گوناگون

واکسن آنفلوآنزا چه زمانی باید تزریق شود؟

عضو کمیته کشوری مبارزه با آنفلوآنزا گفت: افراد واجد شرایط واکسن آنفلوآنزا را باید اواخر شهریور تا اوایل مهرماه تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا مسعود مرداتی افزود: هم اکنون واکسن آنفلوآنزا به میزان لازم و کافی در تمامی داروخانه‌های سراسر کشور توزیع شده و قیمت آن ۳۵۰ هزار ریال است.

وی اظهار کرد: افراد بالای ۶۰ سال، بیماران مبتلا به سرطان، دیابت، زنان باردار، مبتلایان به نارسایی قلبی و ریوی، HIV مثبت، افرادی که بیوند کلیه کرده‌اند و کودکان ۶ ماه تا ۶ سال از افراد واجد شرایط برای تزریق واکسن آنفلوآنزا هستند و نباید زودتر یا دیرتر از زمان تعیین شده که اواخر شهریور تا اوایل مهرماه است، آن را استفاده کنند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: افراد هنگام تهیه این واکسن حتما به تاریخ تولید آن که ۲۰۱۹ است، توجه کنند و از تزریق واکسن های تاریخ سال های قبل بپرهیزند.

مرداتی تصریح کرد: واکسن آنفلوآنزا باید در حوزه‌ی که پزشک تجویز کرده به صورت داخل عضلانی یا زیر جلدی عمیق تزریق شود و مانند تمام آرایوده های دارویی این واکسن هم ممکن است در برخی از افراد موجب عوارض جانبی نظیر سردرد، تعریق، درد عضلات، درد مفاصل، تب، ضعف، خستگی، سرخی و ورم و سختی محل تزریق شود که این عوارض معمولا طی یک تا دو روز بدون درمان برطرف می شود.

به گفته این متخصص بیماریهای عفونی، آنفلوآنزا ویروس های مختلفی دارد و واکسن آنفلوآنزا هر سال از اینلا به شایعترین ویروس‌های سال جلوگیری می کند اما مصونیت ۱۰۰ درصدی در برابر همه انواع ویروس این بیماری ندارد بعد از تزریق واکسن آنفلوآنزا نیز دو تا سه هفته طول می کشد تا ایمنی مناسب در فرد ایجاد شود.

مرداتی افزود: استفاده از این واکسن عارضه به خصوصی را به همراه ندارد اما باید در هنگام تزریق نکات بهداشتی رعایت شود همچنین کل واکسن‌های آنفلوآنزا در دنیا نتوانسته‌اند بیشتر از ۶۰ درصد از بروز این بیماری پیشگیری کنند بنابراین رعایت نکات بهداشتی همچون دست نداشتن با فرد مبتلا نبوسیدن و جداکردن اتاق فرد مبتلا از دیگر اعضای خانواده می تواند در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد.

ضرورت غربالگری سلامت قلب جنین قبل از ۱۹ هفته بارداری

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر ضرورت غربالگری سلامت قلب جنین قبل از ۱۹ هفته بارداری گفت: اکثر آنومالی‌های ماژور قلب جنین از طریق اکوکاردیوگرافی قلب قابل شناسایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، بهناز مرادی- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در آستانه برگزاری کنفرانس یک روزه اکوکاردیوگرافی قلب جنین اظهار کرد این کنفرانس ۲۸ شهریور ماه در مرکز همایش‌های بین المللی پژوهشگاه صنعت نفت با حضور اساتید و صاحبنظران برجسته برگزار می‌شود و جدیدترین دستاوردهای علمی در حوزه شناسایی بیماری‌های قلبی جنین و اکوکاردیوگرافی مورد بحث و گفتوگو قرار خواهد گرفت. مرادی گفت: از طریق اکوکاردیوگرافی می‌توان اکثر آنومالی های ماژور را در قلب جنین شناسایی کرد ولی ممکن است آنومالی های مینور همچون سوراخ قلب از طریق اکو کاردیو گرافی شناسایی نشود. وی افزود: در صورت تشخیص به موقع آنومالی های ماژور قلب، در صورتی که جنین زیر ۱۹ هفته باشد مجوز سقط صادر خواهد شد بنابراین بهتر است که مادران باردار حتماً نسبت به انجام غربالگری هاد هفته ۱۸ تا ۲۲ توسط پزشک اقدام کنند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: در صورت تشخیص آنومالی‌های ماژور در هفته‌های بیشتر از ۱۹ در مادران باردار باید حتماً جنین تحت نظر متخصص قلب و پزشک مربوطه باشد چرا که این مسئله می‌تواند عواقب جبران ناپذیری را برای جنین به همراه داشته باشد. مرادی گفت: آریتمی قلبی و نارسایی قلب در جنین تهدید نیاز به درمان دارد البته بخشی از این مشکلات قابل درمان نیست و با یافتن علت می‌توان به بهتر شدن وضعیت قلب جنین کمک کرد به طور مثال آنمی یا کم خونی جنین می‌تواند سبب نارسایی قلبی شود که با درمان کم خونی جنین میتوان مشکل نارسایی قلبی را تا حدودی بهبود داد. وی در مورد آریتمی قلب جنین گفت: این مسئله قابلیت درمان دارد و ۹۰ درصد موارد اینلا جنین خفیف است که با مانیتورینگ به موقع و منظمی می‌توان از تشدید آن جلوگیری کرد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بابیان این که آنومالی در قلب جنین شایع است گفت: تشخیص به موقع این مشکل در درمان و پیشگیری از تشدید و عوارض ناشی از آن جلوگیری می کند که با برگزاری کنفرانس‌های اکوکاردیوگرافی قلب جنین می‌توان همکاران رادیولوژیست را با این موضوعات بیشتر آشنا کرد تا هنگام اسکن آنومالی به ویژه در مادرانی که احتمال اینلای جنین آنها به این مشکل بیشتر است از زودتر و دقیق تر تشخیص دهند. مرادی گفت: مادرانی که دیابت داشته و یا در جنین‌های قبلی خود سابقه مشکل قلبی داشته باشند احتمال اینلای جنین هاب آنومالی قلبی بیشتر است.

عدم تحرک فیزیکی خطر مرگ را دو برابر می کند

محققان دریافتند عدم تحرک فیزیکی به مدت ۲۲ سال افزایش خطر مرگ زودهنگام را در مقایسه با افراد دارای زندگی سالم دوبرابر می کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «ترین موهوت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه علوم و تکنولوژی نروژ، در این باره می‌گوید: «به منظور بهره گیری حداکثری از فواید سلامت تحرک فیزیکی در جهت حفاظت در مقابل مرگ زودهنگام به هر دلیلی و مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی، باید فعالیت فیزیکی مداوم داشت. حتی اگر تا قبل از این تحرک فیزیکی مداوم نداشته اید می‌توانید با داشتن تحرک فیزیکی خود خطر مرگ زودهنگام را کاهش دهید.»

هدف این مطالعه ارزیابی ارتباط نحوه تغییرات در فعالیت فیزیکی در مدت ۲۲ سال با مرگ ناشی از هر علت و بیماری قلبی-عروقی بود.

در مجموع ۲۳،۱۴۶ مرد و زن در این بررسی و تحلیل حضور داشتند. میزان تحرک فیزیکی به غیرفعال، تحرک متوسط، تحرک کمتر از دو ساعت در هفته و تحرک زیاد (دو ساعت یا بیشتر در هفته) تقسیم‌شد.

شرکت کنندگان براساس میزان فعالیت و تحرک شأن گروه بندی شدند. داده‌های تحرک فیزیکی با اطلاعات مربوط به مرگ هر شرکت کننده تا پایان سال ۲۰۱۳ مورد بررسی قرار گرفت.

محققان دریافتند افراد غیرفعال ۲ برابر بیشتر با احتمال مرگ به هر دلیل و ۲.۷ برابر بیشتر با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی روبرو بودند. افراد دارای تحرک فیزیکی متوسط ۶۰ درصد بیشتر با مرگ به هردلیل و ۹ درصد افزایش احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی روبرو بودند.

یک جرعه کتاب

قانون ۵ ثانیه
نویسنده: مل رابینز
مترجم: افشین چاپچی نصرتی
نشر نوین

پیام آشنا: هر روز در زندگی با شرایطی همچون سختی، بلاتکلیفی و ترس مواجه هستیم. زندگی نیاز به شجاعت دارد و این دقیقا همان چیزی است که این قانون به کشف آن کمک می کند. شجاعتی برای تبدیل شدن به بهترین شخصی که می توانید باشید.

مل رابینز ابزار مفیدی را در این کتاب پرفروش آمازون و نیویورک تایمز، «قانون ۵ثانیه»، معرفی می کند که در همه زمینه های زندگی کاربرد دارد. این قانون می گوید تنها ۵ثانیه برای تغییر زندگی لازم دارید: «قرار است چیزی استثنایی یاد بگیرید: فقط پنج ثانیه طول می کشد که زندگی‌تان را عوض کنید. شبیه دوزوکلک است، نه؟ این‌طور نیست. کاملا علمی است. ثابت می کنم. شما زندگی‌تان را با تصمیمات پنج-ثانیه‌ای تغییر می دهید. در واقع، فقط همین یک جور تغییر را داریم.» قانون ۵ ثانیه دشواری، عدم قطعیت و ترس موثر واقع شود. این قانون ممکن است در بهبود وضعیت سلامت، افزایش بهره وری و مقابله با تاخیر کاری کمک کند. رابینز به شجاع شدن و بیرون رفتن از منطقه راحتی کمک می کند و از همه مهم تر، او توضیح می دهد که کنترل و تغییر ایجاد کردن آسان است؛ با یادگرفتن این قانون، آسان و اثر آن چشم‌گیر است. این قانون همان راز تغییر همه‌چیز است. همین که این قانون را یاد بگیرید، می‌توانید بلافاصله از آن استفاده کنید. این قانون به شما کمک می کند هر روز با اعتمادبه‌نفس و شجاعت بیشتری زندگی کنید. عشق بورزید، کار کنید و حرف بزنید. اگر یک بار از آن استفاده کنید، دیگر هر وقت که لازمش داشته باشید، کنارتان خواهد بود.

