی به مغز می‌باشد، توسط یک لخته مسدود شده است.

عدم انتقال اکسیژن به سلول‌های مغزی منجر به مرگ این سلول‌ها تنها در عرض چند دقیقه می‌شود.

حمله ایسکمی گذرا (TIA) که به عنوان «سکته مغزی کوچک» نیز شناخته می‌شود، توسط یک لخته موقت اتفاق می‌افتد.

علائم سکته مغزی به بخشی از مغز دچار آسیب شده است بستگی دارد. بیماران می‌توانند مشکلاتی مانند اختلال حافظه، گفتا، کنترل عضلات، و دیگر موارد مرتبط با آن را تجربه کنند.

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز کاهش می‌یابد و یا مسدود شده است.

علائم سکته مغزی شایع عبارتند از: بی‌حسی ناگهانی و یا ضعف در صورت، بازو یا پا که بیشتر در یک طرف از بدن رخ می‌دهد. سردرگمی و مشکل در صحبت کردن و یا درک گفتار مشکل ناگهانی در راه رفتن، سرگیجه یا از دست دادن تعادل و هماهنگی مشکل دید در یک یا هر دو چشم سردرد شدید ناگهانی، استفراغ، سرگیجه، یا تغییر در هوشیاری.

عوامل خطرساز

عوامل مرتبط با خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی که غیرقابل اجتناب است، عبارتند از: سن، سابقه خانوادگی سکته مغزی یا حمله قلبی، نژاد و جنسیت.

افرادی که سابقه سکته مغزی یا قلبی داشته‌اند نیز در معرض خطر بالا هستند. از دیگر عوامل خطرزا می‌توان سیگار کشیدن فشار خون بالا کلسترول بالا اضافه وزن و چاقی دیابت رژیم غذایی نامناسب عدم فعالیت بدنی مواد مخدر و الکل اشاره کرد.

حمله قلبی هنگامی رخ می‌دهد که جریان خون به عروق کرونر کاهش یافته است.

علائم پزشکی مشابه

تشخیص درست حمله قلبی یا سکته بسیار مهم است. از دیگر شرایط پزشکی که نشانه‌های مشابه دارد، عبارتند از: آنژین – نشانه‌ای از بیماری عروق کرونر است که باعث درد قفسه سینه یا ناراحتی ناشی از عدم دریافت خون کافی به عضله قلب می‌شود. آنژین ممکن است مانند فشار یا درد در ناحیه سینه بروز کند.

مشکلاتی جدی مانند فیبریلاسیون دهلیزی شود که در نهایت منجر به سکته مغزی خواهد شد.

لخته خون در ریه سوزش سر دل شدید و یا بازگشت اسید به مری نیز می‌تواند مانند یک حمله قلبی با ایجاد درد شدید قفسه سینه احساس شود.

اختلالاتی مانند هراس، اضطراب، افسردگی و استرس روحی نیز می‌تواند باعث بروز درد قفسه سینه دربرخی از افراد شود؛ بنابراین بررسی و درمان به موقع دردهای قفسه سینه بسیار مهم می‌باشد.

برخی از شرایط دیگر مانند میگرن، سردرد و تشنج است که می‌تواند مشابه با علائم سکته مغزی باشند، عبارتند از: تومورهای مغزی – در بافت مغز می‌توان علائمی مانند سردرد، ضعف، از دست دادن حس در دست‌ها و پاها، مشکلات در راه رفتن و تغییر دربینایی و گفتار را رخ دهد.

فلج بل (Bell's palsy) بیماری ناشی از آسیب به عصب در خارج از مغز است که ممکن است منجر به فلج یا ضعف عضلات در یک طرف صورت وافتادگی صورت شود.

پزشکان اغلب برای کمک به جلوگیری از لخته شدن خون در بیماران سکته مغزی و حمله قلبی مصرف روزانه آسپیرین را تجویز می‌کنند.

