



تاریخ	۲۱
مرداد	۱۳۹۹
سه شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

حرف زده شده نهالی است که رشد و نمو می کند

نروژی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۸۶۳
سال	بیست و ششم

چرا مردان به بهداشت روان خود بی توجه‌اند؟



طبق آمار جهانی سلامت روان، بروز اختلالات روانی در بین زنان و مردان تقریباً به یک نسبت است. به گزارش ایرنا زندگی، اما آنچه پراکندگی شیوع اختلالات را در بین زنان و مردان متفاوت می‌کند، بیش از ژنتیک مربوط به فرهنگ محیطی است. بر این اساس مردان نسبت به زنان بیشتر اختلالات درون‌سازی دارند و زنان بیشتر اختلالات درون‌سازی از خود نشان می‌دهند. بر طبق آمار جهانی بهداشت بروز پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی و خودکشی در مردان بیشتر است و زنان اضطراب و افسردگی بالاتری دارند. متأسفانه در مردان، توانایی مدیریت هیجانات کمتر است. این موضوع به علت نبود آموزش مدیریت خشم در کودکی است. هرچند اکثر افراد جامعه با این معضل رویه‌رو هستند اما در مردان بیشتر به چشم می‌خورد. ناتوانی در ارتباط درست، حل مسئله به‌ویژه در خانواده که محیط برگشت افراد به سلامتی است نیز در مردان دیده می‌شود. به‌طور کلی می‌توان بیماری‌ها، استرس و نبود توانایی کنترل و مدیریت استرس‌ها را جزو عوامل دانست

که سلامت جسمی و روانی مردان را تهدید می‌کند. در این توصیفات آنچه در مورد مردان حائز اهمیت است عدم پذیرش آنها در مورد مشکلات روانی است که به آن مبتلا هستند. این موضوع ریشه در فرهنگ جوامع دارد. در فرهنگ ایران که از ابتدای تولد مردان را قوی و پشتیبان معرفی می‌کنند در اصل اجازه بیان رنج‌ها و شکستن‌ها را از مردان می‌گیرند. حتماً در روابط خود به‌طور مکرر با این جمله از سمت مردان رویه‌رو شده‌اید که «حرف زدن برایم سخت است یا الان چه باید بگویم؟». سرچشمه این جملات همان فرهنگ است. فرهنگ و سنتی که در کودکی گریه کردن و بروز احساسات را از پسرچه‌ها می‌گیرد و از سوی دیگر در نبود پدر به‌رغم وجود مادر از فرزند پسر می‌خواهد که مرد خانه باشد و از خانواده مراقبت کند. کودکی که به علت سن و ناتوانی‌های فکری و هیجانی خود نیاز به مراقبت دارد. از سوی دیگر با بروز احساسات از سمت پسرچه‌ها با قضاوت‌های مسخره‌آمیز مواجه می‌شوند. مجموع این رفتارها در بزرگسالی باعث این می‌شود که مردان نتوانند خودشان را با بروز دهند و خودشان را کتمان کنند. شاید همه ما بارها برای درمان بیماری‌های جسمانی به پزشک مراجعه کرده باشیم، اما زمانی که حرف از بیماری‌های روانی می‌شود، از بازگو کردن آن واهمه داریم و اغلب از رفتن نزد روانشناس و روانپزشک طفره می‌رویم. ترس از انگ و بدنامی در پی مراجعه به مراکز روان‌درمانی، در بین مردان شیوع بیشتری نسبت به زنان دارد و اغلب مردان به دلیل موانع فرهنگی از بازگو کردن مشکلات روانی خود نزد مشاور و روانشناس دوری می‌کنند. این درحالی است که زنان، شبکه دوستی و اجتماعی قوی دارند و راجع به مشکلات خود با دوستانشان صحبت می‌کنند که موجب می‌شود فشار روانی آنان کمتر شود و از راه حال‌های دوستانشان نیز استفاده می‌کنند. زنان در مورد پذیرش مشکلات روان خود اکراره ندارند و با سهولت بیشتری به دنبال کمک‌های حرفه‌ای توسط روانپزشکان و مشاوران می‌روند. مردان بیشتر تحت تأثیر مشکلات روان قرار می‌گیرند. مردان با توجه به نقش خود در خانواده، متأسفانه این مشکلات را به‌صورت رفتارهای ناهنجار مانند پرخاشگری، گوشه‌گیری و بی‌توجهی به مسئولیت‌های خود نسبت به سایر اعضای خانواده، منتقل می‌کنند درحالی‌که زنان با پذیرش مشکلات روان در خود و مراجعه سریع‌تر به روانپزشک یا مشاور می‌توانند مسائل اعصاب و روان خود را رفع و رجوع کنند و وظایف مهم خود را نسبت به افراد خانواده انجام دهند. مردان باید در صورت مشاهده علائمی مانند تحریک‌پذیری و پرخاشگری، بی‌توجهی به مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی، افسردگی و تمایل به گوشه‌گیری به فکر استفاده از خدمات تشخیصی و درمانی بهداشت روان باشند. این امر تنها در صورتی محقق می‌شود که باید و نبایدهای سمی فرهنگ را کنار بزنند و خود را کمتر در معرض ارزش‌گذاری‌ها و قضاوت‌های بیرونی قرار دهند.

