راهکارهایی برای درمان «اضطراب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

«اضطراب» چیزی فراتر از احساس استرس است. علائم اضطراب شامل: احساس مداوم نگرانی، افکار مزاحم که باعث ضربان قلب سریع، عرق کردن، مشکل در تمرکز یا مشکل در خواب می‌شود. برای درمان «اضطراب» راهکارهایی وجود دارند که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید.

مصرف دمنوش

یک فنجان چای ممکن است به آرامش کمک کند، به‌خصوص چای گیاهی مانند: چای بابونه. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بابونه می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. و این تنها نوشیدنی مفید نیست.

ورزش منظم

ورزش، اولین راهکار برای افراد مبتلا به اضطراب است. هر ورزشی که از آن لذت می‌برید می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد. بهترین درمان پیاده‌روی است.

اوقات فراغت

وقتی به اوقات فراغت، فکر می‌کنیم، احساس آرامش و رهایی از نگرانی را به ذهن تداعی می‌کنیم. در واقع، صرف زمان برای انجام کارهایی برای خود خارج از محدوده یک روز کاری یا یک روز خدمت به دیگران می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند. گوش‌دادن به موسیقی هم برای کاهش اضطراب مفید است.

رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی ضدالتهاب می‌تواند به سلامت روان شما کمک کند. مصرف میوه و سبزیجات تازه، اسیدهای چرب امگا۳، آب، پروبیوتیک‌ها و حتی شکلات بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته می‌شود.

اجتناب از کافئین

کافئین می‌تواند باعث تشدید احساس پریشانی و هیجانی رایج در بین افرادی شود که اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. خوددرمانی با کافئین را کاهش دهید یا از آن اجتناب کنید.

دانستنی‌ها

چرا انگشتان دست‌وپای برخی افراد همیشه سرد است؟

برخی همیشه دست‌وپای سردی دارند و این موضوع ربطی به فصل و سرمای هوا ندارد و حتی با پوشیدن دستکش و جوراب ضخیم هم این سردی از بین نمی‌رود. متخصصان می‌گویند: عوامل مختلفی مثل کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی، فشارخون پایین، کشیدن سیگار و... به کُندشدن جریان خون و احساس سردی و حتی سوزش در نواحی دست و پا منجر خواهد شد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت علل احساس سردی در دست و پاها از قرار زیر است:

کم‌خونی

کم‌خونی یکی از دلایل بالقوه سردی انگشتان است. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن قادر به تولید گلبول‌های قرمز کافی نیست و یا زمانی که تولید هموگلوبین خون کمتر از حد نرمال است. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش اکسیژن در خون و سردی اندام‌ها شود. کم‌خونی به‌دلایلی از قبیل کمبود آهن، مشکلات گوارشی، خونریزی داخلی و ... رخ می‌دهد. در بسیاری از موارد، کم‌خونی می‌تواند با مصرف یک مکمل ساده آهن درمان شود، اما در موارد جدی‌تر ممکن است نیاز به دریافت درمان‌های دیگر از سوی پزشک وجود داشته باشد.

سندروم رینود

افراد مبتلا به سندروم رینود اغلب سردی انگشتان دست را احساس می‌کنند. افراد مبتلا به این بیماری دارای رگ‌های خونی غیرعادی در دست‌ها هستند و شدت بروز نشانه‌های رینود به میزان تنگ‌شدن عروق بستگی دارد. وقتی این تنگی به‌طور متناوب و طولانی اتفاق افتد، علائم هم به شکل شدیدتری دیده می‌شوند، اما به هر حال سه علامت حتما در یک حمله رینود دیده می‌شود: سردشدن انگشتان دست‌وپا، تغییر رنگ و بروز رنگ پریدگی انگشتان، احساس خواب رفتن و سوزن‌سوزن شدن عضو پس از قرار گرفتن مجدد در محیط گرم.

لوپوس

لوپوس تا حدود زیادی مرموز است و تحت شرایطی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت‌های خود حمله می‌کند.

مشکلات گردش خون

محدودشدن جریان خون به هر بخشی از بدن به ویژه اندام‌هایی مانند انگشتان پا و یا دست، منجر به احساس سردشدن آنها می‌شود. مشکلات گردش خون حاکی از شروع عوارض قلبی بوده و بیشتر در مردان بالای ۵۰ سال شایع است.

سیگار

اگر هنوز دلایل ترک سیگار برایتان کافی نیست، باید بدانید که نیکوتین موجود در سیگار منجر به انقباض سلول‌های خونی می‌شود و می‌تواند باعث ایجاد پلاک در عروق خونی شود. این روند کاهش جریان خون به اندام‌های پایانی مانند انگشتان را بیشتر می‌کند.