درمان‌های دیگر حمله قلبی عبارتند از: دارو حل کننده لخته تزریق کرونری از طریق پوست نیتروگلیسیرین درمان با اکسیژن درمان برای درد قفسه سینه روش‌های پزشکی مانند جراحی.

تغییر در شیوه زندگی مانند رژیم غذایی سالم یا ورزش بازتوانی قلبی نوع درمان برای سکته مغزی بستگی به شرایط هر بیمار متداول عبارتند از: حل کننده لخته مواد مخدر و داروهای دیگر پلاسمینوژن بافتی فعال (TPA) حذف لخته بصورت مکانیکی جراحی درمان کلی سکته مغزی به ناحیه‌ای از مغز که آسیب دیده بستگی دارد.

پیشگیری

افراد می‌توانند با پیروی از مجموعه‌ای از فعالیت‌های خطر ابتلا به سکته قلبی و مغزی را کاهش دهد.

نکاتی برای کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته عبارتند از: سیگار نکشیدن کنترل قند خون کنترل استرس کنترل فشار خون و کلسترول اجتناب از مصرف مواد مخدر پیروی از شیوه زندگی سالم همراه رژیم غذایی متعادل و ورزش بخش مهمی از کاهش خطر را تشکیل می‌دهند.

سالمندان با احتیاط بیشتری دارو مصرف کنند

کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم شیراز، گفت: افراد مسن داروهای آنتی کولینرژیک را با احتیاط مصرف کنند.

به گزارش «وب دا» در شیراز، دکتر «فاطمه فاقعی»، افزود: ناقل‌های عصبی مواد شیمیایی هستند، که توسط سلول‌های عصبی آزاد می‌شوند و نقش آنها انتقال پیام است.

او ادامه داد: «استیل کولین» یک نوع انتقال دهنده عصبی، که نقش آن انتقال پیام‌هایی است، که بر انقباضات عضلانی بدن، یادگیری و حافظه در مغز تأثیر می‌گذارد، همچنین برخی از داروهایی که در درمان بیماریی ها از جمله اسهال، آسم، بی اختیاری ادراری، بیماری انسدادی مزمن ریوی، بیخوابی، بیماری حرکت (بد ماشینی)، بیماری پارکینسون و بیماری‌های روانی کاربرد دارند، دارای خواص آنتی کولینرژیکی هستند.

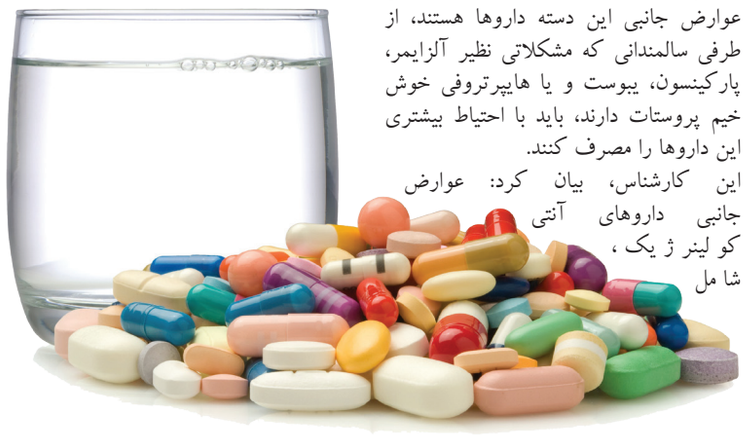
دکتر فاقعی، اضافه کرد: در افراد مسن سیستم عصبی مرکزی به علت کاهش قابل ملاحظه‌ای از نورون‌ها یا گیرنده‌های کولینرژیک، توانایی پایین‌تر از کبد و کلیه برای غیر فعال و دفع کردن داروها و به علاوه افزایش نفوذ پذیری داروها به مغز، بیشتر در معرض عوارض جانبی این دسته داروها هستند، از طرفی سالمندانی که مشکلاتی نظیر آلزایمر، پارکینسون، یبوست و یا هایپرتروفی خوش خیم پروستات دارند، باید با احتیاط بیشتری این داروها را مصرف کنند.

