نوید ایمنی و بهداشت کار
شماره ۳۶
فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست
سال نهم | شماره ۳۶ | پاییز ۱۴۰۳ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان



سلامت در برزخ آلودگی هوا

به نام خدا

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۶

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال نهم - شماره ۳۶ - تابستان ۱۴۰۳



صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چهاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی- مهندس عاطفه نیتی- مهندس مهدی کمری- مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد.
مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است.
به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند.
ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران- خیابان خوش- نبش بوستان سعدی- پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۶

سلامت در برزخ آلودگی هوا /۲
برخی علامت‌ها بر روی کالاها یا در سایت‌ها چه معنی می‌دهد؟ /۳
اصلاح شیوه سرو غذا /۳
مرغ سوخاری ژاپنی که کِی‌اِف‌سی را به تعطیلی کشاند /۳
باید ونباید های بحران میانسالی /۴
هفت راهکار برای رهایی از آپارتمان‌های تنگ و تار /۶
معجزه آلو در تقویت استخوان‌ها /۸
آلزایمری‌ها چه بخورند؟ /۱۰
بی‌خوابی و کمبود ریزمغذی‌ها /۱۱

سلامت در برزخ آلودگی هوا

همه ما در معرض آلودگی هوا قرار داریم. آلودگی هوا حتی در سطوح پایین نیز بر سلامت انسان تأثیر دارد. بنابراین خوب است که بدانیم چگونه می توان عوارض آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش داد. امروزه مشخص شده است که آلودگی هوا منجر به بیماری، افزایش بستری در بیمارستان و حتی مرگ زودرس می شود. آلودگی هوا مخلوط پیچیده‌ای از موادی شامل ذرات ریز، دی‌اکسید نیتروژن، ازن و دی‌اکسید گوگرد است.



خطرات تهدید کننده ناشی از آلودگی هوا چیست؟

آلودگی هوا می تواند شرایط ریه و تنفسی از قبیل آسم، آلرژی و بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) و شرایط قلبی مانند آنژین، آریتمی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین می تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد. واکنش بدن به آلودگی هوا به نوع و میزان آلاینده‌هایی که در معرض آن هستید، بستگی دارد. همچنین وضعیت کلی سلامتی و سن نیز در واکنش بدن نسبت به آلودگی هوا مؤثر است.

علائمی که ممکن است به دلیل آلودگی هوا تجربه کنید

علائم اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت می تواند شامل خستگی، سردرد یا سرگیجه، سرفه و عطسه، خس خس سینه یا مشکل در تنفس، مخاط بیشتر در بینی یا گلو، خشکی یا تحریک چشم، بینی، گلو و پوست باشد. البته ممکن است بعد از چند دقیقه یا چند ساعت متوجه این علائم شوید و بعد از ترک محل آلوده احساس بهتری پیدا کنید. افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی ممکن است علائم مکرر و شدیدتری را تجربه کنند. همچنین ممکن است برای کاهش این علائم به داروهای بیشتری احتیاج داشته باشند. باید توجه کرد که سالمندان، کودکان، کسانی که در خارج از منزل فعال هستند، کسانی که بیماری قلبی دارند، کسانی که در نزدیکی مناطق صنعتی یا خیابان‌های شلوغ زندگی می کنند، کسانی که مشکلات تنفسی یا بیماری ریوی دارند، بیشتر در معرض تأثیر منفی آلودگی هوا بر روی سلامتی قرار دارند.



چرا نوزادان و کودکان به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا نیاز دارند؟

در عین حال باید توجه کرد که نوزادان و کودکان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا دارند؛ چرا که ریه‌های آن‌ها هنوز در حال تکامل است و آلودگی هوا می تواند در این فرایند بیولوژیکی اختلال ایجاد کند؛ بدن آن‌ها کمتر قادر به متابولیزه کردن، سم‌زدایی و دفع سموم موجود در آلودگی هواست، مغز آن‌ها هنوز در حال تکامل است و ترکیبات موجود در آلودگی هوا می توانند بر رشد شناختی کودکان تأثیر منفی بگذارند، آن‌ها نسبت به بزرگسالان هوای بیشتر به نسبت هر واحد وزن بدن استنشاق می کنند، آن‌ها فعال‌تر هستند و به همین دلیل در آلودگی‌ها نیز هوای بیشتری تنفس می کنند و همچنین نوزادان متولدشده توسط زنانی که در دوران بارداری خود در معرض آلودگی هوا قرار گرفته‌اند، بیشتر احتمال دارد که به‌صورت نارس یا با وزن کم متولد شوند.

نکاتی برای محافظت از خود در برابر هوای ناسالم

- پیش‌بینی‌های روزانه آلودگی هوا را در منطقه خود بررسی کنید. پیش‌بینی آلودگی که بر اساس رنگ نشان داده می‌شود، می تواند به شما اطلاع دهد که چه موقع هوا در منطقه شما ناسالم است.
- در صورت زیاد بودن میزان آلودگی از ورزش و فعالیت در فضای باز خودداری کنید. هنگامی که هوا بد است، در فضای بسته مانند مرکز خرید پیاده‌روی کرده یا در سالن ورزشی، ورزش کنید یا از دستگاه ورزش در فضاهای داخلی استفاده کنید. اگر کیفیت هوا ناسالم است، زمان کودک خود را برای بازی کردن در خارج از خانه محدود کنید.
- از انجام ورزش در نزدیکی مناطق پر ترافیک پرهیز کنید. حتی هنگامی که پیش‌بینی کیفیت هوا سبز است، وسایل نقلیه موجود در بزرگراه‌های شلوغ می توانند سطح آلودگی بالایی را تا حدود ۵۰۰ متر دورتر ایجاد کنند.
- از منابع انرژی کمتری در خانه خود استفاده کنید. تولید برق و دیگر منابع انرژی باعث ایجاد آلودگی هوا می‌شود. با کاهش مصرف انرژی می توانید به بهبود کیفیت هوا، کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف انرژی و صرفه‌جویی در هزینه کمک کنید.
- چوب و زباله را نسوزانید. سوزاندن هیزم و زباله از مهم‌ترین منابع آلودگی ذرات (دوده) در بسیاری از مناطق است.
- به کسی اجازه ندهید که در داخل خانه سیگار بکشد و از اقدامات لازم برای عاری از دخانیات بودن اماکن عمومی حمایت کنید.

نقش تغذیه در برابر آلودگی هوا

یک رژیم غذایی معقول عامل مهم تعیین کننده سلامتی در کل زندگی است و می تواند تأثیر زیان‌آور آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش دهد. همان‌طور که مطالعات متعددی نشان داده است برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین D و امگا ۳ دارای اثرات محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از ذرات معلق هوا هستند. در یک محیط آلوده، رژیم غذایی سالم با مصرف کافی از ریزمغذی‌های اساسی ممکن است برای جلوگیری از بروز بیماری‌های مزمن، به‌ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی بسیار مهم باشد. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، شواهد روزافزونی وجود دارد که نشان می‌دهد کاروتنوئیدها، ویتامین D و ویتامین E در برابر آسیب‌های ناشی از آلودگی که می تواند باعث شروع ابتلا به آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی و ابتلا به سرطان ریه شود از بدن محافظت کنند. ویتامین C، کورکومین، کولین و اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است نقش محافظتی در برابر آلودگی هوا داشته باشند.





اصلاح شیوه سرو غذا

غذاخوری‌ها و فست فودهای زنجیره‌ای در فرانسه با نزدیک شدن به آخرین مهلت حذف استفاده از کارد و چنگال یک‌بارمصرف، برای اصلاح شیوه‌های خود رقابت می‌کنند. از اول ژانویه ۲۰۲۳ (یکشنبه آینده)، همه غذاخوری‌ها باید از کارد و چنگال‌های قابل استفاده مجدد به مشتریان خدمات ارائه کنند، چیزی که سازمان‌های محیط‌زیستی فرانسوی آن را «تغییر پارادایم» برای این بخش می‌نامند. قانون جدید به این معنی است که غذاهایی مانند همبرگر و ساندویچ را نمی‌توان در جعبه سرو کرد. با این حال، آن‌ها را می‌توان در کاغذ پیچیده کرد. سایر غذاها مانند چیپس، ناگت، پیتزا، کیک، بستنی و نوشیدنی‌ها با قاشق، کارد و چنگال قابل استفاده مجدد سرو خواهند شد که مانند رستوران‌های معمولی باید در دمای ۶۰ درجه سانتی گراد شسته شوند. حدود ۳۰ هزار فروشگاه فست‌فود در فرانسه وجود دارد. این‌ها تقریباً ۶ میلیارد وعده غذایی در سال سرو و مجموعاً حدود ۱۸۰ هزار تن زباله تولید می‌کنند. بر اساس گزارش‌ها، ۵۵ درصد از این زباله‌ها توسط افرادی که در آن غذا می‌خورند تولید می‌شود. بیشتر رستوران‌های فست‌فود به شیشه‌های کلاسیک و بادوام یا چینی‌هایی که سال‌ها عمر می‌کنند روی نمی‌آورند، آن‌ها پلاستیک سخت را انتخاب می‌کنند که این نگرانی‌هایی در مورد تجزیه آن وجود دارد. قوانین جدید می‌گوید که هر رستورانی با بیش از ۲۰ صندلی، باید غذا را با فنجان‌ها، لیوان‌ها، کاردها و چنگال‌های قابل استفاده مجدد و قابل شستشو سرو کند.

برخی علامت‌ها بر روی کالاها یا در سایت‌ها چه معنی می‌دهد؟



حتماً بارها و بارها با علامت‌های ©، ® و ™ بر روی برخی کالاها و یا در وب‌سایت‌های مختلف روبرو شده‌اید و شاید این پرسش برایتان ایجاد شده است که این علامت‌ها چه معنایی می‌دهند. در این خصوص توضیحات زیر می‌تواند مفید باشد.

علامت ™

این علامت مخفف کلمه TradeMark به معنی علامت تجاری یا نماد بازرگانی است. معمولاً ™ نشان‌دهنده یک فناوری، برند یا سرویس خاصی است که ثبت قانونی نشده و بیشتر برای متمایز کردن آن سبک خاص از فناوری یا تکنولوژی است.

علامت ©

حرف C مخفف کلمه Copyright است. درواقع برندی که این علامت کنار آن قرار گرفته بدون اجازه صاحب اثر یا برند اجازه نشر ندارد.

علامت ®

حرف R در این موارد مخفف عبارت Registrered Trademark است، به معنای نماد بازرگانی ثبت‌شده. وقتی روی یک فناوری یا برندی علامت ® را دیدید، بدانید که تمام حقوق قانونی برای آن برند محفوظ بوده و استفاده غیرقانونی از آن کاملا غیرمجاز و در صورت استفاده محکومیت در پی دارد.

مرغ سوخاری ژاپنی که کِی‌اِف‌سی را به تعطیلی کشاند



مرغ سوخاری سنتی شهر کوچکی در ژاپن از چنان محبوبیتی برخوردار است که آوازه‌ی آن به دنیا رسیده و حتی به رقیب سرسخت برندهای بزرگ جهانی بدل شده است. این نوع مرغ سوخاری که به آن «کاراگه» (Karaage) گفته می‌شود، یکی از محبوب‌ترین غذاها در کشور ژاپن است.

کاراگه نوع ظریف‌تری از مرغ سوخاری کلاسیک است و برای سرخ کردن عمیق آن از روغن سبک‌تری استفاده می‌شود تا مرغ تردتر شود. برای مزه دار کردن مرغ از ترکیبی از سس سویا، زنجبیل، نمک، سیر و میوه‌ها استفاده می‌شود که طعم ویژه و متفاوتی به آن می‌بخشد. در رقابتی که هر ساله در ژاپن برای تعیین بهترین کاراگه‌ی این کشور برگزار می‌شود، شهر کوچک ناکاتسو توانسته بارها و بارها با پیشی گرفتن از شهرهای بسیار بزرگ‌تر، جایگاه نخست را از آن خود کند.

ناکاتسو حالا به قطب کاراگه تبدیل شده و آوازه‌ی آن دوستداران مرغ سوخاری را از سرتاسر دنیا به این شهر می‌کشاند. شهرت ناکاتسو سال آینده در مسابقه‌ای بزرگ با حضور هیئتی از داوران کارشناس در بوته آزمایش قرار خواهد گرفت. قدمت این غذا به دوران جنگ جهانی دوم بازمی‌گردد، زمانی که سربازان آمریکایی به همراه خود مرغ‌های گوشتی را به ژاپن آوردند که به‌تدریج به بخشی از رژیم غذایی مردم این کشور بدل شد. دو آشپز ژاپنی به نام‌های آراتا هوسوکاوا و شوجی موریاما، در دهه‌ی ۱۹۷۰ این تجارت را در ناکاتسو کلید زدند و با اضافه کردن سیب به سسی که مرغ را در آن می‌خوابانند و بیشتر کردن مدت‌زمان خواباندن مرغ در سس، فرآیند مزه‌دار کردن مرغ را تغییر دادند.

این دستور پخت با موفقیت زیادی روبه‌رو شد و هجوم رستوران‌ها برای ورود به این تجارت در شهر ناکاتسو را به دنبال داشت. طی دهه‌ها رقابت سالم میان ۵۰ رستوران ناکاتسو، دستور پخت کاراگه دستخوش تغییراتی شده است و حالا اغلب آشپزهای ناکاتسو دستور پخت محرمانه‌ی خود را دارند. آنتونی بوردین، سرآشپز مشهور آمریکایی از طرفداران پروپاقرص کاراگه بود.

او در این باره گفته بود: «به این مرغ سوخاری اعتیاد دارم... در فرودگاه بین‌المللی ژاپن یکجا هست که از آن می‌فروشند و امکان ندارد از این مرغ سوخاری‌ها نخورده سوار هواپیما شوم.» حالا صف‌های طویلی از کسانی که دوست دارند غذای جدیدی را امتحان کنند، در بیرون رستوران‌های کاراگه تشکیل می‌شود. تقاضا برای کاراگه در ناکاتسو به حدی است که بزرگ‌ترین برند مرغ سوخاری دنیا مغلوب آن شد. در سال ۱۹۹۰، کِی‌اِف‌سی شعبه‌ای در این شهر افتتاح کرد که تنها ۵ سال بعد بسته شد. گرچه مدیریت کِی‌اِف‌سی در آن زمان نامناسب بودن محل رستوران را علت بسته شدن آن اعلام کرد، اما اهالی ناکاتسو می‌گویند دلیلش صرفاً این بود که آن‌ها کاراگه را به مرغ سوخاری‌های کِی‌اِف‌سی ترجیح می‌دادند.

بایدونبایدهای بحران میانسالی

روانشناسان غالباً معتقدند که بحران میان‌سالی در دوره‌ای از زندگی انسان حادث می‌شود که قوای شناختی‌وعقلانی‌فردبه‌ترازی‌بالاترازگذشته‌رسیده و دغدغه‌اش دستاورد عمر طی شده و چگونگی پیمودن باقی عمر است. انسان زمانی با بحران میان‌سالی روبه‌رو می‌شود که احساس می‌کند به نیمه‌راه زندگی رسیده و فرصت حضورش در این دنیا روبه‌پایان‌است.معمولا‌این‌دوره‌بااضطراب‌وافسردگی همراه‌است‌واگر‌فرد‌نتواند‌درگذشته‌اش‌دستاوردی رضایت‌بخش بیابد، با ناامیدی و سرگشتگی مواجه می‌شود. روانشناسان غالبا معتقدند که بحران میان‌سالی در دوره‌ای از زندگی انسان حادث می‌شود که قوای شناختی و عقلانی فرد به ترازی بالاتر از گذشته رسیده و دغدغه‌اش دستاورد عمر طی شده و چگونگی پیمودن باقی عمر است. البته برخی از روانشناسان معتقدند چیزی به نام بحران میان‌سالی وجودندارد‌ولی‌یونگ،روانشناس‌مشهوروصاحب‌نظر، نخستین‌کسی‌بود‌که‌دربارۀبحران‌میان‌سالی‌صحبت کرد و گفت افراد در آستانۀ دهه چهارم زندگی‌شان یعنی در آستانۀ چهل تا پنجاه‌سالگی، دچار بحرانی معنوی‌می‌شوندواز‌خودشان‌می‌پرسند‌حاصل‌این۴۰ سال گذشتۀ‌زندگی‌من‌چه‌بوده‌است؟‌بنابراین‌ممکن است‌نگاه‌آن‌ها‌به‌زندگی‌و‌فلسفۀ‌زندگی‌عوض‌شود. یونگ‌بروز‌چنین‌امری‌را‌بحران‌میان‌سالی‌نامید.



اما لفظ بحران در اینجا بیشتر دلالت دارد بر رسیدن به سطح بالاتری از "شناخت". اینکه افراد از ۴۰ سالگی به بعد، در اثر تجربیات زندگی‌شان، وارد تراز بالاتری از قوای شناختی و عقلانی می‌شوند، واقعیتی علمی است و هیچ ساینتیستی آن را رد نمی‌کند. شاملو هم دریکی از اشعار پس از چهل سالگی‌اش می‌گوید «من آن مفهوم مجرد را جسته‌ام». آن مفهوم مجرد، همین بحران میان‌سالی به نظر می‌رسد. در تاریخ هم داریم که بسیاری از بزرگان، پس از چهل سالگی به "بزرگی" می‌رسیدند. این تحول، گاهی ناشی از رشد قوای عقلی و گاهی هم محصول تجدیدنظر آن فرد در باورها یا راه و رسم زندگی‌اش بوده است. مثلاً پیامبر اسلام در چهل سالگی به نبوت رسید. نبوت از نظر فارابی، محصول نوعی بلوغ عقلانی و ادراکی است و به قول او، نبی به "عقل فعال" متصل می‌شود. همچنین گفته‌اند که ناصرخسرو در چهل سالگی خوابی دید و متحول شد. یعنی در خواب، کسی او را بابت سبک زندگی‌اش ملامت کرد و همین باعث شد که او از آن پس، عیش و نوش را کنار بگذارد و به حج برود و توبه کند و مشی دیگری در پیش گیرد.

کارل گوستاو یونگ

احتمالاً یونگ به‌واسطهٔ تجربه اولیا، پیامبران و بزرگان وارد این بحث شده و از بحران میان‌سالی صحبت کرده؛ چراکه یونگ به بحث‌های معنوی بسیار علاقه‌مند بود. اریک اریکسون، روانکاو مشهور، در "نظریهٔ رشد" می‌گوید در دههٔ پنجم زندگی انسان، رشد روانی و اجتماعی، صمیمیت و زایندگی شکل می‌گیرد. او تکلیف انسانی را که دچار بحران میان‌سالی می‌شود "صمیمیت و زایندگی" می‌داند. صمیمیت به معنای نگاه به زندگی مشترک با دیگران (با همسر، خانواده و همکاران) است؛ نگاهی که توأم با نوعی دیگر خواهی و عبور از خودخواهی‌های دوران جوانی است. زایندگی هم به معنای اینکه این عمر رفتهٔ من چه دستاوردی برای نسل‌های بعدی داشته است و از من برای دیگر آنچه چیزی باقی می‌ماند؟ رشد "اخلاق مراقبت" در انسان، می‌تواند یکی از نتایج بحران میان‌سالی باشد؛ چراکه این بحران توأم با تأمل است. آدمیزاد در احوال خودش تأمل می‌کند. در عمر رفته. در عمر باقی‌مانده‌ای که چندان هم بلند به نظر نمی‌رسد. و لاجرم می‌کوشد که بهتر از گذشته باشد و نام نیکی و ثمرهٔ قابل تحسینی از خودش به یادگار بگذارد. البته این تحول منوط به استفادهٔ مثبت انسان از بحران میان‌سالی است. ممکن است برخی افراد قابلیت چنین استفاده‌ای را نداشته باشند. ولی "افزایش مهربانی" یکی از نتایج بحران میان‌سالی است؛ زیرا این بحران انسان را بیش از پیش به کوتاهیِ و بی‌ارزش بودن بسیاری از مجادلات روزمره واقف می‌کند.

همچنین معنا طلبی در این دوره از زندگی، در آدمی تقویت می‌شود. اینکه معنای زندگی چیست و اساساً آمدن من به این جهان و رفتنم چه معنایی دارد، سؤالاتی است که در این برهه کم‌کم پدید می‌آیند. شاید به همین دلیل بود که یونگ از "بحران معنوی" یاد می‌کند. بعدها روانشناسان دیگر این رأی یونگ را تعمیم دادند و آن را به جنبه‌های مختلف زندگی کشاندند. به‌هرحال تأمل بیشتر در نفس زندگی و هستی و جست‌وجوی معنا در این جهان یا دست کم در زندگی فردی، جزو مشخصات بحران میان‌سالی است. درواقع این بحران موجب تفکر و سکوت بیشتر می‌شود و غوغا طلبی و لذت‌جویی در رفتار دوران جوانی انسان، کم‌وبیش جای خودش را به‌نوعی در-خود-فرورفتگی و معناجویی می‌دهد. ویل دورانت متفکر و مورخ مشهور نیز کتاب "معنای زندگی" را در دوران میان‌سالی نوشته است. کتاب "تأملات فیلسوف"، اثر آرتور شوپنهاور نیز متوجه معنای زندگی است و در سنینی نوشته‌شده که او عمری را پشت سر گذاشته بود و بیش از آن که "زندگی کند"، دربارهٔ زندگی "تأمل می‌کرد". برخی گفته‌اند واژهٔ "بحران" در توصیف این احوال روحی، واژهٔ مناسبی نیست؛ چراکه بحران با تنش و اضطراب توأم است؛ بنابراین بهتر بود که یونگ واژهٔ دیگری را به کار می‌برد. اما باید توجه داشت که یونگ می‌گوید اگر فرد نتواند این بحران را به‌سلامت پشت سر بگذارد، ممکن است دچار تنش و اضطراب بشود.

