



استرس، اضطراب و میزان تاب آوری ایرانی‌ها در ابتدای همه‌گیری کرونا

پژوهشگران با انجام یک مطالعه و بررسی بیش از ۷۰ هزار نفر، میزان استرس، اضطراب و تاب آوری افراد را در روزهای ابتدایی همه‌گیری کووید-۱۹ در ایران مورد ارزیابی قرار دادند.

یافته‌های به‌دست‌آمده از این تحقیق حاکی از آن است که در روزهای ابتدایی همه‌گیری کووید-۱۹، اکثر افراد در طول اپیدمی کووید-۱۹ دارای اضطراب متوسط تا شدید و سطح بالایی از تاب آوری بودند و اکثریت شرکت‌کنندگان دارای سطح متوسط استرس بودند.

دانشگاه کالیفرنیا ایالات متحده آمریکا و سعید پهلوان شریف از دانشگاه تیلور ماری با یکدیگر مشارکت داشتند. یافته‌های این مطالعه همراه سه سال جاری با عنوان «پیش‌بینی‌کننده‌های تداوم اضطراب، برانگیختگی استرس بیش از حد و تاب آوری در همه‌گیری کووید-۱۹: یک مطالعه ملی در ایران» Frontiers in Psychology منتشر شده است.

- مدافع شل
- عوارض جانبی احتمالی در بلند مدت
- فشار خون بالا
- بیماری‌های قلبی عروقی
- چاقی
- مقاومت به انسولین (دیابت نوع ۲)
- کبد چرب
- پر خوری
- ریسک سرطان
- پاستیل به آنها توجه کنیم
- شربت ذرت
- قند
- ژلاتین
- طعم دهنده های مصنوعی
- رنگ های مصنوعی (زرد ۵، آبی ۱، قرمز ۴۰، زرد ۶ و دی اکسید تیتانیوم)
- لیکاسین



دکه مطبوعات

مناطق آزاد

برای حل مشکلات اقتصادی کشور باید راهکارهای جدید جستجو کرد

جزیره کیش میزبان اردوی تدارکاتی تیم‌های ملی دوجرخه سواری ایران

اقتصاد کیش

راهنمای جدید مشکلات اقتصادی است

استخراج آفرینی و دغدغه‌های علی خدیور در استانبول ترکیه

اعتراض

مذاکره و تعامل با دشمن به معنای تسلیم نیست

همشهرداری

جهان درگیر کرونا

ایران زیر چتر واکسن

ایران

تکلیف دوباره دولت به حذف ارز ترجیحی

منتخب

پيامک جنایاتی برای قانون جنایاتی

مبم‌های سرگردان جاده‌ها

دلیل این که با این علامت بیماری کووید-۱۹ مشترک است، می‌تواند برای افراد گیج‌کننده باشد. به علاوه اضطراب می‌تواند باعث تغییرات فیزیولوژیک و تضعیف سیستم ایمنی شود و بدن را در برابر عوامل بیماری‌زا، آسیب‌پذیر کند.

این ویروس به دلیل قابلیت انتقال زیاد، حتی در صورتی که فرد بدون علامت باشد، می‌تواند سرایت کند. تعداد بسیار بالای موارد ابتلا و میزان زیاد مرگ‌ومیر منجر به مشکلات روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در بین کادر پزشکی و همچنین در جامعه شده و وحشت عمومی ناشی از شیوع ویروس کرونا علامت اضطراب را افزایش داده است. این علامت مربوط به پاسخ محافظتی طبیعی بدن در برابر استرس ناشی از بیماری همه‌گیر است. سیستم پاسخ به استرس می‌تواند دو جنبه مثبت و منفی داشته باشد. با وجود این که این سیستم پاسخ به استرس، باعث ایجاد علائمی می‌شود، می‌تواند با افزایش سازگاری برای افراد مزایای بلندمدتی داشته باشد. بنابراین، پاسخ به استرس تا حدودی یک مکانیسم ضروری و مفید است.

