

چرا با تغییر فصل احساس افسردگی عود می کند؟

■ متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که شیدایی یا "مانیا" حالتی از افسردگی است، گفت: این اختلال همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود و با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، خلق بالا به صورت شادی، خوش بینی افراطی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی های بلند پروازانه دیده می‌شود.



گروه بهداشت و سلامت – کلسیم یکی از مواد معدنی ضروری برای افزایش تراکم و استحکام استخوانهاست با این حال تنها ماده معدنی مورد نیاز برای سلامت کامل بافت استخوانی نیست. علاوه بر کلسیم چندین ماده مغذی دیگر نیز برای حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از آسیب های استخوانی بویژه در سنین بالا ضروری هستند.

نقش اساسی در انعقاد خون و متابولیسم کلسیم دارد و رسوب کلسیم بر بافت استخوانی را تنظیم می‌کند. ویتامین K همچنین با فعال کردن پروتئین دیگری به نام "ماتریکس GLA" از تجمع کلسیم در بافت‌های نرم جلوگیری می‌کند. متوسط مصرف روزانه ویتامین K برای زنان ۱۲۲ میکروگرم و برای مردان ۱۳۸ میکروگرم است. برخی از منابع رایج ویتامین K عبارت از کلم بروکلی، اسفناج، کلم و کاهو هستند.

همچنین ویتامین D که به عنوان ماده مغذی آفتاب نیز شناخته می‌شود برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ مقدار کافی مواد مغذی در خون کمک

گروه بهداشت و سلامت – محققان اعلام کردند که نخوردن صبحانه باعث واکنش در مغز می‌شود. تیمی از محققان در مرکز پزشکی "مارنت سنسای" آمریکا آزمایشی را روی دو گروه موش انجام دادند، که

گروه بهداشت و سلامت – متخصصان بر این باورند که معمولا اعتقاد بر این است که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث افزایش نزدیک‌بینی می‌شود اما این رابطه از نظر علمی ثابت نشده و استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث خستگی چشم می‌شود و اطلاعات کافی برای نتیجه‌گیری اینکه منجر به نزدیک‌بینی می‌شود، وجود ندارد. به نقل از وی‌فرم، احتمالاً شنیده یاساوند،هیم که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث افزایش موارد نزدیک‌بینی می‌شود.

جای تعجب نیست که مطالعاتی نیز انجام شده که به این نتیجه رسیده که کودکانی که زمان بیشتری را با کتاب‌ها یا صفحه نمایش می‌گذرانند، نسبت به کودکانی که این کار را نمی‌کنند، نزدیک‌بینی بیشتری دارند.



روغن‌های گیاهی قیمت‌اززان‌تری‌دارد و به عنوان روغنی سالم تبلیغ می‌شود. با این حال مطالعات بسیار کمی این ادعا را به ویژه از نظر مغزی بررسی کرده‌اند. این مطالعه موش‌هایی که از رژیم غذایی معمولی استفاده می‌کردند با موش‌هایی که ۲ قاشق چای‌خوری در روز معادل انسان روغن دریافت می‌کردند را مورد مقایسه قرار داد. پس از ۱۲ ماهه موش‌هایی که با

گروه بهداشت و سلامت – دکتر جمال شمس با بیان اینکه در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه با شروع پاییز کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد، اظهار کرد: تغییرات خلق مستقیما به تغییرات فصلی مرتبط است.

وی با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تاثیر قرار دهد، تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کنند، زودتر از افسردگی و تنگی خلق‌رهایی می‌یابند.

بهداشت و سلامت

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تاکید بر این که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتا مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یکباره با تغییر فصل

دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. وی با بیان اینکه اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلقش در فصل بهار نیز وجود دارد. شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل

پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است. در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود، انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود؛ به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلند

توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است. وی تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند. شمس با بیان اینکه احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان

وی استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: در مان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دو قطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای

تقریبا یکسان است، گفت: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دو قطبی و یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود. وی با اشاره به اینکه به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان‌هم از این قاعده مستثنی نیست، تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی

مقادیر بیشتری منبزم را از طریق رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، تراکم غذای استخوانی بهتری دارند. توصیه روزانه برای منبزم ۳۲۰ میلی‌گرم در روز برای افراد ۱۹ تا ۳۰ سال و ۴۲۰ میلی‌گرم در روز برای افراد ۳۱ ساله و بالاتر است. مصرف منبزم در رژیم غذایی را می‌توان با مصرف غذاهایی مانند آجیل، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل افزایش داد. علاوه بر اینها ویتامین C نیز مسئول تولید کالژن در ماتریکس استخوان است. همچنین رادیکال‌های آزاد مضر برای سلامت استخوان را از بیسن می‌برد. دوز معمول ویتامین C حدود ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در روز است که می‌تواند با مصرف پرتقال، گوجه‌فرنگی و ... تامین شود.

غذایی حاوی پروتئین بالا می‌تواند تراکم معدنی استخوان را افزایش داده و سرعت از دست دادن استخوان را کاهش دهد. پروتئین تقریبا ۵۰ درصد حجم استخوان و یک‌سوم جرم آن را تشکیل می‌دهد. مصرف کافی پروتئین همچنین می‌تواند خطر شکستگی و از دست دادن استخوان را کاهش دهد. برخی منابع پروتئین کامل شامل عدس، لوبیا، گوشت طیور و محصولات لبنی هستند. یکی دیگر از املاح ضروری برای استحکام استخوانها منبزم است. منبزم که مسئول فعال‌کردن بیش از ۳۰۰ واکنش در بدن شما است برای سلامت استخوان نیز ضروری است زیرا حدود ۶۰ درصد از این ماده معدنی در بافت استخوان یافت می‌شود. افرادی که



به غیر از نور خورشید، این ویتامین را می‌توانید از غذاهایی مانند بامیه، اسفناج، سویا و ماهی از جمله ساردین و خاویزره سازی در استخوان می‌کند.

