

نشانه های پنهان افسردگی



به این واقعیت که احساس می‌کنند هر چیزی در زندگی انرژی بسیار زیادی را طلب می‌کند، می‌تواند به نحو غیر منتظره ای ساده و یکتاوت باشد.

تغییر در ظاهر

آیا فرد مورد نظر شما دچار کاهش و یا افزایش غیرمنتظره ای در وزن شده و یا اینکه در کارهای روتین روزانه اش انرژی کمتری مصرف می‌کند؟ متخصصان معتقدند تغییر وزن افراد افسرده به نحو قابل ملاحظه ای رایج است و این پدیده نتیجه‌ی کم خوری و یا پر خوری عصبی در این افراد است. گاهی اوقات عدم رسیدگی شخص به ظاهر خود (نظیر اصلاح نکردن صورت و نیااستن ظاهر) می‌تواند از نشانه های افسردگی باشد.

افرادی که دچار افسردگی می‌شوند به سختی انگیزه‌ای برای انجام کاری پیدا می‌کنند و معمولاً در آخرین فرصت، شروع به انجام آن می‌نمایند. افراد افسرده صبح ها به سختی از خواب بیدار می‌شوند و بیشتر ترجیح می‌دهند در رختخوابشان با احساس خستگی و اندوه بمانند.

تغییرات رفتاری

می‌شود اینطور بیان کرد که فرد دچار واکنش‌های تند کوتاه مدت و موقتی می‌شود. دلیل این امر این است که افسردگی و ضعف سبب تغییرات سریع و ناگهانی عاطفی می‌گردد. همچنین افسردگی سبب برانگیختگی عواطف می‌شود که همین امر می‌تواند دلیل بروز سریع آن شود. از سوی دیگر پاسخ او با توجه

افراد معمولاً انتظار دارند که نشانه های افسردگی بسیار واضح و روشن بروز پیدا کنند، به عنوان مثال فکر می‌کنند که اگر دوست شان مانند هر روز به سر کار می‌آید و دائماً در حال گریه کردن نیست، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد و حال او کاملاً خوب است. اما همیشه اینطور نیست، زیرا به بسیاری از علائم افسردگی نمی‌توان به راحتی پی برد. اگر شک کرده اید که فردی دچار افسردگی شده است یا نه، نکته ی مهم این است که با وی یک ارتباط موثر و دلسوزانه برقرار کنید . با او درباره‌ی تجربیات خود صحبت کنید و به وی بگویید که می‌دانید که در حال گذراندن چه دوره ی سختی است، همچنین بپرسید که چه کاری از دست شما برای کمک به او بر می‌آید.

اغلب افراد، خلاف این توصیه را انجام می‌دهند و به فرد افسرده می‌گویند که چرا مثل همیشه نیست و این امر خود سبب تحمیل استرس و تنش بیشتر به او می‌شود. در عوض باید به او بگویید که چگونه متوجه مشکلش شده اید، اصلاً سعی نکنید تا تجربیاتش را به سمت خاصی هدایت کنید. حتی اگر این مشکلات بیشتر از یک هفته هم به طول بیانجامد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، زیرا علائمی با ماندگاری دو هفته و حتی گاهی بیشتر نشان دهنده ی این است که حالا فرد مورد نظر نیازمند کمک است. در زیر با علائم و نشانه های غیر آشکار و نهفته ی افسردگی آشنا می‌شویم.

انزوا

محققان اعتقاد دارند که تمایل فرد افسرده به گوشه نشینی و انزوا به این دلیل است که وی هر تلاشی را در زندگی بیهوده می‌داند و این امر ممکن است سبب ایجاد حس شرمساری و دستپاچی در وی شود. اگر فرد مورد نظر، قبلاً شخصی اجتماعی و اهل مشارکت در کارهای گروهی بوده و حالا ناگهان می‌بینید که تبدیل به یک انسان انزواطلب و جمع گریز شده است، این می‌تواند یکی از نشانه‌های بروز افسردگی باشد.

تمایل به خواب بیشتر و اختصاص زمان بیشتر به تماشای تلویزیون می‌تواند از دیگر علائم بروز افسردگی باشد. ببینید دیگر چه نشانه هایی از گریز از جمع در او نمایان شده که قبلاً این علائم را در شخصیتی نمی‌دیدید.

