

با افسردگی تغییر فصل اینگونه مواجه شویم

همه می دانیم که کوتاه شدن روزها، زودتر تاریک شدن و سرد شدن دما از نشانه های آغاز نیمه دوم سال و شروع زمستان و پاییز است. اما این تغییر فصل ممکن است باعث ایجاد احساسات ناخوشایندی در برخی از افراد شود.



تدریجی میزان نور اتاق خواب خود از خواب بیدار شوید، حتی بیشتر از یک جعبه روشنایی اثر گذار بودند. نوع دیگری از دستگاه ها که یون منفی تولید می کنند نیز امیدوار کننده بوده اند. اما تحقیقات بیشتری برای ارزیابی بیشتر اثربخشی این دستگاه ها برای درمان اختلال عاطفی فصلی مورد نیاز است.

بهترین ویتامین ها و مکمل ها در فصل سرما کدامند؟

میلر در ادامه گفت: ویتامین D برای سیستم ایمنی ضروری و دارای خواص ضد التهابی است. ویتامین C نیز بسیار موثر است. ویتامین B یک ویتامین محلول در آب است، پس بنابراین اگر دوز بالایی از این ویتامین را در یک روز مصرف کنید تاثیر آن را نمی بینید. مصرف ۲ تا ۳ گرم در روز از ویتامین C مدت زمان ابتلا به سرماخوردگی را کاهش می دهد و در برابر عوامل عفونی مانند ویروس ها بسیار موثر است. مصرف ویتامین D بسیار مهم است، زیرا در یافت مقدار کافی ویتامین در نور خورشید در ماه کم نور زمستان دشوار است. همچنین توصیه می شود ویتامین A و آهن مصرف کنید.

گروه بهداشت و سلامت - با فرار رسیدن فصل سرما و شیوع بیماری هایی مانند آنفلوآنزا، یکی از بهترین راه ها می تواند استفاده از مکمل ها و ویتامین ها باشد.

ویتامین ها و مکمل ها می توانند نقش مهمی در سلامتی شما ایفا کرده و باعث افزایش ایمنی بدن شما شوند. با فرار رسیدن ماه های پاییز و زمستان، فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا، افراد را بر آن می دارد تا از دارو خانه خانگی کمک بگیرند. ویتامین ها و مکمل های غذایی می توانند کمک زیادی به افزایش سطح ایمنی بدن کنند.

زنی میلر، متخصص تغذیه در لندن در مورد بهترین مکمل ها و ویتامین ها برای مصرف در این زمان از سال توضیح می دهد:

میلر گفت: پروبیوتیک ها، اولین خط دفاعی شما به معنای واقعی کلمه، در برابر عوامل بیماری زا می هستند که آن ها را با بلعیدار، این باکتری ها باعث از بین رفتن این عوامل بیماری زا و انتقال آن ها به بیرون بدن می شود، حتما از گونه هایی از مکمل پروبیوتیک استفاده کنید که حاوی چندین گونه باکتری زنده باشند.

پروبیوتیک ها باکتری های زنده و مخمرهایی هستند که در بدن شما زندگی می کنند. این باکتری ها به عملکرد صحیح روده شما کمک می کند. همچنین پروبیوتیک ها می توانند به تولید ویتامین در بدن و همچنین تعادل میکروارگانیسم ها کمک کنند که از بیماری شما جلوگیری می کند.

در پاییز و زمستان چه ویتامین هایی باید مصرف کنید؟

مقایسه به ۳۳ درصد از افرادی که دارونما دریافت کردند، علائمشان ناپدید شد. درمان با نور روشن معمولاً سریع تر از دارو عمل می کند. با این وجود، هنگام بیدار شدن نیاز به انجام مداوم دارد. جعبه های نور برای درمان این اختلال طراحی شده اند تا افراد بتوانند هنگام بیدار شدن نیم ساعت در معرض نور قرار گیرند. اما این جعبه ها هنوز تأییدیه های لازم را دریافت نکرده اند. لذا خریداران باید با مشورت پزشک آن ها را مورد استفاده قرار دهند. یک جعبه ایده آل دارای یک صفحه نمایش بزرگ است که نور را به سمت پایین می تاباند، مانند نحوه تابش خورشید از آسمان. شدت نور باید ۱۰ هزار لوکس باشد که معیاری از میزان دریافت نور توسط چشم است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، ۲۴ جعبه نور مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد که تنها ۷ مورد از آنها معیارهای بالینی محققان را برآورده می کند. به عنوان مثال، برخی از آنها فقط ۱۰ هزار لوکس نور

