

سلامتی و شادی

راهنمای علمی
سلامتی و شادی

تألیف

دکتر رابین میلر

متخصص پزشکی تلفیقی

ترجمه

دکتر احمد شهبهانی

این کتاب ترجمه‌ای است از راهنمای درسی زیر با عنوان:

The Scientific Guide to Health and Happiness, Guidebook
Dr. Robin Miller, Integrative Medicine Expert
Published by: The Great Courses, 2021

مؤلف:	دکتر رابین میلر
مترجم:	احمد شهشهانی
عنوان:	راهنمای علمی سلامتی و شادی
موضوع:	سلامتی، شادی، پزشکی تلفیقی، سلامت جسمی و روحی، رژیم غذایی و طول عمر
شابک:	۹۷۹-۸۸۹۶۹۲-۴۰۳-۶
طرح جلد:	فرزین پزشکی
مشخصات:	۱۸۸ صفحه، ۶ در ۹ اینچ
چاپ اول:	مهر ماه ۱۴۰۴ - سپتامبر ۲۰۲۵
قیمت:	۱۸ دلار

پخش و فروش: آمازون

ISBN: 979-889692-403-6

ASIN: B0FN7TVWZ2

Printed in:

Superfast Copying and Binding Systems Inc.

11964 Wilshire Boulevard

Los Angeles, CA 90025

USA

فهرست

- پیش‌گفتار ۷
- راهنمای علمی سلامتی و شادی ۹
۱. ارتباط سلامتی و شادی ۱۱
۲. چگونه شادی در مغز ایجاد می‌شود؟ ۱۸
۳. درباره طول عمر چه می‌دانیم؟ ۲۵
۴. قلب شاد، قلب سالم ۳۳
۵. روده: مغز دوم ما ۴۰
۶. میکروبیوم: چگونه باکتری‌ها ما را شاد نگه می‌دارند ۴۸
۷. کدام رژیم غذایی برای شادی بهترین است؟ ۵۶
۸. عادت‌های بهتر برای تغذیه سالم ۶۳
۹. غذاهای خوشمزه برای سلامتی و شادی ۶۹
۱۰. آیا به مصرف مکمل‌ها نیاز دارید؟ ۷۷
۱۱. قارچ: غذایی فوق‌العاده برای سلامتی ۸۵

۱۲. خواب: چگونه خوابی آرام و خوش داشته باشیم ۹۲
۱۳. شناخت و درمان افسردگی ۱۰۱
۱۴. ایجاد روابط اجتماعی و رهایی از تنهایی ۱۰۹
۱۵. پیشگیری و کنترل بیماری‌های عصبی ۱۱۶
۱۶. مدیتیشن برای جسم و روحی شاد ۱۲۵
۱۷. تأثیر ایمان، دعا و معنویت در سلامتی ۱۳۲
۱۸. رابطه جنسی برای سلامتی ۱۳۸
۱۹. وزن سالم و شاد چقدر است؟ ۱۴۵
۲۰. موسیقی: انگیزه شادی برای ذهن ۱۵۱
۲۱. رقص: ورزشی شاد برای تمام بدن ۱۵۸
۲۲. مدیریت صحیح دردهای مزمن ۱۶۳
۲۳. استفاده از فناوری برای کمک به سلامتی ۱۶۹
۲۴. یافتن پزشکی برای کمک در سفر زندگی ۱۷۶
- فهرست منابع ۱۸۱

پیش‌گفتار

در ادامه کار در زمینه سلامتی و روش‌های مفید برای داشتن یک زندگی سالم بر آن شدم تا پس از انتشار سال‌ها سلامتی و سلامتی همیشگی به راهنمای علمی برای سلامتی و شادی بپردازم. در دنیایی که دستیابی به سلامتی و شادی اغلب دشوار به نظر می‌رسد، این راهنما می‌آموزد که با تغییرات کوچک اما مداوم در عادت‌های روزمره می‌توان به بهبودی چشمگیری در کیفیت زندگی دست یافت.

ویژگی عمده این مجموعه در رویکرد جامع آن به موضوع سلامتی و شادی است. تأکید نویسنده بر آن است که این دو هدف ریشه در هم دارند و به یکدیگر وابسته‌اند. سلامتی خوب زمینه‌ساز شادی است، و شادی نیز به نوبه خود به بهبود سلامتی کمک می‌کند. این راهنما از طریق بررسی موضوعاتی چون ارتباط بین دستگاه گوارش و مغز، نقش تغذیه و ورزش، تأثیر خواب، و اهمیت روابط اجتماعی نگاهی چند بُعدی به یک زندگی رضایت‌بخش ارائه می‌دهد.

ویژگی دیگر این مجموعه تکیه آن بر شواهد و مدارک علمی است. با ساده‌سازی یافته‌های پیچیده علمی، مؤلف بینش‌هایی ساده و کاربردی ارائه می‌دهد و به خوانندگان کمک می‌کند تا تصمیماتی آگاهانه درباره سلامت خود بگیرند. چه در شناخت فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای، چه در قدرت مدیتیشن یا شناخت خطرات تنهایی، این راهنما می‌کوشد تا جدیدترین ابزارهایی عملی برای مدیریت بهتر زندگی را در اختیار خواننده قرار دهد.

دکتر رابین میلر نویسنده کتاب پزشک داخلی و متخصص پزشکی تلفیقی است. او در این مجموعه از درس‌ها نتایج پژوهش‌های پیشرفته علمی را با توصیه‌های کاربردی برای بهبود سلامت جسمی، روانی و احساسی به یکدیگر پیوند می‌دهد. از بررسی علمی انتقال‌دهنده‌های عصبی گرفته تا نقش اجتماع و داشتن هدف در زندگی،

و حتی تأثیر موسیقی و رقص بر بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی انسان، به خواننده نشان می‌دهد که شادی واقعی صرفاً یک احساس گذرا نیست، بلکه نوعی هماهنگی و تعادل در تمام جنبه‌های زندگی است.

در این راهنما همچنین با نگاهی علمی به موضوعاتی چون پیشگیری از بیماری‌های مغزی، افسردگی، مدیریت استرس و استفاده از فناوری‌های نوین برای یافتن پزشک و همکاری مؤثر با او به عنوان شریک سلامتی خود آشنا می‌شوید.

بدون شک هدف اصلی این اثر افزایش آگاهی خوانندگان و ارائه روش‌های گوناگون برای رسیدن به سلامتی و شادی است، و به هیچ عنوان منبع پزشکی برای پیشگیری، تشخیص، یا درمان بیماری‌ها نیست.

امید است که مورد توجه خوانندگان عزیز قرار گیرد.

احمد شهشهانی

مهر ماه ۱۴۰۴

راهنمای علمی سلامتی و شادی

وقتی از بیشتر مردم بپرسید که از زندگی چه می‌خواهند، معمولاً پاسخ می‌دهند که به دنبال سلامتی و شادی هستند. گفتن این جمله آسان است، اما دستیابی به آن اغلب چندان ساده نیست. در این کتاب به بررسی جدیدترین روش‌های عملی و مبتنی بر شواهد علمی برای کمک به شما در حفظ سلامتی و شادی می‌پردازیم.

برای درک اینکه چگونه می‌توان به شادی دست یافت، ابتدا درباره فیزیولوژی یا اندام‌شناسی شادی صحبت خواهیم کرد. شادی نتیجه بسیاری از واکنش‌ها و مسیرهای پیچیده شیمیایی عصبی در مغز است، اما فراتر از ذهن هم می‌رود. بخش‌های مختلف زیادی از بدن در این فرآیند نقش دارند، از مغز گرفته تا دل و روده، و احساس شما معمولاً بازتابی از عملکرد کلی بدنتان است. علاوه بر این، بسیاری از سیستم‌های بدن شما به طور مستقیم تحت تأثیر حالت احساسی یا روحی شما قرار دارند. در واقع شاد یا غمگین بودن شما حتی می‌تواند بر نحوه عملکرد ژن‌ها در بدنتان تأثیر بگذارد.

همچنین آنچه وارد بدن خود می‌کنید و تأثیری که بر دستگاه گوارش و میکروبیوم یا میکروب‌های همزیست (ریزاندامگان همزیست) بدن دارد بر همه چیز از خلق و خوی شما گرفته تا سیستم ایمنی و حتی وزن شما تأثیر می‌گذارد. این کتاب جدیدترین پژوهش‌ها را بررسی و نشان می‌دهد که میکروب‌های همزیست اندرون شما چگونه با شادی‌تان ارتباط تنگاتنگی دارند و چگونه می‌توان این مجموعه از میکروارگانیسم‌ها را تقویت کرد و سالم نگه داشت.

این بررسی همچنین به تحقیقات مربوط به طول عمر می‌پردازد: علم درباره زندگی طولانی‌تر چه می‌گوید؟ افرادی که طولانی‌ترین عمر را دارند چه کارهایی انجام می‌دهند؟ و چگونه عوامل مختلفی مانند زندگی اجتماعی و عادات ورزشی بر طول عمر شما تأثیر می‌گذارند؟

علاوه بر این، در این بررسی توصیه‌هایی برای داشتن زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و شادتر در قالب روش‌های متنوع ارائه می‌شود. این توصیه‌ها بر اساس جدیدترین تحقیقات علمی و با حذف تبلیغات و مدهای زودگذر، بر آنچه مورد تأیید بیشترین شواهد علمی است استوارند. به عنوان مثال، تقریباً تعداد بی‌شماری رژیم‌های غذایی و برنامه‌های ورزشی وجود دارند، اما کدام یک برای شما بهترین است؟ پاسخ ممکن است شما را شگفت‌زده کند، ولی می‌تواند در تهیه برنامه‌ای به شما کمک کند که با سبک زندگی شما همخوانی داشته باشد. همچنین موضوعات مهم دیگری درباره رژیم غذایی بررسی می‌شوند، از جمله عادت‌های غذایی، ارزش واقعی مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، و این که چگونه غذاهای فوق‌العاده‌ای مانند قارچ‌ها نشان می‌دهند که غذا می‌تواند دارو هم باشد.

تنهایی می‌تواند نقش بسیار بزرگی در سلامتی و شادی داشته باشد. این کتاب به بررسی خطرات و راه‌حل‌های این مسئله برای افراد در سراسر جهان می‌پردازد، و شما خواهید آموخت که چگونه داشتن یک حس قوی از هدفمندی و مشارکت اجتماعی می‌تواند تأثیر ملموسی بر سلامتی و شادی شما داشته باشد. همچنین خواهید دید که عصر اطلاعات چگونه ممکن است به شکلی منفی بر شیوه تعامل افراد با یکدیگر تأثیر بگذارد.

