آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۲۰
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۸•۲۶
۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۷ نوامبر ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

«اضطراب» مغز را فرسوده می‌کند

با وجود هشدارهای فراوان متخصصان اگر بازهم نسبت به مدیریت استرس و اضطراب خود بی‌توجه باشید ممکن است دچار فرسودگی مغز شوید. بیماری همه‌گیر مداوم و طولانی، سلامت و رفاه ما را به تمام معنا نامتعادل کرده است، از جمله توانایی ما برای تمرکز و توجه. خبر خوب این است که این آسیب در بیشتر موارد قابل برگشت است.

چرا نمی‌توانید تمرکز کنید؟

چیزهای زیادی وجود دارد که احتمالا تمرکز و توجه شما را از بین می‌برد، اما با رد هرگونه شرایط پزشکی قبلی، احتمالا می‌توانیم آن را به دو مجرم اصلی خلاصه کنیم. استرس و اضطراب یکی از شناخته‌شده‌ترین عوامل موثر بر حافظه هستند. کارمن سندی، عصب‌شناس دانشگاه پلی‌تکنیک فدرال لوزان در سوئیس، می‌گوید: وقتی استرس شدید یا مزمن را تجربه می‌کنیم، طبیعی است که مغز ما در حالت بقا بماند. این یک سازگاری تکاملی است که در آن به محض اینکه سیستم عصبی ما احساس خطر کند، مناطقی از مغز را که مسئول زنده نگه‌داشتن ما هستند در اولویت قرار می‌دهد تا به سایر فرآیندها مانند تفکر انتقادی آسیب برساند. همچنین نتیجه رفتن به «حالت بقا» غریزه ما برای جلب توجه است، زیرا باید از تهدیدهای دریافتی بیش از حد آگاه باشیم، اما این بدان معنا نیست که هر مقدار استرس بد است. سندی اظهارداشت: برای عملکرد خوب، یادگیری و کارآمدبودن، کمی استرس بسیار خوب است. دزهای کوچک استرس، سیستم عصبی را کمی در حالت آماده‌باش قرار داده و تمرکز و توجه را افزایش می‌دهد. اما به شکل «U» معکوس کار می‌کند؛ وقتی سطح استرس از آستانه خاصی عبور کرد، اثر معکوس می‌شود و سیستم عصبی شما شروع به توجه فقط به نیازهای اساسی بقا می‌کند تا فرآیندهای فکری پیچیده. هر چیزی که باعث استرس و اضطراب حاد یا مزمن شود مانند پدر و مادربودن یا ابتلا به یک بیماری جسمی یا روانی، می‌تواند توانایی شما را برای به‌خاطر سپردن چیزها یا توجه دقیق به دنیای اطرافتان بدتر کند. افراد مبتلا به کووید طولانی‌مدت اغلب در تمرکز مشکل دارند. آنچه نگران‌کننده است این است که هر منبع استرس در سطح فردی قابل کنترل نیست. همه‌گیری، تورم و سایر عوامل استرس‌زای اقتصادی همگی در کنار فشارهای مداوم زندگی روزمره جمع می‌شوند. این باعث می‌شود که به عقب برگردیم و عملکردهای ذهنی خود را بازیابی کنیم، اما کارهای کوچکی وجود دارد که می‌توانیم برای رسیدن به آن انجام دهیم.

نحوه مبارزه با «مه مغزی»

