گوناگون

شیوع بیماری‌های لثه در میانسالی

یک متخصص و جراح بیماری‌های لثه، با اشاره به شیوع بیماری‌های لثه و پریودنتال در سنین میانسالی، به مهم‌ترین علل بروز این بیماری و راه‌های پیشگیری از آن پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نسرین اصفهانی زاده رئیس بیست و سومین کنگره بین المللی انجمن پریودنتولوژی ایران که از ۲۴ تا ۲۷ مهر ۱۴۰۳ در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود، گفت: بیماری‌های لثه بعد از پوسیدگی دندانی شایع‌ترین بیماری است که در محیط دهان و دندان اتفاق می‌افتد. این بیماری در اکثریت مؤرد در سنین بالاتر از ۳۵ تا ۴۰ سالگی شایع است، اما می‌تواند در افراد جوان، حتی در بچه‌ها هم وجود داشته باشد.

وی افزود: خوشبختانه این بیماری به جز در موارد خاص که زمینه ژنتیکی و ارثی دارد قابل پیشگیری است و می‌توان با روش‌های مختلف پیشگیری از ایجاد آن جلوگیری و به درمان آن کمک کرد.

این فلوشیپ ایمپلنت‌های دندانی، مهم‌ترین علت بیماری‌های لثه را تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان، به علت عدم رعایت صحیح مسواک زدن و نخ دندان عنوان کرد و گفت: عدم استفاده صحیح از روش‌های بهداشتی دهان و دندان که باعث تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان‌ها و لثه مجاور آنها می‌شود می‌تواند باعث التهاب لثه، خونریزی، بوی بد دهان، تشکیل پاکت‌های عفونی در اطراف دندان، تحلیل استخوان و درنهایت باعث لق شدن دندان، بدشکلی ظاهری دهان و از دست رفتن دندان‌ها شود.

استاد تمام بخش بیماری‌های لثه اظهار داشت: مهم‌ترین مشکلی که به واسطه بیماری‌های لثه می‌توان به آن اشاره کرد از دست رفتن دندان‌ها است که عملاً از لحاظ جسمی و روحی- روانی زندگی شخصی و اجتماعی فرد، را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خوشبختانه در سالیان اخیر وارد شدن ایمپلنت‌های دندانی به رشته دندانپزشکی تحول بزرگی در جایگزین کردن دندان‌های از دست رفته و بی دندانی ایجاد کرده و به این ترتیب می‌توان ظاهری زیبا و جویدن درست را به بیمار هدیه داد و از این طریق سلامت جسمی و روحی بیمار را فراهم نمود.

اصفهانی زاده اضافه داد که ارتباط بیماری لثه با بیماری‌های سیستمیک مثل بیماری‌های قلب و عروق، ریوی، سکته مغزی و بخصوص بیماری شایع دیابت ثابت شده است و از طریق درمان عفونت‌های لثه و بافت‌های اطراف آن می‌توان از بروز این بیماری‌ها جلوگیری کرده و حتی به کنترل دیابت و قند بیمار کمک کنیم.

درمان سرطان سینه ممکن است روند پیری را تسریع کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر نوعی از درمان سرطان سینه به نظر می‌رسد پیر شدن سلول‌های گیرنده را سرعت می‌بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «جودیت کارول»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «برای اولین بار، ما نشان می‌دهیم که سیگنال‌های پیری که زمانی فکر می‌کردیم توسط شیمی‌درمانی هدایت می‌شود، در زنانی که تحت پرتو درمانی و جراحی قرار می‌گیرند نیز وجود دارد.»

کارول گفت: «در حالی که انتظار داشتیم افزایش بیان ژن مرتبط با پیری بیولوژیکی را در زنانی که شیمی‌درمانی دریافت کرده‌اند، مشاهده کنیم، از یافتن تغییرات مشابه در افرادی که فقط تحت پرتودرمانی یا جراحی قرار گرفته‌اند، شگفت‌زده شدیم.»