داخلی بدن را تغییر می دهد و برخی هورمون های تنظیم کننده خلق و خو مانند سروتونین با فصول نوسان می کنند. **اختلال عاطفی فصلی چیست؟** خبر خوب این است که از آنجا که اختلال عاطفی فصلی به فصل های متغیر وابسته است، شما می توانید شروع آن را پیش بینی کرده و آن را دفع کنید. اگر قبلاً علائم را تجربه کرده اید برای مثال بیشتر می خوابید و برای بیدار شدن با مشکل بیشتری روبرو هستید یا اگر قبلاً می دانید که مستعد ابتلا به اختلال عاطفی فصلی هستید، کارشناسان می گویند بهتر است قبل از شروع افسردگی شدید، اقدامات پیشگیرانه را شروع کنید. چندین متخصص در این زمینه گفته اند که درمان با نور روشن، که معمولاً شامل هر روز صبح نیم ساعت نشستن در نزدیکی منبع نور است مؤثرترین درمان برای اختلال عاطفی فصلی است. یک مطالعه نشان داد که در طول چهار هفته، ۶۱ درصد از ۳۳ بیماری که تحت درمان با نور شدید قرار گرفتند،

گروه بهداشت و سلامت - با شروع دمای سرد و روزهای کوتاه تر و تاریک تر حدود ۵ درصد افراد ممکن است اختلال عاطفی فصلی را تجربه کنند. نوعی افسردگی که معمولاً در پاییز یا زمستان ظاهر می شود و سپس در بهار بین می رود. برخی علائم آن در آغاز افزایش اشتها و اشتیاق به کربوهیدرات مانند سیب زمینی سرخ کرده یا بستنی، میل به خواب طولانی تر، مشکل در بیدار شدن صبح و احساس سستی در محل کار. در عرض سه تا چهار هفته، خلق و خو تغییر می کند. بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی یا SAD دچار افسردگی شدید می شوند که شامل احساس غم و اندوه مداوم، کناره گیری از دوستان و خانواده و از دست دادن علاقه به فعالیت هایی است که زمانی لذت بخش بودند. محققان هنوز نمی دانند چرا برخی از افراد دچار اختلال عاطفی فصلی می شوند، اما اعتقاد بر این است که این اختلال بیشتر در بین زنان شایع است. این فرض وجود دارد که ساعات کوتاه روز و نور کمتر خورشید ساعت

نشستن طولانی مدت از ۶ طریق طول عمر را کم می کند



گروه بهداشت و سلامت - اگر روزانه بیش از شش ساعت مجبور به نشستن پشت میز هستید، شگ داشته باشید که سلامت تان در خطر است و ریسک ابتلا به بیماری های مختلف را در خودتان بالا می برد.

یکی از مهم ترین تهدیدهایی که پشت میز نشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است.

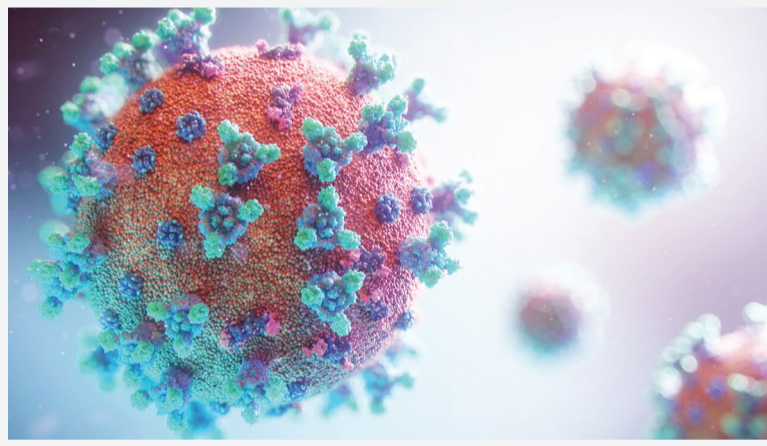
همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان نشستن های طولانی مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میز نشینی های طولانی مدت است.

