آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۲۲
یکشنبه
۱۴۰۴ • ۰۳ • ۱۱
۰۵ ذی الحجه ۱۴۴۶ / ۰۱ ژوئن ۲۰۲۵

عادات کاری که نشانه‌های پنهان افسردگی هستند

افسردگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر می‌کند، اما قابل درمان است. همه ما در محیط کار روزهای خوب و بد داریم، اما اگر روزهای سخت به وضعیت عادی شما تبدیل شده‌اند، ممکن است دچار افسردگی شده باشید؛ شانون گارسیا، روان‌درمان‌گر می‌گوید: «علائم افسردگی در محیط کار می‌توانند به‌تدریج و پنهانی ظاهر شوند. خیلی وقت‌ها افراد خودشان را بابت این علائم سرزنش می‌کنند، به‌جای اینکه آن‌ها را به‌عنوان نشانه‌های افسردگی تشخیص دهند.»

بیش از حد کار می‌کنید

افسردگی برای هر فرد به شکل متفاوتی ظاهر می‌شود. ممکن است همکاران‌تان هیچوقت شک نکنند که شما افسرده هستید، چون همچنان به‌عنوان یک کارمند سخت‌کوش و قابل اعتماد شناخته می‌شوید. «آلیشیا ولز»، مددکار اجتماعی می‌گوید: «مثلا کسی‌که درگیر طلاق یا مراقبت از یک عزیز بیمار است، ممکن است داوطلب انجام پروژه‌های دشوار شود تا از مواجهه با مشکلات شخصی فرار کند.»

از همکاران دوری می‌کنید

کم‌حرف شدن، خودداری از شرکت در جلسات یا رویدادهای غیررسمی مثل دورهمی‌های کاری، می‌تواند نشانه‌هایی از افسردگی باشد. ولز بیان داشت: «ممکن است کارمندی که قبلا در جلسات فعال بوده، حالا در سکوت کامل در گوشه‌ای بنشیند و...»

زودجوش هستید

افسردگی فقط ناراحتی نیست؛ می‌تواند خود را به‌صورت عصبانیت و تحریک‌پذیری شدید نشان دهد. گارسیا ادامه داد: «اگر هر اتفاق کوچکی شما را ناراحت یا عصبانی می‌کند، ممکن است دلیل عمیق‌تری داشته باشد. ممکن است بی‌اختیار همکاران و... شما را عصبی کنند.»

دانستنی‌ها

عوارض «سیگار» بر سلامت مادر و جنین

جراح و متخصص زنان و زایمان گفت: مادران مصرف‌کننده سیگار، بطور معمول با ریسک بالاتری از سقط، نازایی، مرده‌زایی، زایمان زودرس و کاهش باروری مواجه هستند. زهرا راستین جراح و متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ پریناتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مناسبت «هفته ملی بدون دخانیات» اظهار کرد: مصرف سیگار، تنباکو و مشتقات آن، در هر سنی از دوران بارداری ممنوع است و مادر مصرف‌کننده که قصد بارداری دارد، چنانچه قبل از اقدام به بارداری برای مشاوره به متخصص زنان و زایمان مراجعه کند، روش‌های ترک سیگار و تنباکو را دریافت خواهد کرد.

وی همچنین افزود: از جمله مضرات مصرف سیگار و تنباکو، کاهش اکسیژن رسانی به جنین، افزایش مونواکسید کربن موجود در خون مادر است و وجود بیش از ۲۵۰۰ ماده سمی مثل آمونیاک، سیانید و ۴ هزار ماده شیمیایی در سیگار و تنباکو، عوارض جدی برای مادر و جنین در پی دارد. راستین توضیح داد: افزایش بیش از ۵۰ درصد ریسک مرده‌زایی، ریسک بین دو تا پنج برابر زایمان زودرس به ویژه قبل از ۳۲ هفته و افزایش بستری نوزادان در NICU و پارگی زودرس کیسه آب، ریسک سه و نیم برابری کم وزنی نوزاد متولد شده و افزایش سه برابری شانس زندگی جفت، از عوارض مصرف سیگار و تنباکو در دوران بارداری، خواهد بود.

این جراح و متخصص زنان و زایمان، درباره ناهنجاری‌های جنینی ناشی از مصرف دخانیات در مادران باردار، گفت: نوزادان این مادران، دچار ناهنجاری‌های مختلفی می‌شوند. به عنوان مثال، ممکن است که تعداد انگشتان دست یا پای نوزاد بیشتر یا کمتر از حد معمول باشد و یا هنگام تولد علائمی نظیر، بی‌قراری داشته و تا یک سالگی در معرض خطر مرگ ناگهانی قرار گیرند.

وی از عوارض مصرف سیگار و تنباکو توسط مادران باردار را قرارگرفتن در معرض فشارخون بالا، دیابت بارداری، آسم و افزایش ریسک ابتلاء به سرطان ریه برشمرد و تأکید کرد: علاوه بر مصرف سیگار و تنباکو توسط مادر باردار، حتی به صورت ثانویه (یعنی در معرض دود آنها قرار گرفتن) هم، ریسک همه عوارض مذکور را بالا می‌رود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: هیچ زمانی از دوران بارداری برای ترک سیگار و تنباکو دیر نیست و هر چه تعداد روزهای کمتری جنین در معرض این مواد سمی قرار گیرد، عوارض آن برای مادر و جنین کمتر خواهد بود، اما بهترین زمان ترک قبل از اقدام به بارداری است و هر زمان که مادر باردار مصرف کننده، به متخصص زنان و زایمان مراجعه کند، مشاوره‌های ترک سیگار و تنباکو برای آنها ارائه می‌شود.

لازم به ذکر است، که آدامس‌های نیکوتین و مواد جایگزین نیز می‌توانند مضراتی برای جنین در پی داشته باشند، اما این مضرات کمتر از سیگار و تنباکو خواهد بود.

نکته

اهمیت غربالگری تیروئید در نوزادان

فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان گفت: اگر هورمون تیروئید به‌اندازه کافی در بدن نوزاد وجود نداشته باشد، ممکن است رشد مغزی دچار اختلال شده و در نتیجه، ضریب هوشی کودک کاهش می‌یابد. مهتاب اردویی فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، با تاکید بر اهمیت غربالگری نوزادان در زمینه تیروئید، بیان داشت: در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد، از نوزادان نمونه خون از پاشنه پا گرفته می‌شود تا احتمال وجود کم‌کاری تیروئید بررسی شود و اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، پرسنل بهداشتی خانواده را جهت پیگیری بیشتر مطلع می‌کنند.

وی ادامه داد: علائم بیماری در بدو تولد دیده نمی‌شود و اگر غربالگری انجام نشود، بیماری به‌تدریج ظاهر خواهد شد و در مواردی که تیروئید نوزاد دائمی است، باید درمان پیوسته صورت گیرد، اما در برخی موارد، کم‌کاری تیروئید گذراست و تا سه‌سالگی رفع می‌شود که در هر دو حالت درمان باید آغاز شود و تشخیص دقیق در این حوزه اهمیت بالایی دارد.

اردویی با اشاره به اینکه حتی نوزادان بدون علامت باید غربالگری شوند، افزود: در نوزادانی که به‌موقع متولد می‌شوند، غده تیروئید کامل شده است؛ اما نوزادان نارس یا کودکانی که با نقص مادرزادی تیروئید به دنیا می‌آیند، ممکن است در ترشح هورمون‌ها با مشکل روبه‌رو شوند که تنها ۵ درصد از موارد کم‌کاری تیروئید در نوزادان با اختلالات تیروئیدی مادر مرتبط است. وی اعلام کرد: گاهی مادران نگران‌اند که کودکشان با وجود غربالگری، دچار بیماری باشند؛ درحالی‌که اگر علائم بالینی وجود ندارد، آزمایش مجدد ضروری نیست. البته نوعی کم‌کاری تیروئید به نام کم‌کاری مرکزی وجود دارد که بسیار نادر است و در غربالگری روتین جست‌وجو نمی‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، درباره علائم بیماری اذعان کرد: زردی طول کشیده، خواب‌آلودگی، یبوست، بی‌حالی، فتق ناف، چهره پف‌آلود، زبان بیرون‌زده و کندی در رشد، از نشانه‌های کم‌کاری تیروئید هستند که به‌تدریج ظاهر می‌شوند؛ اما با غربالگری، این علائم هرگز نباید فرصتی برای پیشرفت بیماری پیدا کنند. درمان به‌وسیله قرص مخصوص انجام می‌شود که باید در آب حل شده و با فاصله از شیر یا مکمل‌های حاوی کلسیم و آهن مصرف شود. فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان ادامه داد: مکمل‌های ویتامین D و آهن نیز باید عصرها مصرف شود تا با داروی تیروئید تداخل نداشته باشد و بهتر است دارو با آب و نه شیر مادر، حل شود تا اثربخشی‌اش کاهش پیدا نکند که همه این اقدامات نیازمند مشاوره بوده و باید تحت نظر پزشک انجام شود.

اردویی با بیان اینکه با وجود پوشش گسترده غربالگری جای نگرانی برای خانواده‌ها وجود ندارد، خاطر نشان کرد: کودکانی که به‌موقع بیماری آنها تشخیص داده می‌شود و درمان را به‌درستی دریافت می‌کنند، در رشد و زندگی آینده هیچ تفاوتی با سایر کودکان نخواهند داشت.

یادداشت

تغذیه دانش‌آموزان در امتحانات

فرناز شهدادیان
متخصص تغذیه

مغز برای عملکرد مؤثر به انرژی و مواد مغذی خاصی نیاز دارد و دریافت صحیح این مواد از طریق یک رژیم غذایی متنوع و متعادل می‌تواند به بهبود حافظه، تمرکز و سطح انرژی کمک کند. مصرف بی‌رویه تنقلات شیرین مانند شکلات، نوشابه یا چیپس باعث افزایش موقتی انرژی و سپس افت شدید آن می‌شود که در نهایت تمرکز و کارایی را کاهش می‌دهد. به‌جای این خوراکی‌ها از گزینه‌های سالم‌تری مثل مغزها، میوه‌های خشک، جو دوسر، پنیر، کره بادام‌زمینی و تخم‌مرغ استفاده شود. سبزیجات برگ سبز و میوه‌های تازه نیز باید بخشی از رژیم روزانه دانش‌آموزان باشد. این خوراکی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های گروه B هستند که نقش مهمی در افزایش هوشیاری و تقویت عملکرد شناختی ایفا می‌کنند. کم‌آبی بدن باعث کندی عملکرد مغز، خستگی و فراموشی می‌شود. نوشیدن حداقل ۱.۵ لیتر آب در روز به‌ویژه در ایام امتحانات بسیار ضروری است. مصرف بیش از حد قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا می‌تواند در بلندمدت باعث سردرد و اضطراب شود. چای سبز گزینه مناسب‌تری است که علاوه بر آنتی‌اکسیدان، به تمرکز کمک می‌کند. وعده‌های غذایی کوچک و مکرر شامل ترکیبی از پروتئین، چربی سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شود. میان‌وعده‌هایی مانند شیر و خرما، ساندویچ تخم‌مرغ یا پنیر با نان سبوس‌دار، سالادهای حاوی پروتئین و مغزها همراه با میوه گزینه‌هایی عالی برای حفظ انرژی و تمرکز هستند.

خبر

کنترل قند خون با دانه چیا

دانه چیا سرشار از فیبر، اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به کاهش کلسترول، فشارخون و بسیاری از شاخص‌های سلامتی کمک کند. دانه چیا، منبع غنی فیبر و امگا ۳ است که مزایای بی‌نظیری نسبت به سایر دانه‌ها دارد. مطالعات نشان داده‌اند که دانه‌های چیا می‌توانند به کاهش قند خون پس از غذا، کاهش وزن و بهبود برخی از شاخص‌های قلبی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کنند. دانه‌های چیا حاوی مواد مغذی بسیاری هستند: چربی‌های مفید: شامل اسید چرب امگا-۳ (ALA) که برای سلامت قلب و مغز ضروری است. فیبر: هر وعده (حدود ۲۸ گرم) تقریبا ۱۰ گرم فیبر دارد که به بهبود گوارش و کاهش یبوست کمک می‌کند. پروتئین: حاوی تمام ۹ اسید آمینه ضروری است و به عضله‌سازی، حفظ انرژی و تعادل قند خون کمک می‌کند.