سالاد میوه انتخاب خوب و سالمی برای مصرف بیشتر میوه و سلامتی است. برای داشتن سالاد میوه خوب کافی نیست که چند عدد میوه را خرد و مخلوط کنید. حالا ترندهایی ارائه می‌دهیم تا سالاد میوه‌تان خوشمزه تر و سالم تر باشد.

میوه های فصل را انتخاب کنید

مهم‌ترین راز داشتن یک سالاد میوه خوب استفاده از میوه های فصل است. میوه های باکیفیت، تازه و به خصوص میوه های رسیده را انتخاب کنید. در فصل زمستان به فکر میوه هایی مانند آناناس، نارنگی، کیوی و... و در تابستان به سراغ زردآلو، توت فرنگی، آلو و... بروید. برای افزایش لذت سالاد به رنگ میوه‌هایی که انتخاب می‌کنید نیز دقت نمایید. به طور مثال ترکیب پرتقال و کیوی رنگ زیبایی به سالادتان خواهد داد.

میوه ها را یک اندازه خرد کنید

برای اینکه سالاد میوه زیباتر و اشتهابرانگیزتر باشد بهتر است به اندازه آن‌ها نیز توجه کنید. برای میوه هایی مانند هندوانه یا خربزه می‌توانید از قاشق بستنی استفاده کنید و آن‌ها را یکدست خارج کنید. در هر حال با کمک یک چاقوی تیز میوه‌ها را به صورت مکعبی یکدست خرد کنید.

تولد نوزادان زود تر از موعد طبیعی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها و نگرانی‌های زوج‌ها به ویژه مادران جوانی است که در انتظار تولد فرزندشان به سر می‌برند و این تولد زودهنگام نوزاد و تکامل نیافتن اندام‌های او از جمله مهم‌ترین عوامل بروز این نگرانی است زیرا مقاومت و ایمنی بدن نوزاد را در برهه‌های مانند هندوانه یا خربزه می‌توانید از قاشق بستنی استفاده کنید و آن‌ها را یکدست خارج کنید. در هر حال با کمک یک چاقوی تیز میوه‌ها را به صورت مکعبی یکدست خرد کنید.

تولد نوزادان زود تر از موعد طبیعی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها و نگرانی‌های زوج‌ها به ویژه مادران جوانی است که در انتظار تولد فرزندشان به سر می‌برند و این تولد زودهنگام نوزاد و تکامل نیافتن اندام‌های او از جمله مهم‌ترین عوامل بروز این نگرانی است زیرا مقاومت و ایمنی بدن نوزاد را در برهه‌های مانند هندوانه یا خربزه می‌توانید از قاشق بستنی استفاده کنید و آن‌ها را یکدست خارج کنید. در هر حال با کمک یک چاقوی تیز میوه‌ها را به صورت مکعبی یکدست خرد کنید.

بر اساس مطالعات درصدی از نوزادان به جای تولد در زمان طبیعی، قبل از موعد طبیعی متولد می‌شوند. این نوزادان که در گروه نوزادان نارس قرار می‌گیرند در مقایسه با نوزادان دیگر در هفته اول تولد ۶ برابر و در سال اول تولدشان ۲ برابر نوزادان معمولی با خطر آسیب پذیری و مرگ روبه‌رو هستند. احتمال ابتلا به مشکلات و ارتباط‌های اتنسی در این نوزادان زیاد است. تنظیم دمای بدن نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان طبیعی سخت‌تر است و این گروه ممکن است در روند رشد مغزی شان با مشکل روبه‌رو شوند. از این رو زایمان زودرس می‌تواند عوارض متعدد و نگران‌کننده‌ای برای والدین نوزاد به همراه داشته باشد.

راه‌های پیشگیری از زایمان زودرس

تولد زودرس در سه‌چهارم موارد مرگ‌ومیر نوزادان و نیمنی از موارد اختلالات نورولوژیک در کودکان مقصر است. خطر مشکلات مرتبط با تکامل دستگاه عصبی و بیماری‌های ناتوان‌کننده در کودکان با سابقه تولد زودرس به مراتب بیشتر از سایرین است. سن بارداری به طور معکوس با خطر مرگ‌ومیر نوزادان در ارتباط است. مرگ‌ومیر نوزادان به میزان قابل توجهی در نوزادانی که پیش از هفته ۳۲ بارداری متولد شده‌اند بالاتر است. متأسفانه با وجود پیشرفت‌های اخیر در مراقبت‌های مامایی و نوزادی، شیوع تولدهای زودرس رو به افزایش است. طی دو دهه گذشته شمار تولدهای زودرس ۲۰۰۰ درصد افزایش داشته و بیشتر این موارد بین هفته‌های ۳۴ تا ۳۶ بارداری اتفاق افتاده‌اند. علل زایمان و تولد زودرس هنوز دقیقاً مشخص نیستند.

توصیه‌های مفید برای تهیه سالاد میوه



هسته‌ها را در آورید
برای اینکه بتوانید با خیال آسوده سالاد میوه را

مصرف کنید حتماً هسته و دانه میوه‌ها را خارج کنید. به عنوان مثال هسته آلو، زردآلو و همچنین گیلان

برای اینکه سالادتان جذاب‌تر باشد چند برگ نعنا یا ریحان روی آن قرار دهید. پوست لیموترش (زست) یا یک برش لیموترش نیز سالاد را زیباتر و باب‌میل‌تر می‌کند.

متخصص طب سنتی پرهیز کنید.

رژیم غذایی خود را دست‌کم نگیرند و مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی سالم به ویژه گوشت ماهی که سرشار از ۳۳ است را فراموش نکنید.

وزن خود را در شرایط طبیعی نگه دارید و مراقب باشید که در دوران بارداری بیش از حد دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

از استعمال سیگار و قرار گرفتن در محیطی که در آن افراد سیگاری حضور دارند، پرهیز کنید. در مورد مادران افسرده و مضطرب، اگر پزشک متخصص با این افراد گفتگو کند می‌تواند ترس و اضطراب آنها را به حداقل برساند. حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این اضطراب‌ها و نگرانی‌ها بسیار تاثیرگذار است.

برای درمان عفونت‌های دهان و دندان، توصیه می‌شود به دلیل اینکه سه‌ماهه اول بارداری حساسیت ویژه‌ای دارد و امکان عکس برداری و بی‌حسی نیست، در ماه‌های بعدی نیز درمان مشکلات دندان بدون درد و با روش بی‌حسی امکان‌پذیر نیست، بهتر است زنان قبل از باردار شدن، توجه بیشتری به بهداشت دهان و دندان خود داشته باشند و هرگونه درمانی را که لازم است، انجام دهند.

علائم زایمان زودرس:

- انقباضات منظم رحمی (۴ بار یا بیشتر در ساعت).
- پارگی آب و انقباضات بدون درد می‌باشد و فقط سفتی و فشار در عضلات رحم ایجاد می‌شود.
- دردهای شکمی مانند درد‌های دوران پرئود
- افزایش و یا تغییر واضح در ترشحات واژینال و یا خونریزی واژینال
- پارگی آب و دفع مایع روشن از واژن
- درد و فشاردر قسمت انتهایی کمر
- احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است
- تورم ناگهانی و یا شدید در پا، دست و صورت
- تغییر واضح در حرکت جنین
- تب، لرز، استفراغ و سر درد شدید
- درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی‌شود و گاهی همراه با اسهال می‌باشد

زایمان زودرس و راه‌های پیشگیری از آن

احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی مطرح هستند. نژاد غیر سفید، فواصل کم بین بارداری‌ها، استرس فیزیکی یا روانی مادر و لاغری مفرط او، از این عوامل هستند. بیماری‌هایی نظیر واژینوز باکتریایی، عفونت‌های داخل رحمی، عفونت‌های غیرزنانیه، جراحی شکمی در مادر، اختلالات اندوکراین مادر، چندقلویی، طول سرویکس کوتاه‌تر از ۳ سانتی‌متر، سیگار، ناهنجاری‌های رحمی و جفت سرراهی در شروع زایمان و تولد زودرس مقصر شناخته شده‌اند.

