



محققان دریافته‌اند بروز عوارض مغزی ناشی از کووید ۱۹ در افراد مبتلا به فشارخون بالا و دیابت شایع‌تر است. «کولبی فریمن» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تاثیرات کووید ۱۹ فراتر از قفسه سینه و ریه‌ها است. به گزارش مهر، با وجودی که مشکلات ناشی از این بیماری بر مغز نادر هستند اما گزارش پدیدار شدن این عوارض در بیماران کرونایی در حال افزایش است.» در این مطالعه، ۱۳۵۷ بیمار کرونایی موردبررسی قرار گرفتند. از بین این تعداد، ۱۸ بیمار

به خاطر تغییر در حالات روانی شان و بروز مشکلات گفتاری و بینایی، تحت اسکن مغزی قرار گرفتند. محققان مشاهده کردند از بین این ۸۱ نفر، ۱۸ بیمار دچار سکنه، خونریزی مغزی و انسداد عروق خونی شده بودند. حداقل نیمی از این افراد دارای سابقه فشارخون بالا یا دیابت نوع ۲ بودند. می‌افزاید: «کووید ۱۹ با مشکلات عصبی مرتبط است و فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ در افرادی که به این مشکلات دچار می‌شوند شایع است. این گروه از افراد ممکن

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۴۱۴۲۷ از میان بگذارید.

دیابت وفشار خون بالاخطر عوارض مغزی کووید ۱۹ را افزایش می‌دهند

است در معرض خطر بیشتر عوارض عصبی باشند.» مکاتسیم دقیق تأثیرات مضر عصبی کووید ۱۹ مشخص نیست و ممکن است عوامل مختلفی در آن دخیل باشند، اگرچه عمدتاً محققان بر این باورند که التهاب مرتبط با عفونت در این زمینه دخیل است. به گفته محققان، بدن برای کمک به مقابله با التهاب، مولکول‌های موسوم به سیتوکین تولید می‌کند. اما اگر این سیتوکین‌ها بیش از اندازه تولید شوند واکنش سیستم ایمنی شروع به آسیب رساندن می‌نماید.

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص ژنتیک مولکولی بررسی کرد

آیا نژاد افراد در ابتلای آنها به کرونا موثر است؟

دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، HIV، چاقی مرضی، بیماری کبدی و بیماری کلیوی صدق می‌کند، اما در مورد بیماری مزمن تنفسی تحتانی یا COPD صادق نیست. دکتر میرتاجانی ابراز کرد: احتمال اینکه عوامل ژنتیکی یا سایر عوامل بیولوژیکی افراد را مستعد بیماری شدیدتر و مرگ و میر بالاتر مرتبط با کووید ۱۹ کند، یک سوال تجربی است که باید به آن توجه شود. این توضیحات باید در متن کامل عوامل سیستمیک مانند استرس مزمن و تأثیر آن بر محور هیپوتالاموس هیپوفیز، فوق کلیه و عملکرد ایمونولوژیک در نظر گرفته شود. این متخصص ژنتیک مولکولی افزود: با ظهور داده‌های بیشتر، احتمالاً شواهدی از اختلاف نژادی- قومی، بهداشت به دلیل دست دادن افتراقی بیمه درمانی، کیفیت پاپین‌تر مراقبت، توزیع نامادانه آزمایش‌های کیمیا و منابع بیمارستان، شکاف دیجیتال، نامنمی غذایی، نامنی مسکن و کار وجود دارد. به عنوان مثال، برآورد (۲۰۱۹) سلفی شیوع و مرگ و میر در مناطق جغرافیایی متعدد، که به طور روزانه ردیابی می‌شوند، یک الگوی ثابت اختلاف نژادی قومی را نشان می‌دهد. در شیکاگو، ایلینوی، میزان ابتلا به کووید ۱۹ در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر (از ۶ مه ۲۰۲۰) در میان لاتین (۱۰۰۰)، آمریکایی آفریقایی تبار / آسیای (۹۲۵)، «سایر» گروه‌های نژادی (۸۶۵) و سفید (۳۸۹) گزارش شده است که بر این اساس نرخ مرگ و میر در لاتین تبارها و سیاهان به طور قابل ملاحظه‌ای بالاتر است.



