

دانستی‌ها

«اضطراب مسری»، علل و درمان

اضطراب مسری به پدیده‌ای اطلاق می‌شود که در آن حالات عاطفی، به ویژه اضطراب، یک فرد می‌تواند به فرد دیگر منتقل شود و بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی و عاطفی آن‌ها تأثیر بگذارد. همه ماکم و بیش می‌دانیم که آنفلوآنزا و ویروس‌ها چگونه گسترش می‌یابند، اما آیا می‌دانستید که ممکن است اضطراب نیز مسری و انتقال دهنده از فردی به فرد دیگری باشد؟ البته اضطراب دقیقاً مانند ویروس انتقال نمی‌یابد اما می‌تواند از بسیاری جهات مسری باشد. وقتی در اطراف افراد استرس‌زا یا مضطرب هستید، حتی اگر فردی مثبت‌اندیش و آرامی باشید، می‌تواند بر شما تأثیر بگذارد تا همین احساس را پیدا کنید. تأثیر آن‌ها می‌تواند شما را دچار استرس یا اضطراب کند. این اضطراب مسری نامیده می‌شود و به راحتی می‌تواند بدون اینکه متوجه شوید شما را تحت تأثیر قرار دهد. در مطالعه‌ای که در نشریه علوم روانشناسی انتشار یافت، مشخص شد که اضطراب نشان داده شده توسط یک فرد می‌تواند باعث افزایش واکنش‌های عاطفی و فیزیولوژیکی در طرف دیگر شود.

شناسایی علل

در صورت انتقال اضطراب از فردی به فردی دیگر شما نمی‌توانید تمرکز کنید. اضطراب مسری می‌تواند تمرکز شما را بر تحصیل، کار یا انجام تکالیف دشوار کند. ذهن شما نمی‌تواند در یک زمان روی یک چیز تمرکز کند و دائماً تغییر می‌کند. این اتفاق می‌افتد زیرا شما تحت تأثیر اضطراب افراد دیگر قرار گرفته‌اید. اگر دوست، همکار یا خواهر و برادری دارید که همیشه مضطرب است یا ممکن است دوران پر استرسی را سپری کند و آن را به شما تحمیل کند، شروع به قرار دادن خود به جای وی می‌کنید تا ببینید چگونه ممکن است آن‌ها شرایط را مدیریت کنند. بنابراین، شما شروع به کپی کردن عادات آن‌ها مانند فکر کردن بیش از حد، وحشت زدگی و بی‌قراری می‌کنید. وقتی می‌شنوید که دوستان یا همکارانتان از زندگی و مشکلاتشان گلایه می‌کنند، بودن در کنار آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد احساس نگرانی، اضطراب و ناراحتی در شما شود. شما همیشه بی‌دلیل استرس خواهید داشت.

پیشگیری

اولین قدم این است که تشخیص دهید منبع اضطراب کجاست؟ و چه کسی بر شما تأثیر می‌گذارد؟

تعیین مرزها

دوست قابل اعتماد بودن یا شنونده قابل اعتماد بودن به این معنی نیست که به خودتان اجازه می‌دهید رنج بکشید. باید محدودیت‌هایی تعیین کنید و خود را از مکالمه با یک فرد مضطرب معاف کنید.

مدیتیشن

مدیتیشن و یوگا می‌تواند به شما کمک کند که انتظار ذهن آگاهی را داشته باشید و به شما کمک کند در شرایط سخت آرام بمانید.

ارتباط با افراد مثبت

شما باید خود افراد آرام و مثبت را در اطراف خود داشته باشید. وجود این افراد به کاهش استرس و اضطراب کمک خواهد کرد. می‌توانید روی چیزهای مهم و غیر مهم تمرکز کنید.

مشورت با درمانگر یا...

اضطراب مسری می‌تواند بسیار چالش برانگیز باشد زیرا نمی‌دانید چه چیزی در حال حاضر شما را تحت فشار قرار می‌دهد. می‌توانید با یک درمانگر مشورت کنید یا از دوستان خود کمک بخواهید.

فواید شگفت‌انگیز نوشیدن آب



نوشیدن آب می‌تواند فواید بی‌نظیری برای سلامت بدن داشته باشد. این روزها ما در فضایی رسانه‌ای زندگی می‌کنیم که در تبلیغات آن، آب رسانی به بدن به شدت تبلیغ و ترویج می‌شود. تیمی از کارشناسان جهانی این زمینه را به صورت یک بررسی سیستماتیک ارزیابی کرده و درباره فواید درمانی «آب نوشیدن» به نتایج زیر رسیده است.

