

فواید دیر غذا خوردن در شب!
باشگاه خبرنگاران: بسیاری از اشخاص به دلیل برنامه کاری خود تمایل دارند غذای خود را شب‌ها دیرهنگام میل کنند و برخی دیگر نیز این رویه به عادت شان تبدیل شده است. اگرچه این عادت بدی است که افراد باید از آن اجتناب کنند اما می‌تواند طبق یافته‌های متخصصان، فوایدی داشته باشد.

۱- خواب بهتر

برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها دیر غذا می‌خورند، خواب راحت تری دارند. با این حال، این مسئله در مورد همه افراد صادق نیست؛ بنابراین اگر چنین احساسی ندارید، از آن دست بکشید.

۲- تثبیت قند خون در صبحگاه

خوردن غذای دیرهنگام در شب هنگام می‌تواند سبب تثبیت سطح قند خون در صبحگاه شود. با این حال اگرچه این مورد نیز تنها در برخی افراد صادق است، ثابت شده است که در برخی دیگر از افراد سبب اختلال در خواب می‌شود؛ بنابراین برای همه افراد نیز چنین چیزی توصیه نمی‌شود.

عوارض جانبی دیر غذا خوردن

همانطوری که گفته شد، دیر غذا خوردن از عادات بدی است که دارای برخی عوارضی جانبی است. در این جا به دو مورد از عوارض جانبی این عادت اشاره می‌کنیم:

افزایش وزن: دیر غذا خوردن می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.

رفلاکس معده: دیر غذا خوردن برای افرادی که از اسید معده رنج می‌برند، خصوصا پیش از خواب مناسب نیست؛ بنابراین بهتر است وعده غذایی خود را دو یا سه ساعت پیش از خواب میل کنید.

عوارض کووید طولانی تا یک سال باقی می ماند

مهر: رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: طبق مطالعات انجام شده بیش از ۸۵ درصد بیماران کووید ۱۹ طولانی از عوارض آن حتی پس از یک سال شکایت دارند.

علیرضا ناجی اظهار کرد: اگرچه کووید ۱۹ در عرض ۱۴ روز فروکش می‌کند اما برخی از بیماران شکل بلند مدت (کووید طولانی) را تجربه می‌کنند. وی افزود: در کووید ۱۹ طولانی علامت‌ها برای مدت طولانی یعنی چندین ماه پس از عفونت اولیه باقی می‌ماند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: کووید طولانی می‌تواند باعث اختلال در عملکرد چند اندام شود و بر کیفیت زندگی مبتلایان تأثیر منفی داشته باشد.

ناجی گفت: طبق مطالعات انجام شده بیش از ۸۵ درصد بیماران مبتلا به کووید طولانی از عوارض آن حتی پس از یک سال شکایت دارند.

به گفته وی، هیچ درمانی برای کووید طولانی مدت به جز توصیه‌های عمومی، توانبخشی و خود مراقبتی وجود ندارد با این حال گمان می‌رود که واکسیناسیون علیه کرونا می‌تواند در بهبود طولانی مدت عارضه‌های کرونا اثربخش باشد، اما شواهد کمی برای این احتمال وجود دارد.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه ادامه داد: در مطالعه‌ای که محققان فرانسوی در خصوص ارزیابی اثرات واکسیناسیون بر علائم کووید ۱۹ انجام داده‌اند دریافتند که می‌توان شدت عارضه‌های کرونا بر کیفیت زندگی افراد را با کمک واکسن‌ها تغییر داد.

ناجی خاطرنشان کرد: موارد مطالعه در این تحقیق قبل از ماه می ۲۰۲۱ که به کرونا آلوده شده بودند، انجام شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: تیم محقق بر این عقیده است که کووید طولانی مدت به سه دلیل عفونت ویروسی پایدار، تحریک سیستم ایمنی به دلیل اجزایی از ویروس و خود ایمنی به دلیل عفونت باشد.

تأثیر رژیم غذایی کتوزنیک در تسکین خستگی و افسردگی بیماران ام اس

مهر: رژیم غذایی کتوزنیک یا کتو، رژیمی است که بر گوشت، چربی ها و سبزیجات غیرنشاسته ای تمرکز دارد. محققان می‌گویند رژیم کم کربوهیدرات ممکن است به کاهش افسردگی و خستگی در افراد مبتلا به بیماری ام اس کمک کند.