درک دلایل گزارشات اولیه مرگ و میر بیش از حد و اختلال اقتصادی مربوط به کووید ۱۹ در میان جمعیت‌های ناسازگار در سلامت ممکن است به جامعه علمی، بهداشت عمومی و بالینی اجازه دهد تا به طور کارآمد مداخلات را برای کاهش این نتایج انجام دهند

جمعیت اقلیت‌های نژادی - قومی دارای یک بار نامتناسب از بیماری‌های زمینه‌ای اساسی هستند. این در مورد دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، HIV، چاقی مرضی، بیماری کبدی و بیماری کلیوی صدق می‌کند، اما در مورد بیماری مزمن تنفسی تحتانی یا COPD صادق نیست

بین افراد آمریکایی آفریقایی و لاتین در مقایسه با سفیدپوستان کمتر می‌باشد با این حال، هیچ شواهد قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که میزان و شدت عفونت ناشی از کرونا ویروس جدید نیز تحت تأثیر وضعیت اقتصادی - اجتماعی باشد. این متخصص ژنتیک مولکولی اظهار کرد: درک دلایل گزارشات اولیه مرگ و میر بیش از حد و اختلال اقتصادی مربوط به کووید-۱۹ در میان جمعیت‌های ناسازگار در سلامت ممکن است به جامعه علمی، بهداشت عمومی و بالینی اجازه دهد تا به طور کارآمد مداخلات را برای کاهش این نتایج انجام دهند. وی تصریح کرد: جمعیت اقلیت‌های نژادی - قومی دارای یک بار نامتناسب از بیماری‌های زمینه‌ای اساسی هستند. این در مورد

وی خاطرنشان کرد: سیاست‌های عمومی، قدرت تقویت سلامت را دارند. مداخلات بهداشتی که متناسب با زمینه‌های محلی و ویژگی‌های جامعه سازگار هستند، موثرتر از رویکردهای استاندارد هستند. به عنوان مثال، خدمات بهداشت روان سازگار با فرهنگ در مقایسه با خدمات استاندارد برای افراد رنگین پوست در جوامع غربی موثرتر بوده است. دکتر میرتاجانی در پایان گفت: به طور کلی باید گفت که اطلاعات موجود در مورد اختلاف نژادی در بروز کووید ۱۹ و مرگ و میر محدود اما در حال گسترش است. جمع‌آوری و گزارش داده‌های دقیق در مورد عوامل جمعیتی و اجتماعی تعیین‌کننده سلامت بستگی به گزارش سیستم‌های بالینی به بخش‌های بهداشت عمومی محلی و استانی و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها دارد.

مقابله با سرطان پروستات با چای سبز دستکاری شده

بررسی‌ها نشان می‌دهد با استفاده از این روش درمانی مقدار سلول‌های سرطان پروستات در بدن بیماران در عرض ۲۴ ساعت تا ۶۶ درصد کاهش می‌یابد

فلزی با ماف مخفی کرده و آن را در درون چای سبز قرار دادند و از این روش برای از کار انداختن ژن‌های کلیدی عامل تکثیر سلول‌های سرطان پروستات استفاده کردند. این روش ماهیتی تهاجمی اندکی دارد و باعث می‌شود به شیوه‌ای ساده و کم هزینه

بسیار برای مقابله با سلول‌های سرطانی اقدام کرد. همچنین بدین شیوه می‌توان به سادگی برای انتقال حجم زیادی از ابزار دستکاری ژنتیک «CRISPR/Cas ۹» به درون بدن اقدام کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد چارچوب‌های آلی فلزی به خوبی ابزار دستکاری ژنتیک «CRISPR/Cas ۹» را در درون خود جابجا می‌کنند و تنها با استفاده از یک قاشق چای سبز می‌توان برای مقابله با کل سلول‌های سرطان پروستات اقدام کرد. کاهش درد و رنج مبتلایان به این نوع سرطان نیز مزیت دیگر آن است. بررسی‌ها نشان می‌دهد با استفاده از این روش درمانی مقدار سلول‌های سرطان پروستات در بدن بیماران در عرض ۲۴ ساعت تا ۶۶ درصد کاهش می‌یابد.