همچنین درباره بیماری‌های مغز خواهید آموخت. به ویژه جدیدترین یافته‌های پژوهشی در مورد افسردگی، بیماری‌های زوال عصبی، مانند آلزایمر و پارکینسون و مشکلات مزمن مربوط به مدیریت درد را بررسی خواهیم کرد، و شما درخواهید یافت که علم درباره پیشگیری و درمان این مشکلات چه می‌گوید.

کارهای زیادی هست که می‌توانید برای بهبود سلامتی و شادی خود انجام دهید، بدون اینکه هزینه زیادی داشته باشد، و این کارها می‌توانند بسیار مفید و مؤثر باشند. رقصیدن، گوش دادن به موسیقی، انجام مراقبه یا مدیتیشن و داشتن آمیزش جنسی همگی فعالیت‌هایی هستند که برای سلامت شما بسیار ارزشمندند و حتی می‌توانند از داروها یا مکمل‌ها مؤثرتر باشند. خواب نیز برای شادی ضروری است. دلایل زیادی وجود دارد که چرا برخی افراد در این زمینه مشکل دارند؛ این دلایل را بررسی خواهیم کرد و راه‌حل‌های ممکن را ارائه خواهیم داد.

در نهایت خواهیم آموخت که چگونه از فناوری‌های نوین برای یافتن پزشک و همکاری با او به عنوان یک شریک در سلامتی خود استفاده کنیم، کسی که روی تندرستی و پیشگیری متمرکز باشد و شما را تشویق کند تا در بهترین حالت خود در حال و آینده باشید.

ارتباط سلامتی و شادی

مطالعات به طور مداوم نشان می‌دهند که افراد سالم شادتر هستند و افراد شاد نیز سالم‌ترند. در حالی که سلامتی به تنهایی تمام این فرایند نیست، و عوامل زیادی در ایجاد شادی نقش دارند، اما سلامتی خوب احتمالاً بهترین بنیان برای ساختن یک زندگی شاد است.

تعریف شادی و سلامتی

در ساده‌ترین سطح، شادی یک حالت روانی است که در آن فرد احساس خوشحالی و رضایت از وضع زندگی می‌کند. اکثر مردم احتمالاً خواهند گفت که هدف آنها در زندگی رسیدن به شادی برای خود و عزیزانشان است.

این هدف از آغاز بشریت وجود داشته است. اغلب ادیان بر جستجوی شادی استوار هستند. به عنوان مثال، نیروانا^۱ یا هدف نهایی در بودیسم، به عنوان حالتی از آرامش ابدی، شادی نهایی و رهایی از رنج توصیف می‌شود که باید برای آن تلاش کرد. در سنت کاتولیک، طبق گفته سنت آگوستین: "همه انسان‌ها در آرزوی هدف نهایی که همان شادی است، مشترکند." در فلسفه اسلامی نیز بزرگ‌ترین هدف زندگی انسان دستیابی به "سعادت" یا شادی جاودانه است.

"هدف اصلی زندگی این است که شاد باشیم."

-- دالایی لاما

در دهه‌های اخیر توجه جدیدی به موضوع شادی معطوف شده است، از جمله چگونگی اندازه‌گیری آن و ارتباط آن با سلامتی. کتاب‌های پرفروش زیادی و دوره‌های دانشگاهی بسیاری به این موضوع اختصاص یافته‌اند.

1. Nirvana.

همچنین نشریه علمی "مجله مطالعات شادی: یک مجله میان رشته‌ای در باره آرامش فکری"^۱ کاملاً به علم شادی پرداخته است.

احساس رضایت از زندگی کاملاً بیان‌کننده شادی نیست؛ شادی شامل احساسات آنی نیز می‌شود. وقتی به یک لطفه می‌خندید یا کاری انجام می‌دهید که از آن لذت می‌برید، واکنش‌های پیچیده شیمیایی عصبی در سیستم عصبی شما تحریک می‌شوند که احساس شادی و لذت ایجاد می‌کنند. ناقل‌ها یا انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین^۲، دوپامین^۳ و اکسی‌توسین^۴ پیام‌رسان‌های شیمیایی‌اند که نقش مهمی در تنظیم خلق و خوی شما در هر لحظه ایفا می‌کنند.

اما نکته مهم این است که این انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌توانند حتی در غیاب رضایت کلی در زندگی، احساس شادی ایجاد کنند؛ به عبارت دیگر، ممکن است در کوتاه‌مدت احساس شادی کنید، حتی زمانی که از زندگی خود راضی نیستید. به همین دلیل بسیاری از افراد به روش‌های مصنوعی مانند مصرف شکر، مواد مخدر یا الکل روی می‌آورند تا احساس شادی ایجاد کنند، هرچند این احساس زودگذر باشد.

این روند در جهت معکوس هم عمل می‌کند: شما ممکن است به طور کلی از زندگی خود راضی باشید، اما همچنان روزهای بدی را تجربه کنید.

اما در حالی که شادی کوتاه‌مدت و بلندمدت احساس متفاوتی دارند، این احساسات دو روی یک سکه هستند، و سلامتی خوب و شادی به تعادلی بین هر دو نیاز دارد. لذت‌هایی مانند مصرف شکر و الکل می‌توانند یک موج شادی زودگذر ایجاد کنند، اما زیاده‌روی در آن‌ها می‌تواند به اضافه‌وزن یا اعتیاد منجر شود، و سلامتی و شادی بلندمدت شما را به خطر بیندازد. از سوی دیگر، زندگی با انضباط شدید و پرهیز کامل از تمام لذت‌ها برای حفظ سلامتی و طول عمر نیز زندگی شادی نخواهد بود.

جامعه پزشکی معمولاً از سه گونه تعریف برای سلامتی استفاده می‌کند:

۱. نبود بیماری،

1. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being.*

2. Serotonin.
3. Dopamine.
4. Oxytocin.

۲. وضعیتی که به فرد اجازه می‌دهد با نیازهای روزمره زندگی کنار بیاید، و

۳. حالتی از تعادل میان فرد و محیط اجتماعی و فیزیکی او.

داشتن یک وضعیت سالم، بهترین پایه برای شادی شماسست، هم در معنای کوتاه‌مدت یعنی احساس خوب و ایجاد حس شادی، و هم در معنای بلندمدت یعنی توانایی دستیابی به اهداف و احساس رضایت بیشتر از زندگی.

شادی در سراسر جهان

گزارش شادی جهانی ۲۰۲۰ که توسط سازمان ملل تهیه شده است، بر اساس داده‌های سه سال کشورهای مختلف جهان تهیه شده و شش عامل را مورد بررسی قرار داده است: سرانه تولید ناخالص داخلی، حمایت اجتماعی، امید به زندگی، آزادی در انتخاب‌های زندگی، سخاوت، و احساس یا شاخص درک فساد.

فنلاند برای چندین سال پیاپی در رتبه نخست شادی کلی قرار داشته است. نکته قابل توجه اینجاست که فنلاند، همانند کشورهایمانند کاستاریکا و مالت، از نظر شادی از بسیاری از کشورهای که تولید ناخالص داخلی سرانه بالاتری دارند، پیشی گرفته است. در مقایسه با هم‌تایان ثروتمندتر خود، کشورهای شاد معمولاً تعادل بهتری بین کار و زندگی دارند، استرس کمتری تجربه می‌کنند، شکاف کمتری بین ثروتمندان و فقرا دارند و روابط خانوادگی و اجتماعی در آنها قوی‌تر است.

در واقع مدت‌هاست که مشخص شده است که ثروتمندتر بودن لزوماً به معنای شادتر بودن در سطح جهانی نیست. اگرچه درست است که در کشورهای مختلف افراد ثروتمند به طور متوسط کمی شادتر از افراد فقیر هستند، اما مطالعات مختلف نشان داده‌اند که پس از رسیدن به یک نقطه مشخص، یعنی زمانی که نیازهای اساسی و امنیت برآورده شده‌اند، افزایش بیشتر درآمد لزوماً منجر به سطح شادی بالاتری نمی‌شود.

مطالعه معروفی که توسط دنیل کانمن^۲ روانشناس و آنگس دیتون^۳ اقتصاددان در سال ۲۰۱۰ انجام شد، نشان داد که در ایالات متحده، رفاه عاطفی و شادی کلی افراد فقط تا درآمد سالانه ۷۵,۰۰۰ دلار افزایش می‌یابد.

1. *World Happiness Report 2020*.

2. Daniel Kahnemen (1934 – 2024).

3. Angus Deaton (1945 -).

بنابراین میلیونرها لزوماً شادتر از افراد غیر میلیونر نیستند.