هماطور که محققان توضیح دادند، شدت سرطان سینه مدت‌حاست با تسریع پیری مرتبط است. خستگی، کاهش تفکر و حافظه و ضعف جسمی فزاینده می‌تواند بازماندگان را آزار دهد.

برای کشف این موضوع، تیم تحقیق دو سال را صرف ردیابی بیان ژن سلول‌های خونی در زنان تحت درمان سرطان سینه کرد. آنها به دنبال نشانگرهای ژنتیکی پیری سلولی، از جمله پانچ به آسیب DNA، پیری سلولی (زمانی که تقسیم سلولی متوقف می‌شود) و نشانگرهای التهاب بودند.

پیری سلولی یکی از نشانه‌های قوی پیری است، زیرا وقتی سلول‌ها از تقسیم شدن باز می‌مانند، مواد سمی آزاد می‌کنند که می‌تواند به سلول‌های مجاور آسیب برساند.

گروه کارول دریافتند صرف نظر از نوع درمانی که یک زن برای مراقبت از سرطان سینه دریافت می‌کرد- شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا جراحی- نشانه‌های واضحی از سیگنال‌دهی التهابی و پیری سلولی وجود داشت که نشان می‌دهد که این سلول‌ها سریع‌تر از حد معمول پیر می‌شوند.

هوای گرم بر رشد جنین اثر گذار است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد هوای گرم می‌تواند علاوه بر اینکه آزاردهنده باشد، بر رشد نوزاد قبل و بعد از تولد تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند با افزایش میانگین استرس گرمایی روزانه مادران باردار در سه ماهه اول بارداری، احتمال تولد نوزادان با وزن کم بیشتر است.

علاوه بر این، نتایج نشان داد که نوزادان در حال رشدی که به طور مداوم در معرض استرس گرمایی قرار می‌گیرند، رشدشان می‌تواند متوقف شود.

به گفته محققان، در سن ۱ سالگی، نوزادانی که به طور منظم در معرض دمای متوسط ۳۰ درجه سانتیگراد قرار می‌گیرند، نسبت به نوزادانی که در معرض میانگین دمای ۲۵ درجه قرار می‌گیرند، نسبت به قد و سن خود، وزن کمتری دارند.

دکتر «آنا بونل»، محقق ارشد و استادیار دانشگاه لندن، گفت: «این یافته‌ها بر اساس شواهد قبلی استوار است که نشان می‌دهد سه ماهه اول زمان آسیب‌پذیری در برابر گرفتن در معرض گرما است و مهم است که ما اکنون در نظر بگیریم که چه عواملی ممکن است در این رابطه مؤثر باشند.»

بونل افزود: «این احتمال وجود دارد که استرس گرمایی بر اشتها و مصرف غذا تأثیر بگذارد، و ما همچنین در حال بررسی این موضوع هستیم که آیا ممکن است تأثیرات مستقیمی بر مسیرهای سلولی و التهابی داشته باشند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۶۶۸ نوزاد و مادرانشان را که در کشور آفریقایی گامبیا زندگی می‌کردند، بین ژوئیه ۲۰۱۰ و فوریه ۲۰۱۵ تجزیه و تحلیل کردند.

بونل گفت: «ما باید بررسی کنیم که کدام جمعیت‌ها بیشترین استرس گرمایی را تجربه می‌کنند و در کجا ممکن است کاهش رشد ثبت شود، تا بتوانیم اقدامات مؤثر بهداشت عمومی را توسعه دهیم.»

وی افزود: «با توجه به اینکه نرخ جهانی مرگ و میر کودکان به طور غیرقابل قبولی بالاست و گرمایش سیاره زمین ادامه دارد، این یافته‌ها باید اقدامی را برای بهبود سلامت کودکان انجام دهند.»