کاهش سردرد



طبق گفته متخصصان کم‌آبی عامل یک سری از سردردهاست و گاهی آب می‌تواند بعضی سردردها را درمان کند. نوشیدن 1.5 لیتر آب در روز به مدت 3 ماه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

کنترل دیابت



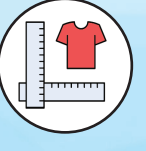
متخصصان دریافته‌اند که نوشیدن روزانه یک لیتر آب پیش از وعده‌های غذایی به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت در طول 8 هفته کمک می‌کند؛ به ویژه در کسانی که سطوح اولیه بالایی دارند.

کاهش ابتلا به سنگ کلیه



افزایش مصرف آب، باعث کاهش سنگ کلیه و تأخیر در عود آن می‌شود. نوشیدن آب بیشتر ممکن است خطر ابتلا به سنگ را در افراد سالم با کاهش غلظت نمک تشکیل دهنده سنگ کاهش دهد.

کاهش سایز لباسی



مصرف مقداری آب می‌تواند برای کسانی که امیدوار به کاهش وزن هستند معجزه کند. اگر افراد قبل از غذا 500 میلی لیتر (کمی بیشتر از 2 فنجان) آب بنوشند، 111 کالری کمتر دریافت خواهند کرد.

کیفیت آب؟

دکتر محمد اسماعیل اکبری، رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ما در مطالعه‌ای آب‌های مصرفی را چک کردیم و شیشه‌های آب ساده و آب‌های حاوی مواد معدنی با استانداردهای اروپایی مطابقت داشتند. البته در آن‌ها فوب و بد وجود داشت، اما از حداقل استاندارد برخوردار بودند. ما همچنین آب شهری برای مصارف خانگی را وابسته به تامین‌کننده آب (سد لتیان، سد کرج یا چاه‌های آب) بررسی کردیم. در این زمینه نیز روی هم رفته وضع فوبی داشتیم؛ به ویژه از نظر بیماری‌های واگیردار. کلری که به آب زده می‌شود مانع انتقال هرگونه میکروب و قارچ است. از نظر فلزات سنگین (کادمیوم، سرب، نیتريت و نیترات) هم مطابق استاندارد جهانی هستیم. در واقع به شکل تک‌تک، مشکلی درباره این فلزات نداریم، اگر دکوی از بدو تولد از این آب مصرف کند، به دلیل جمع شدن کادمیوم در 40 سالگی ممکن است خطر ابتلا به سرطان او را تهدید کند.

یادداشت

درمان نارسایی قلبی



سرور یاری
متخصص بیماری قلبی

نارسایی قلبی یک سندروم بالینی پیچیده است که در نتیجه اختلال برون‌ده قلبی یا پرشدن حفره‌های قلب و خروج خون از قلب ایجاد می‌شود. یعنی قلب ناتوان شده و نمی‌تواند حفره‌ها را پر از خون کند و آن را به تمام قسمت‌های بدن برساند؛ به صورت تخصصی قلب در پمپاژ کردن خون ضعیف دارد. ابتدایی‌ترین کار این است که باید تحت نظر پزشک بوده و استفاده از داروهای درمانی را شروع کنند. مهم‌ترین نکته در بحث مراقبت داشتن رژیم غذایی درست است، اگر فردی رژیم غذایی خود را رعایت نکند و دارو استفاده نکند قطعاً دچار نارسایی قلبی جبران‌نشده خواهد شد و فرد بستری می‌شود. نکته بعدی مراقبت در بیماری نارسایی قلبی این است که افراد به صورت دوره‌ای نوار قلب انجام دهند، قطع سیگار یک ضرورت است. همچنین جلوگیری از بالا رفتن و فعالیت شدید بدنی افرادی که دچار نارسایی قلبی هستند واجب است یعنی اگر تب دارند در مراحل اولیه باید بهبود پیدا کند، از سونا، خشک و گرم نباید استفاده کرده و فعالیت بدنی خیلی شدید نداشته باشند. مصرف داروهای چون نوروفن، استامینوفن به هیچ‌عنوان بدون مشورت با پزشک استفاده نکنند و اگر سرخود استفاده شود موجب تشدید نارسایی قلبی خواهد شد. کسانی که تحت درمان هستند سه چهار روز یک بار باید خود را وزن کنند و اگر وزن آن‌ها تا دو کیلوگرم افزایش پیدا کرده بود باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند. در رژیم غذایی کسانی که نارسایی قلبی دارند استفاده از نمک منع نشده اما اگر نارسایی قلبی آن‌ها متوسط تا شدید باشد توصیه می‌شود در طول روز کمتر از دو گرم نمک استفاده کنند. همچنین توصیه نمی‌شود که به طور کلی مایعات را کنار بگذارند، فقط در شرایطی منع می‌شود که مریض سدیم پایین ۱۳۰ دارد. کسانی که با دارو بهبود پیدا نکرده‌اند، محدودیت مایعات داشته و توصیه می‌شود کمتر از دو لیتر مایعات استفاده کنند. استفاده از مکمل غذایی و مکمل رژیمی به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود و فقط با داشتن رژیم غذایی برکالی می‌توانند وزن از دست‌رفته به دلیل نارسایی قلبی را جبران کنند. بعضی از کسانی که برای حجم گرفتن عضلات از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کنند، به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود که از آمپول‌های استروئید آنابولیک استفاده کنند زیرا فرد دچار نارسایی قلبی خواهد شد.

