

دنبال کردن اخبار بد کرونا، سلامت روان را تهدید می کند

تصور کنید که اول زمستان ۱۳۹۸ است و شما در ساعات فراغت میان کار، خبرهای منتشر شده در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنید.



گروه بهداشت و سلامت - عناوینی مانند «تعداد کشته‌ها همچنان در حال افزایش است»، «بیماری نو ظهور دنیا را فرا گرفته است» و «نظام‌های مراقبت بهداشتی در حال فروپاشی هستند»، جلوی چشمان شما ظاهر می‌شوند. حالتان گرفته می‌شود و اعصابتان به هم می‌ریزد اما نمی‌توانید دست از بالا و پایین کردن اخبار بردارید.

استد در واقع شواهد اولیه، تأثیر اخبار کووید بر افزایش خطر بروز ناراحتی‌های روانی را نشان داده است. **شبکه‌های اجتماعی خود را به ابزاری مثبت تبدیل کنید** روزنامه ایندپندنت در مطلبی تازه در این باره آورده است: تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از شبکه‌های

اجتماعی می‌تواند کاری کند که مردم احساس بدبختی کنند، مثلاً پرداختن به محتوای منفی درباره کرونا از طریق توییتر یا یوتیوب در بحبوحه همه‌گیری این بیماری، چنین نتیجه‌ای خواهد داشت.

پس چه می‌توانیم بکنیم تا از خود مراقبت کرده و اوقات خود را در شبکه‌های اجتماعی لذت‌بخش‌تر کنیم؟ یک گزینه اینس است که

۱. مراقب آنچه در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنید، باشید. اگر برای ارتباط با افراد دیگر وارد این شبکه‌ها می‌شوید، به‌جای آخرین عناوین خیری، روی عکس‌ها و اتفاقات شخصی به اشتراک گذاشته شده توسط خانواده و دوستانتان تمرکز کنید.

۲. به دنبال محتوایی نباشید که

به شما پیشنهاد نمی‌کنیم که از همه اخبار و محتوای منفی دوری کنید. ما باید بدانیم در جهان چه می‌گذرد اما در نظر داشته باشید دنبال کردن اخبار نگران‌کننده در سراسر دنیا اغلب تأثیری برای بهبود سلامت جسمی شما یا دوری کردن از خطر جدی ندارد اما می‌تواند سلامت روان شما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد.

شما را خوشحال می‌کند. ممکن است تصویری از بچه‌گره‌های بازمه، مناظر زیبا، ویدئو از غذاهایی که در دهان را آب می‌اندازند یا موضوعات دیگری از این دست، مناسب این کار باشند. حتی می‌توانید کسانی را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید که محتوای کاربردی و مثبت به اشتراک می‌گذارند.

۳. از شبکه‌های اجتماعی برای ترویج و مهربانی استفاده کنید. به

از جمعیت جهان را به هم متصل می‌کنند، فاصله‌گیریم، به‌ویژه زمانی که تعاملات اجتماعی روبرو می‌تواند به دلیل ملامت همه‌گیری یک بیماری نظیر کرونا، مخاطره‌آمیز یا غیرممکن باشد؟

پس چه می‌توانیم بکنیم تا از خود مراقبت کرده و اوقات خود را در شبکه‌های اجتماعی لذت‌بخش‌تر کنیم؟ یک گزینه اینس است که

اشتراک گذاشتن چیزهای خوبی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و روحیه مثبت شما می‌تواند به دیگران نیز سرایت کند. همچنین ممکن است دوست داشته باشید در شبکه‌های اجتماعی از دیگران تعریف کنید. درحالی‌که این ممکن است کمی عجیب به نظر برسد، مردم بیشتر از آنچه فکر کنید از آن استقبال و قدردانی می‌کنند.

۴. روی اخبار مثبت تمرکز کنید. افراد نجات‌یافته و خانواده‌های خوشحال از بازگشت عزیزانشان از بیمارستان را دنبال کنید. تحقیقات مثبت اثر واکنس و آمار بالا رفتن تعداد افراد واکنسینه شده و کاهش بیماری را بخوانید و با دیگران به اشتراک بگذارید. **به شما پیشنهاد نمی‌کنیم که از همه اخبار و محتوای منفی دوری کنید. ما باید بدانیم در جهان چه می‌گذرد اما در نظر داشته باشید دنبال کردن اخبار نگران‌کننده در سراسر دنیا اغلب تأثیری برای بهبود سلامت جسمی شما یا دوری کردن از خطر جدی ندارد اما می‌تواند سلامت روان شما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد.**