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده؛

توسعه حوزه زنان با نقش آفرینی مردان امکان پذیر است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: توسعه حوزه زنان بدون در نظر گرفتن نقش‌های مردان امکان‌پذیر نیست و به همین خاطر در برنامه‌ریزی‌های جنسیتی، لازم است مردان را پیش از پیش در نظر بگیریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا بهروزآذر در نشست صمیمی با مسئولان و فعالان ستادهای دکتر مسعود پزشکیان در حوزه زنان ضمن تشکر از تلاش‌های فعالان استانی در جریان انتخابات و پیش از آن تصریح کرد: ما اینجا هستیم که صدای شما را از دل استان‌های تان بشنویم. نکات بسیاری در کل کشور و درباره مسائل زنان وجود دارد که ما نمی‌دانیم و تمایل داریم از زبان شما، این مسائل را بشنویم.

وی ادامه داد: دغدغه‌های فعالان حوزه‌های زنان در کل کشور ارزشمند است. در معاونت امور زنان و خانواده تلاش می‌کنیم مسائل زنان را از زبان فعالان استانی بشنویم و با کمک یکدیگر، برای حل آن‌ها، بهترین راهکارها را بیابیم.

لیلا فلاحتی، استادیار پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی نیز در این نشست، در سخنرانی خود با موضوع «کاربست رویکردهای جنسیتی در توسعه» با اشاره به اهمیت برنامه‌ریزی جنسیتی در مباحث توسعه پایدار، بر ضرورت در نظر گرفتن فرهنگ و تفاوت‌های فرهنگی در برنامه‌ریزی جنسیتی تاکید کرد و گفت: برای ارتقای وضعیت زنان و از میان بردن شکاف‌های جنسیتی، لازم است انتظارات نقشی را در فرهنگ‌مان بشناسیم و تنوع‌های فرهنگی را در بازنمایی انتظارات جنسیتی در نظر بگیریم.

وی به درنظر گرفتن نقش‌های مردان در برنامه‌ریزی‌های جنسیتی اشاره کرد و اظهار داشت: توسعه حوزه زنان بدون در نظر گرفتن نقش‌های مردان امکان‌پذیر نیست و به همین خاطر در برنامه‌ریزی جنسیتی، لازم است مردان را پیش از پیش در نظر بگیریم.

در ادامه این نشست، فعالان حوزه زنان ستادهای انتخاباتی دکتر مسعود پزشکیان، در کارگروه‌هایی به بحث و بررسی مسائل زنان در استان‌های خود پرداختند. در این کارگروه‌ها به کمک تسهیلگران و راهبران حوزه زنان، مسائل مرتبط با حوزه زنان در هر استان به کمک روش‌های مشارکتی احصا و درباره موثرترین راه‌حل‌های این مسائل، همفکری‌هایی انجام شد.

افتخاری دیگر برای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز؛

انتخاب مرکز آموزش و توانبخشی طیف اتیسم به عنوان مرکز نمونه کشوری

مرکز آموزش و توانبخشی طیف اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز به عنوان واحد نمونه ملی انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا، نشست مشترک و جلسه تخصصی اعضای محترم کمیته سازمان بهزیستی کشور با هدف ارزیابی مرکز روزانه اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز به عنوان "مرکز نمونه" کشوری در زمینه آموزش و توانبخشی" با حضور دکتر سید علی صمدی مشاور محترم علمی بهزیستی کشور، محمدی فلاح مدیرکل محترم بهزیستی استان البرز و هیئت همراه، دکتر نوع پرست مدیرکل دفتر توانبخشی حرفه ای و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، پورسید رییس گروه نظارت و برنامه ریزی مراکز توانبخشی و آموزشی سازمان بهزیستی کشور و همچنین دکتر اسماعیلی سرمد رییس گروه توانبخشی حرفه ای سازمان و هیئت همراه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر محترم آسایشگاه و مدیران مربوطه در سالن جلسات آسایشگاه برگزار شد.

