کرونا

بحرانی که پس از بهبودی کرونا ایجاد می‌شود

نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد، از هر سه بیمار کووید- ۱۹ یک نفر علائم طولانی‌مدت را گزارش می‌کند و با توجه به شدت سرایت سویه امیکرون یک بحران تازه جهان را تهدید می‌کند.

به گزارش فارس به نقل از رویترز، نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد، از هر سه بیمار کووید- ۱۹ یک نفر علائم طولانی‌مدت را گزارش می‌کند.

یک نظرسنجی از ۱۵۲ هزار نفر در دانمارک نشان می‌دهد که تقریبا یک سوم افراد حداقل یک علامت مداوم را بین ۶ تا ۱۲ ماه پس از عفونت کروناویروس گزارش می‌دهند.

محققان مؤسسه سرم دولتی دانمارک (SSI) گفتند، این مطالعه که از بزرگ‌ترین گروه‌هایی را که تاکنون به دلیل کووید- ۱۹ در بیمارستان بستری نشده بودند، شامل می‌شود و آنها را برای مدت طولانی‌تری نسبت به سایر مطالعات اصلی تحت بررسی قرار دادند.

«کووید طولانی» چند هفته پس از ابتلا به «کووید۱۹» تشخیص داده می‌شود؛ یعنی زمانی که بیمار با وجود داشتن نشانه‌های بهبودی، همچنان برخی علائم این بیماری را دارد. به گفته ماریا ون کرخوف، از کارشناسان سازمان جهانی بهداشت اثرات بلندمدت کووید معمولاً حدود ۹۰ روز پس از بین رفتن علائم عفونت اولیه ظاهر می‌شود.

برخی از این علائم عبارتند از خستگی، تنگی نفس، اضطراب، سردرد، اختلال «مه مغزی» که باعث فراموشی و ایجاد تفکرات پریشان و نداشتن تمرکز می‌شود.

مطالعه‌ای که هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است نشان می‌دهد که شایع‌ترین علائم طولانی‌مدت گزارش شده تغییرات در حس بویایی و چشایی و همچنین خستگی است.

بر اساس این مطالعه، تشخیص‌های جدید اضطراب و افسردگی نیز در میان افرادی که سابقه عفونت SARS- CoV- ۲ داشتند، شایع‌تر بود. دیوید استرین، مدرس دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر در انگلیس می‌گوید: اگر سویه امیکرون نیز با همان سرعت گونه‌های قبلی باعث «کووید طولانی» شود، با توجه به تعداد افرادی که در معرض این ویروس قرار گرفته‌اند، باید به آن به‌عنوان یک بحران بزرگ در ۱۲ ماه آینده نگاه کرد.

سرطان

تشخیص سرطان در انسان با مورچه‌های آموزش‌دیده!

یک مطالعه جدید و جذاب نشان می‌دهد مورچه‌های آموزش دیده می‌توانند راهی مؤثر برای تشخیص سرطان در انسان‌ها باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیواطلس، محققان فرانسوی می‌گویند گونه خاصی از مورچه‌ها را می‌توان به سرعت برای تشخیص سلول‌های سرطانی در انسان‌ها با دقتی برابر با توانایی سگ‌ها آموزش داد.

همه ما با حس بویایی فوق‌العاده سگ‌ها آشنا هستیم. سگ‌ها که از سال‌ها قبل برای ردیابی مواد مخدر و مواد منفجره غیرقانونی مورد استفاده هستند، اخیراً به دلیل توانایی چشمگیرشان برای تشخیص بیماری‌هایی مانند سرطان، مالاریا یا حتی کرونا مورد توجه قرار گرفته‌اند.

ولی آموزش و نگهداری از چنین سگ‌هایی کار سریع یا ارزانی نیست. تربیت سگ برای اهداف تشخیصی ممکن است تا یک سال طول بکشد، بنابراین محققان اخیراً به سایر موجودات مانند موش، زنبور عسل و ملخ روی آورده‌اند.

در این مطالعه جدید امکان تربیت گونه‌ای از مورچه به نام Formica fusca بررسی شده است. قبلاً مشخص شده بود که مورچه‌ها می‌توانند برخی از ترکیبات آلی فرار را در خود جای دهند و مطالعات قبلی نشان داده که انواع سرطان‌ها را می‌توان با استفاده از این ترکیبات منحصر به فرد شناسایی کرد. بنابراین تحقیقات جدید برای کشف اینکه آیا مورچه‌ها را می‌توان برای تشخیص سلول‌های سرطانی آموزش داد یا خیر، شروع شد.