بنابر آنچه یونگ می‌گوید، ما باید به پیامد این وضع روحی خاص هم نگاه کنیم؛ یعنی اگر نتوانیم این وضع را از جنبهٔ مورد علاقه یونگ (جنبهٔ عقلانی) برای خودمان حل کنیم، منجر به اضطراب و تنش می‌شود. و این یعنی ورود ما به یک بحران. این نکته هم نباید از قلم بیفتد که همهٔ افراد لزوماً از این دورهٔ خاص به‌سلامت عبور نمی‌کنند و برخی در اثر ورود به این دوره، دچار بحران می‌شوند و به همین دلیل ممکن است به‌نوعی شاد خواری یا اپیکوریسم روی آورند و یا با عبور از میان‌سالی، دچار "افسردگی پیری" شوند. منظور یونگ این است که آدم‌ها معمولاً از ۴۰ سالگی به بعد، گرایشی به معنویت پیدا می‌کنند ولی بسیاری در این دوران، به‌خصوص در جوامع دینی‌تر، آدم‌های سکولارتری می‌شوند. درواقع این افراد معنویت را کنار می‌گذارند و نتیجهٔ ورود به این دوره از زندگی، از دیدگاه یونگ و سایر روانشناسان، لزوماً این نیست که فرد باید معنوی‌تر بشود، بلکه ممکن است معنویت را کنار بگذارد. درواقع نگاه انسان‌ها به زندگی و فلسفه‌شان در مورد زندگی عوض می‌شود و لزوماً به سمت دینی‌تر شدن پیش نمی‌روند. مطابق نظر اریکسون، که دیدگاهش به یونگ هم نزدیک است، از این مرحلهٔ زندگی تا آخر عمر، چنین مسائلی برای آدمی مهم می‌شود. و در مرحله آخر زندگی، که پس از ۵۰ سالگی است، نتیجه می‌گیرد که آیا زندگی خوبی داشته یا نه؟

اریک اریکسون

یعنی فرد، با امید و ناامیدی، که از نظر اریکسون آخرین مرحلهٔ رشد انسان در زندگی است، با این مسئله مواجه می‌شود که زندگی خوبی داشته‌ام و می‌توانم راحت بمیرم یا نه. و ممکن است با پاسخ‌هایی که به خودش می‌دهد ناامید و دچار تنش‌ها و اضطراب‌هایی شود. این اضطراب وجودی در مرگ و در نحوهٔ برخورد شخص با مرگ هم مهم است. درواقع چکیدهٔ مباحث روانشناسان این است که در ۴۰ سالگی تا انتهای عمر، گویی انسان به کیفیت‌های تجردی‌تر و انتزاعی‌تر نگاه می‌کند؛ به دستاوردهایش برای نسل‌های بعدی و برای بشریت و به ارتباط خودش با هستی می‌پردازد. این‌ها مسائلی است که از ۴۰ سالگی به بعد می‌شود به آن‌ها فکر کرد.

در حقیقت چون انسان احساس می‌کند از جوانی فاصله گرفته و به مرگ نزدیک‌تر شده، جاودانگی برایش مسئله می‌شود و در نتیجه فکر می‌کند که دستاوردهایش در زندگی چه بوده.

او می‌داند که می‌میرد؛ و می‌داند که رفتنی است. می‌داند که مرگ برگشت‌پذیر نیست و آن مؤلفه‌های چندگانهٔ مرگ را، که یکی از آن‌ها برگشت‌ناپذیری و دیگری کنش‌ناپذیری و غیره است، در نظر می‌گیرد.

در این دوره از زندگی، انسان می‌داند که دیگر به عقب برنمی‌گردد؛ بنابراین به دستاوردها و جنبه‌هایی از زندگی‌اش، اینکه این زندگی چه چیزی برایم داشت و در آنچه کار کردم، فکر می‌کند. چیزی از درونش موجب می‌شود که به خانواده‌اش، به فرزندانش، به خودش و به محصول زندگی‌اش فکر کند؛ چیزی که عبارت است از نزدیک شدن به "پیری" و سپس نزدیک شدن به "مرگ". این نزدیکی، آن مسائل را برای او مهم می‌کند و پاسخ دادن به آن‌ها دغدغه اساسی‌اش می‌شود.

مثلاً یکی با هدف "جاودانگی" می‌خواهد رمان بنویسد. دیگری با همین هدف می‌خواهد بچه‌دار شود تا دنباله‌ای در این جهان داشته باشد و پس از مرگ، به‌نوعی در فرزندش تداوم یابد.

در مجموع انسان نگران است مبادا در این دنیا موجودی بی‌مصرفی بوده باشد. اگر به این نتیجه برسد که بی‌مصرف و به‌درد نخور بوده و زندگی‌اش مفید نبوده، قاعدتاً دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

دربارهٔ نسبت سنخ روانی افراد با بحران میان‌سالی هم تحقیقاتی در روانشناسی صورت گرفته است. امروزه نظریهٔ شخصیتی غالب در روانشناسی، از "پنج عامل بزرگ شخصیتی" نام می‌برد و مشهور است به "نظریهٔ پنج عاملی شخصیت".

یکی از این پنج عامل وجدان گرایی یا وظیفه‌شناسی است. مقبولیت، عامل دیگر است؛ یعنی برخی آدم‌ها با دیگران ارتباط بیشتری دارند و علاقهٔ ویژه‌ای به محبوبیت اجتماعی دارند.

این دو عامل شخصیتی، بخصوص وجدان گرایی، با ایجاد بحران میان‌سالی در افراد ارتباط نزدیکی دارد.

تحقیقات پل کاستا و روبرت مک کری، مؤلفان "نظریهٔ پنج عاملیِ شخصیت"، دال بر این است که وظیفه‌شناسی به‌نوعی به معناگرایی در زندگی برمی‌گردد؛ و یا کسانی که مقبولیت اجتماعی برایشان مهم است، دچار بحران میان‌سالی می‌شوند.

بنابراین افرادی که چنین ویژگی‌هایی دارند، از آغاز دوران میان‌سالی با این پرسش‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند که من در زندگی چه کرده‌ام و چه دارم و اصلاً معنای این زندگی چه بود؟

فردی که دچار این بحران می‌شود باید به داشته‌های زندگی‌اش توجه کند. هر انسانی داشته‌هایی در زندگی‌اش دارد. روانشناسان می‌گویند فرد مبتلا به بحران میان‌سالی، باید داشته‌هایش را بشمارد. داشته‌های زندگی‌اش هر چند وقت یک‌بار مرور کند.

این داشته‌ها ممکن است چندان بزرگ به نظر نیایند ولی واقعاً مؤثر بوده باشند. ممکن است کسی ثروت یا فرزند یا سلامتی نداشته باشد اما کارش را به خوبی انجام داده باشد و دقیقاً به همین دلیل در جایی مؤثر بوده است. اینکه زید یا عمرو چه شغلی دارند، اهمیت ثانوی دارد. هر انسانی با یک حرفهٔ معقول می‌تواند به جامعهٔ بشری خدمت می‌کند. چنین نگاهی به "ماجرای زندگی" تا حدی می‌تواند مانع ابتلای فرد به بحران میان‌سالی شود.

