

ورزش کن تا افسرده نشوی

اما ما با انجام یک سری از فعالیت های ورزشی هوازی می توانیم تا حد زیادی مانع از بروز چنین مشکلاتی شویم و عملکرد دوپامین را در بدنمان تقویت نماییم و این شاهکار ضد افسردگی ورزش است.

نویسنده اصلی این مقاله، دکتر امیلی هیرد از موسسه علوم اعصاب شناختی یوسی ال اظهار داشت: «اثر ضد افسردگی ورزش هوازی به وضوح در بررسی های قبلی اثبات شده است، اما مکانیسم آن به خوبی درک نشده است. دلیل آن هم تا حدی به خاطر این بوده که این مکانیسم شامل ترکیبی از چندین فرآیند بیولوژیکی و روان شناختی است.»

او می افزاید: «به عنوان مثال، ورزش علاوه بر اثرات مفید آن بر التهاب، دوپامین و پردازش سیستم پاداش دهی، استرس اکسیداتیو [تنش اکسایشی] را کاهش می دهد و عزت نفس و کارآمدی را افزایش می دهد.»

دکتر امیلی هیرد در توضیح سخنان خود گفت: «ورزش - به ویژه فعالیت های هوازی که باعث تعریق و تنگی نفس شما می شود - التهاب را کاهش و انتقال دوپامین را افزایش می دهد، که به نوبه خود میل به تلاش و در نتیجه انگیزه افزایش می یابد»

این گروه تحقیقاتی امیدوار است که این رهیافت تازه از چگونگی تاثیر ورزش بر کاهش علائم افسردگی به توسعه استراتژی های درمانی جدید - مانند برنامه های ورزشی شخصی کمک کند.



به گزارش یورو نیوز محققان کالج دانشگاهی لندن فرآیندهایی که هنگام ورزش کردن در بدن اتفاق می افتد را بررسی کردند و متوجه رابطه آن با افسردگی شده اند. یکی از عواملی که باعث ناتوانی افراد در کارهای روزمره می شود در کل دنیا بی شک افسردگی است. افسردگی در فعل و انفعالات مغزی تاثیر می گذارد و باعث به وجود آمدن اختلال در یادگیری و حافظه می شود. اما به تازگی محققان دریافته اند که فعالیت های هوازی باعث جلوگیری از به وجود آمدن افسردگی در افراد می شود و با ارائه مقالات جدید سعی در درک بهتر این روند کرده اند.

آنها بر این باورند که در این فرآیند انگیزه نقش مهمی ایفا می کند و می تواند تا حد زیادی نقش مهمی در التیام علائم افسردگی داشته باشد. از جمله این علائم «سندرم آنهدونیا» (سندرم بی لذتی یا کاهش علاقه نسبت به تجربیات گذشته زندگی)، کم حوصلگی و «همه مغزی» را می توان نام برد این تیم، با خلاصه سازی مقالات علمی پژوهشی گذشته که مکانیسم های افسردگی را هم در انسان و هم در حیوانات بررسی کرده بودند، به این نتیجه رسیدند که افسردگی به ویژه از نوع «آنهدونیا»، با افزایش التهاب ناشی از واکنش دستگاه ایمنی بدن مرتبط است. عاملی که در این تحقیقات حائز اهمیت است این است که این التهابات مغزی انتقال دوپامین را با مشکل مواجه می کند و ممکن است در تغییر انگیزه و کاهش تمایل به درک شدن در فعالیت های ذهنی و فیزیکی تاثیر بگذارد.

غذاهای مفید و مضر برای زانو



استئوآرتریت زانو یا آرتروز زانو، شایع ترین مشکل اسکلتی است که میلیون ها نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می کند و استخوان زیرین به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می کند. استئوآرتریت زانو می تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. در بعضی موارد نیز باعث کاهش عملکرد و ناتوانی فرد خواهد شد.

