

# درد جسمی که علامت افسردگی است



افسردگی می تواند بر ریتم قلب بگذارد، فشار خون را افزایش دهد و انسولین، کلسترول و هورمون استرس را بالا ببرد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد نشان داد که افرادی با نارسایی قلبی که به طور متوسط یا سخت افسرده هستند چهار برابر خطر مرگ زودرس دارند و خطر ابتلا به بستری شدن در بیمارستان در مقایسه با افرادی که افسرده نیستند را دو برابر می کند. **سلامت ضعیف دهانی:** افسردگی نیز می تواند بر سلامت دهانی شما تاثیر بگذارد و این در درجه اول نتیجه فقدان مراقبت از خود است که معمولاً با افسردگی رخ می دهد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ توسط انجمن های بین المللی برای تحقیقات دندان پزشکی منتشر شد، محققان دریافتند که افسردگی و اضطراب با فقدان سلامت دندان مرتبط هستند که عمدتاً ناشی از افسردگی است و منجر به مسامحه افراد در مراقبت از خود می شود. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در ندان پزشکی جامعه و امراض چسبری یافت شد، نشان داد که افسردگی با تعداد دندان های کرم خورده در بین افراد بین ۳۵ تا ۵۴ سال سن و نه با گروه های سنی دیگر ارتباط دارد. همچنین مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ در ژورنال رشد عاطفی منتشر شد، حاکی از آن است که متخصصین سلامت روانی باید در پیامدهای دهانی رژیم غذایی نامناسب و داروهای روان گردان آگاه باشند که افراد مبتلا به افسردگی با آن مقابله می کنند و باید گام های لازم برای تضمین سلامت دهانی خوب را بردارند.

است و بر عکس افسردگی می تواند بر ریتم قلب بگذارد، فشار خون را افزایش دهد و انسولین، کلسترول و هورمون استرس را بالا ببرد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد نشان داد که افرادی با نارسایی قلبی که به طور متوسط یا سخت افسرده هستند چهار برابر خطر مرگ زودرس دارند و خطر ابتلا به بستری شدن در بیمارستان در مقایسه با افرادی که افسرده نیستند را دو برابر می کند. **سلامت ضعیف دهانی:** افسردگی نیز می تواند بر سلامت دهانی شما تاثیر بگذارد و این در درجه اول نتیجه فقدان مراقبت از خود است که معمولاً با افسردگی رخ می دهد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ توسط انجمن های بین المللی برای تحقیقات دندان پزشکی منتشر شد، محققان دریافتند که افسردگی و اضطراب با فقدان سلامت دندان مرتبط هستند که عمدتاً ناشی از افسردگی است و منجر به مسامحه افراد در مراقبت از خود می شود. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در ندان پزشکی جامعه و امراض چسبری یافت شد، نشان داد که افسردگی با تعداد دندان های کرم خورده در بین افراد بین ۳۵ تا ۵۴ سال سن و نه با گروه های سنی دیگر ارتباط دارد. همچنین مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ در ژورنال رشد عاطفی منتشر شد، حاکی از آن است که متخصصین سلامت روانی باید در پیامدهای دهانی رژیم غذایی نامناسب و داروهای روان گردان آگاه باشند که افراد مبتلا به افسردگی با آن مقابله می کنند و باید گام های لازم برای تضمین سلامت دهانی خوب را بردارند.

(خواب) و خواب آلودگی روزانه شود. افسردگی اغلب با کمبود انرژی و احساس شدید خستگی ناشی می شود که می تواند در میان بدترین علائم افسردگی باشد و به طور شگفت انگیزی حتی اگر تاجایی که ممکن است احساس خستگی کنید، افسردگی می تواند بر کیفیت خواب شما تاثیر بگذارد. عدم کیفیت خواب راحت می تواند منجر به اضطراب شود و شرایط شما را بدتر کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ منتشر شد حاکی از آن است که اختلال خواب ذهنی و عینی در افسردگی شایع، پریشان و اغلب با درمان حل نشده است. اختلال خواب، تغییرات قابل توجهی در عملکرد انتقال دهنده عصبی مغز را نشان می دهد و همچنین منجر به نقص قابل توجه در کیفیت زندگی می شود.