تأثیر مصرف روزانه ویتامین D بر درمان سرگیجه

یافته محققان کره جنوبی؛



مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف دو بار در روز ویتامین D و کلسیم به از بین رفتن حالات سرگیجه کمک می‌کند. به گزارش مهر، دکتر جی سو کیم، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ملی ستول کره جنوبی، در این باره می‌گوید: مطالعه ما نشان می‌دهد برای افراد مبتلا به سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم، مصرف مکمل‌های ویتامین D و کلسیم، راهی ساده و کم‌خطر برای پیشگیری از بروز مجدد سرگیجه است. سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم زمانی روی می‌دهد که تغییر ناگهانی در وضعیت سر موجب ایجاد حس چرخش دورانی می‌شود. این نوع سرگیجه از شایع‌ترین انواع سرگیجه است. در درمان این

سرگیجه، پزشک یک سری حرکات سر را بر روی بیمار انجام می‌دهد تا ذرات داخل گوش که باعث ایجاد این حس می‌شود، تغییر یابد اما این شرایط اغلب عود می‌کند. در این مطالعه، ۹۵۷ نفر در کره جنوبی که مبتلا به این نوع سرگیجه بودند مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. افراد یک گروه از مکمل‌های دارویی استفاده می‌کردند و گروه دیگر، داروهای کنترل سرگیجه را دریافت می‌کردند. سپس محققان به افراد گروه اول که مکمل مصرف می‌کردند و ۴۴۵ نفر بودند ویتامین D و کلسیم دادند که می‌بایست روزانه دو بار مصرف می‌کردند. در مقابل، ۵۱۲ نفر گروه دیگر هیچ‌یک از این موارد حتی مکمل را مصرف نمی‌کردند. محققان دریافتند افرادی که به آنها مکمل داده شده بود، بعد از میانگین یک سال میزان سرگیجه‌شان به طرز چشمگیری کاهش یافته بود.

محققان مشاهده کردند نرخ عود سرگیجه در دریافت‌کنندگان مکمل دارویی ۰.۸۳ بار بود در حالی‌که در گروه دیگر این میزان ۱.۱۰ درصد بود.

سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم، نوعی اختلال در گوش داخلی است که در آن تغییر در موقعیت سر فرد منجر به احساس چرخش یا حرکت می‌شود. علائم این سرگیجه به‌ویژه هنگام جابجا شدن به سمت دیگر در حین خواب یا خمیده شدن سر به سمت عقب رخ می‌دهد. معمولاً پس از برطرف شدن علائم، فرد می‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهد و همراه با بیماری، نشانه عصبی یا شنوایی دیگری وجود ندارد. قابل ذکر است هر حمله نیز حدود یک دقیقه به طول می‌انجامد و با حالت تهوع همراه است.