اجرایی شدن نسخه‌نویسی الکترونیک تا پایان سال

معاون درمان وزیر بهداشت از لزوم اجرایی شدن نسخه‌نویسی الکترونیک در تمام مراکز درمانی دولتی و ۲۰ درصد از مراکز خصوصی تا پایان سال جاری خبر داد و گفت: تازمانیکه نسخه‌نویسی الکترونیک تکمیل نشود نمی‌توانیم به طور کلی دفترچه بیمه را برای بیماران حذف کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دکتر قاسم جان‌بابایی درباره رسیدگی الکترونیکی به اسناد بیمارستانی، گفت: در حال حاضر رسیدگی الکترونیک به اسناد مختص اسناد بیمارستانی است. بر این اساس در گذشته پرونده بیماری که به بیمارستان می‌رفت ۵۰ یا ۱۰۰ صفحه داشت اما در حال حاضر اسناد را به صورت الکترونیک ثبت و بررسی می‌کنیم. وی با بیان اینکه رسیدگی الکترونیکی به اسناد بیمارستانی در تمام بیمارستان‌های شش استان کشور به طور کامل انجام شده است افزود: در سایر استان‌های کشور نیز در هر استان در یک بیمارستان این اقدام انجام شده است. تا پایان سال هم کامل خواهد شد. جان‌بابایی درباره حذف دفترچه‌های درمانی در بیمارستان‌ها نیز گفت: حذف دفترچه‌ها مربوط به بحث استحقاق‌سنجی است و باید از سوی بیمه‌ها پیش‌رود. در عین حال حذف دفترچه مستلزم ایجاد نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک است؛ به‌طوری که باید ابتدا نسخه‌نویسی الکترونیک از سوی پزشک در مراکز دولتی و خصوصی انجام شود. پزشک هم برای این کار باید امضای الکترونیک داشته باشد. بنابراین برای حذف دفترچه باید نسخه‌نویسی الکترونیک ایجاد شود. وی ادامه داد: ما با رسیدگی و ارسال الکترونیکی اسناد می‌توانیم دفترچه را برای بیمارستان حذف کنیم؛ اما تا زمانیکه نسخه‌نویسی الکترونیک تکمیل نشود، نمی‌توانیم به طور کلی دفترچه را برای بیماران حذف کنیم. در این زمینه با وزیر بهداشت جلسات مفصلی را داشتیم که نسبت به اجرای این طرح تاکید داشتند و بیمه‌ها مکلف شدند که به اجرای نسخه‌نویسی الکترونیک سرعت دهند؛ به‌طوری که قرار شد تمام مراکز دولتی و ۲۰ درصد از مراکز خصوصی تا پایان سال نسبت به نسخه‌نویسی الکترونیک اقدام کنند. جان‌بابایی با بیان اینکه زیرساخت‌های مربوط به نسخه‌نویسی الکترونیک در کشور وجود دارد، گفت: البته در حال دارو خانه‌ها هم باید نسخه‌پیچی الکترونیک را تکمیل کنند. زیرا وقتی پزشک به صورت الکترونیک نسخه‌نویسی می‌کند، باید حتما نسخه‌پیچی هم به صورت الکترونیک انجام شود. زیرا در غیر این صورت حلقه ناقص می‌شود. همزمان باید استحقاق سنجی هم انجام شود و این اقدامات به صورت همزمان جلو می‌روند. معاون درمان وزیر بهداشت تاکید کرد: بر این اساس پزشک تجویزکننده نسخه را به صورت الکترونیکی تجویز می‌کند و بیمار می‌تواند در داروخانه با نشان دادن کد مختص خود، بلافاصله داروهایش را تحویل بگیرد. بنابراین قرار است سازمان بیمه سلامت این اقدام را برای مراکز دولتی و ۲۰ درصد مراکز خصوصی تا پایان سال انجام دهد. جان‌بابایی با بیان اینکه این اقدام، کاری بزرگ است و به نوعی تغییر رفتار محسوب می‌شود، گفت: اینکه پزشکی نسخه‌ای را تجویز کند و آن نسخه در داروخانه بلافاصله آماده و وی میز باشد، مقداری هماهنگی می‌خواهد، اما آغاز این کار هم اقدامی بزرگ در کشور است.

روزنه

تأثیر چاپ هشدار سلامتی روی هر نخ سیگار بر کاهش استعمال آن

تحقیقات نشان می‌دهد که چاپ هشدار سلامت "سیگار کشنده است" روی هر نخ سیگار باعث منصرف شدن افراد از روشن کردن آن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان دانشگاه "استرلینگ" اسکاتلند این روش بحث برانگیز را روی ۱۲۰ فرد سیگاری آزمایش کرده و درمورد افکارشان از آن‌ها سوالاتی پرسیدند. این افراد اعلام کردند که این هشدارها بسیار ناخوشایند بوده و بسیاری از زنان مورد مطالعه نیز هشدارها را یادآور خطرات سیگار کشیدن دانستند. این در حالی است که برخی منتقدان بر این عقیده‌اند که هیچ فرد سیگاری وجود ندارد که از خطرات سیگار کشیدن آگاهی نداشته باشد، چرا که هشدارهای زیادی با اشکال مختلف روی پاکت های سیگار درج شده است. اما مولف اصلی این مطالعه اعلام کرده که به اعتقاد بیشتر متخصصان چاپ هشدارهای سلامت روی هر نخ سیگار برای افرادی که قصد استعمال آن‌ها را دارند، ناخوشایند است. این مطالعه نشان می‌دهد که چاپ چنین هشدارهایی می‌تواند در تصمیم‌گیری افراد سیگاری برای استعمال این ماده دخانی تأثیر بگذارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این رویکرد، سیاستی مناسب بوده و روشی است که برای اولین بار پیامرسانی سلامتی را به تجربه استعمال بسط می‌دهد. احتمال درج هشدار درباره سیگارها در برنامه اقدام کنترل دخانیات دولت اسکاتلند نیز قرار گرفته است. این طرح پیشنهاد می‌کند تغییراتی در "رنگ- ترکیب و پیام‌های هشدار دهنده روی هر نخ" ایجاد شود.