**میگرن:** بسیاری از درد های مزمن، سردرد و میگرن به افسردگی مرتبط هستند و در حالی که افسردگی می تواند منجر به سردرد شود، علائم متداول در افراد مبتلا به میگرن نیز دیده می شود. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ منتشر شد حاکی از آن است که از ارتباط ویژه ای بین افسردگی و میگرن که با هاله وجود دارد و این ارتباط عمدتاً ناشی از همپوشانی عوامل خطر پذیری است. به طور مشابه، یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ در ژورنال سردرد و درد گزارش می دهد آن هایی که به میگرن مبتلا می شوند، به احتمال بیشتری از افسردگی و تنش رنج می برند و مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد نشان داد که زنان میانسال مبتلا به میگرن یا سردرد های غیر میگرنی در معرض خطر ابتلا به افسردگی در حاد هستند. **مشکلات پوستی:** هورمون های استرس به پوست شما آسیب می رسانند و افسردگی با بالا رفتن سطح هورمون استرس کورتیزول همراه است و بنابراین دیدن مشکلات پوستی در افراد مبتلا به افسردگی متداول است و حتی می تواند شرایطی مانند آگزما، پسوریازیس و آکنه را بدتر کند. طبق گزارش در بین حدود ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی مشکلات پوستی گزارش شده است علاوه بر این، مطالعه سال ۲۰۱۵ متوجه شدند که افسردگی و اضطراب در بیماران دارای پسوریازیس، درماتیت اتوپیک، آگزما و زخم ساق رایج است. ارتباط بین افسردگی و مشکلات پوستی ممکن است ناشی از غفلت باشد که یک عارضه جانبی معمولی از افسردگی است.

**درد قفسه سینه:** درد قفسه سینه نشانه خوبی از مشکلات قلبی است و چیزی که بسیاری از مردم نمی دانند این است که درد سینه به افسردگی مرتبط

فیزیکی به شکل درد بدن ظاهر می شوند. چه به صورت سردرد و چه درد کمر، احساسات سرکوب گریه می تواند به هر شکلی از درد بیرون بیاورد یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ که در PLOS منتشر شد نشان داد بیماران که دارای علائم افسردگی حاد و یا اضطراب هستند یک نوع درد قلبی نفسی بیشتری را در مقایسه با افراد غیر مبتلا دارند و با این حال، این امر تحقیقات بیشتری را می طلبد. در برخی موارد، درد نیز منجر به افسردگی می شود و برای مثال، اگر در حین راه رفتن و یا انجام کارهای خانه درد زیادی دارید، می تواند باعث شود که شما احساس کمبود کنید. افراد مبتلا به فیبرومیالژیا در حدود ۳۴ تا ۳۷ برابر بیشتر به افسردگی مبتلا هستند.

کمتر درد در افراد مبتلا به اضطراب و اختلالات روحی نیز رایج است و این امر به دلیل رخ می دهد که افراد افسرده عادت دارند که به جلو خم می شوند و باعث درد کمر می شود. **مشکلات معده:** همچنین از ارتباط قوی بین مشکلات هاضمه - نفخ، یبوست، روده تحریک پذیر و افسردگی وجود دارد. روده به ویژه نسبت به حالات روحی شما واکنش نشان می دهد و هم چنین سلول های عصبی در روده شما ۸۰ تا ۹۰ درصد سرورتوئین بدن تان را تولید می کنند.

