گوناگون

افزایش تولد فرزند سوم در خانواده‌های ایرانی

مدیر اداره جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت از افزایش تولد فرزند سوم در خانواده های ایرانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، صابر جباری افزود، مرکز عهدهدار ارائه بیش از ۵۰ خدمت در تمامی رده‌های سنی است که درسه عنوان کلی مراقبتی، آموزشی و مشاوره انجام می‌شود. تسهیل ازدواج آسان و موفق، افزایش باروری و فرزندآوری، پیشگیری و تشخیص ناباروری، ترویج زایمان طبیعی و . . . از اولویت‌های ماست. وی با اشاره به ادغام برنامه طب ایرانی در نظام شبکه، اظهار کرد: بسیاری از موارد تغذیه مناسب در حوزه طب ایرانی معرفی شده است که می‌تواند در لیست موارد مورد استفاده خانواد قرار گیرد و موجب ارتقای سلامت شود.

جباری افزود: در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ میزان مواليد ۳۷ درصد کاهش یافت که البته شیب کاهش از سنوات قبل کمتر بوده است. عمده کاهش آمار هم مربوط به تهران، خراسان رضوی و اصفهان بوده است.

وی ادامه داد: سیاست یک یا دو بچه کافی است در نگاه مردم تغییر کرده است؛ یعنی کاهش موارد فرزند اول و دوم را شاهد بودیم؛ ولی در فرزند سوم به بعد افزایش مواليد را شاهد بودیم که نشان دهنده تغییر الگوی باروری در جامعه است. اکنون سالخوردةترین استان ما گیلان، سپس البرز و مازندران و جوان‌ترین استان سیستان وبلوچستان است.

جباری با اشاره به اینکه ۱۰ درصد جمعیت کشور سالمند است، گفت: توزیع سنی سالخوردگی کشور بین ۶۵ تا ۷۰ سال است و ۹۴ درصد سالمندان از بیمه پایه، برخوردار هستند و ۳۱ درصد بیمه تکمیلی دارند. اگر تدبیر نکنیم تا ۱۴۳۰ جمعیت سالمندی به شدت افزایشی می‌شود و توازن جمعیتی بر هم می‌ریزد.

آنچه باید درباره روتاویروس بدانیم

یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، درباره مراه‌های ابتلا به روتاویروس و درمان این بیماری، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افشین منیری با بیان اینکه روتاویروس، ویروسی مسری است که موجب اسهال استفراغ، دل درد و تب می‌شود، گفت: نشده‌های ابتلا به این ویروس دو روز پس از قرار گرفتن فرد در معرض ویروس آغاز می‌شود.

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری افزود: استفراغ و اسهال ناشی از ویروس که بیشتر در نوزادان و کودکان دیده می‌شود، ممکن است بین ۳ تا ۸ روز طول بکشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: بی‌اشتهایی و کم آبی بدن که به دنبال ابتلاء به روتاویروس بروز می‌کند در نوزادان و کودکان می‌تواند خطرناک باشد.

وی با اشاره به اینکه کم آبی بدن شامل کاهش ادرار، خشکی دهان و گلو، احساس سرگیجه، هنگام ایستادن، گریه با اشک کم یا بدون اشک و خواب آلودگی غیرعادی است، مراجعه فوری به پزشک متخصص در صورت بروز این نشانه‌ها را مورد تأکید قرار داد.

منیری با تأکید بر این‌که اغلب افرادی که با بیماران مبتلا به روتاویروس در تماس نزدیک هستند به این بیماری ویروسی مبتلا می‌شوند، گفت: اگر ذرات روتاویروس وارد دهان شود، در گیر این بیماری خواهید شد. مبتلایان به روتاویروس این ویروس را همراه با مدفوع خود دفع می‌کنند. در این صورت ویروس وارد محیط می‌شود و دیگران را نیز آلوده می‌کند.

متخصص بیماری‌های عفونی افزود: واکسیناسیون روتاویروس بهترین روش برای محافظت از کودک در برابر این بیماری است.

