گوناگون

توصیه‌های یک روانپزشک درباره انتشار اخبار خودکشی

یک روانپزشک توصیه‌هایی را برای نحوه انعکاس اخبار خودکشی در رسانه‌ها مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم عباسی نژاد با اشاره به خودکشی کیومرث پوراحمد، کارگردان مطرح کشورمان در خصوص چگونگی انعکاس چنین اخباری در رسانه‌ها، گفت: یکی از رامبردهای مبتنی بر شواهد جهانی برای پیشگیری از اقدام به خودکشی در افراد در معرض خطر، پایبندی به یک سری اصول و استانداردهای حرفه‌ای برای مدیریت انعکاس اخبار خودکشی در رسانه هاست. پیرو انعکاس اخبار مربوط به درگذشت نابه هنگام خالق قصه های مجید، ضمن درک شوک و ضربه ناگهانی وارد شده به اهالی رسانه و همدردی با آنان، در بررسی‌هایی که انجام دادم، به نظرم رسید متاسفانه برخی رسانه ها، عملکرد نگران کننده ای در انتشار مطالب در این خصوص داشتند.

این روانپزشک در ادامه به بیان پیشنهادات خود برای انعکاس اخبار خودکشی در رسانه ها پرداخت و افزود: به منظور کاهش میزان خودکشی‌های تقلیدی در میان نوجوانان و جوانان و افراد در معرض خطر و دارای علائم افسردگی درمان نشده و دارای افکار خودکشی، لازم است نگاتی در تیتر، سوتیتر و متن اخبار رعایت شود. به طور کلی، توصیه می شود خبر درگذشت فردی که خودکشی کرده است در تیتر یک کار نشود و عکس بزرگ از او نیز توجیحاً در صفحه یک کار برده نشود.

عباسی نژاد با بیان اینکه نباید از واژه خودکشی یا مرگ خودخواسته یا عبارتی مشابه در تیتر یا سوتیتر خبر درگذشت فردی که خودکشی کرده استفاده شود، عنوان کرد: همچنین نباید از عبارت‌های دراماتیک، هیجان انگیز و کنجکاوی برانگیز در مورد درگذشت فردی که خودکشی کرده است در تیتر، سوتیتر و متن خبر استفاده شود. به هیچ عنوان جزئیات روش اقدام به خودکشی یا صحنه خودکشی یا انتشار عکس های مربوط به محل خودکشی در هیچ قسمتی از خبر و حتی در صفحات میانی صورت نپذیرد. از توصیف خودکشی به عنوان رفتاری سالم، طبیعی، بانشکوه، قهرمانانه، شجاعانه، یا تحسین برانگیز و یا حتی رفتاری طبیعی و قابل انتظار در مقابل فشارهای وارده به فرد در تیتر، سوتیتر و متن خبر خودداری شود.

به گفته این روانپزشک لازم است رسانه ها در صورت پوشش خبری در مورد خودکشی، ضمن رعایت کلیه موارد یاد شده در تیتر و متن اخبار مرتبط با خودکشی، در ابتدا یا انتهای متن خبر، تاکید کنند که اگر افراد احساس افسردگی یا افکار خودکشی دارند می‌توانند با خطوط بحران ۱۲۳ و ۱۴۸۰ و ۴۰۳۰ و ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک کنند و همچنین به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه و این موضوع را با یک پزشک، روانشناس، یا روانپزشک در میان گذاشته و خدمات درمانی دریافت کنند.

