



ناهید گرمی

دکتری تخصصی روانشناسی

علائم استرس زنان با علائم مردان ممکن است برخی تفاوت ها و تشابه ها داشته باشد. علائم فیزیکی: علائم فیزیکی استرس در مردان و زنان ممکن است در برخی شرایط متفاوت باشد. علائم فیزیکی مانند سردرد، خستگی، ناراحتی عضلات و مفاصل، مشکلات خواب و اختلالات گوارشی در برخی از زنان شایع است. از سوی دیگر، برخی از مردان ممکن است علائم فیزیکی مانند فشارخون بالا، مشکلات قلبی، درد قفسه سینه و مشکلات جنسی داشته باشند. واکنش های فیزیولوژیکی: مردان و زنان واکنش های فیزیولوژیکی متفاوتی نسبت به استرس دارند. به عنوان مثال، مردان ممکن است سطوح بالاتری از آدرنالین و کورتیزول (هورمون های استرس) تولید کنند. از سوی دیگر، زنان ممکن است به هورمون های استرس مانند استروژن (هورمون پیوند) واکنش شدیدتری نشان دهند. به عنوان مثال، مردان از نظر بدنی فعال تر هستند، مانند راه رفتن، ورزش کردن، باشکستن اشیاء. از سوی دیگر، زنان ممکن است علائم دیگری مانند سردرد، ناراحتی عضلانی، مشکلات خواب و مشکلات معده را تجربه کنند. تکنیک های مقابله: مردان و زنان معمولاً از مکانیسم های مقابله ای مختلفی برای مقابله با استرس استفاده می کنند. به عنوان مثال، مردان ممکن است بیشتر مستعد مکانیسم های مقابله ای فعال مانند حل مسأله و تمرکز بر راه حل باشند. در عوض، زنان ممکن است بر مکانیسم های مقابله ای اجتنابی و حمایت اجتماعی تکیه کنند. با این حال، باید به خاطر داشت که هر فردی ممکن است استرس را به روش منحصر به فرد خود تجربه کند و تجربیات فردی ممکن است متفاوت باشد. احساسات: زنان معمولاً در بیان احساسات خود آزادتر هستند و علائم عاطفی مانند نگرانی، ناراحتی، کاهش اشتیاق و مالیخولیا ممکن است نشان دهنده استرس باشد. از سوی دیگر، مردان ممکن است علائم استرس خود را پنهان کنند و در عوض علائم بدنی مانند عصبانیت، پرخاشگری و خستگی را نشان دهند. راهبردهای مقابله ای: مردان و زنان می توانند استرس را به طور متفاوت مدیریت کنند. زنان بیشتر درگیر اجتماعی هستند، با دیگران صحبت می کنند و از دوستان نزدیک و خانواده کمک می گیرند. از سوی دیگر، مردان ممکن است تاکتیک هایی مانند حل مسأله، تکمیل کار و فعالیت بدنی را ترجیح دهند. جنسیت یک فرد تنها عاملی نیست که بر سطح استرس آن ها تأثیر می گذارد. بسیاری از جنبه های دیگر نیز نقش دارند.

علائم نشان دهنده کمبود کلسیم در بدن

کمبود کلسیم می تواند خطر پوکی استخوان، استئوپنی و هیپوکلسمی را افزایش دهد. افرادی که در کودکی میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنند، قد آنان در بزرگسالی رشد کافی ندارد. مقدار توصیه شده کلسیم را می توان از طریق مصرف مواد غذایی، مکمل ها و ویتامین ها به دست آورد. احتمال کمبود کلسیم با افزایش سن بیشتر می شود. عوامل دیگری نیز وجود دارند که فرد را در معرض خطر قرار می دهند که عبارتند از: 1- عدم دریافت میزان کافی کلسیم برای مدت طولانی به خصوص در دوران کودکی. 2- برخی داروها جذب کلسیم را کاهش می دهند. 3- عدم تحمل غذاهای غنی از کلسیم. 4- تغییرات هورمونی در زنان و فاکتورهای ژنتیکی خاص.

درد عضلانی

افراد مبتلا به کمبود کلسیم ممکن است دچار درد عضلانی، گرفتگی و اسپاسم شوند. این افراد همچنین ممکن است در هنگام راه رفتن یا حرکت دچار درد در ناحیه ران و بازو شوند. بی حسی و سوزن سوزن شدن دست ها، بازوها، پاها و اطراف دهان نیز ممکن است در این افراد مشاهده شود.

خستگی شدید

سطح پایین کلسیم می تواند منجر به خستگی مفرط شده و باعث شود فرد همیشه احساس تنبلی داشته باشد. همچنین ممکن است به بی خوابی منجر شود. به علاوه خستگی ناشی از کمبود کلسیم می تواند با احساس سبکی سر، سرگیجه و مه مغزی همراه باشد.

خشکی پوست

کمبود کلسیم در طولانی مدت می تواند به خشکی پوست، شکنندگی ناخن ها، زبری موها، اگزما، التهاب پوست، خارش پوست و پسوریازیس منجر شود.

پوکی استخوان

استخوان ها کلسیم را به خوبی ذخیره می کنند اما وقتی سطح کلسیم در بدن کم باشد، بدن کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان ها برمی دارد و در نتیجه آنها را شکننده و مستعد آسیب کند.

پوسیدگی دندان ها

زمانیکه سطح کلسیم بدن پایین باشد، کمبود این ماده مغذی را از طریق دندان ها جبران می کند و ممکن است به مشکلات دندانی مانند پوسیدگی و شکنندگی دندان، تحریک شدن لثه ها و تضعیف ریشه های دندان منجر شود.