منیری با بیان اینکه داروی خاصی برای درمان روتاویروس مشخص نشده است افزود: پزشکان برای تسکین علامت‌های مربوط به آن داروهایی را تجویز می‌کنند، ولی از آنجایی که روتاویروس باعث بروز استفراغ و اسهال شدید می‌شود، فرد مبتلا کم آبی بدن را تجربه می‌کند؛ بنابراین بهترین روش برای محافظت در برابر کم آبی، نوشیدن مایعات فراوان است.

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این‌که در بسیاری از کشورهای دنیا واکسن علیه این ویروس وجود دارد، ادامه داد: در ایران واکسیناسیون عمومی علیه روتاویروس هنوز انجام نشده است، ولی در عین حال خانواده‌ها می‌توانند به صورت آزاد این واکسن را برای کودکان تزریق کنند. واکسن ROTARIX دو دُز بوده و در دو و چهار ماهگی تزریق می‌شود.

منیری نسبت به افزایش موارد ابتلاء به روتاویروس هشدار داد و تأکید کرد: در صورت مشاهده علامت‌های ابتلاء به این ویروس به‌ویژه در کودکان به پزشک مراجعه و از خوددرمانی پرهیز کنید.

برخی مواد شیمیایی خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را افزایش می‌دهد

طبق نتایج یک تحلیل جدید، مشاغلی که به طور منظم فرد را در معرض مواد شیمیایی خاص قرار می‌دهند، به نظر می رسد به طور پیوسته خطر ابتلاء به سرطان پانکراس (لوزالمعده) را افزایش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن‌نت، محققان دریافتند افرادی که بیش از ۲۰ سال در معرض برخی از عوامل شیمیایی قرار داشتند، ۲۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان لوزالمعده بودند، در حالی که این خطر برای افرادی که ۱۱ تا ۲۰ سال در معرض این مواد شیمیایی بودند ۱۱ درصد و برای ۱ تا ۱۰ سال، ۴ درصد بیشتر بود.

«رو تینگ لین»، نویسنده این مطالعه در دانشگاه پزشکی چین در تایوان، گفت: «یافته‌های ما نشان داد که خطر ابتلاء به سرطان لوزالمعده به ازای هر سال قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی، به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد».

به گفته لین، «تجزیه و تحلیل ۱۲ ماده شیمیایی صنعتی نشان داد که پنج ماده شیمیایی به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به سرطان پانکراس را در کارگران افزایش می‌دهند».

لین گفت: «مواد شیمیایی شماره ۱ که بیشتر خطر ابتلاء به سرطان لوزالمعده را در افراد افزایش می‌دهد، اتیلن اکساید و پس از آن هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای، گرد و غبار و دود لاستیک، استایرن و مایعات فارکاری بوده».

به گفته محققان، این مواد شیمیایی عمدتاً در صنایع شیمیایی، فلز، پلاستیک، لاستیک و نفت استفاده می‌شود.

لین می‌گوید: «هر چه افراد طولانی‌تر در معرض این مواد شیمیایی باشند، احتمال ابتلاء به سرطان لوزالمعده در آنها بیشتر می‌شود».

به گفته محققان، سرطان پانکراس یکی از پنج عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان است و معمولاً در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود و کمتر از ۱۰ درصد بیماران زنده می‌مانند.

زنان و خانواده

بارداری برای زنان مبتلا به لوپوس پر ریسک است

بر اساس یک مطالعه جدید در ایالات متحده، زنان باردار مبتلا به لوپوس با عوارض احتمالی از جمله خطر زایمان زودرس روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک بررسی ۱۰ ساله از سوابق بیمارستانی نشان داد که این زنان بیش از دو برابر با خطر به دنیا آوردن نوزاد نارس یا با محدودیت رشد روبرو هستند. مطالعه همچنین نشان داد که احتمال تزریق خون برای مادران مبتلا به لوپوس تقریباً چهار برابر بیشتر است.

علاوه بر این، این زنان ۱۵ برابر بیشتر از مادرانی که به لوپوس مبتلا نیستند، در حین زایمان دچار نارسایی کلیه می‌شوند.

نمونه حاوی اطلاعاتی در مورد بیش از ۷ میلیون بستری در بیمارستان در ایالات متحده در هر سال است.

تیم تحقیق دریافت که بیش از ۵۱۰۰۰ زن باردار مبتلا به لوپوس در بیمارستان بستری شدند. تا نوزادان خود را در طول دوره مطالعه به دنیا آورند.

