آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۲۱
شنبه
۱۴۰۲•۰۹•۲۵
۰۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۱۶ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نقش سیستم ایمنی در بروز افسردگی پس از زایمان

دهه‌ها است که متخصصان تلاش می‌کنند معمای افسردگی پس از زایمان را حل کنند از جمله اینکه چرا فقط برخی زنان به آن مبتلا می‌شوند و این اختلال که مشخصه‌اش احساس اندوه شدید و حتی فکر آسیب‌رساندن به خود یا دیگران است می‌تواند برای مادر، نوزاد و کل خانواده ناخوشایند و نگران‌کننده باشد. طبق یک مطالعه جدید گرچه افسردگی پس از زایمان با نوسان‌های هورمونی دوره بارداری مرتبط است اما متخصصان می‌گویند که ممکن است سیستم ایمنی نقشی بزرگ‌تر از آنچه پیش‌تر تصور می‌شد در این موضوع بازی کند. این یافته‌ها می‌تواند شیوه تشخیص و درمان افسردگی مرتبط با بارداری را به کلی تغییر دهد. از همه مهمتر اینکه این مطالعه ممکن است به شناسایی مادرانی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند کمک کند و به این ترتیب، حمایت و درمان قبل از بروز علائم آغاز شود. تمرکز بر ارتباط بین سلامت سیستم ایمنی و افسردگی پس از زایمان بخشی از تغییری است که در حوزه مطالعه بیماری‌های روانشناختی در حال وقوع است. متخصصان دریافته‌اند که عارضه‌های زمینه‌ای خودایمنی و التهابی می‌تواند تاثیر عمیقی بر مغز داشته باشد و ممکن است در بیماران مبتلا به انواع عارضه‌های عصبی‌روانشناختی از جمله افسردگی، شایع‌تر از آن باشد که پیش‌تر تصور می‌شد. «بندتا لونر»، استاد روانشناسی در دانشگاه «اوهایو»، می‌گوید: یافته‌های متخصصان نشان می‌دهد که مادرشدن، تغییر قابل‌ملاحظه‌ای در مغز ایجاد می‌کند که بسیاری از متخصصان آن را «دوره مهم دیگری از رشد و تکامل مغز مشابه اوایل زندگی یا نوجوانی» می‌دانند. این تغییرات مغزی ممکن است کلید شناخت رفتار مادرانه و چگونگی بروز افسردگی مرتبط با بارداری باشد. به عقیده بسیاری از کارشناسان، اطلاع از سازوکار زیست‌شناختی افسردگی پس از زایمان به انگ‌زدایی و شرم‌زدایی از این عارضه شایع کمک می‌کند. بسیاری از مادران دوره‌ای از اندوه، زودرنجی و تمایل به گریه دارند که معمولا تا چند روز پس از زایمان ادامه دارد. اما از هر پنج زن، یک نفر در دوره بارداری یا پس از آن، دچار شکل شدیدتر، طولانی‌تر و ناتوان‌کننده‌تر افسردگی می‌شود که با حس ناامیدی شدید، بی‌علاقگی و در موارد نادر، روان‌پریشی همراه است. این احساسات ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشند و در ایجاد الفت میان والد و نوزاد و مراقبت، مانع ایجاد کند. این عارضه همچنین عامل عمده مرگ‌ومیر قابل‌پیشگیری در مادران است.

