

## یادداشت

## افسردگی در سالمندان

سمیه معتمدیان  
روانپزشک

سالمندی دوره جدا و منفک شده‌ای از سایر مراحل زندگی نیست بلکه مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است. وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد. دوره سالمندی با افزوده شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد یعنی همانطور که سیستم اداری، قلب و عروق و سلول‌ها در حال پیرشدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد. یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، علاوه بر این موضوع ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلاء به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند. تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. از بهترین و مؤثرترین روش‌های پیشگیری از افسردگی در سالمندان حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است. اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوی اجتماعی جلوگیری کنند. باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفید بودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، او را متوجه این موضوع کنیم که سالمندی نیز یکی از مراحل چندگانه زندگی و مرحله رشد جدیدی است.

## ویژه

## این نوشیدنی

## عمرتان را زیاد کند!

محققان به این نتیجه رسیدند که اگر بزرگسالان هر روز شیرگاو کم چرب بنوشند، می‌توانند چهارونیم سال بیشتر عمر کنند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد نوشیدن شیر کم چرب یک درصد یا بدون چربی بیولوژیکی را بیشتر از نوشیدن شیر پرچرب (۲ درصد چربی و شیرکامل) کاهش می‌دهد. در این مطالعه حدود ۶ هزار فرد مورد بررسی قرار گرفتند. تلومر ناحیه‌ای در انتهای کروموزوم است که برای هر سلول مانند یک ساعت عمل پیری می‌کند. با افزایش سن، تلومرهای ماکوتانه‌تر شده‌اند و امر باعث پیری سلول‌ها می‌شود. در این مطالعه ۶ هزار فرد مورد بررسی قرار گرفتند.

## کمبود ویتامین D در کودکان چاق

نورخورشید به دلیل سبک زندگی کم تحرک، رژیم غذایی نامناسب، نخوردن صبحانه، افزایش مصرف نوشابه و افزایش مصرف آمیبه‌های غیرطبیعی... اشاره کرد. به میزانی که شاخص توده بدنی افراد افزایش می‌یابد و دچار چاقی یا اضافه وزن می‌شوند، سطح سرمی ویتامین D در بدن کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود سطح سرمی ویتامین D در افراد به صورت دوره‌ای بررسی شود و در صورت لزوم مکمل ویتامین D مصرف شود.

# خواص فلاونول‌های کاکائو برای سلامتی



«فلاونول» که یکی از ترکیبات موجود در گیاه کاکائو است، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد با این حال متخصصان تغذیه می‌گویند: شکلات تلخ که از این گیاه تهیه می‌شود کارایی، چربی و قند افزوده نسبتاً بالایی دارد و باید در مصرف آن میانه‌روی کرد. کاکائو مورد استفاده برای تهیه شکلات تلخ سرشار از «فلاونول» است که در گیاهانی مانند درخت کاکائو (محل رشد دانه کاکائو) یافت می‌شود. شکلات تلخ به هر شکلاتی گفته می‌شود که حداقل ۵۰ درصد مواد جامد کاکائو، کره کاکائو و شکر داشته باشد. برخلاف شکلات شیری، شکلات تلخ با شیر درست نمی‌شود. شکلات تلخ دارای برخی از ترکیباتی است که فوایدی برای سلامتی دارد اما نسبتاً کارایی، چربی و قند افزوده بالایی دارد و مانند بسیاری از غذاها، بهتر است آن را در حد اعتدال مصرف کنید. همچنین نسبت به شکلات شیری شکر کمتری دارد. متخصصان تغذیه می‌گویند: از آنجا که فلاونول‌های کاکائو دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هستند، ممکن است به موارد زیر کمک کند:

## محافظت از قلب

مطالعات نشان داده است که شکلات تلخ ممکن است از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کند. به نظر می‌رسد شکلات تلخ دارای اثرات ضدالتهابی و همچنین خواصی است که به جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش فشارخون کمک می‌کند.

## کاهش خطر ابتلا به دیابت

تصور می‌شود که فلاونول‌های موجود در کاکائو باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود که در درازمدت ممکن است خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

## کاهش فشارخون

خوردن شکلات تلخ به کاهش فشارخون کمک می‌کند، هرچند در مقادیر کم. این ماده خوراکی انعطاف‌پذیری و عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و احتمالاً از تصلب شرایین که سفتی در شریان‌های شما ناشی از تجمع پلاک و چربی است، جلوگیری می‌کند.