چای سبز و نظر جدید دانشمندان درباره فواید آن

بیشتر در نمادهایی (کرم‌لوله‌ای) شد که از آن تغذیه کرده بودند. ریستو افزود: بلی‌فول‌های چای سبز یا کاتچین‌ها در واقع آنتی‌اکسیدان نیستند بلکه پرواکسیدان‌هایی هستند که توانایی آرگانیسم را برای دفاع از خود، شبیه به واکنسیون، بهبود می‌بخشند. با این حال، این افزایش در قابلیت دفاعی نه از طریق سیستم ایمنی، بلکه با فعال‌کردن ژن‌هایی که آنزیم‌های خاصی مانند سوپراکسید دیسموتاز (SOD) و کاتالاز (CTL) را تولید می‌کنند، آشکار می‌شود. این آنزیم‌ها رادیکال‌های آزاد موجود در نماد را غیر فعال می‌کنند و اساساً آنتی‌اکسیدان‌های درون‌زاه هستند.

آزاد می‌شوند. محققان ETH در میلانو ریستو، استاد متابولیسم انرژی در گروه علوم و فناوری بهداشت این دانشگاه به همراهمکارانش از دانشگاه بین‌آلمان با بررسی روی کرم‌های لوله‌ای الگاس (C. elegans) به نتیجه به ظاهر متفاوت و متناقض رسیدند که کاتچین‌های موجود در چای سبز به جای سرکوب استرس اکسیداتیو آن را تقویت می‌کنند.

افزایش موقت استرس اکسیداتیو گروه ریستو در مطالعه‌ای که به تازگی در مجله Aging منتشر شده است، نشان می‌دهد که این پلی‌فنول‌های چای سبز در ابتدا استرس اکسیداتیو را در کوتاه‌مدت افزایش می‌دهند اما این مورد باعث افزایش قابلیت‌های دفاعی سلول‌ها و آرگانسم می‌شود. در نتیجه، کاتچین‌های موجود در چای سبز منجر به عمر طولانی‌تر و تناسب اندام



نمی‌دانند مثلاً مرگ است. مثلاً مرگ نمادی از آن ناحیه‌ای است که بین بالای بینی تا کنارهای دهان از سمت دیگر به شکل مثلاً ادامه دارد. از این رو به آن مثلاً مرگ می‌گویند زیرا مهم‌ترین ناحیه‌ای است که در صورت انسان وجود دارد به گونه‌ای که فرد نباید آن منطقه را در معرض هرگونه آسیب قرار دهد چراکه می‌تواند زندگی را تهدید کند.

خطر آسیب دیدگی مثلاً مرگ در صورت چه گونه است؟ یکی از موارد مهمی که باید بدانیم خطرات احتمالی هنگام قرار گرفتن در معرض آسیب در منطقه خطرناک یا به اصطلاح مثلاً مرگ است که می‌تواند فرد را با مشکلات سلامتی زیادی روبرو کند و حتی به مرگ او منجر شود. **آسیب در آن ناحیه می‌تواند منجر به پارگی کامل صورت در رگ‌های تشکیل‌دهنده آن ناحیه شود، همچنین می‌تواند انواع مختلف باکتری را به جریان خون بدن انسان وارد کند و منجر به آسیب باکتری‌ها شود.** خطرات زیادی در این مورد وجود دارد. هر نوع خطر یا آسیب دیدگی در این ناحیه می‌تواند مشکلات زیر را به دنبال داشته باشد: **۱. تحریک** یکی از مواردی که می‌تواند منجر به فشار بر آن ناحیه شود، ظهور تعداد زیادی جوش یا آکنه در صورت است که باعث می‌شود این ناحیه در معرض عفونت مکرر قرار گیرد. مثلاً مرگ ناحیه‌ای است که جوش‌ها به‌طور گسترده در آن پخش شده است. همچنین اگر آن ناحیه تحت فشار قرار گیرد، می‌تواند منجر به نوعی التهاب شدید در آن نواحی صورت شود. در این حالت، غلبه بر جوش‌ها یا از بین بردن آن‌ها در هر صورت دشوار خواهد بود.

۲. خونریزی یکی از خطرناک‌ترین مواردی که یک فرد می‌تواند با آن روبرو شود، خونریزی است که می‌تواند در نتیجه صدمات صورت ایجاد

گروه بهداشت و سلامت - چای سبز با داشتن مزایای زیاد برای سلامتی و سطح آنتی‌اکسیدان بالا باعث افزایش طول عمر می‌شود. مدت‌هاست که فواید سلامتی چای سبز شناخته شده است. این نوشیدنی حاوی کاتچین‌هایی به نام ECG و EGCG است که این دو ماده عمر را طولانی می‌کنند. این دو ماده از گروه پلی‌فنل‌ها هستند و به‌عنوان آنتی‌اکسیدان در نظر گرفته می‌شوند، به این معنی که با استرس اکسیداتیو در بدن ناشی از رادیکال‌های آزاد تهاجمی اکسیژن مقابله یا از آن جلوگیری می‌کنند. تاکنون، تحقیقات بر این مبنای بودند که کاتچین‌ها این رادیکال‌های آزاد را خنثی و در نتیجه از آسیب سلول‌ها یا DNA جلوگیری می‌کنند. یکی از منابع رادیکال‌های آزاد اکسیژن، متابولیسم است. به‌عنوان مثال، این رادیکال‌های آزاد زمانی که میتوکندری (نیروگاه‌های سلول) برای تولید انرژی کار می‌کنند،