اهمیت کنترل وزن

حفظ وزن مناسب مهم ترین فاکتور جهت مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو است. اضافه وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می کند و منجر به تشدید درد و التهاب می شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون ها و مواد شیمیایی می شود که می تواند سطح التهاب را افزایش دهد.

مواد غذایی مفید

منابع غذایی حاوی ویتامین C و K این ویتامین ها از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند می توانند بر آرتروز تاثیر گذارند. از منابع غذایی حاوی ویتامین K و C می توان به اکثر میوه ها به خصوص پرتقال، توت فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد. اسید اولئیک و اولئوکانتال موجود در زیتون فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک کند.

مواد غذایی سرشار از امگا سه به ویژه سالمون و ساردین، گردو و بذر کتان از منابع غذایی مهم امگا سه هستند. شیر و لبنیات، منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. رژیم غذایی غنی از فیبر منجر به افزایش جمعیت باکتری های مفید روده می شود که این باکتری ها تولید کننده موادی هستند که سطح التهاب را در کل بدن کاهش می دهند. میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل یا سبوس دار از منابع غذایی غنی از فیبر هستند.

پرهیز از مواد غذایی مضر

غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، انواع گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و سوپ نیمه آماده و... دارای مقادیر زیادی نمک و افزودنی هایی نظیر مونوسدیم گلوتمات هستند که می توانند منجر به تشدید درد و التهاب در مفاصل شوند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چربی های ناسالم مانند اسیدهای چرب اشباع و ترانس؛ این اسیدهای چرب به طور معمول در روغن های جامد، کره گیاهی و روغن های قنادی یافت می شوند. مصرف زیاد گوشت قرمز منجر به افزایش ترشح فاکتورهای التهابی در بدن می شود. مطالعات نشان دادند که خوراکی ها و نوشیدنی های با قند بالا (مانند کیک، آب نبات، شکلات، نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا) می توانند از طریق سرکوب فرآیندهای ضد التهابی در تشدید التهاب در بدن نقش داشته باشند.

پدران میانسال و فرزندان مبتلا به اوتیسم

دکتر سون سنندین، اپیدمیولوژیست در مؤسسه کارولینسکا، درباره یافته های پژوهش می گوید که نرخ ابتلا به اوتیسم در میان بچه هایی که پدر بالای ۵۰ سال یا پدر زیر ۲۰ سال دارند، ۶۶ درصد بالاتر است. اگر پدر بالای ۴۰ سال باشد، نرخ اوتیسم ۲۸ درصد بالا می رود.

نرخ ابتلا به اوتیسم در کودکانی که مادر بالای ۴۰ سال دارند، ۱۵ درصد و نرخ ابتلا به این اختلال در میان کودکانی که مادر زیر ۲۰ سال دارند، ۱۸ درصد بالاتر است. اگر والدین کودک، هر دو بالای ۴۰ سال باشند، احتمال ابتلا به اوتیسم بیشتر می شود. اگر فاصله سنی بین دو والد هم زیاد باشد، این احتمال بیشتر خواهد شد.

اختلال روانی اوتیسم، از جمله ناهنجاری هایی است که کودکان زیادی را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است. محققان درباره عوامل بروز این اختلال تحقیقات وسیعی انجام داده اند. یکی از این تحقیقات جدید درباره فاصله سنی والدین با فرزند که در مجله روان درمانی مولکولی منتشر شده است، نشان می دهد که نرخ ابتلا به اوتیسم در میان بچه هایی که فاصله سنی زیادی با والدینشان دارند، بیشتر است. این تحقیق تایید می کند که هرچه سن والدین بالاتر باشد، ریسک به دنیا آوردن فرزند مبتلا به اوتیسم نیز بیشتر می شود.

به گفته وبسایت مؤسسه درمانی کارولینسکا، در این پژوهش ۵ میلیون و هفتصد هزار کودک از چند کشور شرکت کردند. پژوهشگران نرخ اوتیسم در میان این کودکان از کشورهای دانمارک، نروژ، سوئد و استرالیا را بررسی کردند که از میان آنها، بیش از ۳۰ هزار نفر مبتلا به این اختلال بودند. پژوهشگران شرایط رشد این افراد در سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۹ را بررسی کردند. کریستینا هولتمن، استاد اپیدمیولوژی روان درمانی در مؤسسه کارولینسکا معتقد است که داده های به دست آمده از این کشورها به یک مجموعه ارزشمند برای تحقیقات درباره اوتیسم تبدیل شده است. تحقیقات پیشین وجود ارتباط بین سن والدین و احتمال ابتلا به اوتیسم را ثابت می کرد ولی همپیمان پرسش های زیادی در این رابطه بی پاسخ مانده بود. هدف از تحقیقات جدید آن بود که مشخص شود سن زیاد مادر یا پدر به صورت جداگانه چه تأثیری در بروز اوتیسم دارند.



نشانه های بیماری از «زبان» یک فرد بیمار

پسوریازیس نیز ممکن است باعث زردی زبان شوند. همچنین رنگ خاکستری زبان می تواند گویای مشکلات گوارشی مانند زخم معده باشد. زبان سفید رنگ معمولاً در اثر عفونت های قارچی مانند برفک دهان ایجاد می شود. داروهای ضد قارچ می توانند این لکه ها را پاک کنند.

یکی از رنگ های شایع زبان، قهوه ای است. زبان های قهوه ای معمولاً بی ضرر هستند و رنگ قهوه ای زبان ناشی از چیزی است که می خورید و می نوشید. با این حال، استفاده از تنباکو یکی دیگر از دلایل قهوه ای شدن زبان است.

پنیر زبان نشان دهنده چیست؟

یک پوشش سفید و پنیر مانند روی زبان که معمولاً لکه های پوستی روی آن ایجاد می شود و ممکن است با ضایعات همراه باشد، یکی از رایج ترین علائم کاندیدیازیس دهان، عفونت مخمری دهان است که معمولاً در سالمندان، نوزادان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف رخ می دهد. همچنین زخم های کوچک و دردناک زبان یا دهان که به آن زخم دهانی گفته می شود، معمولاً در سطح داخلی گونه ها ایجاد شده اما ممکن است در قسمت زیرین زبان نیز ظاهر شوند. به طور معمول، یک زخم در اثر مصرف چیزی درشت و تیز یا گزش ناگهانی زبان ایجاد می شود.

بعد از لثه، زبان شایع ترین محل نگهداری بیماری در دهان است و می تواند نشان دهنده سلامتی یا بیماری جسم باشد. هر بیماری نشانه خاصی بر روی زبان دارد که شامل موارد زیر است:

صافی غیر طبیعی در زبان

یک زبان عادی در سطح خود دارای ساختارهای ریز مو مانند (پاپیل) است که باعث خشن شدن آن می شود؛ اما داشتن زبان صاف و بدون زبری غیر طبیعی است. به این حالت گلوپتیک آتروفیک گفته می شود. گلوپتیک آتروفیک معمولاً با نوعی کمبود تغذیه ای همراه است.

داشتن رنگ غیر طبیعی

زبان قرمز (نه صورتی تیره) کمبود ویتامین B_{۱۲} را نشان می دهد که می تواند با مکمل برطرف شود. آگزما و بیماری کلاوزاکی نیز ممکن است باعث قرمز شدن زبان شما شوند. رنگ بنفش نشان دهنده مشکلات قلبی و گردش خون ضعیف است. رنگ آبی زبان می تواند نشان دهنده گردش ضعیف اکسیژن در خون و مشکلات ریوی یا بیماری کلیوی باشد.

تاثیر دخانیات بر رنگ زبان

استفاده از سیگار و تنباکو جویدنی رنگ زبان را زرد می کند. گاهی اوقات زردی و

