اعصاب و روان

مصرف سیب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

ایرنا: محققان مـی گویند: ترکیبـات طبیعی موجود در سـیب موجب تقویت عملکرد مغز شده و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سـایر انواع زوال عقل را کاهـش می‌دهد. غلظت زیـاد ترکیبات موجود در سیب و گیاهان دیگر که به عنوان مواد غذایی گیاهی شناخته می شـوند، در فرآیندی به نام «عصب‌زایی» باعث ایجاد سـلول های عصبی می شـوند.نورون ها سلول بسیار تحریک پذیری هسـتند که اطلاعات را از طریق سیگنال های الکتریکی به قسمت های مختلف بدن منتقـل می کنند و توانایـی یادگیری و حافظه انسان را تقویت می کنند.

محققـان مرکـز بیمـاری هایونرودژنراتیـو (DZNE) در بن در آلمان در این مطالعه با آزمایش بـر روی موش هـا متوجه شـدند کـه دو ترکیب - کوئرسـتین موجود در پوسـت سـیب و اسـید دی هیدروکسـی بنزوئیک (DHBA) در گوشت سیب، موجـب ایجـاد نـورون در مغز این موش ها شـدند. موضوع جالب در این آزمایش این بود که آب سـیب به طور قابل توجهی در عصب زایی نقش نداشـت که حاکی از این اسـت خوردن کل سیب مفید است و نه فقط نوشیدن یک لیوان آب سیب. این مطالعه نشان داد که پوست و گوشت سیب حاوی ترکیبات مفیدی برای مغز و اعصاب است. در صورت افزودن کوئرسـتین یا DHBA به سلول های بنیادی گرفته شده از مغز موش های بزرگسال که در محیط آزمایشگاه پرورش می یابند، این سلول ها نورون های بیشتری تولید می کردند و دچار مرگ سلولی نمی شدند. این اثر عصب زایی با اثرات مشـاهده شـده در تمرینـات بدنی که عامل محرکی برای عصب زایی هسـتند، قابل مقایسه اسـت. این موضوع نشـان می دهد ترکیبات طبیعی موجـود در میوه ها، نه تنها کوئرسـتین و DHBA بلکه بطور بالقوه سـایر ترکیبـات طبیعی نیز ممکن اسـت در غلظت های بالا بـرای تقویت عصب زایی و عملکرد مغز عمل کنند.

کشف روشی جدید در درمان آلزایمر

دانشمندان دانشگاه شفیلد انگلستان دو ترکیب جدید کشـف کردهاند که می‌تواند به تولید داروهای جدید بـرای درمان بیمـاری تخریب‌کننـده حافظه کمک کند.برخـلاف درمان‌های موجود برای بیماری آلزایمر، داروهای جدید امیدوارکننده می‌توانند سـه رکن که شامل پلاک، آمیلوئید یا تنگل در سلول‌های مغزی و یک مولکول خاص متصل به مغز را که باعث کاهـش شـناختی در بیماران می‌شـود را هدف قرار دهنـد. رویکـرد جدید دو روش درمانـی بالقوه برای زوال عقل را شناسـایی کرده اسـت، اما ممکن است سایر بیماری‌ها مانند سرطان را نیز درمان کند.

پروفسـور شـیمی دارویی، بینینگ چن اظهار کرد: تصور می‌شود بیش از ۵۰ میلیون نفر با بیماری آلزایمـر زندگـی می‌کننـد و برخـلاف آزمایش‌های بالینی اخیر هیچ موفقیتـی در درمان با مصرف دارو وجود نداشته است که هر سه عامل اصلی ایجادکننده این بیمـاری پیچیده را هدف قرار دهـد. پروژه ما با هدف مقابله با چالش‌های سـخت در کشف دارو ارائه شـده اسـت و این اولین موفقیت ما در استفاده از یک رویکرد با چند هدف برای شناسـایی داروهای جدید علیـه یک بیمـاری چندعاملی مانند آلزایمر اسـت. وی ادامه داد: نه‌تنها روشـی جدید در درمان آلزایمر ایجاد کرده‌ایم، بلکه دو داروی جدید را نیز شناسایی کرده‌ایم. با افزایش سـن، خطر ابتلاء به انواع اشکال زوال عقل نیز افزایش می‌یابد.