کمبود ویتامین B۱۲

فقر ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی منجر به احساس سرمای بیش از حد در انگشتان می‌شود. مصرف ناکافی ویتامین B۱۲ منجر به کاهش تولید سلول‌های قرمز می‌شود. اگر شما گیاهخوار هستید ممکن است سردی انگشتان ناشی از فقر ویتامین B۱۲ را بیشتر حس کنید. با مصرف مکمل‌های ویتامین B۱۲ این مشکل برطرف می‌شود.

مصرف دارو

داروها می‌تواند انگشتان شما را سرد کند. داروهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند سلول‌های خونی به ویژه عروق خونی را منقبض کند. برخی از این داروها شامل بتابلاکرها (تجویز شده برای تنظیم فشارخون)، برخی داروهای سرطان، داروهای میگرن و ضداحتقان‌های بدون نسخه هستند. با پزشک یا داروساز برای دانستن اینکه آیا هریک از این داروهایی که مصرف می‌کنید می‌تواند موجب علائم شود، صحبت کنید.

کم‌کاری تیروئید

اگر انگشتان‌تان در یک روز گرم و سرد است، ممکن است این وضعیت به فعالیت غده تیروئید بستگی داشته باشد و نه درجه حرارت بدن یا عملکرد سیستم گردش خون شما. غده تیروئید نقش مهمی در کمک به تنظیم دمای بدن دارد. در اصل تیروئید ترموستات بدن ماست. مشکلات تیروئید همچنین می‌تواند منجر به احساس خستگی، یبوست، نوسانات وزن و ... بخصوص در افراد بالای ۵۰ سال شود.

یادداشت

نقش تغذیه در ایمنی بدن

گلاله اصغری
عضو هیات علمی دانشگاه

سیستم ایمنی بدن بسیار پیچیده است و موادغذایی هر کدام به نحوی نقش خود را ایفا می‌کنند. میوه‌ها به عنوان منبع غنی از ویتامین‌ها است هر قدر میزان آنتی‌اکسیدان در بدن بالاتر باشد، سیستم ایمنی بدن قوی‌تر عمل می‌کند. از اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به ساخت آنها نیست، می‌توان امگا۳ و امگا۶ را نام برد. نسبت این دو چربی در بدن نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. امگا۶ واکنش التهابی را در بدن افزایش می‌دهد، تناسب صحیح امگا۳ نسبت به امگا۶ در بدن، به کاهش التهاب کمک می‌کند. فلورمیکروبی روده با تولید یکسری فاکتورها به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، اگر این فلورطبیعی، به‌دلیل مصرف موادغذایی نادرست، به سمت باکتری‌های مضر و پاتوژن تغییر ماهیت دهد، قطعا باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن خواهد شد. چاقی و اضافه‌وزن، با افزایش فاکتورهای التهابی و ایجاد آبشار التهابی در بدن، فرد را مستعد ابتلا به عفونت می‌کند. بنابراین کاهش‌وزن در بروز و کاهش بیماری‌های حاد عفونی تاثیرگذار است. بشقاب غذایی هر فرد باید شامل دسته گروه‌های غذایی باشد، لازم است ۵۰ درصد بشقاب از سبزی و میوه، ۲۵ درصد نشاسته و غلات سبوسدار و ۲۵ درصد هم با منابع پروتئینی کامل شود. اغلب ویتامین‌ها و مواد مغذی از طریق غذا تامین می‌شوند و آن دسته از موادی که نیاز به مصرف مکمل دارد، محدود است. موادغذایی با رنگدانه‌های نارنجی و زرد پررنگ (بتاکاروتن) را حاوی ویتامین A است. هویج، کدوحلوایی، فلفل‌دلمه رنگی، حاوی ویتامین A هستند و پیشنهاد می‌شود در برنامه روزانه غذایی قرار بگیرد. میزان نیاز به ویتامین A در خانم‌ها و آقایان متفاوت است. همچنین دریافت ویتامین A از منابع غذایی، هیچگونه مسمومیت ایجاد نمی‌کند، مسمومیت تنها با استفاده بیش از مجاز مکمل‌ها در بدن ایجاد می‌شود. همچنین ویتامین C در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند: مرکبات، سبزی، فلفل‌دلمه‌ای و... به‌وفور یافت می‌شود. ویتامین C محلول در آب است، اما زیاده‌روی در مصرف مکمل ویتامین C، در ایجاد سنگ‌های کلیه موثر است.