آزمایش‌های اولیه بر روی دو نوع سلول سرطان سینه متمرکز شد. در سه کارآزمایی آموزشی، محققان توانستند به طور مؤثری به مورچه‌ها بیاموزند که بین سلول‌های سرطانی و سلول‌های غیر سرطانی با دقتی مشابه آنچه در مطالعات اخیر روی سگ‌ها دیده شده است، تمایز قائل شوند.

بر همین اساس مورچه‌ها از نظر توانایی‌های تشخیص با سگ‌ها برابر هستند. از برخی جهات، مورچه‌ها از سگ‌ها پیشی می‌گیرند، زیرا به زمان آموزش بسیار کوتاه‌تری (۳۰ دقیقه در مقایسه با ۶ تا ۱۲ ماه برای سگ) نیاز دارند و هزینه آموزش و نگهداری آنها که تنها هر دو بار در هفته عسل و حشرات منجمد مصرف می‌کنند کمتر است.

استفاده از مورچه‌ها پس از یک زمان آموزشی حدوداً ۳ روزه ممکن است. لذا انتظار می‌رود این روش در آینده نزدیک به کار گرفته شود.

طب ایرانی

خواص ویژه «شیره انگور»

متخصص طب ایرانی گفت: شیره انگور آرامبخش بوده و برطرف‌کننده ضعف عمومی بدن، مفید در درمان بیماری‌های فصل سرد، کمک به رشد کودکان است؛ ضمن اینکه نوشیدن شربت شیره انگور همراه با کمی پودر زعفران برای ضعف اعصاب مفید است.

علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با فارس،در باره خواص «شیره انگور»، اظهار داشت: شیره انگور عصاره ناب و پرخاصیت میوه انگور است که طبیعت گرم وتر داشته، خاصیت انرژی‌زایی خوبی دارد و خوراکی مناسب برای فصل سرما یعنی پاییز و زمستان است.

وی ادامه داد: این فرآورده شگفت انگور حاوی ویتامین‌های ای، بی، سی، آهن، منیزیم، فسفر و کلسیم بوده و برای رفع کم‌خونی به ویژه فقر آهن بسیار مفید است.

یارقلی خاطرنشان کرد: از خواص دارویی شیره انگور می‌توان به مواردی چون ضد چین و چروک بودن پوست، برطرف‌کننده کک و مک و لکه‌های پوستی، شیرافزا و افزاینده قوت شیر مادر، چاق‌کننده، مقوی عمومی بدن، دافع اوره و بقایای غذاها از معده و روده اشاره کرد.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به خواص دیگر شیره انگور، اظهار داشت: شیره انگور آرامبخش بوده و برطرف‌کننده ضعف عمومی بدن، مفید در درمان بیماری‌های فصل سرد، کمک به رشد کودکان است؛ ضمن اینکه نوشیدن شربت شیره انگور همراه با کمی پودر زعفران برای ضعف اعصاب مفید بوده و رفع‌کننده غم واندوه و افسردگی است.

وی با اشاره به پرهیز از افراط در مصرف شیره انگور، افزود: افراط در مصرف انگور به خصوص در افراد گرم مزاج ممکن است باعث غلیظ شدن صفرا، افزایش حرارت بدن، سردرد، جوش و آکنه شود.

یارقلی خاطرنشان کرد: همچنین توصیه می‌شود صاحبان مزاج گرم، افرادی که فعالیت بدنی کم دارند و افراد چاق و مبتلایان به دیابت در مصرف شیره انگور محتاط باشند.

مراقبت

توصیه‌های مهم برای جلوگیری از صدمات جبران‌ناپذیر چهارشنبه سوری

رئیس اداره پیشگیری از حوادث دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: چهارشنبه سوری، سطحی از هیجان را در کودکان و نوجوانان که بیشترین آسیب را می‌بینند، ایجاد می‌کند و باید شرایطی فراهم کنیم که چهارشنبه سوری برای آنها به نسبت ایمن شود.

به گزارش وبدا، علیرضا مغیثی افزود: یکی از راه‌های ایمن‌سازی نسبی چهارشنبه سوری، این است که خطرهای بالقوه این ایام را به خوبی برای فرزندمان توضیح دهیم و قوانین و چارچوب‌های تربیتی‌مان را به او یادآوری کنیم.

مغیثی تأکید کرد: اگر کودک با ما همکاری کرد، جواب او پاداش و تشویق است؛ اما اگر او را منع کردیم و نپذیرفت، باید برایش شرط بگذاریم و بهترین شرط این است که خودمان همیشگی در جهت کنترل و نظارت بر فرزندان توصیه شده و در این روز فرزندانتان را با خطر تنها نگذاشته و سعی کنید در برگزاری آیین باستانی چهارشنبه سوری، با آنها مشارکت کنید.