پاسخ سیستم ایمنی به بارداری

اکنون متخصصان بیش از پیش پی برده‌اند کل مساله افسردگی پس از زایمان تغییر هورمون‌ها نیست. فعالیت سیستم ایمنی بدن نیز در دوره بارداری دچار نوسان می‌شود. در سه ماهه اول، التهاب در بدن افزایش پیدا می‌کند تا به لانه‌گزینی جنین کمک کند. در سه ماهه دوم، سیستم ایمنی بدن در وضعیت ضدالتهابی قرار می‌گیرد تا از حمله به جنین در حال رشد جلوگیری شود. در سه ماهه سوم و با نزدیک شدن به زمان زایمان، سیستم ایمنی بدن دوباره وارد حالت التهابی می‌شود تا به انقباض‌های رحمی و تولد نوزاد کمک کند. به گفته متخصصان، با التهاب بلندمدت و فعالیت سیستم ایمنی، سیتوکین‌های التهابی از بدن به مغز می‌روند، باعث التهاب‌عصبی می‌شوند و در نهایت بر نواحی مغزی دخیل در افسردگی اثر می‌گذارند. «لنا بروندین»، استاد علوم زوال عصبی اظهارداشت: افسردگی مرتبط با بارداری ممکن است نمونه‌ای شاخص از زیرمجموعه التهابی افسردگی باشد که به دلیل تغییر عمده در فعالیت ایمنی در دوره بارداری و پس از زایمان رخ می‌دهد. در مطالعه‌ای نشان داد افزایش سیتوکین‌های التهابی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی شدید و حتی خودکشی پس از زایمان همراه است. یافته‌های یک مطالعه دیگر نشان داده است در زنانی که به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شوند، فعالیت برخی سلول‌های ایمنی که در وره بارداری سرکوب می‌شوند، پس از زایمان به وضعیت قبل بازنمی‌گردد. اختلال در خواب و افزایش استرس و فشار عصبی نیز بر سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد و التهاب را افزایش می‌دهد. ارتباط بین استرس و سیستم ایمنی بدن همچنین توضیح می‌دهد که چرا افسردگی پس از زایمان ممکن است حتی در والدینی بروز کند که تجربه مستقیم بارداری و زایمان ندارند. از هر ۱۰ پدر، یک نفر به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شود و همچنین این موضوع در مورد برخی والدین که کودکی را به فرزندی می‌پذیرند نیز صدق می‌کند.

چند توصیه مفید

یک متخصص می‌گوید: افسردگی و اضطراب به خودی خود از بین نمی‌روند اما با انجام بعضی از روش‌ها، امید برای درمان و مدیریت آن‌ها وجود دارد از جمله اینکه: مشاوره با یک روانشناس می‌تواند راه‌حل‌هایی را برای کمک به کاهش و مدیریت افسردگی یا اضطراب در مادران به همراه داشته باشد. به مادرانی که دچار این اختلال هستند توصیه می‌شود با دیگر زنانی که به تازگی مادر شده‌اند، ارتباط برقرار کنند. در زمان‌های فراغت فعالیت‌هایی را که از انجام آن‌ها لذت می‌برند مانند گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش، خواندن کتاب یا تماشای یک فیلم مورد علاقه را انجام دهند. به زنانی که تازه مادر شده‌اند توصیه می‌شود که واقع‌بین باشند. لازم نیست همه کارها را دقیق و کامل انجام دهند بلکه فقط کاری را که می‌توانند و فشار زیاد از حد بر آنها تحمیل نمی‌کند، انجام دهند و بقیه را رها کنند. متخصصان همچنین به مادران می‌گویند که برای مراقبت از نوزاد یا در انجام کارهای خانه از دیگران درخواست کمک کنند. به مادر توصیه می‌شود زمانی که کودک استراحت می‌کند، او نیز استراحت کند. خواب کافی به همان اندازه که برای کودک مهم است برای مادر نیز حیاتی است. همچنین به مادران گفته می‌شود که با خانواده و دوستان خود وقت بگذرانند. به علاوه چندین دارو می‌توانند افسردگی و اضطراب را به طور موثر درمان کنند و برای زنان باردار، مادران شیرده و نوزادانشان بی‌خطر هستند. مشورت با یک پزشک می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

خوراکی های مضر برای «روده»

احتمالا تاکنون درباره میکروبیوم روده شنیده اید، جمعیتی از تریلیون‌ها میکروب، عمدتا باکتری که در دستگاه گوارش شما زندگی می‌کنند. می‌دانید که خوردن غذاهای مناسب برای سالم نگه‌داشتن باکتری‌های مفید روده (که پروبیوتیک‌ها نیز نامیده می‌شوند) مهم و ضروری است. در ادامه با غذاهایی که برای «روده» مضر هستند، آشنا می‌شوید.

شکر تصفیه شده

دلایل خوبی برای به حداقل رساندن مصرف شکر تصفیه شده وجود دارد. قند بیش از حد باکتری‌های سالم روده را از بین می‌برد که می‌تواند باعث التهاب در بدن شود و باعث بروز مشکلات سلامتی مختلفی شود. قندهای تصفیه شده عبارتند از: ساکارز (شکر)، شربت ذرت با فروکتوز بالا و...

