

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد احتمال بروز افسردگی در بیماران مبتلا به فشار خون پایین تر از حد طبیعی، ۳۰ درصد بیشتر از افرادی است که فشار خون طبیعی یا حتی بالا دارند. به گزارش ایران از روزنامه دلیلی میل، نتایج تحقیق دانشگاه ترینیتی دوبلین نشان می دهد که برخی موارد ابتلا به افسردگی ممکن است به دلیل کاهش جریان خون ناشی از فشار خون پایین (یا هیپوتانسیون) باشد. اما مطالعات بیشتر نیز موید این ارتباط باشد، احتمال درمان بیماران مبتلا به افسردگی که همزمان دچار هیپوتانسیون هستند، از طریق افزایش فشار خون آنها مسیر خواهد شد.

#### پرسش و پاسخ

مریم السادات پاک‌نژاد دستیار تخصصی طب سنتی ایران – تسنیم

#### درباره آداب غذاخوردن کودکان توضیح دهید؛ چه پیشنهادی در این زمینه دارید؟

باید به این نکته توجه کرد که رعایت آداب غذا خوردن به رشد و تقویت کودکان کمک می کند. بدون گرسنگی غذا نخورند، تأخیر نداشتن در خوردن غذا به فاصله بیش از نیم تا یک ساعت هنگام گرسنگی، اجتناب از غذاخوردن پیش از هضم غذای موجود در معده، تعدیل مقدار غذا، خوب جویدن غذا، نخوردن غذاهای مختلف در یک وعده، استفاده از انواع مختلف مواد غذایی، استراحت بعد از غذا و ورزش پیش از غذا خوردن توصیه شده است. البته رعایت این موارد برای همه ضروری است. همچنین اجتناب از مصرف غذای بی مزه (اصلاح طعم غذا مد نظر است)، اجتناب از افراط در مصرف غذاهای ترش، شیرینی ها، شوری ها، اجتناب از خوردن و آشامیدن در حمام (همچنین بعد از استخر، جکوزی و سونا) و بعد از ورزش و عصبانیت شدید، از جمله مواردی است که باید رعایت شود. از طرفی غذای تابستان سرد و غذاهای زمستان گرم باشد.

#### در شرایط زیر باید از نوشیدن آب اجتناب کرد:

قبل از خروج غذا از معده یعنی قبل از هضم غذا، به یک نفس آب خوردن (آب باید طی سه جرعه خورده شود)، آب خوردن حین غذا به معده آسیب وارد می کند و سبب اختلال هضم می شود. نوشیدن آب قبل و حین خواب به اعضای رئیسه بدن مانند مغز، قلب و کبد آسیب جدی وارد می کند. آب خوردن بدون عطش واقعی، ناشتا و در حالت ایستاده به بدن ضرر وارد می کند، همچنین نوشیدن آب بعد از مصرف شیرینی، ترشی ها و میوه ها بسیار نامناسب است.



#### ویژگی های لباس بارداری مناسب

همیشه مهم ترین نکته در انتخاب لباس تان در این مدت، میزان راحتی شما در آن است. بدن هفته به هفته در حال تغییر است و باید در پوشش خود راحت باشید. جنس لباس هم خیلی مهم است. بهتر است مواد به کار رفته در این لباس ها از الیاف طبیعی باشد، مانند کتان و نخ. بعضی از خانم ها از اینکه بارداری شان مشخص شود، احساس خوبی ندارند و سعی می کنند با پوشیدن لباس های با سایز بزرگ تر شکم خود را بپوشانند غافل از اینکه اندام خود را با پوشیدن این لباس ها ناموزون و نامتناسب نشان می دهند. پوشیدن لباس های بدون طرح و ساده و افتاده احتی خاصی دارد، اما مناسب مهمانی ها نیست، زیرا شما را مسن نشان می دهد و مسن تر از سن واقعی تان. اگر معمولاً لباس با سایز بالاتر می پوشید، در زمان بارداری سعی کنید لباس هایی را انتخاب کنید که فرم خوبی دارد و از ناحیه شکم آزادتر است تا بعد از

بارداری تنها با بستن یک کمربند بتوانید دوباره از آنها استفاده کنید. پیراهن های با یقه هفت یا قایقی، مدل های خوبی برای فرم دادن به صورت خانم های باردار است. اگر اسپرت پوش هستید، شلوار چین اسپرت شکم دار مخصوص حاملگی را انتخاب کنید و بایک بلوز یا تونیک بلند بپوشید. این شلوار ها معمولاً دو فرم دارد یا زیر شکم یا بالای شکم قرار می گیرد و راحتی خاصی به آن می دهد. اگر مایلید در منزل دامن تنگ بپوشید، می توانید دامن های مخصوص حاملگی استفاده کنید که پا روی برآمدگی شکم یا زیر آن قرار می گیرد. به گزارش زندگی آنلاین، خیلی از خانم های باردار لباس های رنگی، طرح دار و راه راه یا راه های افقی نمی پوشند. اگر لباس های طرح دار با طرح های نه چندان شلوغ و رنگ های شاد بپوشید یا بلوز، شلوار ی را که یکی از آنها راه و دیگری ساده است، با هم ست کنید، آراسته تر خواهید بود. خیلی عادت دارند لباس های با