مغیثی ضمن تأکید بر پرهیز از نزدیک شدن به افرادی که مسائل ایمنی را در روز چهارشنبه سوری، رعایت نمی‌کنند، تصریح کرد: مراقب رفتارهای خطرناک و هنجارشکن باشید و در صورت لزوم مراتب را به پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.

مواد محترقه و آتش‌زا را از دسترس کودکان خارج کنید

وی با بیان اینکه از پریدن روی آتش به خصوص با چادر، مانتو و یا لباس‌های گشاد اجتناب کنید، خاطرنشان کرد: کبریت و مواد آتش زا مانند بنزین، الکل و مانند آن را به خصوص در روزهای آخر سال و چهارشنبه سوری از دسترس کودکان و افراد نابالغ دور کنید. داخل خانه و فضای بیرون خانه (حیاط، حیاط خلوت، انبار، پارکینگ، پشت‌بام) را وارسی کنید تا اگر کودکان مواد محترقه در آنجا پنهان کرده‌اند، آنها را پیدا کنیم. کودکان اغلب کبریت و ترقه و مواد آتش‌زا را در نقاط غیرقابل دید مثل انباری، داخل کمد و وسایل شخصی خود مخفی می‌کنند. توصیه می‌کنیم در این ایام، حتی‌الامکان این محل‌ها را مورد بازرسی قرار دهید.

مغیثی ادامه داد: ترقه‌ها و فشفشه‌ها و دیگر اسباب آتش بازی را از فروشنده‌های مجاز و معتبر تهیه کنید و به برچسب آنها توجه کرده و از کم‌خطر بودن آن اطمینان حاصل کنید. از مواد محترقه و منفجره،ترقه و فشفشه دست ساز نیز استفاده نکنید.

وی ضمن هشدار نسبت به نحوه نگهداری مواد آتش‌بازی در منزل، خاطرنشان کرد: از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کرده و هرگز مواد محترقه را در جای گرم به خصوص داخل یا در مجاورت موتورخانه انبار نکنید. همچنین، هم کنار او حضور داشته باشیم و بر رفتارهایش نظارت کنیم تا خطری تهدیدش نکند. اگر به هر دلیلی چنین امکانی برایمان فراهم نیست، باید لااقل یک فرد بالغ مورد اعتماد را همراه کودکمان بفرستیم.

وی اظهار داشت: قطع عضو ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پر خطر، زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنیم. اصابت‌ترکش‌های ناشی از انفجار مواد محترقه به چشم، باعث بروز آسیب‌هایی در ناحیه پلک و چشم می‌شود و گاهی حتی به نابینایی می‌انجامد.

پرهیز از ایجاد سر و صدای ناهنجار و مهیب

مغیثی با بیان اینکه مردم نباید با ایجاد سر و صدای ناهنجار و مهیب، شادکامی‌دیگران را به تلخی تبدیل کنند، تصریح کرد: از قرار دادن لوازم کهنه و اضافی در سطل‌های مکانیزه جمع‌آوری زباله در روزهای آخر سال و نزدیک چهارشنبه سوری خودداری کنید.

وی با تأکید بر اینکه برای روشن کردن آتش از محل‌های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده شود، ادامه داد: حضور والدین شاغل در روز چهارشنبه سوری، زودتر از زمان حجم کم باشد و از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند بنزین، نفت و الکل جدا خودداری کنید.

وی افزود: برای روشن کردن آتش از محل‌هایی استفاده کنید که امکان سرایت به جاهای دیگر را نداشته باشد. در نزدیکی پمپ بنزین‌ها و وسایل نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختنی است نیز آتش بازی نکنید. همچنین، از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی نیز پرهیز کنید.

وی تأکید کرد: با مشاهده خرید و فروش مواد محترقه غیراستاندارد به هر شکل، سریع مأمورین نیروی انتظامی یا پلیس ۱۱۰ را در جریان قرار دهید.

مغیثی گفت: از پارک اتومبیل در کوچه‌ها و معابر تنگ خودداری کنید، آتش بازی در نزدیکی آنها این وسایل را مبدل به بمبی می‌گرداند که چاشنی انفجار آن کشیده شده است. در هر زمان فقط یکی از مواد محترقه و منفجره را روشن کرده و همزمان تعداد زیادی از آنها را باهم آتش نزنید.ترقه‌ها و فشفشه‌های عمل نکرده را مجدداً روشن نکنید. در پایان شب چهارشنبه سوری، بقایای مواد آتش بازی را به سرعت جمع نکنید، لااقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنیم و بعد بر روی آن یک سطل آب بریزیم و قبل ازترک محل، حتماً از خاموش شدن آتش مطمئن شویم.

