

دانستی‌ها

درمانی برای افسردگی پاییزی

پاییز از راه رسیده است، روزها رو به کوتاهی می‌رود و با گذر روزها، ساعت‌های روشنایی روز، کمتر و کمتر می‌شود. متخصصان سلامت روان با اشاره به تغییرات در تابش خورشید در پاییز و زمستان، یادآور می‌شوند که در نتیجه کوتاه شدن روزها، ریتم شبانه‌روزی بدن شما که مسئول تنظیم هوشیاری، خواب‌الودگی، اشتها و دمای بدن است تغییر می‌کند و احتمال دارد خطر ابتلا به مشکلات روحی و جسمی افزایش یابد. برخی افراد با فرارسیدن فصل سرد با نوعی اختلال عاطفی فصلی (SAD) که به افسردگی فصلی نیز شناخته می‌شود، مواجه می‌شوند. دکتر «نور روزنتال»، استاد بالینی روان پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه مجورج تاون و نویسنده کتاب «شکست‌انده» در این باره می‌گوید: از اوج تابستان تا اوایل سپتامبر (حدود نیمه شهریور) یک ساعت، نور صبح را از دست می‌دهید. قرار گرفتن در معرض نور، تحریک‌کننده تولید سروتونین است. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی مسئول تنظیم خلق و خواست و به تثبیت ریتم شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند. در ماه‌های سردتر، قرار گرفتن در معرض لامپ‌های نوردرمانی ممکن است مفید باشد. این لامپ‌ها نوری را که با فرارسیدن زمستان کم می‌شود جبران می‌کنند و علائم اختلال عاطفی فصلی را کاهش می‌دهند.

نوردرمانی چگونه کار می‌کند؟

به گزارش سایت تخصصی «پوری‌پول‌هلت»، اختلال عاطفی فصلی به دوره‌های مکرر افسردگی به مدت دست‌کم دو سال متوالی گفته می‌شود که طی آن، علائمی در زمان‌های خاص ظاهر می‌شوند و این علائم ممکن است هم‌زمان آغاز شوند و پایان یابند. در نوردرمانی یا درمان با نور روشن که به فوتوتراپی هم مشهور است با استفاده از طول موج‌های خاص، نور نور طبیعی روز تقلید و علامت‌هایی به مغز ارسال می‌شود که باعث تولید سروتونین می‌شود. این روش به افزایش هوشیاری و تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن نیز کمک می‌کند. در یک کارآزمایی کنترل‌شده با دارونما در سال ۱۹۹۸ نشان داده شد که دست‌کم سه هفته طول می‌کشد تا درمان با نور روشن به‌عنوان داروی مقابله با افسردگی در رفع اختلال عاطفی فصلی عمل کند. یک کارآزمایی دیگر در سال ۲۰۱۶ نشان داد که نوردرمانی چه به تنهایی و چه در ترکیب با داروی ضدافسردگی فلوکستین در درمان بزرگسالان مبتلا به افسردگی غیرفصلی موثر و برای آن‌ها تحمل‌کردنی است. اختلال عاطفی فصلی ممکن است در تابستان رخ دهد اما کمتر رایج است. این اختلال افسردگی معمولاً با قرار گرفتن در معرض نور طبیعی کاهش می‌یابد. در مناطق نزدیک‌تر به خط استوا از آنجا که افراد در معرض نور طبیعی بیشتری قرار دارند، اختلال عاطفی فصلی کمتر مشاهده می‌شود. شروع زودتر نوردرمانی در فصول سرد که با کوتاه‌تر شدن ساعات‌های روز همراه است از پیشرفت علائم اختلال عاطفی فصلی جلوگیری می‌کند. به گفته «هارولد هونگ»، روان‌پزشک در کارولینای شمالی، نوردرمانی گزینه درمانی غیرتهاجمی رایجی در دیگر موارد مربوط به سلامت روان هم هست. از این روش درمانی برای بهبود اختلال بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی، شرایط مربوط به اختلال خواب و بیداری، اختلال بیش‌فعالی با تمرکز پایین (ADHD)، اختلال شخصیت مرزی، اسکیزوفرنی و بیماری‌های عصبی استفاده می‌شود.