شکلات تلخ و ارتباط آن با کاهش وزن



در مطالعه‌ای دیگر، مصرف ۴۰ گرم شکلات تلخ در روز طی دو هفته به کاهش سطوح استرس در زنان شرکت‌کننده منجر شد. در مطالعه‌ای دیگر با حضور ۷۲ بزرگسال که برای ۳۰ روز نوشیدنی شکلات تلخ مصرف کردند، احساس آرامش و رضایت‌مندی از خود نسبت به آنهایی که دارونما مصرف کرده بودند، افزایش داشت.

با این وجود، به پژوهش‌های بیشتر برای نتیجه‌گیری قطعی درباره فواید تقویت‌کننده خلق و خوی شکلات تلخ و این که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد نیاز است.

جنبه‌های منفی احتمالی

اگرچه شکلات تلخ ممکن است برخی فواید بالقوه را برای کاهش وزن ارائه کند، برخی جنبه‌های منفی را نیز باید مدنظر قرار داد.

ابتدا، شکلات تلخ از محتوای چربی و کالری نسبتاً زیادی برخوردار است.

در حقیقت، یک اونس (۲۸ گرم) شکلات تلخ حاوی ۱۵۵ کالری و تقریباً ۹ گرم چربی است.

با توجه به برند و نوع محصول، یک وعده شکلات تلخ ممکن است حاوی یک سوم کالری موجود در یک شکلات عادی باشد.

همچنین، برخی انواع شکلات تلخ حاوی مقادیر زیاد شکر افزوده هستند که می‌تواند به سلامت انسان آسیب برساند.

افزون بر افزایش میزان کالری در یک محصول، شکر افزوده ممکن است به شرایط سلامت مزمن مانند بیماری کبدی، بیماری قلبی و دیابت منجر شود.

از این روه، در شرایطی که شکلات تلخ می‌تواند در رژیم غذایی کاهش وزن شما قرار بگیرد، اما باید از انواع با کیفیت بالا استفاده کرده و از زیاده‌روی در مصرف آن پرهیز کرد.

برای کسب بهترین نتایج، مصرف ۲۸ گرم شکلات تلخ در یک وعده را مدنظر قرار داده و محصولاتی را انتخاب کنید که حاوی شکر افزوده کم و حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشند.

سخن پایانی

شکلات تلخ ممکن است از طریق برخی مکانیزم‌ها مانند بهبود حساسیت به انسولین، کاهش گرسنگی و اشتها و تقویت خلق و خوی به کاهش وزن کمک کند.

با این وجود، باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ حاوی کالری و چربی زیادی است و بسیاری از انواع تولیدی حاوی مقادیر زیاد شکر افزوده نیز هستند.

به همین دلیل، بهتر است محصولات با کیفیت بالا که حاوی شکر افزوده کم و حداقل ۷۰ درصد کاکائو هستند را انتخاب کنید و در مصرف آن نیز زیاده‌روی نکنید. شکلات تلخ می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی به خوبی برنامه‌ریزی شده و سالم باشد.

تلخ ممکن است هوس‌های غذایی را کاهش داده و احساس سیری را تقویت کند که ممکن است به پشتیبانی از کاهش وزن کمک کند. در یک مطالعه با حضور ۱۲ زن، اشتها و خوردن شکلات تلخ به کاهش اشتها و سطوح گرلین، هورمونی که گرسنگی را تحریک می‌کند، کمک کرد. مطالعه‌ای دیگر با حضور ۱۶ شرکت‌کننده، آثار مصرف شکلات شیری و شکلات تلخ را بررسی کرده و مشخص شد افرادی که شکلات تلخ مصرف کرده بودند، احساس گرسنگی کمتر و احساس سیری بیشتر را تجربه کردند.