وی درخصوص ارائه کمک‌های اورژانسی به افراد آسیب‌دیده، گفت: محل سوختگی فرد مصدوم را با آب سرد و تمیز، حداقل به مدت ۱۰ دقیقه بشوییم و کمربند و زیورآلات و وسایل تنگ و فشارنده را خارج کنید. در صورت مواجهه با فردی که دچار سوختگی شده، ضمن حفظ خونسردی از مالیدن مواد غیربهداشتی مثل خمیر دندان، سیب زمینی، روغن و گذاشتن یخ بر روی محل سوختگی خودداری کنید. فردی که دچار سوختگی شده را هرچه سریع‌تر به مرکز درمانی منتقل کنید و در صورت شدت مصدومیت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. اگر لباس مصدوم روی عضو سوخته را پوشانده، آن را از بدنش خارج کرده و اگر لباسش به پوست ناحیه سوخته چسبیده است، دورتادور آن را تا محل چسبیده به بدن قیچی کنیم. در صورتیکه چشم در اثر اصابت‌ترکش‌های ناشی از انفجار مواد محترقه آسیب‌دیده است، از قراردادن دستمال، پنبه یا گاز را روی چشم خودداری کنید. اگر فردی دچار سوختگی شد، از دویدن خودداری کرده و بلافاصله بر روی زمین بغلتد. از پتو برای خاموش کردن فردی که لباسش آتش گرفته است، استفاده کنید و هرگز از کپسول آتش‌نشانی برای خاموش کردن او، استفاده نکنید.

وی تصریح کرد: در صورت بروز هرگونه حریق و حادثه خونسردی خود را حفظ کرده و در صورت گسترده بودن حریق سریعا افراد مسن و کودکان و دیگر افراد را از محل حریق به جای امن انتقال داده و سریعا با تلفن ۱۲۵ آتش‌نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نشانی دقیق و نوع حادثه به ستاد فرماندهی آتش‌نشانی اطلاع داده و در هنگام حضور آتش‌نشانان در محل حریق نهایت همکاری را با آنان انجام دهند.

روانشناسی

چگونه بر حس اضطراب خود غلبه کنیم؟

احساس اضطراب یا نگرانی در مواردی طبیعی است. در واقع اکثر مردم هرازگاهی احساس اضطراب یا نگرانی می‌کنند. اما برای کسانی که دارای اختلال اضطراب هستند، نگرانی و اضطراب اغلب نسبتاً ثابت و آزاردهنده است و می‌تواند زندگی آنها را مختل کند.

برخی از افراد ممکن است اضطراب خفیفی را تجربه کنند که لزوماً به‌عنوان یک اختلال طبقه بندی نمی‌شود و شامل احساس نگرانی، ترس و ناراحتی عاطفی است. علائم فیزیکی می‌تواند شامل افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی، تعریق و ناراحتی معده باشد.

هیچ‌کس به طور قطع نمی‌داند که چه چیزی باعث اختلالات اضطرابی می‌شود، اگرچه عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، محیط، سطح استرس و تغییرات مغزی بر رشد آنها تأثیر می‌گذارد. محققان پیوسته در حال کشف دلایل اضطراب هستند.

روان درمانگر «بالوبو بنت» می‌گوید: «دلایل متعددی برای اضطراب وجود دارد. به‌عنوان مثال، تجمع رویدادهای استرس‌زا، آسیب‌های گذشته یا حال، تغییر زندگی و هر زمانی که نیازهای اساسی شما مانند غذا، سرپناه، ایمنی، مسکن و درآمد مختل شود، همگی می‌توانند محرکی برای اضطراب باشند.

عوامل دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی و خلق و خوی نیز می‌توانند در ایجاد اضطراب نقش داشته باشند. شرایط پزشکی مانند اختلالات تیروئید و آریتمی‌های قلبی نیز می‌توانند بر سطح اضطراب تأثیر بگذارند. حتی مقدار کافئینی که مصرف می‌کنید می‌تواند اضطراب زمینه‌ای را تشدید کند.

بهترین کار این است که هر زمان متوجه شدید، اضطراب شما بر عملکرد روزانه‌تان تأثیر می‌گذارد، به دنبال مشاور حرفه‌ای باشید. شاید شما تحریک پذیرتر هستید، به شدت پرتنش هستید، می‌ترسید، یا نمی‌توانید احساسات آزاردهنده عصبی یا نگرانی را از بین ببرید.

کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان و مصرف دارو رایج‌ترین راه‌های درمان اضطراب هستند. افرادی که بر روی اضطراب خودکار می‌کنند نیز یاد می‌گیرند که چگونه با اضطراب خود به روش‌های سالم و سازنده کنار بیایند.

حتی اگر برای رفع اضطراب به درمان‌های طبیعی روی بیاورید، باز هم می‌توانید از صحبت با یک متخصص استفاده کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند محرک‌های خود را بشناسید و همچنین راهکارهای مختلفی برای کاهش علائم شما ارائه دهند.

درمان‌های طبیعی برای اضطراب

درمان‌های طبیعی برای اضطراب اغلب می‌تواند همراه با دارو یا درمان استفاده شود. در اینجا برخی از مفیدترین درمان‌های طبیعی برای اضطراب را آورده‌ایم.

ورزش

یکی از قوی‌ترین و موثرترین اشکال تسکین اضطراب، فعالیت بدنی است. تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالانی که به طور منظم در فعالیت بدنی شرکت می‌کنند علائم کمتری از اضطراب را تجربه می‌کنند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که گردش «هیدروکسی‌تریپتوفان «با فعالیت بدنی افزایش می‌یابد. این محصول جانبی شیمیایی اسیدآمینه‌ال- تریپتوفان مسئول خلق و خو است.

این یک انتقال‌دهنده عصبی سروتونین و هورمون ملاتونین است. ملاتونین و سروتونین به تنظیم خلق و خو کمک می‌کنند و زمانی که در تعادل نباشند منجر به اضطراب می‌شوند.

روغن CBD

(CBD کانابیدیول) ترکیبی است که در گیاه شاهدانه یافت می‌شود. در حال حاضر به‌عنوان یک درمان موثر برای اضطراب به طور گسترده در حال مطالعه است. کانابیدیول بدون تأثیر سایر ترکیبات موجود در گیاه، فواید دارویی دارد.

تحقیقات امیدوارکننده نشان می‌دهد که CBD پتانسیل کاهش علائم انواع مختلف اضطراب، مانند اضطراب عمومی و اضطراب اجتماعی را دارد.

مکمل‌های منیزیم

منیزیم معدنی با شیوع اضطراب مرتبط است، به این معنی که دریافت نکردن منیزیم کافی ممکن است به علائم اضطراب کمک کند. ثابت شده است که منیزیم یک کمک موثر خواب، شل‌کننده عضلات و تثبیت‌کننده خلق و خو است.

نتایج مطالعاتی که در آن میزان مصرف منیزیم شرکت‌کنندگان کاهش داده شد، نشان داد کمبود منیزیم باعث افزایش علائم اضطراب می‌شود.

علاوه‌بر این، مطالعات روی اضطراب امتحان نشان می‌دهد که رویدادهای استرس‌زا باعث افزایش دفع منیزیم در ادرار و کاهش سطح آن در بدن می‌شود. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد که منیزیم به کنترل پاسخ‌های هورمون استرس در بدن کمک می‌کند.

چای سبز

ترکیبات موجود در چای سبز ممکن است به کاهش علائم اضطراب کمک کند، نوشیدن چای سبز با کاهش هورمون استرس کورتیزول، تولید استرس و اثرات کاهش‌دهنده اضطراب همراه است.

پتوهای وزن‌دار

پتوی وزن‌دار ملافه‌ای است که حاوی مهره‌های وزنی یا پرکننده‌ای است که پتوی سنگین‌تری نسبت به آنچه که معمولاً استفاده می‌کنید، ایجاد می‌کند. تصور می‌شود که وزن به شما کمک می‌کند هنگام استراحت یا خوابیدن احساس آرامش کنید.

تحقیقات استفاده از پتوهای وزن‌دار را به‌عنوان یک ابزار درمانی برای کاهش اضطراب، به‌ویژه در شب، تأیید می‌کند.

نفس کشیدن

تنفس اغلب برای ایجاد حس آرامش توصیه می‌شود. تنفس، سلول‌های خونی شما را با اکسیژن تامین می‌کند و دی‌اکسیدکربن آزاد می‌کند. اضطراب می‌تواند باعث شود که شما سریع و کم عمق نفس بکشید و میزان اکسیژن استنشاقی را کاهش داده و از آزاد شدن دی‌اکسیدکربن به طور موثر جلوگیری کند.