تاثیر منفی «کووید۱۹» بر «روده»

یک تحقیق نشان داد کووید۱۹ به روده افراد آسیب می‌زند. پزشکان دریافتند: عفونت کووید می‌تواند تعداد گونه‌های باکتریایی در روده را کاهش دهد و فرصتی برای رشد باکتری‌های خطرناک مقاوم به آنتی‌بیوتیک ایجاد کند. «کن کادول»، نویسنده ارشد می‌گوید: «عفونت کروناویروس مستقیما با تعادل سالم میکروب‌ها در روده تداخل دارد و بیماران را در این فرآیند به خطر می‌اندازد.» روده ناسالم می‌تواند باعث نفخ و رفلکس اسید شود. تجزیه و تحلیل حدود ۱۰۰ مرد و زن بستری شده با کووید نشان داد که اکثر بیماران تنوع میکروبیوم روده کمی داشتند. محققان دریافتند در واقع، یک چهارم کامل روده تحت سلطه یک نوع باکتری بود. کادول افزود: «اکنون که منبع این عدم تعادل باکتریایی را کشف کرده‌ایم، پزشکان می‌توانند آن دسته از بیماران کرونایی را که بیشتر در معرض خطر عفونت ثانویه جریان خون هستند، شناسایی کنند».

ضرورت مصرف روغن با کیفیت

براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف میزان متعادلی از روغن‌های باکیفیت در رژیم روزانه ضروری است. میزان مصرف ۴۴ تا ۷۷ گرم چربی سالم در طول روز برای بدن توصیه شده که این عدد برای یک رژیم ۲۰۰۰ کالری و با در نظرگرفتن ۲۰ تا ۳۵ درصد کالری دریافتی از چربی تامین شود. میزان چربی شامل تمام چربی‌هایی می‌شود که به‌صورت نهفته در غذاها، لبنیات و مغزها وجود دارند. مصرف مقدار کافی روغن برای عملکرد صحیح و سلامتی بدن ضروری است؛ البته منظور مصرف روغن‌های سالم و غیر اشباع است. اگرچه نیازی نیست رژیم‌های افراطی مثل کتوژنیک را که در آن ۸۰ درصد کالری دریافتی از چربی‌ها تامین می‌شود، دنبال کرد؛ اما باید دانست که رژیم‌های افراطی می‌توانند دریافت ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A، D، E و K را با مشکل روبه‌رو کنند.

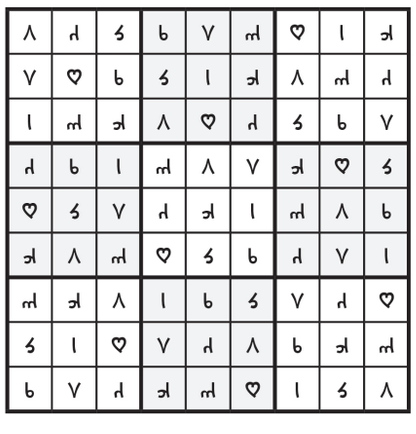
نکته

ابتلا به «دیابت» را با این روش کاهش دهید

محققان در تازه‌ترین بررسی‌های خود به یک روش ساده برای کاهش احتمال ابتلای افراد به دیابت دست یافتند. محققان دریافتند، کاهش مصرف کربوهیدرات در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه تولین، رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کنترل‌نشده کمک کند و سطح قندخون افرادی را که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند کاهش دهد. در این مطالعه دو گروه را با هم مقایسه شدند. یکی از آنها به رژیم غذایی کم کربوهیدرات اختصاص یافت و دیگری که به رژیم معمول خود ادامه داد. پس از شش‌ماه، گروهی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، در مقایسه با گروهی که رژیم معمول خود را دنبال می‌کردند، افت بیشتری در هموگلوبین A۱c، نشانگر سطح قند خون داشتند. گروه رژیم کم کربوهیدرات همچنین وزن کم کردند و سطح گلوکز ناشتا پایین تری داشتند. کریستن دورانز، سرپرست تیم تحقیق و استادیار اپیدمیولوژی در دانشگاه تولین گفت: پیام کلیدی این پژوهش این است که رژیم کم کربوهیدرات، در صورتی که ادامه‌دار باشد، ممکن است یک رویکرد مفید برای پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ باشد، اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. براساس داده‌های موجود، تقریبا ۳۷ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت هستند؛ این بیماری زمانی رخ می‌دهد که بدن به درستی از انسولین استفاده نمی‌کند و نمی‌تواند سطح قند خون را تنظیم کند. براساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، دیابت نوع ۲ بیش از ۹۰ درصد از این موارد را شامل می‌شود. این بیماری می‌تواند با علائمی مانند تاری‌دید، بی‌حسی دست‌ها و پاها و خستگی کلی کیفیت زندگی را به شدت تحت‌تاثیر قرار دهد و باعث سایر مشکلات سلامتی جدی مانند بیماری قلبی، کاهش بینایی و بیماری کلیوی شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

