

افسردگی و اضطراب؛ دروازه ورود به بیماری‌ها

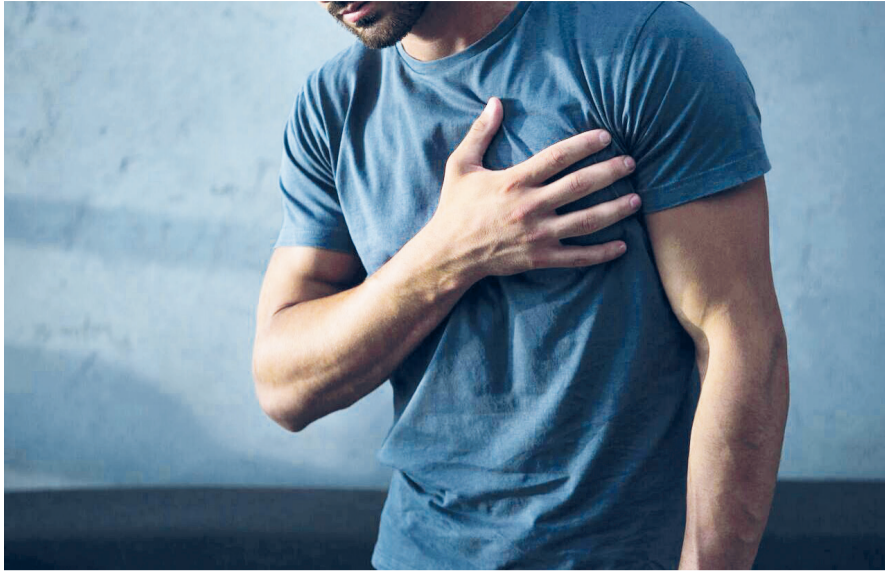
احتمالاً همگی ما شنیده‌ایم که افسردگی و اضطراب می‌تواند بر جسم ما تأثیر بگذارد یا روند بیماری‌های ما را تسریع کند. اما این ادعا چقدر صحت دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - عجیب نیست که وقتی فرد دچار بیماری قلبی، سرطان یا سایر بیماری‌های جسمی تهدید کننده می‌شود همزمان دچار افسردگی و اضطراب شود. اما عکس آن نیز می‌تواند اتفاق بیفتد: اضطراب یا افسردگی بیش از حد، می‌تواند باعث توسعه یک بیماری جسمی جدی شود و حتی توانایی تحمل یا بهبودی آن را نیز مختل کند.

در بدن انسان چندان نمی‌توان بیماری‌های روحی و جسمی را از یکدیگر جدا کرد. در حرفه پزشکی بین بیماری جسمی و روحی تمایز قائل می‌شوند اما واقعیت این است که بیماری‌های جسمی به بدن به اختلالات روحی می‌انجامد و برعکس

اختلالات روحی نیز پیامدهای جسمی دارند. ذهن و بدن یک خیابان دو طرفه هستند. آنچه در ذهن یک فرد می‌گذرد می‌تواند آثار مخربی در سراسر بدن و همچنین برعکس داشته باشد. یک بیماری روانی درمان نشده می‌تواند خطر بیماری جسمی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و اختلالات جسمی ممکن است منجر به رفتارهایی شوند که شرایط روحی را بدتر می‌کنند.

در مطالعاتی که وضعیت بیماران مبتلا به سرطان پستان را بررسی کردند، مشخص شد که زنانی که افسردگی نشان رو به کاهش بود، بیشتر از آن‌هایی که افسردگیشان رو به وخامت بود زنده ماندند. بدن به استرس روانی واکنش نشان می‌دهد



اگرچه اضطراب و افسردگی مداوم می‌تواند بر جسم ما تأثیر بگذارد یا روند بیماری‌های ما را تسریع کند. اما این ادعا چقدر صحت دارد؟

بسیاری از مردم تمایلی به درمان بیماری‌های روانی خود ندارند. برخی از افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی ممکن است از انگ خوردن بترسند حتی اگر تشخیص دهند که یک مشکل روانی جدی دارند. بسیاری سعی می‌کنند یا اتخاذ رفتارهایی مانند نوشیدن بیش از حد یا سوء مصرف مواد، ناراحتی‌های احساسی خود را

معز با ترشح کورتیزول، که نوعی سیستم هشدار دهنده داخلی است، واکنش نشان می‌دهد. با افزایش تنفس، افزایش ضربان قلب و هدایت جریان خون از اندام‌های ششکی به ماهیچه‌هایی که در مقابله یا فرار از خطر کمک می‌کنند بدن آمادگی فرار یا دفاع پیدا می‌کند. این اقدامات محافظتی ناشی از انتقال دهنده‌های عصبی آدرنالین و نوراپی‌نفرین است که سیستم عصبی سمپاتیک را تحریک کرده و پسندن را در حالت آماده باش بالا قرار می‌دهند. اما تحریک بیش از حد و مداوم مگفته می‌شوند. به طرز معمول، انواع بیماری‌های جسمی منجر شود؛ از جمله علائم گوارشی مانند سوء هاضمه، گرفتگی عضلات، اسهال یا یبوست و افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی.