تکنیک‌های تنفس عمیق و دیافراگمی‌و توجه به نفس‌های عمیق و آهسته در شکم می‌تواند به کاهش احساسات اضطراب کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که تنفس می‌تواند به تنظیم ضربان قلب، کنترل پاسخ سیستم عصبی مرکزی، تقویت آرامش و کاهش اضطراب کمک کند.

جنسینگ هندی یا آشواگاندا

آشواگاندا گیاهی است که به‌عنوان یک آداپتوژن است. آداپتوژن‌ها گیاهان دارویی هستند که ضد استرس و اضطراب هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که آشواگاندا مدت‌ها در طب سنتی هند مورد استفاده قرار می‌گیرد، در واقع می‌تواند با کاهش کورتیزول، اضطراب و استرس را کاهش دهد.

بابونه

بابونه، یک گل تسکین‌دهنده است که می‌توان آن را به‌صورت چای یا بخور برای کمک به آرامش و ایجاد یک اثر آرام‌بخش استفاده کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که بابونه برای استفاده در خانه بی‌خطر و موثر است.

رایحه درمانی

رایحه درمانی استفاده از رایحه‌ها، معمولاً به شکل روغن‌های ضروری برای کمک به القای احساسات یا احساسات خاص است. برای اضطراب، از رایحه درمانی برای آرامش و تقویت آن استفاده می‌شود. به گفته محققان بخش‌هایی از مغز که مسئول احساسات و حافظه هستند، تحت تأثیر بوها قرار می‌گیرند.

روغن اسطوخودوس، مطالعات نشان می‌دهد که هنگام استفاده از روغن اسطوخودوس، اضطراب به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. روغن‌های دیگری که می‌توانید برای کاهش اضطراب امتحان کنید، عبارتند ازگریپ فروت، مریم گلی وترنج.

چه زمانی با یک مشاور تماس بگیرید؟

هرازگاهی احساس نگرانی طبیعی است،اما زمانی که نگرانی شما ثابت می‌شود یا با شرایط و موقعیت شما نامتناسب به‌نظر می‌رسد، زمان مراجعه به یک مشاور فرا رسیده است.

افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب نگرانی، ترس و اضطرابی را تجربه می‌کنند که بر عملکرد روزانه و کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. آنها ممکن است از بیرون رفتن در جمع بترسند، از معاشرت با دوستان خود اجتناب کنند، برنامه‌ها یا سفرها را لغو کنند، حالت تهوع مداوم داشته باشند، در خوابیدن مشکل داشته باشند، درباره نگرانی‌های خود فکر یا وسواس داشته باشند، برای خوردن غذا تلاش کنند، و موارد دیگر.

اگر اضطراب و نگرانی شما در زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کند، برای کمک با یک مشاور یا متخصص سلامت روان تماس بگیرید.

اضطراب یک وضعیت پیچیده است که می‌تواند از خفیف تا شدیدتر متفاوت باشد. در حالی که بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید، برخی از درمان‌های طبیعی وجود دارد که می‌توانید در کنار درمان‌های خود امتحان کنید.

اگر علائم نادر اضطراب را تجربه می‌کنید که ناشی از یک رویداد موقتی در زندگی است، برخی از این درمان‌های طبیعی ممکن است خود به خود عمل کنند. اضطراب مداوم یا مزمن نیاز به حمایت بیشتری دارد. هر کاری که تصمیم دارید انجام دهید، بهتر است در مورد علائم خود با یک مشاور یا متخصص سلامت روان صحبت کنید.

ساخت ایران

دستگاه «ایکس ری کانتینری ایرانی» صادر می‌شود

شرکت دانش‌بنیان تولیدکننده دستگاه ایکس‌ری کانتینری با تولید سالانه ۳۰ دستگاه در کشور، برای صادرات این محصول به کشورهای آفریقایی و سوریه نیز برنامه دارد.

علی داوری دولت‌آبادی، مدیرعامل شرکت تولیدکننده ایکس ری کانتینری در مورد این طرح به خبرنگار مهر گفت: این دستگاه مجموعه‌ای از سخت‌افزارها و نرم‌افزارهای با فناوری بالا را در خود جای داده است.

وی ادامه داد: سازوکار دستگاه‌های بازرسی کانتینری کالا متشکل از یک شتاب‌دهنده خطی برای تولید اشعه و یکسری آشکارساز جهت دریافت اشعه عبوری از هدف و سیستم پردازش تصویر است.

دولت‌آبادی بر توجه بیشتر به منظور استفاده از این فناوری در مرزهای کشور تاکید کرد و گفت: تأمین ۸۰ درصد از دستگاه بازرسی ایکس‌ری کانتینری این مرزها بر عهده این شرکت است.

