

بازداشت
درمان افسردگی فصلی

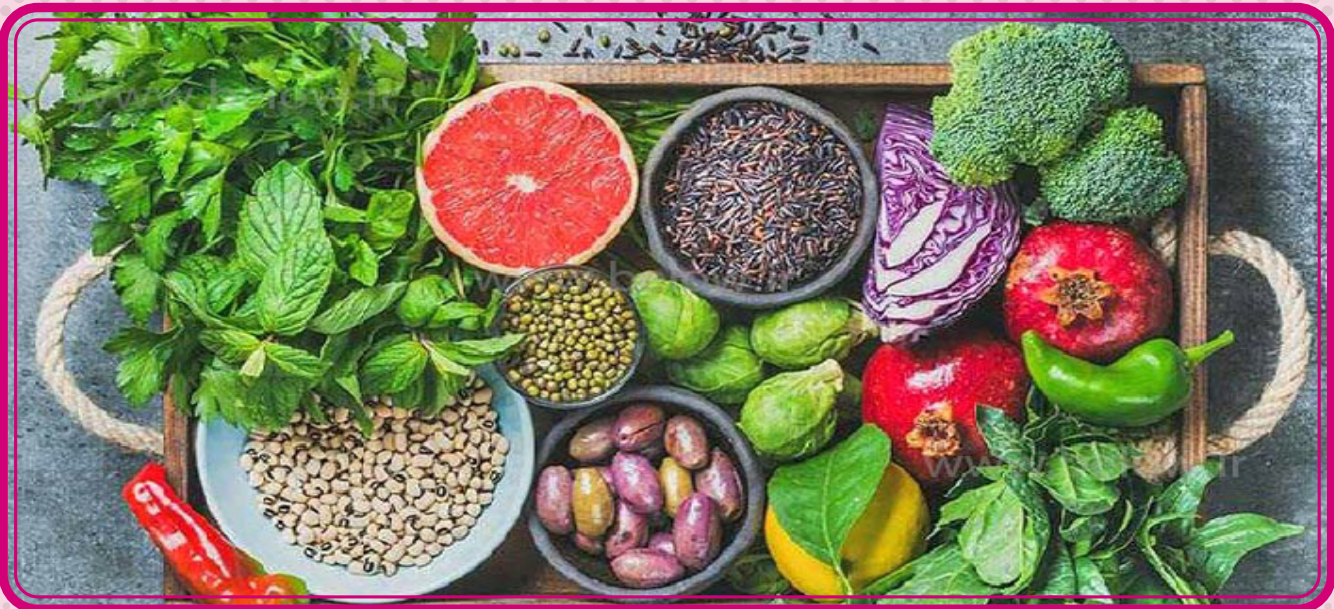
نازی ملایری
روانشناس

زمانی می توان گفت فرد دچار افسردگی فصلی شده است که دست کم دو سال بیایی، علائم افسردگی با کاهش محسوس عملکرد روزانه تکرار شود. افسردگی فصلی با کاهش نورخورشید، افزایش ترشح ملاتونین و کاهش ترشح سروتونین در بدن تشدید می شود؛ این تغییرات موجب اختلال در ریتم شبانه روزی، کاهش تمرکز، افت انرژی و بی حوصلگی می شود. اما این تنها عامل نیست، بلکه سبک زندگی، کم تحرکی، انزوای اجتماعی و حتی فضای مجازی در تشدید این وضعیت نقش مهمی دارند. افسردگی، تنها یک حالت زودگذر یا واکنش عاطفی به شرایط نیست؛ بلکه یک سندرم چندوجهی است که مجموعه ای از علائم جسمی و روانی را در برمی گیرد. برخی افراد تصور می کنند؛ چون بی اشتها یا کم حوصله هستند یا از معاشرت دوری می کنند، افسرده اند. درحالی که برخی دیگر از افراد که واقعا دچار افسردگی هستند، ممکن است ظاهرا پرا انرژی و اجتماعی باشند؛ آنان معمولا خود را در کار غرق می کنند تا با ناراحتی درونی مواجه نشوند. زنان چهارتا پنج برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلاء به افسردگی فصلی قرار دارند. علت احتمالی این تفاوت در نوسانات هورمونی و عوامل ژنتیکی است، هرچند هنوز دلیل علمی قطعی برای این تفاوت هنوز نشده است. در افسردگی فصلی، علائم محدود به ماه های خاصی از سال است و با آغاز بهار معمولا کم رنگ تر می شود. درحالی که افسردگی زمزم، دوره ای طولانی مدت دارد و درمان آن پیچیده تر است. اولین گام، تشخیص درست از طریق تست های روان شناختی است. البته آزمایش های آزمایشگاهی هم برای بررسی سطح ویتامین D، امگا ۳ و سایر شاخص های جسمی مفید است، اما تشخیص نهایی باید توسط روان درمانگر انجام شود. درمان افسردگی، یک فرایند دوسویه است؛ حدود ۴۰ درصد آن به درمانگر و ۶۰ درصد به اراده و همکاری خود فرد بستگی دارد. اگر بیمار داروهای تجویز شده را منظم مصرف کند، در فعالیت های اجتماعی و گروهی حضور یابد، و ورزش های هوازی انجام دهد و خود را در معرض نور طبیعی خورشید قرار دهد؛ نتیجه درمان بسیار سریع تر حاصل می شود. راهکارهای مؤثر برای پیشگیری از افسردگی فصلی داشتن سبک زندگی فعال، ورزش منظم، پیاده روی در هوای آزاد، قرارگرفتن روزانه زیر نورخورشید، موسیقی درمانی، خواندن کتاب، حفظ ارتباطات اجتماعی و مراجعه دوره ای به مشاور است.

اینفوگرافیک: آرمین علی-موسی بازراده

سبزیجاتی برای بهبود کبد چرب

اگرچه تشخیص اولیه کبد چرب معمولا جای نگرانی ندارد، اما اگر به موقع درمان نشود، این بیماری می تواند به سرعت به یک بیماری شدیدتر تبدیل شود. سبزیجات خاصی وجود دارند که می توانند به معکوس کردن کبد چرب کمک کنند.



چغندر

چغندر معمولی، قهرمان کبد است. سرشار از فیبر و مجموعه ای از آنتی اکسیدان ها و نیترات ها، جریان خون را افزایش می دهد و تلاش های سم زدایی این عضو را تقویت می کند. تحقیقات گسترده نشان می دهد که چغندر می تواند آسیب کبد را مهار کند و فعالیت آنزیم ها را برای عملکرد صحیح کبد افزایش دهد.



حبوبات



لوبیا، عدس و نخود مقدار خوبی از پروتئین و فیبر گیاهی را تأمین می کنند. جایگزینی گوشت با لوبیا، می تواند چربی کبد را کاهش داده و عملکرد آن را بهبود بخشد. لوبیا به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند. می توانید مقداری لوبیا را در سالاد، سوپ، آش یا آبگوشت بریزید.

سیر



سیر علاوه بر شهرتش به عنوان یک تقویت کننده طعم، به عنوان یک غذای مفید برای کبد نیز عمل می کند. علاوه بر این، خواص ضد التهابی آن التهاب کبد را تسکین می دهد و به عملکرد کبد کمک می کند. ریختن چند حبه سیر در سوپ، آش یا خورش ها و غذاهای سرخ شده، راه های روزمره برای بهره مندی از مزایای آن است.

سبزیجات چلیپایی



کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل همه اعضای خانواده سبزیجات چلیپایی هستند و بیش از یک منبع غنی از فیبر به حساب می آیند. آن ها همچنین سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند که به سم زدایی کبد کمک می کنند. این، سبزیجات ایندول را فراهم می کنند، ترکیبی که به نظر می رسد با مهار رسوبات چربی و کاهش التهاب کبد، بیماری ها را از بین می برد.

سبزیجات عامل کاهش فشارخون هستند

افزایش ساخت پروتئین کالبدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می شود همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می دهد. پلی فیل های گیاهی موجود در سبزی ها دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و گشادکنندگی عروق هستند و مصرف آن ها در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق اهمیت دارد. همچنین ویتامین C در کاهش فشارخون مؤثر گزارش شده است. حذف سبزیجات از رژیم غذایی توصیه نمی شود.

راه های پیشگیری از عفونت های تنفسی

و ی به افراد توصیه کرد که بلافاصله پس از سرفه و عطسه، دستمال کاغذی را به طور صحیح دور بیندازند. هاشمی نظری افزود: فردی که احساس ابتلاء به بیماری دارد باید ضمن رعایت فاصله اجتماعی یاد بگیران به طور صحیح از ماسک استفاده کند تا از انتقال بیماری به سایرین به ویژه گروه های حساس پیشگیری شود. وی تأکید کرد: در صورت بروز نشانه ها و علائم می مانند تب، سرفه یا تنفس سخت مراجعه افراد به پزشک الزامی است.