جدول شادی جهانی ۲۰۲۰

رتبه کلی	کشور یا منطقه	امتیاز	سراانه تولید ناخالص داخلی	حمایت اجتماعی	امید به زندگی سالم	آزادی در انتخاب‌های زندگی	سخاوت	احساس فساد
۱	فنلاند	۷/۸۰۹	۱/۲۸۵	۱/۵۰۰	۰/۹۶۱	۰/۶۶۲	۰/۱۶۰	۰/۴۷۸
۲	دانمارک	۷/۶۴۶	۱/۳۲۷	۱/۵۰۰	۰/۹۷۸	۰/۶۹۳	۰/۲۴۳	۰/۴۹۵
۳	سوئیس	۷/۵۶۰	۱/۳۹۱	۱/۴۷۲	۱/۰۴۵	۰/۶۶۲	۰/۲۶۳	۰/۴۰۸
۴	ایسلند	۷/۵۰۴	۱/۳۳۷	۱/۵۴۸	۱/۰۰۱	۰/۵۹۱	۰/۳۵۴	۰/۱۱۸
۵	نروژ	۷/۴۸۸	۱/۴۷۴	۱/۵۰۲	۱/۰۰۸	۰/۶۳۵	۰/۲۷۱	۰/۴۳۴
۶	هلند	۷/۴۴۹	۱/۳۳۹	۱/۴۴۳	۰/۹۷۸	۰/۶۱۴	۰/۳۶۳	۰/۳۶۹
۷	سوئد	۷/۳۵۳	۱/۳۲۰	۱/۴۸۷	۱/۰۰۹	۰/۶۵۹	۰/۲۳۷	۰/۳۷۳
۸	نیوزیلند	۷/۳۰۰	۱/۲۴۲	۱/۴۸۷	۱/۰۰۸	۰/۶۴۷	۰/۲۳۶	۰/۴۰۱
۹	اتریش	۷/۲۹۴	۱/۳۱۷	۱/۴۸۵	۱/۰۰۴	۰/۶۱۶	۰/۲۲۵	۰/۲۸۱
۱۰	لوکزامبورگ	۷/۲۳۸	۱/۵۳۷	۱/۳۸۸	۰/۹۸۶	۰/۶۱۰	۰/۱۹۴	۰/۳۶۷
۱۱	کانادا	۷/۲۳۲	۱/۳۰۲	۱/۴۷۲	۱/۰۳۹	۰/۶۳۲	۰/۳۲۱	۰/۳۵۲
۱۲	استرالیا	۷/۲۲۳	۱/۳۱۰	۱/۴۷۷	۱/۰۲۳	۰/۶۲۲	۰/۳۲۵	۰/۳۳۶
۱۳	انگلستان	۷/۱۶۵	۱/۲۷۳	۱/۴۸۳	۰/۹۷۸	۰/۵۴۹	۰/۳۷۳	۰/۳۲۳
۱۴	اسرائیل	۷/۱۲۹	۱/۲۱۶	۱/۴۰۳	۱/۰۰۰	۰/۴۲۱	۰/۲۶۷	۰/۲۷۲
۱۵	کاستاریکا	۷/۱۲۱	۰/۹۱۸	۱/۴۲۷	۰/۹۷۶	۰/۵۵۸	۰/۱۴۴	۰/۰۹۳
۱۶	ایرلند	۶/۹۷۴	۱/۴۴۷	۱/۴۷۹	۰/۹۷۲	۰/۵۸۴	۰/۲۹۸	۰/۲۹۷
۱۷	آلمان	۶/۹۵۱	۱/۳۴۰	۱/۳۶۹	۰/۹۶۰	۰/۵۸۶	۰/۲۷۳	۰/۲۶۱
۱۸	ایالات متحده	۶/۹۴۰	۱/۳۷۴	۱/۴۷۱	۰/۸۷۳	۰/۵۷۴	۰/۲۵۲	۰/۱۵۱
۱۹	جمهوری چک	۶/۹۱۱	۱/۲۱۲	۱/۴۰۵	۰/۸۹۵	۰/۵۰۶	۰/۰۴۶	۰/۰۵۰
۲۰	بلژیک	۶/۸۶۴	۱/۲۹۶	۱/۴۸۳	۰/۹۸۲	۰/۵۳۹	۰/۱۶۰	۰/۱۸۲
۲۱	امارات متحده عربی	۶/۷۹۱	۱/۴۳۱	۱/۲۵۱	۰/۷۸۸	۰/۶۳۳	۰/۲۸۱	۰/۲۲۰
۲۲	مالت	۶/۷۷۳	۱/۲۵۳	۱/۴۴۳	۰/۹۷۲	۰/۵۷۴	۰/۳۷۵	۰/۱۴۳
۲۳	فرانسه	۶/۶۶۴	۱/۲۶۸	۱/۴۵۹	۱/۰۰۳	۰/۵۸۳	۰/۱۲۳	۰/۲۷۷
۲۴	مکزیک	۶/۴۶۵	۱/۲۴۰	۱/۲۲۶	۰/۸۳۲	۰/۵۵۴	۰/۰۸۳	۰/۰۸۳
۲۵	تایوان	۶/۴۵۵	۱/۳۲۷	۱/۳۵۸	۰/۸۷۸	۰/۴۴۹	۰/۱۵۱	۰/۱۳۲

داشتن یک فرهنگ شاد نیز به نظر می‌رسد که نقش مهمی ایفا می‌کند. گزارش احساسات جهانی گالوپ^۱ به طور مداوم نشان داده است که کشورهای آمریکای لاتین مانند پاراگوئه و پاناما بالاترین سطح احساسات مثبت

1. The Gallop Global Emotions Report.

را گزارش می‌کنند. مردم این مناطق معمولاً بیشتر بر جنبه‌های خوب در زندگی خود تمرکز می‌کنند و برای داشته‌هایشان احساس سپاسگزاری می‌کنند.

ایالات متحده در گزارش شادی جهانی ۲۰۲۰ در رتبه هجدهم قرار گرفت. با وجود داشتن بالاترین تولید ناخالص داخلی در جهان، شادی در آمریکا تحت تأثیر شرایط نامساعد سلامتی، کمبود حمایت‌های اجتماعی و اعتماد کم به دولت قرار دارد. بنابراین فواید رفاهی حاصل از افزایش درآمد در آمریکا به دلیل مشکلاتی مانند استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی، قمار، اعتیاد، رژیم غذایی ناسالم و افزایش وزن کاهش یافته است. در گزارش احساسات جهانی گالوپ، ایالات متحده یکی از کشورهایی است که بالاترین میزان استرس را در جهان گزارش کرده است.

شادی برای سلامتی

یکی از مهم‌ترین عواملی که در مطالعه جوامع و ملت‌های شاد نمایان می‌شود، سلامتی است. بیشتر تحقیقات تأیید می‌کنند که یک جامعه شاد جامعه‌ای سالم است. و این ارتباط دوطرفه است: شاد بودن معمولاً به رفتارهای سالم منجر می‌شود و سالم بودن، احساس بهتر و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر، این دو عامل به طور متقابل یکدیگر را تقویت می‌کنند.

رژیم غذایی و ورزش را در نظر بگیرید. مطالعه‌ای که روی حدود ۷۰۰۰ بزرگسال انجام شد نشان داد که افرادی که شاد بودند، ۴۷٪ بیشتر از کسانی که کمتر شاد بودند احتمال داشت که از میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف کنند. رژیم‌های غذایی سرشار از مواد غذایی سالم باعث کاهش شیوع دیابت، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی می‌شوند. در همین مطالعه، افرادی که شادتر بودند، ۳۳٪ بیشتر از دیگران احتمال داشت که به طور منظم ورزش کنند.

این ارتباط در جهت معکوس نیز عمل می‌کند، و به همین دلیل درمان افسردگی می‌تواند بسیار دشوار باشد. وقتی که افراد افسرده هستند معمولاً به خوردن غذاهای ناسالم برای آرامش روی می‌آورند، و بیشتر وقت خود را روی مبل یا در رختخواب خود می‌گذرانند. با گذشت زمان، سلامتی آن‌ها آسیب می‌بیند و در نتیجه وضعیت روحی‌شان رو نیز بدتر می‌شود، و این می‌تواند منجر به یک چرخه نزولی شود.

”ثروت واقعی سلامتی است، نه قطعات طلا و نقره.“

-- مهاتما گاندی

شادی برای طول عمر

تحقیقات به طور مداوم نشان داده‌اند که افراد شادتر عمر طولانی‌تری دارند و کمتر در معرض مرگ زودرس قرار می‌گیرند.

مطالعه‌ای به نام "مطالعه راهبه‌ها" که از سال ۱۹۸۶ آغاز شده و بیش از چند دهه بعد همچنان ادامه دارد، حدود ۷۰۰ راهبه و کشیش را برای بررسی سلامت جسمی و روانی آنها دنبال کرده است. پژوهشگران با بررسی دفترچه خاطرات و مصاحبه‌های این راهبه‌ها دریافته‌اند که شادترین راهبه‌ها به طور میانگین ۷ تا ۱۰ سال بیشتر از ناراضی‌ترین آنها عمر می‌کنند.

(The Nun Study)

اما شادی تنها به ایجاد عادات سالم کمک نمی‌کند، بلکه شادی به طور مستقیم با شاخص‌های سلامتی بهتر مرتبط است. به عنوان مثال، ناراحتی و استرس می‌توانند مستقیماً و بلافاصله بر سلامت قلب و عروق تأثیر بگذارند.

البته رویدادهای استرس‌زا یا عاطفی می‌توانند بلافاصله احساس شما را بدتر کنند، ضربان قلبتان را افزایش دهند و شما را خسته کنند. اما تحقیقات علمی نشان می‌دهند که استرس و ناراحتی در بلندمدت نیز پیش‌بینی‌کننده سلامت قلب هستند.

و این تنها قلب نیست، بلکه سایر سیستم‌های بدن نیز تحت تأثیر سطح شادی قرار دارند. به عنوان مثال، سیستم ایمنی بدن را در نظر بگیرید. در یک مطالعه، ۳۵۰ داوطلب با درآمد خوب موافقت کردند که خود را در معرض ویروس سرماخوردگی قرار دهند. دو هفته قبل از مواجهه با ویروس، پژوهشگران با آنها در مورد دفعات تجربه احساسات شادی‌آور مصاحبه کردند.

جالب اینکه افرادی که شادتر بودند، احتمال کمتری داشت که به سرماخوردگی مبتلا شوند.

دانشمندانی که در زمینه جدید روان‌عصبی‌امینی‌شناسی یا سایکونورواپیمولوژی^۱ فعالیت می‌کنند، هنوز در تلاشند تا راه‌های ارتباطی بین مغز و سیستم ایمنی که باعث این امر می‌شود را کشف کنند. اما شواهد اولیه نشان می‌دهند که سطح شادی ممکن است حتی قدرت تأثیرگذاری بر شما در سطح ژنتیکی را نیز داشته باشد: به این

1. Psychoneuroimmunology.

معنا که حالت روحی شما ممکن است واقعاً نحوه تأثیر ژن‌ها در بدن، از جمله ژن‌های مرتبط با سیستم ایمنی، را تغییر دهد.

حالت روحی شما به طور محسوسی بر عملکرد بدن‌تان تأثیر می‌گذارد.

شادی و ژنتیک

یک بررسی سیستماتیک از تحقیقات مربوط به شادی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است، برخی از عوامل ژنتیکی مرتبط با شادی را شناسایی کرده است. و البته احتمالاً ارتباطات ژنتیکی دیگری نیز وجود دارند که هنوز کشف نشده‌اند.

تعیین دقیق میزان تأثیر ژنتیک بر شادی کلی کار بسیار دشواری است، به خصوص به این دلیل که تنها یک مسیر ژنتیکی برای شادی وجود ندارد، بلکه ده‌ها مسیر مختلف وجود دارد، و این مسیرها می‌توانند تحت تأثیر محیط اطراف شما به روش‌های بی‌شماری تحریک یا فرونشاندن شوند. بسیاری از ژن‌های شما، به ویژه آن‌هایی که با شخصیت مرتبط هستند، ممکن است تنها در شرایط یا محیط‌های خاصی فعال شوند. این بدان معناست که ژنتیک عامل مهمی است و احتمالاً افرادی هستند که به طور طبیعی شادتر هستند، اما این تنها بخشی از ماجراست.

