

تغییرات «خلق و خو» و ۱۳ هشدار جدی مرتبط با آن

بیماران مبتلا به بیماری مزمن ریه در معرض خطر بیشتری برای تجربه سردرد گمی و گم گشتگی قرار دارند.

اگرچه اضطراب، استرس و مصرف بیش از حد کافئین می‌توانند به علائم مشابهی منجر شوند که با تیرئوئید مرتبط نیستند، بهتر است بررسی‌های دقیق در این زمینه صورت بگیرد. آزمایش‌های خون برای بیماری تیرئوئید بسیار حساس و دقیق هستند و می‌توانند برای تشخیص پرکاری تیرئوئید استفاده شوند.

سرخوشی: مولتیپل اسکروزیس
به گفته انجمن ملی مولتیپل اسکروزیس آمریکا، تغییرات خلقی از علائم مولتیپل اسکروزیس با بیماری ام‌اس هستند. اگرچه غم، ترس، اضطراب و افسردگی شایع‌ترین علائم احساسی بیماری هستند، سرخوشی نیز می‌تواند رخ دهد.

این ابراز شدادی و خوشی شگفت‌انگیز در نتیجه اختلال شناختی ناشی از بیماری رخ می‌دهد. بیماری‌ها که سرخوشی را تجربه می‌کنند، به‌طور غیر واقعی خوشحال هستند و بی‌توجه به مشکلات به نظر می‌رسند.

تغییرات خلقی: مشکلات گوارشی
اختلالات گوارشی که بر توانایی بدن در جذب مواد مغذی ضروری تأثیر گذار هستند - شرایطی مانند بیماری سلیاک و بیماری التهابی روده - می‌توانند موجب تغییرات خلقی و حتی افسردگی شوند. این به دلیل آن است که مغز و روده بزک ارتباط بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. زمانی که اختلالات گوارشی موجب تحریک دستگاه گوارش می‌شوند، این شرایط موجب ارسال سیگنال‌هایی به سیستم عصبی مرکزی می‌شود که به تغییرات خلقی منجر می‌شود.

اختلال دو قطبی یا نوسانات خلقی شدید مشخص می‌شود. بیماران مبتلا به این شرایط دارای بی‌تعادلی در چندین انتقال دهنده عصبی هستند که تجربه نوسانات خلقی را به همراه دارد.

تندخوبی: کم‌کاری تیروئید
اگر به تازگی متوجه شده‌اید که نسبت به گذشته تندخوتر و بی‌حوصله‌تر شده‌اید، این می‌تواند نشانه‌ای از کم‌کاری تیروئید باشد. به گفته بنیاد تیرئوئید غربتایا، تغییرات سریع در سطح هورمون تیروئید می‌تواند موجب تحریک پذیری و کم‌خبری شود.

تغییرات هورمونی تنها دلیلی نیست که افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید می‌توانند تندخویی را تجربه کنند. از دیگر علائم کم‌کاری تیروئید می‌توان به افزایش وزن ناخواسته، مشکلات خواب، تازک شدن مو، و تعریق بیش از حد اشاره کرد. تمام این علائم احتمالاً حتی شادترین افراد را به افرادی کج خلق، مضطرب و حتی افسرده تبدیل می‌کنند.

عصبی بودن: پرکاری تیروئید
هورمون‌های تیروئید مانند تری‌یوئیدونین (T₃) و تیروکسین (T₄) سیستم عصبی را تحریک می‌کنند. از این رو، زمانی که به پرکاری تیروئید مبتلا هستید، سیستم عصبی بیش از حد زیر فشار قرار می‌گیرد. بر همین اساس است که بسیاری از افراد مبتلا به پرکاری تیروئید عصبی بودن، اضطراب را تجربه می‌کنند و گاهی اوقات مشکلات تمرکز و تپش قلب نیز مواجه می‌شوند. این گونه به نظر می‌رسد سیستم جنگ با گیر در این افراد همواره فعال است.

