

چه زمانی اضطراب در دوران بارداری خطرناک می‌شود؟!

انتظار برای آوردن یک فرزند جدید به جهان یک تجربه خارق‌العاده است. بااین حال، این غیرمعمول نیست که مادران باردار در دوران بارداری دچار اضطراب شوند. نگرانی در مورد سلامتی نوزاد، زایمان و پدر و مادر خوب بودن طبیعی است، اما رسیدگی به این نگرانی‌ها برای سلامتی مادر و نوزاد ضروری است.



کمک کند.

۵ علت احتمالی اضطراب در

دوران بارداری

درک ریشه‌های اضطراب در دوران بارداری برای یافتن استراتژی‌های مؤثر برای مدیریت و درمان آن بسیار مهم است. اضطراب بارداری می‌تواند از منابع مختلفی سرچشمه بگیرد که هر کدام به روش‌های منحصره فردی بر

ندارد و نظام دارویی کشور همچنان با مشکل مصرف بی‌رویه و خودسرانه دارو روبرو است.

خود درمانی و مصرف خودسرانه دارو

معمولاً در خود درمانی افراد سعی می‌کنند بدون مراجعه به پزشک و استفاده از نظر او به درمان بیماری خود بپردازد. متأسفانه رواج این فرهنگ در کشور ما تا حدی است که این روزها کمتر کسی برای بیماری‌های سطحی به پزشک مراجعه می‌کند. افراد ترجیح می‌دهند خودشان با داروهایی که دارند یا به شیوه‌های مختلف تهیه می‌کنند، به درمان بیماری خود یا اعضای خانواده‌شان بپردازند. سرماخوردگی، بدن درد، دردهای شکمی، دندان درد و...از جمله بیماری‌هایی شایعه‌ای هستند که افراد، در صورت بروز معمولاً خوددرمانی می‌کنند.

می‌توانند تأثیر عمیقی بر وضعیت عاطفی مادر داشته باشد. به احساس اضطراب و غیرقابل پیش‌بینی بودن کمک کند. این تنظیمات هورمونی برای رشد بارداری ضروری است؛ اما می‌تواند منجر به تشدید علائم اضطراب مرتبط با بارداری شود. مدیریت این احساسات ممکن است به ترکیبی از شیوه‌های مراقبت از خود و مشاوره نیاز داشته باشد تا ثبات عاطفی را در طول این دوره دگرگون‌کننده تضمین کند.

ناراحتی جسمی

همان‌طور که بدن برای سازگاری با کودک در حال رشد دستخوش تغییراتی می‌شود، ناراحتی‌های فیزیکی مانند حالت تهوع، خستگی و کمردرد شایع‌تر می‌شوند. این علائم نه تنها می‌تواند باعث ناراحتی

احتمالی، و سلامت نوزاد می‌تواند منجر به استرس قابل توجهی شود. آموزش در مورد روند زایمان و مقابله با ترس‌ها به کمک پزشک متخصص می‌تواند به کاهش این نگرانی‌ها کمک کند.
نگرانی از سلامت نوزاد
اضطراب در مورد سلامت و رشد جنین متولد نشده یکی از دلایل رایج استرس برای مادران باردار است. این نگرانی را می‌توان با تجارب قبلی در مورد عوارض یا سقط جنین تشدید کرد. چکاپ‌های منظم قبل از تولد و ارتباط با پزشک متخصص از مؤلفه‌های کلیدی و استراتژی‌های مؤثر کاهش استرس بارداری است که به کاهش نگرانی‌ها در مورد سلامت کودک کمک می‌کند.

سبک زندگی و مسائل مالی

پیش‌بینی اینکه چگونه یک نوزاد

آموزش در مورد بارداری، زایمان و فرزندپروری می‌تواند به شما قدرت دهد و ترس از ناشناخته‌ها را کاهش دهد. آموزش و کسب اطلاعات ابزار قدرتمندی برای غلبه بر ترس‌های بارداری است، زیرا درک فرایندها و تغییرات می‌تواند باعث شود که نسبت به تغییرات و چالش‌های پیشرو احساس آمادگی و نگرانی کمتری داشته باشید.

