

تاثیر منفی نحوه نشستن بر حافظه

نتایج یک تحقیق نشان داد که وضعیت بد بدن تاثیر غیرمنتظره‌ای بر تمام اعضای بدن و همچنین حافظه دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از هلت، قوز کردن شانه‌ها و قوس دادن به پشت در حین تایپ کردن در رایانه می‌تواند فشار بیشتری بر روی باسن، گردن و کمر شما وارد کند. این مورد نه تنها موجب ناراحتی می‌شود، بلکه وضعیت بدنی نامناسب می‌تواند بر سلامت جسمانی ما به روش‌های دیگری تاثیر بگذارد که شامل افزایش خطر سوزش سر دل، بی‌اختیاری ادرار یا بیوست است. هر چند این موارد ذکر شده همه چیز نیست اما باید بداییم، وضعیت نامناسب بدن هنگام نشستن ممکن است بر انواع خاطراتی که به یاد می‌آورید نیز تاثیر بگذارد.

در تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۷ که در بیوفیدیک منتشر شد، محققان رابطه بین وضعیت بدن و یادآوری خاطرات مثبت یا منفی را بررسی کردند. خاطرات مثبت به‌عنوان خاطرات مرتبط با احساسات توانمندسازی یا خوش بینی شناسایی شدند. خاطرات منفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی یا شکست بودند. پژوهشگران به بیش از ۲۰۰ دانشجوی کالج آموزش دادند که در حالت خمیده یا عمودی بنشینند در حالی که خاطرات منفی را در ذهن مجسم می‌کنند و سپس

سلامت



خاطرات مثبت را قبل از تغییر وضعیت و تکرار تمرین یادآوری حافظه در ذهن مرور کنند.

در حالی که یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان خاطرات مثبت را در حالت ایستاده راحت‌تر به خاطر می‌آورند، ۸۶ درصد از دانشجویان گفتند که خاطرات منفی در حالت خمیده راحت‌تر در ذهن نقش می‌بندند. به این ترتیب، فردی که بیشتر روز خود را در حالت خمیده سپری می‌کند، ممکن است بیشتر بر

پسته دارای مواد غذایی فراوان بوده و برای آرامش اعصاب مفید است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران- منطقه خزر پسته دارای مواد غذایی فراوان می باشد و برای تقویت بیماران و افراد ضعیف مناسب است در این زمینه مغز پسته به علت داشتن آهن خون ساز بوده و از این رو توصیه می شود که افرادی که دچار کم خونی هستند، روزانه پسته مصرف کنند.

لازم به ذکر است که خوردن پسته می تواند منجر به قوی شدن جسم، مغز و ذهن گردد و همچنین برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

پوست سبز پسته نیز حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می برد از سوی دیگر دم کردن پوست سبز پسته برای رفع اسهال و سکسکه مفید می باشد.

خاطرنشان می شود که صد گرم مغز پسته دارای ۲.۵ گرم پروتئین، ۲۰ گرم مواد چرب، ۵۴ گرم نشاسته، ۱۵ گرم کلسیم، ۱۳۰ گرم فسفر، ۵۰۰ میلی گرم آهن، ۵.۷ میلی گرم تناسیم، ۹۵۰ میلی گرم ویتامین A و ۷.۰۱ میلی گرم ویتامین ب می باشد.

گفتنی است پسته دارای چربی زیاد بوده و از این رو توصیه می شود کسانی که دارای معده ضعیف هستند آن را با زردآلو مصرف نمایند همچنین خوردن زیاد پسته منجر به کهیر و گرمی می شود که برای رفع آن می توان از سرکه، انار ترش و یا برگ زردآلو ترش استفاده کرد.

کدام پروبیوتیک فشار خون بالا را کاهش می دهد؟



پروبیوتیک در آزمایش‌های انجام شده در یک طرف آزمایشگاهی یا لوله آزمایش (in vitro) و تحقیقات انجام شده بر روی یک موجود زنده (in vivo) حمایت می‌شوند، بنابراین ما معتقد بودیم که

دریافت رژیم غذایی از غذاهای پروبیوتیک به خوبی مکمل درمان سنتی فشار خون است.

به نظر می‌رسد که مصرف بیش از حد قند از طریق مکانیسم‌های مختلف ازجمله کاهش تولید نیتریک اکسید کلیه،

بیماری که این روزها در کمین تان نشسته است!

فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری گفت:طبق گزارش آماری سازمان بهداشت جهانی، پنومونی اولین بیماری عفونی کشنده در سراسر دنیاست.