در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه در حوزه اتیسم را ارائه داد و گفت: آسایشگاه خیریه کهریزک تمام استانداردهای لازم جهت کسب عنوان واحد نمونه ملی در حوزه اتیسم را رعایت کرده و در سطح کیفی بسیار بالایی خدمات متنوع و جامعی را به جامعه هدف ارائه می دهد و از این حیث گام های بسیار مهمی برداشته شده که نیازمند تلاش و تمرکز بیشتر به جهت ثبت عملکرد ارزشمند این مجموعه در راستای ارتقای سطح آموزش و توانبخشی طیف اتیسم دارد.

دکتر وجدانی روشن در پایان با بیان اینکه آسایشگاه کهریزک نماد درخشان خدمت به مددجویان است، افزود: این افتخار بزرگ را مدیون و مرهون زحمات همکاران دلسوز، دغدغه مند و پرتلاش می دانم. این موفقیت ثمره سالها تلاش و اقدامات ارزشمند خانواده بزرگ کهریزک می باشد که در کنار هم و دست در دست هم با گذر از تمام موانع و سختی ها به دست آمد. به تمام همکارانم تبریک خدقوت می گویم و درادامه مسیر رشد و تعالی سلامتی و توفیقات روز افزون آرزو می کنم.

دکتر نوع پرست مدیرکل دفتر توانبخشی حرفه ای و توانپزشکی سازمان بهزیستی کشور با ابراز خرسندی از حضور در مجموعه کهریزک در این خصوص بیان کرد: آسایشگاه کهریزک در واقع یکی از مراکز نمونه استان البرز می باشد که در بسیاری از حوزه های توانبخشی به مددجویان بسیار خوش درخشیده از این رو خیلی خرسندیم که تحت عنوان بازدید از طرح کشوری و همچنین پس از ارزیابی های تخصصی و اجرای بسیاردقیق این طرح با افتخار اعلام می کنیم که مرکز آموزش و توانبخشی طیف اتیسم آسایشگاه خیریه استان البرز به عنوان مرکز نمونه شناخته شده که ضمن خدا قوت جمانه این موفقیت بزرگ را به مدیریت و کارکنان پرتلاش مجموعه کهریزک تبریک می گوییم.

برش

هشدار محققان؛

نکاتی که باید برای درمان آکنه بدانید

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که کرم های آکنه که به طور گسترده مورد استفاده قرار می گیرند، حتی اگر در دمای اتاق نگهداری شوند، می توانند به یک ماده سرطان زا شناخته شده آلوده شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر ، محققان پس از آزمایش ۱۱۱ محصول از خرده‌فروشان بزرگ ایالات متحده در یافتند کرم‌های حاوی بنزوئیل پراکسید (BPO) می‌توانند هنگام قرار گرفتن در قفسه‌های فروشگاه یا در کابینت دارو منازل، حاوی سطوح بالای بنزن باشند.

محققان گزارش کردند که بنزوئیل پراکسید هنگامی که در دمای اتاق، در دمای بالا و در معرض اشعه ماورا بنفش نور خورشید قرار می‌گیرد، به بنزن سرطان زا تجزیه می‌شود.

آنها خاطرنشان کردند که این اولین بار است که نشان داده شده است که محصولات بنزوئیل پراکسید در دمای معمولی به بنزن تجزیه می‌شوند.

دکتر «کاریستوفر رونیک»، محقق ارشد و استادیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه ییل در کنتیکت، گفت: «تحقیق ما نشان می‌دهد که محصولات BPO می‌توانند در دمای معمولی اتاق، بنزن تولید کنند، در حالی که نگهداری در دمای سرد به طور قابل توجهی احتمال این تشکیل را کاهش می‌دهد.»