البته اضطراب مفرط و دائمی یک مشکل ناتوان‌کننده است که رنج قابل توجهی را برای فرد و اطرافیان ایجاد می‌کند. همچنین اضطراب می‌تواند باعث علائمی مانند تب، تعریق، تنگی نفس و... شود و به

همه چیز درباره پاستیل؛ این خوشمزه پر دردسر!

مسئله‌هایی بودند که با اضطراب و تاب آوری از تباطع معنی‌داری داشتند. مرد بودن، به طور قابل توجهی با سطح تهاب آوری بالاتر و سطح اضطراب پایین‌تر مرتبط بود. وضعیت ناهل نیز به طور قابل توجهی با سطح تهاب آوری مرتبط بود. مجرد بودن و بیوه یا مطلقه بودن، به طور قابل توجهی با تاب آوری بالاتر و با اضطراب کمتر همراه بود. یافته‌های به‌دست‌آمده از این تحقیق حاکی از آن است که در روزهای ابتدایی همه‌گیری کووید-۱۹، اکثر افراد دارای اضطراب متوسط و پایین‌تر استرس را گزارش کردند. اکثر افراد سطح آوری متوسط (۲۷.۱ درصد) و بالا (۲۸.۹ درصد) را گزارش کردند. بررسی‌های این مطالعه نشان داد که جنسیت و وضعیت ناهل تنها

درباره یک دهانشویه طبیعی و بسیار موثر!

جایگزین ایمن تری به شمار می‌رود، بلکه در عین حال می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و دهان شما را تمیز نگه دارد. البته شستشوی آب نمک علاوه بر توقف رشد باکتری‌ها، فواید دیگری نیز به همراه دارد. این مزایا شامل کاهش میزان پلاک‌های دندان، تسریع سرت بهبودی در دنبال‌اعمال دندانپزشکی مختلف هستند.

کک به مهار رشد باکتری‌ها در محیط دهان

ما شستشوی آب نمک چگونه می‌تواند باعث توقف رشد باکتری‌ها در دهان شود؟ دکتر مارک لازار دندانپزشک توضیح می‌دهد: با غرغره آب نمک به صورت روزانه محیط اسیدی مورد نیاز باکتری‌ها برای رشد و تکامل، به تدریج کاهش یافته و به مرگ نهایی آنها منتهی می‌شود. لازار اضافه می‌کند: «شوندگی‌های آب نمک با افزایش تعادل pH در فضای داخل دهان و از عمل می‌شوند و محیط قلیایی‌تری ایجاد می‌کنند که در آن باکتری‌ها قادر به رشد و تکثیر نیستند.» باکتری‌های مضر زندگی در محیط اسیدی را ترجیح می‌دهند. از این رو با خشکی‌سازی آن، التهاب دهان نیز کمتر شده و سالم‌تر به نظر می‌رسد.

حفظ سلامت تنفسی و حذف بوی بد دهان

دلیل این که با این علامت بیماری کووید-۱۹ مشترک است، می‌تواند برای افراد گیج‌کننده باشد. به علاوه اضطراب می‌تواند باعث تغییرات فیزیولوژیک و تضعیف سیستم ایمنی شود و بدن را در برابر عوامل بیماری‌زا، آسیب‌پذیر کند.

این ویروس به دلیل قابلیت انتقال زیاد، حتی در صورتی که فرد بدون علامت باشد، می‌تواند سرایت کند. تعداد بسیار بالای موارد ابتلا و میزان زیاد مرگ‌ومیر منجر به مشکلات روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در بین کادر پزشکی و همچنین در جامعه شده و وحشت عمومی ناشی از شیوع ویروس کرونا علامت اضطراب را افزایش داده است. این علامت مربوط به پاسخ محافظتی طبیعی بدن در برابر استرس ناشی از بیماری همه‌گیر است. سیستم پاسخ به استرس می‌تواند دو جنبه مثبت و منفی داشته باشد. با وجود این که این سیستم پاسخ به استرس، باعث ایجاد علائمی می‌شود، می‌تواند با افزایش سازگاری برای افراد مزایای بلندمدتی داشته باشد. بنابراین، پاسخ به استرس تا حدودی یک مکانیسم ضروری و مفید است.

