



همدلی با فشارهای روانی کرونایی بر سلامت سالمندان

■ سالمندان در دوران کرونا مهجورتر و منزوی تر از گذشته به ناچار در قرنطینه به سر می برند تا سلامت جسمی آنها آسیب نبیند. اما تداوم ماندن در این حالت آسیب هایی به بار می آورد که متخصصان حوزه سلامت بر لزوم همدلی با فشارهای روانی کرونا برای حفظ سلامت روحی آنان تاکید می کنند.

گروه بهداشت و سلامت - سالمندان از جمله گروه های آسیب پذیر جامعه محسوب می شوند که در ابتدای همه گیری کرونا در خصوص عدم حضور این قشر در جامعه برای جلوگیری از ابتلای آنها توصیه های زیادی شد و همچنان نیز این قشر به عنوان گروه هایی با سیستم ایمنی پایین در معرض خطر ابتلا و فوت قرار دارند که می بایست همچنان اصول مراقبتی را رعایت کنند. با شیوع پاندمی کرونا تاکید بر عدم حضور سالمندان در جامعه بود و این مساله زمینه ساز آن شد تا آنها به انزوا و تنهایی مضاعف تری سوق داده شوند و بیشتر از قبل مجبور به گوشه نشینی و سپری کردن لحظات زندگیشان در پستی خانه باشند.

قرنطینه های اختیاری و اجباری اگرچه برای همه سنن سخت و طاقت فرسای دولتی برای سالمندان به عنوان گروه های آسیب پذیر در مقابل بیماری کووید ۱۹ مضاعف تر بود چرا که آنها حتی نباید در جمع های خانوادگی و در کنار فرزندانشان حضور می یافتند این در حالیست که دیگر افراد جامعه در سنن جوانی و میانسال با رعایت شیوه نامه های می توانند در جمع حضور یابند و از سوی این افراد بر خلاف سالمندان، چون آشنا به فن آوری ها و ابزار هر صده دیجیتال هستند در مدت قرنطینه خانگی نیز با ابزارهایی که در این عرصه وجود دارد، از تباطات خود را با جامعه قطع نکرده اند. در حالی که جامعه سالمندی با این ابزار و فن آوری های نوین از جمله گوشی های اندروید، تبلت و شبکه های مجازی آشنایی ندارند و قادر به ارتباط گیری با جامعه نیستند و این خود مزید بر مشکلات دوران کرونایی سالمندان شد.

بنابراین کارشناسان متخصصان حوزه سلامت روان و سالمندی قرنطینه طولانی مدت سالمندان در منازل، عدم ارتباط با افراد و حضور در جامعه باعث شده تا از نظر روحی و روانی به آنها فشار بیشتری وارد شود و آنها متوتر و تر و گوشه نشین تر به نسبت دوران

سالمند و اطرافیان ارائه کرد و گفت: با توجه به تزریق واکسن، فرزندان با رعایت فاصله های اجتماعی به منازل پدران و مادران سالمند خود بروند و به آنها سر کشی کنند و حتی سعی شود نوه ها را نیز به منازل پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها ببرند.

صیامی ادامه داد: این حالت باعث می شود تا بدین طریق افراد پیر خانواده احساس کنند که زندگی برقرار است به روال عادی قبل از کرونا بازگشت کردند و از شدت ذخنت اضطراب و افسردگی ناشی از مبتلا شدن و مرگ کاسته می شود.

وی گفت: علاوه بر این سعی شود تا سالمندان را مشغول به کارهایی کنیم که قادر به انجام آنها هستند و طوری نباشد که بخاطر پیری و ضعف جسمانی به طور کل آنها را از عرصه فعالیت های روزانه و معمول که قادر به انجام آن هستند، دور کنیم.

این روانشناس تاکید کرد: بی فایده بودن بدترین حس آسیب زنده به روح و شخصیت سالمندان است که داخل کردن آنها در فعالیت های روزانه می توانیم تا حدود زیادی این حس را از ذهن آنها پاک کنیم و به آنها امیدواری را بدهیم که آنها چیزی از این جامعه به شمار می روند که همچنان می توانند مفید باشند.

وی همچنین ایجاد روحیه شاد را دیگر فاکتوری ذکر کرد که می تواند خواستم این مساله را مطرح کنیم که طولانی شدن قرنطینه در منزل و عدم ارتباط تبعاتی دارد که دیگر با اعمال رفتاری قابل درمان نیست و گاهی نیز حتی درمان دارویی جواب نمی دهد و سالمند در افسردگی باقی می ماند و جان خود را از دست می دهد. با نوه هایشان می توان این کار را انجام داد.