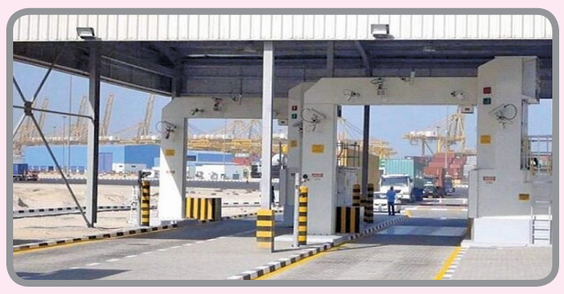
توان تولید ۳۰ سامانه ایکس ری کانتینری در سال

مدیر شرکت گفت: در حال حاضر توان فنی برای تولید سالانه ۳۰ دستگاه را داریم اما برای ساخت، نیازمند زیر ساخت‌هایی همچون محل تولید هستیم زیرا تولید اشعه ایکس نیاز به حفاظت پرتویی برای تست دارد به همین دلیل برای تولید این میزان دستگاه باید سرمایه مورد نیاز تأمین شود.

دولت آبادی با اشاره به میزان نیاز کشور به ۳۰۰ دستگاه بازرسی ایکس‌ری کانتینری گفت: در کشور مرزهای مختلفی مانند مرزهای ستاد مبارزه با قاچاق کالا، مرزهای کشوری و گلوگاه‌های پلیس مبارزه با مواد مخدر وجود دارد که می‌توانند از دستگاه بازرسی ایکس‌ری کانتینری استفاده کنند.

وی تاکید کرد: تاکنون تولیدکننده‌ای در کشور برای تولید این دستگاه‌ها وجود نداشته و ۵ مرز نیز از نمونه چینی استفاده می‌کردند.

مدیر شرکت با بیان اینکه تفاوت عمده ما نسبت به نمونه چینی قیمت مناسب و خدمات پس از فروش است، اضافه کرد: پس از قرارداد گمرک شهید رجایی در یک مزایده برای گمرک ۳۰ نقطه از مرزهای کشور شرکت کردیم که ۶ مرز در این مزایده به ما سپرده شد.



برنامه صادراتی سامانه ایکس ری کانتینری

دولت‌آبادی در مورد بازار صادرات این محصول، به مذاکرات در حال انجام با سوریه و کشورهای آفریقایی اشاره کرد و گفت: اما قراردادی که به تازگی منعقد کردیم تجهیز گمرک شهید رجایی به این کانتینر است.

وی با بیان اینکه برای تولید ایکس ری از صندوق نوآوری و شکوفایی ۹.۵ میلیارد تومان تسهیلات دریافت کردیم که تاکنون ۸.۹ میلیارد تومان آن پرداخت شده است، گفت: دستگاه بازرسی ایکس‌ری کانتینری برای بازرسی از کامیون‌های حمل بار، انواع کانتینر، انواع خودروهای سنگین و سبک به کار می‌رود.

وی افزود: به واسطه این سامانه امکان تصویربرداری در دو سطح انرژی ۹ و ۶ مگاالکترون ولت و در نتیجه استخراج تصویر رنگی فراهم می‌شود.

وی با بیان اینکه سیستم‌های بازرسی با استفاده از پرتوهای الکترومغناطیسی به ویژه پرتو ایکس نقش اساسی در سیستم‌های امنیتی دارند، به طوری که مراکز مرتبط با حمل‌ونقل، دستگاه‌های دولتی، گمرک و مرزهای ورودی و خروجی می‌توانند به وسیله آن از قاچاق کالا جلوگیری کنند گفت: افزایش حجم مبادلات تجاری ناشی از گسترش همکاری‌های اقتصادی بین‌المللی و همچنین حرکت به سمت توسعه‌یافتگی و ورود به عرصه تجارت جهانی موجب افزایش تردد می‌شود که این نیاز به سیستم‌های حمل‌ونقل را بیش از پیش بیشتر می‌کند.

وی با بیان اینکه سیستم‌های بازرسی با وجود استفاده از پرتوهای ایکس و غیره، محیطی کاملاً امن را برای افراد مرتبط با آنها ایجاد می‌کنند که از لحاظ اقتصادی کاملاً مقرون به صرفه هستند، گفت: این محصول تأثیر زیادی در کاهش زمان بازرسی‌ها در مبادی ورودی نظیر فرودگاه‌ها و گمرک‌ها دارد.