شیرین کننده‌های مصنوعی

یک مطالعه در بریتانیا نشان داد که شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند تغییرات بیماری‌زا را در برخی از باکتری‌های روده افزایش دهند. از شیرین‌کننده‌های مصنوعی، از جمله ساخارین، سوکرالوز و آسپارتام و... دوری کنید.

چربی اشباع بیش از حد

اگر بیش از حد گوشت و لبنیات پرچرب بخورید، میکروب‌های روده شما تغییر می‌کند که ممکن است برای سلامت روده شما بهتر نباشد. میکروب Bilophila، در مقادیری برای بدن کارآمد و مناسب است اما اگر بیش از حد باشد مشکل‌ساز است، زیرا Bilophila می‌تواند باعث التهاب شود. سعی کنید مصرف محصولات حیوانی، به‌ویژه گوشت چرب (بیکن، دنده، سالامی) و پنیر را به حداقل برسانید.

سرخ‌شده‌ها

زیاده‌روی در غذاهای سرخ‌شده برای شما مضر است. طبق یک مطالعه غذاهای سرخ‌شده بر روی میکروب‌های شما چندان مناسب نیست. با اجتناب از مصرف گوشت سرخ‌شده، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و... سلامت میکروب‌های خود را تضمین کنید. همچنین غذاهایی که چربی بالایی دارند، مانند غذاهای سرخ‌شده، پیتزا و فست‌فودها را نیز محدود کنید.

یادداشت

عوارض کم‌تحرکی

میثم پورغلامی
روانپزشک

مغز انسان بی‌تحرکی را به رفتارهای پویاتر ترجیح می‌دهد. هر چه زمان بیشتری را صرف بی‌تحرکی کنید، مغز تلاش بیشتری می‌کند تا در همین وضعیت باقی بماند. اگرچه بسیاری از افراد به سلامت مغز خود فکر نمی‌کنند اما، حقیقت این است که سلامت مغز به‌دلیل کم‌تحرکی می‌تواند آسیب ببیند. به‌رغم اینکه زوال عقل و سایر مشکلات حافظه به شدت با عوامل ژنتیکی مرتبط هستند، ولی مطالعات نشان داده ورزش نکردن می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد. ورزش نکردن خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش می‌دهد. بخشی از مغز که در ساختن خاطرات جدید نقش دارد با کم‌تحرکی نازک می‌شود و همین مساله، در درازمدت باعث ناتوانی در به‌خاطر سپردن خاطرات و تغییرات خلق‌وخو می‌شود که تنها راه‌حل این مشکل، افزایش فعالیت بدنی است. به طور متوسط، افراد کم‌تحرک زمان بیشتری را در مقابل نمایشگرها می‌گذرانند و این می‌تواند باعث ایجاد اعتیاد شود که برای همه افراد یک احساس استرس ایجاد می‌کند علاوه بر این، ضعف بدن بر سلامت روان فشار وارد می‌کند و همانطور که شروع به احساس ضعف می‌کنید، کنترل کمتری بر زندگی و اعمال خود احساس می‌کنید بنابراین، میزان استرس افزایش می‌یابد. اگر به‌دلیل افزایش بی‌تحرکی در زندگی دچار استرس می‌شوید باید شروع به فعالیت کنید زیرا بخش اصلی که تحت‌تأثیر بی‌تحرکی قرار می‌گیرد، سلامت روان است. هنگامی که بی‌تحرک می‌شوید، احتمال اینکه افسردگی یا اضطراب را تجربه کنید بسیار بیشتر است. هورمون‌ها نقش اساسی در در تعادل خلق‌وخو دارند هورمون اولیه درگیر در این فرآیند سروتونین است و هنگامی که ترشح نمی‌شود، منجر به افسردگی و اضطراب می‌شود بنابراین وقتی تمام روز را دراز می‌کشید، احتمال ترشح سروتونین در مغز کاهش می‌یابد. هنگامی که غیرفعال هستید، مغز سروتونین ترشح نمی‌کند بنابراین، افسرده می‌شوید و هنگامی که افراد احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنند کمتر به فعالیت بدنی می‌پردازند زیرا قدرت انجام این کار را پیدا نمی‌کنند و این یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که تنها با فعالیت بدنی می‌توان آن را تغییر داد. پیش‌بینی می‌شود با افزایش پشت میزنشینی، عدم تحرک کافی، استفاده از برنامه‌های سرگرمی و عدم تفکر روزانه، دیابت و فشارخون در جامعه شهرنشین، باید برای پیشگیری از آلزایمر در آینده نزدیک کاری کرد.