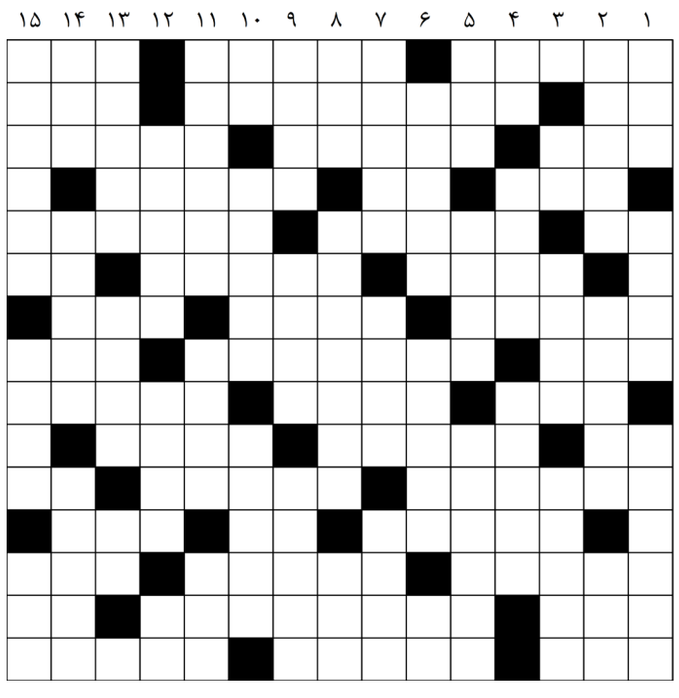
شماره ۱۴۱۱

افقی

۱- چکیده‌وفشرده- ماشین حمل مایعات- اهلی‌ودست‌آموز ۲- قومی ایرانی- جعبه آهنی‌نسوز- ستایش ۳- پسوندشباهت- بوق‌ونفیر- معادل فارسی میکروفون ۴- ازدنیارفتن- حرف دهن‌کجی- بخل‌ورزیدن ۵- زمین‌شوی دسته‌دار- از شهرهای لبنان- کلمه‌ای درمقام افسوس ۶- سراینده ایلیاد- خلاق‌ونوآور- پرستیدنی مشرکان ۷- واحدپول فنلاند- لباس بی‌آستر- هذیان بیمار ۸- آهنگ‌سخن- موسیقی‌دان ایتالیایی- دیبای نازک ۹- گل‌ولای- سخن‌چین- اصطلاحی در فیلم ۱۰- عضورونده- زیباچهره- کرم خونخوار ۱۱- آسمان‌ها- عنکبوت سمی- آخرین عدد یک‌رقمی ۱۲- بی‌تامل شعرگفتن- شماومن- دوچرخه دارد ۱۳- ازوسایل ارتباط جمعی- بازشده- شگفتی ۱۴- نمونه نمایشی- کنایه از بدشکل‌وناهموار- حرف انتخاب ۱۵- عقاب- آبشار آفریقای‌جنوبی –خوش‌سیما

عمودی

۱- بالارفتن- درنگ‌کردن- دو روز بعد ۲- مغازه دادوستد پول- بردباری‌ها- آرزو ۳- مقابل زیر- دهانه قنات- مخلوط آب‌وماست ۴- معبر خون- از غزوات پیامبر اکرم(ص)- از رنگ‌های زرد ۵- دانه نهانزایان- از کشورهای عربی- مرتفع‌ترین سد اروپا ۶- کارگردان آمریکایی بن هور- کلمه ای برای تأکید- عادت ۷- برنهادن- انتظارونگرانی- گونه‌ای بارش ۸- عددمجهول- دستیار داور- از پوشاک زمستانی ۹- همنشینان- از کشورهای آمریکای مرکزی- نظرکردن به چیزی ۱۰- کجاست؟- گازی بی‌رنگ- فراوانی ۱۱- فیلمی از ابوالفضل جلیلی- جناح لشکر- خراب کردن ۱۲- قضاوت- زیرپای راننده است- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۳- فالگیری- زبانه آتش- خدای مصری ۱۴- نزاکت‌وتربیت- از کشورهای عربی- صیدوشکار ۱۵- چیزهای حرام شده در دین- گروه- موسیقی‌دان آلمانی



حل جدول ۱۴۱۰