گروه بهداشت و سلامت - انسان یکی از معجزات پروردگار است به این دلیل است که بدن انسان متشکل از رگ‌ها و سلول‌های زیادی می‌شود. بدن انسان دارای نقاط ویژه زیادی است که می‌توان آن‌ها را نقاط ضعیفی دانست که می‌تواند در بدن وجود داشته باشد؛ زیرا آن نقاط یا مناطق حساس‌ترین مناطقی هستند که می‌تواند مشکلات سلامتی زیادی را برای انسان ایجاد کند. این مناطق حساس را می‌تواند تشخیص یا خطری‌ناک تلقی شوند؛ همچنین شخص نباید آن را در معرض هرگونه خطر یا صدمه مستقیم قرار دهد؛ زیرا در آن صورت، وضعیت سلامتی یا خطرناک‌تری از آسیب می‌تواند به حادی وخیم شود که در برخی مواقع قابل درمان نباشد.

مثلاً مرگ در بدن انسان چیست؟ یکی از مهم‌ترین نکاتی که بسیاری از مردم درباره چهره انسان

آب چغندر برای فشار خون مفید است

گروه بهداشت و سلامت - اگرچه فشار خون به‌طور طبیعی در طول روز بالا و پایین می‌شود، اما فشار خون بالا به‌طور مداوم فشار بر قلب وارد می‌کند. این امر در صورت عدم درمان می‌تواند راه را برای حمله قلبی هموار کند. خوشبختانه می‌توان با تصمیم‌گیری در مورد رژیم غذایی، این مکانیسم مرگبار را معکوس کرد. یکی از امیدوارکننده‌ترین موارد کاهش فشارخون بالا، آب چغندر است. محققان در مطالعه‌ای به بررسی اثرات نیترات معدنی و مکمل چغندر بر فشار خون پرداختند. نیترات معدنی ترکیب فعال موجود در آب چغندر است. محققان دریافتند مصرف نیترات معدنی و آب چغندر با تغییرات بیشتر

در فشارخون سیستولیک نسبت به فشارخون دیاستولیک همراه بود. محققان تأکید دارند این یافته‌ها باید در آزمایشات طولانی مدت و در افرادی که در معرض خطر بیشتر قلبی عروقی قرار دارند مورد آزمایش قرار گیرند. فشارخون با دو عدد ثبت می‌شود. فشار سیستولیک (عدد بیشتر) نیرویی است که در آن قلب خون را به بدن پمپاژ می‌کند. فشار دیاستولیک (عدد کمتر) مقاومت در برابر جریان خون در رگ‌های خونی است. هر دو بر حسب میلی‌متر جیوه (mmHg) اندازه‌گیری می‌شوند. اندازه‌گیری فشارخون بین ۱۲۰/۸۰ و ۱۴۰/۹۰ می‌تواند به این معنی باشد که اگر برای کنترل فشارخون خود اقدامی انجام ندهید در خطر ابتلا به فشارخون بالا هستید.

مشکث مرگ در بدن انسان چیست؟

شود. مشخص است که فرد مستعد خرابی‌دیگی می‌تواند منجر به قرار گرفتن در معرض یک نوع خونریزی ساده شود. یکی از موارد مهمی که باید بدانیم این است که این نوع خونریزی می‌تواند منجر به انسداد منافذی شود که خونریزی از آن ناشی می‌شود. **۳. عفونت** یکی از موارد خطرناکی که فرد می‌تواند از آلودگی آن ناحیه در صورت در معرض آن قرار گیرد این است که خونریزی باعث ایجاد عفونت شده و گسترش باکتری‌هایی که به منافذ مسدود شده نفوذ کرده‌اند.

۱. تحریک یکی از مواردی که می‌تواند منجر به فشار بر آن ناحیه شود، ظهور تعداد زیادی جوش یا آکنه در صورت است که باعث می‌شود این ناحیه در معرض عفونت مکرر قرار گیرد. مثلاً مرگ ناحیه‌ای است که جوش‌ها به‌طور گسترده در آن پخش شده است. همچنین اگر آن ناحیه تحت فشار قرار گیرد، می‌تواند منجر به نوعی التهاب شدید در آن نواحی صورت شود. در این حالت، غلبه بر جوش‌ها یا از بین بردن آن‌ها در هر صورت دشوار خواهد بود.