اشتغال فقط برای کسب درآمد نیست. انسان می‌تواند زندگی‌اش را به‌عنوان یک **career** یعنی به‌عنوان کار راهه نگاه کند. او می‌تواند سودای ترقی داشته باشد و بگوید امروز کارشناسم، فردا رئیس می‌شوم و پس‌فردا رئیس کل. ولی بهتر است این عناوین را کنار بگذارد و به شغلش به‌عنوان مجالی برای خدمت به همنوعانش نگاه کند. چنین نگرشی، نفس کار کردن در زندگی اجتماعی را می‌تواند به‌عنوان یک "داشته" در زندگی فرد مطرح کند و موجب ارتقای روحی او شود. انسانی که به نداشته‌هایش می‌پردازد تا به داشته‌هایش، در درجه اول آرامش درونی‌اش بر باد می‌رود.

شخص در هر مرتبت و منزلت اجتماعی، قطعاً "نداشته‌هایی" دارد؛ چراکه آدمی زیاده‌خواه است و خواسته‌هایش با داشته‌هایش تمام نمی‌شوند. بنابراین توقف در نداشته‌ها و ندیدن داشته‌ها، می‌تواند فرد را گرفتار بحرانی درونی کند که بحران میان‌سالی نام دارد.

۷ راهکار برای رهایی از آپارتمان‌های تنگ و تار



روش‌های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شاد‌تر و سالم‌تر وجود دارد که در ادامه به برخی از راهکارها در این باره می‌پردازیم. زندگی در یک فضای کوچک همواره مستلزم مصالحه بوده است. با توجه به این که بسیاری از ما اکنون به‌طور نامحدود از خانه کار می‌کنیم محیط اطرافمان حتی می‌تواند تنگ‌تر از گذشته احساس شود. پیامدهای بالقوه سلامت روان ناشی از احساس محصور شدن در فضا به‌ویژه در طول بدترین بانِدمی زمانی که بسیاری از افراد احساس می‌کردند در فضایی بسته قرار گرفته و دچار اضطراب و اندکی افسردگی شده بودند آشکار شد. علیرغم آن که درست است که فضاهای جمع‌وجور می‌توانند احساس تنگناهراسی یا اضطراب را در فرد تشدید کنند، اما با رویکردی مناسب نمی‌توان احساس آرامش و دنج بودن را در فضا ایجاد کرد. به‌عنوان یک گونه ما در فضاهای کوچک تکامل یافته‌ایم. ما برای زندگی در خانه‌های ۲۷۸ متر مربعی تکامل نیافته‌ایم. به گزارش واشنگتن پست، شاید چندان شگفت‌انگیز نباشد که بدانیم روش‌های علمی برای تبدیل یک فضای تنگ به مکانی شاد‌تر و سالم‌تر وجود دارد. در ادامه به برخی از راهکارها در این باره می‌پردازیم:



۱- بی‌نظمی را کاهش دهید

پژوهشگران دریافته‌اند که یک فضای به‌هم‌ریخته می‌تواند ازنظر فیزیکی و روانی خسته‌کننده باشد. نتیجه مطالعه‌ای منتشرشده در سال ۲۰۱۷ میلادی در نشریه Current Psychology نشان داد که زندگی در میان به‌هم‌ریختگی با کاهش بهره‌وری و اهمال‌کاری مزمن مرتبط است. این یکی از مشکلاتی است که راه‌حلی ساده دارد. می‌توانید خانه خود را از وسایلی که به آن نیاز ندارید پاک‌سازی کنید و وسایلی را که می‌خواهید نگه دارید بهتر سازمان‌دهی کنید. سعی کنید سیستم‌های ذخیره‌سازی مانند قفسه‌های قابل انباشته شدن را اضافه کنید که از فضای عمودی بهره می‌برند. کشوها و جعبه‌هایی که زیر مبلمان قرار می‌گیرند نیز زمانی ایده آل هستند که در متراژ محدود قرار دارید. هر طور که این کار را انجام دهید خلاص شدن از شر درهم‌وبرهمی به طرز باورنکردنی رهایی‌بخش است، زیرا ناگهان می‌توانید کارآمدتر زندگی کنید. زمانی که وسایل زیادی دارید لذت بردن و دانستن قدر آن دشوار است زمانی که آن وسایل را به‌دقت مدیریت می‌کنید قدر و ارزش آنچه دارید را درک می‌کنید.

۲- ایجاد مرزها

بین فضای خود و فضای دیگر افراد تفاوت و تمایز قائل شوید. این کار را می‌توان به‌سادگی با شناخت و احترام به مناطق تعیین‌شده در یک اتاق خاص یا با ایجاد یک تقسیم‌کننده اتاق برای حفظ حریم خصوصی انجام داد. همچنین، اگر در حال تماس آنلاین یا تماشای تلویزیون هستید از هدفون استفاده کنید.

۳- از رنگ به نفع خود استفاده کنید

به گفته کارشناسان بهداشت روان، این دید رایج که یک فضای کوچک زمانی که با رنگ‌های روشن‌تر رنگ‌آمیزی می‌شود بزرگ‌تر به نظر می‌رسد به‌طور کلی صادق است، زیرا دیوارهای رنگ‌پریده نور بیش‌تری را بازتاب می‌دهند و اتاق‌ها را بازتر نشان می‌دهند. با این وجود، این بدان معنا نیست که شما باید تمام دیوارها را سفید نگه‌دارید. می‌توانید از رنگ‌هایی که قادر به بزرگ‌تر نشان دادن فضا هستند از جمله رنگ‌های سردتر مانند رنگ آبی روشن بر روی دیوار استفاده کنید. علاوه بر این که رنگ‌های سردتر تأثیر بزرگ‌تری دارند و آن این که با آن احساس آرامش خواهید کرد می‌توانید برای کاناپه خود رنگ‌های روشن را انتخاب کنید.

۴- آینه‌ها را اضافه کنید

آینه‌ها ابزار آزمایش‌شده و واقعی برای وارد کردن نور و ایجاد تصور فضای بزرگ‌تر هستند به‌ویژه زمانی که روبروی پنجره آویزان می‌شوند. بهتر است در فضای خود یک یا دو مورد آینه را اضافه کنید.



۵- اشکال و بافت‌های آرامش‌بخش را انتخاب کنید

پژوهشگران چینی در مطالعه‌ای دریافتند که اجسام و نمادها و اشکال گرد و خطوط منحنی با احساس شادی و خوشحالی مرتبط هستند و در مقابل پیکربندی‌های مورب و زاویه‌ای با احساس تهدید مرتبط هستند. بدین ترتیب، خرید فرشی با طرح منحنی بیش از اشکال و طرح‌های هندسی توصیه می‌شود. به همین ترتیب، ترکیب منسوجات نرم برای مثال بالش‌های مخملی یا کرک دار می‌تواند محیط آرامش‌بخش‌تری را ایجاد کند. لمس سطوح نرم می‌تواند باعث ترشح هورمون اکسی توسین شود که اثر آرامش‌بخش دارد. به‌نوعی شما گیرنده‌های اکسی توسین را در دستان خود دارید.

۶- رایحه‌های خوب را اضافه کنید

الهام‌بخشیدن به خانه شما با رایحه‌ای دلپذیر می‌تواند حال و هوای شادی را ایجاد کند. نتیجه پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد دارچین دارای اثرات ضد اضطراب و ضدافسردگی است. بنابراین، سعی کنید چوب دارچین و پوست پرتقال را روی اجاق‌گاز بجوشانید. همچنین، می‌توانید با روشن کردن شمعی معطر یا استفاده از یک اتومایزر با یک اسانس رایحه خوشی را در فضا ایجاد کنید. رایحه‌ای را انتخاب کنید که فضاهای باز را به شما یادآوری کند تا فضای کوچکتان بزرگ‌تر به نظر برسد.