باروری

مادر شدن در دهه ششم زندگی ممکن می‌شود!؟

به گفته دانشمندانی که موفق به معکوس کردن پیری در تخمک‌های انسان شده‌اند، مادر شدن در دهه ششم زندگی ممکن است طی ۱۰ سال آینده تبدیل به موضوعی عادی شود.

به گزارش ایسنا به نقل از دیلی‌میل، در پیشرفتی بزرگ محققان توانستند به طور مؤثر تخمک‌های زنی ۴۰ ساله را تغییر دهند تا مشابه تخمک‌های ۲۰ و چندساله شود.

زنان در زمان تولد با تمامی تخمک‌هایی که در طول زندگی خواهند داشت، متولد می‌شوند و این تخمک‌ها در طول زمان خراب می‌شوند تا جایی که در سنین بالا امکان بارور کردن آنها دشوار است.

در حالی که به طور میانگین زنان در اوایل دهه سوم زندگی (۲۰ تا ۳۰ سالگی) ۸۰ درصد شانس بارداری طبیعی در طی یک سال دارند، این شانس در سن ۴۰ سالگی نصف می‌شود و سالانه تنها چند صد زن در بریتانیا در دهه ششم زندگی یعنی ۵۰ تا ۶۰ سالگی مادر می‌شوند.

اما دانشمندان نشان داده‌اند که با استفاده از یک ضدویروس که برای درمان بیماران مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی استفاده می‌شود، می‌توان روند پیری تخمک‌ها را معکوس کرد و آنها را از خراب شدن نجات داد. به نظر می‌رسد این دارو با جلوگیری از آسیب‌دیدن دی‌ان‌ای که در طول فرآیند پیری رخ می‌دهد، این کار را انجام می‌دهد. داروی ضدویروسی اچ‌آی‌وی در طول عفونت از آسیب ژنتیکی جلوگیری می‌کند.

هنوز سؤالاتی در مورد اینکه آیا این فرآیند می‌تواند نرخ باروری را افزایش دهد یا خیر، وجود دارد؛ زیرا در این مطالعه تخمک‌ها بارور نشدند. محققان قصد دارند این درمان را روی حیوانات و در نهایت انسان آزمایش کنند. امید می‌رود این روش بتواند خطرات سقط جنین و نقص‌های مادرزادی که در مادران مسن‌تر شایع است را کاهش دهد.

در طول فرآیند پیری تخمک، بخش‌هایی از دی‌ان‌ای شروع به حمله به سایر مناطق می‌کنند، مشابه اتفاقی که در عفونت‌های ویروسی رخ می‌دهد.

برای جلوگیری از این امر، دانشمندان این نظریه را مطرح کردند که آیا یک داروی ضدویروس به نام مهارکننده‌های ترانس کریپتاز معکوس که در جلوگیری از آسیب دی‌ان‌ای در عفونت‌های ویروسی به کار می‌آید، می‌تواند در این مورد اثربخش باشد.

دکتر «مایکل کلاستاین»، (Michael Klustein)، زیست‌شناس مولکولی که این تحقیق را رهبری می‌کرد، می‌گوید: بسیاری از زنان در سنین بالای ۴۰ سال در تلاشند تا باردار شوند و ما فکر می‌کنیم که این روش می‌تواند سطح باروری آنها را افزایش دهد.

ما امیدواریم ظرف ۱۰ سال آینده بتوان از داروهای ضدویروسی برای افزایش باروری در زنان مسن استفاده کرد. او افزود: از آنجا که دی‌ان‌ای مهاجم مانند یک ویروس عمل می‌کند، ما این فرضیه را مطرح کردیم که آیا داروهای ضدویروسی می‌توانند روند پیری در تخمک‌ها را معکوس کنند یا خیر. ما این فرضیه را بر روی صدها تخمک از موش و تخمک انسان‌ها آزمایش کردیم و فرضیه ما تایید شد.

دانشمندان خاطرنشان کردند که هنوز آزمایشی برای بارور کردن تخمک‌های تحت درمان انجام نداده‌اند و بنابراین اثبات نشده که آیا این کار باروری را افزایش می‌دهد یا خیر.

احتمال باردار شدن زنان با افزایش سن کاهش می‌یابد و تحقیقات نشان می‌دهد که زمانی که یک زن بیش از ۴۰ سال داشته باشد، احتمال بارداری وی به پنج درصد می‌رسد.

برای حل این مشکل برخی از زنان تخمک‌های خود را در سنین جوانی منجمد می‌کنند تا در مراحل بعدی زندگی برای بارداری از آنها استفاده کنند.

این مطالعه در مجله Aging Cell منتشر شده است.