

نقل قول

تامین ۶۰درصدی پلاسما مصطفی جمالی، مدیر عامل سنا زمان انتقال خون: ۵۰۲میلیون اهداکننده خون در کشور وجود دارند که پاسخگوی همه نیازهای مراکز درمانی در سراسر کشور هستند. ۰۶درصد از پلاسمای مورد نیاز کشور برای تهیه داروهای مشتق از پلاسما همچون IVIG، آلبومین، فاکتورهای ۸ و ۹ را تامین می کنند. ارقام استراتژیک همچون کیت و کیسه‌های خونگیری هم به‌مدت عمده ذخیره شده‌اند.



بهترین خوراکی های مدرسه
احمد اسسمعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: بهترین خوراکی‌هایی که می‌توانند به‌عنوان میان وعده برای زنگ‌های تفریح در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیره؛ انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، برنجک و شاه‌دانه، ذرت پوداده کم نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، لیمو شیرین و موز و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کنتل، نان و حلواشکری، نان و پنیر و خرما یا کره بادام زمینی بدون شکر و نمک یا کمی مربا یا عسل و بیسکویت‌های سبوس دار هستند.



افزایش ۳۰درصدی مشکلات اسکلتی
احمد موذن زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور: فقر حرکتی و کاهش حرکات فیزیکی سبب شده که میزان فعالیت بدنی کم شود و در قشر نوجوان و جوان میزان مشکلات اسکلتی در حدود ۴۰درصد افزایش پیدا کند. همچنین ۴۰درصد از نوجوانان دچار چاقی هستند. استفاده بی‌رویه از تلفن همراه و خم‌شدن گردن و مشکلات ناشی از آن هم افزایش پیدا کرده است.



درخواست انجمن جراحان زیبایی از وزارت بهداشت
بابک نیکومرام، رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی: در صورت عدم مهارت سونامی جراحی زیبایی، علاوه بر آسیب‌های اجتماعی و تغییر قیافه، باعث آسیب جدی به حوزه درمان و بلعیدن منابع انسانی و مالی اختصاص داده شده برای حوزه سلامت کشور می‌شود. برای ساماندهی و کنترل خدمات حوزه جراحی پلاستیک و زیبایی نیاز به وضع قوانین و مقررات جدید و به روز داریم؛ زیرا قوانین گذشته، پاسخگوی شرایط کنونی نیست.

با کارشناس

یکتافراهانی؛ روزنامه‌نگار

تفاوت‌های رژیم گیاهخواری در ایران و جهان

در شرایطی که سبک زندگی ناسالم به گسترش چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی–عروقی کمک می‌کند، اغلب افراد به‌دنبال رژیم‌های غذایی هستند که با کم کردن مواد غذایی ناسالم، تغذیه سالم‌تری را به ما ارائه دهند. اما انتخاب رژیم‌های غذایی مردم تنها باید تحت نظر متخصص و پزشک انجام شود. دکتر محمدرضا وفا، متخصص درباره انتخاب الگوی صحیح مصرف مواد غذایی به همشهری می‌گوید: «در حال حاضر تمام راهنماهای خوراکی در دانشگاه‌های معتبر دنیا به همه مردم توصیه می‌کنند مواد غذایی مصرفی خود را از ۴گروه اصلی غذایی به‌زیربند تا بیشترین حد سلامت و فایده را برای آنها داشته باشد که این ۴گروه شامل شیر و لبنیات کم‌چرب، گروه نان و غلات کامل یعنی نان، برنج، ماکارونی، ذرت، جو و غلات جدید مثل کینوا، گروه گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزا و گروه میوه و سبزیجات است.»