گروه سلامت خبرگزاری فارس:پنومونی یکی بیماری عفونی شایع ریه‌ها است که توسط باکتری، ویروس یا قارچ ایجاد می‌شود. پنومونی اغلب توسط سرفه، عطسه، تنفس منتشر می‌شود؛ حتی کسانی که علامت بیماری را ندارند می‌توانند ناقل بیماری بوده و پنومونی را منتشر کنند.

زمانی که پنومونی تشخیص داده می‌شود، اغلب راهی برای اطمینان از علت باکتری یا ویروسی داشتن بیماری وجود ندارد؛ بنابراین عموما پزشکان درمان را با آنتی بیوتیک شروع می‌کنند.

معمولا آنتی بیوتیک براساس طبقه پنومونی داده می‌شود که شایع ترین طبقه‌های پنومونی شامل پنومونی اکتسابی از جامعه و پنومونی مرتبط با مراقبت بهداشتی است.

بیشتر اوقات بینی و راه‌های هوایی هوای تنفس شده را از میکروب‌ها پاک می‌کنند. این موجب می‌شود که ریه‌ها از عفونی شدن محافظت شوند. اما گاهی اوقات به‌طرقی میکروب وارد ریه‌ها شده و موجب عفونت می‌شود. میکروب در بیشتر مواقع به دلایل زیر می‌تواند وارد ریه شود:سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد.میکروب قوی باشد، یا به تعداد زیاد به ریه حمله کند.بدن نتواند هوای نفس را فیلتر کرده و میکروب‌ها را قبل از رسیدن به ریه پاک کند.

آیا پنومونی خطرناک است؟

پنومونی یک بیماری خطرناک ریوی است که هزاران نفر را

سالانه به بستری در بیمارستان کشانده یا می‌کشد. پنومونی در

بچه‌ها و نوزادان، سالمندان (افراد بالای ۶۵ سال)، کسانی که

مشکلات و بیماری‌های مزمن هم‌زمان دیگری دارند، افرادی که دارای ضعف سیستم ایمنی هستند و به دلایل مختلف مثل بیماری

روی خاطرات منفی تمرکز کند، بنابراین پژوهشگران بر اهمیت ارتقای آگاهی متخصصان سلامت روان در مورد وضعیت مناسب برای حمایت از بیماران در به حداقل رساندن علائم افسردگی تاکید کردند.

کارشناسان موسسه بهداشت رفتاری مونتاری (Montare) که در این تحقیق شرکت نداشتند، دیدگاه بالقوه‌ای را در مورد این یافته‌ها ارائه کردند و توضیح دادند که وضعیت خمیده به‌طور سنتی حالتی از شکست را تجسم می‌دهد. همان انرژی ممکن است در افکار ما نفوذ کند و احساسات منفی و خاطرات ناخوشایند را برانگیزد برعکس، ایستادن در حالت قدرتی که اغلب در تمرین‌های یوگا دیده می‌شود احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی فرد را افزایش دهد.

وضعیت نامناسب بدن، افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. در تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۲۰ که در iScience منتشر شد، بیش از ۶۵ درصد از کل ۵۹۵هزار و ۵۷ کودک در چین که تحت غربالگری وضعیت قرار گرفتند، وضعیت بدنی ضعیفی داشتند. همانطور که قبلا ذکر شد، حفظ وضعیت بدنی مناسب ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند و به ما اجازه دهد تا خاطرات مثبت بیشتری را تجربه کنیم. حتی اگر بیشتر روز خود را در حالت نشسته می‌گذرانید، نکاتی وجود دارد که می‌توانید برای صاف و راست نگه داشتن بدن خود از آنها استفاده کنید.

پسته برای آرامش اعصاب مفید است



مقاومت به انسولین، افزایش احتیاس نمک و تغییر میکروبیوتای روده، فشار خون را افزایش می‌دهد.

با این حال، حفظ فشار خون در سطوح طبیعی در موش‌های تغذیه شده با فروکتوز نشان می‌دهد که مداخلات پروبیوتیک می‌توانند ترکیب میکروبی روده را بهبود بخشند.

این مطالعه از روشی برای کشف ارتباط بین تغییرات فشار خون و تغییرات میکروبیوتای روده استفاده کرد. گروه تحقیقاتی متوجه شد که رژیم غذایی فروکتوز منجر به کاهش باکتری فیرمیکوت‌ها (Firmicutes) و افزایش سطح باکتریوئیدها (Bacteroidetes) شد با این حال، تکمیل آن با هر یک از پروبیوتیک‌ها باعث شد که جمعیت این باکتری‌ها به سطح طبیعی بازگردد.