تقویت خلق‌وخو با زعفران

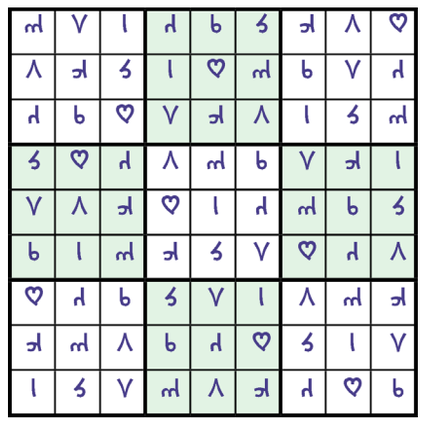
زعفران به‌دلیل ترکیبات فعال خود مانند کروسین و سافرانال، تأثیر مثبتی بر عملکرد مغز و تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که این ترکیبات به افزایش سطح سروتونین در مغز کمک می‌کنند که نقش مهمی در بهبود خلق‌وخو و کاهش اضطراب و افسردگی دارد. به همین دلیل، زعفران به‌عنوان یک داروی طبیعی برای مقابله با افسردگی خفیف تا متوسط پیشنهاد می‌شود. کاهش استرس: هم‌چنین زعفران با ترکیبات آرام‌بخش، به کاهش استرس و ایجاد احساس آرامش کمک می‌کند. خواب آرام: مصرف دمنوش زعفران قبل از خواب می‌تواند به تنظیم الگوی خواب کمک کرده و مدت‌زمان خواب عمیق را افزایش دهد. زعفران تولید هورمون ملاتونین را در بدن تحریک می‌کند که مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری است. ترکیب شیرگرم و زعفران قبل از خواب، یک روش طبیعی و مؤثر برای داشتن خوابی راحت و آرام است.

غذای پرچرب سلامت روده را تهدید می‌کند

یک موسسه پزشکی فاش کرد که تنها چند وعده غذایی پرچرب می‌تواند به‌سرعت دفاع طبیعی روده را تضعیف کند و مدت‌ها قبل از بروز هرگونه علائم قابل مشاهده، باعث التهاب شود. «سیریل سیلت»، نویسنده ارشد گفت: «هر وعده غذایی که مصرف می‌کنیم به‌طور فعال سلامت روده ما را شکل می‌دهد. هرچه چربی‌های اشباع‌شده بیشتری مصرف کنیم، التهاب بیشتری ایجاد می‌شود و به‌تدریج دفاع روده ما را تضعیف کرده و حساسیت ما را به التهاب مزمن افزایش می‌دهد.» بیماری‌های التهابی مزمن مانند: بیماری سلیاک، بیماری التهابی روده و آرتریت روماتوئید، هستند. «لی شیونگ»، هم اظهارکرد: «توانایی‌های محافظتی روده می‌تواند تنها در عرض دو روز، حتی بدون هیچ علامت ظاهری، به‌خطر بیفتد.» این تیم همچنین توانست با تأمین مجدد IL-۲۲، عملکرد روده را در موش‌ها بازیابی کند که به پتانسیل بازیابی سلامت روده در انسان اشاره دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