آلزایمر، رایج‌ترین شکل زوال عقل است که ۸۰ درصد مـوارد را به خود اختصاص می‌دهد. سـازمان بهداشـت جهانی پیش‌بینی کرده اسـت که شـرایط شـناختی در کمتر از ۳۰ سال بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در سراسـر جهان را تحت تاثیـر قرار خواهد داد. گروه شـفیلد با ایجاد رویکرد جدیـدی در داروهای درمـان آلزایمر منجـر به کشـف دو روش درمانی بالقـوه شـد. داروهای جدیـد می‌توانند مسـیرهای مختلـف ایجاد آلزایمر را درگیر کنند. آن‌ها همچنین موجب بهبود رویکردهای قبلی برای ایجاد درمان‌های جدید بیماری‌های تضعیف‌کننده می‌شوند.

شناسایی مکملی برای تقویت حافظه و درمان اختلال خواب

ایرنا : محققان دانشـگاه پزشـکی و دندانپزشـکی توکیـو در ژاپن بـا آزمایش روی موش‌ها نشـان دادند که متابولیت ملاتونین موسـوم به AMK موجـب تقویت حافظه بلندمدت می‌شـود و اختلال خواب را نیز از بیـن می‌بـرد. در این تحقیقات موش‌های دچار ضعـف حافظه از جمله موش‌های سـالمند، با استفاده از ملاتونین و دو متابولیت آن تحت درمان قـرار گرفتنـد و در آزمایش های اولیه مشـخص شـد متابولیت AMK بیشترین تاثیر را بر بهبود حافظه دارد.

پـس از تجزیه ملاتونین در بدن مولکول‌هایی شـکل می‌گیرند که با عنوان متابولیت شناخته می شوند. ملاتونین در بدن به دو متابولیت N۱- methoxykynuramine (AFMK-δ-formyl-acetyl-N۲ و methoxykynuramine (AMK-δ-acetyl-N۱ در مغـز تبدیل می‌شوند.

در این تحقیقات ابتدا اشـیایی در اختیار موش‌ها قرار گرفت تا با آن آشنا شوند. در مورد موش‌های جوان، سه بار مواجهه با یک شی جدید در طول یک روز موجب یادآوری آن شـی در روز بعد می‌شود، اما موش‌های پیـر که دچار ضعـف حافظه هسـتند، در روز بعد توانایی یادآوری شـی مورد آزمایش را ندارد. پس از آشـنایی موش‌ها با اشـیای جدید، محققان ملاتونین و دو متابولیت آن را به موش‌ها دادند تا اثر این ترکیبات را روی حافظه آن‌ها بررسی کنند.

روز بعد، محققان حافظه موش‌ها را با اسـتفاده از اشـیای قبلی مورد آزمایش قرار دادند و مشخص شد هر سه ماده مورد آزمایش موجب بهبود حافظه می‌شـوند، اما متابولیت AMK بیشترین تاثیر را بر بهبود حافظه دارد. در واقـع مصرف یـک واحد از متابولیت AMK در فاصله ۱۵ دقیقه بعد از یک بار آشنایی با یک شی جدید، موجب شد موش‌های پیر بتوانند آن شی را در طول چهار روز بعد به طور کامل به یاد آورند.

در آزمایش دیگری محققان مانع تبدیل ملاتونین به AMK در بدن موش‌ها شدند و مشخص شد این تغییر، مانع شکل‌گیری حافظه بلند مدت در مغز موش‌ها می‌شـود. به گفته محققان این آزمایش نشان می‌دهد که متابولیت AMK شـکل‌گیری خاطرات در تمام سنین را بهبود می‌بخشد. به اعتقاد محققان یافته‌های این آزمایش راه را برای درمان اختلال حافظه و آلزایمر هموار می‌کند.

سریع خواندن متن با ۷ نکته ساده و علمی

برای افزایش سـرعت و قـدرت یادگیری، مهارت یادداشـت برداری به کمک نوشـتن را در خود تقویت کنید.خوانـدن متن‌هـای متراکم متـن می‌تواند وقت گیر، خسـته کننده ذهن و چشـمان شـما باشد. اگر می‌خواهید با حفظ درک مطلب سـریعتر بخوانید، این هفت نکته را بررسی کنید.