علاوه بر این، این مطالعه چندین گونه باکتری را شناسایی کرد که بر سطح فشار خون تاثیر می‌گذاشتند، به عنوان مثال، کاهش سطح آلوبروتلا و آلیستیس و افزایش سطح گونه‌های پیرولوبوس و لائوسنیا با کاهش فشار خون مرتبط بود.

دکتر زههونگ سان، یکی از پژوهشگران این تحقیق گفت: پروبیوتیک‌ها با پتانسیل تنظیم فشار خون بالا و تغییر شکل رویکرد ما به سلامت قلب و عروق، راهکاری امیدوارکننده در پزشکی پیشگیرانه هستند.

عارضه‌ای که هیچ ارتباطی به سرما ندارد:

بیماری «شانه یخ زده» چیست



«شانه یخ زده» یا منجمد، یک بیماری نسبتاً شایع است که بیشتر در خانم‌ها و در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، شانه یخ زده (Frozen Shoulder) یک بیماری نسبتاً شایع است که کپسول مفصل شانه را درگیر می‌کند اما تخریب غضروف مفصلی و استخوان را به همراه ندارد. به دنبال آن درد و خشکی و محدودیت حرکت ایجاد می‌شود.

میزان شیوع این بیماری به طور دقیق گزارش نشده است، اما گفته می‌شود در حدود ۲ تا ۵ درصد جمعیت را درگیر می‌کند. این بیماری بیشتر در خانم‌ها شایع است و اغلب در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند.

مشخصه این بیماری شروع درد خود به خودی و معمولاً بدون علت در شانه است، که به مرور و به صورت پیشرونده محدودیت حرکتی در مفصل را به دنبال دارد. یعنی ممکن است فرد بدون هیچ مشکلی شب بخوابد و صبح با درد شدید از خواب بیدار شود و موهایش را در درد شانه بزند یا به سختی کیف پولش را در جیب پشنی شلوار قرار دهد.

این بیماران معمولاً با مشکلاتی از قبیل دردهای شبانه و بیدار شدن از خواب هنگام حمله‌های حاد، درد در حرکت و همچنین جین حمله حاد آن در زمان استراحت و درد در عضلات پشت گردن و شانه مواجه هستند. ممکن است وضعیت قرارگیری شانه‌ها و کتف‌ها از حالت طبیعی خارج شود و مثلاً شانه‌ها جلوتر از محل درست خود قرار بگیرند.

دلایل به وجود آمدن شانه یخ زده هنوز به صورت کامل مشخص نشده‌اند. هنوز رابطه مشخصی به بازوی غالب یا عملکرد بازو مشاهده نشده، اما چند فاکتور مثل دیابت و بی حرکتی، می‌توانند خطر بروز این بیماری را افزایش دهد. به طوری که اگر دیابت دارید، خطر ابتلای شما سه برابر بیشتر است.

دیگر افراد در خطر عبارتند از: افرادی که باید شانه بند گردنی را برای طولانی مدت پس از آسیب یا جراحی ببندند. افرادی که باید طولانی مدت به علت سکتة مغزی یا جراحی، بی حرکت باقی بمانند و افراد دارای اختلالات تیروئید. معمولاً این بیماری با گذشت زمان و تحت نظر پزشک بهبود می‌یابد، اما ممکن است تا سه سال طول بکشد.



حمایتی انجام پذیرد تا بیماری کنترل شود.

به گفته وی را رعایت نکات بهداشتی در محیط زندگی و تماس نداشتن فرد آلوده با دیگران می‌توان از بروز پنومونی پیشگیری کرد. حسن زاد یادآور شد، با تزریق واکسن آنفلوانزا برای افراد در معرض خطر در هنگام شیوع پنومونی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری را در این افراد کاهش داد.

این استاد دانشگاه تاکید کرد:مصرف رژیم غذایی سرشار از ویتامین C(میوه و سبزیجات تازه) به مقدار زیادی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی فرد مبتلا شود. همچنین دریافت مایعات به میزان کافی و مصرف به موقع و صحیح آنتی بیوتیک‌های تجویز شده توسط پزشک در درمان بیماران اهمیت دارد.

این فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان دانشگاه توصیه کرد: افراد از خود درمانی پرهیز کرده و با توجه به اینکه در حال حاضر کرونا همچنین حضور دارد و ورژنها و نظاهرات بالینی مختلفی از خود یادآور باشد در صورت نیاز آنتی بیوتیک تجویز شده و هر گونه علایم غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنند.