

با بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس رابطه مسقیم دارد، به این صورت که زمانی که فرد در فعالیتهای بدنی شرکت میکند، سطح هورمونهای سرتونین و آندروفین در بدن بالا میرود این افزایش سطح حتی تا چند روز پس از فعالیت بدنی در بدن باقی میماند. این افزایش سطح باعث بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس میشود. شدت متوسط فعالیت بدنی و تمرینهای هوازی، بیشترین فایده را بر سلامت فرد دارد.

Physical activity intervention effects on perceived stress in working mothers: the role of self-efficacy. Women Health. ۲۰۱۴ ۵۴(۶):۵۵۲-۶۸. doi: ۱۰.۱۰۸۰/۰۳۶۳۰۲۴۲۰۱۴۸۹۹۵۴۲.

و خودکشی و دیگرکشی در بین افراد مصرف کننده می شود. افزایش میزان مصرف این داروها در بین قشر جوان این کشورها یکی از دلایل بالا رفتن آمار خودکشی و دیگرکشی در این جوامع اعلام شده است.

Scientific American (MIND): July ۵, ۲۰۱۸

تاثیر فعالیت جسمانی بر استرس زنان شاغل

زنان شاغل بخش بزرگی از جمعیت را تشکیل می دهند و اگرچه آنان در خارج از خانه مشغول به کار هستند، اما تعهد آنها به سایر وظایف زنانه مانند مراقبت از کودکان و مسئولیتهای خانه داری کاهش نیافته است و همین عوامل یکی از دلایل افزایش استرس در زنان می باشد لذا ضروری است برای بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس آنها تدابیری اتخاذ شود. مطالعات نشان می دهد که فعالیت جسمانی

افزایش سرسام آور قرص های روانگردان در آمریکا و اروپای غربی

طبق مطالعه منتشر شده توسط در مجله International Journal of Drug Policy، میزان مصرف داروهایی مانند ریتالین، مدافینیل، و آدرال که به عنوان داروهای تقویت کننده تمرکز هم شناخته می شوند در آمریکا بیش از ۳۰ درصد و در کشورهای اروپای غربی بیش از ۲۰ درصد در سال ۲۰۱۷ پ۲۱ نسبت به سال ۲۰۱۵ افزایش پیدا کرده است. این داروها برای افزایش تمرکز و بخصوص در ایام نزدیک به امتحان در بین دانشجویان و دانش آموزان و نیز در بین نظامیان استفاده می شود. اکثر این داروها با افزایش میزان گلوتامات در نواحی مرتبط با حافظه و تصمیم گیری مانند هیپوکمپ و قشر جلو پیشانی باعث بهبود عملکرد این مناطق می شوند و تمرکز را تقویت می کنند. اما نکته مهم این است که همین امر باعث بروز رفتارهای ضد اجتماعی

تشخیص آلزایمر با آزمایش خون ممکن می شود

دانشمندان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن ادعا می کنند که پیشرفت قابل توجهی در توسعه آزمایش خونی برای تشخیص بیماری آلزایمر داشته اند. در این آزمایش خون سطح آمیلوئید بتا اندازه گیری می شود. آمیلوئید بتا پروتئینی است که در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر وجود دارد. در حال حاضر تنها راه برای اندازه گیری سطح این پروتئین اسکن مغز است این تست خون جدید می تواند آلزایمر را تا ۲۰ سال قبل از بروز علائم بیماری مشخص کند. گروه تحقیقاتی امیدوار است که این روش، سرعت تشخیص بیماری و در نتیجه درمان آن را بهبود ببخشد تا درصد بقای بیماران افزایش یابد منبع: خبرگزاری دانشگاه آزاد اسلامی (آنا)

همکاران:

- ◆ دکتر هدایت صحرایی
- ◆ دکتر شیما شهید
- ◆ دکتر غلامحسین مفتاحی
- ◆ دکتر ژیلا پیرزاد جهرمی
- ◆ دکتر علیرضا محمدی
- ◆ دکتر بشری هاتف
- ◆ آقای رضا کاظمی
- ◆ آقای عسگر امامقلی
- ◆ خانم زهرا بوربور
- ◆ خانم مریم عالم عارف
- ◆ آقای غلامرضا حرفه دوست
- ◆ آقای احسان منشادی