۱- پیش نمایش متن

مشـاهده پیش پـرده یک فیلم قبل از تماشـای فیلم به شـما امکان می‌دهـد تا بدانید چـه انتظاری را باید داشـته باشـید. به همین ترتیب، پیش نمایش یـک متن قبـل از خواندن، شـما را آمـاده می‌کند تا به سـرعت از آنچه می‌خوانیـد درک کنید. برای پیش نمایش یـک متن، آن را از ابتدا تا انتها اسـکن (مرور اجمالی) کنید و توجه ویژه‌ای به عناوین، زیرعنوان‌ها، هرچیزی با قلم درشـت نوشـته شده، داشـته باشید. بـرای درک تصویـر کلـی، پاراگراف‌هـای مقدماتی و پایانی را اسـکیم (خواندن سـطحی) کنید. تصاویر یا نمودارها را بررسـی کنید و ببینید ساختار متن چگونه است.

۲- هدف خود را برنامه ریزی کنید

ابتدا به اهداف خود بیندیشید. با خواندن مطالب می‌خواهیـد چـه چیزی یـاد بگیرید؟ چند سـوال را یادداشـت کنید که می‌خواهید تا پایان پاسـخ دهید. سـپس، بر اساس پیش نمایش خود، هدف نوسـنده را از نوشتن مطالب تعیین کنید.

برای مثال هدف نویسـنده ممکن اسـت توصیف کل تاریخ روم باسـتان باشـد، در حالی که هدف شما صرفاً پاسـخ به سـوالی در مورد نقش زنـان رومی در سیاسـت است. اگر دامنه هدف شما محدودتر از هدف نویسنده اسـت، برنامه ریزی کنید که فقط بخش‌های مربوطه را پیدا کرده و مطالعه کنید.

بـه همین ترتیب، برنامه هدف خود را بر اسـاس نوع مطالبی که می‌خواهیـد بخوانید، تغییر دهید. اگر می‌خواهید متنـی متراکم حقوقی یـا علمی بخوانید، احتمالاً باید برنامه ریزی کنید که بعضی قسمت‌ها را با آهسـتگی و دقت بیشتری نسبت به خواندن یک رمان یا مجله بخوانید.

۳- تمرکز داشته باشید

سـریع خواندن بـا درک خـوب نیاز بـه تمرکز دارد. سـر و صدای خارجـی، حواس پرتـی و وقفه‌ها را بـه حداقل برسـانید. اگر متوجه شـدید که به جای تمرکـز روی متـن، در مورد وعده غذایـی بعدی خود خیـال پـردازی می‌کنید، بـه آرامی ذهن خـود را به مطالب برگردانید. بسیاری از خوانندگان چند جمله را منفعلانه، بدون تمرکز می‌خوانند، سـپس وقت خود را صرف بازگشت و خواندن می‌کنند تا مطمئن شوند که آن‌ها را درک می‌کنند.

بـه گفته نویسـنده تیـم فریس، ایـن عادت که رگرسیون نامیده می‌شود، سرعت شما را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و دسـتیابی به یک تصویر کلی از متن را دشـوار می‌کند. اگر با دقـت و توجه به یک متن نزدیک شـوید، به سرعت متوجه می‌شوید که آیا بخشی را نمی‌فهمید و در طولانی مدت در وقت صرفه جویی می‌کنید.

۴- هر واژه‌ای را نخوانید

برای افزایش سـرعت خوانیدن، به چشـمان خود توجه کنید. اکثر افراد می‌توانند در تکه‌های ۱.۵ اینچی اسـکن کنند که بسـته به اندازه قلم و نـوع متن، هر کدام معمولاً بـه تا پنج کلمه را تشـکیل می‌دهند. به جای خوانـدن هر کلمه به صورت جداگانه، چشـمان خـود را بـا حرکتـی در حال اسـکن حرکـت دهید، از یـک تکه (از سـه تا پنـج کلمه) به قسـمت بعدی کلمات بپرید. با اسـتفاده از دید محیطی خود، سرعت خـود را در ابتـدا و انتهای هر سـطر افزایش دهید و بیشـتر بر کلمات کلیدی تمرکز کنید تا کلمات اول و آخر.

