

دانشتني‌ها

استرس باعث افزایش وزن می‌شود

کورتیزول که اغلب به عنوان «هورمون استرس» شناخته می‌شود - نقش کلیدی در تنظیم عملکردهای مختلف از جمله متابولیسم، قند خون و پاسخ ایمنی ایفا می‌کند. وقتی استرس دارید، کورتیزول با بالا بردن سطح قند خون، به افزایش ذخایر انرژی شما کمک می‌کند. هنگامی که استرس وارد می‌شود، بدن وارد حالت محافظتی می‌شود که به عنوان پاسخ جنگ یا گریز شناخته می‌شود. این مکانیسم باستانی بقا برای کمک به شما در واکنش سریع به تهدیدات، چه فیزیکی و چه روانی، طراحی شده است. در این حالت، بدن موجی از هورمون‌ها، عمدتاً کورتیزول و آدرنالین، ترشح می‌کند. این هورمون‌ها بدن را برای مقابله با خطر یا فرار از آن آماده می‌سازند. کورتیزول نقش کلیدی در تنظیم عملکردهای مختلف از جمله متابولیسم، قند خون و پاسخ ایمنی ایفا می‌کند. وقتی استرس دارید، کورتیزول با بالا بردن سطح قند خون، به افزایش ذخایر انرژی شما کمک می‌کند. این عمل تضمین می‌کند که بدن شما سوخت لازم برای روبرویی با تهدید درک شده را دارد. از سوی دیگر، آدرنالین ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد، جریان خون را در عضلات تقویت می‌کند و حواس شما را تیزتر می‌کند تا شما را برای واکنش فوری آماده سازد. در کوتاه مدت، این هجوم کورتیزول و آدرنالین مفید است. این بخشی از چیزی است که شما را هوشیار نگه می‌دارد. اما هنگامی که استرس مزمن می‌شود، این افزایش هورمونی می‌تواند شروع به تأثیرات منفی کند. استرس طولانی مدت و مداوم، سطح کورتیزول را برای مدت طولانی بالا نگه می‌دارد که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر فرآیندهای طبیعی بدن شما داشته باشد.

افزایش وزن

برای بسیاری از افراد، استرس و افزایش وزن دست هم می‌دهند. یکی از بزرگ‌ترین دلایل این حقیقت، این است که کورتیزول نقش کلیدی در متابولیسم و اشتها دارد. هنگامی که سطح کورتیزول برای مدت طولانی بالا بماند، می‌تواند توانایی بدن برای سوختن چربی را کاهش دهد و در عین حال ذخیره چربی را افزایش دهد - به ویژه در اطراف ناحیه شکم. این مسئله باعث می‌شود افزایش وزن آسان‌تر و کاهش وزن دشوارتر شود. کورتیزول علاوه بر تأثیر بر متابولیسم، بر سیگنال‌های گرسنگی نیز تأثیر می‌گذارد. سطح استرس بالا می‌تواند باعث هوس خوردن غذاهای راحت با کالری بالا و کربوهیدرات‌ها شود که تسکین موقتی را فراهم می‌کند، اما به پرخوری کمک می‌کند. این چرخه هوس‌های ناشی از استرس و خوردن احساسی، دلیل رایجی است که باعث می‌شود افراد در مواقع سخت، وزن اضافه کنند. استرس نه تنها بر آنچه می‌خورید تأثیر می‌گذارد، بلکه نحوه حرکت و استراحت شما را نیز تغییر می‌دهد. استرس مزمن می‌تواند منجر به خستگی، کم‌خوابی و کاهش انگیزه برای ورزش شود که همگی باعث افزایش وزن می‌شوند. خواب ضعیف، به ویژه، هورمون‌های گرسنگی و سیری را مختل می‌کند و تنظیم اشتها را دشوار می‌سازد. علاوه بر این، استرس می‌تواند باعث شود برخی افراد از تمرینات خودداری کنند یا بی‌تحرک تر شوند، که متابولیسم را کاهش داده و به افزایش تدریجی وزن کمک می‌کند. بنابراین، در حالی که استرس خود مستقیماً باعث افزایش وزن نمی‌شود، تأثیرات آن بر متابولیسم، اشتها و عادات سبک زندگی می‌تواند منجر به وزن سالم را بسیار دشوارتر کند. با گذشت زمان، استرس مزمن می‌تواند شرایط مناسبی را برای افزایش تدریجی وزن ایجاد کند و مدیریت استرس را به یک عامل مهم در حفظ سلامت کلی تبدیل کند.