احتمال حمله قلبی و سکنه با خواب نامنظم

خواب بسیار نامنظم دارند- به خواب رفتن و بیدار شدن در ساعات مختلف هر روز- در معرض خطر بیشتر حمله قلبی، سکنه مغزی یا مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند. در واقع، نتایج نشان می‌دهد که هر چه خواب افراد بی‌نظم‌تر باشد، خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی کشنده بیشتر است. الگوهای خواب نامنظم ممکن است با اختلال در نحوه مدیریت قند خون، کلسترول، التهاب و... به سلامت قلب آسیب برسانند.

علائم مسمومیت مصرف برنج ماندده

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، درباره مسمومیت بر اثر مصرف برنج پخته شده که بیرون از یخچال نگهداری شده است، توضیحاتی داد. گلین سهراب، گفت: در صورت نگهداری در دمای بالای ۵ درجه، برنج خیلی زود خراب می‌شود. وی افزود: برنج خام می‌تواند حاوی اسپوره‌های باکتری به اسم Bacillus Cereus باشد. وقتی برنج را می‌پزیم این اسپوره‌ها در دمای اتاق تبدیل با باکتری می‌شوند. سهراب گفت:

این باکتری‌ها در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد در عرض ۲۰ دقیقه ۲ برابر می‌شوند. در نهایت سمی تولید می‌شود که فرد را دچار اسهال و استفراغ شدید می‌کند. وی ادامه داد: برای پیشگیری، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال با دمای کمتر از پنج درجه سانتی‌گراد منتقل شود. سهراب تأکید کرد: برنج پخته شده را می‌توان برای سه تا چهار روز در یخچال نگهداری کرد.

نکته

زمان مصرف کافئین برای ورزشکاران

کافئین یکی از محبوب‌ترین و موثرترین مکمل‌ها برای بهبود عملکرد ورزشی است. این ماده می‌تواند با افزایش تمرکز، کاهش احساس خستگی و بهبود سوخت و ساز بدن، عملکرد ورزشی را تقویت کند. اما برای بهره‌برداری بیشتر از این ماده محرک، لازم است که مصرف آن به درستی زمان بندی و دوز مناسب باشد. تحقیقات علمی، برای بهبود متابولیسم چربی‌ها و افزایش انرژی در طول ورزش، بهتر است که ورزشکاران تا ۶ میلی‌گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود مصرف کنند. این دوز می‌تواند تأثیر بیشتری بر سوخت و ساز چربی‌ها و ذخیره‌سازی گلیکوژن عضلات بگذارد. برای دستیابی به بهترین نتیجه، توصیه می‌شود که کافئین ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت قبل از شروع تمرین مصرف شود تا بیشترین تأثیر داشته باشد. کافئین به دلیل تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی و گیرنده‌های سوخت و ساز در عضلات، باعث افزایش تمرکز، هوشیاری، کاهش درد و خستگی و بهبود عملکرد شناختی می‌شود. همچنین، این ماده می‌تواند به طور مستقیم بر متابولیسم چربی‌ها تأثیر بگذارد و در نتیجه باعث ذخیره‌سازی بیشتر گلیکوژن در عضلات شود، که برای ورزشکاران اسقامتی اهمیت زیادی دارد. در تحقیقات مختلف، دوزهای متنوعی از کافئین آزمایش شده‌اند. معمولاً دوزهای ۰.۲، ۰.۳ و ۰.۶ میلی‌گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن برای بررسی اثرات آن استفاده شده است. نتایج نشان داده‌اند که دوزهای بالای ۰.۶ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم بدن می‌تواند باعث افزایش متابولیسم چربی‌ها و گلیکوژن در دسترس برای تولید انرژی شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کافئین خالص ممکن است تأثیر بیشتری بر عملکرد ورزشی داشته باشد. در مقایسه‌ای که بین کافئین خالص و قهوه صورت گرفت، نشان داده شد که مصرف قهوه کافئین دار تأثیر چندانی بر بهبود عملکرد ورزشی نداشت. این ممکن است به دلیل وجود ترکیبات دیگر در قهوه باشد که اثرات کافئین را تعدیل می‌کنند.