مطالعات روی دوقلوها نشان داده‌اند که تنها حدود یک سوم از سطح کلی شادی و رضایت از زندگی افراد را می‌توان به عوامل ژنتیکی نسبت داد. بنابراین بیشتر شادی شما به آنچه که در زندگی روزمره خود انجام می‌دهید بستگی دارد. بدن انسان به شکلی فوق‌العاده یکپارچه و همبسته عمل می‌کند. سیستم‌های مختلف بدن شما به صورت هماهنگ با همکاری یکدیگر به شما کمک می‌کنند تا به سلامتی و بهبودی دست یابید. و شما می‌توانید سلامتی خود را به روش‌های گوناگونی بهینه کنید که در سراسر بدن شما تأثیر بگذارد.

مطالعه بیشتر:

Pausch, *The Last Lecture*.

Sustainable Development Solutions Network, *World Happiness Report*.

Weiner, *The Geography of Bliss*.

چگونه شادی در مغز ایجاد می شود؟

مغز شگفت انگیزترین و پیچیده ترین عضو در بدن انسان است. هر آنچه به طور آگاهانه تجربه می کنید، نتیجه عملکرد مغز شماست. و شادی، مانند هر احساس دیگری، کاملاً در مغز فرد شکل می گیرد و تجربه می شود.

نواحی شادی

بسیاری از بخش های مغز، از جمله قشرهای پیش پیشانی^۱، آمیگدال^۲، هیپوکامپ^۳ و هیپوتالاموس^۴ در ایجاد شادی نقش دارند. یکی از برجسته ترین متخصصان در این زمینه ریچارد دیویدسون^۵ روانشناس آمریکایی است. تحقیقات او نشان می دهند که واکنش های احساسی توسط قشرهای پیش پیشانی چپ و راست که در جلوی مغز قرار دارند، ایجاد می شوند. افرادی که در قشر پیش پیشانی چپ خود فعالیت بیشتری دارند، معمولاً شادتر و خوش بین تر هستند، در حالی که فعالیت بیشتر در قشر پیش پیشانی راست با پردازش احساسات منفی مرتبط است. و هر چند علم هنوز دقیقاً نمی داند این فرآیند چگونه عمل می کند، اما شواهد نشان می دهند که آسیب به قشر پیش پیشانی می تواند منجر به تغییرات شدید در شخصیت و خلق و خو شود.

آمیگدال سیستم هشدار اولیه مغز است که با ایجاد واکنش های ترس شما را نسبت به تهدیدات احتمالی آگاه می سازد. این واکنش ها زمانی که قشر پیش پیشانی مغز تعیین کند آیا تهدید واقعی است یا نه، می توانند کنترل

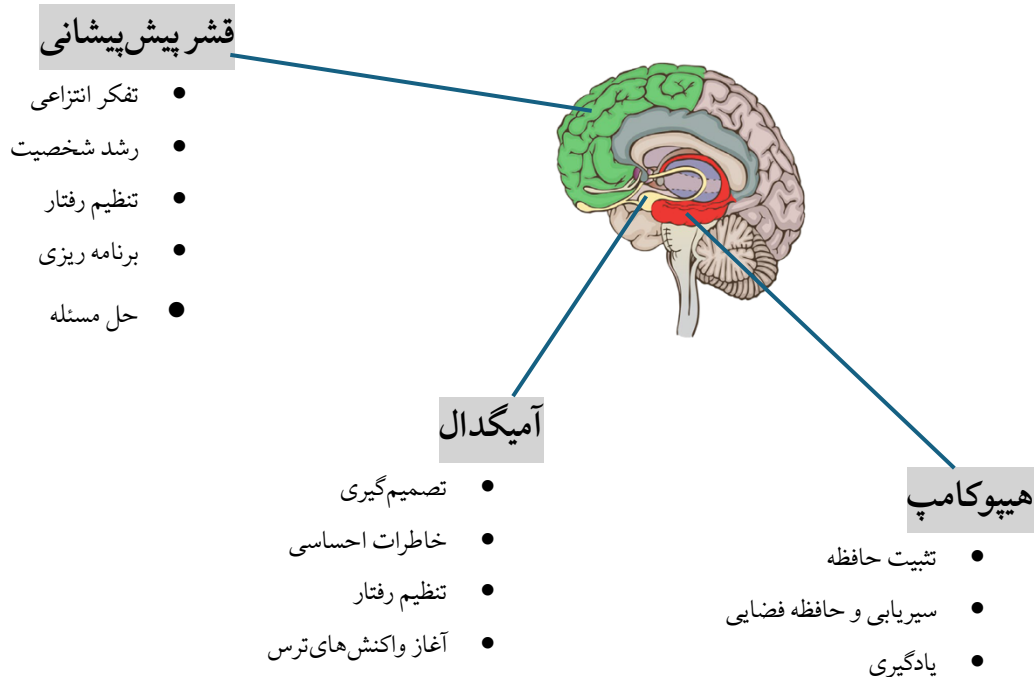
1. Frontal cortex.
2. Amygdala.
3. Hippocampus.

4. Hypothalamus.
5. Richard Davidson (1951 -).

شوند. آمیگدال همچنين نقش مهمی در شکل‌گیری حافظهٔ احساسی دارد. احساساتی مانند ترس و اندوه به شما کمک می‌کنند تا تجربیات منفی را به خاطر بسپارید و از خود در برابر خطرات محافظت کنید. اما تحقیقات نشان می‌دهند که بسیاری از جنبه‌های شخصیت شما از اضطراب گرفته تا هوش هیجانی با آمیگدال مرتبط هستند. و حتی حالت کلی روحی شما نیز ممکن است به آمیگدال وابسته باشد. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که فعالیت بیشتری در بخش چپ آمیگدال نسبت به بخش راست دارند، معمولاً بیشتر دچار افسردگی هستند.

عصب‌شناسی شادی بسیار پیچیده است، زیرا بخش‌های مختلفی از مغز و ترکیبات شیمیایی گوناگونی با یکدیگر همکاری می‌کنند تا احساس لذت و شادی را ایجاد کنند.

هیپوکامپ مرکز حافظه مغز است و به شما کمک می‌کند همه چیز از جهت‌یابی در یک اتاق گرفته تا درک نشانه‌های اجتماعی را انجام دهید. دیویدسون آن را راهنما یا مراقب می‌داند که به افراد کمک می‌کند تا به رویدادها با رفتار مناسب واکنش نشان دهند. افرادی که به هیپوکامپ آن‌ها آسیب وارد شده است، اغلب واکنش‌های نامناسبی به اتفاقات زندگی خود نشان می‌دهند. افرادی که دچار اختلال استرس پس از سانحه^۱ می‌شوند، معمولاً واکنش‌های شدید یا خشنی به محرک‌های بی‌ضرر نشان می‌دهند، و این واکنش‌ها از هیپوکامپ نشأت می‌گیرند.



1. Post-traumatic stress disorder (PTSD).

هیپوتالاموس نیز در شادی نقش دارد، زیرا مسئول ترشح هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی مختلفی است که شادی را در بخش‌های گوناگون مغز تنظیم می‌کنند، همچنین هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که احساساتی مانند تشنگی و خستگی را کنترل می‌کنند.

نقش انتقال‌دهنده‌های عصبی

انتقال‌دهنده‌های عصبی^۱ به عنوان سیستم ارتباطی مغز و عاملی برای ارسال پیام‌ها عمل می‌کنند. بیش از ۱۰۰ ترکیب شیمیایی وجود دارند که می‌توانند به عنوان انتقال‌دهنده عصبی عمل کنند، و پژوهشگران همواره در حال کشف اطلاعات بیشتری درباره آنها هستند. انتقال‌دهنده‌های عصبی همه چیز را از افکار و احساسات گرفته تا تجربیات منتقل می‌کنند. این انتقال‌دهنده‌ها به بخش‌هایی مانند قشر پیش‌پیشانی، آمیگدال و هیپوکامپ اجازه می‌دهند تا با یکدیگر همکاری و واکنش‌های احساسی را ایجاد کرده و اطلاعات را پردازش کنند.

ده‌ها انتقال‌دهنده عصبی و پپتیدها^۲ به طور خاص در ارتباطات عصبی و تنظیم احساس شادی نقش دارند. ترکیب شیمیایی مغز به طور شگفت‌انگیزی پیچیده است، و علم هنوز در مراحل ابتدایی درک این موضوع است که چگونه این ترکیبات با هم تعامل دارند تا سلامت احساسی و عاطفی انسان را به وجود آورند. اما تحقیقات نشان داده‌اند که چهار انتقال‌دهنده عصبی همراه با یک نوروپپتید^۳ که عملکردی مشابه انتقال‌دهنده‌های عصبی دارد، تأثیر بسیار مهمی در تنظیم احساس شادی دارند: سروتونین، دوپامین، نوراپی‌نفرین^۴، اندورفین‌ها^۵ و اکسی‌توسین.

سروتونین با احساس رضایت، شادی و خوش‌بینی مرتبط است. حالت فکری و احساس کلی خرسندی شما به شدت تحت تأثیر سروتونین قرار دارد. افسردگی و احساس تنهایی با سطح پایین سروتونین ارتباط دارند، و بیشتر داروهای ضدافسردگی بر افزایش سطح سروتونین و کاهش بازجذب یا جذب مجدد آن تمرکز دارند. مانند اکثر انتقال‌دهنده‌های عصبی، سروتونین نیز نقش‌های متعددی از جمله کمک به یادگیری و خواب ایفا می‌کند.

اگرچه ممکن است به طور طبیعی تصور کنید که انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز تولید می‌شوند، اما در واقع

1. Neurotransmitters.
2. Peptides.
3. Neuropeptide.

4. Norepinephrine.
5. Endorphins.

۹۰٪ از سروتونین بدن در روده تولید می‌شود. اسیدهای چرب زنجیره کوتاه در میکروبیوم شرایط لازم برای تولید سروتونین را ایجاد می‌کنند، و سپس این ماده از طریق سیستم عصبی با مغز و بافت‌های بدن ارتباط برقرار می‌کند. این اسیدهای چرب مهم که به تولید سروتونین کمک می‌کنند، از طریق مصرف برخی پری‌بیوتیک‌ها^۱ و پروبیوتیک‌ها^۲ و همچنین ورزش ایجاد می‌شوند. اسیدهای آمینه‌ای مانند تریپتوفان^۳ نیز در زنجیره تولید سروتونین نقش مهمی دارند. این فرآیند بیوشیمیایی توضیح می‌دهد که چرا برخی از غذاها و ورزش از نظر شیمیایی به افزایش شادی کمک می‌کنند و چگونه یک رژیم غذایی نامناسب و کمبود ورزش می‌تواند به طور چشمگیری بر روحیه و خلق‌وخو تأثیر بگذارد.

انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند یک شمشیر دو لبه هستند، هم می‌توانند مفید باشند و هم مضر. به همین دلیل پزشکان نباید بی‌وقفه "قرص‌های شادی" تجویز کنند! در شیمی عصبی مغز، درست مانند زندگی، شادی یک برآیند تعادلی پیچیده است که در آن نباید میزان این مواد خیلی زیاد یا خیلی کم باشد.

با این حال همان‌طور که کمبود سروتونین باعث افسردگی می‌شود، مقدار بیش از حد آن نیز مشکل‌ساز است، و می‌تواند منجر به اختلالی به نام سندرم سروتونین شود. این وضعیت ممکن است زمانی رخ دهد که میزان مصرف داروهای ضدافسردگی به سرعت افزایش یابد یا فرد ماده مخدری مصرف کند که سطح سروتونین را بیش از حد بالا ببرد. علائم این سندرم طیفی از نشانه‌های خفیف، مانند اسهال و لرز، تا موارد شدید، مانند تب و تشنج را شامل می‌شود. در صورت عدم درمان، این وضعیت حتی می‌تواند منجر به مرگ شود.

دوپامین یکی از مهم‌ترین انتقال‌دهنده‌های عصبی در تنظیم حالات روحی و رفتارها است. افزایش دوپامین با تغییرات شناختی مرتبط است که به بهبود حالت روحی و خلق‌وخو منجر می‌شود. دوپامین همچنین موجب تشویق و ترغیب شما به برآوردن نیازها و اهداف‌تان می‌شود. این ماده بخشی از سیستم پاداش^۴ مغز است: هنگامی که به چیزی که می‌خواهید دست پیدا می‌کنید، دوپامین آزاد می‌شود و احساس شادی پیدا می‌کنید.

1. Prebiotics.
2. Probiotics.

3. Tryptophan.
4. Reward system.

این انتقال‌دهنده عصبی در تصمیم‌گیری و کنترل تکانه‌ها و تمایلات عجولانه نقش دارد، بر حافظه و توجه تأثیر می‌گذارد و رفتارهای مادرانه و تولیدمثلی را تشویق می‌کند.

دوپامین عامل انگیزه و رقابت‌پذیری را به حرکت در می‌آورد، و به شما کمک می‌کند در بهترین حالت خودتان باشید. زمانی که موفق می‌شوید یا لذتی کسب می‌کنید، دوپامین همان عاملی است که شما را ترغیب می‌کند دوباره آن را تکرار کنید. هوس‌ها و تمایلات شما به شدت تحت تأثیر دوپامین هستند، اما متأسفانه این همان ماده‌ای است که اعتیاد را نیز تحریک می‌کند. احساس هیجان و لذتی را که هنگام چشیدن غذای مورد علاقه‌تان یا برنده شدن در یک بازی یا داشتن رابطه جنسی تجربه می‌کنید، همان احساسی است که باعث اعتیادهای جدی مانند اعتیاد به پرخوری، قمار، یا به آمیزش جنسی می‌شود.

حدود نیمی از دوپامین بدن در میکروبیوم تولید می‌شود، بنابراین، مانند سروتونین یک ارتباط قوی بین سلامت دستگاه گوارش و میزان دوپامین وجود دارد. تحقیقات روز افزونی این ایده را تأیید می‌کنند که کمبود دوپامین مانند آنچه در بیماری پارکینسون دیده می‌شود را می‌توان از طریق پروبیوتیک‌ها یا سایر مداخلات مرتبط با سلامتی دستگاه گوارش درمان کرد.

نوراپی نفرین یکی دیگر از انتقال‌دهنده‌های عصبی است که با شادی مرتبط است. این ماده در ارتباط با استرس و ورزش نقش دارد و سطح توجه، اضطراب و بی‌قراری را تنظیم می‌کند. داروهای ضدافسردگی که سطح نوراپی نفرین را افزایش می‌دهند، در افراد سالم باعث افزایش احساسات مثبت و برداشت‌های خوشایند می‌شوند. سطوح بالای نوراپی نفرین افراد را شاد می‌کند و سطوح بسیار بالا باعث یوفوریا^۱ (سرخوشی شدید) می‌شود. بسیاری از مواد مخدر غیرقانونی که باعث "نشنگی" می‌شوند، مانند کوکائین و مت‌آفتامین^۲، با افزایش مستقیم سطح نوراپی نفرین عمل می‌کنند. این ماده نقش مهمی در ایجاد حسی به نام ترشح آدرنالین^۳ یا هیجان ناگهانی دارد.

نوراپی نفرین در مغز و سیستم عصبی از طریق تبدیل دوپامین ساخته می‌شود، بنابراین این دو انتقال‌دهنده عصبی

1. Euphoria.
2. Methamphetamine.

3. Adrenaline rush.

با یکدیگر مرتبط‌اند، اگرچه کمبود یکی لزوماً به معنای کمبود دیگری نیست.

سطوح پایین نوراپی‌نفرین با بی‌حالی، کم‌انرژی بودن، نبود انگیزه و ناتوانی در تمرکز همراه هستند. اما سطوح بالا، به ویژه در دوره‌های طولانی مدت، با استرس، اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، ترس از فضاها یا بسته یا کلاستروفوبیا^۱، کشیدگی عضلات و گرفتگی عضلانی ارتباط دارند.

اندورفین‌ها که از نظر فنی پپتیدهای اوپیوئیدی^۲ یا مخدر هستند، انتقال‌دهنده عصبی محسوب نمی‌شوند، اما مانند آنها عمل می‌کنند، یعنی با گیرنده‌های سیستم عصبی مرکزی پیوند برقرار کرده و دوپامین آزاد می‌کنند. اندورفین‌ها در هنگام ورزش آزاد می‌شوند، اما همچنین هنگام گوش دادن به موسیقی، خوردن شکلات، خندیدن یا داشتن رابطه جنسی نیز ترشح می‌شوند. حتی مقادیر کمی از اندورفین هنگام انجام کارهای جزئی اما ضروری مثل مسواک زدن دندان نیز آزاد می‌شود. این مواد بخشی از سامانه پاداش مغز هستند.

سطوح بالای سخاوت و اعتماد در یک جامعه اغلب با کشورهای شادتر همبستگی دارند، و روابط اجتماعی و حس تعلق به اجتماع نیز نقش مهمی در رضایت از زندگی و میزان شادی افراد بازی می‌کنند. فعالیت هورمون اکسی‌توسین به توضیح این موضوع کمک می‌کند که چرا همزیستی، نوع دوستی و شادی با هم مرتبط‌اند!

اندورفین‌ها ضمن اینکه درد را در بدن مهار می‌کنند، باعث افزایش لذت نیز می‌شوند، و حتی می‌توانند احساس شور و هیجان ایجاد کنند. اعتیاد به دویدن که گاهی از آن به عنوان “سرخوشی دونده”^۳ یاد می‌شود، به این دلیل است که دوپامین و اندورفین با یکدیگر همکاری می‌کنند. علاوه بر افزایش لذت، اندورفین‌ها دل‌بستگی‌های اجتماعی را تقویت می‌کنند و در دوران بارداری نیز افزایش می‌یابند.

علائم کمبود اندورفین شامل افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، اعتیاد، بی‌خوابی و رفتارهای هوس و شتاب‌زده است. در واقع برخی بر این باورند که اختلال در ترشح اندورفین‌ها ممکن است موجب برخی از اختلالات مانند اختلال وسواس فکری-عملی^۴ شود، جایی که فرد بارها و بارها یک کار را تکرار می‌کند، زیرا پاداش شیمیایی مغز برای تکمیل آن کار آزاد نمی‌شود.

1. Claustrophobia.
2. Opioid peptides.

3. “Runner’s high.”
4. Obsessive-compulsive disorder.

اکسی توسین که گاهی به آن هورمون نوازش گفته می‌شود، از نه آمینواسید تشکیل شده و از غده هیپوفیز ترشح می‌شود. این هورمون به ویژه در هنگام شیردهی تحریک می‌شود و بخشی از فرآیند عصبی‌ای است که به پیوند مادر و نوزاد کمک می‌کند. اما اکسی توسین همچنین با اعتماد، دوستی و رفتارهای اجتماعی مثبت نیز مرتبط است. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که افزایش سطح اکسی توسین می‌تواند باعث افزایش اعتماد و تمایل افراد به همکاری با دیگران شود، و همچنین گرایش به سخاوت را بالا می‌برد، ضمن این‌که تأثیری مشابه با داروهای ضدافسردگی بر خلق‌وخو دارد.

مطالعات از دیرباز نشان داده‌اند که مردان به طور کلی همدلی یا هم‌احساسی کمتری نسبت به زنان دارند، اما این به آن معنا نیست که مردان به طور ژنتیکی محکوم به داشتن حس عاطفی کمتری هستند. در واقع تحقیقات نشان داده‌اند که راه‌های زیادی برای افزایش طبیعی سطح اکسی توسین وجود دارد: در آغوش گرفتن و ابراز محبت، انجام کارهای خوب برای دیگران، آمیزش جنسی، گذراندن وقت با دوستان و حتی نوازش حیوانات خانگی همگی می‌توانند سطح اکسی توسین را افزایش دهند. این افزایش نه تنها باعث بهبود خلق‌وخو می‌شود، بلکه تأثیر مثبتی بر شاخص‌های سلامتی قلب و عروق نیز دارد.

مطالعه بیشتر:

Burnett, *Happy Brain*.
Gilbert, *Stumbling on Happiness*.

در باره طول عمر چه می دانیم؟

میل به طول عمر همان چیزی است که بیشتر مردم را وادار می کند تا برای سلامتی خود وقت و انرژی صرف کنند و از بدترین عادت‌ها و وسوسه‌ها دست بردارند. اما در حالی که اکثر افراد آرزوی عمر طولانی دارند، همیشه نمی دانند که چگونه این عمر طولانی را با شادی سپری کنند. و در نهایت، اگر نتوانید از مدت زیادی زندگی لذت ببرید، منظور از آن چیست؟

فرآیند پیری

یکی از نظریه‌های رایج در مورد اینکه چرا بدن انسان پیر می شود این است که دی ان ای^۱ (DNA) ما به مرور زمان آسیب می بیند، و چون توانایی ترمیم کامل ندارد، در نهایت باعث می شود سلول‌های ما دیگر نتوانند بازتولید شوند و مآلاً بمیرند.