در حالی که

استرس اغلب منجر به افزایش وزن می‌شود، می‌تواند برای برخی افراد اثر معکوس داشته باشد. استرس حاد باعث افزایش آدرنالین می‌شود که با افزایش ضربان قلب، تیزتر کردن تمرکز و سرکوب موقت اشتها، بدن را برای عمل آماده می‌کند. این پاسخ می‌تواند خوردن را دشوار کند و منجر به حذف وعده‌های غذایی و کاهش وزن ناخواسته شود. برای برخی، استرس همچنین می‌تواند متابولیسم را افزایش دهد. هنگامی که بدن برای مدت طولانی در حالت هوشیاری بالا قرار دارد، ممکن است کالری بیشتری از حد معمول بسوزاند، به خصوص اگر استرس منجر به بی‌قراری، بی‌خوابی یا افزایش کلی حرکت شود. با این حال، این اثر از فردی به فرد دیگر متفاوت است و در موقعیت‌های استرس کوتاه مدت و با شدت بالا بیشتر از استرس مزمن دیده می‌شود. از آنجایی که استرس می‌تواند منجر به افزایش وزن و کاهش وزن شود، مدیریت مؤثر آن کلید حفظ تعادل سالم است:

ورزش کنید

ورزش منظم یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش استرس و جلوگیری از نوسانات وزن است. فعالیت بدنی به کاهش سطح کورتیزول، بهبود خلق و خو و حمایت از عملکرد متابولیک کمک می‌کند. حتی حرکات ساده - مانند پیاده‌روی یا یوگا - می‌تواند به مقابله با تأثیر استرس بر اشتها و ذخیره چربی کمک کند.

خوب بخوابید

خواب با کیفیت یکی دیگر از عوامل مهم است. استراحت ضعیف هورمون‌های گرسنگی را مختل می‌کند و میل به غذاهای پرکالری را بیشتر می‌کند، در حالی که متابولیسم را نیز کند می‌کند. اولویت دادن به بهداشت خواب خوب، مانند حفظ ساعت خواب ثابت و محدود کردن زمان استفاده از صفحه‌نمایش قبل از خواب، می‌تواند به تنظیم سطح اشتها و انرژی کمک کند.

مدیتیشن

تکنیک‌های ذهن‌آگاهی - از جمله مدیتیشن، تنفس عمیق و یادداشت برداری - می‌توانند با بهبود آگاهی از نشانه‌های گرسنگی و محرک‌های استرس، خوردن احساسی را کاهش دهند. هنگامی که هوس شدید، مکت برای بررسی احساس خود می‌تواند به جلوگیری از خوردن تکانشی و استرس‌زا کمک کند.

واکسن‌های جدید علیه بیماری‌های خطرناک کودکان



رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت اعلام کرد: ۲ واکسن جدید پنوموکوک و روتایروس به برنامه ملی ایمن‌سازی کودکان کشور اضافه شده‌اند. سیدمحسن زهرایی نوشت: در سالجاری، دو واکسن جدید پنوموکوک و روتایروس به برنامه ملی ایمن‌سازی کودکان کشور اضافه شده‌اند. این گام مهم، می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های شدید و مرگ‌ومیر در کودکان جلوگیری کند.

باکتری مرگبار



پنوموکوک یکی از شایع‌ترین علل عفونت‌های مهاجم باکتریایی در کودکان است. این باکتری عامل بیماری‌هایی مانند پنومونی، مننژیت، سینوزیت و اوتیت میانی است. در کشورهای در حال توسعه، درصد بالایی از کودکان زیر ۵ سال به این باکتری آلوده هستند.