او درباره الگوی مصرف مواد غذایی بیان می‌کند: «سهام عمده خوراکی‌ها در یک الگوی غذایی سالم، مواد خوراکی‌ای است که منشأ گیاهی دارند؛ برای مثال نان و غلات، سبزی، صیفی و میوه‌ها می‌توانند بخش عمده‌ای از کالری مورد نیاز روزانه هر فرد بالغ و سالم را تامین کنند؛ یعنی بهتر است هر فرد از چنین الگویی پیروی کند و مواد مورد نیاز خود را از منابع غذایی گیاهی دریافت کند؛ وفا نسبت به رواج رژیم‌های غیراصولی هشدار می‌دهد و می‌گوید: «در حال حاضر به دلایل زیادی ازجمله ناآگاهی و تبلیغات اشتباه و اغوا کننده، رژیم‌هایی باب‌شده و رواج پیدا کرده‌اند که براساس آنها، بسیاری افراد جذب رژیم‌هایی می‌شوند که به فرد توصیه می‌کنند برای کاهش وزن فقط از یک گروه از مواد غذایی مانند گوشت یا سبزیجات استفاده کنند. شاید پیروی از این رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن خیلی زود جواب دهند، اما فوق‌العاده خطرناک هستند. در کشورهای غربی، گروه مواد غذایی سبزیجات را غنی‌سازی کرده‌اند، یعنی مواد مغذی را که عمدتاً در منابع غذایی گیاهی وجود ندارند، به آنها اضافه کرده‌اند، اما در کشور ما اگر فردی بخواهد گیاهخوار یا خام گیاهخوار باشد، یعنی کلاً فقط غذاهای گیاهی و خام مصرف کند باید توجه داشته باشد که ممکن است دچار کمبود آهن، کم خونی و فقر آهن شود که البته این کمبود در زنان بیشتر خواهد بود.»

او ادامه می‌دهد: «در حال حاضر کم‌خونی و فقر آهن در نقاط مختلف کشور، شایع و درختران، زنان باردار و شیرده شدیدتر است. همانگونه که با گیاهخواری، کمبود روی هم در مردان خیلی شدیدتر خواهد شد و حتی می‌تواند روی رشد قد و در واقع سلامت طولانی‌مدت آنها هم تأثیر داشته باشد. کمبود ویتامین‌ها و منیزیم، همچنین بسیاری از مواد مغذی هم در این افراد دیده می‌شود. ضمن آنکه در رژیم‌های گیاهخواری افراد دچار کمبود ویتامین‌های محلول در چربی نیز خواهند شد.»



متن کامل این گفت‌وگوبا اسکن کد QRکفایلید



کاهش مصرف نمک، شکر و چربی را فرهنگسازی کنید
حسین فرشبیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: عادات غذایی ازجمله مصرف نمک، چربی و شکر در کشور اشتباه است اما می‌توان با فرهنگسازی مناسب به کاهش مصرف این عوامل زمینه‌ساز بیماری‌ها، کمک کرد. ارتقای سلامت با رویکرد مردمی‌سازی سلامت و ترویج زندگی سالم باید در اولویت قرار بگیرد.

به مناسبت روز آلزایمر، نیم‌نگاهی به وضعیت آن در کشورمان انداخته‌ایم

سن آلزایمر در ایران پایین آمد

نزدیک به یک میلیون ایرانی مبتلا به آلزایمر هستند

گزارش

پروانه پدپی روزنامه‌نگار

آلزایمر، یک بیماری است که در آن سلول‌های مغز، به مرور زمان کارکرد خود را از دست می‌دهند و مغز به تدریج کوچک‌تر می‌شود و فرد در حافظه نزدیک خود

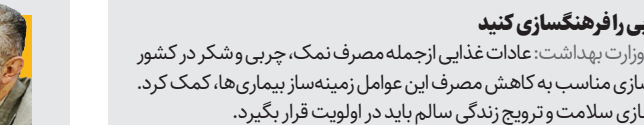


آلزایمر غیرقابل برگشت است
تشخیص و درمان به موقع دمانس‌ها می‌تواند به قابل برگشت بودن بیماری کمک کند، اما آلزایمر غیرقابل برگشت است و درمان قطعی ندارد. فقط می‌توان با تشخیص زودهنگام، آن را تا حد زیادی کنترل کرد. بیش از ۵۰میلیون نفر در جهان به انواع دمانس از جمله آلزایمر دچار هستند که یک میلیون نفر از آنها در ایران زندگی می‌کنند. متخصصان هشدار می‌دهند که با افزایش جمعیت سالمندی در کشور، به تعداد این بیماران افزوده خواهد شد. کارشناسان تأکید دارند افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند، باید علائم مشکوکی در خود می‌بینند که قبلاً در آنها وجود نداشت، حتماً برای انجام تست‌های آلزایمر به پزشک متخصص مراجعه کنند.