اشـاره انگشـت یا قلم به سـمت هر قسـمت از کلمات به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید که چشمان خود را سـریع روی متن حرکت دهید؛ و این شـما را تشـویق می‌کند که در هنگام مطالعـه از زیرمجموعه خـود اسـتفاده نکنیـد. زیرحرفـه سـازی، یـا تلفظ صریح هر کلمه در سـر هنگام خواندن، سرعت شما را کـم و شـما را از نکتـه اصلـی نویسـنده منحـرف می‌کند.

۵- هر بخش را نخوانید

طبـق مرکز مهارت‌هـای علمی کالـج دارتموث، این یک افسـانه قدیمی اسـت که دانشجویان باید هر بخـش از یک کتاب درسـی یا مقالـه را بخوانند. مگر اینکه چیـز فوق العاده مهمی بخوانیـد، از بخش‌هایی که به هدف شـما مربوط نیسـتند، صـرف نظر کنید. خوانـدن انتخابـی ایـن امـکان را برای شـما فراهم می‌کنـد که نکات اصلی بسـیاری از متن‌ها را دریافت کنید.

۶- خلاصه‌ای را بنویسید

وقتـی آخرین کلمـه صفحـه را می‌خوانید، کار شـما نباید تمام شود. بعد از اتمام خواندن، چند جمله بنویسـید تا مطالب خوانده شده را جمع بندی کنید و به سـوالاتی که قبل از شروع به خواندن داشتید پاسخ دهیـد. آیا آنچـه را که امیدوار بودید یـاد بگیرید، یاد گرفتید؟.

با صرف چند دقیقه بعـد از خواندن، فکر کردن، تلفیق اطلاعات و نوشـتن آنچه آموخته اید، مطالب را در ذهـن خود محکـم می‌کنید و بعداً بهتـر یادآوری می‌کنید. اگر بیشتر یادگیرنده بصری یا کلامی هستید، خلاصه‌ای از نقشـه ذهنی را ترسـیم کنیـد یا آنچه را آموخته اید به کسی بگویید.

۷- تمرینـات خواندن را به صورت زمان بندی شده انجام دهید

دستیابی اسـتراتژیک به یک متن، خواندن فعال و خلاصه نویسـی به طـور موثر تمرین می‌شـود. اگر می‌خواهید سـرعت خواندن خود را بهبود ببخشید، با بـه اسـتفاده از یـک تایمر تعداد کلمات (یـا صفحات) در هر دقیقـه را می‌توانید بخوانیـد. از آنجا که می‌توانید سریعتر و سریعتر بخوانید.

نقش بازی های کودکانه در جلوگیری از اختلالات حرکتی

مهـر: یک روانشـناس کودک و نوجوان معتقد اسـت که بازی فقط اسـتراحت کودکان در اوقات فراغت نیست، بلکه مهم ترین عامل آموزش غیر مستقیم است.

ندا جدیدی اظهار داشـت: هنـگام بازی تمام سیسـتم های بدن از قبیل عضلات، عصب ها، گردش خون و اسـکلت بدن و البته تمام حواس شـنوایی، لامسـه، بینایی و...، درگیر بازی خواهند شد و همین امر باعث رشد و افزایش درک کودک با محیط می شود. وی تصریح کرد: بازی محور اصلی یادگیری و آموزش کودکان به طور غیر مسـتقیم است اگر بخواهیم کودکانی شـاد، آگاه و سلامت داشته باشیم، بهتر است بستر مناسب برای بازی ها و فعالیت هایی که از انجام آن لذت می برند را فراهم کنیم.

جدیـدی در تشـریح بـازی هـای تمرکـزی گفت: درسـت کردن حجم های مختلف یکی از مناسب ترین بازی های تمرکزی است. ساخت شـکل های کاغـذی یا قیچی، کاغذ، چسـب و یا حتی نقاشـی کردن نه تنها باعث رشـد عضلات ریز و درشت دست و بدن و همینطور هماهنگی چشـم و دست می شود بلکه تمرین تمرکز در کودک را به دنبال دارد که در آینـده بـرای فراگیری مباحث و برنامه های مختلف بسـیار تاثیر گذار خواهد بود.

وی با اشـاره به اینکه برای تخلیه هیجـان و انرژی کودکان باید آنها را تشویق به بازی با حرکات تعادلی کرد، افزود: این نوع بازی ها در درجه اول بـه تخلیه انرژی و هیجـان کودکان و تعادل بدن کودک کمک زیادی مـی کنـد. همچنین حرکاتی نظیر پرش، کشـش، راه رفتـن و پریدن به هماهنگی پا و چشم باعث جلوگیری از اختلالات حرکتی در آینده خواهند شد.