ما نمی‌توانیم بدون تغییرات سیستمی و بیرونی در جهان از استرس اضافی در زندگی فعلی خود خلاص شویم، اما مزایای کوچکی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند با کاهش تمرکز یا حافظه کاری کنار بیایید، تمرین‌هایی وجود دارد که می‌تواند شما را به توانایی‌های اصلی خود نزدیکتر کند. شیشیر بالیان، دانشجوی دکترای روان‌شناسی در دانشگاه ملی آموزش‌وپرورش اسپانیا که استرس و همدلی را مطالعه می‌کند، اظهار کرد: اولین قدم مهم، مشاهده هرگونه تغییر در خود است، اما آگاهی از سطح استرس خود سخت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. بالیان بیان داشت: «میزان استرسی که شما احساس می‌کنید و میزان استرسی که بدن شما متحمل می‌شود دوچیز متفاوت هستند. او توضیح داد که یکی از آنها استرس فیزیولوژیکی است که ترکیبی از هورمون‌های استرس و سایر ورودی‌های حسی است که در بدن شما رخ می‌دهد. مورد دیگر استرس روانی است، یعنی تصوری که شما از میزان عملکرد خود دارید. مشکل این است که آنها به‌ندرت کاملا مطابقت دارند. وضعیت خود را با توقف و پرسیدن چند سوال از خود بررسی کنید: آیا حافظه شما بدتر می‌شود و اگر چنین است، با چه سرعتی؟ آیا شروع این کاهش با عوامل استرس‌زا در زندگی شما همزمان بود؟ بالیان اضافه کرد: مراقب وضعیت خود باشید، نمی‌توانید مشکلی را که از آن آگاه نیستید، برطرف کنید. حافظه چیزی است که در واقع می‌توانید آن را بهبود ببخشید، اما مهم است که بدانید ممکن است زمان ببرد. سندی ادامه داد: اگر افراد نتایج را به اندازه کافی سریع نبینند، ممکن است احساس عدم کنترل یا شکست کنند که اگر به یک چرخه تبدیل شود می‌تواند مشکل‌ساز باشد. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، احساس ناامیدی استرس بیشتری می‌افزاید و مشکل را بدتر می‌کند.

خودتان را سرزنش نکنید

او بیان داشت: حافظه فعال نیاز به تمرین دارد. کسی می‌تواند آن را آموزش دهد؛ به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌های تمرکز حواس مانند مدیتیشن از نظر تئوری می‌توانند به کنترل توجه کمک کنند، اگرچه داده‌های کافی برای گفتن قطعی اینکه آیا این تمرین‌ها به طور مستقیم دامنه توجه را بهبود می‌بخشند وجود ندارد. شواهد متفاوتی در مورد اثربخشی بازی‌ها و تمرین‌هایی وجود دارد که برای بهبود حافظه کاری و توجه طراحی شده‌اند، به طور کلی، اتفاق نظر این است که حافظه و دامنه توجه ما ثابت نیست، می‌توان آن را از طریق نظم و انضباط بهبود بخشید. آموزش توجه و حافظه فواید دیگری نیز دارد. در یک مطالعه در مجله روانشناسی اجتماعی و بالینی، روانشناسان دریافتند افرادی که کنترل توجه بیشتری داشتند علائم کمتری از افسردگی و اضطراب را در طول شروع همه‌گیری نشان دادند. یافتن راه‌هایی برای زندگی با حافظه کاری کوتاه‌تر و طول توجه به همان اندازه مهم است که برای بهبود تلاش کنید. به‌جای اینکه خودتان را به‌خاطر فراموش کردن چیزها مورد سرزنش قرار دهید، راحت باشید و راه‌حل‌هایی بیابید. استراتژی‌هایی مانند نوشتن یادداشت برای خود، تنظیم یادآوری‌های مکرر و تمرین رویکردهای مختلف مانند تکنیک پومودورو، می‌تواند به شما کمک کند بدون فشارآوردن به مغزتان، در راس امور قرار بگیرید.

«ذات‌الریه» بیماری پنهان کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

هر فردی ممکن است دچار عفونت ریه شود، اما کودکان زیر ۲ سال و افراد بالای ۶۵ سال بیشتر از دیگران در معرض این مشکل هستند. «ریه» مانند هر عضو دیگر بدن ممکن است عفونت کند که به این عفونت، ذات‌الریه یا سینه پهلو گفته می‌شود. عفونت ریه می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد، به‌حدی که بیمار را به بیمارستان بکشاند.