این کارشناس، بیان کرد: عوارض جانبی داروهای آنتی کو لینر ژ یک ، شا مل تاری دید، سرگیجه، احتباس ادرار، خشکی دهان، یبوست، کاهش تعریق و افزایش دمای بدن است و برای به حداقل رساندن عوارض داروهای آنتی کولینرژیک، باید از مصرف هم زمان دو یا چند داروی آنتی کولینرژیک با یک دیگر اجتناب کرد.

او در ادامه افزود: اگر فرد بیماری به صورت طولانی مدت، یکی از داروهای با خواص آنتی کولینرژیک را مصرف کرده، نباید به طور ناگهانی دارو را قطع کند، زیرا قطع کردن ناگهانی دارو می‌تواند باعث ایجاد سندرم قطع مصرف شود.

دکتر فاقعی، اضافه کرد: داروهایی نظیر آنتی هیستامین‌ها، داروهای ضد افسردگی یا بعضی از آرام بخش‌ها، خواص آنتی کولینرژیک دارند.

همچنین با توجه به این که داروهای با خواص آنتی کولینرژیکی بسیار متنوع و گسترده هستند، برخی از بیماران ممکن است برای به خاطر سپردن آنها دچار مشکل شوند، پس بهتر است قبل از مصرف خود سرانه آنها، با دکتر دارو ساز یا پزشک خود مشورت کنند.



علل بوی بد دهان کدامند؟

شاید شما هم آن دسته از کسانی باشید که از بوی بد دهانتان رنج می‌برید. این ناهنجاری می‌تواند نشانه بیماری‌های مختلفی باشد. در نتیجه می‌توان با تشخیص درست و درمان بیماری از این ناهنجاری جلوگیری کرد.

نفس بد بو یا بوی بدن دهان می‌تواند مساله ای فراتر از یک عامل خجالت اجتماعی بوده و نشانه‌ای هشدار دهنده درباره سلامت شما باشد. در حقیقت، بررسی منظم شرایط نفس می‌تواند حتی زندگی شما را نجات دهد.

به گزارش گ «ایزی هلث اپشنز»، بوی بد دهان می‌تواند یک نشانه از بروز مشکلی جدی باشد. اگرچه در گام نخست ممکن است به صورت غریزی برای پنهان کردن آن تلاش کنید، اما مراجعه به پزشک و تشخیص دلیل نفس بدبو بهترین راهکار محسوب می‌شود. در ادامه با برخی از دلایل بوی بد دهان بیشتر آشنا می‌شویم.

سرطان

سرطان‌های معده و مری هر دو می‌توانند دلیل شکل‌گیری بوی بد دهان باشند. در حقیقت، پژوهشگران انگلیسی ثابت کرده‌اند که آزمایش نمونه‌های تنفسی برای پنج امضا شیمیایی دقت ۸۵ درصدی را برای تشخیص این دو سرطان نشان داده است.

رفلاکس معده

اگر با نفس بدبو مواجه هستید، ممکن است رفلاکس معده دلیل آن باشد. بازگشت اسید معده به مری که موجب سوزش سر دل، سوء هاضمه، و درد قفسه سینه می‌شود و با ایجاد مزه‌ای تلخ در دهان انسان و نفس بدبو همراهی می‌شود.

نارسایی قلبی

نارسایی قلبی می‌تواند یکی از دلایل شکل گیری بوی بد دهان باشد. به گفته پژوهشگران کلینیک کلیولند، بیمارانی که از نارسایی قلبی رنج می‌برند دارای یک نشانه تنفسی ویژه هستند. تنش در قلب این بیماران موجب شکل گیری تغییرات قابل شناسایی در ایزوپرن های نفس می‌شود، که ترکیبات آلی فرار منتشر شده از بافت عضلانی هستند.