ابتلا به سندرم تونل دست: رایج ترین خطر نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ابتلا به سندرم تونل دست است که با بی حسی، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می دهد؛ مخصوص هنگام کار با کیبورد و ماوس. سندرم تونل کارپال شایع ترین نوروپاتی به دام افتادن عصب است که در نتیجه فشار دگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می شود.

درد گردن: همین حالا به وضعیت نشستن تان در پشت میز کار دقت کنید. به احتمال زیاد به جای اینکه گردن تان در راستای ستون فقرات باشد، به سمت جلو خم شده یا بدون شک شانه و کمر تان نیز در وضعیت نامناسبی قرار دارند، یعنی شانه های تان افتاده و پشتتان به حالت خمیده در آمده است. هم تراز بودن گردن، شانه ها و ستون فقرات در حین قرار گرفتن پشت رایانه که معمولاً ساعت ها

گردد می شود که از اتهای مجامه تا مهربه های پشت را درگیر می کند. برای کاهش آسیب های وارده لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیارید تا با شانه ها و ستون فقرات در یک راستا باشد. ابتلا به واریس و لخته های خونی: به عقیده محققان کاناڈا، نشستن های طولانی مدت در پشت میز کار باوری کانه آپامان بروز ترمبوز و امراض عروقی را به ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می دهد. متأسفانه اگر لخته های خونی حرکت کنند و وارد ریه ها شده و آمبولی ریوی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترمبوز و ریوی عمقی نیز زمانی بروز می کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه ای از باجمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن های طولانی مدت باعث ایجاد ورم کرباز، کوفتگی و پوکی استخوان ناشی از کم تحرکی می شوند.

سویه های خطرناک تر از دلتا در راه است...!



گروه بهداشت و سلامت - یکی از پرش های مهم دانشمندان این است که بدانند جهش های ویروس کووید-۱۹ تا کجا می تواند ادامه داشته باشد و آیا سویه های خطرناک تری از سویه های موجود در راه است؟

در طول بیماری همه گیری کووید ۱۹، هزاران نوع جهش ژنتیکی در کرونا رخ داد که سازمان بهداشت جهانی نیز مورد آن ها را نگران کننده دانست. آلفا، بتا، گاما و دلتا به گفته محققان از ویایی، دلتا بسیار مسری است. ۹۷ درصد بیشتر از اولین ویروس در گردش است. اما این بدترین چیزی است که جهان می تواند ببیند؟ درک چگونگی ایجاد جهش ها می تواند به ما کمک کند تا در بایام که آیا هنوز نسخه های نگران کننده تری وجود دارند یا خیر.

میکروبیولوژیست هایی که ویروس ها را مطالعه می کردند این اتفاق در هند چنین جهش هایی را پیش بینی می کردند. هر بار که ویروس وارد سلول می شود ژنوم خود را وارد سلول می کند و آن را تکرار می کند. در نتیجه این تکرار ممکن است خطایی رخ دهد و جابه جایی های در ترکیب ژنتیکی اتفاق بیفتد. جهش های سیستمیک نیستند بلکه رویدادهایی تصادفی در هنگام تکرار ژنوم هستند. اکثر جهش ها یا ویروس را از بین می برند یا با قدرت انتشار پایین می آورند و در نتیجه این پایین آمدن قدرت انتشار ویروس از بین می رود چون دیگر به سهولت از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود.