در انتهای کروموزوم‌هایی که دی ان ای ما را تشکیل می دهند، کلاهک‌های محافظی به نام تلومر^۲ وجود دارند که در روند تقسیم سلولی بسیار حیاتی هستند. اما هر بار که سلول‌ها تقسیم می شوند، این تلومرها کوتاه‌تر می شوند، تا جایی که آنقدر کوتاه می گردند که سلول‌ها دیگر نمی توانند تقسیم شوند، و بنابراین فرایند ترمیم و بازسازی سلولی متوقف می شود. سلول‌های بنیادی آنزیمی به نام تلومراز^۳ تولید می کنند که تلومرها را بازسازی می کنند، اما این روند نیز با گذر زمان تضعیف می شود. همچنین تلومراز جهش یافته با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. در تقریباً همه جانوران، پیری با کوتاه شدن تلومرها همبستگی دارد، و تلومرها نیز در برابر آسیب ناشی از

1. Deoxyribonucleic acid.

2. Telomere.

3. Telomerase.

استرس‌های بیرونی آسیب‌پذیرتر هستند، و این موضوع می‌تواند تفاوت در نحوه پیر شدن افراد را توضیح دهد.

نظریه دیگری وجود دارد که میتوکندری‌ها^۱ را عامل فرآیند پیری می‌داند. میتوکندری‌ها ایستگاه‌های تولید انرژی در یاخته‌ها یا سلول‌های ما هستند و دارای مخزن اختصاصی دی‌ان‌ای خود می‌باشند. دی‌ان‌ای موجود در میتوکندری‌ها بیشتر از دی‌ان‌ای موجود در سایر نقاط سلول دچار جهش می‌شوند. هنگامی که میتوکندری‌ها انرژی تولید می‌کنند، نوعی استرس به نام استرس اکسیداتیو^۲ یا تنش اکسایشی ایجاد می‌کنند که می‌تواند به دی‌ان‌ای آسیب بزند. به همین دلیل است که گفته می‌شود افرادی که کمتر غذا می‌خورند ممکن است بیشتر عمر کنند، چون غذای کمتر منجر به استرس اکسیداتیو کمتر می‌شود.

جالب است که همه افراد به یک شکل پیر نمی‌شوند، و حتی سیستم‌های بدنی مختلف یک فرد ممکن است با سرعت‌های متفاوتی پیر شوند. در یک مطالعه در دانشگاه استنفورد، میلیون‌ها داده از همه متغیرها، از جمله ژن‌ها، خون، بزاق و میکروبیوم بدن ۱۰۶ نفر با سنین بین ۲۹ تا ۷۵ سال جمع‌آوری شد. پژوهشگران الگوهای پیری را کشف کردند که آن را “نوع پیری”^۳ نامیدند. این الگوها نشان می‌دادند که افراد بیشتر در امتداد یکی از چهار مسیر بیولوژیکی در بدن پیر می‌شوند: کبد، کلیه، سیستم متابولیک (یا سوخت‌وساز) و سیستم ایمنی. برای مثال، کسانی که از لحاظ متابولیکی پیر می‌شوند، شیوع بالاتری از علامت دیابت را نشان دادند، در حالی که کسانی که از نظر سیستم ایمنی پیر می‌شوند، نشانگرهای التهابی بیشتری را نشان دادند که با افزایش سن مرتبط هستند.

پیامدهای این پژوهش می‌تواند شگفت‌انگیز باشد. با شناسایی نوع پیری افراد می‌توان تغییرات سبک زندگی و داروها را به طور هدفمند برای کاهش روند پیری در سیستم‌های خاص بدنی هر فرد به کار گرفت. در آینده ممکن است یک آزمایش خون ساده بتواند به افراد بگوید که چگونه در حال پیر شدن هستند.

بخشی از روند پیری افراد به ژنتیک برمی‌گردد، اما انتخاب‌های سبک زندگی تأثیر بسیار بیشتری بر طول عمر و کیفیت پیری افراد دارد. برآورد می‌شود که ژنتیک تنها مسئول حدود ۲۵٪ از نحوه پیر شدن انسان‌ها باشد.

1. Mitochondria.
2. Oxidative stress.

3. Ageotypes.

چه کسانی عمر طولانی دارند؟

در اوکیناوا کوچک‌ترین جزیره از جزایر اصلی ژاپن مردم به داشتن عمر طولانی شهرت دارند. از سال ۱۹۷۶ مؤسسه ملی سلامت آمریکا^۱ شروع به مطالعه جامعه اوکیناوا کرده است، و به نظر می‌رسد چند ویژگی خاص با طول عمر ساکنان آن مرتبط باشد. رژیم غذایی آن‌ها کم‌نمک و سرشار از میوه و سبزیجات است. آنها روزانه بین ۶۰ تا ۱۲۰ گرم سویا مصرف می‌کنند. رژیم غذایی شان فاقد محصولات اصلاح‌شده ژنتیکی بوده و غنی از زردینه‌ها یا فلاونوئیدها^۲ است که آنتی‌اکسیدان‌ها و ضدالتهاب‌های قوی هستند. نکته مهم دیگر این است که آنها پرخوری نمی‌کنند، وقتی احساس سیری می‌کنند، دست از غذا خوردن می‌کشند، و میزان کالری دریافتی روزانه آن‌ها حدود ۱۸۰۰ کالری است.

چند عامل خاص مربوط به سالمندی نیز وجود دارد که زندگی طولانی آنها را شادتر می‌سازد. برای مثال، رژیم غذایی آن‌ها سرشار از ویتامین ای (E) است که ممکن است یکی از دلایل شیوع کمتر زوال عقل در بین آنها باشد. سالمندان اوکیناوا هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی بسیار فعال هستند. آنها پیاده‌روی می‌کنند و تا سنین بالا مشغول به کار می‌مانند. بخش مهمی از این موضوع به جایگاه اجتماعی سالمندان بازمی‌گردد، سالمندان در اوکیناوا اعضای محترم جامعه محسوب می‌شوند و نقش‌های مهمی در جامعه ایفا می‌کنند.

مطالعات طولانی‌مدت در ایالات متحده نیز نتایج جالبی در مورد عواملی که با زندگی طولانی و شاد مرتبط هستند، ارائه داده‌اند. در سال ۱۹۲۱ روانشناس دانشگاه استنفورد، لوئیس ترمین^۳ مطالعه‌ای را روی بیش از ۱۵۰۰ کودک با استعداد ذهنی بالا که حدود ۱۰ ساله بودند، آغاز کرد. پژوهشگران او این کودکان را در طول زندگی شان دنبال کردند و عوامل متعددی از جمله سوابق خانوادگی، روابط، تحصیلات، مشاغل و اهداف زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند. برنامه اولیه این بود که آنها را فقط به مدت ۶ ماه مطالعه کنند، اما این تحقیق یک قرن ادامه یافته است.

دو نتیجه واضح از این گروه به دست آمد که به این سؤال پاسخ می‌دهد که چه کسانی عمر طولانی‌تری دارند:

1. National Institute of Health.
2. Flavonoids.

3. Lewis Terman (1877-1956).

وظیفه‌شناسی. افرادی که بلندپرواز بودند و به طور پیوسته برای رسیدن به اهداف‌شان تلاش می‌کردند، عمر طولانی و زندگی شادی داشتند، حتی اگر همیشه به اهداف‌شان نمی‌رسیدند. به همین ترتیب، کسانی که سخت‌کوش بودند و به شغل و کار خود متعهد بودند، طول عمر بیشتری نسبت به کسانی داشتند که فاقد این ویژگی‌ها بودند.

روابط. در این نمونه‌گیری، ازدواج برای سلامت و به ویژه طول عمر مردان اهمیت زیادی داشت. هرچند روابط تأثیر چندانی بر طول عمر زنان نداشت، اما روابط خوب بخش مهمی از رضایت از زندگی برای هر دو جنس بود.

اطلاعات بسیار دقیق‌تری از یک مطالعه مهم دیگر درباره طول عمر به دست آمده است که با عنوان مطالعه گرت^۱ شناخته می‌شود. این مطالعه از پیگیری ۲۶۸ نفر از فارغ‌التحصیلان کلاس‌های دانشگاه هاروارد در فاصله سال‌های ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۴ آغاز شد، با این هدف که زندگی آنها را در طول عمرشان بررسی کند. بسیاری از شرکت‌کنندگان در این مطالعه تا دهه‌های ۸۰ و ۹۰ عمر خود زنده مانده‌اند، و امروزه حتی فرزندان آنها نیز تحت مطالعه هستند.

برخی از دستاوردهای جالب مطالعه گرت عبارتند از:

- داشتن کودکی دشوار تأثیر قابل توجهی بر ابتدای دوران بزرگسالی دارد، اما این اثرات با گذشت زمان کاهش می‌یابند. همچنین طبقه اجتماعی و درآمد خانواده در دوران کودکی، نشانگر پیش‌بینی خوشبختی در سال‌های بعدی زندگی نبود.
- افراد بلندپرواز و مولد، برای مثال کسانی که زودتر وارد بازار کار شدند و در جوانی سخت‌تر کار کردند، طول عمر بیشتری نسبت به کسانی داشتند که زندگی آسان‌تری را در پیش گرفتند. تحصیلات نیز عامل مهمی در تعیین موفقیت در طول زندگی است، و اهمیت آن حتی بیشتر از پول یا جایگاه اجتماعی است.

1. Grant Study.

- الکلیسم یا می‌بارگی در این گروه بسیار گسترده‌تر از آن چیزی بود که انتظار می‌رفت، حتی در میان کسانی که در ظاهر موفق به نظر می‌رسیدند، و سوء استفاده از الکل عامل اصلی در بیش از نیمی از طلاق‌ها در این مطالعه بود، و به علاوه نقش قابل توجهی در سلامتی بلندمدت و شادی شرکت‌کنندگان داشت.

- وضعیت انسان در سن ۵۰ سالگی تأثیر بیشتری بر سلامتی و شادی او در سن ۷۰ سالگی دارد تا اتفاقاتی که در دوران جوانی یا کودکی برای او افتاده است. به ویژه داشتن یک زندگی خانوادگی با ثبات و ازدواج پایدار در میانسالی، با شادی در سال‌های بعد زندگی ارتباطی قوی دارد. در تقریباً همه گروه‌ها و دسته‌های مورد مطالعه، گرمی روابط انسانی و انسجام خانواده و جامعه پیرامون افراد، پیوسته بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی و در نهایت طول عمر بوده‌اند.