۲. خونریزی یکی از خطرناک‌ترین مواردی که یک فرد می‌تواند با آن روبرو شود، خونریزی است که می‌تواند در نتیجه صدمات صورت ایجاد

مشکث مرگ در بدن انسان چیست؟

شود. مشخص است که فرد مستعد خرابی‌دیگی می‌تواند منجر به قرار گرفتن در معرض یک نوع خونریزی ساده شود. یکی از موارد مهمی که باید بدانیم این است که این نوع خونریزی می‌تواند منجر به انسداد منافذی شود که خونریزی از آن ناشی می‌شود. **۳. عفونت** یکی از موارد خطرناکی که فرد می‌تواند از آلودگی آن ناحیه در صورت در معرض آن قرار گیرد این است که خونریزی باعث ایجاد عفونت شده و گسترش باکتری‌هایی که به منافذ مسدود شده نفوذ کرده‌اند.

۱. تحریک یکی از مواردی که می‌تواند منجر به فشار بر آن ناحیه شود، ظهور تعداد زیادی جوش یا آکنه در صورت است که باعث می‌شود این ناحیه در معرض عفونت مکرر قرار گیرد. مثلاً مرگ ناحیه‌ای است که جوش‌ها به‌طور گسترده در آن پخش شده است. همچنین اگر آن ناحیه تحت فشار قرار گیرد، می‌تواند منجر به نوعی التهاب شدید در آن نواحی صورت شود. در این حالت، غلبه بر جوش‌ها یا از بین بردن آن‌ها در هر صورت دشوار خواهد بود.

۲. خونریزی یکی از خطرناک‌ترین مواردی که یک فرد می‌تواند با آن روبرو شود، خونریزی است که می‌تواند در نتیجه صدمات صورت ایجاد

آب پرتقال به مقابله با التهاب کمک می‌کند

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی، می‌تواند به مبارزه با التهاب و فشار اکسیداتیو در بزرگسالان کمک کند. محققان می‌گویند نوشیدن آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی به‌طور قابل توجهی باعث کاهش ایترلوکین ۶، نشانگر اصلی التهاب، هم در بزرگسالان سالم و هم در افراد پریسی می‌شود. همچنین در نشانگر اصلی التهابی و فشار اکسیداتیو نیز کاهش می‌یابد.

یافته‌های این مطالعه، اثرات مفید هسپریدین، ترکیب بیواکتیو اولیه موجود در پرتقال و آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی را بر کاهش برخی از نشانگرهای التهاب و فشار اکسیداتیو نشان می‌دهد.

التهاب مزمن ممکن است نقش کلیدی در ایجاد یا پیشرفت برخی بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و دیابت داشته باشد. «گیل رامبر سو»، متخصص تغذیه در مرکز فلوریدا، می‌گوید: «ما می‌دانیم که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی حاوی تعدادی مواد مغذی مانند ویتامین C و ترکیبات بیواکتیو مفید است که می‌تواند التهاب و فشار اکسیداتیو را کاهش دهد. این تحقیق، مطالعات منتشر شده مربوط به مصرف آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی و نشانگرهای التهاب و فشار اکسیداتیو را مورد بررسی قرار داد. تجزیه و تحلیل شمال سه بخش بود: یک بررسی کیفی از ۲۱ مطالعه به ۳۰۷ بزرگسال سالم و ۳۲۷ بزرگسال در معرض بیماری؛ بررسی سیستماتیک زیرمجموعه‌ای از ۱۶ مطالعه که شش نشانگر زیستی گزارش شده مربوط به التهاب و فشار اکسیداتیو در بدن را اندازه‌گیری کرده بود؛ و ۱۰ مطالعه که داده‌های کافی برای انجام فراتحلیل داشتند. در مجموع بررسی‌ها نشان داد که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی با بر فشار اکسیداتیو و التهاب اثرات مفید دارد با بدون عارضه است.

مشکث مرگ در بدن انسان چیست؟

مشکث مرگ در بدن انسان چیست؟

اقتصاد
روزنامه

جنگ سازی
راه‌های اقتصادی

استان
روزنامه

استان
روزنامه

ایران

دولت هیچ وعده‌ای ندارد!

دعای باسفره
کلاسیک ایرانی

دعای باسفره
کلاسیک ایرانی

همیشه‌های

کام اول تحول از شهری

مدیران پیشین
بانک مرکزی

مدیران پیشین
بانک مرکزی

صنایع چوب

کلیه سفارشات

دکوراسیون غرفه و منزل

چوبی

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

مدیران پیشین

بانک مرکزی

کلیه سفارشات

دکوراسیون غرفه و منزل

چوبی

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

مدیران پیشین

بانک مرکزی