رژیم کتوزنیک ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری ام اس بی خطر باشد و حتی ممکن است به آنها کمک کند کمتر احساس خستگی و افسردگی کنند.

مطالعه جدید به دنبال بررسی این موضوع است که چگونه یک رژیم غذایی با تأکید بر کربوهیدرات کمتر و حتی قند کمتر می‌تواند به کاهش وزن، بهبود سلامت روانی و حتی کاهش علائم بیماری‌های خاص کمک کند.

رژیم کتو پرچرب و کم کربوهیدرات برای اولین بار در دهه ۱۹۲۰ برای کمک به کودکان مستعد تشنج مورد مطالعه و توسعه قرار گرفت، زیرا بدن را به حالت کتوز یا حالت ناشتا قرار می‌دهد، یعنی به جای قند، چربی موجود را به انرژی تبدیل می‌کند.

از آن زمان، رژیم کتو برای کمک به مدیریت مشکلاتی نظیر چاقی و دیابت تا مشکلات مرتبط با التهاب مانند ام اس مورد بررسی قرار گرفت.

جدیدترین مطالعه که توسط محققان دانشگاه ویرجینیا انجام شد، شامل ۶۵ فرد مبتلا به ام‌اس عودکننده که شایع‌ترین شکل این بیماری است، بود.

به شرکت کنندگان دستور داده شد که دو تا سه وعده غذایی کتوزنیک در روز به مدت ۶ ماه مصرف کنند. این شامل ۱ و ۲ وعده تخم مرغ، ماهی یا گوشت با حداکثر ۴ قاشق غذاخوری کسره، روغن، آووکادو، خامه غلیظ، همراه با ۱ تا ۲ فنجان سبزیجات غیرنشاسته ای، مانند سبزیجات برگ دار، کلم خیار یا گل کلم بود. شرکت کنندگان در مطالعه حداکثر مجاز به مصرف ۲۰ گرم کربوهیدرات در روز بودند که پایبندی آن با آزمایش ادرار روزانه مشخص می‌شد.

محققان می‌گویند با استفاده از پرسشنامه، شرکت کنندگان نمرات سلامت جسمی و روانی بهتری را گزارش کردند. آنها با استفاده از آزمایش رایج پیشرفت بیماری ام اس بهبودی ۱۷ درصدی را گزارش کردند و توانستند به طور متوسط ۳۰ متر بیشتر از شروع مطالعه راه بروند.

دکتر «جی نیکلاس برتون»، نویسنده مطالعه از دانشگاه ویرجینیا، با اذعان به اینکه هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع وجود دارد، گفت: «مطالعه ما شواهدی را ارائه می‌دهد که رژیم کتوزنیک ممکن است واقعا بی خطر و مفید باشد چراکه کاهش برخی علائم برای افراد مبتلا به ام اس، در صورت استفاده در یک دوره ۶ ماهه مشاهده شد.»

سیگار الکترونیکی و قلیان ریسک سرطان گلو و بینی را افزایش می دهند

مهر: بر اساس یک مطالعه جدید، مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی و قلیان ممکن است نسبت به سیگارهای سنتی تنباکویی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان های بینی، سینوس‌ها و گلو باشند. به گفته محققان، علت این است که مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و قلیان بیش از دو برابر از سیگارهای که معمولاً دود را از طریق دهان خارج می‌کنند، دود را از بینی خود بیرون می‌دهند.

«اما کری»، سرپرست این مطالعه از دانشگاه نیویورک، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که نحوه استفاده خاص از سیگارهای الکترونیکی و قلیان ممکن است بینی و سینوس‌ها را در معرض انتشار بسیار بیشتری نسبت به سیگار قرار دهد.»

وی در ادامه افزود: «این دستگاه‌ها به نوبه خود ممکن است خطر ابتلاء به بیماری‌های تنفسی فوقانی را افزایش دهند.»

محققان در بررسی‌های خود دریافتند که ۶۳ درصد از مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و ۵۰ درصد از مصرف کنندگان قلیان از بینی خود بازدم می‌کنند، در حالی که این میزان در افراد سیگاری ۲۲ درصد است.