کدام افراد آلزایمر می‌گیرند؟
«آلزایمر، خود را تقریباً از ۶۵سالگی نشان می‌دهد و فرایند درگیر شدن فرد به این بیماری معمولاً از ۲۰سال قبل آغاز می‌شود؛ یعنی حدوداً در ۴۵تا ۵۰سالگی، بنابراین بهترین زمان برای انجام تست‌های آلزایمر، ۵۰سالگی است.» این را معصومه صالحی، مدیر عامل انجمن دمانس و آلزایمر ایران به همشهری می‌گوید و ادامه می‌دهد: «آلزایمر، یک نوع دمانس است و ۶۰تا ۷۰درصد انواع دمانس را معمولاً بیماری آلزایمر تشکیل می‌دهد که معمولاً در سنین سالمندی و در سن ۶۵سال به بالا فرد را مبتلا می‌کند. البته به راحتی نمی‌توان تشخیص داد؛ باید حتماً تست‌های تشخیصی مثل معاینات پزشکی، آزمایش‌های مختلف، ام‌آر‌آی و... برای فرد انجام شود تا پزشک بتواند تشخیص دهد که فرد دچار آلزایمر است یا دمانس یا مسائل دیگر.»

اثر ژن‌ها بر آلزایمر
صالحی به تأثیر ژن بر ابتلا به آلزایمر اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «ژنتیک فقط بین ۱۰ تا ۱۵ درصد در ابتلا به آلزایمر مؤثر است اما اگر سبک زندگی افراد از ابتدا براساس تغذیه سالم، ورزش، افزایش ذخایر مغزی، جلوگیری از ضربه به سر در دوره کودکی متمرکز باشد، درصد ابتلا به این بیماری در آینده کاهش خواهد داشت. درواقع رعایت ۱۲ نکته از کودکی که چند موردش را نام بردم، می‌تواند در آینده ۷۰درصد از این ابتلا به آلزایمر شود.» او همچنین درباره ارتباط ضربه خوردن به سر در کودکی و ابتلا به آلزایمر در بزرگسالی اینطور توضیح می‌دهد: «هر ضربه به سر از کودکی که موجب پیوستگی توکامدست شود، خطری برای ابتلا به آلزایمر در دوران سالمندی است. پس باید کلاماً مراقب کودک خود باشیم.» صالحی می‌گوید: «حتی اگر ژن در ابتلا به آلزایمر مؤثر باشد، سبک درست زندگی می‌تواند میزان تأثیرگذاری ژن را ضعیف کند. اگر فرد از دوران کودکی ذخایر مغزی خود را افزایش دهد، هر از گاهی یک‌هتر جدید پدید بگیرد، یک زبان جدید یاد بگیرد، مواد پروتئینی سفید و سبزیجات بیشتر مصرف کند، چربی و ترانس کمتر مصرف کند، احتمال ابتلا به این بیماری کاهش پیدا خواهد کرد.»

چه تعداد از ایرانی‌ها آلزایمر دارند؟
بیش از ۵۵میلیون نفر در جهان با انواع دمانس زندگی می‌کنند که حدود ۷۰درصد از این افراد مشخصاً دچار دمانس آلزایمر هستند. پیش‌بینی‌ها هم این است که تا سال ۲۰۵۰ یعنی کمتر از ۳۰سال دیگر، این آمار به ۱۵۵میلیون نفر برسد. مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران می‌گوید: متأسفانه آمار آلزایمر در دنیا و کشور ما در حال افزایش است. چون جمعیت سالمندی رو به افزایش است. ما حدود یک میلیون نفر یا کمی بیشتر فرد مبتلا به آلزایمر در ایران داریم و هم‌زمان با افزایش