آمده است و از نظر پزشکی تداوم آن باعث می شود سلامت جسمی بیش از پیش به خطر بیفتد چرا که فرد سالمند مبتلا به انواع بیماری ها از جمله دیابت و فشار خون است که با فشارهای روحی و روانی این بیماری ها تشدید می شود.

وی از این شرایط به عنوان "مرگ تدریجی سالمندان" نام برد و توصیه کرد که فرزندان با رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله های اجتماعی در منزل والدین خود حضور یابند و به آنها سر کشی کنند و علاوه بر آن شرایط را برای حضور آنها در جامعه نیز فراهم نمایند. صیامی به نمونه سالمندی که بخاطر کرونا مدت ها در منزل بود و دچار مشکلات روحی و روانی شد، اشاره کرد و گفت: این بیمار من بخاطر حضور طولانی مدت در منزل و عدم ارتباط با دیگران به بیماری روحی مبتلا شده بود که با علائمی نظیر هذیان گویی مکرر و بیان خاطرات گذشته به من مراجعه کرد.

وی افزود: وقتی سالمندی در این وضعیت قرار می گیرد دیگر اقدامات معمول همچون حضور در اجتماع و یا ارتباط گیری نمی تواند کمک کند و باید مداخلات دارویی برای او انجام شود که برای این بیمار سالمند چنین شرایطی وجود آمد.

این کارشناس ارشد روانشناسی ادامه داد: از این و ضعیف این بیمار خواستم این مساله را مطرح کنیم که طولانی شدن قرنطینه در منزل و عدم ارتباط تبعاتی دارد که دیگر با اعمال رفتاری قابل درمان نیست و گاهی نیز حتی درمان دارویی جواب نمی دهد و سالمند در افسردگی باقی می ماند و جان خود را از دست می دهد. وی برای خروج سالمندان از این شرایط توصیه هایی را برای خود

دهد شادمانی انسان ها به ارتباطات وابسته است و افرادی که ارتباط بیشتری دارند، شادتر از دیگر افراد هستند.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی ادامه داد: در مدت حدود ۲ سال شیوع کرونا وضعیت وجود آمده است که برای حفظ جان افراد با ضعف ایمنی همچون سالمندان نیاز است که آنها از حضور در اجتماع پر هیز کنند که این شرایط همان قرنطینه شدن آنها در منازل را به همراه داشته است، به طور یقین با قرنطینه شدن سالمندان از ارتباطات آنها نیز محدود شد و این محدودیت اثراتی همچون افسردگی و اضطراب را به همراه دارد.

به گفته صیامی ارتباطات با کسب مهارت های اجتماعی ارتباط دارد و زمانی که ارتباطات کاهش یابد به همان اندازه سطح مهارت های اجتماعی افراد نیز کاهش می یابد و سالمندان بدلیل محدودیت حضور در جامعه و کم شدن ارتباطات، سطح مهارت های اجتماعی آنها نیز کاهش یافته است.

وی گفت: از جمله فاکتورهای که در سالمندی مورد اهمیت است توجه به فعالیت های اجتماعی است اینکه به آنها ارزش داده شود تا بتوانند در عرصه هایی که قادر به فعالیت هستند وارد عمل شوند. تداوم قرنطینه، مرگ تدریجی سالمندان

صیامی ادامه داد: شرایط کرونایی و پرهیز فرزندان به حضور در منازل والدینشان به دلیل پزشکی و برای حفظ جان سالمندان باعث شده تا میزان ارتباطات آنها با افراد کم و کمتر شود آسیمی که در دراز مدت اثرات خود را نشان می دهد.

وی گفت: این کاهش ارتباطات زمینه ساز حذف شادمانی و از دست بویژه سالمندان تاثیر بگذارند بر وقت: بدلیل کم شدن حضور سالمندان در جامعه و میان افراد با تبعی از تباطات نیز کاهش می یابد.

روزیتا صیامی تاثیر ارتباطات بر شادمانی را یادداشت و افزود: یک روانشناس در سالهای گذشته تحقیق تست شادمانی بر روی ۲۷۰ میلیون نفر در یکصد کشور انجام داد که نتایج این تحقیقات نشان می

مطالعات جدید با ترکیب دو تکنیک جدید جراحی و تصویربرداری عصبی پیشرفته روی هیپوتالاموس تمرکز کردند. این ناحیه یک منطقه عمیق مغز است که در عملکردهای حیاتی بدن از جمله نوروسیدان، خوردن، تنظیم بدن و تولید مثل نقش دارد.

در این مطالعه نحوه تغییر جریان خون در هیپوتالاموس مغز در پاسخ به نمک مورد بررسی قرار گرفته است.

زمانی که غذای شور مصرف می کنیم، مغز آن را احساس می کند و با یکسری مکانیسم های جبرانی، در تلاش برای کاهش سطح سدیم است. این فرایند تا حدی با فعال کردن نورون هایی انجام می شود که ترشح هورمون ضد ادران واز پرسیس را کنترل می کنند. این هورمون نقش کلیدی در حفظ غلظت مناسب نمک دارد.