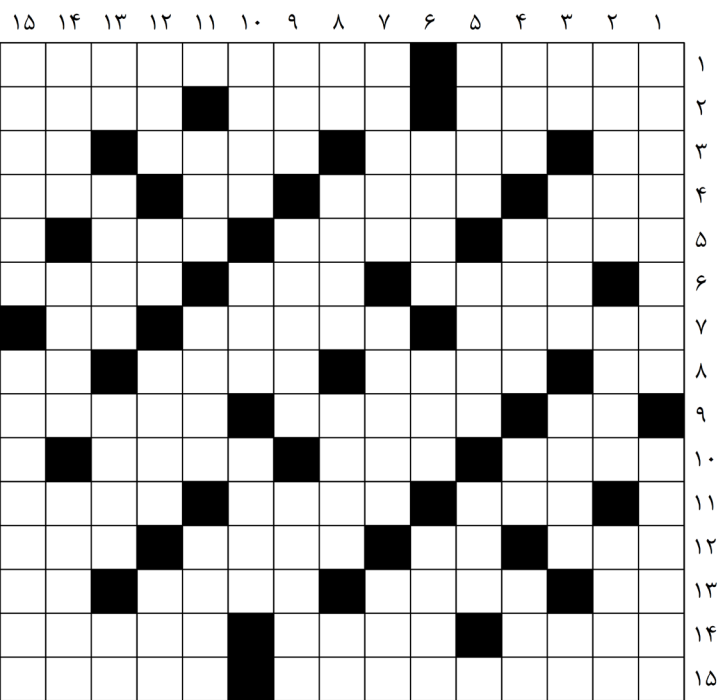
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به گردش ویروس های تنفسی، گفت: بهترین راه پیشگیری از عفونت های تنفسی رعایت پروتکل های بهداشتی است. سیدسعید هاشمی نظری، رعایت آداب بهداشتی هنگام عطسه و سرفه را یکی از اصول خود مراقبتی افراد عنوان کرد و گفت: پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه، یکی از موارد رعایت «بهداشت تنفسی» است.

شماره ۲۲۶۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- پهنه ای آبی در سمت غربی مدیرانه- نیرومند و قوی ۲- اثری از مهری رحمانی- نام قدیم سمنان- لغو و حذف خارجی ۳- نمی شنود- متحرک- از ارباب راغبانی- گداخته شدن ۴- حرف ۱۱ الفبا- باران کم- بیماری جرب- سبزی خرد کردنی ۵- حبله گران- شیوه کار- اختراع ادیسون ۶- بلندترین قله کوهستانی ژاپن- حاجت و مقصود- میدان ۷- ایالتی در جنوب هند- باقی مانده ها- وسط و میان ۸- حرف گزینش- بر روی پاکت نامه می چسباندند- تصحیح کننده- حیوان وحشی ۹- سوره ۸۹ قرآن کریم- درآمدها- مقدار فشار الکتریکی ۱۰- تروتاز- الا- شاعر نیشابوری ۱۱- بخشش- کسی که سربار سایرین شود- موزون و متناسب ۱۲- برآمدگی بدن بر اثر ضربه- از اعضای تنفسی- سیگار بد بوی قدیمی- پرش ۱۳- کلام از جبار- رسانه- داننده و آگاه- اشاره به دور ۱۴- سیاستمدار- امتداد یافته- برخورد و تلافی ۱۵- آموزشی- از ۲۲ آوریل ۱۵۹۰ تا هنگام مرگش در ۱۵۴۷ پادشاه انگلستان بود