چرا واکسن مهم است؟

سالانه بیش از ۵۱ هزار مورد جدید عفونت پنوموکوک در ایران ثبت می‌شود. از این تعداد، بیش از ۱۵ هزار کودک زیر ۵ سال دچار عفونت شدید می‌شوند که حدود ۱۷۵ مورد به مرگ منجر می‌شود. واکسیناسیون می‌تواند از بسیاری از این موارد پیشگیری کند و هزینه‌های درمانی و اجتماعی را کاهش دهد.

روتایروس؛ عامل اسهال

روتایروس مهم‌ترین علت اسهال شدید و کم‌آبی بدن در کودکان زیر ۵ سال است. تقریباً تمام کودکان تا سن ۳ تا ۵ سالگی حداقل یک بار به این عفونت مبتلا می‌شوند.

چرا روتایروس مهم است؟

در ایران، حدود ۵۰ درصد اسهال‌های آبکی کودکان زیر ۵ سال ناشی از این ویروس است. سالانه ۵.۵ میلیون مورد ابتلاء به اسهال روتایروسی در ایران رخ می‌دهد که ۱۷۲ هزار مورد از آن شدید بوده و منجر به بستری شدن می‌شود. این بیماری سالانه باعث حدود ۵۰۰۰ مورد مرگ در کودکان ایرانی می‌شود. واکسیناسیون می‌تواند تا ۷۵ درصد از این موارد جلوگیری کند. تاکنون ۱۲۸ کشور این واکسن را در برنامه ملی واکسیناسیون خود گنجانده‌اند، از جمله کشورهای همسایه ایران مانند افغانستان، پاکستان، عراق، عربستان و امارات. افزودن این دو واکسن به برنامه ملی ایمن‌سازی، اقدامی حیاتی برای کاهش مرگ‌ومیر و بیماری‌های شدید در کودکان است. این تصمیم نه تنها سلامت فرزندان کشور را تضمین می‌کند، بلکه هزینه‌های درمانی خانواده‌ها و سیستم بهداشت و درمان را کاهش می‌دهد.

بد خوابی باعث افزایش فشارخون در نوجوانان

مطالعات جدید نشان می‌دهد که نوجوانانی که کمتر از ۷.۷ ساعت می‌خوابند، بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند. محققان هشدار می‌دهند که این مشکل در سنین نوجوانی می‌تواند پیامدهای بلندمدت برای سلامت قلب ایجاد کند. به گفته «خولیفو فرناندز مندوزا»، محقق ارشد سلامت خواب از اهمیت بالایی برای سلامت قلب برخوردار است و نباید تنها در بزرگسالی به آن توجه شود. در این مطالعه،

یادداشت

درمان خشکی پوست



قریبا نجفی  
متخصص پوست

تغییرات رطوبت و دما در زمستان می‌تواند باعث خشکی پوست شود و بسیاری از افراد را در طول این فصل تحت تأثیر قرار دهد و شدت علائم می‌تواند به طور قابل توجهی متفاوت باشد. خارجی‌ترین لایه پوست به نام اپیدرم نازک و لایه‌شاخی است که ترکیبی از لیپیدها و سلول‌های مرده یا مرده پوست، سد پوستی را تشکیل می‌دهند؛ این سد پوستی یک لایه محافظ تشکیل می‌دهد که از ورود سموم مضر به بدن جلوگیری می‌کند و هنگامی که آسیب می‌بیند، پوست خشک یا تحریک شده به نظر می‌رسد. در زمستان رطوبت کمتری نسبت به تابستان و همچنین چربی‌های کمتری در سد پوستی وجود دارد که این تفاوت‌ها باعث خشکی و تحریک می‌شود؛ خشکی ناشی از آسیب به سد پوستی در طول زمستان می‌تواند منجر به پوسته پوسته شدن، ترک‌ها، قرمزی، در پوست‌های روشن‌تر، خارش، سوزش و حساسیت به لمس شود. ضمن اینکه افراد ممکن است چندین مورد از این علائم را همزمان تجربه کنند. زیاد کردن گرمایش داخل خانه رطوبت را کاهش می‌دهد و بر میزان رطوبت موجود در پوست تأثیر می‌گذارد و در عین حال، هوای سرد در فضای باز، بادهای تند و باران نیز می‌توانند روغن‌های طبیعی و مرطوب‌کننده پوست را از بین ببرند؛ گرفتن حمام یا دوش آبگرم عامل مهمی برای آسیب رساندن و خشکی سطح پوست است و استفاده از صابون‌های خشن و مالش شدید پوست هنگام خشک کردن نیز می‌تواند به آسیب پوست کمک کند. میزان رطوبت پوست نیز با توجه به سن، جنسیت، قومیت و عوامل محیطی متفاوت است و سایر شرایط پزشکی نیز می‌تواند به خشکی پوست کمک کند هنگام درمان پوست خشک، بهتر است یک رژیم مراقبت از پوست را تا حد امکان ساده نگه دارید ضمن اینکه یک رژیم ساده از استفاده بیش از حد از محصولات غیرضروری مانند تونرها، سرم‌ها و آرایش‌های سنگین جلوگیری می‌کند.