این مطالعه نشان می دهد زمانی که نورون هادر هیپوتالاموس فعال می شوند، جریان خون در بخش کاهش می یابد. زمانی که نمک می خوردن سطح سدیم برای مدت

اطلاعات شگفت انگیز در مورد تاثیر نمک بر جریان خون مغز

گروه بهداشت و سلامت - محققان اطلاعات شگفت انگیزی را در مورد ارتباط بین فعالیت نورون ها و جریان خون در عمق مغز و تاثیر مصرف نمک بر مغز کسب کردند.

شریه ساینس گزارش داد، این مطالعه که توسط محققان دانشگاه ایالتی جورجیا در آمریکا صورت گرفت، نشان می دهد زمانی که نورون ها فعال می شوند، جریان فشار خون در آن ناحیه افزایش می یابد.

این ارتباط با عنوان هیپرمی یا افزایش جریان خون بافتی شناخته می شود و به دلیل اتساع رگ های خونی در مغز رخ می دهد. در واقع تصویربرداری اف ام آر آی (fMRI) بر مبنای همین واقعیت علمی قرار دارد که با استفاده از آن نواحی مختلف مغزی با جریان خون ضعیف تشخیص داده می شوند.

در مطالعات قبلی هیپرمی در نواحی سطحی مغز و چگونگی تغییر جریان خون در پاسخ به محرک های محیطی مورد بررسی قرار گرفته است و اطلاعات کمی در مورد این تاثیر در عمق مغز بررسی شد.

مطالعات نشان می دهد مصرف مواد لبنی پر چرب و به ویژه پنیر موجب انسداد منافذ پوستی و حتی آکنه بزرگسالان می شود. مطالعات دیگر نشان می دهد هورمون هایی که در دام استفاده می شود، توسط محصولات لبنی و دامی وارد بدن شده و با اختلال تعادل هورمونی سلامت پوست را به خطر می اندازد. این بدان معنا نیست که پنیر باید به طور کامل حذف کنید، بلکه بهتر است از محصولاتی استفاده کنید که کمترین کالری دارند.

بستنی بستنی حاوی شکر و لبنیات هست که هر دو در التهاب پوست نقش دارند. شیرین کننده های مصنوعی همانطور که گفته شد شیرین کننده های مصنوعی باعث چروک و افتادگی پوست می شوند. از طرفی با تغییر میکروبیوم روده، التهاب پوست را افزایش می دهند و پیروی زودرس به همراه دارند.

سوسیس و کالباس یکی از مهم ترین مواد غذایی که در

محققان می گویند آنچه می خوردید به معنای واقعی روری صورت شما نمایان می شود. برخی غذاهای محبوب و خوشمزه با تغییر التهاب و میکروبیوم روده، عامل پیری چهره هستند. گرچه مصرف غذاهای مضر و خوشمزه در ابتدا حس شاد و رضایت در فرد ایجاد می کنند، ولسی نتایج این غذاها همیشه دلچسب نیستند و در صورت افراط می توانند تهدید جدی برای سلامت باشند. به ویژه پوست آینه عادت های غذایی است. بنابراین برای داشتن پوستی شاد و جوان باید برخی غذاها را از برنامه خود حذف کنید.

این مواد غذایی عبارتند از: **نان سفید** اکثر نان های سفید حاوی شکر تصفیه شده هستند. شکر و مواد قندی انعطاف پذیری پوست را کاهش می دهند و موجب افتادگی پوست می شوند. برای حفاظت از پوست خون مصرف نان سفید و شیرینی را به حداقل کاهش دهید.

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف ماهی چند بار در هفته حتی در مقادیر کم به جلوگیری از ابتلا به بیماری عروقی که در نهایت به زوال عقل منجر می شود، کمک می کند. خبرگزاری یونایتد پرس گزارش داد، مطالعات قبلی نشان داده بودند که میان مصرف ماهی و خطر ابتلا به زوال شناختی و زوال عقل در سال های بعدی یک ارتباط پیشگیرانه وجود دارد.

نتایج این مطالعه جدید نشان می دهد که در بزرگسالان سالم ۶۵ ساله یا مسن تر، مصرف ماهی برای ۲ بار در هفته با تعداد فعالیت بیشتر از مغز در برابر ابتلا به ضایعات عروقی قلبی از اینکه علائم آشکار زوال عقل ظاهر شود، محافظت می کند.