علائم

علایم ذات‌الریه در ابتدا، مانند سرماخوردگی است و گاهی اوقات این موضوع فرآیند تشخیص عفونت ریه را دشوار می‌کند، برخی از علائم ذات‌الریه عبارتند از: درد قفسه‌سینه هنگام تنفس یا سرفه، گیجی و حواس‌پرتی، سرفه همراه با خلط، خستگی، تب، تعریق و لرز، دمای پایین بدن، حالت تهوع، اسهال و استفراغ و تنگی نفس.

گروه‌های در معرض خطر

نوزادان و کودکان زیر ۲ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد سیگاری. افرادی که از بیماری‌هایی مانند آسم، فیبروز سیستیک و بیماری‌های قلبی، کلیوی و... رنج می‌برند، افرادی که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند. کسانی که به‌تازگی از یک بیماری مانند آنفلوآنزا بهبود یافته‌اند، کسانی که شیمی‌درمانی یا... استفاده می‌کنند، از جمله گروه‌های در خطرند.

پیشگیری

برای پیشگیری این نکات بهداشتی را رعایت کنید: هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان را با دستمال بگیرید. دست‌هایتان را مرتب بشویید. بهتر است واکسن ذات‌الریه و آنفلوآنزا تزریق شود. از کشیدن سیگار خودداری کنید. سیستم ایمنی بدن خود را با خواب کافی، ورزش و تغذیه سالم تقویت کنید.

درمان

درمان ذات‌الریه شامل ریشه‌کن‌کردن عامل عفونی است و شامل: استراحت‌کردن، نوشیدن آب، اگر دچار ذات الریه هستید مایعات بیشتری بنوشید. مصرف منظم دارو در صورتی که پزشک برای درمان ذات‌الریه دارو تجویز کرده است، دوره مصرف دارو و درمان خود را کامل کنید.

یادداشت

خواص ویتامین D برای بدن

سیدمرتضی صفوی
استاد تغذیه

مقدار موردنیاز ویتامین D در سنین مختلف متفاوت است و برای نوزادان تا ۱۲ ماهگی ۱۰ میکروگرم در روز و برای افراد یکسال تا ۷۰ سال ۱۵ میکروگرم در روز است. برای افراد بالای ۷۰ سال روزانه ۲۰ میکروگرم ویتامین D نیاز است و در زنان باردار و شیرده ۱۵ میکروگرم یا ۶۰۰ واحد بین‌المللی روزانه نیاز وجود دارد. وقتی می‌خواهیم متوجه شویم که نیاز بدن به ویتامین D چقدر است باید مقدار آن را با انجام آزمایش سطح ویتامین D بسنجیم. ویتامین D ویتامین محلول در چربی است و نباید میزان و سطح آن در بدن خیلی بالا باشد و معمولا ۱۲ نانوگرم در میلی‌لیتر یا کمتر از این میزان را کمبود ویتامین D می‌نامیم. ۲۰ نانوگرم در لیتر یا بالاتر از این میزان حد نرمال است و اگر ۵۰ نانوگرم در لیتر باشد بیش از حد است؛ ضمن اینکه اگر مقدار ویتامین D خیلی کم باشد باید مصرف کرد. می‌توانیم ماهی یکبار پرل ویتامین D را مصرف کنیم که اگر سطح ویتامین D در آزمایش نرمال است می‌گوییم ماهی یک پرل استفاده کنید؛ چون اکنون در شرایط خاصی مانند کرونا و آنفلوآنزا قرار داریم و باید سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم. پایین‌بودن سیستم ایمنی در اثر کمبود این ویتامین باعث عدم مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود. ویتامین D به تنظیم و تعادل کلسیم و فسفات کمک می‌کند و مواد کلسیم و فسفر که برای استخوان‌سازی کلیدی است. اگر بدن ویتامین D را به اندازه کافی داشته باشد استخوان‌ها و دندان‌ها در جذب ویتامین D موفق خواهند بود. وجود ویتامین D در بدن رشد سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و اگر کمبودی باشد زمینه ناهنجاری‌هایی را در استخوان به‌وجود می‌آورد؛ مانند نرمی‌استخوان یا راشیتیسم و نیز دردهای استخوانی در بزرگسالان. سستی و بی‌حالی بدن یکی دیگر از نشانه‌های کمبود ویتامین D است این ویتامین از طریق نورخورشید جذب بدن می‌شود اما باید این نور مستقیم و حداقل ۴۵ دقیقه تا یکساعت در روز باشد. کمبود این ویتامین همچنین باعث کمردرد، افسردگی و ضعف و بی‌حالی می‌شود؛ همچنین روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، ماهی سالمون، تن و لبنیات غنی شده با ویتامین D حاوی این ویتامین هستند.