دیابت

بوی شیرین و میوه‌ای نفس نشانه‌ای از مشکلات قند خون است. هنگامی که بدن نمی‌تواند انسولین تولید کند، سلول‌ها گلوکز مورد نیاز برای تأمین سوخت خود را دریافت نمی کنند و بدن چر بی سوزی را آغاز می‌کند. سوزاندن چربی به جای قند موجب تولید کتون ها می‌شود، که در خون و ادرار تجمع می‌کنند. هنگامی که کتون ها به سطوح ناامن افزایش می‌یابند، شما در معرض شرایط خطرناکی به نام کتواسیدوز دیابتی قرار می‌گیرید که یک بوی میوه‌ای به نفس می‌بخشد.

نارسایی کلیوی

بوی آمونیاکی، ادرار مانند، یا ماهی مانند نفس نشانه‌ای از نارسایی کلیوی است. کلیه‌ها مسئول حذف مواد زائد از خون و تولید ادرار هستند. هنگامی که این روند به خوبی انجام نمی‌شود، سموم و مواد زائد در جریان خون افزایش می‌یابند و بوی آن در قالب مفس بدبو به بیرون نشت می‌کند.

خروپف و آپنه خواب

بوی بد شدید دهان، به ویژه بوی ترش، نشانه‌ای از یک مشکل خواب است. هنگامی که از شرایطی مانند آپنه خواب و خروپف مزمن رنج می‌برید، دهان بیشتر زمان شب را باز باقی می‌ماند، بزاق خشک می‌شود و این امکان برای باکتری‌های تولیدکننده بوی بد فراهم می‌شود تا در دهان تجمع کنند.

این شرایط هنگامی که از آلرژی‌ها یا عفونت‌های تنفسی رنج می‌برید نیز صادق است.

بیماری لثه

بیماری لثه که به نام بیماری پریودنتال نیز شناخته می‌شود، یک عفونت در لثه‌ها است، که اطراف دندان‌ها را احاطه کرده‌اند. این یکی از دلایل اصلی افتادن دندان در بزرگسالان محسوب می‌شود، زیرا تقریباً بدون درد است و بسیاری از بیماران از ابتلا به آن آگاه نیستند. یکی از نشانه‌های ابتلا به بیماری لثه بوی فلزی نفس است که به واسطه باکتری‌های تولید کننده بوی بد شکل می‌گیرد.

باکتری

هلیکوباکتر پیلوری، یک باکتری است که می‌تواند موجب شکل گیری زخم و سرطان معده شود. در حقیقت، نتایج یک مطالعه نشان داد که ۸۷ درصد از افراد مبتلا به بوی بد دهان به این باکتری نیز آلوده بوده‌اند.

نارسایی کبدی

نفس بدبو می‌تواند نشانه‌ای از عملکرد ضعیف کبد باشد، زیرا این اندام مسئولیت تجزیه چربی در بدن و استخراج مواد مضر از خون را بر عهده دارد.

هنگامی که بدن قادر به سوخت و ساز چربی نیست و ناخالصی‌ها در خون افزایش می‌یابند، این شرایط می‌تواند باکتری‌های موجود در دهان را افزایش دهد، که بوی نامطبوعی را تولید می‌کنند.

فتور هپاتیکوس، یک رایحه کپکی و از نشانه‌های مرحله نهایی نارسایی کبدی است.

علت بزرگ شدن شکم در برخی افراد چیست؟

شاید برای شما پیش آمده باشد فقط در ناحیه شکم دچار اضافه وزن باشید. این ناهنجاری علل مختلفی دارد که در مکتوب زیر به ذکر چند مورد از آنها پرداخته‌ایم.

استرس: نگاهی به خودتان در آینه بیندازید! حتماً در کنار روزهای سختی که برای خودتان و دیگران به ارمغان می‌آورید، صاحب شکمی بزرگ هم هستید، تعجب نکنید! هورمون‌هایی که در لحظه‌های پراسترس و آشفته زندگی شما بالا و پایین می‌شوند، ظاهر شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند و به کوچک یا بزرگ شدن شکمتان منجر می‌شوند.