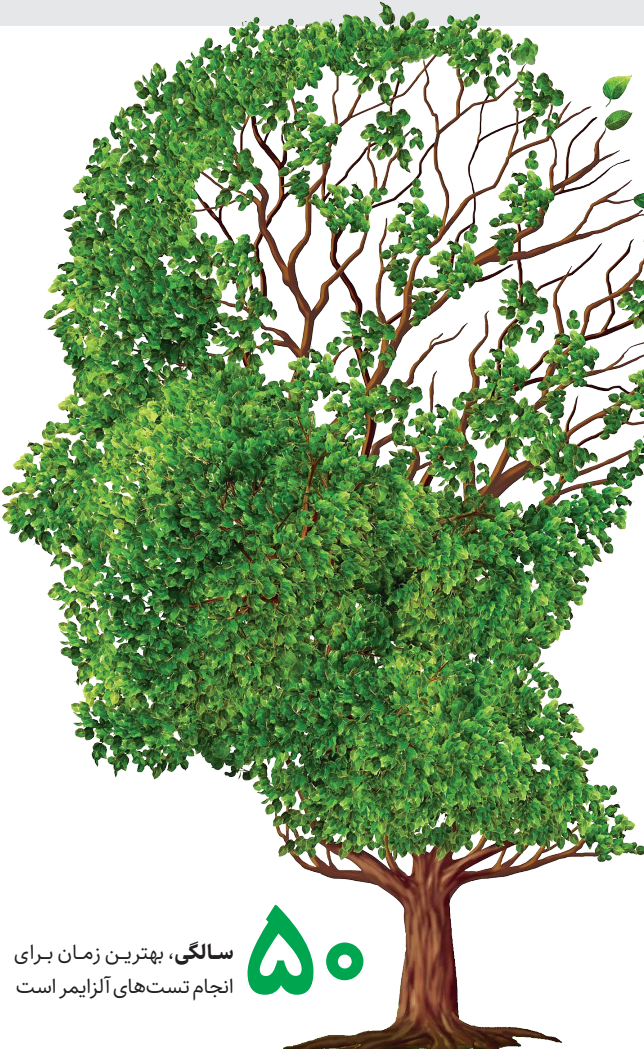


به مناسبت روز آلزایمر، نیم‌نگاهی به وضعیت آن در کشورمان انداخته‌ایم

سن آلزایمر در ایران پایین آمد

نزدیک به یک میلیون ایرانی مبتلا به آلزایمر هستند

مشکلات زیادی پیدا می‌کند. این بیماری اگر پیشرفت کند، فرد مبتلا حتی در کوچک‌ترین کارهای خود مثل پخت غذا، یادآوری دستور پخت غذا، دستشویی رفتن، پیدا کردن دستشویی و حمام و اتاق خواب و... یادآوری کارهای روزانه مثل آخرین فیلمی که دیده، تمرکز در صحبت کردن، رانندگی، پیدا کردن مسیر خانه، شناخت نزدیکان و... ناتوان می‌شود و کم‌کم استقلال خود را به‌طور



■ آلزایمر، یک نوع دمانس است و ۷۰درصد انواع دمانس را آلزایمر تشکیل می‌دهد

■ ژنتیک فقط ۱۵ تا درصد در ابتلا به آلزایمر مؤثر است

■ بیمار مبتلا به آلزایمر زیر ۵۰ساله به ندرت در کشور داریم

■ بهتر است افراد از ۵۰سالگی انجام تست‌های آلزایمر را شروع کنند

■ میزان ابتلا به آلزایمر معمولاً از ۶۵سالگی به بعد آرام‌آرام بیشتر می‌شود

■ میزان ابتلا به آلزایمر در ۶۰تا ۶۵سالگی ممکن است ۲ تا ۳ درصد ابتلا باشد

■ هر ۵سال که سن افزایش پیدا می‌کند، آمار ابتلا به آلزایمر ۲ برابر می‌شود

■ بعد از ۸۰سالگی حدود ۴۰درصد افراد دچار انواع دمانس ازجمله آلزایمر می‌شوند

■ برای در امان ماندن از آلزایمر روزانه ۳۰دقیقه پیاده‌روی کنید حتی در خانه

۵۵

میلیون نفر

در جهان با انواع دمانس زندگی می‌کنند که دمانس ۷۰درصد از این افراد آلزایمر است

جمعیت سالمندی، افزایش ابتلا به این بیماری را هم شاهد خواهیم بود. صالحی درباره سن ابتلا به آلزایمر در ایران می‌گوید: سن ابتلا به آلزایمر در کشور پایین آمده و مایه‌ماران ۵۰ساله هم داریم. بیمار زیر ۵۰ساله به ندرت داریم، مگر اینکه بیماری‌اش جزو انواع دیگر دمانس باشد. بازنش را هر دو طرف یعنی هم مادر و هم پدر داشته باشند. این مورد خیلی کم است و جای نگرانی نیست. اما خوب است که فرد هم‌انطور که هر سال برای بخش‌هایی از بدنش مثل قلب و عروق و کبد و... چکاپ انجام می‌دهد، از ۵سالگی به بعد تست‌های تشخیصی آلزایمر را هم انجام بدهد، به‌خصوص اگر سابقه خانوادگی دارد. انجام تست به موقع می‌تواند کمک کند که با راهکارهای پزشک بتوان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد.