افزون بر این، افرادی که شکلات تلخ مصرف می‌کردند نسبت به آنهایی که شکلات شیری مصرف می‌کردند، ۱۷ درصد کالری کمتر در وعده غذایی بعدی خود مصرف می‌کردند.

در مطالعه‌ای دیگر با حضور ۱۴ زن یائسه مشخص شد که مصرف شکلات تلخ در مقایسه با مصرف شکلات‌های سفید و شیری به کاهش بیشتر در مصرف غذا منجر شده است.

اما برای ارزیابی این که شکلات تلخ نسبت به مواد غذایی دیگر چگونه بر اشتها و میزان مصرف غذا تأثیر می‌گذارد به پژوهش‌های بیشتر نیاز است.

تقویت خلق و خوی

چندین مطالعه نشان داده‌اند که شکلات تلخ ممکن است اثر مثبتی بر سلامت روانی و خلق و خوی انسان داشته باشد که به واسطه ایجاد احساس بهتر در فرد می‌تواند به تقویت کاهش وزن کمک کند.

بنابر مطالعه‌ای که با حضور ۱۳،۶۲۶ نفر انجام شد، افرادی که مقادیر بیشتر شکلات تلخ را مصرف کرده بودند، نسبت به آنهایی که به‌طور منظم شکلات تلخ مصرف نمی‌کردند، ۵۷ درصد احتمال کمتری داشت علائم افسردگی را تجربه کنند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که شکلات تلخ ممکن است هوس‌های غذایی را کاهش داده و احساس سیری را تقویت کند که ممکن است به پشتیبانی از کاهش وزن کمک کند. به لطف ترکیبات مفید موجود در شکلات تلخ مانند پلی‌فنول‌ها، فلاونول‌ها و کاتچین‌ها، این محصول اغلب به عنوان یک غذای سالم در نظر گرفته می‌شود.

به گزارش عصر ایران، شکلات تلخ با برخی فواید سلامت از جمله بهبود سلامت قلب، کاهش التهاب و تقویت عملکرد مغز پیوند خورده است. اما آیا شکلات تلخ ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کند؟ در ادامه این موضوع را بیشتر بررسی می‌کنیم.

فواید بالقوه

زمانی که موضوع کاهش وزن مطرح می‌شود، شکلات تلخ ممکن است فواید بالقوه مختلفی را ارائه کند.

بهبود حساسیت به انسولین

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شکلات تلخ می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین، هورمون مسئول خارج کردن قند از جریان خون و ورود آن به سلول‌های بدن یعنی جایی که می‌تواند به عنوان انرژی استفاده شود، کمک کند.

این می‌تواند به کاهش سطوح انسولین در خون کمک کند که ممکن است با تقویت کاهش وزن و کاهش ذخیره چربی مرتبط باشد.

اگرچه به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه نیاز است، اما برخی مطالعات کوچک نشان داده‌اند که شکلات تلخ ممکن است به بهبود کنترل قند خون کمک کند.

این ممکن است به پیشگیری از افزایش و کاهش سریع سطوح قند خون که می‌تواند به علائمی مانند افزایش گرسنگی منجر شود، کمک کند.

کاهش گرسنگی و اشتها

برخی مطالعات نشان داده‌اند که شکلات

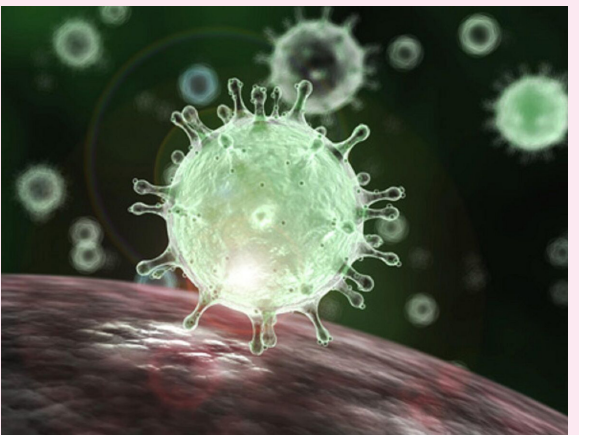
سه علامت عجیب ویروس کرونا

را غافلگیر می‌کند؛ در همین رابطه نظام سلامت انگلیس (NHS) در جریان مطالعاتی که انجام داده است، سه علامت غیرمعمول را نیز برای این ویروس تأیید کرده است.