محققان می گویند زندگی پراسترس و البته تحمل پایین شما در برابر فشارهای روانی روزمره به بیشتر شدن اندازه دور کمرتان می‌انجامد، از نظر آنها اگر شما فردی آرام هستید که تنش‌ها را به سختی پشت سر می‌گذارید و یک فشار کوچک آرامشتان را مختل می‌کند باید انتظار این را داشته باشید که شکمتان بزرگ شود.

سطح هورمون کورتیزل که به هورمون استرس مشهور است را مقصر می‌دانند و می گویند با بیشتر شدن فشارهای روانی شما و ضعفتان برای مواجهه با آنها، این هورمون در خونتان بیشتر می‌شود و نظم توزیع چربی در بدنتان هم به هم می‌خورد، در چنین شرایطی سوخت وساز بدنتان دچار مشکل می‌شود و دست به دست دادن همه این عوامل باعث می‌شود دور کمر لباس‌هایتان هر روز برای شما تنگ‌تر شود. پس نه تنها به خاطر کوچک شدن شکمتان، بلکه برای داشتن زندگی بهتر و طولانی‌تر اعصابتان را کنترل کنید و اگر از عهده این کار دشوار برنمی‌آیید از یک روانشناس کمک بگیرید.

غذای کم چرب: حتماً شنیده‌اید که مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب یکی از دلایل چاقی به ویژه چاقی شکمی است اما احتمالاً نشنیده‌اید که بیش از اندازه چربی نخوردن هم می‌تواند به چاق شدن شکم شما منجر شود! محققان می گویند کسانی که بیش از اندازه بر نخوردن چربی تاکید می‌کنند صاحب شکم‌هایی چاق و بزرگ می‌شوند.

از نظر آنها مصرف چربی‌های مفید هم برای سلامت لازم است و هم برای زیبایی افراد و کسانی که می‌خواهند تناسب اندامشان را حفظ کنند باید در رژیمشان چربی‌های غیراشباع مثل آووکادو، روغن زیتون، دانه‌های روغنی، مغزها و ... را جا دهند.

از طرف دیگر محققان می گویند چربی‌ها به جذب بسیاری از مواد غذایی مفید کمک می‌کنند، برای مثال اگر سالادتان را بدون روغن زیتون یا روغن هسته انگور بخورید فایده زیادی نصیب بدنتان نمی‌شود پس صفر و یک نباشید و برای دور کردن خطرات غذاهای چرب از خودتان برای همیشه با چربی‌ها قهر نکنید.

خستگی: کم خوابی و خسته کردن خود را با فعال بودن و سحرخیزی اشتباه نگیرید، محققان می گویند آدم‌هایی که به اندازه کافی نمی‌خوابند به احتمال زیاد دچار چاقی و به ویژه چاقی شکمی می‌شوند، یافته‌های آنها حاکی از این است که در بدن افرادی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول بالاتر است.

بالا بودن میزان این هورمون باعث می‌شود فرد به مصرف شکر میل بیشتری داشته باشد و سراغ ریزه خواری و گرفتن کالری‌های بیشتر هم برود، محققان می گویند کمتر از ۵ ساعت خوابیدن در شب شکم را بزرگ می‌کند اما اگر بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید میزان این هورمون در بدنتان به تعادل می‌رسد و تناسب اندامتان حفظ می‌شود.

گذشته از این محققان می گویند تنها خواب به اندازه نیست که تناسب اندام شما را حفظ می‌کند بلکه سحرخیز بودن هم در این مورد نقش دارد، پس شب زنده دار نباشید و به قیمت خوابیدن در میانه روز میزان خوابتان را به کمتر از ۷ ساعت نرسانید.