تحقیقات قبلی نشان داده است که هم سیگارهای الکترونیکی و هم قلیان سیستم تنفسی کاربران را در معرض میزان بالاتری از نیکوتین، مونوکسید کربن و سایر مواد شیمیایی سمی نسبت به سیگارهای سنتی قرار می‌دهند. با این حال، اثرات بلندمدت سیگارهای الکترونیکی و قلیان برای سلامتی هنوز به خوبی شناخته نشده است.

همچنین محققان مشاهده کردند میزان تر کبیات التهابی آزاد شده توسط سلول‌های دفاعی در بینی برای مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و قلیان در مقایسه با سیگاری‌های سنتی تا ۱۰ برابر بیشتر بود. محققان می‌گویند برای تأیید اینکه آیا این آسیب بینی در مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی و قلیان واقعا به دلیل نحوه دفع دود است و نه از مسائل غیر مرتبط، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

سلامت

● شنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۰ ● ۲ شعبان ۱۴۴۳ ● Mar 5, 2022 ● سال بیست و هفتم ● شماره ۷۴۳۱ ●

فواید حذف شکر برای سلامتی



شکر افزودنی در بسیاری از مواد غذایی پنهان شده است.

باشگاه خبرنگاران: دو نوع بی اشتهایی عصبی وجود دارد: نوع پرخوری و نوع محدود کننده. علائم بی اشتهایی عصبی شامل ترس شدید از افزایش وزن، خشکی دهان و کند فکر کردن است. بزرگ‌ترین چالش در درمان بی‌اشتهایی عصبی کمک به فرد در درک بیماری است؛ زیرا اکثر افراد مبتلا به بی‌اشتهایی اختلال خوردن را انکار می‌کنند. از عوارض خوشمزه کننده، اما مصرف عصبی می‌توان به پوکی استخوان، کم آبی بدن، کاهش پتاسیم خون و پوسیدگی دندان اشاره کرد.

بی اشتهایی عصبی

افراد مبتلا به این اختلال، ترس شدیدی از افزایش وزن دارند. حتی اگر کم وزن باشند، ورزش بیش از حد انجام می دهند یا از روش های دیگر برای کاهش وزن استفاده می کنند.

علل بی اشتهایی عصبی

علل بی اشتهایی به طور کامل شناخته نشده اند؛ زیرا عوامل زیادی مانند زن‌ها و هورمون‌ها و همچنین دیدگاه اجتماعی که زیبایی را به معیارهای خاصی محدود می‌کند، دخیل هستند.

عواملی که خطر ابتلا به بی اشتهایی را افزایش می‌دهند عبارتند از:

بیشتر نگران وزن و شکل بودن تشخیص اضطراب و اختلال عصبی در دوران

کودکی

داشتن تصور منفی از خود

مشکلات خوردن در دوران نوزادی یا اوایل کودکی

داشتن ایده‌های اجتماعی یا فرهنگی خاص در مورد سلامت و زیبایی

تلاش بیش از حد برای فرد کاملی بودن

بی اشتهایی اغلب در دوران پیش از نوجوانی، نوجوانی یا بزرگسالی شروع می‌شود و در زنان شایع‌تر است، اما در مردان نیز دیده می‌شود.

انواع بی اشتهایی عصبی

دو نوع رایج بی اشتهایی وجود دارد:

نوع پرخوری: فرد مبتلا به این نوع اختلال غذا خوردن، اغلب رفتارهای دیگری مانند استفراغ و مصرف بیش از حد ملین‌ها را بعد از غذا انجام می‌دهد که ترس از افزایش وزن را از بین می‌برد و مقداری از احساس گناه ناشی از خوردن را جبران می‌کند.

نوع محدود کننده فرد: مبتلا به بی‌اشتهایی محدود کننده اغلب به عنوان فردی بسیار خود انضباط تلقی می‌شود که غذا و کالری را محدود می‌کند؛ از غذاهای چرب یا پرچند پرهیز می‌کند و کالری بسیار کمتری از آن‌چه برای حفظ وزن سالم لازم است، مصرف می‌کند.