وی تاکید کرد: انتشار مداوم و مکرر اخبار خودکشی در رسانه‌ها، به خصوص اگر این افراد مشهور و محبوب و مورد وثوق در میان افکار عمومی باشند، اشتغال فکری در مورد آن را به ویژه در نوجوانان و جوانان و افراد در معرض خطر و دارای علائم افسردگی درمان نشده و دارای افکار خودکشی افزایش داده و موجب افزایش میزان اقدام به خودکشی در این گروه سنی می‌شود. در نتیجه توصیه می‌شود پوشش خبری در این خصوص بسیار محدود و کمرنگ باشد. توصیه می شود که در صورت تمایل به پوشش خبری در مورد آمار خودکشی، این آمار با دقت و به درستی و صرفاً مطابق نظر یک مسئول رسمی و متخصص دارای مسئولیت حقوقی در این مورد و با مقایسه با آمار مربوط به سایر نقاط دنیا و تحلیل وضعیت موجود در جهان و ایران اعلام شود. عباسی نژاد در پایان سخنان خود خاطرنشان کرد: درج اخبار مربوط به خودکشی در رسانه‌های مکتوب، و مجلات و ماهنامه‌ها به دلیل ماندگاری، بازخوانی، و تکرار مجدد، خطر تاثیرات منفی این اخبار را در مقایسه با اخبار کوتاه شفاهی در رادیو و تلویزیون افزایش می‌دهد. لذا توصیه می‌شود تا حد امکان، از انعکاس اخبار مکتوب در این خصوص پرهیز شود.

هشدار پزشکان انگلیسی در مورد حساسیت‌های شدید به ژل ناخن

به گفته پزشکان در انگلیس استفاده از برخی انواع ژل ناخن باعث افزایش موارد بروز حساسیت‌های شدید و خطرناک شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری بی بی سی، عامل این حساسیت وارد شدن مواد شیمیایی موسوم به «اکریلات»ها به پوست است. در صورت بروز حساسیت در فرد نسبت به این ماده، بدن او دیگر نمی‌تواند آن را تحمل کند و ادامه استفاده از آن حتی برای موارد ضروری پزشکی نیز عواقب درمانی ناگواری دارد.

پس از حساس شدن، بدن دیگر آکریلات‌ها را تحمل نخواهد کرد و این امر در نهایت باعث دشواری در درمان‌های پزشکی می‌شود که در آنها این ماده به کار می‌رود. این موارد شامل درمان آب مروارید، تعویض مفصل و بعضی از معالجات دندانپزشکی است.

متخصصان پوست می‌گویند که این مشکل با افزایش استفاده از کیت‌های ارزانقیمت ژل خانگی وخیم‌تر می‌شود.

سیگارهای الکترونیکی با طعم نعناع برای ریه ها بسیار سمی هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افزودن طعم دهنده نعناع به سیگارهای الکترونیکی ممکن است بیشتر از سیگارهای الکترونیکی معمولی به ریه‌ها آسیب برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، طعم دهنده معمولی نعناع در مقایسه با سیگارهای الکترونیکی که حاوی نعناع نیستند، در تولید میکروذرات سمی بیشتری نقش دارند. به گفته محققان، این میکروذرات هستند که به عملکرد ریه آسیب می‌رسانند. کامبیز بنام، عضو ارشد و دانشیار بخش ریوی، آلرژی و پزشکی مراقبت‌های ویژه در دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا، گفت: با استفاده از سیگارهای الکترونیکی ذرات بیشتری را به داخل ریه‌های خود وارد می‌کنید. تصور نکنید از آنجایی که منتول ماده‌ای است که به طور طبیعی در گیاهان نعناع یافت می‌شود و به برخی غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود، استنشاق آن خوب است. وی در ادامه افزود: منتول منجر به تولید تعداد قابل توجهی ذرات بیشتری می‌شود که با استنشاق آن‌ها وارد ریه‌هایی می‌شود آثروسل‌های سیگار الکترونیکی حاوی بسیاری از مواد مضر مانند نیکوتین و فرمالدئید هستند. بنام گفت: تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که بخار سیگار الکترونیکی می‌تواند باعث التهاب ریه، استرس اکسایشی، آسیب DNA و واکنش بیش از حد به مجاری هوایی شود که می‌تواند باعث آسم شود. استنشاق این مواد می‌تواند باعث آسیب ریه شود که عملکرد ریه را مختل می‌کند.

تجزیه و تحلیل سوابق بیماران استعمال کننده سیگارهای الکترونیکی نشان داد افرادی که سیگارهای با طعم نعناع مصرف می‌کنند نفس‌های کم‌عمق‌تری می‌کشند و عملکرد ریه ضعیف‌تری دارند.