حذف صبحانه چه مشکلاتی را برای بدن ایجاد می کند؟

این سلول‌های ایمنی نوعی گلبول سفید هستند که در مغز استخوان تولید می‌شوند و نقش‌های مهمی، اعم از مبارزه با عفونت‌ها، بیماری‌های قلبی و سرطان در بدن دارند. دانشمندان دریافته‌اند که در

نقش نور خورشید در نزدیک‌بینی

گرفتن مداوم در معرض نمایشگرها از سنین پایین در زمانی که چشم هنوز در حال بلوغ است، ممکن است به توسعه دید اجسام نزدیک، به ضرر دید از راه دور کمک کند. با این حال داده‌های کافی برای نتیجه‌گیری وجود ندارد که نشان دهد این موضوع باعث بروز نزدیک‌بینی می‌شود.

موضوع مهم اینجاست که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث خستگی چشم می‌شود که به آن سندرم کامپیوتری نیز می‌گویند که باعث قرمزی، سوزش و خارش چشم، خشکی چشم و یابردگی (اشک‌ریختن مداوم)، سردرد و ... می‌شود.

بهترین توصیه برای کاهش علائم خستگی چشم، پلک‌زدن مکرر و استراحتی با رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. به عبارت دیگر هر ۲۰ دقیقه، ۲۰

روغنی که احتمالا موجب بیماری آلزایمر می شود

یک ۴۲ را کنترل نمی‌کند. در مدل ما این تغییر نسبت منجر به آسیب قابل توجه عصبی، کاهش تماس‌های عصبی و اختلال حافظه شد. وی ادامه داد: اگرچه روغن کانولا یک روغن گیاهی محسوب می‌شود، قبل از اینکه بگوییم سالم است، باید مراقب باشیم. بر اساس شواهد به دست آمده از این مطالعه، روغن کانولا را نباید معادل روغن‌هایی یا فواید سلامت ثابت‌شده در نظر گرفت. نتایج مطالعات مشابه قبلی نشان داد که روغن زیتون برای سلامت مغز مفید است. دکتر پراتیکو امیدوار است اثرات روغن کانولا را روی سایر بیماری‌های عصبی آزمایش کند. به گفته او دانشمندان همچنین علاقه دارند بدانند آیا اثرات منفی روغن کانولا خاص بیماری آلزایمر خاص است یا خیر.

این احتمال وجود دارد که مصرف روغن کانولا بر شروع و سیر سایر بیماری‌های عصبی یا سایر اشکال زوال عقل نیز تاثیر بگذارد.

ندارد، تاکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود. شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها، بیان کرد: اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. وی استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: در مان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دو قطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای

ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، واحد تخصصی علم پزشکی اظهار کرد: درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصا اگر علائم شدید باشد، بسیار موثر خواهد بود.

ترکیب مواد شیمیایی در هنگام خانه تکانی مرگ آور است

گروه بهداشت و سلامت –مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زنجان گفت:درخانه‌تکانی‌هااز ترکیب و اختلاطموادشیمیایی مثل جوهرنمک، سفیدکننده‌ها و لکه‌برها به شدت خودداری شود چون بخارها و گازهای ناشی از آن بسیار سمی و خفه‌کننده است. لاله‌احرامی با اشاره به خانه‌تکانی‌های عید نوروز و بی توجهی بانوان به برخی نکات بهداشتی، افزود: استفاده تا به جا وبدون آگاهی از مواد شوینده و پاک‌کننده‌های شیمیایی می‌تواند خطرات جبران ناپذیری در پی داشته باشد. وی با بیان اینکه بسیاری از فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده، بخارهای سمی ایجاد می‌کند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می‌زند، اضافه کرد: هنگام استفاده از این فرآورده‌ها لازم است پنجره‌ها باز شود تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. این کارشناس ادامه داد: پس از استفاده از مواد شیمیایی باید درب آن بلافاصله بسته شود و هیچ ظرف در بسته‌ای نباید در دسترس کودکان قرار گیرد و از طرفی محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون باید همیشه در ظرف اصلی خود نگهداری شود. وی تاکید کرد: مواد شیمیایی هرگز نباید در ظرف مواد خوراکی مانند نوشابه ریخته شود زیرا این عمل موجب می‌شود کودکان به اشتباهی آن را بخورند و دچار مسمومیت شدید شوند. مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی

و شوینده باید برچسب روی بسته‌بندی با دقت مطالعه شود و این نکته مورد توجه قرار گیرد که استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطرناک باشد. وی اظهار داشت: بسیاری از داروها و محصولات خانگی مثل جوهرنمک، مواد شوینده و لکه بر، پاک‌پاک‌کن، سموم حشره کش و جوندگ‌کش مثل مرگ موش، تینر، ضد چغ، بنزین و نفت می‌تواند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم یا در صورت تنفس بسیار سمی باشد.

مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش		
سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز ۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانواپی لواش	۰۷۶۴۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز ۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز ۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه ۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
سوپرمارکت دایی	روبروی سدر چهار، مجتمع خدماتی، غرفه ۶	۰۹۳۴۷۶۹۳۸۴۴
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه ۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم، کارینو پخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک ۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹

هرروز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