اماد رحین حال این مطالعه نشان داد که این محافظتی تنها در میان سالمندان کمتر از ۷۵ سال دیده می شود. محققان مرکز تحقیقات سلامت جمعیت در دانشگاه بود در فرانسه در این مطالعه نتایج اسکن مغزی بیش از هزار و ۶۰۰ مرد و زن بالای ۶۵ سال را با میانگین سنی

۷۲ سال گزارش کردند. هیچ یک از شرکت کنندگان سابقه قبلی زوال عقل، سکته مغزی یا بیماری قلبی نداشتند. اسکن ها برای سه نشانه آشکار بیماری عروقی مورد بررسی قرار گرفتند. اسکن ها نشان داد که ضایعات مغزی کوچک در ۲ درصد از بیماران، حفره های مغزی در ۸ درصد از بیماران و تجمع مایع در بافت مغز در ۶ درصد از بیماران وجود داشت.

اگرچه هر سه این عوارض می توانند مدت ها قبل از بروز علائم واضح زوال عقل ایجاد شوند، اما همه آنها با افزایش طولانی مدت حضور زوال عقل و کاهش کلی در هوشیاری ذهنی مرتبط هستند.

محققان در این مطالعه از افراد شرکت کننده در مورد رژیم غذایی آنها، تعداد دفعاتی که در هفته ماهی از جمله ماهی سالمون، تن یا سایرین مصرف می کردند، سوال کردند. در برنامه غذایی این گروه به طور متوسط حدود ۲ بار در هفته ماهی بود. پژوهشگران سپس توسعه ضایعات مغزی، حفره ها

و مایعات را در مقابل عادات مصرف ماهی هر شرکت کننده قرار دادند. نتیجه این مطالعه نشان داد که بیماری عروقی که می تواند بر جریان خون، مغز تاثیر بگذارد تنها در بین ۱۸ درصد از افرادی که چهار بار در هفته ماهی می خوردند و در ۲۳ درصد از سالمندان زیر ۷۵ سال که سه بار در هفته ماهی مصرف می کردند، وجود داشته است.

در مقابل، تقریباً یک سوم از افرادی که ماهی مصرف نمی کردند، نشانه های مهمی برای ابتلا به بیماری عروقی داشتند. نویسندگان این مطالعه تاکید کردند که یافته های مطالعه آنها یک ارتباط را برجسته می کند و در واقع ثابت نمی کند که مصرف ماهی از شروع زوال عقل جلوگیری می کند.

محققان گفتند: دلایل این موضوع هنوز مشخص نیست اما یک فرضیه این است که مصرف ماهی ممکن است در مراحل اولیه بیماری مفید تر باشد، بنابراین در میان شرکت کنندگان جوان تر موثر است.

محققان گفتند: دلایل این موضوع هنوز مشخص نیست اما یک فرضیه این است که مصرف ماهی ممکن است در مراحل اولیه بیماری مفید تر باشد، بنابراین در میان شرکت کنندگان جوان تر موثر است.

محققان گفتند: دلایل این موضوع هنوز مشخص نیست اما یک فرضیه این است که مصرف ماهی ممکن است در مراحل اولیه بیماری مفید تر باشد، بنابراین در میان شرکت کنندگان جوان تر موثر است.



افزایش آگاهی عمومی در مورد مضرات نمک آغاز کرده اند که هشدار در فهرست غذایی رستوران ها از جمله این موارد است.

اطلاعات شگفت انگیز در مورد تاثیر نمک بر جریان خون مغز

طولانی بالا می ماند و فرآیندی به نام هیپوکسی رخ می دهد که باعث کاهش جریان خون می شود و توانایی نورون ها را برای پاسخ به تحریک پادار نمک تقویت می کند. و به نورون ها اجازه می دهد برای مدت طولانی فعال بمانند.

زمانی که برای مدت طولانی نمک بخوریم، نورون های ترشح کننده وازوپرسیس بیش فعال می شوند و با هیپوکسی بیش از حد به بافت مغز آسیب وارد می شود. همین فرایند در مورد افرادی که بر اثر مصرف نمک فشار خون دارند نیز اتفاق می افتد.

بدن به نمک نیاز دارد. یون های سدیم به حمل و نقل آب در بدن کمک می کنند و نقش کنترل پالس های عصبی را بر عهده دارند. و این وجود، مصرف بیش از اندازه نمک بدن را با مشکلاتی مواجه می کند. نمک یکی از مهم ترین دلایل فشار خون بالا است. سازمان جهانی بهداشت هدفی را برای کاهش مصرف نمک به میزان ۳۰ درصد تا سال ۲۰۲۵ میلادی تعیین کرده است.

غذاهای فرآوری شده و آماده مصرف نمک هستند و از طرفی باید در مورد مصرف نمک هشدار و آگاهی عمومی را افزایش داد. بسیاری از کشورها اقداماتی را در جهت

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

اقتصاد کیش - ویژه کیش آزاد کشور، تحول اقتصادی، قرار دارد.

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

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

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