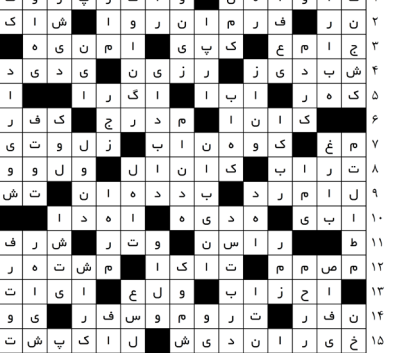


افقی

۱- از شهرهای استان یزد- ادعانا مه دادستان ۲- درخشان ترین ستاره صور فلکی گاو- امیدوار- بلند قدر و مرتبه ۳- علامت مفعولی- گل گندم- رسم کننده- خاندان و قوم ۴- خشک مزاج- سعادت و طالع- همراه سوزن- از جنس فلز یا ذره ۵- رسم و سنت- جمع کننده- سخت تر ۶- حشره کش قدیمی- پرده نقاشی- علم کیمیاگری ۷- بی ریا و موافق- شهری مهم در شمال غربی پرتغال- مادر عرب ۸- کجاست؟- ستاره ای در صورت فلکی دب اکبر- حنا- پایان ۹- نوعی رنگ مو- مقابل هزینه- باز کردن ۱۰- زیبا- تنگی و سختی- به طور آشکارا ۱۱- غم و غصه- نیکوتر- هنگامی و زمانی ۱۲- ابزاری جهت کویدن میخ- خدای مصری- غیر حرام- علم به احکام شرع ۱۳- خودم- نزدیکی- لبه پایین قبا- از غذاهای ایرانی ۱۴- گندمگون- شهری در لبنان- میانجیگری ۱۵- از آثار تاریخی استان سمنان- کسی که در ناز و نعمت باشد

حل جدول

۲۲۶۰



جدول سودوکو

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

۳	۸	۶	۳	۳	۷	۳	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۳	۷	۶	۳	۳	۳
۷	۳	۳	۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۳	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۳	۳	۳	۷	۸	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۳	۱	۳	۱	۳	۱	۱
۳	۷	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۶	۱	۷	۳	۱	۱	۱	۱	۱

دانستنی ها

تعادل صفرا و سلامت کبد با زرشک

یک متخصص داروسازی سنتی گفت: زرشک می تواند به تعادل صفرا و تقویت عملکرد کبد کمک کند البته به شرط آنکه در مقدار مناسب و به شکل منطقی مصرف شود. دکتر محمد مهدی زرنشاس افزود: زرشک یکی از گیاهان بومی ایران است که در مناطق کوهستانی به صورت درختچه ای یا میوه های قرمز و ترش مزه رشد می کند. در منابع معتبر طب ایرانی، زرشک به عنوان داروی مقوی کبد، کاهنده صفرا و تصفیه کننده خون معرفی شده است. وی تصریح کرد: حکمای این طب معتقد بودند که زرشک با کاهش حرارت کبد و پاکسازی مجاری صفراوی، به رفع احساس سنگینی، تلخی دهان و زردی پوست کمک می کند. این دیدگاه غیر مستقیم با برخی یافته های جدید در داروسازی نیز همسو است. در سال های اخیر نیز تحقیقات جدید نشان داده اند که یکی از مواد مهم مؤثره این گیاه با نام بربرین (Berberine)، با خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی خود می تواند از سلول های کبدی محافظت کند. این عضو های علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: بربرین با تنظیم ترشح صفرا، مهار تولید رادیکال های آزاد و کاهش التهاب می تواند نقش حمایتی در سلامت کبد داشته باشد و بر اساس گزارش های برخی مطالعات، این گیاه دارویی توانسته است به کاهش آنزیم های کبدی در بیماران مبتلا به کبد چرب کمک کند.

مصرف صحیح زرشک

این متخصص داروسازی سنتی با تأکید بر اینکه مصرف صحیح زرشک اهمیت دارد، توصیه کرد: برای مصرف خانگی، ۵-۱۰ گرم ملایم یا خیسبسته زرشک انتخاب مناسبی است. خانواده ها بهتر است از آب زرشک های صنعتی که ممکن است حاوی رنگ یا افزودنی باشد، پرهیز کنند. در موارد درمانی نیز فرآورده های استاندارد حاوی عصاره زرشک با بربرین قابل اعتماد تر هستند زیرا دوز مشخص دارند. زرنشاس با بیان اینکه مصرف زیاد زرشک ممکن است در برخی افراد باعث افت فشار خون، اسهال، تحریک معده و ضعف شود، اظهار کرد: زنان باردار و شیرده باید حتما با پزشک و داروساز مشورت کنند و بیماران دیابتی نیز به دلیل اثر کاهنده قند خون زرشک باید نسبت به هم افزایش آن در مصرف مداوم با داروهای خود توجه داشته باشند.

خود درمانی صحیح نیست

وی با بیان اینکه زرشک جای درمان مرسوم را نمی گیرد، گفت: این گیاه می تواند مکملی طبیعی در کنار تغذیه سالم و سبک زندگی درست باشد، اما نباید جایگزین درمان بیماری هایی مانند هیپرتان یا نارسای کبدی شود. زرنشاس در پایان تأکید کرد: پیش از مصرف هر نوع فرآورده گیاهی، مشورت با پزشک یا داروساز ضروری است تا دوز مناسب و احتمال تداخل دارو ها بررسی شود.