مناطق آبی

در اوایل هزاره ۲۰۰۰ دو متخصص علم سالخوردگی یا پیری شناسی^۱، جیانی پز^۲ و میشل پولن^۳ شروع به مطالعه روی جزیره ساردینیای ایتالیا کردند، زیرا آن جزیره را یکی از مناطقی با بیشترین تراکم مردهای صدساله شناسایی کرده بودند. آن‌ها هنگام مطالعه جزیره، دایره‌های آبی‌رنگی روی نقشه اطراف روستاهایی که ساکنانشان طول عمر بیشتری داشتند کشیدند و این روستاها را **مناطق آبی** نامیدند. دن بیوتنر^۴ که مشغول تحقیقات خودش درباره طول عمر بود، این پژوهش را گسترش داد و این مفهوم را به مکان‌هایی در جهان که مردم آن بیشترین طول عمر را داشتند، تعمیم داد. بیوتنر پنج منطقه آبی را شناسایی کرد: ساردینیا در ایتالیا، اوکیناوا در ژاپن، نیکویا در کاستاریکا، ایکاریا در یونان و لوما لیندا در کالیفرنیا.

از آنجایی که ژنتیک تنها می‌تواند بخش نسبتاً کوچکی از طول عمر را توجیه کند، پژوهشگرانی مانند دن بیوتنر نتیجه گرفتند که محیط و سبک زندگی این مناطق باید سرنخ‌هایی برای طول عمر انسان در خود داشته باشند. در بررسی مناطق آبی، پژوهشگران ۹ عادت مشترک میان مردم این مناطق را شناسایی کرده‌اند:

1. Gerontology.
2. Gianni Pes.

3. Michel Poulain (1947 -).
4. Dan Buettner (1960 -).

۱. این افراد به طور طبیعی در طول زندگی‌شان تحرک دارند. آنها به باشگاه نمی‌روند یا در ماراتن نمی‌دوند، بلکه ورزش بخشی از جریان روزمره و زندگی عادی آنهاست
۲. این افراد احساس هدفمندی دارند. جوامع و فرهنگ‌هایی دارند که مشارکت و داشتن هدف را در تمام گروه‌های سنی تشویق می‌کنند. از این نظر واقعاً چیزی به نام "بازنشستگی" وجود ندارد.
۳. این افراد می‌دانند که چگونه استرس را کاهش دهند. آنها برای مقابله با استرس و رهایی از آن، روش‌هایی را در زندگی خود ایجاد می‌کنند.
۴. این افراد کمتر غذا می‌خورند. وقتی ۸۰٪ سیر می‌شوند، غذا خوردن را متوقف می‌کنند. همچنین کوچک‌ترین وعده غذایی‌شان را در اواخر روز می‌خورند.
۵. این افراد عمدتاً رژیم غذایی گیاهی دارند. پایه رژیم غذایی آنها لوبیا و حبوبات است، و اندازه وعده‌های غذایی کوچک است.
۶. بیشتر این افراد به طور منظم اما در حد اعتدال الکل مصرف می‌کنند. در واقع کسانی که الکل مصرف می‌کنند، بیشتر از کسانی که اصلاً نمی‌نوشند عمر می‌کنند! آنها روزانه یک یا دو نوشیدنی الکلی همراه با دوستان یا در کنار وعده غذایی مصرف می‌کنند.
۷. تقریباً همه کسانی که تا ۱۰۰ سالگی عمر کرده‌اند، عضو یک جامعه مبتنی بر ایمان بوده‌اند. کار داوطلبانه و عضویت در یک جامعه دینی می‌تواند به ایجاد یک حس مداوم هدفمندی کمک کند و همچنین نقشی در کاهش استرس و یافتن شادی درونی ایفا نماید.
۸. این افراد خانواده را در اولویت قرار می‌دهند. پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ در سال‌های پایانی نزدیک خانه زندگی می‌کنند یا در همان منزل خانوادگی زندگی می‌کنند. این افراد همچنین به یک شریک زندگی متعهد می‌مانند و در فرزندانشان سرمایه‌گذاری می‌کنند.

۹. این افراد در گروه‌های اجتماعی‌ای به دنیا آمده‌اند یا چنین گروه‌هایی را به طور طبیعی انتخاب کرده‌اند که رفتار سالم و همدلی را تشویق می‌کنند. به‌عنوان مثال، اهالی اوکیناوا گروه‌هایی به نام "موآی"^۱ دارند که متشکل از پنج دوست هستند که تا پایان عمر به یکدیگر وفادار می‌مانند. واژه "موآی" در زبان ژاپنی به معنای "دیدار برای هدفی مشترک" است.

هدفمندی و قدردانی

وقتی صحبت از چهارچوب ذهنی به میان می‌آید، دو طرز فکر بر سلامتی، شادی و طول عمر تأثیر می‌گذارند: احساس داشتن هدف در زندگی و احساس قدردانی یا سپاسگزاری.

مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان که روی ۷۰۰۰ نفر در سنین بالای ۵۰ سال انجام شد نشان داد افرادی که هیچ هدف یا انگیزه‌ای برای چیزی ندارند، بیش از دو برابر کسانی که احساس هدفمندی دارند در معرض مرگ زودرس هستند.

"شادی به آنچه داری یا آنکه هستی بستگی ندارد، کاملاً به آنچه فکر می‌کنی بستگی دارد."
--بودا

"ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای" --مولوی

در واقع داشتن احساس هدفمندی بیش از جنسیت، نژاد یا سطح تحصیلات نشانگر بهتری برای طول عمر است، و در کاهش خطر مرگ، نقش مهم‌تری از پرهیز از نوشیدن الکل، سیگار نکشیدن یا ورزش منظم دارد.

یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های داشتن نگرش مثبت به زندگی، احساس قدردانی یا سپاسگزاری شماست. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که شکرگزار هستند، سلامت روانی و جسمی بهتر، شادی بیشتر، و طول عمر بیشتری دارند. افراد شکرگزار معمولاً صبر و فروتنی بیشتری نیز دارند.

1. Moais is a social support group.

مطالعات روی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن از التهاب مفصل یا آرتريت گرفته تا بیماری‌های التهابی روده نشان داده که قدردانی، خوش‌بینی و نگرش مثبت نقش بسیار مهمی در میزان بهبودی و تندرستی داشته‌اند.

"فقط دو راه برای زندگی کردن وجود دارد: یکی اینکه طوری زندگی کنی که انگار هیچ چیز معجزه نیست، و دیگری اینکه انگار همه چیز یک معجزه است."
--آلبرت اینشتین

مطالعات انجام شده روی دوقلوها نشان داده‌اند که میان دوقلوهای همسان، یک همبستگی قوی در میزان قدردانی گزارش شده توسط خود آنها وجود دارد. همچنین ممکن است که پایه‌های فرهنگی نیز در شکل‌گیری حس قدردانی نقش داشته باشند. شیوه تربیت و ارزش‌های فرهنگی احتمالاً تعیین می‌کنند که نگرش‌ها و طرز فکرهای خاص تا چه اندازه برای شما اهمیت دارند.

مطالعات نشان داده‌اند که می‌توان با تقویت حس قدردانی، سلامتی و شادی را افزایش داد. یکی از راه‌ها این است که آگاهانه به داشته‌های خود توجه کرده و حتی آن‌ها را بنویسید، و عمداً برای آنچه دارید سپاسگزار باشید. این کار می‌تواند ذهن شما را آموزش دهد تا نگرش مثبت‌تری به زندگی پیدا کنید.

مطالعه بیشتر:

Buettner, *The Blue Zones of Happiness*.
Flanigan and Sawyer, *Longevity Made Simple*.
Vaillant, *Triumphs of Experience*.
Weil, *Healthy Aging*.

قلب شاد، قلب سالم

قلب اندامی است که نماد شادی و خرسندی است. برای سلامتی و طول عمر، مراقبت از قلب بهترین سرمایه‌گذاری شماست. سلامت ضعیف قلب بر تمام بدن تأثیر می‌گذارد، و بیماری قلبی عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. مراقبت از سلامت قلب در تمام طول عمر اهمیت دارد.

شادی و قلب

وقتی صحبت از سنجش سلامتی قلب می‌شود، سه شاخص اصلی عبارتند از: فشار خون، ضربان قلب و میزان تنفس. این اندازه‌ها به همراه درجه حرارت بدن علائم حیاتی نامیده می‌شوند، و این نام‌گذاری بی‌علت نیست: این نشانگرها اساسی‌ترین عملکردهای بدن هستند.

همان‌طور که احتمالاً می‌دانید، مهم‌ترین انتخاب‌های سبک زندگی برای حفظ سلامت قلب شامل حفظ وزن طبیعی، تغذیه سالم، انجام منظم فعالیت‌های بدنی، پرهیز از سیگار کشیدن یا مصرف بیش از حد الکل است.

قلب یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن انسان است، و بی‌توجهی به مراقبت از آن یکی از بزرگترین عوامل مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود.

اما چیزی که به خوبی دانسته نیست، نقش کلیدی شادی و استرس در سلامتی قلب است. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که افراد شادتر، درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی کمتری دارند. در یک بررسی در سال ۲۰۰۷، بیش از ۶۰۰۰ زن و مرد بین سنین ۲۵ تا ۷۴ سال که در ابتدای تحقیق هیچ‌گونه بیماری قلبی نداشتند، به مدت ۱۵

سال تحت نظر قرار گرفتند. در طول این دوره تقریباً ۱۲۰۰ نفر در حدود ۲۰٪ از آنها به بیماری‌های قلبی مبتلا شدند. این گروه به‌طور مداوم از نظر آنچه "سرزندگی احساسی" نامیده می‌شود، مورد ارزیابی قرار گرفتند. این شاخص بر اساس عواملی مانند احساس انرژی، اشتیاق، شادی، رضایت از زندگی، و ثبات احساسی محاسبه می‌شود. نتیجه بزرگ این تحقیق این بود که افرادی که "سرزندگی احساسی" خوبی داشتند، ۲۶٪ کاهش در خطر نسبی ابتلا به بیماری قلبی داشتند، حتی وقتی تمام عوامل دیگر ریسک قلبی تحت کنترل بودند.

در یک مطالعه دیگر روی افراد سالمند، فشار خون روزانه آنها همراه با حالات منفی و مثبت به مدت ۶۰ روز اندازه‌گیری شد. نتایج نشان داد که احساس خوش‌بینی و روحیه مثبت با فشار خون پایین‌تر و همچنین کاهش دفعات و شدت واکنش‌های قلبی‌عروقی به احساسات منفی همراه است. به بیان دیگر، روحیه مثبت به محافظت از قلب در برابر تجربیات استرس‌زا کمک می‌کند.

فشار خون	سیستول (عدد بالا)	دیاستول (عدد پایین)
مطلوب / طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش فشار خون	۱۲۰-۱۲۹	کمتر از ۸۰
فشار خون بالا: مرحله ۱	۱۳۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
فشار خون بالا: مرحله ۲	۱۴۰	۹۰
فشار خون بالا: بحران	۱۸۰	۱۲۰



1. Emotional vitality.

چطور ممکن است چیزی مانند حالت روحی و خلق و خو بر عملکرد بدن شما تأثیر بگذارد؟ حتی تا این اواخر بسیاری از پزشکان حتی ممکن بود به این ایده بخندند که احساسات انسان می‌توانند مستقیماً بر عملکرد فیزیکی بدن تأثیر بگذارند. اما علم به طور فزاینده‌ای در حال کشف این موضوع است که سلامت روانی و سلامت جسمانی به شدت به هم وابسته‌اند.