دارند و همین مسئله تفاوت زیادی را در مدل لباس پوشیدن آنها ایجاد کرده است. خانم های این دوره، در جمع همیشه حاضر و فعال هستند و پوشش آنها در بارداری باید علاوه بر راحتی، آراسته هم باشد. وقتی باردار هستید، لباس پوشیدن یکی از

مهم ترین چالش ها برای شماست، اینکه چه چیزی بپوشید؟ اعم از مدل، رنگ، جنس و سایز از اهمیت خاصی برخوردار است. از آنجا که در این دوران خیلی سریع سایز لباس تان تغییر می کند، ممکن است در انتخاب لباس سر در گم شوید.



که می توانید از کشش های پاشنه دار استفاده نکنید یا مدل هایی را نپوشید که مجبور باشید برای بستن آنها خم شوید.

#### لباس های مناسب شیردهی

پس از تولد کودک، تا مدتی شکم حالت بارداری را حفظ می کند و ممکن است لازم باشد از لباس های مدل بارداری استفاده کنید. گذشته از این شیردهی موفق لباس مخصوص و مناسب می طلبد. اگر دقت کنید در بین لباس های زیر شیردهی به دنبال انواع آن با کاپ های داخلی سه گوش باشید چون زمانی که باز می شود راحتی بیشتری در شیر دادن دارد علاوه بر این مدل هایی که لایه داخلی با ضخامت بیشتری دارد بهتر است، زیرا از تراوش شیر به لباس مادر جلوگیری می کند. همچنین بندهای آن باید پهن و غیر استرجو قابل تنظیم باشد. پوشیدن بلوز های دکمه دار از بهترین گزینه ها برای شیردهی نوزاد است.

#### شال مخصوص شیردهی

از جدیدترین محصولات که طی سال های اخیر به بازار آمده است، شال مخصوص شیردهی است که دور گردن مادر حلقه می شود کودک هم در آن قرار می گیرد و مانند حفاظتی هم نوزاد را می پوشاند و هم سینه مادر را پوشش می دهد. این محصول به دلیل کاربرد راحت آن و آسان تر بغل کردن نوزاد و همچنین پوششی برای مادر بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

## ماده غذایی که کم شنوایی را از بین می برد

#### کافه سلامت

کم شنوایی یکی از مشکلات بسیار جدی است. برای تقویت و جلوگیری از بروز مشکل شنوایی می توانید از برخی خوراکی ها کمک بگیرید. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند مصرف پنیر باعث تقویت قدرت شنوایی و برطرف شدن مشکل کم شنوایی در افراد می شود. کارشناسان براین باور هستند که انواع پنیر دارای ترکیبات شیمیایی خاصی است که می تواند کم شنوایی و حتی ناشنوایی را درمان کند. با انجام مطالعات روی حیوانات در آزمایشگاه مشخص شد ماده شیمیایی موجود در پنیر به نام "دی متیونین" از آسیب دیدگی سلول های عصبی در گوش پیشگیری می کند. براساس تحقیقات، قرار گرفتن در معرض صداهای بلند می تواند به بخش مو مانند سلول ها در حلقون گوش آسیب برساند و سبب اختلال در ارسال سیگنال های صوتی به مغز شود. اقامت در مکانی که در آن سر و صدا بسیار زیاد است، باعث تشکیل رادیکال های آزاد در گوش می شود که در دراز مدت به ناشنوایی و کم شنوایی می انجامد. کارشناسان این نوید را به افراد می دهند که مصرف پنیر که حاوی "دی متیونین" است، به عنوان یک اسید آمینه مفید می تواند از آسیب های شنوایی جلوگیری کند. در عین حال مصرف حجم بسیار بالایی از پنیر نیز می تواند باعث مشکلات گوارشی و بالا رفتن چربی و فشار خون شود. پژوهشگران این ماده مفید شیمیایی را در تمامی انواع پنیر شناسایی کرده اند و به افرادی که در محیط های پرسر و صدا کار می کنند، توصیه می کنند مصرف روزانه پنیر را در رژیم غذایی خود قرار دهند. در عین حال مصرف پنیر تمامی مشکلات شنوایی را برطرف نمی کند و افراد باید در مکان های پرسر و صدا از وسایل ایمنی برای محافظت از گوش خود استفاده کنند.

## تب بارداری به تولد نوزاد اوتیسمی منجر می شود

#### پژشکی

تب دوران بارداری به ویژه در سه ماهه دوم و هفته دوازدهم به بعد می تواند تا ۳۰۰ درصد احتمال ابتلای نوزاد به اوتیسم را افزایش دهد.