علائم بی اشتهایی عصبی

یک فرد مبتلا به بی اشتهایی معمولاً موارد زیر را دارد:

او ترس شدیدی از اضافه وزن یا چاقی دارد، حتی ایسنا؛ رئیس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، به سوالاتی درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت‌های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و… پاسخ داد.

دکتر فرشید رضایی- رییس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و… توضیحاتی ارائه کرد.
- **آیا استفاده از ماسک به تنهایی می‌تواند در پیشگیری ابتلا به ویروس کرونا موثر باشد؟**
هرچند ماسک زدن یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری کرونا است، اما در کنار ماسک زدن باید سایر روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی مانند تزریق واکسن (در دوران انفلوآنزا، کرونا و …)، شستشوی دست، حفظ فاصله ۲ متر با دیگران، تهویه مناسب، عدم تردد در مکان‌های شلوغ را به کار گرفت.

– **آیا می‌توان در هنگام فعالیت‌های ورزشی از ماسک استفاده کرد؟**

یابد توجه کرد که استفاده از ماسک در مورد فعالیت‌های ورزشی مانند شنا، مجاز نیست و رعایت فاصله اجتماعی اهمیت بیشتری دارد. در مورد ورزش هایی نظیر فوتبال نیز با توجه به این مهم که این ورزش‌ها باید در فضاهای باز انجام شوند، استفاده از ماسک در حین این فعالیت‌ها ضرورتی ندارد.

– **چرا برخی افراد در طول زمان ماسک**
ایسنا؛ رئیس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، به سوالاتی درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت‌های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و… پاسخ داد.
دکتر فرشید رضایی- رییس دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درباره استفاده از ماسک در هنگام فعالیت‌های ورزشی، شایعات مربوط به کاهش اکسیژن خون با استفاده از ماسک و… توضیحاتی ارائه کرد.
- **آیا استفاده از ماسک به تنهایی می‌تواند در پیشگیری ابتلا به ویروس کرونا موثر باشد؟**
هرچند ماسک زدن یکی از روش‌های پیشگیری از بیماری کرونا است، اما در کنار ماسک زدن باید سایر روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی مانند تزریق واکسن (در دوران انفلوآنزا، کرونا و …)، شستشوی دست، حفظ فاصله ۲ متر با دیگران، تهویه مناسب، عدم تردد در مکان‌های شلوغ را به کار گرفت.

– **آیا می‌توان در هنگام فعالیت‌های ورزشی از ماسک استفاده کرد؟**

یابد توجه کرد که استفاده از ماسک در مورد فعالیت‌های ورزشی مانند شنا، مجاز نیست و رعایت فاصله اجتماعی اهمیت بیشتری دارد. در مورد ورزش هایی نظیر فوتبال نیز با توجه به این مهم که این ورزش‌ها باید در فضاهای باز انجام شوند، استفاده از ماسک در حین این فعالیت‌ها ضرورتی ندارد.

– **چرا برخی افراد در طول زمان ماسک**

بی اشتهایی عصبی علل، علائم، عوارض و درمان آن



پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.

یک فرد مبتلا به بی اشتهایی ممکن است مقدار غذایی که می‌خورد را به شدت محدود کند و سپس رفتارهای دیگری انجام دهد؛ مانند: غذا را به قطعات کوچک برش می‌دهد یا به جای خوردن آن را در اطراف بشقاب حرکت می‌دهد. همیشه ورزش و تمرین می‌کند، حتی زمانی که هوا بد است.

بلافاصله بعد از غذا به دستشویی می‌رود.

از خوردن غذا با خانواده و دوستان خودداری می‌کند.

استفاده از دیورتیک ها، ملین‌ها (تقیه، ملین) یا قرص‌های لاغری برای کاهش اشتها

سایر علائم بی اشتهایی ممکن است

شامل موارد زیر باشند:

وزن کمتر از حد معمول

پوست زرد و خشک

تفکر کند و حافظه ضعیف

احساس غمگینی و افسردگی

دهان خشک

آن‌ها به سرما بسیار حساس هستند و همین امر

باعث می‌شود لباس‌های بیشتری بپوشند.

پوکی استخوان
- **معاینات لازم برای بیماری بی اشتهایی**

پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.