نوردرمانی باید چگونه باشد؟

لامپ‌های نوردرمانی در طیف نور آبی و سفید هستند. با این حال شواهد بسیار بیشتری برای اثبات کارایی و ایمنی نور سفید وجود دارد. طبق گفته متخصصان، این «طبیعی‌ترین» محیط برای فرد است. در استفاده از لامپ‌های ال‌ای‌دی برای درمان اختلال عاطفی فصلی و دیگر مسائل سلامت روان، قرار گرفتن ۳۰ دقیقه روزانه در برابر ۱۰ هزار لوکس نور (واحد اندازه‌گیری نور) یا یک تا دو ساعت قرار گرفتن در معرض ۲۵۰۰ لوکس نور توصیه شده است. هونگ می‌گوید: از نورهای که عناصر بویویی (UVB) دارند دوری کنید، زیرا قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض پرتوهای بویویی به پوست آسیب می‌رساند؛ درست مثل قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از ضدآفتاب فضاپیما که در آن از لامپ نوردرمانی استفاده می‌کنند، اندازه لامپ و زاویه تابش نور نیز بسیار مهم است. لامپ باید به اندازه‌های بزرگ باشد که صورت شما را با زاویه‌ای راحت ببیند. اگر می‌توانید، لامپی با قابلیت تنظیم از لحاظ روشنایی و مدت زمان تابش انتخاب کنید تا بتوانید لامپ را مطابق با نیازهای خودتان شخصی‌سازی کنید. برای کسب بهترین نتایج، استفاده از یک «جعبه نور» به اندازه ۹۳۰ سانتی‌متر مربع توصیه می‌شود. سعی کنید جعبه نوری پیدا کنید که صبح‌ها به راحتی بتوان آن را حرکت داد. کار گذاشتن دو لامپ که می‌توانید با هم استفاده کنید یا در مکان‌های پررفت‌وآمد خانه بگذارید تا موثرتر باشد. تفاوت زیادی در اثربخشی درمان دارد. به برنامه‌روزمه خود فکر کنید و صبح‌ها از لامپ نوردرمانی استفاده کنید تا انرژی در دسترس و مورد نیاز روز افزایش دهید. از آنجا که اثر لامپ در طول روز از بین می‌رود، دوباره در عصر از آن استفاده کنید به خصوص اگر در مکانی زندگی می‌کنید که خورشید زودتر غروب می‌کند. در برخی از افراد، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور ممکن است به ایجاد احساس شیدایی منجر شود، بنابراین، طول مدت نوردرمانی باید محدود شود. نکته مهم دیگر این است که نوردرمانی به تنهایی برای درمان اختلال روحی کافی نیست و علاوه بر آن فاکتورهایی چون ورزش، خواب خوب، فعالیت‌های اجتماعی و درمان شناختی- رفتاری همگی از اقدام‌های ضروری برای مبارزه با افسردگی فصلی هستند.

نکته

مصرف منظم نمک و مرگ زودرس

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف منظم نمک دوسال از عمر انسان کم می‌کند. کسانی که به‌طور مداوم به غذا نمک اضافه می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به ندرت نمک مصرف می‌کنند، در میان یک نمونه ۵۰۰ هزار نفری، ۲۸ درصد بیشتر احتمال دارد که زودتر با مرگ مواجه شوند. Lou Kei گفت: مطالعه ما اولین مطالعه در نوع خود است که بین افزودن نمک به غذا و مرگ زودهنگام ارتباط برقرار می‌کند. محققان به انجام آزمایش‌ها ادامه می‌دهند و انتظار دارند آزمایش‌های بالینی برای آزمایش اثرات کاهش نمک انجام دهند.

بهترین سبزیجات برای افراد دیابتی

اسفناج



اسفناج سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و چندین ویتامین و همچنین منبع خوبی از فولات، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. یک آنتی‌اکسیدان موجود در اسفناج به نام اسید آلفا لیپوئیک علائم بیماری‌های مرتبط با متابولیسم و نوروپاتی دیابتی را کاهش می‌دهد. از اسفناج در املت، سوپ و سالاد استفاده کنید. محتوای فیبر اسفناج به کاهش سرعت جذب قند، در جریان خون کمک می‌کند و از افزایش سریع سطح قند خون جلوگیری می‌کند.