افراد افسرده تمایل دارند غذاهای پر شکر را بخورند که التهاب مغز را تحریک کرده و باعث عدم تعادل باکتری خوب و بد در معده می شود. مطالعه ای نشان داد که برخی از شرایط روانشناختی مانند افسردگی ممکن است نتیجه اختلال در دستگاه گوارش مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS) باشند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ در مورد تازینچه گوارش منتشر شد حاکی از آن است که اختلالات افسردگی و تنشی همراه با سندرم روده تحریک پذیر و زخم هستند و از ارتباط ویژه بین این اختلالات روان شناختی و معده و روده ای، نشان می دهد که بیماری های معده و روده ای ممکن است بر رفتار روانی فرد تاثیر بگذارد. در مطالعه ای که اخیراً در سال ۲۰۱۶ منتشر شده است، محققان داده های مربوط به یک نمونه ۶،۴۸۳ نوجوان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که اگر قبلاً دچار اختلالات روانی خاصی شده باشند، برخی از بیماری های جسمی در کودکان و نوجوانان بیشتر رخ می دهد و افسردگی نیز اغلب به دنبال آرتریت و بیماری های دستگاه گوارش رخ خواهد داد.

**مشکل خواب:** افسردگی ممکن است منجر به طیف وسیعی از علائم بی خوابی از جمله مشکلات خواب (خوابیدن، مشکل ماندن در خواب (نگهداری

**گروه تغذیه و سلامت -** افسردگی با حالت اندوه داشتن متفاوت است و برای تشخیص این دو از یکدیگر می توان از طریق علائم جسمی افسردگی پی به تفاوت این دو و تشخیص افسردگی برد. **علائم فیزیکی افسردگی که اغلب افراد در دریا به آن نمی دانند** هر از چند هائسی که زمانی آن ها هالذت می برند را تجربه می کنند و تمام اما افسردگی یک چیز بسیار متفاوت است. این می تواند منجر به انواع مختلفی از علائم شود هم عاطفی و هم فیزیکی که بر زندگی روزمره فرد تاثیر می گذارد.

افسردگی یک بیماری شایع است و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود ۳۵۰ میلیون نفر از سنین مختلف از افسردگی رنج می برند اما افرادی که افسردگی دارند، نا امید، تنهایی و یا از دست دادن علاقه به چیزهایی که زمانی آن ها هالذت می کردند را تجربه می کنند و تمام این احساسات می تواند با توانایی فرد برای عملکرد درست و موثر بر کیفیت زندگی آن ها تداخل داشته باشد. در حالی که بسیاری از مردم از این علائم عاطفی آگاه هستند، علائم فیزیکی مربوط به افسردگی اغلب نادیده گرفته می شوند چون آن ها به عنوان از تباط دیده نمی شوند. برای درک افسردگی باید از علائم فیزیکی نیز آگاه باشید که این می تواند به تشخیص به موقع و درمان کمک کند. در این قسمت برخی از نشانه های فیزیکی افسردگی که ممکن است انتظارش را نداشته باشید آورده شود.

**علائم جسمی و فیزیکی افسردگی**  
**کاهش یا افزایش وزن:** افسردگی هورمون ها را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث می شود که شما نخواهید پیش از حد معمول غذا بخورید و هم چنین، مسائل خواب مرتبط با افسردگی می تواند مشکل را پیچیده کند چون محرومیت از خواب می تواند با گرسنگی و هورمون های رخ دهد پس بنابراین افسردگی می تواند منجر به کاهش یا افزایش وزن شود. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ که در ژورنال روان شناسی بهداشت منتشر شد حاکی از آن است که افراد افسرده خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به چاقی دارند و این میزان در میان افراد افسرده به چاقی چاقی مفادها، به قدری برای زنان نوجوان بالا بود و این یافته ها ناشی از مرور داده ها از ۱۶ مطالعه بود. اگر شما یا فردی در اطرافتان یک تغییر نسبتاً ناگهانی در وزن را تجربه می کند، به پزشک مراجعه کنید تا به علت افسردگی نگاهی بیندازد.