تقویت ایمنی در هوای آلوده با مصرف میوه‌ها

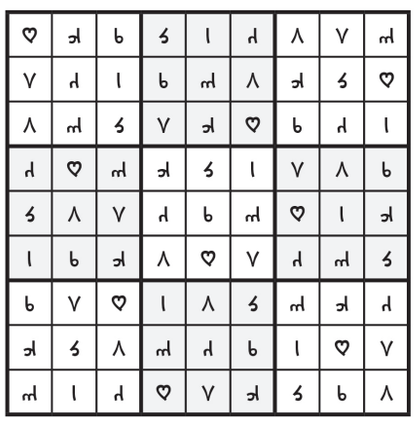
روزهایی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، علاوه بر اینکه باید از تردهای غیرضروری خودداری کرد، باید برای تقویت سیستم ایمنی بدن، از موادغذایی حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده کرد. متخصصان تغذیه، بر ضرورت مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها دارای آنتی‌اکسیدان شامل مرکبات و میوه‌های با رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز، موز، خرمالو، انار، کیوی و انواع فلفل‌های سبز و نارنجی، تاکید دارند. افزایش مصرف آب و مایعاتی همچون شیر کم‌چرب و ماهی به‌دلیل وجود ویتامین E و اُمگا ۳ به کاهش آثار و عوارض آلودگی هوا کمک می‌کند. همچنین مصرف سبزی‌هایی مانند کاهو، هویج، گشنیز، جعفری، تره، کرفس، خُرفه، ریحان، کلم، گُل‌کلم، سبزی خوردن، پیازچه، سیر و لیموترش در روزهای آلوده ضروری است. در روزهای آلودگی هوا وعده‌های غذایی سبک جایگزین وعده‌های غذایی سنگین شده و عموم افراد به‌ویژه سالمندان، غذاهای بخارپز و آب‌پز را مصرف کنند.

چگونه می‌توان دیابت را مهار کرد؟

مدیر خدمات بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: آموزش مداوم به مبتلایان دیابت مهم‌ترین نکته در کنترل و مهار این بیماری خاموش است. خدیجه مالمیر، افزود: در حال حاضر از هر ۱۰ بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر با دیابت زندگی می‌کند. وی تاکید کرد: متخصصان باید تلاش کنند بیماری زود تشخیص داده شود و بهترین مراقبت ممکن ارائه شود. به‌گفته مالمیر، آموزش مداوم به مبتلایان دیابت مهم‌ترین نکته در کنترل و مهار این بیماری خاموش است تا بیماران ضمن درک وضعیت خود با خودمراقبتی روزانه در راستای حفظ سلامتی و جلوگیری از بروز عوارض ناشی از دیابت گام‌های موثری بردارند. وی بیان داشت: بیماران دیابتی ثبت‌نام شده در سامانه RDA در ۸ بیمارستان قطب دیابت و ۱۹ مرکز ثبت فعال دیابت برای پایش بیماران دیابتی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خدمات دریافت می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