کلم برگ



کلم برگ مملو از بسیاری از ویتامین‌ها و منبغی غنی از سلنیوم است، یک ماده معدنی ضروری که به بدن شما در ساخت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی کمک می‌کند. آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کنند. سبزیجات برگ‌دار مانند کلم برگ، یک مکمل عالی برای افراد مبتلا به دیابت هستند.

کدو سبز



کدو سبز منبع خوبی از ویتامین C، پتاسیم و فولات است و همچنین کالری کم و فیبر زیادی را تأمین می‌کند که می‌تواند به هضم غذا کمک کند. علاوه بر این، از آنجایی که کربوهیدرات کمتری دارد، قند خون شما را افزایش نمی‌دهد.

کلم بروکلی



بروکلی سرشار از ویتامین‌های C و K، فیبر، فولات و پتاسیم، با ۶ گرم کربوهیدرات در هر فنجان، به ازای معیار USDA است. علاوه بر این، کلم بروکلی به دلیل فواید سلامت قابل توجه آن شناخته شده است. بروکلی سرشار از سلنیوم است و از طریق کاهش التهاب در بدن، اثرات ضد دیابتی دارد.



کربوهیدرات‌ها یک ماده مغذی ضروری هستند و باید بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل باشند. با این حال، افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها، مانند دیابت، ممکن است نیاز به توجه ویژه به میزان و نوع کربوهیدرات مصرفی در طول روز داشته باشند. با این حال، افراد مبتلا به شرایط خاصی مانند دیابت، مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک، باید مراقب مصرف کربوهیدرات خود باشند. واضح است که افراد مبتلا به دیابت نباید به‌طور کامل از کربوهیدرات‌ها اجتناب کنند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا سطح قند خون خود را مدیریت کنند تا از افزایش سطح قند خون جلوگیری کنند.

یادداشت

نشانه‌های بیش‌فعالی کودکان



سیمافر دوسی روانشناس

بیش‌فعالی به معنای فزون‌کنشی است. در واقع کنش در این کودکان بالاست و نمی‌توانند مدتی در یکجا بنشینند. آنها توان تحمل کلاس‌های درس را ندارد. آنها بسیار صحبت می‌کنند و حرف‌هایی فراتر از سن خود می‌زنند. بعضاً پیش می‌آید که کودکان بیش‌فعال از خود رفتارهای منفی مانند کتک‌زدن دیگران را انجام می‌دهند. آنها شب‌ها دیر می‌خوابند و عاشق خوراکی‌های انرژی‌زا هستند. این بیش‌فعالی گاهی با نقص دقت و توجه توأم می‌شود. نقص دقت عموماً آشکارا خود را در عملکرد بچه در مدرسه نشان می‌دهد. این بچه‌ها در نوشتن مشق‌های خود به کرات دچار اشتباه می‌شود یا چیزهایی را جاسمی‌اندازند. در کنار آن نمی‌توانند بیش از چند دقیقه روی یک موضوع متمرکز شوند؛ مثلاً نمی‌توانند یک کارتون را تا آخر تماشا کنند. والدین این موضوع را در نظر داشته باشند، در صورتی که چنین علائمی را در کودک خود دیدند، به روانشناس یا روانپزشک کودک مراجعه کنید؛ چرا که تمام اختلالات این‌چنینی بهتر است که در دوران کودکی معالجه شوند. این اختلالات عموماً ناشی از این است که هورمونی به نام دوپامین در مغز متعادل نیست و به همین جهت در بعضی موارد مصرف دارو نیز توسط پزشک توصیه می‌شود. در اختلالات بسیاری از مسائل با یکدیگر همپوشی دارند که این ممکن است ما را به اشتباه بیندازد. لذا باید تشخیص افتراقی توسط پزشک صورت بگیرد تا علائم به‌صورت تخصصی شناسایی شده و اقدامات لازم در جهت معالجه انجام شود. ما انتظار داریم که در طول معالجه، علائم کودک نیز کاهش یابد. پیشنهاد می‌شود که این بچه در ردیف‌های جلویی بنشینند تا با معلم در تعامل باشد. همچنین معلم باید در جهت ارتقای اعتماد به نفس این بچه تلاش کند تا حس جاد بودن از هم‌کلاسی‌هایش را نداشته باشد. باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که رفتارهای پر خاشگرانه یا کودکانی که به اختلال بیش‌فعالی دچار هستند، اوضاع را بدتر خواهد کرد. بعضی از این بچه‌ها روحیه‌ای انتقام‌جو دارند و در صورتی که برخورد بدی ببینند، عمل بی‌تلافی‌کردن آن خواهند بود؛ لذا همین عامل حساسیت این موضوع را دوچندان می‌کند.