زنان و خانواده

پیش‌بینی احتمال ابتلا به دیابت از نوزادی

متخصصان علوم پزشکی می‌گویند: از باکتری‌های موجود در روده نوزادان یک ساله می‌توان برای پیش‌بینی احتمال ابتلای آنان به دیابت «نوع ۱» در سنین بالاتر استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گلاردین، این بیماری اغلب در کودکان و نوجوانان و زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به سلول‌های سازنده انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و آن‌ها را از بین می‌برد. متخصصان در بخشی از مطالعه خود، باکتری‌های روده موسوم به میکروبیوم را در نوزادانی که به دیابت نوع ۱ مبتلا شده‌اند، با گروه کنترل که تا سن ۲۰ سالگی سالم مانده بودند، مقایسه کردند و تفاوت‌های چشمگیری در سن ۱۲ ماهگی بین دو گروه یافتند.

گزارش این گروه که در شماره اخیر مجله انجمن اروپایی مطالعه دیابت (European Association for the Study of Diabetes) منتشر شد، حاکی از آن است که نوزادانی که ابتلای آنان به دیابت نوع ۱ تشخیص داده می‌شود، دارای سطوح بالاتری از باکتری‌هایی‌اند که باعث التهاب می‌شوند و در واکنش ایمنی بدن نقش دارند.

دکتر مالین بلتکی، نویسنده ارشد این مطالعه و پزشک بیمارستان کودکان ویکتوریا در لینکوپینگ سوئد، گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد روده نوزادانی که به دیابت نوع ۱ مبتلا می‌شوند به طرز چشمگیری با نوزادان سالم متفاوت است و چند نشانگر زیستی میکروبی مرتبط با بیماری‌های آینده، ممکن است در اوایل یک سالگی در روده این نوزادان وجود داشته باشد.

بلتکی گفت: این کشف می‌تواند برای کمک به شناسایی نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلا به این بیماری هستند، قبل یا در طول اولین مرحله ابتلا به دیابت نوع ۱ استفاده شود و می‌تواند فرصتی برای تقویت یک میکروبیوم سالم روده برای جلوگیری از ایجاد بیماری باشد.

با این حال متخصصان می گویند مطالعاتی باید انجام شود تا در آن‌ها با بررسی تعداد بیشتری از کودکان مشخص شود که در ادامه زندگی، کدام باکتری بیشترین تاثیر را در ابتلا به دیابت نوع ۱ دارد و تعیین کند که وجود آن، چقدر می‌تواند به پیش‌بینی بروز بیماری کمک کند.

قیمت گذاری دارو در صورت لزوم و طبق روال گذشته

معاون برنامه‌ریزی اداره کل دارو سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه اکثر داروهای شیمی درمانی تولید داخل هستند، گفت چند قلم داروی وارداتی بیماران مبتلا به سرطان نیز در سه ماهه اول امسال به اندازه نیاز کل سال جاری تامین می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ناصر هیراد اظهار کرد: در حال حاضر با توجه به مصرف بیش از پیش انواع سرم‌های تزریقی حجیم، ظرفیت شرکت‌های تولیدکننده افزایش پیدا کرده و با حداکثر توان در سه شیفت در حال تولید سرم هستند؛ بطوریکه در اسفند ماه سال گذشته با تولید بیش از ۱۸ میلیون عدد سرم و واردات ۳ میلیونی رکورد تولید و تامین سرم در کشور شکسته شد.

ادامه واردات سرم در کنار افزایش ظرفیت تولید

وی با اشاره به اینکه واردات سرم همچنان در کنار افزایش ظرفیت تولید ادامه خواهد داشت، گفت: طبق برنامه ریزی‌های انجام شده ماهانه به صورت میانگین حدود سه میلیون عدد سرم از طریق واردات تامین می‌شود که مجوزهای لازم نیز صادر شده است.

علت محدودیت تامین سرم در مراکز درمانی دولتی

معاون برنامه‌ریزی اداره کل دارو سازمان غذا و دارو با بیان اینکه بلافاصله لازم مبنی بر اولویت تامین سرم برای مراکز درمانی به پخش صادر شده است، تصریح کرد: در حال حاضر وضعیت مراکز خصوصی در تامین سرم به نسبت مراکز درمانی مناسب‌تر است. عمده دلیل وجود محدودیت در سرم تامینی مراکز دولتی، بدهی این مراکز به شرکت‌های پخش و ضعف توانایی در تامین منابع مالی است.