آلزایمر، زنان یا مردان؟
سؤال خیلی از افراد این است که بیماری آلزایمر بیشتر زنان را درگیر می‌کند یا مردان را؟ مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران در این خصوص توضیح می‌دهد: «قبلاً می‌گفتند تنها ۶درصد از زنان به آلزایمر مبتلا می‌شوند. دلپش هم این بود که سن امید به زندگی در زنان بیشتر از مردهاست



زمان آزمون استخدامی وزارت بهداشت اعلام شد
سیف‌الله مرادی، مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت: زمان برگزاری آزمون استخدامی وزارت بهداشت ۲۸ مهر ۱۴۰۲ اعلام شد. در این آزمون ۲۵هزار و ۱۲۰نفر در حوزه درمان، پرستاری و فوریتهای پزشکی جذب می‌شوند و با دستور وزیر بهداشت، تا پایان سال جذب و در محل کارشان حاضر خواهند شد.

کامل از دست می‌دهد. آلزایمر، یک نوع دمانس است. دمانس یا زوال عقل، گروهی از علائم است که بر وظایف شناختی ذهنی مثل حافظه و استدلال تأثیر می‌گذارد. دمانس یا زوال عقل یک اصطلاح چتری است که بیماری آلزایمر، یکی از زیرمجموعه‌های آن است. حدود ۷۰درصد از دمانس‌ها را بیماری آلزایمر تشکیل می‌دهد و ۳۰درصد دیگر را دمانس‌های دیگر مثل افسردگی و...

تحقیق کردیم و به این نتیجه رسیدیم که حدود ۳۰درصد از آنها افسردگی دارند.»

زبان و هنر جدید یاد بگیرد
صالحی درباره راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توضیح می‌دهد: «انجام کارهای یکنواخت اصلاً خوب نیست. همیشه بهتر است فرد در کنار یادگیری زبان، یک هنر هم یاد بگیرد. باید از هر طریقی برای افزایش ذخایر مغزی استفاده کرد. البته هستند افرادی که ورزشکارند و کتاب می‌نویسند اما به آلزایمر هم مبتلا می‌شوند. این بیماری حد و مرز ندارد و ممکن است هر فردی به آن مبتلا شود اما افزایش ذخایر مغزی می‌تواند جلویش را بگیرد یا آن را عقب بیندازد. ورزش هم که در اولویت است؛ افراد حداقل روزی ۳۰دقیقه پیاده‌روی داشته باشند، حتی در خانه.»

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران می‌گوید: میزان ابتلا معمولاً از ۶۵سالگی به بعد آرام‌آرام بیشتر می‌شود. در ضمن ۵سال که سن افزایش پیدا می‌کند، آمار ابتلا به آلزایمر هم ۲برابر می‌شود. به گفته صالحی، میزان ابتلا به آلزایمر در ۶۰تا ۶۵سالگی ممکن است ۲ تا ۳درصد ابتلا باشد و هر ۵سال ۲ برابر می‌شود. بعد از ۸۰سالگی ممکن است ۴۰درصد افراد دچار انواع دمانس ازجمله آلزایمر شوند.

تشخیص زودهنگام، بیماری را عقب می‌اندازد
پزشکان می‌گویند فردی که بیماری‌اش آلزایمر تشخیص داده شده، احتمالاً ۲سال قبل از این، بروز آن در فرد آغاز شده است. صالحی می‌گوید: با توجه به اینکه آلزایمر احتمالاً ۲۰سال قبل شروع می‌شود، بنابراین بهتر است فرد از ۵۰سالگی تست‌های آلزایمر مثل آزمایش خون، ام‌آر‌آی، تست افسردگی و... را شروع کند تا برای ابتلا آمادگی داشته باشد.