زنان مبتلا به لوپوس نسبت به زنان بدون این بیماری خودایمنی مسن‌تر بودند، و در مقایسه با ۲۸ سال، حدود ۳۰ سال سن داشتند.

زنان باردار مبتلا به لوپوس بیش از سه برابر بیشتر احتمال دارد که به یک عارضه جدی مرتبط با بارداری مانند اکلامپسی (فشارخون بالا) یا لخته شدن غیرطبیعی خون مبتلا شوند. این یافته‌ها نشان داد که آنها همچنین ۱۱ برابر بیشتر در معرض ابتلاء به اختلالات قلبی و عروقی محیطی و احتمال ابتلاء به مشکلات عمومی پزشکی بودند.

همچنین احتمال بیشتری داشت که نوزادان آنها محدودیت رشد داشته باشند (۸٪ در مقایسه با ۳٪ از زنان بدون لوپوس)، و زودتر از موعد متولد شوند (حدود ۱۵٪ در مقایسه با ۷٪).

سوءاستفاده از کودکان کار و خیابان برای جابجایی مواد مخدر

اعلام درآمد روزانه کودکان کار در تهران با رقمی بین ۴۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان در روز خبری بود که آذرماه سال گذشته از سوی سازمان رفاه شهرداری تهران مطرح شد این در حالیست که سازمان بهزیستی به عنوان بازوی اصلی در حوزه کودکان کار و خیابان می‌گوید: طبق پیمایش انجام شده توسط سازمان بعضا بودهاند کودکان خیابانی که در دهک‌های درآمدی ۹ و ۱۰ قرار داشته‌اند، اما از قبل کار در کف خیابان این مبالغ به دست نیامده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مدیرعامل سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران آذرماه سال ۱۴۰۱ گفته بود: «کودکانی که در سرچهارراه‌ها کار می‌کنند اجبرشدگانی هستند که یا از طرف خانواده‌هایشان و یا از سوی افرادی دیگر مجبور به کار شده‌اند.» درآمد روزانه و ماهانه کودکان کار در تهران موضوع دیگری بود که از سوی این سازمان اعلام و رقمی بین ۴۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان در روز به عنوان درآمد آنها مطرح شد به گونه‌ای که احمدی صدر دراین باره اظهار کرده بود: «کودکان بر سرچهارراه‌ها کار می‌کنند اجبرشدگانی هستند که یا از طرف خانواده‌هایشان و یا از سوی افرادی دیگر مجبور به کار شده‌اند.» درآمد روزانه و ماهانه کودکان کار در تهران موضوع دیگری بود که از سوی این سازمان اعلام و رقمی بین ۴۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان در روز به عنوان درآمد آنها مطرح شد به گونه‌ای که احمدی صدر دراین باره اظهار کرده بود: «کودکان بر روی سکوهای پرچمدار دیگر فرادی که در بدن دلما روزانه بیش از ۵ هزار واحد ویتامین

محمدرضا حیدرهایی- سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در این باره به ایسنا می‌گوید: طبق پیمایش انجام شده توسط سازمان بهزیستی بعضا بودهاند کودکان خیابانی که در دهک‌های درآمدی ۹ و ۱۰ قرار داشته‌اند، اما همه کودکان کار و خیابان اینطور نیستند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا درآمد این دسته از کودکان ناشی از کار آنها در کف خیابان بوده است یا خیر؟ می‌گوید: اصلا از قبل کار در کف خیابان این مبالغ به دست نمی‌آید و احتمالا از راه‌های دیگری کسب شده است.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور معتقد است که متاسفانه برخی از کودکان کار و خیابان با برخی از باندهای مواد مخدر درگیر شده و جابجایی مواد مخدر را بر عهده گرفته‌اند.

وی می‌افزاید: البته در این زمینه ما با کمک همکاران نیروی انتظامی به موضوع رسیدگی و در صورت مشاهده چنین مواردی آنها را به مددکاری سازمان ارجاع می‌کنیم.