## بهبود بینایی

یک مطالعه کوچک نشان داد افرادی که شکلات تلخ می‌خورند در مقایسه با افرادی که به جای آن شکلات شیری می‌خورند، بینایی خود را به مدت دو ساعت بعد از خوردن آن بهبود می‌بخشند. مشخص نیست که این اثر چقدر ممکن است ادامه داشته باشد یا اینکه آیا ممکن است در دنیای واقعی موثر باشد یا خیر. یک مطالعه دیگر اثرات یکسانی را روی بینایی ناشی از خوردن شکلات تلخ نشان نداد و از این رو انجام تحقیقات بسیار بیشتری در مورد این فایده احتمالی شکلات تلخ مورد نیاز است.

## بیماران تحت درمان سرطان پروستات گوشت قرمز نخورند

یک مطالعه نشان می‌دهد که رژیم گوشت قرمز می‌تواند بدترین ماده غذایی برای مردان مبتلا به سرطان پروستات باشد. محققان می‌گویند بیماران مبتلا به سرطان پروستات که مصرف گوشت و لبنیات را محدود می‌کنند، اما غذاهای گیاهی زیادی مصرف می‌کنند، کمتر از بی اختیاری ادرار و سایر عوارض مرتبط با درمان خود رنج می‌برند. براساس نتایج بیش از ۲۵۰۰ بیمار مبتلا به سرطان پروستات، مردانی که بیشترین غذاهای گیاهی را

مصرف می‌کردند، ۱۴ درصد کمتر با موارد بی اختیاری ادرار یا ناسداد مجرای ادراری روبه‌رو بودند. دکتر «استیسی لوب»، محقق ارشد گفت: «افزودن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی و در عین حال کاهش گوشت و لبنیات، گامی ساده است که بیماران می‌توانند انجام دهند.» محققان می‌گویند: خوردن بیشتر غذاهای گیاهی بدون در نظر گرفتن سایر عوامل مانند وضعیت مالی، سبک زندگی و... سرحالی برای مردان دارد.

## جدول سودوکو

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

۷	۷	۳	۸	۳	۱	۳	۱	۶
۸	۳	۱	۷	۳	۶	۷	۱	۳
۶	۱	۳	۷	۳	۱	۳	۸	۷
۳	۷	۶	۱	۸	۳	۱	۶	۷
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶
۳	۱	۷	۳	۱	۸	۳	۱	۶

## جدول کلمات متقاطع

## عمودی

## شماره ۱۷۷۳

۱- اخضر - جامعه کوچک ۲- سیاره زحل - رسیده - مخلوطی از تنقلات ۳- سعی و کوشش - آفتاب پرست - نوعی ساز ۴- گردن - جای کشتن - کله - نمی‌تواند صحبت کند ۵- حنا - جمع غنیمت - گذشتن بر چیزی ۶- اسب آذری - چیزها - جوان ۷- دانه‌های ریزبوست - به قهقرا برگشتن - مولود و کودک ۸- مستمری - جوانمرد - جمع شیخ ۹- فرماندهان - سرپرستی - گهواره بچه ۱۰- بزرگ ایل و طایفه - ناشناخته - پهلوان ۱۱- صدای درد - نام‌ها - پسران ۱۲- آلودگی - هزار کیلوگرم - فراهم و مهیا - از گیاهان دارویی ۱۳- نام‌گزین‌فردین در شاهنامه فردوسی - کاسه بزرگ چوبین - کشوری در آمریکای شمالی ۱۴- در پناه - مقابل‌لاغری - آزمون ورودی دانشگاه ۱۵- شکل‌گرفتن - مجموعه شعر حمید مصدق

## افقی

۱- طلب درمان نمودن - یکی از جشن‌های ایرانی است که در ستایش و نیایش ایزدبانو آناهیتا است ۲- از وسایل پرواز - مضطرب - اقتصاد - طبیعت‌ها و سرشت‌ها ۳- نگهبان - سیل - نام قدیم سمنان ۴- علف‌حصیر - علامت مفعولی - واحد پول بنگلادش - ۵- ریشه - شاخه شاخه‌شده - برشته‌کن ۶- جمع حقیقت - شاه‌مغول - گفت‌وگوی اینترنتی ۷- ورزشی با سه تیر کوچک - رشته‌ای که از تارهای پنبه برای دوختن و بافتن سازند - گودال و مغاک ۸- تبلیغ‌کننده - حیوان شیرده - کشیک ۹- پروردگار جهان - کتابی از آدولف هیتلر - شخصیت و ذات ۱۰- نفس بلند - پایتخت لیدیه - دانه به دانه ۱۱- همسر و همدم - گاو کلیله و دمنه - نمی‌شنود ۱۲- پسوند شباقت - جایگاه - نفس جاق - بدبیله و مسج ۱۳- جاهلتر - قفل قدیمی - کاخ معروف هندوستان ۱۴- مولد الکتریسیته - آبگوش - ساده - منسوب به پیامبر ۱۵- رودی در استان کرمان - سهل‌انگاری و بی‌قیدی

## حل جدول ۱۷۷۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