زایمان زودرس و علائم آن :

به تولد بین هفته‌های ۲۲ تا ۳۷ بارداری زایمان زودرس گفته می‌شود. اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل زیر نقش اساسی در زایمان زودرس دارند :

- عفونت‌های واژینال بخصوص باکتریال: مواد ترشح‌شده از باکتری‌ها باعث پاره شدن کیسه آب می‌شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک باعث زایمان زودرس می‌شود.
- ناهنجاری در رحم
- مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندی جفت
- بزرگی بیش از حد رحم مانند چندقلویی و افزایش مایع آمنیوتیک
- زودرسی بیش از حد رحم مانند چندقلویی و افزایش مایع آمنیوتیک
- برخی بیماریها مانند دیابت، ژنوتیپ (عفونت لته شدید)، لوپوس، آسم شدید، هیپاتیت، بیماریهای روده، عفونت کلیوی، عفونت ریوی، ضربه به شکم، جراحی شکم مانند آپاندیس در بارداری

تعدادی از ریسک فاکتور‌ها:

- سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵
- قد کوتاه
- سابقه قبلی از زایمان زودرس
- حاملگی دو قلو و یا چند قلو
- وزن کم قبل از حاملگی
- مصرف سیگار، الکل و کوکائین در حاملگی

خوراکی برای سریع لاغر شدن

یکی ازاین خوراکی‌ها گیاه مارچوبه است که دارای خواص درمانی فوق‌العاده عالی برای بدن است.



این خوراکی حاوی انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A، C، E، K و B۶ همچنین فولات، آهن، مس، کلسیم، پروتئین و فیبر است.

این گیاه خوش طعم و با خواص درمانی فراوانی را می‌توان به همراه انواع خوراکی‌ها به صورت خام، پخته، کبابی و یا حتی به صورت کوکو مصرف کرد.

خوردن مارچوبه همچنین می‌تواند باعث ایجاد احساس سیری، کمک به کاهش وزن، درمان یبوست، کاهش کلسترول بد خون، بر طرف کردن عفونت ادراری در بانوان و رفع مشکلات مجاری ادراری، کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت حس عشق و علاقه به همسر و درمان مشکلات هورمونی چون افزایش سطح استروژن و تستوسترون درمردان، رفع مشکلات گوارشی و احساس نفخ معده، کمک به بند آوردن خون و رفع مشکلات ناشی از کاهش پلاکت‌های خونی، رفع افسردگی و به دلیل بالا بودن میزان فولیک اسید در آن برای درمان کم خونی در افراد به کار رود.

کارشناسان مصرف مارچوبه تازه را بویژه به همراه تخم مرغ و نیمرو در وعده صبحانه برای حفظ سلامت بدن توصیه می‌کنند.

چند نکته درباره خواص سرکه سیب

سرکه سیب از جمله خوردنی‌هایی است که بسیاری از افراد فوائد آن را برای سلامتی باور دارند اما نتایج برخی مطالعات، خواص این ماده خوراکی را به چالش کشیده است. ادعاهایی در مورد فوائد سرکه سیب برای کاهش وزن، کاهش قند خون و موارد دیگر مطرح شده که البته برخی از این ادعاها اساس علمی ندارند.



یکی از ادعاهای مطرح شده در مورد فایده سرکه سیب، تاثیر آن روی افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن است در حالی که سرکه سیب در واقع این خاصیت را ندارد. در گفته کارشناسان، افراد به دلیل نبود اطلاعات، ادعاهایی مطرح می‌کنند که یکی از آنها تاثیر سرکه سیب بر کاهش وزن است.

علاوه بر این در سال ۲۰۰۷ مطالعه‌ای انجام گرفت که نشان دهنده تاثیر سرکه سیب در تنظیم قند خون و مفید بودن این ماده خوراکی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ بود. در این بررسی محققان ادعا کردند خوردن دو قاشق غذاخوری سرکه سیب پیش از خواب به کاهش سطح قند خون در روز بعد منجر می‌شود، اما صحت این ادعا نیز هنوز قابل تردید است.

اما از طرفی هم آزمایش دیگری روی موش‌های آزمایشگاهی انجام گرفت و مشخص شد که مصرف سرکه سیب همراه با آب، سطح باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهد که نشان‌دهنده تاثیر مثبت این خوراکی در کاهش علائم بیماری گوارشی در انسان است.

تسکین بیماری پوستی «پسوریازیس» با کاهش وزن

محققان دانمارکی می‌گویند افراد چاقی که مشکلات پوستی دارند، می‌توانند با کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن خود، بهبود قابل توجهی را در علائم مشکل پوستی خود مشاهده کنند.