آژانس حفاظت از محیط زیست، بنزن را به عنوان یک ماده سرطان‌زای شناخته شده برای انسان طبقه‌بندی می‌کند و اشاره می‌کند که به طور خاص خطر ابتلاء به سرطان خون را افزایش می‌دهد.

بنزوئیل پراکسید به عنوان یک عامل ضد باکتری عمل می‌کند و در داروهای بدون نسخه و کرم‌های تجویزی برای آکنه یافت می‌شود.

۷ عاملی که باعث از بین رفتن رابطه والدین با کودکان می‌شود

روانشناس کودک و نوجوان مجموعه روان‌پزشکی بیمارستان امام حسین گفت: معمولا ۷ عامل اصلی وجود دارد که اگر والدین این عوامل را در مسائل تربیتی شأن دخالت دهند، رابطه‌شان با کودکان دچار مشکل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه کمالی تبار روانشناس کودک و نوجوان مجموعه روان‌پزشکی بیمارستان امام حسین درباره عواملی که در شکل‌گیری و شخصیت کودکان اثر می‌گذارد گفت: اگر از بدو تولد حساب کنیم خیلی از مسائل مختلف برای شکل‌گیری شخصیت کودکان اثرگذار هستند. در منبع علمی ذکر شده است که ۵ سال اول زندگی جزو مهم‌ترین سنین برای شکل‌گیری شخصیت کودک است.

وی افزود: مهم‌ترین مسئله از زمانی که کودک به دنیا می‌آید مسئله دلبستگی به پدر و مادر است به همین خاطر یک جور پیوند عمیق عاطفی و یک دلبستگی ایمن باید بین والدین و کودک ایجاد شود. برای اینکه کودک در زندگی بزرگ سالگی‌اش و در روابط‌های آینده‌اش دچار مشکل نشود، باید هر از لحاظ عاطفی و هم در دسترس بودن والدین غنی باشد تا آن لوزال عاطفه و توجه به کودک باعث شود در آینده یک شخصیت پایدار داشته باشد.

وی افزود: در مسائل تربیتی نکته‌ای که دارای اهمیت می‌آید مسئله دلبستگی به پدر و مادر است به همین خاطر یک جور پیوند عمیق عاطفی و یک دلبستگی ایمن باید بین والدین و کودک ایجاد شود. برای اینکه کودک در زندگی بزرگ سالگی‌اش و در روابط‌های آینده‌اش دچار مشکل نشود، باید هر از لحاظ عاطفی و هم در دسترس بودن والدین غنی باشد تا آن لوزال عاطفه و توجه به کودک باعث شود در آینده یک شخصیت پایدار داشته باشد.

وی افزود: در مسائل تربیتی نکته‌ای که دارای اهمیت است بحث ارتباط پدر و مادر با کودکشان است برای همین همیشه به این نکته اشاره می‌کنیم که اگر پدر و مادر قرار است فرزند پروری مقتدر له را داشته باشند و در این راه موفق باشند باید ارتباطشان با آنها عالی باشد و از خراب کننده‌های رابطه استفاده نکنند.

کمالی تبار درباره ۷ عامل اصلی که لجام آنها باعث خراب شدن رابطه والدین با کودکان می‌شود اظهار کرد: معمولاً ۷ عامل اصلی وجود دارد که اگر والدین این عوامل را در مسائل تربیتی شأن دخالت دهند، رابطه‌شان با کودکان دچار مشکل می‌شود که عبارت است از ۱ _ تنبیه کردن ۲_ توهین کردن ۳_ تحقیر کردن ۴_ تهدید کردن ۵_ نصیحت کردن ۶_ مقایسه کردن ۷_ سرزنش کردن با حذف این ۷ عامل از سوی والدین کودکان حرف‌شنوی بهتری خواهند داشت.