ابداع یک روش غیرتهاجمی برای تشخیص سرطان روده بزرگ

پژوهشگران اسپانیایی، روش جدیدی را ابداع کرده‌اند که می‌تواند سرطان روده بزرگ را به صورت غیرتهاجمی تشخیص دهد. به گزارش ایسنا، پژوهشگران یک روش جدید غیرتهاجمی را برای تشخیص و پیشگیری از سرطان روده بزرگ ابداع کرده‌اند که ترکیبات آلی سبک‌رادر نمونه‌های مدفوع بررسی می‌کند. پژوهشگران این پروژه، سه زبست‌نشانگر مرتبط با تومور سرطان روده بزرگ را شناسایی کرده‌اند. تخمین زده می‌شود که امکان ابتلا به این تومور در یک فرد میانسال، پنج درصد است. روشی که پژوهشگران ارائه داده‌اند، مبتنی بر نوعی فناوری است که در همین دانشگاه ابداع شده و می‌توان از آن برای بررسی آینده‌های آب به کمک آهن‌ریا و اکسید گرافین مغناطیسی استفاده کرد. پژوهشگران دریافته‌اند که شاید بتوان از این فناوری برای ابداع یک روش جدید تشخیص سرطان روده بزرگ و پیشگیری از آن استفاده کرد. آنها برای رسیدن به این هدف، نمونه‌های مدفوع بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ و افراد سالم را جمع‌آوری کردند. «میرن آلوتیتزا» از پژوهشگران این پروژه گفت: «این روش در مقایسه با آزمایش‌های ایمونوشیمیایی مدفوع (FIT) که خون پنهان در مدفوع را شناسایی می‌کند، به استخراج، شناسایی و تعیین کمیت مواد شیمیایی در مدفوع می‌تواند حساس‌تر باشد و افراد بیمار را به صورت موثرتری تشخیص می‌دهد و با تقویت خردمندی می‌توان از پژوهشگران این پروژه هفتاد درصد افزایش در تشخیص سرطان خود دریافتیم که سه ماده شیمیایی موسوم

پژوهشگران در بررسی جدید خود دریافته‌اند که نوعی سلول که در ساختند کربنی و حفظ استخوان‌ها نقش دارد، می‌تواند یک هدف احتمالی برای درمان اختلالات استخوان مانند پوکی استخوان باشد. به گزارش اسپنا، این پژوهشگران برای بررسی این موضوع به یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی متشکل از ۱۵۰ هزار نفر متشکل داد که نتایج قبلی تنفسی و قدرت عضلانی به طور مستقیم در مورد از شایع‌ترین مشکلات سلامت روانی عبارتند از افسردگی و اضطراب، شواهد زیادی نشان می‌دهد که تحرک فیزیکی به پیشگیری یا درمان مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۰۰ هزار نفر در رده سنی ۴۰ تا ۶۹ سال را در انگلستان، ولز و اسکاتلند بررسی کردند. محققان دریافته‌اند شرکت کنندگانی که از لحاظ تناسب قلبی تنفسی و قدرت عضلانی در سطح پایینتری قرار داشتند، ۹۸ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به افسردگی و ۶۰ درصد بیشتر با احتمال اضطراب روبرو بودند. محققان اذعان دارند که فرد می‌تواند در مدت ۳ هفته به طور معنی‌داری آمادگی جسمانی خود را بهبود بخشد. بر همین اساس، ممکن است خطر ابتلاء به مشکلات روحی روانی تا ۲۲.۵ درصد کاهش یابد.

دو توصیه مفید برای پیشگیری از افسردگی

نتایج یک بررسی بین‌المللی نشان داد که برخی فاکتورهای سبک زندگی تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی افراد دارد که شامل رعایت رژیم غذایی با کیفیت، انجام حرکات ورزشی و خودداری از استعمال دخانیات است. به گزارش ایسنا، متخصصان اسپانیایی به بررسی اطلاعات ۱۵ هزار نفر در انگلیس پرداختند تا تأثیر سبک زندگی و عوامل مشخصی شود. آنان دریافته‌اند فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه با کاهش حسن افسردگی مرتبط است. مدت زمان کار با گوشی‌های هوشمند و استعمال دخانیات تأثیر چشمگیری بر شدت افسردگی دارد. محققان اظهار داشتند: این تحقیق اولین ارزیابی از چنین طیف وسیعی از عوامل سبک زندگی و تأثیر آن بر علائم افسردگی است. در حالی‌که مردم آگاه هستند، ممکن است برای بهبود خلق و خوی مهم است اکنون داده‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی و اختصاص زمان کمتری به کار کردن با گوشی هوشمند برای کاهش میزان افسردگی ضروری است. همچنین طبق این مطالعه، الگوی رژیم غذایی فرد ممکن است تا حدی عامل تشدید حالت افسردگی در وی باشد. به گفته محققان نتایج بدست آمده یکی است سیاست سلامت عمومی را با تأکید بر رابطه بین تشویق و حمایت از افراد در منظور مشارکت در فعالیتهای ارتقای سلامت آگاه سازد. به طور خاص، خواب مطلوب و کاهش زمان کار با گوشی هوشمند که اغلب این عوامل در جوانان وجود دارد در کنار فعالیت بدنی کافی و رژیم غذایی مطلوب و باکیفیت می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد با استفاده از این روش درمانی مقدار سلول‌های سرطان پروستات در بدن بیماران در عرض ۲۴ ساعت تا ۶۶ درصد کاهش می‌یابد