گرما روند پیری سالمندان را تسریع می‌کند

داشتن سن بیولوژیکی بیشتر از سن تقویمی با خطر بالاتر مرگ و بیماری مرتبط است. برای این مطالعه، محققان سن بیولوژیکی بیش از ۳۶۰۰ نفر افراد ۵۶ سال و بالاتر را بررسی کردند. به گفته محققان، افرادی که در مکان‌هایی با گرمای شدیدتر زندگی می‌کنند، پیری توجیه به سن، جنسیت، قومیت و عوامل محیطی متفاوت است و سایر شرایط پزشکی نیز می‌تواند به خشکی پوست کمک کند هنگام درمان پوست خشک، بهتر است یک رژیم مراقبت از پوست را تا حد امکان ساده نگه دارید ضمن اینکه یک رژیم ساده از استفاده بیش از حد از محصولات غیرضروری مانند تونرها، سرم‌ها و آرایش‌های سنگین جلوگیری می‌کند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض گرمای شدید پیری را در افراد مسن تسریع می‌کند. محقق ارشد «انکودونگ چوی» گفت: «شرکت‌کنندگانی که در مناطقی زندگی می‌کنند که روزهای گرم در نیمی از سال اتفاق می‌افتد، در مقایسه با افرادی که در مناطقی با کمتر از ۱۰ روز گرما در سال زندگی می‌کنند، بالغ بر ۱۴ ماه پیری بیولوژیکی بیشتری را تجربه کردند.» به گفته محققان،

شماره ۲۷۳

جدول کلمات متقاطع

عمودی افقی جدول کلمات متقاطع با کلمات پنهان در یک شبکه ۱۵x۱۵.

- ۱- جادو- سبزی تره- مریض نیست-۲- مردمک- مقابل اکثریت- مرد سنگ انداز-۳- حکم و فرمان- غذای زمین- از غذاهای سنتی گیلان-۴- تخم ماهی- زیرک و زرنگ- برج فرانسه-۵- دانا و روشن فکر- جدول نجومی-۶- نوعی سیب- گرفتگی و مانع- میان و وسط چیزی یا امری-۷- گیاه شاه تره- داستان عاشقانه- خودروی کره‌ای-۸- کشیش- پدر شعرون- پول قدیمی آلمان- مخفف هستم-۹- شایسته و جایز- نوعی نژاد سگ- آبشار آفریقای جنوبی-۱۰- قوه یا نفس آدمی- استخوان بالای ران- غیب‌گو-۱۱- دروازه- ماه نهم سال میلادی-۱۲- جای جمع شدن آب- قوم مغول- از شهرهای استان البرز-۱۳- معادل فارسی پرسنل- یادداشت کردن- چسبیدن به چیزی-۱۴- هدیه دادن- نگهبان و کشیکچی- حجاب و نقاب-۱۵- جانشینان- از پزندگان- قلوب

حل جدول ۲۷۲

جدول کلمات متقاطع حل شده با کلمات مشخص شده.

جدول سودوکو

جدول سودوکو ۹x۹ با اعداد ۱ تا ۹.

جدول سودوکو حل شده با نمادهای قلب و گل.