شرکت کنندگان در این تحقیق در حدود ۱۵ کیلوگرم از وزن خود را در طول ۱۶ هفته کاهش دادند. نویسندگان این مطالعه گفتند:

یک‌سال بعد، کسانی که هنوز هم حدود ۱۰ کیلوگرم از وزنشان را باید کاهش می‌دادند، پیشرفت‌هایی در علائم پسوریازیس و کیفیت زندگی خود داشتند.

دکتر دوریس دی، متخصص پوست در بیمارستان لنوکس هیل در شهر نیویورک گفت: «پسوریازیس چیزی بیش از یک بیماری پوستی است. افزایش وزن به قلب و اندام‌های دیگر فشار وارد می‌کند و این فشار می‌تواند آغازی برای بیماری پسوریازیس باشد. اضافه وزن و پسوریازیس با هم همراه هستند. چاقی هم چنین به طور مستقل خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

پسوریازیس فقط یک بیماری پوستی نیست، بلکه یک بیماری التهابی است که می‌تواند دیگر اندام‌های بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد.»

غذاهایی که باعث افزایش وزن می‌شوند نیز می‌توانند التهاب آور باشند. این فشار همان‌طور که موجب می‌شود مردم بیشتر بخورند، می‌تواند آغازی برای پسوریازیس نیز باشد. هنگامی که وزن افزایش می‌یابد، فشار و تنش بیشتری بر ارگان‌های مهم وارد می‌شود که منجر به بروز علائم پسوریازیس می‌گردد.

پسوریازیس یک بیماری مزمن است که به وسیله لکه‌های قرمز، خارش دار و پوسته‌پوسته شدن پوست مشخص می‌شود. شدت این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. محقق ارشد این مطالعه، دکتر لوت اسکوف که با گروه پوست و آلرژی در بیمارستان جنتوفته در دانشگاه کپنهاگ دانمارک همکاری دارد، گفت: «پسوریازیس با چاقی و هم چنین با دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است.»

کشف درمان جدید خوراکی برای بیماران هموفیلی

افراد مبتلا به هموفیلی برای زنده ماندن مجبور هستند هر چند روز یک بار، درد تزریق‌ها را تحمل کنند، اما یک درمان تازه ممکن است به زودی جایگزینی ساده‌تر، ارزان‌تر و با درد کمتر باشد.

محققان دانشگاه تگزاس یک درمان خوراکی برای یک نوع هموفیلی، که یک اختلال خونریزی ژنتیکی جدی است، کشف کرده‌اند. اما این درمان هنوز در مراحل اولیه ساخت بوده و هنوز روشن نیست که چه زمانی به بیماران ارائه می‌گردد.

حدود ۴۰۰ هزار نفر در سراسر جهان مبتلا به هموفیلی نوع A یا B هستند که هر دو بواسطه یک پروتئین از دست رفته در خون ایجاد می‌شود. در بسیاری از نقاط جهان، دسترسی به درمان هموفیلی به دلیل هزینه بالا، نیاز به وجود کارکنان بهداشتی آموزش دیده و خطر عوارض مرتبط با تزریق داروی درمانی، با محدودیت‌هایی مواجه است.

به گفته این تیم تحقیقاتی، کیسول جدید حاوی نانوذراتی است که درمان پروتئینی برای درمان هموفیلی نوع B است. این نوع هموفیلی به موجب فقدان پروتئین انعقادی یا معیوب بودن آن، ایجاد می‌شود. محققان توضیح دادند درمان خوراکی از طریق کیسول، بدون اینکه توسط آنزیم‌های معده نابود شود، از معده عبور می‌کند تا زمانی که کیسول وارد روده کوچک شده و در آن جا شروع به تورم و از بین رفتن می‌کند. همزمان با ازبین رفتن کیسول، درمان نیز به آرامی صورت می‌گیرد.

با توجه به عدم دسترسی به درمان، در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، میانگین امید به زندگی برای بیماران هموفیلی ۱۱ سال است. اما این داروی خوراکی می‌تواند بر این مسائل غلبه کرده و استفاده از این نوع درمان را در سراسر جهان تسهیل کند.

این کیسول هنوز در حال بررسی است و قبل از ارائه به بیماران، نیاز است مورد آزمایش‌های بیشتری قرار گیرد.