رفع مشکلات تولیداسپری‌های تنفسی

وی در مورد داروهای استنشاقی نیز توضیح داد طی سال گذشته با توجه به مشکلاتی که برای شرکت های بزرگ تولیدکننده اسپری‌های استنشاقی به وجود آمده بود، کمبودهایی در بازار وجود داشت که با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته و حل مشکلات تولیدکنندگان و برنامه‌ریزی واردات، از وضعیت کمبود سال گذشته خارج شدیم. در حال حاضر تولیدکنندگان بیش از نیاز ماهانه کشور در حال تولید هستند و پیش بینی می‌شود در نابسامان وضعیت مناسبی در مورد تامین اسپری‌های استنشاقی داشته باشیم.

واردات داروهای پیوندی و تأمین بازار

هیراد در مورد تامین دارویی «سیکلوسپورین» خوراکی (مورد استفاده در بیماران پیوند عضو) نیز گفت: متاسفانه شرکت تولیدکننده این دارو به علت مشکل تامین نقدینگی طی سال گذشته موفق به عمل به تعهد خود نشد که منجر به ایجاد کمبود در هر سه دوز این دارو ش. با ورود سازمان غذا و دارو ماده اولیه مورد نیاز تولید دو ماه کشور به صورت وارداتی تامین شد، اما مجددا با بدعهدی شرکت تولیدکننده مسیر واردات در دستور کار قرار گرفته و اولین محموله وارداتی این دارو طی روزهای گذشته وارد و توزیع شد.

وی افزود: محموله بعدی نیز در حال تخصیص ۴۸۰ هزار یورو است و برنامه‌ریزی لازم برای تامین این فرآورده در فروردین و ماه‌های آتی انجام شده است.

قیمت‌گذاری دارو در صورت لـزوم و طبق روال گذشته

معاون برنامه‌ریزی اداره کل دارو سازمان غذا و دارو با اشاره به روند برگزاری کمیسیون‌های قیمت گذاری اقلام دارویی، گفت: این کمیسیون ها در صورت لزوم مانند گذشته به صورت تدریجی برگزار و پس از درخواست شرکت ها و طرح آن در کمیسیون قانونی، قیمت توسط کارشناسان سازمان غذا و دارو محاسبه و تصمیم اعضای کمیسیون به شرکت‌ها ابلاغ می‌شود.

وی افـزود: کمیسیون قیمت گذاری بسته به میزان درخواست ماه‌ماهه یک تا دو مرتبه به برگزار می‌شود و تلاش می‌شود که درخواست شرکت‌ها با دقت هر چه تمام و در زمان مناسب مورد بررسی قرار گیرد تا شرکت‌ها متضرر نشوند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوربمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