بی‌قراری: بیماری هانتینگتون
بنابر پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ در نشریه Psychiatry Research منتشر شد، بی‌قراری یکی از علائم شایع بیماری هانتینگتون است. ایسن بیماری موجب تخریب و مرگ سلول‌ها در بخش‌های خاصی از مغز می‌شود. به‌طور خاص، آسیب به بخش هسته دودار مغز می‌تواند بر توانایی کنترل احساسات در فرد تأثیر بگذارد، از این رو، بی‌قراری و طغیان‌های احساسی در بیماران مبتلا به بیماری هانتینگتون شایع هستند.

بی‌قراری: دیابت
بی‌قراری یکی از علائم ابتلا به بیماری دیابت نیز محسوب می‌شود. این به دلیل تغییرات در سطوح قند خون که از بیماری دیابت سرچشمه می‌گیرد، رخ می‌دهد. توجه به نشانه‌های نامحسوس مانند بی‌قراری می‌تواند به تشخیص و درمان زودهنگام برای پیشگیری از عوارض جدی این بیماری کمک کند. **شادای یا غم بیش از حد: اختلال دوقطبی**



در معرض خطر بیشتری برای تجربه سردرد گمی و گم گشتگی قرار دارند. به عنوان مثال، زمانی که بیماران مبتلا به بیماری مزمن عصبی مسئول احساس خوب در انسان، است. زمانی که مسالوول‌های تولیدکننده دوپامین در مغز می‌میرند، این شرایط بر حرکت و خلق و خوی بیمار تأثیر می‌گذارد. در مورد بیماری پارکینسون، نوسانات خلقی علامتی از بیماری و نه واکنش بیمار به تشخیص ابتلا به این بیماری هستند.

اضطراب یا انزگی
زمانی که زنان میانسال دچار اضطراب می‌شوند، این ممکن است نشانه‌ای از یائسگی باشد، حتی اگر همچنان چرخه‌های منظم قاعدگی را تجربه می‌کنند. زان اغلب پیش از بروز تغییرات در چرخه‌های قاعدگی خود، تغییرات در خلق و خوی و به واسطه تغییراتی که طی دوران پیش‌یائسگی و یائسگی در دست تغییرات و ویژگی‌ها و پرورسترون رخ می‌دهند، شکل می‌گیرد.

کم‌گشتگی: بیماری ریه
بیماران مبتلا به بیماری مزمن ریه

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه عنوان کرد: وعده‌های غذایی مادران باردار چگونه باشد

تغذیه صحیح مادران در دوران بارداری می‌تواند به سلامت و رشد جنین کمک کند. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند. سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور به توصیه‌های خود برای تغذیه مادران باردار اشاره کرد. وی تصریح کرد: مادران باردار باید به میزان کافی استراحت و استرس کم داشته باشند. تغذیه صحیح مادران باردار می‌تواند به سلامت جنین و کاهش خطر بیماری‌ها مانند دیابت بارداری و پreeclampsia کمک کند.



اقتصاد
کنترل کرونا با اقدامات پیشگیرانه
منطقه آزاد کش

تبدیل باغ به یک روستای گردشگری در دستور کار قرار دارد
فرمانده جهاد کشاورزی استان فارس

افزایش همکاری‌های ترک
استاد محترم نماینده

صبح خیل
وزیر اطلاعات و فنون اطلاعات خبر داد
اجرای ۱۲۰ سایت نسل چهارم در استان هرمزگان
سوم و چهارم در استان هرمزگان

سازمان تعاونی‌های روستایی
بهره‌مندی از دستاوردهای برنامه روستایی

آرامش
شروع طرح ملی کرونا
توسعه گردشگری در استان فارس

خرید و فروش مسکن ساماندهی می‌شود
معاون وزیر راه و شهرسازی

۱۳ ماه حساسی پیش رو
تأثیرات اقتصادی تحریم‌ها

سوق
روزنامه
اتفاق جدیدی رخ نمی‌دهد

فرهنگی
فرهنگی

توسعه گردشگری
توسعه گردشگری

منصب
اولین پولیسوی ایرانی از یک چرخش
بازارهای خالی
دولت نظامیان

بازارهای خالی
بازارهای خالی

دولت نظامیان
دولت نظامیان

جام جم
محدودیت‌های حداقلی برای وضعیت قرمز
بچه‌های آسمان

محدودیت‌های حداقلی
محدودیت‌های حداقلی

بچه‌های آسمان
بچه‌های آسمان

گیاهی سحر آمیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن

سرشار از بیوتین است. تاجایی که ممکن است بکشید استخفاج را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا از خواص طرول بخش آن روی پوست و موی خود بهره‌برید. بیوتین از ویتامین‌های خانواده ویتامین B محسوب می‌شود این ویتامین به جدی در داشتن پوست و موی زیبا تأثیر گذار است که برخی آن را ویتامین H (حرف اول واژه مو در انگلیسی hair) می‌نامند. این ویتامین باعث تبدیل مواد غذایی به انرژی در بدن می‌شود. از آنجا که بیوتین محلول در آب است نگهداری آن در بدن کار دشواری نیست می‌رسد و باید به‌طور پیوسته آن را مصرف کرد.

سرشار از مواد مغذی و ضد التهاب نیز هستند. مصرف این مواد غذایی می‌تواند باعث بهتر شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن شود و فرآیند ترمیم زخم را بهبود بخشد. از این رو سبزیجات پایر گیاهی سبزی بهترین گزینه در فرآیند ریکاوری هستند.

همچنین استخفاج یکی از منابع ویتامین C محسوب می‌شود. ویتامین C به دلیل نقش حیاتی که در ساختن کلانزین بدن ایفا می‌کند، در سلامت لته و استخوان‌ها نقش مهم دارد. کلانزین یکی از ریشه‌های پروتئین مهم در تشکیل ساختار استخوان است. کلانزین در استخوان پیلورهای کلسیم مخلوط می‌شود و ساختار استخوان را تشکیل می‌دهد. مصرف میزان مناسب ویتامین C می‌تواند استحکام و تراکم استخوان‌ها را افزایش دهد.

کلیسم موجود در استخفاج نیز نقش مهمی در استحکام استخوان‌ها دارد. کلسیم بخش اعظمی از ساختار استخوان‌ها را تشکیل داده است. کلسیم سرشار از مواد مغذی و ضد التهاب نیز هستند. مصرف این مواد غذایی می‌تواند باعث بهتر شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن شود و فرآیند ترمیم زخم را بهبود بخشد. از این رو سبزیجات پایر گیاهی سبزی بهترین گزینه در فرآیند ریکاوری هستند.

در دوران کرونا برای چه بیماری‌هایی حتما باید به پزشک مراجعه کنیم؟

زنانی که سابقه سرطان پستان در بستگانشان دارند و موعد چک آپ شان فرا رسیده است.
وقتی خانمی در معاینه خانگی علامتی مانند خونریزی یا غده می‌بیند.
واکسیناسیون کودکان.
در ضمن باید توجه کرد که افراد مبتلا به ام‌اس، به این بهانه که ایمنی بدن شان پایمی‌آید، باورهایشان را قطع نکنند و با پزشک مشورت کنند.
مبتلایان به سرطان هم برای زمانبندی درمان باید با پزشک مشورت

مشکلات اورژانسی قلب به خصوص برای کسانی که سابقه فشار خون بالا دارند.
جراحی قلب و باز کردن عروق.
مشکلات روان پزشکی که زندگی را مختل کرده است؛ مانند افسردگی حاد یا شدید شدن فوبیا یا وسواس.
مشکلات ضروری از تولیدی مانند شکستگی دست و پا.
قند کنترل نشده برای بیماران دیابتی.
جراحی آب سیاه چشم.

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