اوتیسم نوعی اختلال رشدی از نوع روابط اجتماعی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشخص می شود؛ علایم این اختلال تا پیش از سه سالگی بروز می کند و علت اصلی آن ناشناخته است؛ اما محققان تب در دوران بارداری، استرس و فشارهای عصبی را عامل مهمی در بروز این اختلال می دانند. به گزارش فارس، بررسی شرایط بارداری مبتلا به این بیماری می تواند ابتلای نوزاد به اوتیسم را تا ۴۰ درصد افزایش دهد. مطالعات همچنین نشان داده است، زندگی ماشینی و عوامل ناشی از آن مانند استرس سیر صعودی ابتلا به این بیماری را تسریع می کند؛ بر اساس پژوهش ها در مادران چاق یا مبتلا به دیابت، تولد نوزاد اوتیسمی بیشتر از مادران سالم است. بر اساس آمار های منتشر شده نیز، اوتیسم در پسران شایع تر است و در هر ۱۰۰ تولد، دو نوزاد مبتلا به اوتیسم هستند.

## مرغ یونانی

### آشپزی من

#### مواد لازم

ماست ساده- یک فنجان	فلفل سیاه - کمی
روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری	جعفری تازه - چند شاخه
سیر له شده - ۴ حبه	مرغ - چند تکه
آویشن پودر شده - یک قاشق غذاخوری	در صورت تمایل یک شاخه کوچک
لیموی متوسط - یک عدد	رزماری
نمک - به مقدار لازم	جوز هندی رنده شده - کمی

#### طرز تهیه

برای درست کردن مواد ماریناد، ماست، رزماری، جوز هندی، روغن زیتون، سیر له شده، آویشن، نمک و فلفل سیاه را در کاسه ای مخلوط کنید. پوست لیمو را ریز رنده کنید و در کاسه بریزید. آب لیمو را نیز بگیرد و در کاسه بریزید. مواد را خوب مخلوط کنید. جعفری ها را کمی خرد کنید و داخل ماریناد بریزید. تکه های مرغ و ماریناد را داخل یک کیسه زیپ دار بریزید، هوای کیسه را تا حد امکان بگیرد و زیپ آن را ببندید. حالا خوب مواد و مرغ را با هم مخلوط کنید تا مرغ به خوبی به مواد ماریناد آغشته شود. بگذارید نیم ساعت در یخچال بماند. نیم ساعت بعد، مرغ ها را کیاب کنید یا در فر بریزید. این مرغ سیر دار، اگر از طعم سیر خوششان نمی آید، می توانید آن را حذف کنید.

## بیش از ۲میلیارد نفر از مردم جهان دچار اضافه وزن یا چاقی هستند

#### بیشتر بدانیم

نتایج یک مطالعه جدید که به ریاست یک محقق ایرانی انجام گرفته است نشان می دهد که بیش از دو میلیارد نفر از مردم جهان چاق هستند یا اضافه وزن دارند. به گزارش ایران، اشکان افشین استادیار بهداشت جهانی در دانشگاه واشنگتن در سیاتل، گفت: شمار در حال افزایشی از افراد به دلیل مشکلات جسمی مرتبط با وزن - حتی با وجود اینکه این افراد، چاق در نظر گرفته نمی شوند - جان خود را از دست می دهند. وی ادامه داد: وزن اضافی بدن یکی از پرچالش ترین مشکلات سلامت عمومی عصر ماست و تقریباً از هر سه نفر یک نفر را تحت تأثیر قرار می دهد. ۴۰ درصد از چهار میلیون مرگ مرتبط با وزن در سال ۲۰۱۵، در خصوص افرادی بود که شاخص جرم بدن آنها - نسبت وزن به قد - کمتر از آستانه ای بود که چاق در نظر گرفته شود. این مطالعه مبتنی بر داده های ۱۹۵ کشور جهان بود و بررسی محققان نشان داد که بحران سلامت عمومی جهان ناشی از اضافه وزن و چاقی در حال گسترش است. به گفته این گروه تحقیقی، افراد دارای اضافه وزن در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان و دیگر بیماری های تهدید کننده جان هستند. به گفته محققان، نرخ چاقی از سال ۱۹۸۰ در بیش از ۷۰ کشور جهان دو برابر شده و همچنان در حال افزایش در بیشتر کشورهاست. در بین ۲۰ کشور پر جمعیت جهان، بالاترین میزان چاقی در بین کودکان و افراد بزرگسال جوان مربوط به ایالات متحده در حدود ۱۳ درصد بود. مصر دارای بیشترین نرخ افراد چاق بزرگسال (حدود ۳۵ درصد) بود و بنگلادش و ویتنام دارای کمترین نرخ چاقی بزرگسال (۱ درصد) بودند. چین و هند دارای بالاترین تعداد کودکان چاق در دنیا در سال ۲۰۱۵ بودند.