البته اضطراب مفرط و دائمی یک مشکل ناتوان‌کننده است که رنج قابل توجهی را برای فرد و اطرافیان ایجاد می‌کند. همچنین اضطراب می‌تواند باعث علائمی مانند تب، تعریق، تنگی نفس و... شود و به

گروه بهداشت و سلامت - اگر یک ویتامین برچسب بدون قند داشته باشد، ممکن است حاوی الکل

گروه بهداشت و سلامت - اگر یک ویتامین برچسب بدون قند داشته باشد، ممکن است حاوی الکل باشد. این موضوع در زیر قسمت کربوهیدرات کل روی برچسب فرآورده ذکر شده است. واقعیت در مورد پاستیل، این خوراکی‌های جویدنی مملو از شکر با تصورات دوران کودکی ما بسیار متفاوت است. محققان معتقد هستند که علت اصلی علاقه به چنین ترکیباتی در آمریکا و همچنین سراسر دنیا، چیزی نیست جز اعتیاد به شکر! **آیا ششامه از طرفداران پاستیل خرسی و یاسایر طرح‌ها و طعم‌های متنوع آن هستند؟**

بنابراین کم‌ضررترین ماده موجود در پاستیل‌ها همین ژلاتین حیوانی است، اما باید بدانیم: حیواناتی که برای تولید ژلاتین استفاده می‌شوند دست آمده، در حال حاضر آمریکایی‌ها و آلوده به بیماری (که مسافانه امروزه

گروه بهداشت و سلامت - دهانشویه‌ها محصولاتی هستند که برای پاکسازی تنفس و تمیز کردن مناطقی که مسواک به آنها دسترسی چندانی ندارد

گروه بهداشت و سلامت - دهانشویه‌ها محصولاتی هستند که برای پاکسازی تنفس و تمیز کردن مناطقی که مسواک به آنها دسترسی چندانی ندارد به کار می‌روند. دکتر کریس کامر، جراح دندانپزشکی در این خصوص می‌گوید: با وجود آن که دهانشویه‌ها عملکرد مطلوبی دارند و سالیان سال است که تولید می‌شوند، شستشوی دهان با آب نمک به طور کلی ارزان‌تر است و می‌تواند به همان اندازه در بهبود سلامت بهداشت دهان و دندان موثر باشد. کامر ادامه می‌دهد: «شستشوی آب نمک بسیاری از باکتری‌ها را به وسیله فرآیند اسمز از بین می‌برد، که مکانیسمی وابسته به خروج آب است. این ترکیب همچنین یک محافظ آنتی باکتریال عالی محسوب می‌شود و بالای الکل در برخی از دهانشویه‌ها منجر به تحریک دهان به ویژه لب‌ها می‌شود. شستشو با آب نمک نه تنها

قلب ناسالم تهدیدی بزرگ برای مغز زنان

سالم برای قلب، مانند ورزش بدنی و رژیم غذایی غنی از ماهی، سبزیجات و چربی‌های خوب ممکن است به محافظت از پیری مغز کمک کند. یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که کاهش شدید فشار خون بالا در افراد مسن خطر ابتلا به اختلالات شناختی خفیف را کاهش می‌دهد. به گفته میل که «مشخص نیست که چرا سلامت قلبی عروقی ضعیف‌تر ممکن است برای عملکرد شناختی زنان سخت‌تر باشد. اما طبیعی است که حدس زینم باسنگی در تغییرات هورمونی می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. اما بسیاری از احتمالات دیگر نیز وجود دارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «یک احتمال دیگر این

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