یک فرد مبتلا به بی اشتهایی ممکن است مقدار غذایی که می‌خورد را به شدت محدود کند و سپس رفتارهای دیگری انجام دهد؛ مانند: غذا را به قطعات کوچک برش می‌دهد یا به جای خوردن آن را در اطراف بشقاب حرکت می‌دهد. همیشه ورزش و تمرین می‌کند، حتی زمانی که هوا بد است. بلافاصله بعد از غذا به دستشویی می‌رود. از خوردن غذا با خانواده و دوستان خودداری می‌کند. استفاده از دیورتیک ها، ملین‌ها (تقیه، ملین) یا قرص‌های لاغری برای کاهش اشتها

سایر علائم بی اشتهایی ممکن است شامل موارد زیر باشند:
وزن کمتر از حد معمول
پوست زرد و خشک
تفکر کند و حافظه ضعیف
احساس غمگینی و افسردگی
دهان خشک
آن‌ها به سرما بسیار حساس هستند و همین امر باعث می‌شود لباس‌های بیشتری بپوشند.
پوکی استخوان
- **معاینات لازم برای بیماری بی اشتهایی**

پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.

پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.
یک فرد مبتلا به بی اشتهایی ممکن است مقدار غذایی که می‌خورد را به شدت محدود کند و سپس رفتارهای دیگری انجام دهد؛ مانند: غذا را به قطعات کوچک برش می‌دهد یا به جای خوردن آن را در اطراف بشقاب حرکت می‌دهد. همیشه ورزش و تمرین می‌کند، حتی زمانی که هوا بد است. بلافاصله بعد از غذا به دستشویی می‌رود. از خوردن غذا با خانواده و دوستان خودداری می‌کند.
استفاده از دیورتیک ها، ملین‌ها (تقیه، ملین) یا قرص‌های لاغری برای کاهش اشتها

سایر علائم بی اشتهایی ممکن است شامل موارد زیر باشند:
وزن کمتر از حد معمول
پوست زرد و خشک
تفکر کند و حافظه ضعیف
احساس غمگینی و افسردگی
دهان خشک
آن‌ها به سرما بسیار حساس هستند و همین امر باعث می‌شود لباس‌های بیشتری بپوشند.
پوکی استخوان
- **معاینات لازم برای بیماری بی اشتهایی**

پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.

پس از کاهش وزن از حفظ وزن طبیعی برای سن و قد خود (کمتر از ۱۵٪ یا بیشتر از وزن طبیعی) خودداری می‌کنند. او تصویر بدنی بسیار مخدوشی دارد. تاکید زیادی بر وزن یا شکل بدن دارد و از پذیرش خطر کاهش وزن خودداری می‌کند.

علائم و عوارض بی اشتهایی عصبی

افزایش وزن و کبد چرب را به‌شدت افزایش می‌دهد. مطالعه تحقیقاتی در سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهد که قند امکان دارد به‌طور مستقیم با التهاب مزمن ارتباط داشته باشد. تقریباً ۱۲۵ میلیون آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند. التهاب مزمن با طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط است. زندگی بدون قند افزوده می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک کند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد ترک شکر خطر ابتلا به بعضی از سرطان‌ها را نیز کاهش می‌دهد. شکر به ظاهر منبع انرژی به‌نظر می‌رسد، اما کیفیت انرژی شکر بسیار پایین است و موجب بیستی و بی‌حالی در فرد می‌شود. با ترک شکر سرزندگی را به زندگی خود ببخشید.

سسوه‌تغذیه شدید و تهدید کننده زندگی، ممکن است فرد نیاز به تغذیه از طریق لوله وریدی یا معده داشته باشد.

آن‌ها حتی با درمان به کاهش وزن ادامه می‌دهند. ایجاد عوارض پزشکی، مانند مشکلات قلبی یا سطوح پایین پتاسیم

به شدت افسرده است یا در فکر خودکشی است. درمان بی اشتهایی عصبی اغلب بسیار دشوار است؛ بنابراین تیم یک بهداشتی شامل پرستار، پزشک، متخصص تغذیه و روانپزشک و همچنین خانواده بیمار در درمان مشارکت دارند.