وی در مورد رشد عاطفی و اجتماعی کودک مطرح کرد: رشد عاطفی و اجتماعی کودک فرایندی است که در آن او توانایی‌های لازم برای ارتباط و تعامل با دیگران و همچنین درک و مدیریت احساسات خود را توسعه می‌دهد. این رشد از دوران نوزادی آغاز می‌شود و در طول سال‌های اولیه زندگی ادامه می‌یابد. در این فرآیند، کودکان از طریق بازی و تعامل با دیگران، تجربه‌های جدیدی کسب می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند احساسات و رفتارهای خود را بشناسند و درک کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که

چگونه با دیگران همکاری کنند، احساس همدلی کنند و روابط مثبت بسازند.

روانشناس کودک و نوجوان بیمارستان امام حسین ادامه داد: در رابطه با رشد عاطفی کودکان هم در دسترس بودن پدر و مادر و هم عدم استفاده آنها از ۷ عامل خراب کننده تأثیر زیادی خواهد داشت. والدین حتی با وجود اختلاف نظرها باید در مسائل تربیتی با هم همسو و هم نظر باشند و حتماً باید در رفتارهایشان با کودکان ثبات داشته باشند.

وی درباره تقویت اعتماد به نفس کودکان گفت: تقویت اعتماد به نفس در کودکان یک فرایند مستمر است که به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و توانمندی کنند. این فرایند به ارتباطات و تجارب مثبت بستگی دارد.

کمالی تبار افزود: والدین و مربیان باید فضایی ایجاد کنند که در آن کودکان احساس امنیت کنند و بتوانند خود را ابراز کنند. تحسین و تشویق از سوی بزرگترها به ویژه در زمان تلاش و نه فقط در زمان موفقیت، نقش مهمی دارد. کودکان نیاز دارند تا فرصت‌های مختلفی برای یادگیری و تجربه کردن داشته باشند، چرا که این تجارب به آن‌ها کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را بشناسند. همچنین، یادگیری از اشتباهات و درک اینکه شکست جزء طبیعی یادگیری است، به آن‌ها کمک می‌کند تا به خود اعتماد بیشتری داشته باشند. در نهایت حمایت عاطفی و فراهم کردن فضایی برای ابراز احساسات می‌تواند به کودکان کمک کند تا به تدریج اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و به چالش‌ها با اطمینان بیشتری پاسخ دهند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا روز کودک فرصتی برای تجدید نظر در سیاست‌های کودکان است مطرح کرد: باید می‌توانند هم یک فرصت و هم یک بهانه‌ای باشد برای کم کردن کم و کاستی‌هایی که در جامعه در قبال کودکان وجود دارد. این روز توجه را به نیازها، حقوق و چالش‌های کودکان معطوف می‌کند و می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور برای بهبود شرایط زندگی آن‌ها عمل کند. بر گزاری مراسم و فعالیت‌ها در این روز می‌تواند به افزایش آگاهی عمومی، جذب حمایت‌های اجتماعی و بهبود سیاست‌ها کمک کند. همچنین، فرصتی برای دولت‌ها، نهادهای غیردولتی و جامعه فراهم می‌آورد تا به بررسی و ارزیابی برنامه‌های موجود بپردازند و راهکارهای جدیدی برای حمایت از حقوق و رفاه کودکان ارائه دهند.

کمالی تبار در آخر گفت علاوه بر این، جمع‌آوری نظرات و تجربیات کودکان خودمی تواند به تصمیم گیری‌های بهتر و متناسب‌تر با نیازهای واقعی آن‌ها منجر شود. به این ترتیب، روز کودک نه تنها به عنوان یک روز نمادین، بلکه به عنوان یک محرک برای تغییرات واقعی در سیاست‌ها و برنامه‌ها عمل می‌کند.