قهوه بدون شکر در کاهش وزن موثر است

کاهش وزن حدود ۰.۱۲ کیلوگرم مرتبط است. از سوی دیگر، هنگامی که افراد مصرف روزانه قند خود را یک قاشق چایخوری در هر غذا یا نوشیدنی افزایش دادند، ۰.۰۹ کیلوگرم (۰.۲۰ پوند) اضافه وزن داشتند. آنها همچنین دریافتند که کافئین بر وزن هم‌تأثیر می‌گذارد. هنگامی که مصرف میزان کافئین موجود در یک فنجان قهوه به ۱۰۰ میلی‌گرم افزایش یافت، افزایش وزن ۰.۰۸ کیلوگرم کاهش یافت.

متفورمین به مدیریت دیابت بارداری کمک می‌کند

مطالعه‌ای نشان داد: داروی متفورمین ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت بارداری مفید باشد. این مطالعه شامل بیش از ۵۰۰ زن باردار بود. زنانی که متفورمین دریافت کردند، ۲۵ درصد کمتر به انسولین نیاز داشتند و در مواردی که نیاز به انسولین بود، در اواخر بارداری شروع شد. این مطالعه نشان داد که زنان دریافت‌کننده متفورمین در طول دوره آزمایشی وزن کمتری اضافه کردند و این وزن را در

وزیت ۱۲ هفته‌ای پس از زایمان به‌طور متفاوت حفظ کردند. این مطالعه افزود: تقریباً ۴۰ درصد از زنانی که متفورمین دریافت کرده‌اند برای تنظیم بهتر سطح گلوکز خود نیاز به شروع انسولین در اواخر بارداری خود داشتند. این بدان معناست که انسولین ممکن است همچنان بخشی از رژیم تجویز شده در دوران بارداری برای بسیاری از بیمارانی که متفورمین مصرف می‌کنند باشد.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Clues include: ۱- دندان‌ه کلیلد - شهری در ایالت مینه‌سوتا در آمریکا، ۲- دلگشایی - بین درخت - محبوب و معشوق، ۳- عنوان نظامی - زنادی در آسیا - آرنج ۴- از ماه‌های میلادی - واحد سطح - الهه عشق و زیبایی - نیروها، ۵- شمردن - چنگ‌اندازی و دست‌درازی - مقابل دروغ ۶- خودنمایی - روشن‌تر - فرمان اتومبیل ۷- مردنجیب - بی‌غیرتی - از وسایل آشپزخانه ۸- بندری در سوئد - از جزایر خلیج فارس - از شهرهای استونی، ۹- قسمتی از ترازو - سردسته و رئیس قوم - از سوغات یزد ۱۰- الفبای موسیقی - داستان کوتاه - راهنمایی کردن ۱۱- سخن چین - کشوری آسیایی - بازی نفس‌گیر! ۱۲- فراموشی - نوعی معادله در ریاضی - دانه خوشبو - مدت زمان قانونی فوتبال ۱۳- فرماندهان - فریب‌ووسوسه - امدادسانی ۱۴- زن نیکبخت و بهروز - درس نویسندگی - فروشنده ۱۵- مثل همه چیز را یکجا جمع کردن - رودی در خوزستان

حل جدول ۱۶۶۸

Solved crossword puzzle grid with Persian letters filled in.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with numbers and empty cells.

شماره ۱۶۶۹

Large grid for a logic puzzle or another crossword puzzle.