آیا جرم گیری برای دندان مضر است؟

متخصص بیماری‌های لثه دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، گفت: جرم‌گیری برای سایر درمان‌های دندان‌پزشکی به‌عنوان درمان مادر تلقی می‌شود، بنابراین جرم‌گیری ضروری است و هیچ اثر منفی بر مینا و ریشه دندان‌ها ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سیده زهره طبیب‌زاده نوری گفت: بوی بد دهان علل مختلفی دارد که یکی از دلایل آن می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد. جرم‌گیری دندان‌ها و از بین بردن مشکلات لثه‌ای و ترمیم پوسیدگی‌های دندانی از مهمترین راه‌های رفع بوی بد دهان است. در واقع جرم‌گیری به عنوان درمان مادر در دندانپزشکی تلقی می‌شود. وی افزود: یکی از درمان‌های اولیه و مقدماتی برای تمام درمان‌های آینده دندانپزشکی، در صورتی‌که بیمار جرم دندانی داشته باشد، جرم‌گیری است. وی ادامه داد: اگر دندان بیماری جرم داشته باشد، باعث می‌شود که بافت‌های پشتیبانی کننده دندان که سلامت ریشه‌های دندان‌ها را تضمین می‌کنند، آسیب ببینند؛ چرا که جرم باعث تجمع پلاک‌های میکروبی اطراف بافت‌های دندانی می‌شود و به تدریج باعث صدمه به سایر بافت‌های دندان نیز می‌شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که جرم‌گیری کاری اساسی و اصولی در حوزه درمان بیماری‌های دهان و دندان است، خاطرنشان کرد: جرم‌گیری برای سایر درمان‌های دندان‌پزشکی در واقع به‌عنوان درمان مادر تلقی می‌شود؛ بنابراین جرم‌گیری ضروری است و هیچ اثر منفی بر مینا و ریشه دندان‌ها ندارد. وی افزود: اگر جرم‌گیری به درستی انجام شود، بافت‌های محافظی که در سطح ریشه هستند و در اثر جرم‌گیری از سطح ریشه برداشته می‌شوند به تدریج طی هفته‌های آتی و ماه‌های اول ترمیم می‌شوند و هیچ آسیبی به بافت‌های پشتیبان دندان وارد نمی‌شود. وی با بیان این که یکی از دلایل بوی بد دهان می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد، اضافه کرد: بوی بد دهان علل مختلفی دارد که یکی از دلایل آن می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد. پس از تشخیص، جرم گیری دندان‌ها، از بین بردن مشکلات لثه‌ای و ترمیم پوسیدگی‌های دندانی از مهمترین راه‌های رفع بوی بد دهان است.

این متخصص بیماری‌های لثه، بیان کرد: زمانی که به بهداشت دندان توجهی نشود، جرم‌های دندان به مرور روی هم انباشته شده و حالت ناهموار و زبری ایجاد می‌کند در نتیجه میکروب‌های جرم‌ها تسریع می‌شود و به سمت تحلیل ریشه می‌رود. وی زمان انجام جرم‌گیری را بسته به جرم تشکیل شده در دهان دانست و گفت: اگر فردی جرم تشکیل شده داشته باشد باید جرم را در اسرع وقت بردارد و در مقابل اگر فردی بهداشت دهان و دندان مناسبی دارد، نیازی به جرم‌گیری ندارند.

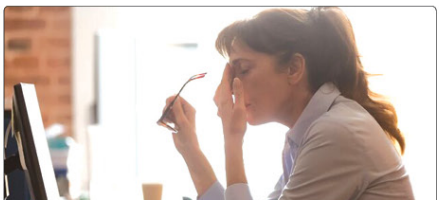
این عضو هیات علمی دانشگاه، درباره مراقبت از دندان، استفاده از مسواک و خمیردندان‌های مناسب، اظهار کرد: مهمترین وسیله‌ای که برای از بین بردن پلاک میکروبی وجود دارد، مسواک زدن به روش صحیح و با خمیر دندان مناسب است. وی گفت: خمیردندان‌های سفید کننده به دلیل دارا بودن مواد ساینده معمولا سطح تمیزتری را ایجاد می‌کنند و این در حالی است که لزوما برای استفاده مداوم مناسب نیستند و بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند. وی استفاده از مسواک‌های نرم و متوسط، نخ دندان و خمیر دندان معمولی با سایندگی کم را توصیه کرد.

این استاد دانشگاه با بیان این‌که آستانه تحمل درد در افراد متفاوت است، گفت: جرم‌گیری معمولا دردناک نیست ولی اگر چنانچه آستانه تحمل درد بیمار پایین باشد و جرم‌گیری زیر لثه‌ها انجام شود، ممکن است این عمل برای بیمار خوشایند نباشد. البته که در این موارد جرم‌گیری با بی‌حسی انجام می‌شود. وی در خاتمه در باره روش بروساژ دندانی، توضیح داد: یکی از روش‌های از بین بردن زردی و جرم‌های دندان بعد از جرم‌گیری بروساژ است. بروساژ به برق انداختن دندان‌ها کمک می‌کند و روشی تکمیلی برای جرم‌گیری دندان‌هاست.