کمبود پروتئین: مصرف به اندازه پروتئین بدنی زیبا و عضلانی را به شما هدیه می‌کند اما وقتی کمتر از نیاز بدنتان پروتئین می‌خورید به احتمال بیشتری اشتهای کاذب پیدا می‌کنید، پروتئین به شما کمک می‌کند اشتهای را کنترل کنید و به وضعیت هورمون‌ها سر و سامان دهید.

محققان می گویند خوردن غذاهای پروتئینی باعث می‌شود زمان طولانی‌تری احساس سیری کنید و کمتر به خوردن میان وعده و هله هوله تمایل پیدا کنید، پس سعی کنید در هر وعده غذایی‌تان ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین بگنجانید تا شکمتان هر روز بزرگ‌تر نشود.

آب گازدار: شاید سودا یا آب گازدار نوشیدنی پرطرفداری باشد و از آنجا که شکر ندارد خیلی‌ها را به این خیال بیندازد که مصرفش مثل نوشابه پرضرر نیست اما محققان می گویند نوشیدن مایعات گازدار نه تنها به دندان‌های شما آسیب می زند بلکه شکمی بزرگ را هم به شما هدیه می‌کند.

محققان می گویند کسانی که در هر روز تنها ۱ لیوان سودا می‌خورند پنج برابر بیشتر از کسانی که یک بار در هفته سراغ این نوشیدنی می‌روند استعداد چاق شدن را پیدا می‌کنند، از نظر آنها فرقی نمی‌کند سراغ سوداهای رژیمی بروید یا آنهایی که شیرین و طعم دار شده‌اند چرا که مصرف این نوشیدنی در هر حال شما را صاحب بدنی چاق و شکمی بزرگ می‌کند.

شام دیر وقت: وقتی که می‌خوابید بسیاری از فعالیت‌های بدنتان به حالت تعلیق درمی آید که هضم غذا یکی از آن فعالیت‌هاست، اگر شما عادت دارید شامتان را تنها ۱ – ۲ ساعت قبل از خواب میل کنید احتمالاً از چاقی شکمی هم رنج می‌برید چراکه هم به خاطر درست هضم نشدن غذایتان چاق و دارای شکمی بزرگ شده‌اید و هم به خاطر نزدیک بودن زمان خواب و خوراکتان به هم، به مشکلات مربوط به معده دچار شده‌اید و به همین دلیل ظاهر شکمتان برجسته به نظر می‌رسد.

کمبود فیبر: مصرف به اندازه فیبر می‌تواند سلامت دستگاه گوارشتان را تضمین و از این طریق شکمتان را هم کوچک کند، پژوهشگران معتقدند کسانی که هر روز ۱۰ گرم فیبر می‌خورند (معادل ۲ سیب کوچک، ۱ فنجان نخود سبز یا ۲/۱ فنجان لوبیا چیتی) چربی‌های داخلی بدنشان ۴ درصد کمتر شده و صاحب شکمی تخت می‌شوند.

نیازی به گفتن ندارد بسیاری از سبزی‌های برگ سبز مثل کاهو و هویج سرشار از فیبر هستند و مصرف هر روزه‌شان می‌تواند فعالیت دستگاه گوارش شما را تنظیم کند.

افسردگی: اگر بی دلیل شکمتان بزرگ شده است و حتی رعایت کردن نکات گفته شده هم گره‌ای از مشکل شما باز نکرده بهتر است مشکلتان را به جای متخصص گوارش با یک روانپزشک در میان بگذارید. محققان می گویند اگر در دوره میانسالی به سر ببرید و به افسردگی دچار شوید صاحب شکمی بزرگ هم می‌شوید، بررسی‌های آنها نشان می‌دهد احتمال بزرگی شکم در یک دوره زمانی ۵ ساله در انهایی که علائم افسردگی را نشان می‌دهند بیشتر است. در این مورد هم مانند بی‌خوابی پای هورمون کورتیزول در میان است، کنترل نشدن سطح این هورمون که بالا رفتنش چربی‌های دور شکم و کمر را انباشته می‌کند، باعث می‌شود فرد بدون چاق شدن شکمش بزرگ شود.