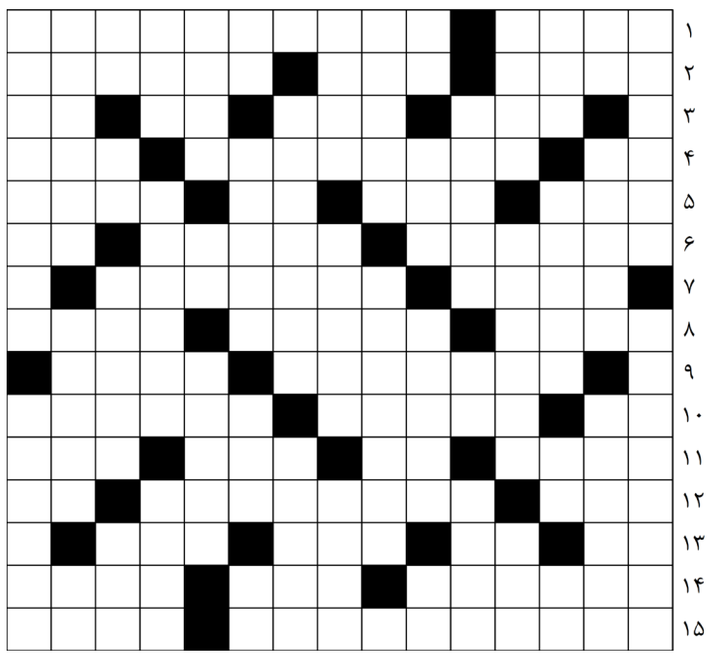
شماره ۱۴۲۰

افقی

۱- پیوندگاهی- کنایه از آسمان پرستاره ۲- پوشاننده- رکن اصلی نماز- برتری‌داشتن ۳- نوعی عینک- عنوان احترام‌آمیز- خدای‌مصری ۴- راه‌میانبر- عملی در ریاضی- پهلوان شاهنامه- فلزگلوله ۵- آبروو‌عزت- بدمنظری- فرستاده خدا ۶- خشت پخته- رنگ دریا- نمایش همراه با شعروموسیقی ۷- موسیقی‌دان آلمانی- برخوردکننده- چوب خوشبو- هواپیمای سریع ۸- مرکز ایالت نبراسکای آمریکا- ابلاغ‌شده ۹- سنگریزه- طرف‌وجهت- سلول- دسته‌وگروه ۱۰- ازتمدن‌های باستانی- جدرستم- آتش‌ولهیب ۱۱- درنگ‌کردن- نوعی میمون- خون‌بها ۱۲- نزدیک‌شدن- سودوقسمت- ناپدری- ریشه ۱۳- ساز ضربی- سرپیچی‌کردن- سرگشته ۱۴- مددکار- نظریات‌وعقاید- پرنده سندباد ۱۵- آزرده‌خاطر کردن- پیشی‌گرفتن

عمودی

۱- وسیله‌ای قدیمی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها و دیگر اجسام آسمانی- اثری از نسرین سیفی ۲- مقام‌ودرجه- پیت نفت- خداشناسی ۳- زبان مردم تایلند- غیرجدی- جداکردن و کندن- ردیف قالی ۴- خشکی- زیان- داستان کوتاه- سازمان جاسوسی آمریکا ۵- آنچه که در بین مردم پسندیده و متداول است- گرامی- بندری در نروژ ۶- ریسمان- مقابل فرع- استراتژی ۷- سال ترکی- نوعی تذکر- دیوارکوتاه ۸- چهارشنبه در ایران باستان- مسخره‌کردن ۹- پرش- از شهرهای تاجیکستان- رنگ پوست موز ۱۰- مارکی بر خودرو- ظلم‌وجور- مرد سنگ‌انداز ۱۱- پیشواورهبر- امان- خوراک طیور ۱۲- جمع رتبه- ازدنیارفتن- سرازیری- روز نیست ۱۳- نت سوم موسیقی- خانه- نوبت‌ومرحله- ماه چهارم خورشیدی ۱۴- کمک‌رسان- بی‌خرد- روزنامه معروف آلمان ۱۵- سخنان بی‌معنی وپوچ- نگهبان عالم



حل جدول ۱۴۱۹

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