محققان در مطالعه سیتوکین‌های التهابی مرتبط با اینه خواب (اختلال تنفسی خواب) و بیماری‌های خودایمنی دریافته‌اند میزان سیتوکین تنفس خارج می‌شود. باید همه افراد از ماسک درست استفاده کنند تا انتقال ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر به حداقل برسد. فرهاد مصدق در گفتگو با ایرنا تصریح کرد: تنفس با ترشحات تنفسی از مسیر دهان، بینی، سطوح آلوده، تماس با دست آلوده و غیره می‌تواند انتقال ویروس کرونا بر اساس پروتئین‌های سطحی، آنتی ژن و ژنتیک بافته این پرز شک، ویروس کرونا بر اساس پروتئین‌های سطحی، آنتی ژن و ژنتیک متفاوت است و این موضوع شدت ابتلا به بیماری را متفاوت می‌کند. وی افزود: هرگونه استرس فیزیکی، جسمی و روحی در شدت بیماری کرونا تأثیرگذار است و این استرس می‌تواند شامل ورزش‌های سنگین، فعالیت بدنی سنگین، استرس غذایی، داروهای مضر و غیره باشد. مصدق تصریح کرد: مجموعه این عوامل و تأثیر روی یکدیگر باعث نتیجه‌گیری نهایی بدن و سیستم ایمنی فرد در شدت ابتلا به کرونا می‌شود. با وجود اعلام کشف واکسن کرونا توسط یک شرکت دارویی و نزدیک به دستیابی چند شرکت دیگر اما هنوز این واکسن به تولید انبوه نرسیده است و همچنان برای شکستن پاندمی ویروس کرونا باید فاصله‌گذاری اجتماعی، پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها را در اولویت قرار داد.

چگونه سلامت روان فرزندان خود را تضمین کنیم؟

یک روانشناس بالینی درباره موضوع اخلاق و سلامت روان گفت: هر فردی به طور کلی ۵ نیاز اصلی دارد و هر رفتاری که از خودش نشان می‌دهد، برای برطرف کردن این نیازهاست که گاهی سازنده و گاهی هم نامؤثر و غیر سازنده است. اهورا کاوسی در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه این نیازها به ترتیب بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح و سرگرمی است، گفت: معمولاً برای برطرف کردن این نیازها ۳ مدل رفتاری از جمله سازمان یافته، نیمه سازمان یافته و خلاقانه توسط افراد صورت می‌گیرد. این روانشناس بالینی ادامه داد: افراد از زمانی

ارتباط بین آپنه خواب و بیماری‌های خودایمنی

محققان در مطالعه سیتوکین‌های التهابی مرتبط با اینه خواب (اختلال تنفسی خواب) و بیماری‌های خودایمنی دریافته‌اند میزان سیتوکین تنفس خارج می‌شود. باید همه افراد از ماسک درست استفاده کنند تا انتقال ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر به حداقل برسد. فرهاد مصدق در گفتگو با ایرنا تصریح کرد: تنفس با ترشحات تنفسی از مسیر دهان، بینی، سطوح آلوده، تماس با دست آلوده و غیره می‌تواند انتقال ویروس کرونا بر اساس پروتئین‌های سطحی، آنتی ژن و ژنتیک متفاوت است و این موضوع شدت ابتلا به بیماری را متفاوت می‌کند. وی افزود: هرگونه استرس فیزیکی، جسمی و روحی در شدت بیماری کرونا تأثیرگذار است و این استرس می‌تواند شامل ورزش‌های سنگین، فعالیت بدنی سنگین، استرس غذایی، داروهای مضر و غیره باشد. مصدق تصریح کرد: مجموعه این عوامل و تأثیر روی یکدیگر باعث نتیجه‌گیری نهایی بدن و سیستم ایمنی فرد در شدت ابتلا به کرونا می‌شود. با وجود اعلام کشف واکسن کرونا توسط یک شرکت دارویی و نزدیک به دستیابی چند شرکت دیگر اما هنوز این واکسن به تولید انبوه نرسیده است و همچنان برای شکستن پاندمی ویروس کرونا باید فاصله‌گذاری اجتماعی، پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها را در اولویت قرار داد.