ملاحظات مهم

با وجود فواید کافئین برای ورزشکاران، مصرف آن می‌تواند برای برخی افراد مضر باشد. افراد زیر ۱۸ سال، کسانی که مشکلات گوارشی مانند سندروم روده تحریک پذیر دارند، یا افرادی که از بیماری‌های خاص مانند پارکینسون، پوکی استخوان، بیماری‌های اعصاب، اضطراب، اختلالات دوقطبی، بیماری‌های قلبی و فشارخون رنج می‌برند، باید قبل از مصرف کافئین با پزشک مشورت کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- اثر تاریخی زنگان - نوعی کاغذ تزئینی ۲- عنکبوت سمی - درخت انگور - احتمال داده می‌شود ۳- تیرپیکاندار - شهری در استان بوشهر - سوره ۱۹ قرآن کریم ۴- کشت به امید باران - دارنده - مرکز گیلان- کلام انزجار ۵- زبانه آتش - رطوبت - ضدوفا - جرقه آتش ۶- از سبزیجات کوهی - کینه‌توزی ۷- دارای قابلیت و استعداد - پایتخت جمهوری چک - از پرندگان سخنگو ۸- یک خط از نوشته‌ای - از غده‌های بدن - شاعر مسافر ۹- جهنم - فیلسوف آلمانی - شغل درودگر ۱۰- فیلمی از مجید مجیدی - آشکار ۱۱- رکن اصلی نماز - از گناهان کبیره - پرستیدنی مشرکان - نیست‌شونده ۱۲- ضمیر سوم شخص مفرد - سلاح انفجاری - آب نیمه گرم - آتشدان حمام ۱۳- سخن گفتن - دبیرستان فنی - نسوم موسیقی ۱۴- عنصر ششماره ۷۵ اتمی - پاکتی - عنوان جلدی از کتاب‌ها ۱۵- یاقوت - کشوری در اروپا

حل جدول ۱۹۸۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودو کو

۸	۱	۲	۹	۴	۶	۵			

۸	۷	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۱۹۹۰

عمودی

۱- شهری در مکزیک - از آثار مذهبی بندرعباس ۲- لقب شاهان افغان بود- روی هر چیز که هموار و پهن باشد- حواری مسیحی ۳- از ماه‌های زمستان - شهری در هلند- خودکار معروف ۴- جزیره ایتالیایی - حرص شدید- رویبندی سر- از مصالح ساختمانی ۵- فناوری روزنیا- وقت معین - جنگ و پیکار - بالا آمدن در یا ۶- آش هفت‌دانه - بعداز شنبه ۷- کسی که مطلبی را ترجمه کند - پایتخت کیپ ورد، در اقیانوس اطلس غرب سنسگال - همه دارند ۸- وسیله‌ای در آشپزخانه - مکروحله - پایتخت لهستان ۹- به‌تنهایی - تبهکاری - درختی با شیرابه‌ای دارویی ۱۰- بسته‌شدن - خاندان پیغمبر ۱۱- زندگی کن - دشوار - پست‌وفرومایه - از اجزای تفنگ ۱۲- مهربانی و دل‌سوزی - ماد‌عرب - مقام منزلت - حرف خوراکی ۱۳- خطی در دایره - شهری در استان تهران - مخفف مگابایت ۱۴- چوپان - جوی آب - برادران مخترع سینما ۱۵- نویسندگی - رمانی از منیروروانی پور

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