مقامات رسمی سال گذشته در کانادا نیز اعلام کردند که در نظر دارند تولیدکنندگان را وادار به چاپ هشدارهای سلامت روی هر نخ سیگار کنند. متخصصان مرکز مطالعات سرطان انگلیس با اشاره به این که بسیاری از جوانان هنوز در حال استعمال سیگار هستند، اعلام کرده‌اند اقدامات ضد استعمال دخانیات دولت و افزایش مالیات بر سیگار هم چنان مؤثرترین روش‌ها برای متوقف کردن شروع استعمال سیگار است. متخصصان خاطر نشان کرده‌اند باید هم‌چنان به دنبال روش‌هایی نوآورانه‌ای بود که جوانان را از سیگار کشیدن بازدارد و به این ترتیب میزان استعمال دخانیات را در بین جوانان کاهش داد. این مطالعه نشان می‌دهد که تاکتیک‌هایی مانند کاهش جذابیت ظاهری سیگارها می‌تواند یک روش مؤثر در انجام این کار باشد. تمام افراد سیگاری در این مطالعه ۱۶ ساله یا بالاتر بوده‌اند. به گفته این شرکت کنندگان زمانی که هشدارهای سلامت روی هر نخ از سیگارها درج می‌شود، تاثیر بیشتری دارد، چرا که در تمامی مراحل سیگار کشیدن از جمله درآوردن سیگار از پاکت، روشن کردن آن، تکاندن خاکستر و دیگر مراحل، هشدار به چشم می‌خورد و احساس ناخوشایندی را در فرد ایجاد می‌کند. خود افراد سیگاری می‌گویند درج این هشدارها روی هر نخ سیگار می‌تواند به ترک سیگار و جلوگیری از سیگاری شدن کودکان کمک شایانی بکند. این اقدام در کانادا و اسکاتلند در دست بررسی است. اتکارات دولتی مختلفی برای کاهش استعمال دخانیات به طور منظم طی ۱۵ سال گذشته در انگلیس معرفی شده است. برای مثال درج هشدارهای سلامتی روی پاکت‌های سیگار از سال ۲۰۰۲ میلادی اجباری شد و تبلیغات دخانیات در سال ۲۰۰۳ میلادی و نیز سیگار کشیدن در فضای بسته در سال ۲۰۰۷ میلادی ممنوع شد. مقامات انگلیس این اقدامات را در سال ۲۰۱۷ میلادی با سیاستی دنبال کردند که طی آن تمامی بسته‌بندی‌های سیگارها باید با پاکت‌های قهوه‌ای مایل به سبز جایگزین شوند. به نوشته روزنامه دیلی میل، تحقیقات دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد قوانین سختگیرانه‌تر در مورد بسته‌بندی و تبلیغات سیگار و هم‌چنین ممنوعیت استعمال دخانیات در فضای بسته مفید واقع شده و آمار استعمال دخانیات را کاهش داده است.

بدانیم

تأثیر پوست پرتقال روی زیبایی پوست صورت

در این گزارش روش تهیه انواع ماسک های زیبایی برای پوست صورت با پوست پرتقال را برایتان خواهیم گفت تا با کمک آنها لک، جوش، چربی پوست و مشکلات پوستی دیگر صورت را رفع کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، پرتقال یکی از میوه های جهانی است که به دلیل ویتامین C بالایی که دارد برای سلامت پوست و مو بسیار مفید است و می تواند در برنامه های روزانه مراقبت پوستی مورد استفاده قرار بگیرد. پرتقال به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد چه پوست آن و چه آب آن برای پوست مفید است. قبل از اینکه قواید پوست پرتقال را برای شما شرح دهیم ابتدا طرز تهیه ی پودر پوست پرتقال در منزل را توضیح می دهیم:

۱-پوستهای پرتقال را خاخ سبنی بریزید

۲-آنها را داخل سبنی با فاصله پخش کنید

۳-۲ تا ۳ روز زمان بدهید تا حسابی خشک شود

۴-وقتی حسابی خشک شد آنها را آسیاب کنید

۵-وقتی آسیاب کردید پودر خوبی به دست می آید

۶-پودر پوست پرتقال را روزانه مصرف کنید چون زیبایی را بالا می برد

فواید پوست پرتقال:

درمان جوش های سرسیاه به دلیل خاصیت آنتی اکسیدنتی پرتقال در درمان جوش ،جوشهای سر سیاه بسیار مؤثر است.