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران اشاره می‌کند: «آلزایمر وقتی شروع می‌شود، مراحل خاص خود را دارد. ممکن است فرد از همان ابتدا خاطرات نزدیک را فراموش کند. مثلاً یادش می‌رود دیرزود کجا بوده، یا طرز پخت یک غذا را فراموش می‌کند، فیلمی را به تازگی دیده اما فراموش می‌کند اصلاً فیلمی دیده، یک سؤال را که قبلاً پرسیده، دوباره و چندباره می‌پرسد، وسایل خانه را جابه‌جا می‌گذارد، دم‌کنی را روی شعله گاز می‌گذارد و... بیماری هرچقدر که پیشرفت‌تر شود، این علائم بیشتر و شدیدتر خود را نشان می‌دهد. در بعضی از افراد هم حافظه کوتاه‌مدت آرام‌آرام از بین می‌رود و بقیه خیلی متوجه آن نمی‌شوند. چون فرد می‌تواند بیماری خود را کتمان کند تا دیگران متوجه شروع بیماری نشوند.»

صالحی تأکید می‌کند: اگر فرد تحت درمان قرار نگیرد، ممکن است پیشرفت بیماری سریع‌تر شود. ولی هر یک سال تشخیص زودهنگام باعث می‌شود که مشکلات بیماری ۵سال به تعویق بیفتد و فرد بتواند با استقلال بیشتری به زندگی خود ادامه دهد. بنابراین تشخیص زودهنگام این بیماری خیلی مهم است. افراد بهتر است به علائم خاصی که در آنها عارض می‌شود، دقت زیاد داشته باشند و بی‌تفاوت از کنارش نگذرند.

فراموشکارها آخرش آلزایمر می‌گیرند؟
آیا فراموشی که این روزها خیلی از افراد دچار آن هستند، می‌تواند به آلزایمر منجر شود؟ مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «یک دلیل زیاد شدن فراموشی‌ها استرس، اضطراب و فزارت سنگین و گرین زیاد و دود موجود در هواست که در اعصاب محیطی و اعصاب مرکزی انسان تأثیر می‌گذارد و این موضوع می‌تواند فرد را دچار مشکلاتی کند که خیلی چیزها را فراموش کند یا نتواند بعضی چیزها را راحت به یاد بیاورد. اما اینها نمی‌تواند منجر به آلزایمر شود.»

صالحی می‌گوید: «علت بروز آلزایمر می‌تواند انواع دمانس یا اختلالات شناختی قابل برگشت یا حتی افسردگی باشد. ما در افراد ۶۰سال به بالا

نکته‌ها

آیا منیزیم یوم و ویتامین D3 می‌توانند اضطراب شما را برطرف کنند؟

اخیراً ویدئوهایی در رسانه‌های اجتماعی فراگیر یا وایرال شده‌اند که مدعی هستند که مصرف چند مکمل منیزیم و ویتامین D3 می‌تواند به تسکین اضطراب کمک کند.

به گزارش فاکس نیوز گروهی از افراد مبتلا به اضطراب در پست‌های شان در رسانه‌های اجتماعی مانند تیک‌تاک می‌گویند مکمل‌های منیزیم‌سوم و ویتامین D3 را برای تسکین دادن علائمشان مصرف کرده‌اند و این مکمل‌ها در تسکین اضطرابشان مؤثر بوده است اما کارشناسان می‌گویند هنوز داده‌های بس کیفیت بالا در این باره در دست نیست تا متخصصان بالینی این مکمل‌ها را برای درمان اضطراب تجویز کنند. از طرف دیگر داروهای ضداضطرابی که پزشکان تجویز می‌کنند، نسبت به منیزیم و ویتامین D3 قدرت بسیار بیشتری در کاهش اضطراب دارند.

بنابراین داروهای ضداضطراب با احتمال بسیار بیشتر در تجویز اولیه در اغلب افراد مؤثر واقع می‌شوند. البته مشکل این داروها به‌خصوص داروهای بنزودیازپینی این است که با احتمال بیشتری هم بیمار ممکن است به آنها تحمل یا وابستگی پیدا کند که برای برخی از افراد مشکل‌زاست.

البته منیزیم‌سوم برای مدت‌های طولانی برای انواعی از بیماری‌های روانپزشکی و عصب‌شناختی در دست بررسی بوده است. البته بررسی‌ها درباره آن اغلب به‌صورت کارآزمایی‌های بالینی کوچک مقدماتی بوده‌اند که کیفیت بالایی نداشته‌اند. برخی از بازبینی‌های مجموعه این بررسی‌ها از جمله بازبینی‌ای که در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه لیپزد انجام شد، نشان داد که منیزیم‌یوم می‌تواند به مقابله با اضطراب کمک کند.