تأثیر داروی هپاتیت C برای درمان کووید ۱۹

محققان برای تعیین میزان مهار پروتئاز اصلی کروناویروس که آنزیم پروتئینی اصلی در تکثیر این ویروس است، ویژگی‌های پیوندی چندین داروی هپاتیت C را بررسی کردند. به گزارش مهر، به گفته محققان، مهار کردن پروتئاز ضروری است. محققان در این مطالعه، ۱۹ پروتئاز ضروری کروناویروس با تجلی زنجیره‌های طولانی پلی پروتئین که باید توسط پروتئاز اصلی قلی‌سوز شود تا به پروتئین‌های عملکردی تبدیل شود، گسترش می‌یابد، از اینرو پروتئاز یک هدف دارویی مهم برای محققان و توسعه‌دهندگان دارو است. محققان معتقدند بازدارنده‌های هپاتیت C می‌توانند گزینه‌های احتمالی درمان کووید ۱۹ باشند.

ارتباط بین آپنه خواب و بیماری‌های خودایمنی

محققان در مطالعه سیتوکین‌های التهابی مرتبط با اینه خواب (اختلال تنفسی خواب) و بیماری‌های خودایمنی دریافته‌اند میزان سیتوکین تنفس خارج می‌شود. باید همه افراد از ماسک درست استفاده کنند تا انتقال ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر به حداقل برسد. فرهاد مصدق در گفتگو با ایرنا تصریح کرد: تنفس با ترشحات تنفسی از مسیر دهان، بینی، سطوح آلوده، تماس با دست آلوده و غیره می‌تواند انتقال ویروس کرونا بر اساس پروتئین‌های سطحی، آنتی ژن و ژنتیک متفاوت است و این موضوع شدت ابتلا به بیماری را متفاوت می‌کند. وی افزود: هرگونه استرس فیزیکی، جسمی و روحی در شدت بیماری کرونا تأثیرگذار است و این استرس می‌تواند شامل ورزش‌های سنگین، فعالیت بدنی سنگین، استرس غذایی، داروهای مضر و غیره باشد. مصدق تصریح کرد: مجموعه این عوامل و تأثیر روی یکدیگر باعث نتیجه‌گیری نهایی بدن و سیستم ایمنی فرد در شدت ابتلا به کرونا می‌شود. با وجود اعلام کشف واکسن کرونا توسط یک شرکت دارویی و نزدیک به دستیابی چند شرکت دیگر اما هنوز این واکسن به تولید انبوه نرسیده است و همچنان برای شکستن پاندمی ویروس کرونا باید فاصله‌گذاری اجتماعی، پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها را در اولویت قرار داد.

تأثیر داروی هپاتیت C برای درمان کووید ۱۹

محققان برای تعیین میزان مهار پروتئاز اصلی کروناویروس که آنزیم پروتئینی اصلی در تکثیر این ویروس است، ویژگی‌های پیوندی چندین داروی هپاتیت C را بررسی کردند. به گزارش مهر، به گفته محققان، مهار کردن پروتئاز ضروری است. محققان در این مطالعه، ۱۹ پروتئاز ضروری کروناویروس با تجلی زنجیره‌های طولانی پلی پروتئین که باید توسط پروتئاز اصلی قلی‌سوز شود تا به پروتئین‌های عملکردی تبدیل شود، گسترش می‌یابد، از اینرو پروتئاز یک هدف دارویی مهم برای محققان و توسعه‌دهندگان دارو است. محققان معتقدند بازدارنده‌های هپاتیت C می‌توانند گزینه‌های احتمالی درمان کووید ۱۹ باشند.