این روانشناس کودک و نوجوان ادامه داد: از آنجا که رشد همه جانبه کودک از اهمیت زیادی برخوردار اسـت پس در طراحی بازی و انجام آن باید تمام ابعاد رشـدی را در نظـر گرفت. گاهی والدین برای آنکه کودک از بـازی هـای تمرکزی لذت نمی برد و یا برعکـس، زیاد مایل به جنب و جوش نیستند والدین این بخش را حذف و یا کمرنگ می کنند درحالی که حذف هر بخش باعث پدیدار شدن مشکلات بعدی در آینده خواهد شد.

جدیدی گفت: بسـیاری از والدین به دلیل مشغله و مشکلات متعدد از وقـت گذراندن با فرزندانشـان امتناع می‌کنند این در حالی اسـت که کودکان با تعامل و ارتباط موثر و هدفمند در مسیر رشد قرار می‌گیرند. وی افزود: وقت گذراندن با کـودکان باید جزو برنامه‌های اصلی و مهم روزمره والدین قرار گیرد، حتی اگر این زمان کوتاه باشد می‌تواند نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت کودک ایفا کند.

این بازی درمانگر اظهار کرد: به‌طور متوسـط، زمانی که والدین برای بازی و حضور هدفمند در کنار کودکان می‌گذرانند ۲ تا ۳ ساعت اسـت که این زمان با توجه به شـرایط خانواده و متناسب با وقت والدین قابل تغییر اسـت، هرچند این زمان کوتاه به نظر می‌رسد اما می‌تواند نیاز کودک را به دریافت محبت و توجه برطرف کند.

وی گفـت: برخی از والدین هسـتند که به ظاهر تمام شـبانه‌روز را در کنار کودک سـپری می‌کنند و یا کارشـان را به خاطر آرامش روحی و روانی فرزندشـان کم و یا را کرده‌اند، اینکه والدین برای سـال‌های اولیه کودکشان ارزش قائل هسـتند قابل تقدیر اسـت، اما گذراندن وقت با کودک به تنهایی کافی نیسـت. این طراح بازی ادامه داد: گذراندن وقت با کودک باید هدفمند باشـد، گاهی کنار کودکمان هستیم اما فکر و ذهن ما درگیر مسـائل دیگری اسـت، منظور از بودن کنار کودک این اسـت که با تمام انرژی به آنها اعلام کنیم در کنارشان هستیم.

جدیدی خاطر نشـان کرد: حضور هدفمند والدین کنار کودک به او احسـاس امنیـت، آرامش و احترام خواهد داد و حـس مثبت دیده شـدن به میزان کافی در کودک تقویت می‌شـود. کودکان سـرمایه‌های زندگی ما هسـتند و وقتی تصمیم می‌گیریم مسـئولیت حضور آنها را در زندگی بپذیریم، بهتر اسـت سـعی کنیم تا جایی که می توانیم کودکان شـاد و سلامت داشته باشیم.

خواب کمتر از ۵ ساعت و خطر ابتلا به زوال عقل

نتایج یک مطالعه نشـان می‌دهد که مدت زمان «خیلی کوتاه» خواب در شـب که پنج ساعت یا کمتر تعریف می‌شـود، در مقایسـه با مدت زمـان «توصیه شده» هفت تا هشت سـاعت خواب شبانه، خطر زوال عقـل را ۲ برابر افزایش می‌دهد. محققان بیمارسـتان «بریگهام و زنان» در بوستون در این مطالعه داده های ۲ هزار و ۸۱۲ بزرگسـال ۶۵ ساله و مسن تر را بررسی کردند.آنها دریافتند، مدت زمان «خیلی کوتاه» خواب در شـب که پنج سـاعت یا کمتر تعریف می شود، در مقایسـه با مدت زمان «توصیه شـده» هفت تا هشت سـاعت خواب شبانه، خطر زوال عقل را ۲ برابر افزایش مـی دهد.این مطالعه تاییدی اسـت بر تحقیقات قبلی که نشـان می دهد خواب کم «زمینه» را برای ابتلا به انـواع زوال عقل مانند آلزایمر فراهم می کند. در حالی که در این مطالعه علت این ارتباط بررسـی نشده است اما این احتمال وجود دارد که کمبود استراحت مناسب مانع پاکسازی سموم از مغز شود که این موضوع باعث کاهش مداوم عملکرد مغز می شود.