پوش

در چه سنی استرس موجب اختلال شناختی می‌شود؟

کارشناسان می‌گویند که استرس، مشکلات شناختی را بعد از ۴۵ سالگی افزایش می‌دهد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال، استرس می‌تواند به شدت برای سلامتی افراد مضر باشد و موجب ایجاد طیفی از مشکلات از فشار خون بالا گرفته تا بیماری‌های قلبی شود. در حال حاضر محققان دریافتند که استرس زیاد می‌تواند خطر مشکلات شناختی را پس از ۴۵ سالگی افزایش دهد. سازمان بهداشت جهانی استرس را حالتی از نگرانی یا تنش روانی ناشی از یک موقعیت دشوار تعریف می‌کند. از آنجایی که استرس پاسخی طبیعی انسان به چالش‌ها و تهدیدهای زندگی است، تقریبا همه افراد تا حدی این مورد را تجربه می‌کنند با این حال، نحوه واکنش فرد به استرس تعیین می‌کند که چگونه می‌تواند بر سلامتی وی تاثیر بگذارد.

افراد با مشکل استرس دچار سردرد، بی‌خوابی، عصبی بودن و لرزش، ضربان قلب سریع، تغییر در اشتها، ناتوانی در تمرکز، ناراحتی معده، مشکلات گوارشی، افسردگی و اضطراب همچنین اختلال شناختی می‌شوند.

طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، اختلال شناختی زمانی است که فرد در به خاطر سپردن، یادگیری موارد جدید، تمرکز کردن یا تصمیم‌گیری‌هایی که بر زندگی روزمره وی تاثیر می‌گذارد مشکل دارد.

مطالعات قبلی نشان دادند که سن، یکی از بزرگترین عوامل برای اختلال شناختی است. با این حال، نتایج تحقیق منتشر شده در نشریه JAMA نشان داد که زوال شناختی در افرادی که بدون توجه به سن، جنس و نژادشان استرس داشتند، بیشتر بود.

محققان داده‌های ۲۴ هزار و ۴۴۸ فرد ۴۵ ساله و بالاتر را که در یک مطالعه طولانی‌مدت و مداوم در مورد سلامت مغز شرکت داشتند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. حدود ۲۳ درصد از شرکت‌کنندگان سطوح بالایی از استرس را گزارش کردند.

آنان سپس دریافتند شرکت‌کنندگانی که استرس بالایی داشتند ۳۷ درصد بیشتر در معرض مشکلات شناختی بودند.

محققان نوشتند: این مطالعه نشان می‌دهد که ارتباط مستقلی بین استرس مشاهده شده و اختلالات شناختی شایع و اتفاقی وجود دارد. یافته‌ها نیاز به غربالگری منظم و مداخلات هدفمند برای استرس در میان افراد مسن را نشان می‌دهد.

راهکارهای مقابله با استرس

برای خوب وقت بگذارید همیشه مهم است که برای مراقبت از سلامتی خود وقت بگذارید، به خصوص زمانی که بدن شما پیام می‌دهد که استرس دارید.

اگر فکر می‌کنید زمان زیادی را صرف کار می‌کنید، استراحت کنید و یک روال سالم را پیش گیرید که به شما آرامش می‌دهد.

با دیگران صحبت کنید در میان گذاشتن اضطراب و نگرانی‌های خود با فردی که می‌توانید به وی اعتماد کنید، ممکن است به آرام شدن و کاهش بار استرس شما کمک کند.

ورزش فعالیت بدنی نه تنها بدن شما را متناسب می‌کند بلکه آن را قادر می‌سازد تا موقعیت‌های استرس‌زا را مدیریت کند.

خوب بخورید وقتی استرس بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارد، آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌کند که بر دستگاه گوارش تاثیرگذار است و می‌تواند اشتها را در بسیاری از افراد از بین ببرد. با این حال، هورمون کورتیزول می‌تواند در افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند، میل به چربی و قند ایجاد کند. رژیم غذایی سالم سرشار از انواع مواد مغذی، انرژی فیزیکی را برای مقابله با چالش‌ها فراهم می‌کند.

خواب کمبود خواب می‌تواند باعث ترشح هورمون استرس، کورتیزول در بدن شود ۷ تا ۹ ساعت خوابیدن در شب به کاهش سطح کورتیزول و آرامش بدن کمک می‌کند.

مدیتیشن نفس‌های عمیق، انجام حرکات کششی و مدیتیشن می‌تواند به آرامش ذهن و بدن شما در هنگام مواجهه با استرس کمک کند.