تازه‌ها

ارتباط بین آپنه خواب و بیماری‌های خودایمنی

محققان در مطالعه سیتوکین‌های التهابی مرتبط با اینه خواب (اختلال تنفسی خواب) و بیماری‌های خودایمنی دریافته‌اند میزان سیتوکین تنفس خارج می‌شود. باید همه افراد از ماسک درست استفاده کنند تا انتقال ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر به حداقل برسد. فرهاد مصدق در گفتگو با ایرنا تصریح کرد: تنفس با ترشحات تنفسی از مسیر دهان، بینی، سطوح آلوده، تماس با دست آلوده و غیره می‌تواند انتقال ویروس کرونا بر اساس پروتئین‌های سطحی، آنتی ژن و ژنتیک متفاوت است و این موضوع شدت ابتلا به بیماری را متفاوت می‌کند. وی افزود: هرگونه استرس فیزیکی، جسمی و روحی در شدت بیماری کرونا تأثیرگذار است و این استرس می‌تواند شامل ورزش‌های سنگین، فعالیت بدنی سنگین، استرس غذایی، داروهای مضر و غیره باشد. مصدق تصریح کرد: مجموعه این عوامل و تأثیر روی یکدیگر باعث نتیجه‌گیری نهایی بدن و سیستم ایمنی فرد در شدت ابتلا به کرونا می‌شود. با وجود اعلام کشف واکسن کرونا توسط یک شرکت دارویی و نزدیک به دستیابی چند شرکت دیگر اما هنوز این واکسن به تولید انبوه نرسیده است و همچنان برای شکستن پاندمی ویروس کرونا باید فاصله‌گذاری اجتماعی، پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها را در اولویت قرار داد.

توصیه

دو توصیه مفید برای پیشگیری از افسردگی

نتایج یک بررسی بین‌المللی نشان داد که برخی فاکتورهای سبک زندگی تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی افراد دارد که شامل رعایت رژیم غذایی با کیفیت، انجام حرکات ورزشی و خودداری از استعمال دخانیات است. به گزارش ایسنا، متخصصان اسپانیایی به بررسی اطلاعات ۱۵ هزار نفر در انگلیس پرداختند تا تأثیر سبک زندگی و عوامل مشخصی شود. آنان دریافته‌اند فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه با کاهش حسن افسردگی مرتبط است. مدت زمان کار با گوشی‌های هوشمند و استعمال دخانیات تأثیر چشمگیری بر شدت افسردگی دارد. محققان اظهار داشتند: این تحقیق اولین ارزیابی از چنین طیف وسیعی از عوامل سبک زندگی و تأثیر آن بر علائم افسردگی است. در حالی‌که مردم آگاه هستند، ممکن است برای بهبود خلق و خوی مهم است اکنون داده‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی و اختصاص زمان کمتری به کار کردن با گوشی هوشمند برای کاهش میزان افسردگی ضروری است. همچنین طبق این مطالعه، الگوی رژیم غذایی فرد ممکن است تا حدی عامل تشدید حالت افسردگی در وی باشد. به گفته محققان نتایج بدست آمده یکی است سیاست سلامت عمومی را با تأکید بر رابطه بین تشویق و حمایت از افراد در منظور مشارکت در فعالیتهای ارتقای سلامت آگاه سازد. به طور خاص، خواب مطلوب و کاهش زمان کار با گوشی هوشمند که اغلب این عوامل در جوانان وجود دارد در کنار فعالیت بدنی کافی و رژیم غذایی مطلوب و باکیفیت می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

توصیه

دو توصیه مفید برای پیشگیری از افسردگی

نتایج یک بررسی بین‌المللی نشان داد که برخی فاکتورهای سبک زندگی تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی افراد دارد که شامل رعایت رژیم غذایی با کیفیت، انجام حرکات ورزشی و خودداری از استعمال دخانیات است. به گزارش ایسنا، متخصصان اسپانیایی به بررسی اطلاعات ۱۵ هزار نفر در انگلیس پرداختند تا تأثیر سبک زندگی و عوامل مشخصی شود. آنان دریافته‌اند فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه با کاهش حسن افسردگی مرتبط است. مدت زمان کار با گوشی‌های هوشمند و استعمال دخانیات تأثیر چشمگیری بر شدت افسردگی دارد. محققان اظهار داشتند: این تحقیق اولین ارزیابی از چنین طیف وسیعی از عوامل سبک زندگی و تأثیر آن بر علائم افسردگی است. در حالی‌که مردم آگاه هستند، ممکن است برای بهبود خلق و خوی مهم است اکنون داده‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی و اختصاص زمان کمتری به کار کردن با گوشی هوشمند برای کاهش میزان افسردگی ضروری است. همچنین طبق این مطالعه، الگوی رژیم غذایی فرد ممکن است تا حدی عامل تشدید حالت افسردگی در وی باشد. به گفته محققان نتایج بدست آمده یکی است سیاست سلامت عمومی را با تأکید بر رابطه بین تشویق و حمایت از افراد در منظور مشارکت در فعالیتهای ارتقای سلامت آگاه سازد. به طور خاص، خواب مطلوب و کاهش زمان کار با گوشی هوشمند که اغلب این عوامل در جوانان وجود دارد در کنار فعالیت بدنی کافی و رژیم غذایی مطلوب و باکیفیت می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