تازه های سلامت

علت گرسنگی بیش از حد در برخی از زنان چیست؟

اگر مدام گرسنه هستید، بهتر است نگاهی به عادت های غذایی تان بیندازید. این احتمال وجود دارد که برنامه غذایی تان، بتواند علت این گرسنگی ها را برملا کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز ، علت گرسنگی زیاد در زنان می‌تواند به عوامل مختلفی برگردد. این گرسنگی غیرعادی در زنان ممکن است به دلیل مسائل هورمونی باشد. برخی از مشکلات هورمونی مانند سندرم پیش از قاعدگی و پر کاری تیروئید می‌تواند باعث افزایش گرسنگی در زنان شود.

همچنین، بیماری‌هایی مانند کمبود آهن، بیماری قند خون و دیابت نیز می‌توانند باعث گرسنگی زیاد در زنان شوند. در هر صورت، اگر گرسنگی زیادی احساس می‌کنید، بهتر است با پزشک خود در مورد دلایل آن صحبت کنید تا علت مشکل را مشخص کرده و درمان مناسبی را به شما تجویز کند.

احتمالا گرسنگی را با اشتها اشتباه گرفته‌اید

بسیاری از خانم‌ها اشتباها احساس گرسنگی را با اشتها می‌گیرند. گرسنگی یک احساس بیولوژیکی است که با علائمی مانند سردرد، لرزش و انقباضات روده همراه است، اما اشتها یک احساس روانی است که به دنبال خوردن یک غذای خاص هستید

شما متابولیسم سریعی دارید

با توجه به ژنتیک و سطح فعالیت بدنی، بعضی از زنان متابولیسم سریعی دارند. برخی از آن‌ها به خاطر ژنتیک خوش شانس بوده و برخی دیگر به دلیل تمرینات سخت و ساخت عضله متابولیسم سرعت بیشتری دارند.

این به معنای این است که بدن آن‌ها سوخت و ساز سریعتری دارد و برای حفظ عملکرد بهتر، نیاز به بیشترین سوخت را دارند. بر اساس یک تحقیق از دانشگاه ورمونت، تقریباً ۳۲ درصد افراد متابولیسمی دارند که بیش از ۸ درصد از متوسط جمعیت بالاتر یا پایین‌تر است.

به عبارت دیگر، متابولیسم سریع ممکن است روزانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ کالری اضافه را سوزانده و این میزان اضافه‌کاری قابل توجهی است. این می‌تواند توجیه کننده باشد که چرا شما تمایل دارید لازانیا را به عنوان یک شام دوم مصرف کنید.

شما غذاهای فرآوری شده می‌خورید

شما به غذاهای فرآوری شده منگی هستید و این نوع غذا می‌تواند قند خون شما را افزایش داده و احساس گرسنگی شما را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای پر قند و چربی می‌توانند علائمی مانند افسردگی و پرخوری را به دنبال داشته باشند.

مصرف غذاهای فرآوری شده مانند نان سفید، کلوچه و حتی سس سالاد، باعث افزایش قند خون و در نتیجه شما را گرسنه‌تر از قبل می‌کند. شکر فرآوری شده، به دلیل تأثیر قوی بر قسمت مهمی از مغز، دلیل اصلی اشتهای بالا در طول روز است.

هورمون های تان نامیزان است

بعضی از مشکلات هورمونی مانند سندرم پیش از قاعدگی و تیروئید، می‌توانند باعث کاهش تنظیم صحیح هورمون‌ها و احساس گرسنگی در طول ماه شوند. افزایش فعالیت تیروئید، یکی از مشکلات شایع هورمونی است که منجر به افزایش احساس گرسنگی می‌شود.

هنگامی که هورمون‌های تیروئید بیش از حد فعال هستند، سرعت عملکرد بدن نیز افزایش می‌یابد و شما بیش از حد انرژی مصرف می‌کنید. افزایش قند خون و دیابت نیز می‌تواند باعث احساس گرسنگی شود. اگر فکر می‌کنید با یکی از این مشکلات مواجه هستید، با پزشک خود درباره عملکرد نامتعادل و نامنظم هورمون‌هایتان صحبت کنید.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پرداخت آنلاین