همچنین فعالیت‌های مختلفی وجود دارد که برای درمان بی اشتهایی استفاده می‌شود، از جمله:

افزایش فعالیت اجتماعی

کاهش مصرف ششاسته

پایبندی به برنامه غذایی

به علاوه انواع مختلفی از گفتار درمانی برای درمان بیماران بی اشتهایی امتحان شده است که

درمان شناختی رفتاری (نوعی گفتار درمانی)، گروه درمانی و خانواده درمانی همگی موفق بوده اند.

هدف از درمان تغییر افکار یا رفتار فرد برای

تشویق به تغذیه سالم است. این نوع درمان برای بزرگسالان جوانی که برای مدت طولانی بی اشتهایی نداشته‌اند، بسیار سوزمند است. اگر فرد جوان باشد، درمان ممکن است شامل تمام خانواده شود و خانواده به عنوان بخشی از راه حل تلقی می‌شود.

گروه‌های حمایتی نیز ممکن است بخشی از درمان باشند. در گروه‌های حمایتی، افرادی که

تجربیات و مشکلات مشترکی دارند با دیگران در میان می‌گذارند تا احساس تنهایی نکنند.

برخی از داروها، مانند داروهای ضد افسردگی و ضد روان پریشی، ممکن است به عنوان بخشی از یک برنامه درمانی کامل به برخی افراد کمک کنند؛ اما اگرچه این داروها ممکن است به درمان افسردگی یا اضطراب کمک کنند، اما تمایل افراد به کاهش

وزن را تغییر نمی‌دهند.

عوارض احتمالی بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی یک وضعیت بالقوه جدی و تهدیدکننده زندگی است که ممکن است در طول زمان منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، از جمله: پوکی استخوان کاهش گلبول‌های سفید و در نتیجه افزایش احتمال عفونت سطح پایین پتاسیم در خون و در نتیجه اختلالات قلبی

سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مهم حملات صرعی به دلیل کم آبی و از دست دادن سدیم ناشی از استفراغ مکرر و اسهال مشکلات تیروئید پوسیدگی دندان

 بی اشتهایی عصبی یک وضعیت پزشکی است که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، از جمله: پوکی استخوان کاهش گلبول‌های سفید و در نتیجه افزایش احتمال عفونت سطح پایین پتاسیم در خون و در نتیجه اختلالات قلبی

به نحو صحیح شستشو داده شوند. ماسک باید از پل بینی تا چانه و اطراف صورت را در بر گیرد. در موقع درآوردن، ماسک باید از بند گرفته شود و در سطل زباله یا در کیسه مخصوص نگهداری شود.

در مدت زمان پوشیدن ماسک، افراد باید از تماس دست با سطح ماسک اجتناب کنند و در صورت نیاز به تنظیم ماسک با دست، به دلیل احتمال بالای آلودگی میکروبی سطح جلوی ماسک، دست‌های خود را با محلول ضدعفونی دست، ضدعفونی کرده و در صورت فراهم بودن شرایط شستشو در فواصل کاری با آب و صابون بشویند.

بیرون ماندن بینی و چانه از ماسک، شل بودن ماسک، دست زدن به سطح ماسک، نپوشاندن کامل صورت از طرفین یا بالا و پایین از مهم ترین رفتارهای غلط و رایج در هنگام ماسک زدن است. پوشانده ماندن بینی بسیار بیشتر از سایر نقاط اهمیت خاص دارد؛ چرا که گیرنده‌های مخصوص ویروس کرونا در سلول‌های مژک‌دار بینی تعداد بسیار زیادی دارند. از آنجا که بجز ماسک هیچ وسیله ای برای پوشاندن ورودی مجرای بینی وجود ندارد، لذا در صورت عدم استفاده به هنگام و صحیح از ماسک همواره احتمال ابتلا به بیماری کووید۱۹ و سایر بیماری‌های تنفسی وجود دارد.

از آنجا که واکسن و روش‌های دیگر هیچکدام نمی‌توانند یا پوشاندن بینی مانع از ورود ویروس به بدن شوند، لذا ماسک همواره جایگاه ویژه خود را در جلوگیری از ابتلا دارد و بدون ماسک حتی افراد واکسینه شده هم به محض ورود ویروس از دهان و بینی احتمال دارد که مبتلا شوند.

^[1] به نحو صحیح شستشو داده شوند

^[2] به نحو صحیح شستشو داده شوند