افسردگی نیز می‌تواند تأثیرات مخرب‌تری بر سلامت جسمانی داشته باشد. در حالی که احساس افسردگی گاه به گاه طبیعی است اما بیش از ۶ درصد از بزرگسالان چنان احساس افسردگی مداوم دارند که در نتیجه آن روابط شخصی خود را مختل می‌بینند. همچنین افسردگی مداوم می‌تواند درک فرد از درد را

نوشتن شیر برای رفع سوزش معده مفید است؟

در کاهش علائم سوزش معده یکسان نیستند؛ به طوری که دکتر «اکتا گوپتا» (Ekta Gupta) متخصص گوارش پزشکی در دانشگاه جانز هاپکینز می‌گوید «شیر کامل» به دلیل چربی بالاتر ممکن است علائم را بدتر کند و برعکس همین شیر کم چرب گزینه بهتری است. شیر کامل شیری است که چربی طبیعی موجود در آن حذف نشده است. همچنین ششما نیاز نیست که حتما در این خصوص شیر گاو مصرف کنید؛ بلکه می‌توانید از شیر بادام نیز استفاده کنید. ششما همچنین می‌توانید انواع دیگر شیر را امتحان کنید تا ببینید کدام نوع آن برای ششما به منظور کاهش سوزش معده مفید است.

مده روبر و بشوند. همچنین در پژوهشی که در سطحی کوچکتر به انجام رسید و نتیجه آن در مجله بیماری‌های گوارشی و علوم (Digestive Diseases and Sciences) در سال ۲۰۰۴ به چاپ رسید، نشان داده شد که کلسیم باعث افزایش حرکت اسفنکتر تحتانی مری می‌شود که معمولاً در افرادی که از سوزش سرد ل و سایر مشکلات گوارشی رنج می‌برند، ضعیف است. از سوزی دیگر، پروتئین موجود در شیر می‌تواند به کاهش سوزش معده کمک کند؛ چرا که سبب تحریک تولید گاسترین می‌گردد. **آیا همه انواع شیرها در بهبود سوزش معده مفیدند؟** باید گفت همه شیرها



با مصرف ۳ تا ۴ عدد خرما در روز، چه اتفاقاتی در بدن تان می‌افتد؟

های چشمی از قبیل شب کوری می‌شود. خمیری که از برگ خرما تهیه شده است را می‌توان به صورت خوراکی مصرف نمود تا شب کوری را کاهش دهد. **بهبود کسم خونی:** کم خونی کمبود تعداد سلول‌های گلبول‌های قرمز در خون انسان است و باعث کمبود آهن می‌شود. خرما حاوی مقدار زیادی آهن است که برای درمان کمبود آهن و کم خونی بسیار مناسب است.

گروه بهداشت و سلامت - اگر در روز عادت به خوردن تنها سه عدد خرما داشته باشید دیگر با کمبود بسیاری از ویتامین‌ها در بدن خود مواجه نمی‌شوید. خرما سرشار از مواد معدنی از جمله پروتئین، پتاسیم، فیبر، منگنز، ویتامین‌های ب۱، ب۶، ب۱۲، ب۳ و ب۵ به علاوه منیزیم، کلسیم و آهن است. مصرف ۳ تا ۴ عدد خرما در روز به همراه شیر، یک شروع خوب برای تجربه ۱۰ اتفاق مفید در بدن است:

کاهش کلسترول: مواد متعددی مانند پتاسیم و سولفور در خرما وجود دارد که نه تنها سلامت قلب را حفظ می‌کنند بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می‌کنند. برای افزایش میزان متابولیسم، کاهش کلسترول و کاهش وزن، صبح‌ها خرما مصرف کنید. **پیشگیری از شب کوری:** مصرف روزانه خرما باعث حفظ سلامت چشم و همچنین جلوگیری از بیماری‌ها



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

اقتصاد کیش روزنامه

شاهد شکست نظام تک قطبی و سلطه آمریکا در جهان هشتمین

نمایشگاه کتاب کیش جلوه‌های از تفریح و فرهنگی جزیره

ادویه‌هایی که قند خون را تنظیم می‌کنند؛ دیابتی‌ها بخوانند!

منبع عالی از منیزیم و منبع خوب از اسید چرب امگا۳، ویتامین‌های B و کال، فیبر و کلسیم و منیزیم محسوب می‌شود. همچنین این ادویه یک ضد عفونی کننده طبیعی، ضد التهاب و مسکن نیز محسوب می‌گردد. مشخصات نشان داده‌اند که مصرف ۱ تا ۳ گرم میخک در روز برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای کنترل بهتر سطوح قند، فشارخون و کلسترول کل و نیز کاهش تری‌گلیسرید خون مفید است. **زرچوبه:** این ادویه حاوی کورکومین، یک ترکیب فعال با ویژگی‌های ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است و جریان خون را بهبود می‌بخشد. زردچوبه باعث بهبود عملکرد انسولین می‌شود و همچنین در سوخت و ساز کربوهیدرات، پروتئین و چربی دخیل است. کورکومین موجود در زردچوبه باعث کاهش رسوب پلاک‌های چربی در دیواره داخلی عروق می‌شود و از گرفتگی آن جلوگیری کرده و به جریان خون کمک می‌کند.

که مصرف آن منجر به بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و قند خون ناشتا را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دارچین منجر به پیشگیری از آسیب‌های سلولی آهسته می‌شوند. **سبزی:** با توجه به تحقیقاتی که نتایج آنها در مجله آمریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسیده، مصرف سیر با کاهش فشارخون و کاهش قند خون در ارتباط است. البته مصرف سیر ممکن است منجر به برخی تداخلات دارویی

به خاطر استخوان‌هایتان، از مصرف ۸ ماده غذایی اجتناب کنید!

مصرف نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اسید PH بدن را تغییر می‌دهد، چه PH بدن اسیدی تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود. **مصرف بیش از حد سدیم:** علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود. **استفاده زیاد گوشت قرمز:** رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید

استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادامجان و ... باید اجتناب کنند چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد. **اسفناج خام:** اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود. **مصرف بیش از حد کافئین:** مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد قهوه‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.



صنایع چوب

کلیه سفارشات

تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲

چوبی MDF، دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج کیش