۷- کمی طبیعت اضافه کنید

بر اساس نتیجه مطالعه‌ای صورت گرفته در سال ۲۰۲۱ میلادی در دانشگاه بانکوک در کره افراد هنگام مشاهده گیاهان واقعی امتیازات بسیار بالاتری را در معیارهای راحتی، آرامش و خلق‌وخوی مثبت تجربه می‌کنند. بنابراین، اگر پنجره‌ای با منظره فضای سبز داشته باشید ایده آل است. باوجوداین، شما می‌توانید با گیاهان آپارتمانی کمی طبیعت را نیز به داخل بیاورید. همچنین، می‌توان یک مزیت اضافه را نیز ذکر کرد: گیاهان واقعی باعث ایجاد اکسیژن در فضا می‌شوند و سبب خواهند شد تا در اتاق کم‌تر احساس گرفتگی کنید.

اگر نمی‌توانید از گیاهان واقعی مراقبت کنید حتی استفاده از عکس‌هایی از طبیعت نیز می‌تواند احساسی دلپذیر و آرامش‌بخش در شما ایجاد کند. همچنین، می‌توان به صداهای موجود در طبیعت گوش داد از خش خش برگ‌ها گرفته تا حرکت جوی آب، آواز خواندن پرندگان یا امواج اقیانوس. نتیجه مطالعه‌ای صورت گرفته در دانشگاه چیبا در ژاپن نشان داد که قرار گرفتن در معرض صداهای جنگلی فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک واکنش جنگ یا گریز بدن را تحریک می‌کند و ضربان قلب را کاهش می‌دهد. همچنین باعث ایجاد احساس راحت بودن، آرامش و خلق‌وخوی بهتر می‌شود. اپلیکیشن‌های بی‌شماری با صداهای مختلف طبیعت در سیستم‌عامل‌های اندروید و آیفون وجود دارند. درنهایت، می‌توانید از طراحی و تأثیرات حسی استفاده کنید تا فضا را برای شما بزرگ‌تر و راحت‌تر کنند. احساس کنترل بر خانه نیز باعث تقویت روانی شما می‌شود.



معجزه آلو در تقویت استخوان‌ها

به قلم
دکتر عالمه حریری فر
متخصص تغذیه و
رژیم درمانی

خیلی از افراد بزرگ‌سال بالای ۵۰ یا ۶۰ سال را می‌شناسیم که طبق توصیه پزشک یا حتی بدون تجویز، به مصرف انواع مکمل‌های کلسیم روی آورده‌اند تا از پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی پیشگیری کنند.شیوع پوکی استخوان در زنان پس از یائسگی و در مردان بالای ۵۰ سال در دنیا رو به افزایش است و ظاهرا یکی از این راهکارها، شروع مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از آن شناخته شده است. در اینجا قصد نداریم درباره تأثیر مثبت یا منفی این مکمل‌ها صحبت کنیم، بلکه می‌خواهیم یکی از راهکارهای تغذیه‌ای و غیر دارویی که بر اساس نتایج تحقیقات روز دنیا به دست آمده را بررسی کنیم تا شاید ما را از دریافت مکمل کلسیم دارویی بی‌نیاز کند.

بنیاد ملی پوکی استخوان در امریکا تخمین می‌زند که بیش از نیمی از آمریکایی‌های بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند یا توده استخوانی کم دارند. همچنین پیش بینی می‌شود شیوع پوکی استخوان در میان زنان ۵۰ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۳۰ به ۱۳٫۶ میلیون نفر برسد. پوکی استخوان، خطر شکستگی‌های استخوانی را بیشتر می‌کند که در سنین بالاتر می‌تواند با مرگ و میر نیز همراه باشد.

می‌دانیم که علاوه بر داشتن فعالیت فیزیکی منظم و مستمر، تغذیه در طول عمر نیز برای حفظ سلامت و تراکم استخوان بسیار مهم است. میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ترکیبات فعال زیستی ـ مانند اسید فنولیک، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند ـ به طور بالقوه می‌توانند به محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کنند. یکی از میوه‌هایی که در چندین سال اخیر از این نظر مورد توجه قرار گرفته، آلو خشک است.

آلو خشک به عنوان یک ملین و کمک کننده به تنظیم حرکات دستگاه گوارش و مبارزه با یبوست و هموروئید، بسیار معروف است که این ویژگی به محتوای فیبر بالای غذایی آن نسبت داده می‌شود. احتمالا وجود فنولیک‌ها و سوربیتول در این میوه نیز در این ویژگی آن بی تأثیر نیست. اما به غیر از این، ویژگی‌های مفید دیگری نیز در آلو خشک وجود دارد که توجه دنیا را به خود جلب کرده است. بر اساس مطالعات جدید، مصرف آلو خشک به جلوگیری یا به تأخیر انداختن از دست دادن استخوان در زنان یائسه کمک می‌کند.



یائسگی و پوکی استخوان در زنان

با شروع یائسگی و پس از ۵۰ سالگی، سطح هورمون استروژن در زنان کاهش قابل توجهی پیدا می کند. کاهش این هورمون باعث می شود استخوان سازی در بدن کمتر شود. استخوان های ضعیف مسئول تقریباً ۹ میلیون شکستگی در سال هستند. بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان تحت تأثیر این وضعیت قرار دارند.
دانشمندان می گویند، کم کردن التهاب در بدن، از تحلیل استخوان پیشگیری می کند. میوه ها و سبزیجات، ترکیبات ضدالتهابی فراوانی دارند؛ بنابراین، انتخاب مناسبی برای محافظت از استخوان محسوب می شوند. میوه ها و سبزیجات، حاوی ترکیبات پلی فنولی هستند که احتمالاً مسئول کاهش التهاب در بدن نیز می باشند. در این میان، آلو یکی از میوه هایی است که می توان گفت ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالایی دارد و سرشار از انواع مواد مغذی از جمله ویتامین K، منیزیم، پتاسیم و بور است که همگی برای سلامت استخوان بسیار حیاتی هستند.
آزمایشات بالینی نشان داده است خوردن حدود ۱۰ آلو خشک در روز به مدت یک سال، تراکم مواد معدنی استخوان را در ساعد و پایین ستون فقرات بهبود می بخشد و علائم تحلیل استخوان را کاهش می دهد. آن ها همچنین دریافتند که خوردن ۵۰ یا ۱۰۰ گرم آلو در روز به مدت شش ماه از کاهش تراکم مواد معدنی استخوان جلوگیری می کند و نشانگر تحلیل استخوان را در مقایسه با زنانی که آلو نمی خورند، کمتر می کند. به این ترتیب، آلو خشک، ضعیف شدن استخوان ها در زنان یائسه را ـ که بر اثر کم شدن هورمون استروژن ناشی از افزایش سن در زنان رخ می دهد ـ کند یا معکوس می کند.

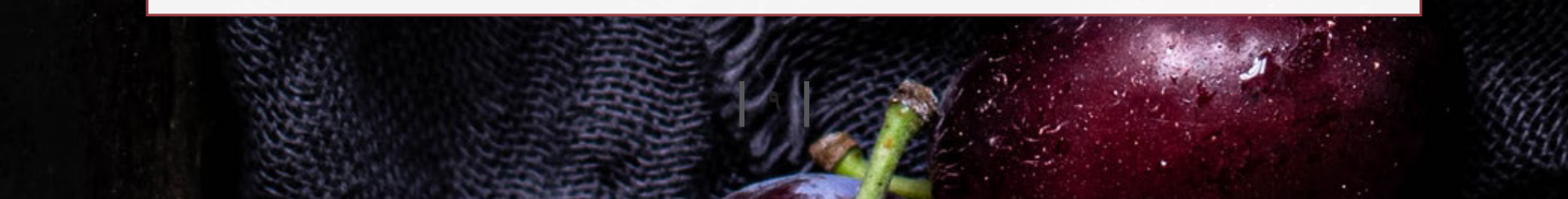


آلو خشک چگونه به سلامت استخوان کمک می کند؟

دانشمندان می گویند، خوردن آلو باعث می شود میکروبیوم روده تغییر کند که احتمالاً مواد التهاب زا در بدن را کاهش می دهد یا تولید ترکیبات آنتی اکسیدانی را بیشتر می کند و به این ترتیب در طی فرایندهای بعدی، التهاب در روده بزرگ کمتر می شود. کاهش التهاب باعث می شود، روند از دست دادن استخوان کندتر یا حتی متوقف شود.
اثرات مفید آلو خشک بر سلامت استخوان ممکن است تا حدی به دلیل انواع فنولیک موجود در میوه باشد. آلو خشک یا عصاره های آن تشکیل استخوان را تقویت کرده و از جذب کلسیم استخوان به داخل خون جلوگیری می کنند. به این ترتیب، تراکم مواد معدنی در استخوان (BMD) بهبود پیدا می کند. این بررسی نشان می دهد که زنان یائسه می توانند با خیال راحت آلو خشک را به عنوان بخشی از میوه مصرفی خود در رژیم غذایی روزانه بگنجانند تا از اثرات محافظتی آن بر کاهش تراکم استخوان بهره مند شوند.

تحقیقات مصرف آلو در مردان چه می گوید؟

پس از مطالعات درباره تأثیر آلو خشک بر سلامت استخوان در زنان یائسه، برخی از دانشمندان سعی کردند، تأثیر این میوه را بر سلامت استخوان در مردان نیز بررسی کنند. آمارها نشان می دهند، مردان نیز همچون زنان، پس از ۵۰ سالگی، با کاهش تراکم استخوانی مواجه هستند که احتمالاً به دلیل کاهش هورمون های جنسی در آنان است. ۲۹ درصد شکستگی های استخوانی در مردان اتفاق می افتد که البته در نژادها و قومیت های مختلف متفاوت است. اما، احتمال مرگ و میر مردان پس از شکستگی مفصل ران که به دلیل پوکی استخوان اتفاق افتاده، بیشتر از زنان است. بنابراین بررسی سلامت استخوان در مردان نیز مسئله ای است که باید مورد توجه قرار گیرد.
طبق تحقیقات دانشمندان، افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو نقش مهمی در ایجاد پوکی استخوان دارد. دانشمندان تلاش کردند تا مطالعه ای مشابه زنان بر روی گروهی از مردان انجام دهند. هر چند مصرف منظم ۱۰۰ یا ۵۰ گرم آلو پس از سه ماه تأثیر کمتری بر التهاب در مردان داشت. اما بهبودی مختصری در استخوان افراد دیده شد.
به این ترتیب شاید مدت سه ماه زمان کافی برای تغییرات در استخوان نباشد و بهتر این است که مطالعات در مردان بیشتر و در مدت زمان طولانی تری انجام شود تا نتایج دقیق تری به دست آید.





آلزایمری‌ها چه بخورند؟

به قلم
شهزاد محمدیان
متخصص تغذیه
ورزشی از استرالیا

بیماری آلزایمر به شکلی از جنون و زوال عقل پیرونده اطلاق می گردد که در اثر تخریب سلول‌های عصبی در مرکز حافظه مغز ایجاد می‌شود. در اثر این بیماری ارتباطات مغزی قطع می‌شود و در نتیجه انتقال اطلاعات و ارتباط‌های اطلاعاتی مختل می‌گردد. علت بیماری آلزایمر هنوز شناخته نشده است. ولی به نظر می‌رسد که ممکن است اجزاء ترکیبات ژنتیکی و مسمومیت آلومینیوم در ایجاد آن دخالت داشته باشند.

علائم:

در مراحل ابتدائی، فراموشی پیشرونده و افسردگی به همراه اضطراب وجود دارد. پیشرفت بیماری به صورت از دست دادن حافظه کوتاه مدت و سردرگمی و تغییرات شخصیتی است و در نهایت گیجی شدید، مشکلات تغذیه‌ای و روان پریشی ایجاد می‌شود. در مراحل بعدی بیماری آلزایمر ممکن است از دادن وزن، مشکلات بلع و در بعضی افراد امتناع از غذا خوردن وجود داشته باشد و احتمال دارد استراحت در بستر ضروری گردد.

درمان‌های متداول:

هنوز درمان خاصی برای بیماری وجود ندارد، ولی ممکن است، برای رفع مشکلات خواب و مشکلات رفتاری، داروهای آرام بخش تجویز شود. بیماران آلزایمری می‌بایستی به خوبی تغذیه شوند. به تدریج، با پیشرفت بیماری، نیازهای روزانه اشخاص می‌بایستی به منظور کاهش نگرانی و اضطراب و نهایتاً برای بقاء آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

غذای مفید:

انواع ماهی‌ها (ماهی آزاد، ساردین، ماهی خال مخالی، ماهی کولی)، تخم کدو، و دانه کتان تأمین‌کننده اسیدهای چرب امگا بدن هستند. دانه‌های کدو، دانه کتان تأمین‌کننده اسیدهای چرب امگا ۳ بدن هستند. دانه‌های کدو، دانه‌های کنجد و دانه‌های آفتاب‌گردان اسیدهای چرب امگا۶ بدن را تأمین می‌کنند. کمبود این اسیدهای چرب در اشخاص مبتلا به بیماری آلزایمر گزارش شده است. کمبود این مواد در مغز می‌تواند دلیلی برای آسیب دیدن اعصاب در این بیماری باشد. مصرف منظم غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری می‌تواند مفید باشد.

پرتقال - گریپ فروت و دیگر مرکبات، توت‌ها، فلفل، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ سبز، همه غنی از ویتامین c هستند. مصرف روزانه این آنتی اکسیدان‌های طبیعی ممکن است به پیشگیری از آسیب دیدن اعصاب کمک کند. تحقیقات بیشتری در این زمینه تغذیه درمانی موردنیاز است. دانه گندم، اواکادو، آجیل، دانه‌ها و سبزی‌های برگ سبز تأمین‌کننده ویتامین E می‌باشند. افزایش دریافت رژیمی این ویتامین ممکن است به تأخیر انداختن تخریب سلول‌های عصبی که در افراد آلزایمری در مراحل بعدی بیماری صورت می‌گیرد، کمک کند.

آشامیدنی‌های محتوی شیر جایگزین غذا در بین وعده‌های غذایی می‌تواند مفید باشد. بیشتر این نوشیدنی‌ها با ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی‌شده‌اند و از این جهت مواد مغذی ضروری



بیش‌تری را به بدن می‌رسانند. ساندویچ‌ها، کیک‌های کم شیرینی، نان کماج و دیگر نان‌های کامل و نان مالت جو را می‌توان به صورت میان وعده در شب به بیماران آلزایمری که وزن آن‌ها از حد نرمال کم‌تر است داد. چنان چه استفاده از ابزار برای فرد مشکل باشد، دادن نان برشته با کره بادام زمینی، ساندویچ‌های درست شده با نان برشته و دیگر غذاهای «لقمه‌ای» می‌تواند در یافت انرژی را بهبود بخشد.