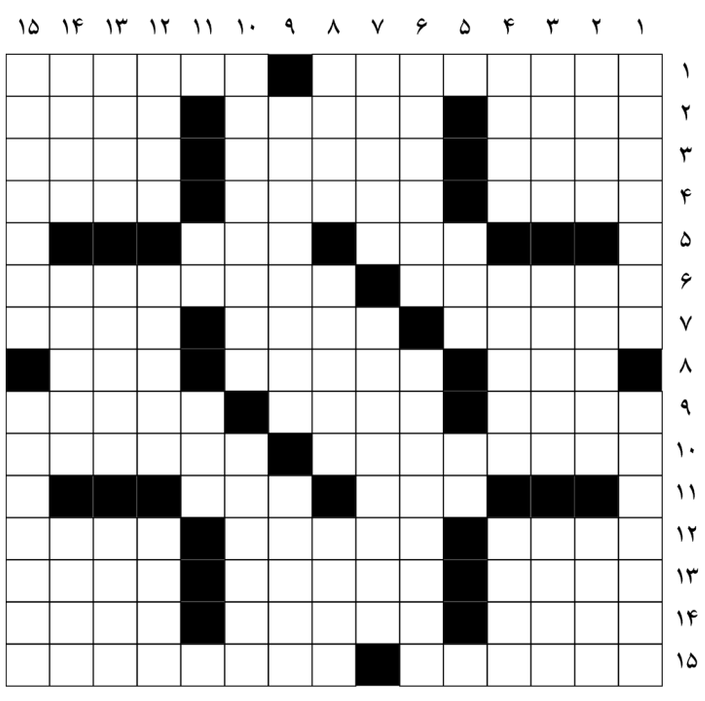
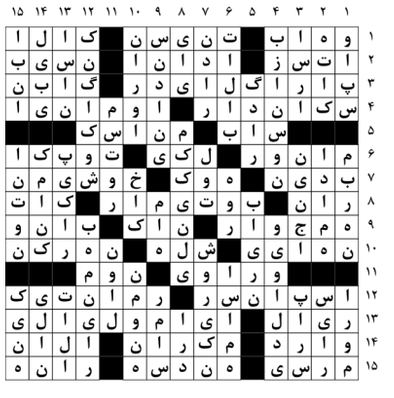
شماره ۲۱۲۲

افقی

۱- نوعی غذای اصفهانی- ظرف بزرگ آشپزخانه ۲- حاجت- مجموعه داستانی نوشته شهره احدیت- پول مشترک اروپا ۳- دردها- یخچال طبیعی- حجت و برهان ۴- بنیانگذار- دالان- شترمرغ استرالیایی ۵- خوگرفتن- قراگاه ۶- فیلمی از سلمان خان- مقام مذهبی پس از پاپ ۷- جانشینی- فیلمی به کارگردانی داریوش مهرجویی- روادید ۸- روستای تویسرکان- هنگام عصر- خدمتکاران خاص ۹- داده کاوی- توانایی خواندن و نوشتن- رنج‌دیده ۱۰- ورزش شبیه تنیس- از ژنرال‌های ناپلئون بناپارت ۱۱- قطار- نی میان تهی ۱۲- برند خوشبوکننده- سهل‌انگاری‌کردن- خشت پخته ۱۳- تشنه فریب- صحراها- بادگرم تابستان ۱۴- مقابل بیشتر- زنگار- از فیلم‌های آلفرد هیچکا ۱۵- یکدسته سربازروسی- ارتباطی و اتصالی به انگلیسی

عمودی

۱- خفتن- ایالت آب مسطح ۲- بلندمرتبه- به‌وجودآوردن- بازسازی ۳- شاداب- از شبه فلزات- پوشاننده ۴- از غذاها شبیه کتلت- ده‌وروستا- هوای بارانی ۵- یکی از ضمایر عربی- یادداشت ۶- مردم‌گیاه‌ومهرگیاه- نام قدیم گرگان ۷- شهری در ترکیه- کاشف میکروب‌های گیاهی ۸- جوال کوچک- سیاره زحل- روبندونقاب ۹- لرزانک میوه- نام دخترانه روسی رایج در ایران ۱۰- میثاق- رشدکردن ۱۱- کارآگاه به دنبالش است- اصطلاحی در شیمی ۱۲- دشت‌وبیابان- از حواریون حضرت مسیح- از روستاهای مشهد ۱۳- رند و بی‌سروپا- محصول کوبا- از کشورهای آفریقایی ۱۴- پیام اصلی این سوره بشارت و انذار است در داستان پیامبران- امتحان- دخمه اموات اشکانیان ۱۵- اضطراب ودلواپسی- در هرصورت



حل جدول ۲۱۲۱