منیزیم‌نقش مهمی در بسیاری از واکنش‌های سوخت‌وساز یا متابولیک در بدن و مغز دارد.

یک فرضیه درباره اختلالات اضطرابی این است که مسیرهای عصبی اضطراب در مغز تحریک‌پذیری بیش از حد دارند، یعنی به‌طور نامتناسبی پیام صادر می‌کنند و باعث اضطراب می‌شوند. منیزیم به‌عنوان ماده‌ای شناخته شده است که تحریک‌پذیری سلول‌های عصبی و عضلانی را کاهش می‌دهد و این یکی از دلایلی است که منیزیم را در بسیاری از فراورده‌های بدون نسخه مثل کندننده عضلانی وارد می‌کنند. به گفته کارشناسان، همین سازوکار ممکن است در توانایی منیزیم در کاهش اضطراب در برخی از افراد نقش داشته باشد. کارشناسان در مورد اثر ویتامین D می‌گویند افرادی که میزان‌های خونی این ویتامین در آنها پایین باشد، ممکن است مستعد دچار شدن به اضطراب و افسردگی باشند. ویتامین D نقش‌های بسیاری در بدن و مغز ایفا می‌کند و یکی از آنها کاهش استرس اکسیداتیو است که با افسردگی و اضطراب هم ارتباط دارد. بنابراین حل کردن مشکل کمبود ویتامین D ممکن است نقشی در درمان اضطراب در برخی از افراد داشته باشد.

یک کارآزمایی تصادفی شده کنترل‌شده درباره مقایسه تأثیر ترکیب ویتامین D3 و منیزیم‌سوم در برابر دارونما در کودکان مبتلا به ADHD (اختلال کم‌توجهی بیش فعالی) که در «ژورنال بین‌المللی پزشکی پیشگیری» در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، نشان داد که ترکیب منیزیم‌سوم و ویتامین D3 به بهبود علائم اضطراب و مشکلات اجتماعی انجامیده است.

در عین حال باید توجه داشت صرفاً براساس تجربیات شخصی افراد درباره تأثیربخشی این مکمل‌ها در تسکین اضطراب نباید تصمیم به مصرف آنها گرفت. نکته دیگر این است که حتی برخی از مواد به‌اصطلاح «طبیعی» ممکن است در مقادیر بالا سمی باشند یا تأثیرات زیانباری به‌وجود آورند.

همچنین نباید نقش درمان‌های رفتاری مانند «مواجهه مداخله‌گر» (introceptive exposure) یا رفتاردرمانی شناختی را در تسکین اضطراب دست‌کم گرفت.

سلامت روان

ناکامی شغلی باعث و بانی دل‌شکستگی در مردان

یک بررسی بزرگ جدید نشان می‌دهد شغلی که پرزحمت باشد، اما به اندازه زحمتش پاداشی به‌دنبال نداشته باشد، ممکن است بیشترین آسیب را بر قلب مردان وارد کند. به گزارش هلث‌دی نیوز این بررسی که حدود ۶۵۰۰نفر از کارکنان یقه‌سفید کارکنان دفتری در آن شرکت داشتند، نشان داد که مردانی که به‌طور عادی در شغلشان احساس استرس می‌کنند، تا دو برابر بیشتر نسبت به همدیفا نشان که از کارشان رضایت بیشتری دارند، در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند. به گفته پژوهشگران، مشکل در برخی از موارد استرسی به شکل «فشار شغلی» است به این معنای آن است که کارکنان برای انجام کار احساس فشار می‌کنند، اما قدرت چندانی در انتخاب چگونگی انجام کار ندارند. در موارد دیگر، مشکل اصلی «عدم تعادل میان تلاش-پاداش» است.

این وضعیت هنگامی رخ می‌دهد که کارکنان احساس می‌کنند نتیجه پشتکارشان را با پاداش کافی به‌دست نمی‌آورند-چه به‌صورت پرداخت مالی، ارتقای شغلی، قدردانی یا احساس رضایت. مردانی که هر یک از این انواع استرس شغلی را گزارش کرده بودند، در مقابل مردانی که رضایت بیشتری از شغلشان داشتند، در طول ۱۸ سال بعدی با احتمال ۵۰درصد بیشتر در معرض دچار شدن به بیماری عروقی کرونری قلبی بودند.

متن کامل رادر همشهری آنلاین بخوانید

متن کامل رادر همشهری آنلاین بخوانید