حیدرهایی همچنین از مردم خواست در صورت مشاهده موارد رد و بدل مواد مخدر توسط این کودکان، حتما آن را به پلیس گزارش دهند. همچنین در صورت مشاهده کودکان کار و خیابان حتما با ۱۲۳ تماس بگیرند

روزنه

زندگی ابدی! آیا ممکن است؟

بر اساس مطالعات جدیدی که توسط دانشمندان انجام شده است، ظاهراً تمام سلول‌ها بطور یکسان پیر نمی‌شوند و دو مسیر متفاوت را دنبال می‌کنند. به‌عنوان نتیجه این مطالعه آزمایشگاهی روی سلول‌ها گفته شده است که شاید دانشمندان نحوه افزایش طول عمر تا ۸۰ درصد را کشف کرده باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند، ماجرا از آنجا شروع شد که تیمی از «دانشگاه کالیفرنیا- سن دیگو» برای نخستین بار در تحقیق خود نشان دادند امکان روبدن و در دست گرفتن کنترل مسیر ژنتیکی مرتبط با پیری سلول‌ها وجود دارد. آنها توانستند تا طول عمر سلول‌های مخمر را بیش از ۸۰ درصد افزایش دهند.

نکته اینجاست که هیچ دلیلی مبنی بر اینکه این کار روی سلول‌های پیچیده‌تر انسانی انجام نشود، وجود ندارد.

در این مطالعه که توسط مجله Science منتشر شده است، دانشمندان از سلول‌های مخمر به‌عنوان مدلی برای تحقیق در مورد فرایند پیری استفاده کردند. آنها اشاره کرده‌اند دو الگو در پیری سلولی مخمر مشاهده شده است که یا باعث انشعاب خواص پروتئین‌سازی سلول یا اختلال در تولید انرژی توسط آن می‌شوند. یکی از این مسیرها باعث مرگ سلول می‌شود و مشخص نیست که کدام یک رخ می‌دهد. با وجود این شرایط، محققان دانشگاه کالیفرنیا- سن‌دیگو، مدار ژنتیکی جدیدی ساختند که به سلول‌ها اجازه می‌دهد تا به‌طور منظم بین دو مکانیسم پیری جابه‌جا شوند و از پیری با سرعت طبیعی جلوگیری کنند. آنها به‌عنوان نتیجه‌گیری اعلام کردند این سلول‌ها، ۸۲ درصد بیشتر از سلول‌هایی که دستکاری نشده بودند، عمر کردند.

درحالی که این مطالعه روی یک قارچ کوچک تک سلولی که برای تهیه نان استفاده می‌شود، انجام شده است. این تیم قصد دارد تحقیقات خود را روی انواع مختلفی از سلول‌های انسانی مانند سلول‌های بنیادی و عصبی انجام دهد. هرچند امکان زنده ماندن برای همیشه وجود نخواهد داشت، دانشمندان ممکن است بتوانند از این طریق عمر انسان‌ها را طولانی‌تر کنند. از سلول‌های انسانی به‌عنوان کارخانه‌های کوچکی یاد می‌شود که تمام فرآیندهای مهمی را که بدن ما برای زندگی نیاز دارد انجام می‌دهند. باین حال، واکنش‌های شیمیایی آن‌ها می‌توانند مواد زائد سمی تولید کنند که با افزایش سن، به‌تدریج در DNA و سایر اجزای سلولی ما تباشته شده و به آنها آسیب می‌رساند.

ژان لوئیز کالمان، طولانی‌ترین عمر ثبت‌شده میان انسان‌ها را دارد، او ۱۲۲ سال و ۱۶۴ روز زندگی کرد و سال ۱۹۹۷ میلادی از دنیا رفت. در زمان مرگ او، خیلی‌ها معتقد بودند طولی نخواهد کشید که انسانی ۱۲۵ یا ۱۳۰ سال عمر کند. اما این اتفاق نیفتاد. در واقع، پژوهش‌های بعدی نشان دادند سقف عمر انسان‌ها هیچ‌وقت نمی‌تواند از ۱۱۵ سال بالاتر برود.

مصرف زیاد این ویتامین ریزش مو را تشدید می کند

ریزش مو علت‌های مختلفی دارد؛ از ژنتیک گرفته تا استرس. بنابراین باید برای تقویت موها همه عوامل وابسته را بررسی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، بسیاری از ما روزانه با ریزش مو مواجه می‌شویم، اما این ریزش برای برخی بیش از اندازه طبیعی روی می‌دهد بر اساس مطالعات علمی ریزش ۸۰ تا ۱۰۰ تار مو بصورت روزانه طبیعی است و باید علت را برای بیش از این میزان جست و جو کرد.

در این باره، گفت‌وگو با منصور رضایی- متخصص تغذیه را می‌خوانید:

بسیاری تغذیه را علت اصلی ریزش مو می‌دانند، به نظر شما تا چه حد تاثیر گذار است؟

ریزش مو مثل هر مشکل دیگری چند علیتی است؛ یعنی چند عامل مختلف سبب ایجاد این مشکل می‌شود. پس ما به یک علت دچار ریزش مو نمی‌شویم و به تبع با یک راهکار هم نمی‌توانیم این معضل را حل کنیم. بنابراین بعد تغذیه فقط یکی از عوامل ریزش مو یا عاملی برای بهبود آن است.

تا چه اندازه ریزش مو طبیعی است و جای نگرانی ندارد؟

ریزش مو بخشی از طبیعت مو است؛ چطور ما می‌گوییم فشار خون طبیعی است و اگر فشار خون نداشته باشیم جان خود را از دست می‌دهیم. حتی پرفشاری خون هم اگر بالای ۳۰۸ قرار بگیرد می‌توانیم بگوییم وارد فاز بیماری شده‌ایم. ریزش مو هم بیش از حد طبیعی تبدیل به معضل می‌شود. ریزش موی ما روزانه بصورت طبیعی بین ۸۰ تا ۱۰۰ تار مو است.

یادمان باشد پوست و مو مانند هر ارگان دیگری در بدن دلما ریزش و رویش دارند. تمامی سلول‌های بدن، گلبول‌های قرمز و ـ دلما هر روز رویش و ریزش دارند. البته ما انتظار داریم بخشی از ریزش موهایمان دوباره جبران شود و از نو رویش داشته باشد، اما معمولا تعداد برگشت مو کمتر از ریزش آن است.

جقدر افزایش سن و همچنین ژنتیک روی ریزش مو تاثیر گذار است؟

طبق فیزیولوژی بدن ما در درازمدت با افزایش سن تعداد موهایمان کم می‌شود. ژنتیک و ژن افراد هم حرف اول را می‌زند. اما در کنار این عوامل، رفتار محیطی ما نیز بسیار در ریزش مو موثر است؛ استرس، بی‌خوابی، کاهش دریافت پروتئین و مایعات و .. باعث ریزش مو می‌شوند. برخی از اختلالات هورمونی نیز جدی هستند حتی تصادف و حوادث می‌تواند این موضوع را تشدید کند. مسائل فیزیولوژیکی مانند بارداری و شیردهی هم تشدید ریزش مو را به‌دنبال دارند.

مصرف خودسرانه مکمل‌ها و انواع ویتامین‌ها این روزها بسیار رواج دارد. افراط در این موضوع آیا می‌تواند دلیل تشدید ریزش مو باشد؟

بله. افراط در مصرف برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین A سبب ریزش موی سکه‌ای یا الوپسی می‌شود. اگر افراد بالغ روزانه بیش از ۵هزار واحد ویتامین A مصرف کنند، این میزان جزو دوز بالا محسوب می‌شود. ما معمولا در دارو درمانی برای درمان جوش صورت این میزان دوز بالا را استفاده می‌کنیم، به این صورت که برای درمان جوش صورت برای برخی افراد قرص (راکوتان تجویز می‌کنیم. این قرص از مشتقات ویتامین A است و برای رفع آکنه‌های شدید پوستی به دلیل دارا بودن مقدار بالای این ویتامین کمک کننده است.

ازطرفی کمبود برخی ویتامین‌ها نیز مانند B۹ و B۱۲ در ریزش مو تاثیر گذارند. نرسیدن این ویتامین به میزان کافی می‌تواند ریزش مو را تشدید کند. زیرا این ویتامین‌ها در تکثیر سلولی نقش دارند. همچنین بیوتین هم که از خانواده ویتامین‌های ب کمپلکس و ماده‌ای مغذی و ضروری است کمبود آن می‌تواند سبب ریزش مو شود. همچنین کمبود و فقر آهن و کمبود ید ریزش مو را تشدید می‌کند.

ریزش مو تا چه حد می‌تواند به اختلالات هورمونی و مصرف برخی داروها وابسته باشد؟

جدا از کمبود بعضی از مواد مغذی مانند بی آیی، کم آیی، کمبود دریافت روزانه مواد مغذی، می‌توان اختلالات هورمونی به‌ویژه پرکاری تیروئید را یکی از عوامل ریزش مو ذکر کرد. هورمون‌های زنانه و مردانه به‌ویژه در خانم‌ها «سندرم تخمدان پلی کیستیک» می‌تواند در تشدید ریزش مو موثر باشد. شیمی درمانی و مصرف داروهای خود ایمنی نیز ریزش مو را تشدید می‌کنند.

بی‌شک استفاده از برخی داروها ریزش مو را تشدید می‌کند؛ به محض اینکه متوجه این موضوع شدیم باید با پزشک مشورت کنیم تا اگر می‌تواند دارویی را جایگزین آن کند.

بسیاری از افراد مدام درگیر رژیم‌های غذایی هستند، بی‌شک این کار هم ریزش مو را تشدید می‌کند؟

درست است که ما با تغذیه درست فقط می‌توانیم روند ریزش مو را تاحدی کنترل کنیم، امانمی‌توانیم متوقف کنیم. چون ریزش مو دلامی است. با این حال رژیم‌های سخت برای کاهش وزن روی ریزش مو بسیار تاثیر گذارند.

افراط در هورمون آماگولیک که آن را بیشتر آقایان ورزشکار برای افزایش عضله سازی مصرف می‌کنند هم ریزش مو را تشدید می‌کند.

در پایان اگر نکته‌ای هست بفرمایید

هنروع استرس و افسردگی شاکس ریزش مو را تشدید می‌کند. بنابراین درمان آنها می‌تواند کمک کننده باشد. با تمام نکاتی که اشاره کردم کاملا واضح است که علت ریزش مو به عوامل مختلفی بستگی دارد و البته ژنتیک هم حرف اول را می‌زند.

با مصرف ویتامین‌ها و املاح به تنهایی نمی‌توان به جنگ ریزش مو رفت. باید همه عوامل تاثیر گذار را بشناسیم. درمان ریزش مو اصطلاحی عادی نیست و با افزایش سن طبیعی است. فقط می‌توان روند سرعت آن را کنترل کرد.

بیماری کرونا هم توانست در افراد مستعد ریزش مو را را تشدید کند. سیگار و الکل هم جزو عوامل تاثیر گذار است که ترک آنها در بهبود کیفیت موهایمان لازم است.

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال هایی برای زندگی
عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خوشش را در ما نمی‌شناخت، می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی دارها
زوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

با این چای افسردگی را از خود دور کنید

انجمن روانپزشکی آمریکا می‌گوید که افسردگی می‌تواند از هر ۶ نفر یک نفر را در طول زندگی تحت تاثیر قرار دهد و علائم عاطفی یا جسمی ایجاد کند که بر زندگی شغلی و خانوادگی فرد تاثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، افسردگی زمانی رخ می‌دهد که انتقال دهنده‌های عصبی در مغز مختل شوند. این مورد باعث از بین رفتن فعالیت مغزی خاصی می‌شود که خلق و خوی فرد را تنظیم می‌کند. اگرچه ترکیب مشاوره و دارو می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند اما ورزش، داشتن خواب کافی یا کیفیت و اجتناب از مصرف الکل راه‌هایی برای بهبود وضعیت فرد به، همان اندازه مفید محسوب می‌شوند. به گفته دانشکده پزشکی هاروارد، آنچه می‌خورید، و می‌نوشید نیز می‌تواند بر افسردگی تاثیر بگذارد. رژیم‌های غذایی سالم، مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل تمرکز دارد و شیرینی‌ها، غذاهای تصفیه شده و فراوری شده و گوشت قرمز را محدود می‌کند، اغلب با علائم افسردگی کمتر همراه است.

ما می‌دانیم که چای می‌تواند با التهاب مبارزه کند و به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان کمک کند. فلاونوئیدهای موجود در چای سبز همچنین می‌توانند کلسترول و فشار خون را کاهش دهند.