افسردگی

کمبود کلسیم ممکن است با اختلالات خلقی از جمله افسردگی مرتبط باشد. اگرچه تحقیقات بیشتری برای تایید این نتایج مورد نیاز است.

آرامش ملی

پیشگیری از سرطان با رعایت این نکات

براساس تحقیقات، به کارگیری برخی عادات و اصلاح سبک زندگی می تواند به طور قابل توجهی به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. گام های کوچکی مانند حذف نوشیدنی های شیرین از رژیم غذایی، مصرف کمتر گوشت قرمز و ورزش مکرر می تواند تأثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به سرطان داشته باشد. حفظ وزن بدن می تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش نقش داشته باشد. حداقل یک ساعت فعالیت متوسط در روز یا ۳۰

خوردن فلفل چیلی خطر چاقی را افزایش می دهد

فلفل چیلی اغلب به دلیل خاصیت چربی سوزی و افزایش متابولیسم شناخته می شود. با این حال، تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بیشتر فلفل چیلی ممکن است با خطر بیشتر چاقی همراه باشد. چندین مطالعه مشاهده ای در مقیاس بزرگ، ارتباط قابل توجهی را بین دفعات مصرف غذاهای تند و چاقی کلی نشان داده اند. مطالعه جدید نشان داد که مصرف مکرر فلفل چیلی با شاخص توده بدنی (BMI)

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- خورش کرمانشاهی- از امراض واگیردار
۲- شک و دودلی- پنهان شده- جواب مثبت
۳- ترش و شیرین- تنگ هم- پرند سعادت- شرکت خوروساز معروف ژاپنی
۴- منع کردن- میوه ای خوشمزه تایلستان- سریالی از حمید لیخنده
۵- انفرادی- می دهند تا رسوا کنند- کم پشت
۶- نشان و مدال- هوایپیام یک نفره- واحد طول
۷- لکنت ناگهانی زبان- قیمت بازاری- میسر بودن- جنس مذکر
۸- شرکت خوروساز کره ای- مددکار
۹- شامل همه می شود- ارتفاع- رودی در فرانسه- رستگاری
۱۰- بنده غلام- ضمیر- الهه عقل و هنر
۱۱- بسیار درخشان- رمق آخر- بیگانه و غریبه
۱۲- لجاجت- آغشته به زهر- از جزایر ایرانی خلیج فارس
۱۳- از جزایر دیگر خلیج فارس- واحد شمارش کاغذ- شهری قانون- میان و وسط
۱۴- اسب پهن پشت- معادل فارسی اپراتور- همان دم
۱۵- شهرنیر و گاه گیلان- مادر محمد علی شاه قاجار

حل جدول ۱۸۵۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	خ	ا	ت	ا	و	ا	س	ت	ا	س	ت	ا	س
۲	ش	ا	خ	س	ر	س	ت	ا	ک	ش	ی	د	ی	ا
۳	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۴	م	و	د	ا	ر	ز	ن	ر	ک	ی	ن	ا	ن	ا
۵	ت	ل	خ	و	ع	ی	ش	ز	د	ه				
۶	ش	و	خ	ی	و	ع	ی	ش	ز	د	ه			
۷	ک	ا	م	ا	ل	ا	ت	ا	ر	ی	و	ا	ل	ع
۸	م	و	د	ا	ر	ز	ن	ر	ک	ی	ن	ا	ن	ا
۹	ا	ن	د	ر	م	ی	ا	ر	م	ی	ا	ر	م	ی
۱۰	ت	ا	ی	م	ی	ر	م	ی	و	ج	پ	ا	ن	ا
۱۱	و	ج	د	س	ا	د	ه	و	ج					
۱۲	خ	م	و	ل	ا	ن	ا	ن	ا	ت	ش	ب	ا	ر
۱۳	و	و	ل	ا	ن	ا	ن	ا	ت	ش	ب	ا	ر	
۱۴	م	ج	م	ع	س	ت	ب	ر	ه	ر	د	ن	ر	ی
۱۵	ت	ر	س	ه	س	ت	ن	ک	ن	ا	ب	ر	س	ن

نکته

استائین ها به پیشگیری از سرطان کمک می کنند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که درمان با استائین می تواند به پیشگیری از سرطان های مرتبط با التهاب، به ویژه سرطان پانکراس کمک کند. به گزارش مدیکال نیوز، داروهای استائین به حفظ سطح کلسترول در محدوده سالم کمک می کنند، اما محققان علاقه مند به کاربرد های دیگر این داروها هستند. التهاب یکی از عوامل خطر برای انواع خاصی از سرطان، مانند سرطان پانکراس (لوزالمعده) است. مطالعه اخیر نشان داد که استفاده از استائین پیتاواستاتین ممکن است به مسدود کردن عملکرد یک پروتئین خاص برای سرکوب التهاب مزمن کمک کند. یافته ها نشان می دهد که درمان با استائین می تواند به طور بالقوه از سرطان های مرتبط با التهاب، به ویژه سرطان پانکراس جلوگیری کند. نتایج این تحقیق نشان می دهد که داروی استائین پیتاواستاتین می تواند به سرکوب التهاب مزمن و جلوگیری از ابتلا به سرطان پانکراس کمک کند. استائین ها معمولاً برای مدیریت کلسترول بالا در بیمارانی که در معرض خطرات بالای بیماری قلبی و عروقی آنژواسکروتیک هستند استفاده می شود. محققان از موش ها، نمونه های بافت انسانی و رده های سلولی استفاده کردند. آنها التهاب مزمن را در موش روی پوست و پانکراس ایجاد کردند.