محققـان می گوینـد: این مطالعه نیـاز فوری به شناسایی توصیه های خاص برای بهبود خواب در افراد مسن را برجسته می کند.

بیشتر بزرگسـالان هر شب به ۶ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند، این در حالی اسـت کـه بنیاد خواب آمریکا هفت تا هشت سـاعت خواب را در شب برای افراد ۶۵ سال به بالا توصیه می کند.

طبـق گزارش سـازمان بهداشـت جهانی، حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسـر جهان بـه زوال عقل مبتلا هسـتند و هر سـاله حـدود ۱۰ میلیون مـورد جدید ابتـلا به این بیماری وجود دارد. بیمـاری آلزایمر رایج ترین شـکل زوال عقل اسـت و ممکن اسـت به ۶۰ تا ۷۰ درصـد مـوارد زوال عقل کمک کند.ایـن مطالعه همچنین نشان می دهد بزرگسالان بالای ۶۵ سال که علائمی از خواب خوب مانند بیدار شـدن و احسـاس سـرحال بودن را گزارش می کنند، عملکرد شـناختی بهتری دارند.

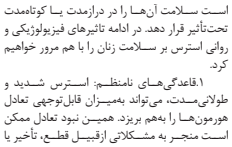
محققان تا پنج سال بعد از این مطالعه، اطلاعاتی را دربـاره پیامدهای ایـن بیماران مانـند زوال عقل و مرگ ناشـی از هر علتی را جمـع آوری کردند. به طور کلی، محققان رابطه قوبی میان اختلال خواب و کمبود خـواب و ابتلا به زوال عقل و همچنین خطر کلی مرگ را در طول زمان پیدا کردند.

تازه های درمان

داروی درمان بیماران مبتلا به میگرن، مشترک نیست

فـوق تخصـص مغـز و اعصـاب گفـت: درمـان دارویی میگـرن منحصر به خـود بیمار اسـت، برخی از داروها بـرای درمان بیماران مبتـلا به میگرن، مشـترک نیسـت.محمدعلی اکبریان، فوق تخصـص مغز و اعصاب و نورولوژی اظهار کرد: علت ۲۰ تا ۲۵ درصد از کل سردردها، میگرن است؛ یعنی بیماری که برای درمان سـردرد مراجعه می‌کند، ۲۰ تـا ۲۵ درصد علـت بیماری اش موارد دیگر اسـت. اکبریان افزود: سـردردهای میگرنی معمولا دوره‌ای هستند؛ اگر سـردردها فقط در یک طرف سر باشد، نمی‌توان جزو دسته سردردهای میگرنی حساب کرد. او گفت: شـکل سـردرد میگرنی، ضربان دار است و بیمار احسـاس می‌کند به سـرش و داخل سر ضربه وارد می‌شـود؛ معمـولا بیمـار، شـکل دردش را به کوبیدن پتک به سـر تشـبیه می‌کنند، گاهی برخی بیمـاران می‌گویند حس می‌کنیـم یک مته یا دریل در سر ما فرو می‌رود. اکبریان ادامه داد: سردردهای یک طرفه، ضربان دار و سـردردهایی که به واسـطه تحریک بویایی و یا از طریق چشـایی یا استشمام یا خـوردن غذاهای تند یا ترش یا مصرف انواع ادویه‌ها بـه ویژه زعفران، فلفل، دارچیـن و ... اتفاق می‌افتد، نشانه میگرن اسـت. این فوق تخصص مغز و اعصاب بیان کرد: از دیگر نشانه‌های سردرد میگرنی، سردرد شدید همزمان با تابش نور به سر و یا تابش مستقیم به چشم است. سردردهای میگرنی معمولا یک عامل برانگیـزه دارند و بـه خودی خود ایجاد نمی‌شـوند. اکبریان گفت: سـردردهای میگرنی دوره‌ای هستند و ماهی یک بار یا دوماهی یک با اتفاق می‌افتد و بین یک یا دو سـاعت تا ۷۲ ساعت هم ادامه دار خواهند بود و نظم طبیعی زندگی بیمار از شـدت درد گاهی بین ۱ تا ۳ روز به هم می‌ریزد.