ورزش عاملی برای کند شدن پیشرفت علائم پارکینسون

فلوشیپ پارکینسون و اختلالات حرکتی بیمارستان شهدای تجریش نقش فعالیت بدنی و ورزش را در کاهش پیشرفت و کنترل علایم پارکینسون بسیار مهم و موثر برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، مهری سالاری گفت: بیماری پارکینسون یک بیماری نسبتا شایع و نورودژنریتیو با تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی است. این بیماری معمولا در سنین بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بروز می‌کند اما در سنین پایین‌تر از ۵۰ سالگی نیز ممکن است مشاهده شود.

وی با اشاره به این که ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد بیماری ممکن است علت ژنتیکی داشته باشد، افزود: بیماری در بیشتر مبتلایان علت غیرژنتیکی دارد و علل ژنتیکی بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال این بیماری مشاهده می‌شود.

او لرزش دست را شایع‌ترین علامت بیماری پارکینسون برشمرد و یادآور شد که هر لرزش دستی به معنای ابتلا به بیماری پارکینسون نیست و افرادی که اخیرا دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

وی از دیگر علایم این بیماری به کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات اشاره کرد.

سالاری، کندی حرکات را یکی از علائم مهم در پارکینسون برشمرد که برای تشخیص این بیماری باید در فرد وجود داشته باشد و افزود: گاهی بیمارانی که کندی حرکت دارند اما لرزش دست ندارند، متاسفانه بیماری آنها با تاخیر تشخیص داده می‌شود.

وی توصیه کرد: افراد در صورت داشتن علایمی نظیر لرزش دست، کندی حرکات نسبت به قبل و اختلال در راه رفتن حتما برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص مغز و اعصاب در خصوص درمان دارویی در این بیماری، گفت: فرموزه با تجویز داروی مناسب می‌توان علائم بیماری را در این بیماران کنترل کرد. لرزش بیمار را کاهش داد و کندی حرکات و سفتی مفاصل و عضلات را کنترل کرد اما باید توجه داشت که داروها نقش پیشگیری کننده و کاهنده سیر بیماری را ندارند.

وی فعالیت بدنی را تنها روش شناخته شده از نظر علمی برشمرد که می‌تواند در کاهش روند پیشرفت بیماری موثر باشد.

سالاری با تاکید بر اهمیت فعالیت بدنی در کنترل علایم پارکینسون به مبتلایان، توصیه کرد: هفته‌ای سه روز و هر بار حداقل یک ساعت ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی، دوچندانی، شنا و تایچی، یوگا را انجام دهید و حداقل یک پیاده‌روی ساده روزانه داشته باشید.

به گفته وی، دوچرخه سواری ورزشی بسیار خوب و مناسب برای مبتلایان به پارکینسون است.

او شایع‌ترین دارویی که در این بیماران استفاده می‌شود را "لبودوپا" ذکر کرد که به عنوان بهترین دارو در درمان پارکینسون استفاده می‌شود و علائم بیماری را به خوبی کنترل می‌کند.

وی تاکید کرد: اگر در خانواده فردی را مشاهده می‌کنید که اخیرا دچار لرزش شده است به ویژه لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود یا این که حرکات وی کند شده و راه رفتنش تغییر کرده است، حتما در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنید زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی وی می‌شود.

به گفته وی، تجویز داروهای مناسب از سوی پزشک می‌تواند باعث کنترل علائم مذکور و کیفیت زندگی نسبتا خوبی برای بیمار بشود.

وی انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم را در پیشگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون موثر دانست و براساس برخی مطالعات خوردن یک فنجان قهوه روزانه را نیز مفید برشمرد.

این فلوشیپ پارکینسون به مبتلایان توصیه کرد که رژیم غذایی سالمی داشته باشند و بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه به خصوص میوه‌های قرمز رنگ استفاده کنند.

به گفته وی، این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی‌های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند.

وی در خاتمه سخنان خود، تاکید کرد: فعالیت بدنی و ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون ایفا می‌کند و در کنترل علائم و نشانه‌های بیمار موثر است.