دانشمندان همیشه انتظار داشتند که انواع ویروس کووید را مشاهده کنند زیرا کرونا ویروس ها ناگزیر از ژنوم خود به صورت سلخته تری، نسبت به انسان و حیوانات یا حتی برخی عوامل بیماری زای دیگر، کدهای ژنتیکی خود را تکرار می کنند. آن ژنم هایی که RNA ویروس را ایجاد می کنند بیشتر مستعد خطا هستند و به همین خاطر در هر یک میلیون واحد یک اشتباه در تکرار کد ژنتیکی رخ می دهد.

اما برای ایجاد ویرانگی در جهان، نیازی به کمی های چندگانه از ویروس نیست. خود اینکه انتقال ویروس تنفسی است می تواند ویرانگر باشد. میکروب های منتقل شده هنگام تنفس یا صحبت با لمس و سایر فعالیت ها منتقل می شوند لذا با فراهم آمدن بستری برای انتشار تعداد جهش های بیشتر و بیشتر خواهد شد چون تکثیر ویروس سریع تر شده است.

بریتانیا در اوایل سال جاری ۲/۵ میلیون دلار برای بررسی اثرات جهش های در حال ظهور کرونا اختصاص داد. ایالات متحده نیز در پاییز ۲۰۲۰ با دانشگاه ها و آزمایشگاه های خصوصی قرارداد بست

تا توالی های ویروس کرونا را شناسایی کند. تا کنون صدها هزار ژنوم تحت این برنامه تولید شده اند. محققان می گویند که جهش های کمی به وقوع می پیوندد به دلایل مختلفی زنده می ماند مانند: کمک به ویروس برای افزایش قابلیت انتقال، عفونت، شدت یا توانایی فرار از ایمنی. اما دانشمندان نسبت به تغییرات مشابهی که در چندین نوع مستقل ایجاد می شوند، کمتر نگران جهش خاص هستند، زیرا این جهش ها ویروس را از نظر تکاملی مناسب تر می کند. این پدیده در زیست شناسی تکاملی به عنوان تکامل همگر شناخته می شود.

به عنوان مثال، در همه جهش هایی که نگران کننده هستند، جهش مشترکی در قسمتی از پروتئین سنبله رخ می دهد. پروتئین سنبله برجستگی هایی در سطح ویروس هستند که به آلوده کردن سلول ها کمک می کنند. در یکی از این جهش ها یک نوع اسید آمینه (به نام اسپارتیک اسید) با نوع دیگر (گلیسین) جایگزین شده است. این جهش که با نام D۶۱۴G شناخته می شود، ویروس را قابل انتقال و عفونی می کند. جهش معمول دیگر یعنی L۴۵۲R، اسید آمینه لوسین را به آرژنین تبدیل می کند و این هم روی پروتئین سنبله رخ می دهد. جهش L۴۵۲R در بیش از دوازده گروه ویروسی جداگانه مشاهده می شود و نشان می دهد که این جهش مزیت مهمی برای ویروس کرونا ایجاد می کند.

از آنجا که پروتئین سنبله برای ایجاد واکسن و درمان بسیار مهم بوده است، تحقیقات بیشتری در مورد جهش ها در مقایسه با سایر پروتئین های ویروس کرونا انجام شده است. در حالی که پروتئین سنبله یک جایگاه مهم برای جهش است، بخش دیگری از ویروس به نام پروتئین نوکلئوپسید نیز وجود دارد که

دکه مطبوعات

ایران - زخم دماغ بر بیکر شیخان افغانستان - مردم را به واکسن زدن تشویق کنید - واکنس باسوکوک ۱۱۲۲ درسد ایمنی را دارد

اقتصاد کیش - تحقق امنیت پایدار فقط با مشارکت مردم - زخم دماغ بر بیکر شیخان افغانستان

آفتاب - زخم دماغ بر بیکر شیخان افغانستان - دیپلماسی منطقه ای - قطار مرگ!

هلمشهری - تورم از سر سفره ها بلند نمی شود - خطر ریزگرد در شمال

انتخاب - کورس لوازم خانگی در لیدر داخلی - شوک مالیاتی به بهنوش بختیاری و حسن ریوندی

دوماشین چاپ پول تورمی - دو ماشین چاپ پول تورمی - دوماشین چاپ پول تورمی

صنایع چوب - کلیه سفارشات - MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل - تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