نکته

ویتامین هایی برای غلبه بر افسردگی

مصرف ویتامین ها و مکمل های غذایی نقش زیادی در کاهش علائم افسردگی دارد. آخرین گزارش ها نشان می دهد بیش از ۵ درصد از جمعیت کره زمین از افسردگی رنج می برند؛ اما نوع رژیم غذایی و شیوه زندگی که فرد رعایت می کند در مورد سلامت کلی، چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی، نقش عمده ای ایفا می کند. مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم مانند فست قود، غذاهای سرخ شده، شیرینی ها و... برای چند روز متوالی می تواند باعث بیماری شود و به طور مشابه، وقتی رژیم غذایی سالم و متعادل است، فرد متوجه می شود که توانایی های روانی و جسمی آن افزایش یافته است. غذاهای می توانند به درمان افسردگی کمک کنند، به این معنی که ترکیباتی مانند ویتامین ها، پروتئین و چربی های امگا ۳ در برخی از غذاهای می توانند به تسکین و کنترل علائم افسردگی کمک کنند.

ویتامین D

منبع اصلی ویتامین D نور خورشید بوده که یک ماده مغذی بسیار ضروری است و می تواند افسردگی را در کنار بسیاری از بیماری های دیگر درمان کند. ویتامین D باعث تقویت گیرنده های خاصی در مغز شده و در نتیجه سطح سروتونین را افزایش می دهد. این ویتامین همچنین در زده تخم مرغ، پنیر، گوشت گاو، پر تال، ماهی و شیر سوپا یافت می شود.

B۶

غذاهای حاوی ویتامین B۶ یکی دیگر از مواد مغذی است که می تواند علائم افسردگی را تسکین دهد، زیرا عملکرد عصبی را در مغز افزایش می دهد؛ همچنین به حل تعادل نداشته ن هورمون در مغز کمک می کند که می تواند علت افسردگی باشد. افزون غذاهای غنی از ویتامین B۶ مانند مرغ، ماهی، نان گندم کامل، لوبیا، تخم مرغ، سبزیجات و... به رژیم غذایی می تواند به میزان مطلوبی از ویتامین برسد.

B۳

سطح پایین سروتونین در مغز عامل اصلی افسردگی است. ویتامین B۳ می تواند به افزایش تولید سروتونین در مغز کمک کند، بنابراین به درمان افسردگی کمک می کند. برخی از بهترین منابع غذایی غنی از ویتامین B۳ قارچ، بادام زمینی، نخود سبز، ماهی، بوقلمون و گوشت گاو نذ به شده با علف است.

B۱۲

چندین مطالعه تحقیقاتی نشان داده است که خوردن رژیم غذایی سرشار از ویتامین B۱۲ می تواند به تثبیت خلق و خو، بهبود انرژی روانی و کاهش افسردگی کمک کند. زیرا این ویتامین می تواند انتقال دهنده های عصبی را در مغز سالم نگه دارد. لیست غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ شامل: گوشت و جگر طیور، صدف، ماهی، شیر و محصولات لبنی است.

C

ویتامین C یکی از همه کار ترین مواد مغذی با مزایای سلامتی خود است که شامل درمان افسردگی می شود. مطالعات تحقیقی انجام شده در طول سال ها نشان داده است که ویتامین C در بهبود خلق و خو و کاهش برخی علائم افسردگی مانند عدم تمرکز تأثیر قابل توجهی دارد. بهترین منابع غذایی ویتامین C: پرتقال، توت، کیوی، گل کلم، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، اسفناج و سبزیجات برگدار است.

E

مطالعات نشان می دهد که مصرف ویتامین E از طریق رژیم غذایی یا مصرف روزانه مکمل ها می تواند افسردگی را تا حد زیادی کاهش دهد، زیرا ویتامین E می تواند انتقال دهنده های عصبی را در مغز سالم نگه دارد؛ این ویتامین همچنین با خوردن بادام زمینی، فندق، ماهی، روغن ماهی، تخمه آفتابگردان، سبزیجات برگدار، بادام و روغن نارگیل به دست می آید.

B۹

ویتامین B۹ همچنین به عنوان اسید فولیک شناخته می شود و دارای مزایای متعددی برای سلامتی است. اسید فولیک همچنین یک ماده مغذی ضروری در درمان افسردگی است، زیرا می تواند سطح سروتونین و دوپامین را در مغز بهبود بخشد و در نتیجه علائم افسردگی را کاهش دهد. عدس، لوبیا، نخود فرنگی، آووکادو، اسفناج، بامیه و مرکبات سرشار از B۹ هستند.