توصیه

دو توصیه مفید برای پیشگیری از افسردگی

نتایج یک بررسی بین‌المللی نشان داد که برخی فاکتورهای سبک زندگی تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی افراد دارد که شامل رعایت رژیم غذایی با کیفیت، انجام حرکات ورزشی و خودداری از استعمال دخانیات است. به گزارش ایسنا، متخصصان اسپانیایی به بررسی اطلاعات ۱۵ هزار نفر در انگلیس پرداختند تا تأثیر سبک زندگی و عوامل مشخصی شود. آنان دریافته‌اند فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه با کاهش حسن افسردگی مرتبط است. مدت زمان کار با گوشی‌های هوشمند و استعمال دخانیات تأثیر چشمگیری بر شدت افسردگی دارد. محققان اظهار داشتند: این تحقیق اولین ارزیابی از چنین طیف وسیعی از عوامل سبک زندگی و تأثیر آن بر علائم افسردگی است. در حالی‌که مردم آگاه هستند، ممکن است برای بهبود خلق و خوی مهم است اکنون داده‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی و اختصاص زمان کمتری به کار کردن با گوشی هوشمند برای کاهش میزان افسردگی ضروری است. همچنین طبق این مطالعه، الگوی رژیم غذایی فرد ممکن است تا حدی عامل تشدید حالت افسردگی در وی باشد. به گفته محققان نتایج بدست آمده یکی است سیاست سلامت عمومی را با تأکید بر رابطه بین تشویق و حمایت از افراد در منظور مشارکت در فعالیتهای ارتقای سلامت آگاه سازد. به طور خاص، خواب مطلوب و کاهش زمان کار با گوشی هوشمند که اغلب این عوامل در جوانان وجود دارد در کنار فعالیت بدنی کافی و رژیم غذایی مطلوب و باکیفیت می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

توصیه

نتایج یک بررسی بین‌المللی نشان داد که برخی فاکتورهای سبک زندگی تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی افراد دارد که شامل رعایت رژیم غذایی با کیفیت، انجام حرکات ورزشی و خودداری از استعمال دخانیات است. به گزارش ایسنا، متخصصان اسپانیایی به بررسی اطلاعات ۱۵ هزار نفر در انگلیس پرداختند تا تأثیر سبک زندگی و عوامل مشخصی شود. آنان دریافته‌اند فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه با کاهش حسن افسردگی مرتبط است. مدت زمان کار با گوشی‌های هوشمند و استعمال دخانیات تأثیر چشمگیری بر شدت افسردگی دارد. محققان اظهار داشتند: این تحقیق اولین ارزیابی از چنین طیف وسیعی از عوامل سبک زندگی و تأثیر آن بر علائم افسردگی است. در حالی‌که مردم آگاه هستند، ممکن است برای بهبود خلق و خوی مهم است اکنون داده‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی و اختصاص زمان کمتری به کار کردن با گوشی هوشمند برای کاهش میزان افسردگی ضروری است. همچنین طبق این مطالعه، الگوی رژیم غذایی فرد ممکن است تا حدی عامل تشدید حالت افسردگی در وی باشد. به گفته محققان نتایج بدست آمده یکی است سیاست سلامت عمومی را با تأکید بر رابطه بین تشویق و حمایت از افراد در منظور مشارکت در فعالیتهای ارتقای سلامت آگاه سازد. به طور خاص، خواب مطلوب و کاهش زمان کار با گوشی هوشمند که اغلب این عوامل در جوانان وجود دارد در کنار فعالیت بدنی کافی و رژیم غذایی مطلوب و باکیفیت می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.