جدید سبک زندگی فعلی شما را تغییر می‌دهد و مسئولیت‌های مالی والدین می‌تواند نگران‌کننده باشد. نگرانی در مورد ایجاد تعادل بین کار، روابط و هزینه‌های مربوط به تربیت کودک می‌تواند منجر به اضطراب قابل توجهی در دوران بارداری شود. برنامه‌ریزی از قبل و مشاوره گرفتن از والدین باتجربه می‌تواند حس کنترل و آمادگی ایجاد کند و مقارن از استرس مربوط به این تغییرات آتی را کاهش دهد. تجربه

قابل توجهی شود، بلکه باعث افزایش سطح اضطراب در دوران بارداری نیز می‌شود. یافتن روش‌های مؤثر کاهش استرس بارداری، از جمله ورزش‌های ملایم و تکنیک‌های آرام‌سازی، می‌تواند به کاهش این ناراحتی‌ها و کاهش اضطراب کمک کند. ترس از ناشناخته‌ها، به‌ویژه در مورد درد زایمان و زایمان، منبع مهمی از اضطراب برای بسیاری از مادران باردار است. نگرانی در مورد درد در هنگام زایمان، عوارض

برای خود و دیگران خودسرانه دارو تجویز نکنیم!

او می‌گوید: زمانی که ویزیت یک چشم پزشک منوط به پرداخت پول از سوی بیمار است، در اینجا بیمار دستور می‌دهد که فلان دارو را بنویس. به جای

این که پزشک طبابت کند، خدمتی را با پول انجام می‌دهد. حالت بدتر آن در حال حاضر در فضای مجازی اتفاق افتاده است. پلتفرم‌هایی که وزارت صحت موظف گردند در سکوهایشان نیاز به حضور پزشک نیست، پولی را پرداخت می‌کنید بدون این که پزشک شما را ویزیت کند، پزشک که نیست چون نام کاربری و گذرواژه پزشک را خرید و فروش می‌کنند. متأسفانه بدون این که پزشک شما را ببیند، فقط یک کد ملی می‌دهید برای شما نسخه می‌نویسند. این موضوع در حال حاضر یک معضل بزرگ است. با نسخه‌هایی

مواجهه هستیم که همه آن‌ها فرمایشی هستند، فقط پول را پرداخت کن، هر کاری دلت می‌خواهد انجام می‌دهند.

مصرف خودسرانه داروها

چه عواقبی دارد؟

بسیاری از مردم بدون در نظر گرفتن کارکردهای یک دارو، در شرایط مختلف اقدام به مصرف خودسرانه آن می‌کنند. این در حالی است که بسیاری از این داروهای می‌تواند عواقب ناگنی برای آن‌ها داشته باشد. تاخلات دارویی، مشکلات گوارشی و کبدی، مقاومت بدن در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها، مسمومیت‌های ناخواسته، طولانی شدن درمان و... از مهم‌ترین این مشکلات هستند.
صبور در مورد عوارض مصرف خودسرانه دارو، این گونه عنوان می‌کنند:
هر دارویی عوارض خاص خود

یا پزشک مربوطه می‌توانند به طور قابل توجهی احساس آنرا و استرس را کاهش دهد. به اشتراک گذاشتن تجارب و نگرانی‌های خود یک خروجی عاطفی را فراهم می‌کند و می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی را برای مقابله با اضطراب دوران بارداری ارائه دهد. به یاد داشته باشید که حمایت اطرافیان و کمک گرفتن از دیگران یک نقطه قوت است، نه یک ضعف، و می‌تواند گامی مهم در مدیریت اضطراب در بارداری باشد. شرکت در کلاس‌های آموزش قبل از بارداری، موجب تضمین مضاعف بر سلامت خود و رشد کودک می‌شود. این جلسات فرصتی برای گفتگو با پزشک متخصص، دریافت مشاوره و حمایت از اضطراب بارداری است. آگاهی از روند بارداری می‌تواند ترس‌ها و باورهای غلط را کاهش دهد و به آرامش کلی کمک کند.