ماچا که پودر چایی است و از برگ‌های چای سبز آسیاب شده تهیه می‌شود، می‌تواند آنتی‌اکسیدانی معادل ۱۰ فنجان چای سبز دم کرده داشته باشد اما آیا این چای غنی از آنتی‌اکسیدان می‌تواند سلامت روان شما را بهبود بخشد؟

نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ که در نشریه مواد مغذی منتشر شده است خبر از پتانسیل خاص آن می‌دهد.

این مطالعه اثرات چای ماچا را روی دو نوع موش بررسی کرد، یکی برای کنترل استرس و دیگری موش‌هایی که بیشتر مستعد استرس هستند. محققان هر دو موش را برای ایجاد حالت افسردگی در معرض ازوزا قرار دادند. وقتی موش‌های مستعد استرس، چای ماچا می‌نوشیدند، سطح افسردگی آنها کاهش می‌یافت.

برای یافتن اطلاعات بیشتر، محققان فعالیت مغز آنها را بررسی کردند و دریافتند که، قشر جلوی مغز و هسته آکومبنس موش‌های مستعد استرس، هنگام نوشیدن چای ماچا فعال می‌شوند. این بخش‌های مغز سطوح دوپامین، خلق و خوی و احساسات را کنترل می‌کنند و افرادی که افسرده هستند تمایل به فعالیت کمتری در این مناطق نشان دادند.

با این حال، محققان این اثر مشابه را روی موش‌های مقاوم در برابر استرس پیدا نکردند، به عبارت دیگر، مشخص شد که چای ماچا با توجه به حساسیت موش‌ها به استرس، اثرات متفاوتی دارد.

محققانی که در این مطالعه شرکت نداشتند در این مورد اظهار کردند که، موش‌ها و انسان‌ها از نظر فیزیولوژیکی متفاوت هستند و ممکن است به چای ماچا پاسخ یکسانی نشان ندهند. همچنین یک سوال در مورد دوز مناسبی که برای درمان افسردگی لازم است وجود دارد زیرا شواهد، باثبات کمی در مورد تاثیر آن بر انسان وجود دارد. علاوه بر این افسردگی علل دیگری به جز انتقال دهنده‌های عصبی مختل شده نیز دارد که مشکلات هورمونی، سیستم کورتی‌ زنتیک و پاسخ های استرس است.

چای سبز دارای مواد مختلفی است که می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد. اولین مورد، ایی گالوکاتچین گالات است که به نام EGCG نیز شناخته می‌شود. طبق مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۲، این پلی فنول از چای سبز دارای خواص قوی برای مبارزه با سرطان است.

کافئین موجود در چای سبز می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، در حالی که ال- تیانین (L- theanine) می‌تواند خلق و خوی شما را با تحریک گابا (آمینوبوتیریک اسید)، دوپامین و سروتونین بهبود بخشد.

بر اساس مطالعه ۲۰۲۱ منتشر شده در نشریه مولکول‌ها، تیانین و ارژنین می‌توانند پیری ناشی از استرس را در مغز کاهش دهند.

مطالعه سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه مواد مغذی، یک تحقیق دو قسمتی روی چای سبز انجام داد که بخش اول شامل موش و بخش دوم شامل انسان بود. این مطالعه بیشتر بر روی نسبت کافئین و لپی گالوکاتچین گالات به تیانین و آرژنین (که نسبت CETA نامیده می‌شود) متمرکز شد و دریافت که، سطوح بالاتر دو ماده اول می‌تواند در کاهش استرس و التهاب مغز مفید باشد.

افراد سه بار در روز ۱۵ گرم چای سبز ماچا می‌نوشیدند در حالی که از قهوه و سایر انواع چای پرهیز می‌کردند. تنها پس از دو هفته، گروهی که نسبت CETA بالاتری نوشیدند، سطوح اضطراب را کاهش دادند. هر دو گروهی که ماچا مصرف کردند، شاهد بهبودی در تمایلات افسردگی خود بودند. با این حال، افراد در گیر در این مطالعه، بزرگسالان سالم بودند، نه افرادی که افسردگی یا اضطراب در آنها تشخیص داده شود.