**درد و رنج:** بعضی مواقع درد در مفاصل یا ماهیچه ای می تواند ناشی از افسردگی باشد و وقتی احساسات را در دخالنتان نگه دارید، در نهایت به صورت

## ۶ نوع سبزی که خوردن خام آن ممنوع است

با خون، لرز و گرفتگی عضلانی خواهد بود که در مورد کودکان باید بیشتر مراقب بود. طی روند پخت این پروتئین ها تجزیه می شوند و نیاز به حداقل ۱۵ دقیق پخت در دمای ۷۵ درجه سانتیگراد دارند. از آنجایی که این ترکیبات کاملاً از بیسن می روند و در آبی که لوبیا در آن می جوشد، پختن نمی شوند نگرانی در مورد مصرف لوبیا همراه آب نیست. **ربواس** اگر قصد خوردن ربواس خام را دارید، نباید افراط به خرج دهید. سابقه فرمز سبزی ربواس حاوی مقدار زیادی اسید اگزالیک است که می تواند عامل مسمومت های غذایی شود. همچنین در این باره باید توجه کرد اسید اگزالیک به مولکول های کلسیم متصل می شود و زمینه ساز تشکیل رسوبات در کلیه ها و مجاری ادراری خواهد شد. بخش اسیدی آن نیز به مینای دندان آسیب می رساند اما پختن ربواس حالت قابل توجهی از این ترکیب مضر را از بین می برد. بهتر است آبی که ربواس درون آن پخته شده مصرف نشود.

خواهد بود. اما با حرارت دادن قارچ، این ماده تجزیه می شود و می توان با خیال راحت آن را میل کرد. **هویج** فواید هویج برای همه شناخته شده است اما جالب اینکه بتاکاروتن فراوان موجود در هویج که عامل رنگ نارنجی است، مولکول های محلول در چربی است. طی روند پخت، این دیواره سلولی آن بین می رود و مولکول های آزاد می شوند و در صورتی که مقدار کمی چربی مانند کره یا روغن زیتون طبخ شود، آنتی اسکیدان های کارتنوئید از جمله بتاکاروتن به بهترین نحو جذب بدن می شود. **لوبیا سبز** لوبیا سبز را هرگز نباید خام خورد زیرا غلاف و دانه های آن حاوی ترکیبی به نام فازولین است که سم طبیعی محسوب می شود. فازولین جزو گروه لکتین ها، نوعی از گلیکو پروتئین هاست که می تواند به گلویدها متصل شوند، در نتیجه این فرآیند، گلبول های قرمز جمع می شوند و زمینه ساز گرفتگی عروق خواهند شد. به علاوه این پروتئین ها می توانند به پرهاری روده بچسبند و عملکرد آنها را به طور جدی مختل کنند. علائم این نوع مسمومیت معمولاً ۳ تا ۱۲ ساعت پس از جذب و به شکل حالت تهوع بروز می کند، حتی در مقدار بالا سم موجود در لوبیا عامل گرفتگی عضلات معده، حالت تهوع شدید، اسهال همراه

قسمت های سبز سیب زمینی است. حتی این مقدار در بادمجان های نارس بیشتر از انواع رسیده است. علاوه بر مسمومیت های غذایی از بروز حساسیت های غذایی ناشی از بادمجان خام نیز نباید غافل شد. خوشبختانه ترکیبات سمی بادمجان تحت تاثیر حرارت کاملاً از بین می روند. بادمجان سرخ شده رایج ترین روش طبخ است اما به دلیل جذب مقدار زیاد روغن، بهتر است کبابی کردن جایگزین شود. **مارچوبه** مارچوبه نوعی ریشه گیاهی است و زمانی که خیلی کوچک است زحمت از خاک بیرون می آید و چیده می شود. مارچوبه غنی از فیبر هاست، از این رو نیاز به طبخ دارد تا نرم تر و قابل جذب تر شود. این فیبرها بدون تحریک سیستم گوارش، روده را همزمان را بهبود می دهند و در افزایش احساس سیری موثر هستند. البته بهترین روش برای طبخ مارچوبه بخارپز کردن است تا مقدار فراوان ویتامین B9 آن حفظ شود. **قارچ** یکی از خوراکی های مغذی است که کنار کالری پایین، سرشار از ویتامین های گروه B و مواد معدنی است اما این ترکیب تحت تاثیر گرما فعال می شوند و طعم و مزه بهتری به غذا می دهند. از طرفی قارچ حاوی ماده سمی به نام آگاریتین است که بدن نمی تواند مقدار زیاد آن را تجزیه کند، در نتیجه زمینه ساز مشکلاتی مثل مسمومیت