تکنیک‌های ذهن آگاهی و آرامش

تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تمرین‌های تنفس عمیق می‌توانند به طور باورنکردنی در کاهش سطح استرس و اضطراب مؤثر باشند. این تکنیک‌ها با تمرکز ذهن بر لحظه حال و کاهش تنش فیزیکی به مدیریت اضطراب در دوران بارداری کمک می‌کند. گنجاندن ذهن آگاهی در برنامه روزانه می‌تواند راه ارزشمندی برای آرام کردن افکار و احساسات شما باشد. درگیر شدن در ورزش منظم و مناسب بارداری، از طریق ترشح اندورفین – موادی شیمیایی طبیعی بدن – خلق و خور را تقویت می‌کند و اضطراب

اقتصاد کیش

را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی، یوگای قبل از تولد یا شناسنا، فعالیت‌هایی هستند که برای بارداری بی‌خطر است. ورزش منظم نه تنها برای سلامت جسمانی شما مفید است، بلکه جنبه مهمی در مقابله با اضطراب دوران بارداری نیز دارد.

انتخاب سبک زندگی سالم

خوردن یک رژیم غذایی متعادل، اطمینان از خواب کافی و اجتناب از محرک‌هایی مانند کافئین می‌تواند به مقابله با اضطراب بارداری کمک کند. این انتخاب‌های سبک زندگی به رفاه کلی شما کمک می‌کند و می‌تواند تأثیر مثبتی بر وضعیت عاطفی شما داشته باشد. علاوه بر این، برای تقویت بیشتر احساس آرامش، برنامه‌های تمدد اعصاب را در روز خود بگنجانید. آموزش در مورد بارداری، زایمان و فرزندپروری می‌تواند به شما قدرت دهد و ترس از ناشناخته‌ها را کاهش دهد. آموزش و کسب اطلاعات ابزار قدرتمندی برای غلبه بر ترس‌های بارداری است، زیرا درک فرایندها و انتظارات می‌تواند باعث شود که نسبت به تغییرات و چالش‌های پیشرو احساس آمادگی و نگرانی کمتری داشته باشید. در حالی که مطلع ماندن مهم است، اما اطلاعات بیش از حد، به‌ویژه از منابع نامعتبر، می‌تواند اضطراب را تشدید کند. لذا برای کسب اطلاعات، روی وبسایت‌ها و کتاب‌های معتبر توصیه شده توسط متخصصان تمرکز کنید. این رویکرد می‌تواند با اطمینان از دقیق و مفید بودن اطلاعاتی که دریافت می‌کنید، به مدیریت اضطراب در بارداری کمک کند.

گفت: استامبوفن داروی پرمصرفی میان مردم است. این در حالی است که مصرف آن برای افراد بزرگسال در مقادیر بالا و بیش از ۴ تا ۵ روز می‌تواند سمیت کبدی ایجاد کند. برای بچه‌ها هم به همین شکل است مقادیر باید کنترل شده و تحت نظر پزشک و دکتر داروساز باشد، تا از سمیت کبدی مخصوصا در کودکان و خردسالان جلوگیری شود.

وی در پایان درباره داروهای گیاهی و نحوه استفاده از آن‌ها می‌گوید: داروهای گیاهی در زمان نمی‌کنند. بلکه به روند در مان کمک می‌کنند. در استفاده از داروهایی که از وزارت بهداشت مجوز دارند، و داروخانه‌ها قابلیت فروش دارند، مشکلی نمی‌بینم. اما در استفاده از آن‌ها هم نباید از آن‌رو بوم بی‌تایم و بگویم چون گیاهی هستند به هر میزان خورده شوند. بلکه مصرف آن‌ها هم باید تحت نظر پزشک باشد.

تغذیه بد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

می‌توانند ژن‌هایی را که از سرطان محافظت می‌کنند، مهار کنند. آنها عنوان می‌کنند که رژیم غذایی نامناسب منجر به سطوح بالاتر متیل گلوبو کسسال و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

به گفته محققان، این مطالعه ارتباط بالقوه ای را بین سطوح بالای متیل گلوبو کسسال، یک محصول جانبی متابولیسم، و الگوی جهش ژنتیکی که در برخی سرطان‌ها مشاهده می‌شود، نشان می‌دهد. این یک منطقه جالب برای بررسی بیشتر است، اما به تحقیقات آزمایشگاهی و آزمایش‌های بالینی بیشتری نیاز است تا به طور قطعی مشخص شود که آیا سطوح متیل گلوبو کسسال مستقیماً با خطر سرطان مرتبط است یا خیر.