تاثیرهای مخرب استرس بر سلامتی بانوان



بهم‌خوردن تعـادل هورمون‌ها در زنان، ممکن اسـت سـلامت آن‌هـا را در درازمدت یـا کوتاه‌مدت تحت‌تأثیر قرار دهد. در ادامه تاثیرهای فیزیولوژیکی و روانی استرس بر سـلامت زنان را با هم مرور خواهیم کرد.

۱.قاعدگی‌هـای نامنظـم: اسـترس شـدید و طولانی‌مـدت، می‌تواند به‌میـزان قابل‌توجهی تعادل هورمون‌هـا را به‌هم بریزد. همیـن نبود تعادل ممکن اسـت منجـر به مشـکلاتی ازقبیـل قطـع، تأخیر یا نامنظمی در عادت ماهانه خانم‌ها شود.

۲. اکنه: افزایش سطح کورتیزول در بدن، موجب افزایش ترشح چربی و درنتیجه بروز آکنه خواهد شد.

۳. ریزش مو: یکی از علت‌های ریزش مو، نداشتن تعادل فیزیولوژیکی اسـت که درنتیجه استرس شدید عاطفـی و روانی رخ می‌دهد. اسـترس ممکن اسـت چرخـه زندگی مـو را مختل کند و باعث شـود موها وارد مرحلـه ریزش شـوند. البته در طـول دوره‌های اسـترس‌زا یا بلافاصلـه بعـد از آن، ریزش مو نخواهید داشت؛ ریزش‌های ناشی از استرس معمولا سه تا شش ماه بعد از مواجهه با شرایط استرس‌زا رخ می‌دهند.

۴. اختـلال در هضـم غـذا: اسـترس‌های طولانی‌مدت موجب افزایش اسـید معده می‌شـوند و روی دستگاه گوارش اثر می‌گذارند.

۵.افسـردگی: سـطح بالای کورتیزول ناشـی از اسـترس بلندمدت، اسـترس شـغلی یا استرس‌های شـدید در موقعیت‌های دشـوار زندگی مثل مرگ یا طلاق می‌تواند موجب افسردگی شود.

۶. بی‌خوابی: حتما برای شـما هـم اتفاق افتاده اسـت که هنگام خواب، بارها و بارها اتفاقات آن روز را در ذهن خـود مرور کنید و این ذهنِ درگیر و نا آرام، مانع خواب شما شود.

۷. افزایش وزن: پژوهش‌های انجام‌شـده نشـان می‌دهند کورتیزول بیشـتر، با نسـبت کمتر دور کمر به دور باسـن مرتبط اسـت (به‌عنوان‌مثال، چاقی در اطراف ناحیه شکم) استرس زیاد باعث افزایش اشتها و تمایل زیاد به مصرف مواد قندی و شیرین و درنتیجه بالارفتن وزن می‌شود.

۸. کاهش باروری: مطالعات اخیر نشان می‌دهند سطح بالای آنزیم آلفا آمیلاز (آنزیم مرتبط با استرس) در بدن خانم‌ها باعث ایجاد مشکل و تأخیر در بارداری می‌شـود. البتـه اثبات وجـود رابطه‌ای دقیـق میان استرس و باروری نیازمند تحقیقات بیشتر است.

اختلالات ناشی از نگاه کردن مداوم به تلفن همراه

یـک متخصص اپتومتریسـت دربـاره اختلالات ناشـی از نگاه کـردن مداوم به صفحـات الکترونیک و تلفن همـراه توضیحاتی داد.علی میرزاجانی دانشـیار گروه اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص آسیب های چشمی ناشـی از نگاه کردن زیاد به تلفن همـراه و تلویزیـون اظهار کـرد: این روزها شـیوع و گسـترش ویروس کرونا سبب شده است تا افراد بیشتر در خانه بمانند و بیش از پیش از گوشـی‌های هوشمند اسـتفاده کنند. همچنین مجازی شـدن کلاس‌های درسـی دانش آموزان باعث شـده اسـت تا کودکان و نوجوانان ساعت‌ها به صفحات موبایل، تبلت و لپ تاپ خیره شـوند که این موضوع از جهات مختلف می‌تواند برای چشم و بینایی مضر باشد.