پیاده‌روی سریع و کاهش ابتلا به «دیابت»

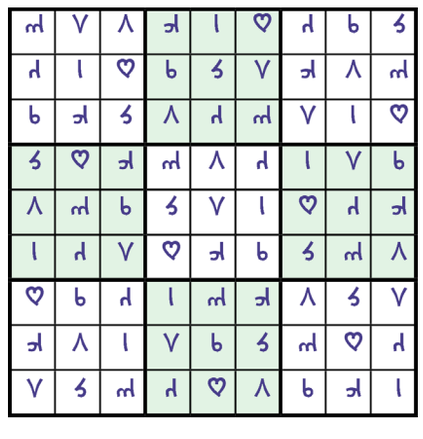
یک تحقیق نشان داد افراد می‌توانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را از بین ببرند اما تنها در صورتی که به اندازه کافی سریع راه بروند. افرادی که حداقل ۴ کیلومتر در ساعت پیاده‌روی می‌کنند، با کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ روبه‌رو هستند. دکتر «احمد جایدی» و همکارانش در دانشگاه علوم پزشکی سمنان این تحقیق را انجام دادند. دکتر «جایدی» گفت: این میزان معادل ۸۷ قدم در دقیقه برای مردان و ۱۰۰ قدم در دقیقه برای زنان است. تیم تحقیق با گردآوری داده‌ها دریافتک افرادی که می‌توانند سریع‌تر راه بروند، قدرت عضلانی و آمادگی قلبی بهتری دارند که هر دو با سلامت کلی و همچنین کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط هستند. علاوه بر این، پیاده‌روی سریع برای کاهش وزن مفید است و هر گرمی که فرد کم می‌کند، پاسخ انسولین او را بهبود می‌بخشد.

گردن درد عامل بروز سردردهای شایع

طبق یک تحقیق جدید ماهیچه‌های گردن ممکن است باعث سردرد شوند. محقق ارشد دکتر «نیکو سولمان» گفت: «رویکرد تصویربرداری ما اولین شواهد عینی را در مورد درگیری مکرر عضلات گردن در سردردهای اولیه، مانند گردن درد در میگرن، با استفاده از توانایی کمّی‌سازی التهاب ظریف درون ماهیچه‌ها ارائه می‌دهد.» افراد مبتلا به سردردهای تنشی اغلب احساس سفتی در سر و درد خفیف تا متوسط در دو طرف سر می‌کنند. در این مطالعه، تیم تحقیق درگیری عضلات گردن در سردردهای اولیه را با استفاده از نوع خاصی از MRI برای یافتن ارتباط بین دفعات گردن درد و سردرد انجام داد. مطالعه شامل ۵۰ شرکت‌کننده، بود. نقشه برداری عضلانی می‌تواند برای طبقه‌بندی بیماران مبتلا به سردرد اولیه و برای نظارت بر اثرات درمان استفاده شود. سولمان خاطرنشان کرد که درمان‌های غیرتهاجمی می‌توانند به اندازه داروها مؤثر و ایمن‌تر باشند.

جدول سودوکو

	۴		۷	۵	۲			
۲			۶	۹			۷	
۸					۱			
۷		۶	۹		۵	۸		۱
		۵	۱		۶		۳	
				۷	۳	۴	۵	۶
۵	۱		۳			۶		۹
۳		۴			۹	۵		۲
۶	۹	۲	۵	۱		۷		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