دو قاشق پودر پوست پرتقال را با شیر مخلوط کنید بر روی صورت به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه ماساژ دهید و بعد آن را بشویید این نسخه را در روز دوبار تکرار کنید.

درخشان کردن پوست:۲-۳ قاشق پودر پوست پرتقال را با ماست ترکیب کنید و بعد مقداری عسل و زردچوبه به آن بیفزایید و روی صورت ماسک کنید به دلیل مقدار فراوانی ویتامین C که در پوست پرتقال وجود دارد، کلاژن پوست را بالا می برد.

درمان لک : پوست پرتقال قطع برای از بین بردن جوش های سر سیاه نیست بلکه در از بین بردن لک و آکنه بسیار مؤثر است.

دو قاشق پودر جو و یک قاشق ماست و یک قاشق پودر خمیر مایه را با هم مخلوط کنید و روی صورت ماساژ دهید و بعد از چند دقیقه با آب سرد بشویید این نسخه را دو بار در روز استفاده کنید.

جلوگیری از مسدود شدن منافذ: پوست پودر پوست پرتقال نه تنها برای آکنه و جوش موثر است بلکه برای جلوگیری از clogged pores هم مفید است.

۲ قاشق پودر پوست پرتقال - ۱ قاشق زردچوبه - ۱ قاشق عسل و ۱ قاشق پودر خمیر مایه مخلوط کنید تا خمیر سختی بدست بیاید.

و این ماسک را برای دقایقی روی صورت بمالید و بعد آن را با آب سرد بشویید این روش بسیار موثر برای شستن گردوخاک و کثیفی های صورت است.

درمان چربی پوست: پوست پرتقال برای پوست های چرب بسیار مناسب است ۲ یا ۳ قاشق پودر پوست پرتقال و مقداری شیر و زردچوبه ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت ماسک کنید.

کمک به پاک کنندگی پوست: پوست پرتقال پوست را صیقلا تمیزی کند و پوست را برای مدت طولانی مرطوب نگه می دارد. پودر پوست پرتقال و زردچوبه و گلاب را با هم ترکیب کنید و چند دقیقه روی صورت ماسک کنید و بعد آن را بشویید.

این نسخه به تمیزی پوست و تغذیه پوست کمک میکند.

تازه‌های سلامت

هر کدام از احساسات شما با بدنتان چه می کند؟

گاهی اوقات وضعیت جسمی ما می تواند با احساساتمان در ارتباط باشد. وقتی نتوانیم احساسات منفی را رها کنیم می تواند در مشکلات جسمی بروز پیدا کند و هر چه احساسات بیشتر فشار بیاورد، بیمارتر می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماناک، ترس می تواند باعث آلرژی و درماتیت شود.

برخی محققان می گویند برخی از شرایط آلرژیک رایج می توانند با سلامت روان مرتبط باشند. اگرچه، تب یالا و آسم می تواند در اثر بیماری‌های روانی ایجاد شود و ممکن است سل ها و سال ها از آلرژی رتج برده باشید اما ثرات آلرژی را هنوز نشان‌داشته است و همچنین ترس درونی می تواند این شرایط را ایجاد کند. علائم آسم و درماتیت با کاهش بار عوامل روانی-اجتماعی قابل بهبود یا درمان هستند.