اما در کنار این فواید، مشکل اسید اگزالات موجود در آن است که در جذب آهن، منیزیوم و کلسیم اختلال ایجاد می کند. برای بهره مندی از خواص اسفناج توصیه می شود این سبزی در ماهیچه حرارت داده شود و یا بخارپز شود تا آب سمی در آن سبزی که سرشار از ریزمغذی هاست، جذب آن شود. البته بهتر است کمی کره نیز اضافه شود تا جذب پیش ساز ویتامین A آسان شود. همچنین طبخ اسفناج همراه تخم مرغ بسیار عالی است زیرا اکسیدهای چرب زرده و دیگر ریزمغذی های آن مانند آهن و ویتامین های B و D غذای کاملاً سالمی خواهد بود. **جوانه ها** دانه گیاهان برای جوانه زدن نیاز به محیط گرم و مرطوب دارد اما این محیط از طرفی شرایط مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری های مانند اشرشیاکولری، سالمونلا و لیستریا نیز خواهد بود. از این رو مصرف جوانه گیاهان به شکل خام توصیه نمی شود. این نکته به خصوص در مورد جوانه سویا اهمیت بیشتر پیدا می کند زیرا علاوه بر باکتری ها، ترکیبات سمی نیز دارد. بنابراین بهترین توصیه این است که برای حفظ ارزش تغذیه ای جوانه ها آنها را بخارپز کنید تا باکتری ها از بین بروند. **بادمجان** بادمجان خام حاوی سولانین، همان ترکیب سمی موجود در

**گروه تغذیه و سلامت -** سبزیجات جزو بهترین منابع غذایی سرشار از ریزمغذی ها و ویتامین هاست و متخصصان تغذیه همواره بر گنجاندن سبزیجات متنوع در برنامه روزانه تاکید دارند. معمولاً هر توصیه به مصرف سبزیجات خام است اما در این زمینه استثنائاتی وجود دارد. به گونه ای که بعضی از سبزیجات در حالت پخته ارزش تغذیه ای بیشتری خواهند داشت، یعنی حرارت دادن باعث می شود ترکیبات موجود در آنها راحت تر آراش شوند و فواید بیشتری برای سلامت فرد داشته باشند. این سبزیجات به شرح زیرند: **گوچه فرنگی** گوچه فرنگی یکی از صیفی های پرکاربرد در دنیاست که منبع غنی از پیش ساز ویتامین A و لیکوپن رنگدانه ای با خاصیت آنتی اکسیدانی بالاست. بر اساس تحقیقات انجام شده طی روند پخت، لیکوپن موجود در گوچه فرنگی آزاد می شود و بیشترین حد آن بدن می رسد. همچنین تاثیر آنتی اکسیدانی (خاصیت ضد سرطان) آن افزایش پیدا می کند. براساس مطالعه دانشمندان دانشگاه هاروارد، این رنگدانه زمینه خطر ابتلا به سرطان و حمله قلبی را کاهش می دهد. **اسفناج** اسفناج مانند دیگر سبزیجات برگ دار، نسبت به نور آسیب پذیر است و ویتامین C فراوان آن از بین می رود. اسفناج همچنین حاوی مقدار زیادی پیش نیاز ویتامین A و ویتامین B9 و مواد معدنی است.

## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تدوین پروتکل ها بهداشتی جدید با تغییر ساختار و بروین کرونا در جزیره کیش  
سرموتسایر و وام ۴ میلیون خوریه  
مخاطب آزاد

**دربای اندیشه**  
روزنامه  
ایجاد قطب سوم فولاد کشور در هرمزگان  
تعمیرات و بازرسی در بند بندر

**آرمان**  
روزنامه  
کرونا در وضعیت قرمز ادامه دارد  
نمی خواهم شاهد شکست توافق ها باشم

**آفتاب**  
روزنامه  
نگرانی از تکرار ارج برای سایپا و ایران خودرو  
یک کارخانه صنعت خودرو در کنگردار آفتاب بزر مطرح کرد

**سازمان**  
روزنامه  
اتمام حجت تهران با سؤال  
هشدار اسلش ران

**تازه صبح**  
روزنامه  
جانش سنگین بانک مرکزی  
پایان کلاه  
نیمه خورده ۲۰۸ هوندا پرده شد

**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

### خواص شگفت انگیز هلو؛

### از رفع بوی بد دهان تا درمان سنگ کلیه

خانواده روساسیبه (Rosaceae) است. هلو به دو دسته هسته جدا و هسته چسبیده تقسیم بندی می شود. **انواع هلو** او بیسان کرد: از انواع هلو می توان هلو انجیری، کنایی، زعفرانی و کاردی را نام برد. میوه هلو دارای هیدرات کربن، کلسیم، منیزیم، آهن، ویتامین های A و C، اسیدهای ستریک، مالیک و وینیک، ریبوفلاوین و نیاسین است. این متخصص طب سنتی افزود: هسته هلو دارای ماده ای روغنی شبیه بادام تلخ است و به علت داشتن اسید سیانیدریک خاصیت سمی دارد، بنابراین باید از مصرف آن خودداری شود. **مزاج هلو** علی اصل مقناتی تاکید کرد: نسام هلو در کتاب های طب سنتی «خویج» و مزاج (طبع) آن سرد و تر است، بنابراین مصرف این میوه به افراد مزاج گرم و خشک پیشنهاد می شود. **خواص هلو** او تصریح کرد:



### خواص ناشناخته پوست لیمو ترش!

هضم کننده، تقویت کننده سیستم ایمنی است. ویتامین های موجود در پوست لیمو همه مسا می دانیم که لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است، اما پوست لیمو حاوی مقدار زیادی بیوفلاونوئیدهای مرکبات است که منبع بسیاری برای این مبارزه با استرس آکسیداتیو در بدن است. در حقیقت، پوست لیمو حاوی ۵ تا ۱۰ برابر ویتامین بیشتر از آب لیمو است و به همین ترتیب منبع عالی برای دریافت کلسیم، فیبر، بتاسیم، منیزیم و بتاکاروتن است. ۱۰۰ گرم پوست لیمو حاوی ۱۰۶ گرم فیبر، ۱۳۴ میلی گرم کلسیم، ۱۲۹ میلی گرم ویتامین C و ۱۶۰ میلی گرم بتاسیم است. ویتامین C کلسیم به تهاجم باکتری و سلامتی استخوان ها می شود بلکه برای جلوگیری از روماتیسم و پوکی استخوان

**گروه تغذیه و سلامت -** پوست لیمو ترش دارای خواص درمانی متعددی است و موجب برطرف کردن سم های موجود در بدن می شود. می توان به روش های مختلفی از آن استفاده کرد و فواید زیادی دارد. بیشتر افراد از لیمو به عنوان چاشنی در غذا استفاده می کنند. لیمو خواص درمانی زیادی برای پوست دارد، اما هنوز بسیاری از مردم نمی دانند که کدام قسمت لیمو برای این بین بدن کردن و جوش از روی پوست مفید هستند. خود لیمو همان قسمتی است که معمولاً به داروی چاشنی یا طعم دهنده در نوشیدنی و مواد غذایی استفاده می شود، اما پوست لیمو که ترش تر از داخل لیموست، پوسته تلخ سفید رنگی دارد. **فواید پوست لیمو** به طور کلی لیمو بسیاری از درمان سرماخوردگی، آنفولانزا، معده درد، درد