غذاهایی که باید از خوردن آن‌ها اجتناب نمود

سوپ‌ها، آبگوشت‌ها و دیگر غذاهایی که غلظت کم دارند و خوردن آنان ممکن است با ریختن غذا همراه باشد، بهتر است به بیماران آلزایمری داده نشود. آجیل‌ها، حبه‌ها و آب‌نبات ها برای بیماران آلزایمری از نظر بلعیدن مشکل می‌باشد . بعضی از متخصصین خوردن غذاها و نوشیدنی‌هایی را که در ظروف آلومینیومی بسته‌بندی یا پخته می‌شوند و نوشیدن آب با سطح آلومینیوم بیشتر از ۱۵mcg در لیتر را توصیه نمی کنند. مشخص شده است که دریافت زیاده از حد آلومینیوم مسموم کننده مغز است. در بعضی بیماران آلزایمری سطوح بالای آلومینیوم گزارش شده است و مطالعات جمعیتی حاکی از شیوع بیشتر بیماری در نواحی دارای غلظت بالای آلومینیوم در آب آشامیدنی می‌باشد. نتایج این بررسی‌ها ضد و نقیض است. ریواس دارای ترکیبات اسید اگزالیک است که اگر در ظروف آلومینیومی پخته شود می‌تواند آن را حل کند. شواهدی وجود دارد که بیماران مبتلا به آلزایمر مستعد مسمومیت با آلومینیوم غذا و منابع محیطی هستند.

سایر اقدامات:

مکمل‌های دارای ویتامین E ممکن است به کند کردن روند پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کنند. در بعضی موارد این ویتامین ممکن است نیاز به علت جنون و زوال عقل را به تأخیر بی اندازد. بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که قرص‌های تکمیلی اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ مفیدند. بهبود روحیه، خلق و خو، اشتها، خواب و حافظه کوتاه مدت با مصرف این قرص‌های تکمیلی گزارش شده است. مشخص شده است که در مغز افراد آلزایمری سطوح موادی که مربوط به ویتامین B۱ هستند ناقص است. پس از دادن قرص‌های تکمیلی ویتامین B۱ مشاهده شده که علائم در این افراد بهبود یافته است. اگر غذای اصلی روز در هنگام ناهار صرف شود ممکن است مفیدتر باشد. زیرا امواج فعالیت مغز در هنگام ظهر (وسط روز) صورت می گیرد. بهتر است افرادی که در خانواده یا خویشاوندان آن‌ها سابقه بیماری آلزایمر وجود دارد از مصرف خمیر دندان‌ها و قرص‌های انتی اسید حاوی آلومینیوم اجتناب کنند.

بی‌خوابی و کمبود ریزمغذی‌ها

مترجم

مریم سادات کاظمی

سبک تغذیه بر جنبه‌های مختلف سلامت تأثیر دارد و از همین رو کمبود بعضی ریزمغذی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی شود. در این زمینه گاه بعضی از اختلالات جسمی یا روانی ممکن است غیر مرتبط با تغذیه به نظر برسد که مانع از روند بهبود خواهد بود. «بی‌خوابی» از جمله این اختلالات است که کمبود بعضی از املاح و ویتامین‌ها می‌تواند عامل بروز یا تشدید آن شود.

ویتامین B۱۲

واقعیت اینکه ارتباط مستقیم بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین B۱۲ هنوز مورد مطالعه است و در حال حاضر مطالعات نشان می‌دهد که این ارتباط می‌تواند ناشی از ایجاد افسردگی در نتیجه کمبود این ویتامین باشد و زمینه‌ساز دوره‌های شدید بی‌خوابی می‌شود. یکی از فرضیه‌های بسیار جدی اینکه کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. در صورتی که بی‌خوابی با چنین علائمی همراه است توصیه می‌شود حتماً با پزشک مشورت گردد تا روند درمان به‌درستی انجام شود. این نکته به‌خصوص در مورد افرادی که سبک تغذیه گیاهخواری دارند بسیار اهمیت دارد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می‌شود، یکی از تظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. البته به نظر می‌رسد بالا بودن غیر طبیعی این ویتامین نیز می‌تواند با چنین مشکلی همراه باشد به‌طوری که محققان تأکید دارند این حالت در بروز خواب آلودگی طی روز نقش دارد. بعضی از مطالعات نیز حاکی از آن است که هر چه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند، روند به خواب رفتن مشکل‌تر است. مصرف مکمل‌های ویتامین D و حداقل ۲۰ دقیقه حضور در معرض نور خورشید برای تأمین این ویتامین کفایت می‌کند.

آهن

کم‌خونی فقر آهن با علائم مختلفی همراه است. اولین نکته در مورد کم‌خونی فقر آهن اینکه فرد مستعد ابتلا به سندروم پاهای بی‌قرار می‌شود و در نتیجه بر کیفیت خواب تأثیر جدی دارد. زمانی که آهن بدن کافی نباشد، بدن نمی‌تواند اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان را که برای تولید ملاتونین و سروتونین ضروری است، بسازد. سروتونین تأثیر مستقیم بر خلق و خو، قدرت شناختی و رفتار و همچنین کیفیت خواب دارد و ملاتونین نیز نقش اساسی در تنظیم سیکل خواب دارد. از همین رو کمبود آهن زمینه‌ساز اختلالات خواب می‌شود. مصرف گوشت قرمز و جگر بهترین خوراکی‌ها برای تأمین نیاز آهن بدن هستند که بهتر است در کنار منابع آهن، خوراکی‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال میل گردد تا جذب آهن تسهیل شود.

منیزیوم

منیزیوم به تنظیم ریتم شبانه روز بدن کمک می‌کند و نقش مهمی در روند خواب و بیداری دارد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که منیزیوم به شل شدن عضلات کمک می‌کند و خواب عمیق را تسهیل می‌کند. علاوه بر این منیزیوم در تولید ملاتونین و ناقل عصبی به نام گابا نقش دارد و روند خوابیدن هنگام تاریکی شب را در مغز تسهیل می‌کند.

فرم درخواست اشتراک

مشخصات مشترک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

نام و نام خانوادگی متقاضی ..... سمت/شغل..... نام سازمان /شرکت .....

زمینه‌ی فعالیت ..... نشانی.....

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی..... تلفن ..... همراه .....

نمابر..... پست الکترونیکی..... آدرس الکترونیکی Email:..... www: .....

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره‌ی ..... تا شماره‌ی ..... تعداد..... نسخه

هزینه اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

-اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه‌ی واریز هزینه‌های اشتراک

-کلیه مشترکین می‌بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۶۷۰۹-۲۸۲۴ به نام آقای غلامرضا چهاری واریز نمایند و از طریق پست و یا نمابر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشاتی که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نمابر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-شما می‌توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می‌شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.

-ارسال از طریق پست صورت می‌گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحبنظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و... دعوت به همکاری می‌نماید. شما عزیزان می‌توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می‌توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدیدآورنده، مترجم و... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس‌های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولویشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می‌بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی-پژوهشی-کاربردی-آموزشی جهت استفاده بهره می‌گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب ارسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب..... شغل..... دارای تحصیلات..... از دانشگاه..... آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می‌دارم.

نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.

تلفن‌های تماس: ۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱







مجله تخصصی ایمنی، بهداشت، محیط زیست

TEL: 021 - 66384606

66 36 32 55-66 38 46 28

FAX : 66 37 51 29

www.hseqiran.com