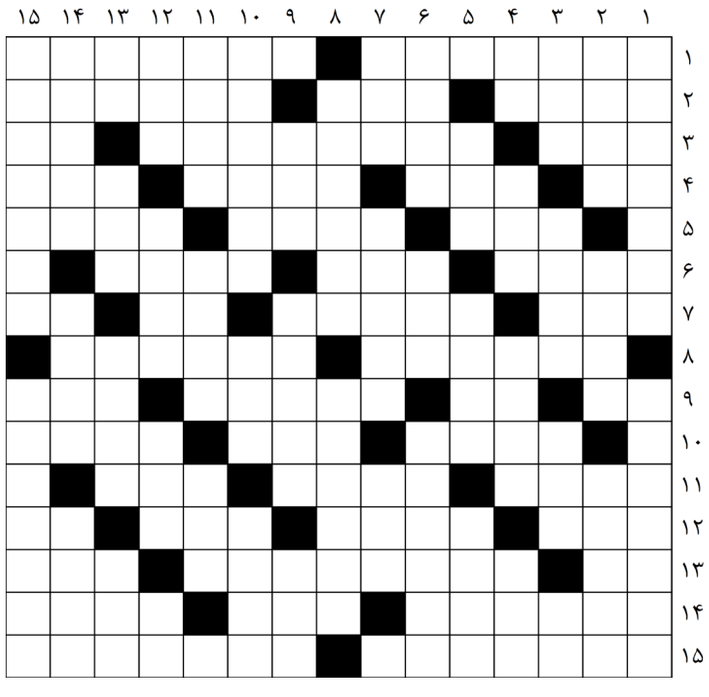
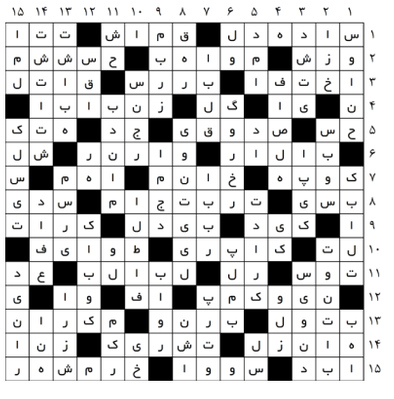
شماره ۱۷۲۱

افقی

۱- از سرداران اسکندرمقدونی- طلب درمان نمودن ۲- خروس جنگی- صورت‌وچهره- حق‌العمل و پاداش کار ۳- مرطوب- فیلم رضا مقصودی- اشاره‌به‌دور ۴- سوسن زرد- شرم‌وآزرم- شاگردمغازه- غذای تزریقی ۵- باربرداشتن- برقراروآباد- پست‌وفرومایه ۶- بخشنده- سینمای سوخته آبادان- کشیک ۷- چاه جهنم- طلا- ردیف قالی- حرص‌وطمع ۸- نام باستانی نیشابور- از شهرهای استان‌سمنان ۹- شامل همه می‌شود- واحدپول ژاپن- دریای شرق روسیه- چهارچوب عکس ۱۰- زیاد- امتحان‌وتجربه- بالابرنده ۱۱- کیسه‌وتوبره- از حروف مقطعه قرآن‌کریم- از قبائل عصرجاهلیت اعراب ۱۲- محله‌وبرزن- آبی سیر یا بنفش پررنگ- حرف ششم فارسی- دوش‌وکتف ۱۳- نماد شیمیای گوگرد- از شهرهای همدان- فریاد ۱۴- حقیقی و واقعی- از اشکال هندسی- بوق و شیپور ۱۵- کشوری در شمال آمریکای‌مرکزی- از صنایع دستی

عمودی

۱- از آثار تاریخی اصفهان که در شرق ۳۳ پل قرار دارد- عاقبت همه‌کاره! ۲- متعارف‌ومعمول- هوس زن باردار- تکان‌خوردن ۳- خواندنی دانش‌آموز- شیردوش- جوانمرد- آب‌بند ۴- حرف دهن‌کجی- نخستین سوره قرآن‌کریم- خرده‌وتکه- نوعی خالکوبی ابرو ۵- سپاه- سیگاربدبوی قدیمی- کتابی از دکتر شریعتی ۶- پناه‌دادن- تقویت امواج رادیویی- روشندل ۷- آبرسان- از مقاطع تحصیلی- نر ۸- شهری در آمریکا- از شهرهای استان زنجان ۹- زبان مردم تایلند- نیروی طبیعت‌وفطرت- علف حصیر ۱۰- لرزش پا- بند و طناب- جمع‌کننده ۱۱- کتلت مکزیکی- چاک و شکاف- اشاره به نزدیک ۱۲- بلندی آسمان- ستاره‌ای در صورت فلکی جبار- روزه- غروروتکبر ۱۳- میان‌ووسط- قسمتی از پا- پاکیزه‌تر- ضدوفا ۱۴- از توابع نایین- میوه هزاردانه- ترسناک ۱۵- فیلمی از اسماعیل براری- از آثار تاریخی استان تهران



حل جدول ۱۷۲۰