سرطان را افزایش می‌دهد کمک کند. در مطالعات سلولی، محققان دریافتند که متیل گلوبو کسسال، که زمانی تولید می‌شود که سلول‌ها گلوکز را برای آزاد کردن انرژی تجزیه می‌کنند،

می‌کند چندان مشخص نیست. اکنون، محققان دانشگاه ملی سنگاپور مکانیسمی را کشف کرده اند که ممکن است به توضیح اینکه چرا رژیم غذایی نامناسب خطر ابتلاء به

گروه بهداشت و سلامت – رژیم غذایی نامناسب می‌تواند خطر چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

یک مطالعه جدید کشف کرده است که متیل گلوبو کسسال، که هنگام تجزیه گلوکز در سلول‌ها تولید می‌شود، ممکن است به توضیح ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان کمک کند. تغذیه نامناسب با بسیاری از بیماری‌ها، از جمله چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، رحم و روده بزرگ مرتبط است. مصرف زیاد سدیم، چربی‌های اشباع شده و قندها می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط

اثرات ساعات کاری طولانی بر سلامت دوران میانسالی

طولانی کار کنند، اما در واقعیت، مسئله ساعات طولانی کار کردن داوطلبانه نیست. آنها احساس می‌کنند که فرهنگ کار از آنها می‌خواهد که ساعات طولانی کار کنند، و گونه ممکن است از زندگی اجتماع جابجاند.

یافته‌های مطالعات او نشان داد آن دسته از کارگران آمریکایی که استراحت مناسب افرادی کار کرده بودند از لحاظ آماری بیشتر احتمال داشت به افسردگی یا مشکلات سلامت دچار شوند.

او گفت: وقتی کار به یک عامل استرس‌زای روزمره تبدیل می‌شود، پیامدهایش برای سلامت از آن نوعی است که می‌توانید انتظار داشته باشید. ۳۰ سال بعد ببینید. این مطالعه ممکن است ارتباط شب‌کاری و شیفت‌های چرخشی با کم‌خوابی و ضعف سلامت را نشان دهد، اما نتوانسته است شواهد محکمی بیابد که یک عامل مستقیم دیگری است. و وجود این، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا متذکر شده است که خواب ناکافی می‌تواند به افزایش احتمال بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری قلبی و چاقی منجر شود.



و بیچاره می‌کند. کار قرار است به مسا امکان جمع آوری منابع بدهد. اما برای بسیاری از افراد، کارشان به آنها اجازه چنین کاری را نمی‌دهد. آنها در واقع با همسر زمان رنجورتر و نازتر می‌شوند.

هان ابراز امیدواری کرد مطالعه او منابعی فراهم کند تا به افراد کمک کند وقتی به دلیل کار از لحاظ جسمی خسته و از لحاظ احساسی تحلیل رفته‌اند، زندگی شاد و سالمی داشته باشند.

هان متذکر شد: می‌توانیم بگویم که آنها داوطلبانه می‌خواهند ساعات

گروه بهداشت و سلامت – بررسی‌های متخصصان در آمریکا نشان می‌دهد، برنامه‌های کاری نامعقول و مدیریت نشده در جوانی ممکن است احتمال ابتلاء به افسردگی و بیماری مزمن را در سنین میانسالی افزایش دهد.

بر اساس بررسی جدیدی که در پلاس وان (PLOS One) منتشر شده است، کار کردن شب دیروقت و برنامه‌های کاری نامعقول در جوانی ممکن است به افزایش خطر ابتلاء به افسردگی و ضعف سلامت در دوره میانسالی منجر شود.

«ون جوئی هان»، استاد دانشگاه نیویورک و نویسنده این مطالعه، پس از سه دهه بررسی برنامه کاری و الگوی خواب ۷۰۰۰ آمریکایی، متوجه شد که فقط یک چهارم افراد شرکت‌کننده طی روز و در ساعات مظن کار می‌کردند.

از افراد شرکت‌کننده در مطالعه از سن ۲۲ تا ۵۰ سالگی مصاحبه گرفته شد و سه چهارم جامعه نمونه پژوهش کارگران آمریکایی متولد دهه ۱۹۶۰ بودند. برخلاف کارگرانی که روزکار بودند، کارگرانی که وقتی جوان‌تر بودند شیفت کاری شب یا چرخشی داشتند



Hany_tahrir 0902 299 2099

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

سیمیا

تایپ

فتوکپی

سنگه