وی افـزود: خشـکی چشـم شـایع‌ترین اختلال چشمی اسـت که بر اثر استفاده طولانی مدت از تلفن همراه ایجاد می‌شود و یکی از علائم آن احساس وجود یک جسـم خارجی در چشم است که در نهایت منجر به بـر هم زدن نظم پلک زدن و تکرار بیش از حد این حرکت خواهد شـد. میرزاجانی گفت: ما بطور متوسط در هر دقیقه ۱۵ مرتبه پلک می‌زنیم که خشکی چشم ممکن است موجب افزایش این ریتم شود. این عارضه نـه تنها تمرکز بینایـی را بر هم می‌زنـد بلکه موجب آسـیب به لایه‌های خارجی چشـم خواهد شـد و اگر درمان مناسـب برای آن در نظر گرفته نشود می‌تواند روند زندگی فرد را مختل کند.این اپتومتریست تصریح کرد: آسـیب‌های ناشـی از نگاه کـردن بیش از حد به تلفن همراه تنها به خشـکی چشم ختم نمی‌شود بلکه ادامه و شـدت خشکی چشـم می‌تواند موجب التهاب سـطح خارجی چشـم و قرمزی و سوزش شدید چشم شـود که این مرحله فراتر از یک خشکی چشم اولیه و ساده است.

وی بیـان کرد: بطور طبیعی زمانی که افراد برای مدت طولانی از فاصله‌ای نزدیک به صفحه گوشی نگاه می‌کنند این امر موجب اسپاسم عضلات داخلی و خارجی چشم می‌شـود که در نهایت اسپاسم عضلات خارجی موجب انحراف مخفی چشم و اسپاسم عضلات داخلی منجر به نزدیک بینی خواهد شد.

نوشیدن زیاد قهوه در بارداری با بروز مشکلات رفتاری در کودک ارتباط دارد

ایرنا: نتایج یک مطالعه نشـان می دهد مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری می تواند با بروز مشکلات رفتـاری کودک در سـال های بعدی زندگـی ارتباط داشته باشد.

بحث‌هـای فراوانـی در مورد نوشـیدن قهوه در دوران بارداری وجـود دارد و برخی می‌گویند کافئین موجـب بروز مشـکلات قلبی در جنین یا مشـکلاتی همچون سـقط جنیـن و نارس بودن نوزاد می‌شـود. پس از بررسـی‌ها و تحقیقات فراوان مشخص شد، یک فنجان قهوه در طول روز ضرری ندارد، اما در عین حال نوشیدن زیاد قهوه هم خوب نیست.

اکنون محققان دانشگاه «روچستر» در آمریکا در این مطالعه با بررسی کسان های مغزی ۹ هزار کودک و ۹ و ۱۰ ساله متوجه شدند، کودکانی که در رحم مادر در معرض کافیین قرار می گیرند در سـال های بعدی زندگی دچار مشکلات رفتاری می شوند.

سـال ها به زنان بادار گفته شـده اسـت که برای کاهش خطر سـقط جنین و تولد پیش از موعد فرزند خـود، مصرف کافیین را محدود کنند، امـا تا کنون مطالعات زیادی در زمینه اینکه مصرف قهوه در دوران بـارداری چه تاثیری بـر کودک در سـال های بعدی زندگی در انجام نشـده بـود. اکنون نتایج این مطالعه جدید نشـان می دهد مصـرف قهوه در دوران بارداری احتمال بروز مشـکلات رفـتاری کودک را در سال های بعدی زندگی افزایش می دهد.

مطالعه اسکن های مغزی کودکانی که مادرانشان در بـارداری قهـوه مصرف می کردنـد، تغییراتی را در مسیرهایی نشـان داد که به بروز مشکلات رفتاری در سـال های بعدی زندگی منجر می شود ؛ از جمله این مشـکلات رفتاری می‌توان مشکلات مربوط به توجه و بیش فعالی را نام برد.

بـا ایـن حال محققان گفتند، بیشـتر مشـکلات رفتـاری که در این کودکان مشـاهده شـد، جزیی اما قابل توجه بود.

آنها افزودند: سـایر خطراتی که به بروز مشکلات رفتاری در کودکان مرتبط می شود، به سابقه خانوادگی و برخی عوامل اجتماعی و اقتصادی باز می گردد.