NHS هشدار می‌دهد که ویروس کووید ۱۹ ممکن است باعث ایجاد مشکلات چشم مانند بزرگ شدن این عضو صورت، رگ‌های خونی قرمز، پلک‌های متورم، آب زیاد و افزایش ترشحات شود؛ این ویروس همچنین ممکن است باعث ایجاد حساسیت به نور و تحریک چشم شود.

نظام سلامت انگلیس گیجی و سردرگمی را به عنوان یکی دیگر از علائم عجیب ویروس کرونا اعلام کرد که در افراد مسن بیشتر بروز می‌کند. سومین علامت تأیید شده از سوی NHS برای کووید ۱۹ اختلال در دستگاه گوارش است. به گفته متخصصان این ویروس تمام اندام‌های گوارشی را درگیر کرده و موجب از دست دادن اشتها، حالت تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. این علائم ممکن است تنها یک روز ادامه داشته باشد. برخی از افراد مبتلا به کووید ۱۹ قبل از بروز تب و علائم تنفسی اسهال و حالت تهوع دارند.

این ویروس تاجدار با روند تصاعدی خود در آمار مبتلایان و جانباختگان، با جهش‌هایی مواجه بوده است و در کشورهای مختلف جهان شدت و کاستی خاص خود را دارد، بنابراین چندان قابل پیش‌بینی نیست؛ از این رو نظام سلامت انگلیس بار دیگر بر رعایت اصول بهداشتی تأکید کرد.



نظام سلامت انگلیس در تحقیقات خود پیرامون علائم ویروس کرونا، سه علامت عجیب و جدید این ویروس را تأیید کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کرونا یکی از پیچیده‌ترین ویروس‌هایی است که تاکنون بروز کرده است، این ویژگی می‌تواند روند درمان را تحت تأثیر قرار دهد. رایج‌ترین علائم کووید ۱۹ تب، سرفه، بدن‌درد و از دست دادن حس بویایی و چشایی است؛ این ویروس هر بار با علامت تازه‌ای ما

ارتباط سرماخوردگی‌های گذشته با مصونیت در برابر کووید-۱۹

متخصصان در بررسی خود دریافتند سرماخوردگی معمولی می‌تواند به مصونیت در برابر بیماری کووید-۱۹ حتی در افرادی که به کروناویروس جدید آلوده نشده‌اند، کمک کند.

به گزارش روزنامه جام جم، به گفته محققان این واکنش ایمنی حاصل پدیده‌ای موسوم به «حافظه سلول تی» است. حافظه سلول می‌تواند توجه کند چرا برخی افراد به اندازه سایر بیماران کووید-۱۹ دچار علائم شدید بیماری نمی‌شوند.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: در این مطالعه، به شواهد قاطعی دست پیدا کرده‌ایم که نشان می‌دهد حافظه ایمنی موجود از قبل می‌تواند از قرار گرفتن در معرض سایر انواع کروناویروس که عامل سرماخوردگی معمولی هستند، ناشی شود.

در این بررسی آمده است: واکنش‌های سلول تی مختص بیماری کووید-۱۹ در بیش از ۵۰ درصد افرادی که در معرض آن قرار نداشته‌اند مشاهده شده است که می‌تواند به دلیل ابتلای آنان به سرماخوردگی معمولی در گذشته باشد.

به گزارش خبرگزاری یونایتد پرس، سیستم ایمنی سلول‌های تی یا گلبول‌های سفید خون را برای مقابله با عفونت به کار می‌گیرد.