•وسواس می تواند مشکلات مربوط به وزن را ایجاد کند:

مشکلات مربوط به وزن را می توان با وسواس یا دلهره یا نقص جزئی یا خیالی ایجاد کرد و ممکن است نگران چین و چروک سینه های کوچک یا سایر قسمت های بدن باشید. مراقبت از بدنتان بسیار مهم است و البته که باید از آن مراقبت کنیم اما تعصب ممکن است منجر به نتایج ناخوسته یا خطرناکی شود. ترس و وسواس می توانند علائم بسیاری از بیماری های مختلف را همزمان ایجاد کنند. ممکن است شروع به نگران شدن در مورد یک بیماری جدی کنید. حتی اگر دلیلی برای آن وجود ندارد و بعد از این که بیش از حد در مورد آن فکر کردید .واقعاً شروع به احساس علائم در بدن می کنید که وسواس می تواند باعث این امر شود. گاهی اوقات مشکلات را بزرگ می کنیم، احساسات منفی فقط وضعیت را بدتر و بیماری را وقتی تر می کند.

•درگیری عاطفی و استرس می تواند اختلالات گوارشی را تحریک کند:

معده ما توسط یک سیستم پیچیده کنترل می‌شود و استرس زندگی می تواند باعث بروز واکنش های ناخوسته شود. التهاب معده و گاستریت ممکن است ناشی از درگیری در حوزه احساساتتان باشد.عدم توانایی در مسئولیت پذیری، بزرگ شدن و پیدا کردن راهی برای درگیریهای دشوار این علائم را تشدید خواهند کرد.

•انتقاد از خود و ترس می تواند باعث سردرد و میگرن شود:

انتقاد از خود، اعتماد به نفس پایین و ترس درونی همه دلایلی هستند که می توانند باعث شوند همیشه نگران باشید و استرس داشته باشید. ممکن است احساس تحقیر به نوعی دست کم گرفته شود و باید در بعضی لحظات سخت تر و سخت تر کار کنید تا خود را بیخشید. اطلاعات زیادی در ذهن شما وجود دارد! بعضی اوقات ما از خودمان بیش از حد انتظار داریم و این می تواند مشکلات جسمی دیگری ایجاد کند.

•افسردگی و اضطراب می توانند بیماری های قلبی را تحریک کنند:

افسردگی مکرر و اضطراب با افزایش قابل توجهی در خطر بیماری عروق کرونر قلب همراه است و اختلالات افسردگی همچنین می تواند حوادث مهم قلبی را برانگیزد. ممکن است هر روز بیش از پیش احساس اضطراب و عصبانیت کنید و احساس کنید قلب شما خیلی سریع شروع به زدن می کند که این می تواند مشکلات قلبی را ایجاد کند.

•عصبانیت یا اختلال در کیدو کیسه صفرا:

خشم و خشونت و همچنین تمام احساسات دیگر مرتبط با آنها با این دو ارگان مرتبط هستند. کبد شما مسئول نگهداری و تنظیم گردش خون در بدن است. در ضمن کیسه صفرا وظیفه جمع آوری و دفع سموم را دراشت. اگر این دو ارگان در بدن شما دچار مشکل شوند می توانند عملکرد ارگان های دیگر را مختل سازند و باعث عصبانیت شما شوند و شما را دچار مشکلاتی بزرگ کند. علاوه بر این به خاطر بسپارید که یک کبد سالم می تواند انرژی سالمی را ایجاد کند.

•ایجاد وسواس یا مختل شدن طحال و معده:

این دو ارگان با با وسواس در ارتباط هستند. در حالیکه معده وظیفه ذخیره سازی مواد مغذی و وظیفه طحال که بخشی از سیستم انفاوی است، مبارزه با عفونت ها و حفظ تعادل مایعات بدن می باشد. در افرادی که این دو ارگان دچار مختل شده است، دچار وسواس خواهند شد و در تصمیم گیری ها با دشواری مواجهه خواهند شد.

•احساس ناراحتی یا اختلال در ریه ها و روده بزرگ:

این دو ارگان از بدن به شدت با ناراحتی ملال انگیز مرتبط است. کار اصلی ریه ها در تنفس است و وظیفه روده بزرگ در هضم غذا، جذب مواد مغذی و حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن را دراشت. اگر این ارگان های بدن شما مختل شده باشند ، بیشتر خودخواه و مستقل خواهید بود و به عبارتی ناراحتی و غم و اندوه را در وجود خود خواهید داشت. نتیجه عدم عملکرد صحیح این اعضا نیز می تواند بصورت قیزیکی به وسیله تنگی قفسه سینه و کمبود اشتها ظاهر شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