یکی از فواید قلبی عروقی شادی که می‌توان به صورت مستقیم مشاهده کرد، کنترل بهتر تغییرپذیری ضربان قلب^۱ یا تغییر در فاصله زمانی بین ضربان‌ها یا تپش‌های قلب است. تحقیقات به طور فزاینده‌ای در حال کشف این موضوع هستند که تغییرپذیری ضربان قلب معیار بسیار خوبی برای سلامتی کلی قلب است: تغییرپذیری پایین باعث فشار بیشتر بر قلب می‌شود و پیش‌بینی‌کننده خوبی برای مشکلات قلبی است. در حالی که تغییرپذیری بالا نشان دهنده سلامتی بهتر قلب است و چیزی است که باید به دنبال آن باشیم.

اما اینجاست که احساسات وارد عمل می‌شوند: تغییرپذیری ضربان قلب توسط سیستم‌های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک کنترل می‌شوند.

■ سیستم عصبی سمپاتیک همان واکنش جنگ یا گریز^۲ شماست: ترشح آدرنالین یا هیجان ناگهانی است که باعث تنش و افزایش ضربان قلب می‌شود. وقتی می‌ترسید، استرس دارید، مضطرب، ناراحت یا افسرده هستید، این سیستم فعال می‌شود.

■ سیستم پاراسمپاتیک دقیقاً برعکس عمل می‌کند: هم شما و هم قلبتان را آرام و آسوده می‌کند.

بالا بودن تغییرپذیری ضربان به این معناست که این دو سیستم در هماهنگی با یکدیگر هستند، یعنی ضربان قلب شما را بسته به نیاز افزایش یا کاهش می‌دهند. پایین بودن تغییرپذیری ضربان نشان دهنده تسلط یکی از سیستم‌ها بر دیگری است، و تقریباً این سیستم همیشه سیستم سمپاتیک یا همان واکنش جنگ یا گریز است.

در یک مطالعه که شامل کنترل و نظارت ۲۴ ساعته قلب در گروهی از بیماران با احتمال بیماری قلبی بود، نشان

1. Heart rate variability.

2. Fight-or-flight response.

داده شد افرادی که شادتر بودند، الگوی سالم‌تری از تغییرپذیری ضربان قلب و همچنین فعالیت پاراسمپاتیک بیشتری داشتند.

احساسات شما می‌توانند

تأثیرات واقعی و ملموسی بر

بدن شما داشته باشند،

درست همان‌طور که

سلامت جسمانی شما

می‌تواند به شکل مستقیم

بر شادی‌تان تأثیر بگذارد.

این یعنی شاد بودن نباید یک

تجمل یا یک موضوع فرعی

تلقی شود. استرس و

ناخرسندی اغلب به عنوان

عوامل خطر جدی برای

بیماری‌های قلبی در نظر

گرفته نمی‌شوند، اما در واقع

این عوامل به همان اندازه که

ورزش و رژیم غذایی اهمیت

دارند، برای سلامتی شما

حیاتی‌اند.

التهاب یا برافروختگی یک واکنش عروقی و یکی دیگر از حوزه‌هایی است که شادی تأثیر مستقیم و چشمگیری بر آن دارد. بیماری سرخرگ کرونری^۱ یا همان تنگی رگ‌های قلبی در اثر التهاب ایجاد می‌شود.

در یک مطالعه بر روی ۳۰۰۰ فرد سالم و میانسال مشخص شد زنانی که شاد بودند و احساس می‌کردند زندگی‌شان هدف دارد، به دلیل کاهش التهاب، کمتر در معرض ابتلا به بیماری سرخرگ کرونری قرار داشتند. جالب اینکه این نتیجه تنها در زنان مشاهده شد، دلیل عدم واکنش مشابه در مردان نامشخص است.

یکی دیگر از نشانگرهای بیولوژیکی مرتبط با التهاب، فیبرینوژن^۲ یا پروتئین محلول در خون است، ترکیب مهمی که در تجمع پلاکت‌ها نقش دارد، سلول‌هایی که به انعقاد خون و در نتیجه توقف خونریزی کمک می‌کنند. اما زمانی که سطح پلاکت‌ها بیش از حد بالا برود، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. مطالعات نشان داده‌اند که سطح فیبرینوژن در واکنش به استرس روانی یا سایر شوک‌های عصبی افزایش می‌یابد، و بالا بودن مداوم آن یکی از عوامل مهم خطر برای مشکلات قلبی است.

عوامل خطر قلبی

عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند سلامتی قلب شما را به خطر بیندازند. برخی از آن‌ها مانند ژنتیک خارج از کنترل شما هستند. اگر مادر شما قبل از ۶۰ سالگی یا پدرتان قبل از ۵۰ سالگی دچار بیماری قلبی شده‌اند،

1. Coronary artery disease.

2. Fibrinogen.

ممکن است شما استعداد ژنتیکی برای بیماری قلبی داشته باشید. در این صورت، حتی بیشتر از دیگران باید به طور منظم سلامتی قلب خود را بررسی کنید و هر کاری از دست‌تان برمی‌آید برای کاهش خطرات قلبی ناشی از سبک زندگی انجام دهید.

اما بیشتر عوامل خطر بیماری قلبی قابل کنترل هستند. سیگار کشیدن احتمالاً روشن‌ترین آن‌هاست. گرچه سیگار اغلب با بیماری‌های ریوی یا سرطان مرتبط است، اما در عمل یک چهارم مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی نیز به دلیل سیگار کشیدن روی می‌دهد. سیگار باعث ایجاد پلاک در رگ‌های خونی می‌شود که موجب تنگی و کاهش انعطاف‌پذیری آنها می‌گردد. این حالت تصلب شرایین یا آترواسکلروزیس^۱ نام دارد. تصلب شرایین باعث افزایش فشار خون می‌شود و ممکن است تکه‌هایی از پلاک‌ها جدا شده و موجب سکته مغزی یا حمله قلبی شوند. اگر سیگاری هستید، می‌توانید آن را ترک کنید و خطر سکته مغزی و حمله قلبی تقریباً بلافاصله کاهش می‌یابد.

اولویت دوم شما باید رسیدگی به بی‌تحرکی و اضافه وزن باشد. برخی افراد حتی کم‌تحرک بودن را وقتی به خطرات سلامتی مربوط می‌شود، معادل جدیدی مثل سیگار کشیدن می‌دانند. این نوع سبک زندگی با تشدید بسیاری از بیماری‌های مزمن و مسائل سلامتی از جمله اکثر مشکلات عمده قلبی در ارتباط است. به ویژه افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲، کلسترول بالا، التهاب رگ‌های خونی و فشار خون بالا هستند. همه این عوامل خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. علاوه بر این افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض مرگ بر اثر حمله قلبی قرار دارند.

کلسترول نیز یک عامل خطر عمده برای بیماری‌های قلبی است. کلسترول نوعی چربی است که برای حیات تمام سلول‌های حیوانی ضروری است، اما برخی از انواع آن در صورت وجود به مقدار زیاد در خون می‌توانند باعث تجمع و تنگی رگ‌های خونی شوند، و این به نوبه خود باعث بیماری قلبی می‌شود. با افزایش سن، باید نظارت منظم بر سطح کلسترول را به عنوان یکی از شاخص‌های سلامتی قلبی در نظر داشته باشید. انتخاب‌های خوب در سبک زندگی، مانند ورزش منظم، به پایین نگهداشتن سطح کلسترول کمک می‌کند، و دستکاری‌های غذایی خاص مانند کاهش مصرف چربی‌های اشباع و افزایش مصرف الیاف یا فیبر^۲ محلول

1. Atherosclerosis.

2. Fiber.

نیز موثر خواهند بود.

کلسترول ال دی ال (LDL) یا چربی های بد

کلیسترول LDL (میلی گرم در دسی لیتر)	طبقه
کمتر از ۱۰۰	مطلوب
۱۰۰ تا ۱۲۹	نزدیک به مطلوب / کمی بالاتر از مطلوب
۱۳۰ تا ۱۵۹	نزدیک به بالا
۱۶۰ تا ۱۸۹	بالا
۱۹۰ و بیشتر	بسیار بالا

کلسترول اچ دی ال (HDL) یا کلسترول خوب

کلیسترول HDL (میلی گرم در دسی لیتر)	طبقه
۶۰ و بالاتر	مطلوب
۳۵ تا ۴۵	نزدیک به مطلوب
کمتر از ۳۵	بالا

یک عامل خطر دیگر که آگاهی از آن بسیار مهم است، ماده‌ای به نام تری‌متیل‌آمین‌ان‌اکسید^۱ است. این ماده توسط محققان کلینیک کلیولند^۲ کشف شد و به وسیله باکتری‌های روده زمانی تولید می‌شود که شما گوشت قرمز، زرده تخم‌مرغ، و ماهی‌های پرورشی مصرف می‌کنید. سطوح بالای تری‌متیل‌آمین‌ان‌اکسید با افزایش خطر سکته مغزی و حمله قلبی در ارتباط است، در واقع میزان همبستگی تری‌متیل‌آمین‌ان‌اکسید با این بیماری‌ها از کلسترول هم بیشتر است.

در نهایت، استرس و خشم تأثیر زیادی بر سلامت قلب دارند. به ویژه خصومت برای سیستم قلبی عروقی بسیار سمی است. خصومت منجر به ترشح هورمون‌های استرس می‌شود. در شرایط استرس و خصومت، این ترشح به صورت پیوسته و مداوم است، نه فقط یک واکنش لحظه‌ای. اما همین امر می‌تواند باعث التهاب مزمن در

1. Trimethylamine N-oxide (TMAO).

2. Cleveland Clinic.

قلب و رگ‌های خونی شود.

مطالعه‌ای گسترده به نام مطالعه اینتره‌ارت^۱ نشان داد که سطوح بالای استرس مزمن، همان اندازه که سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، خطرناک هستند. در این مطالعه حتی مشخص شد که استرس مزمن، بیشتر از دیابت، فشار خون بالا، یا کلسترول بالا، خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

سازمان جهانی بهداشت فشار خون بالا را مهم‌ترین عامل خطر قابل پیشگیری برای مرگ در جهان می‌داند. بنابراین باید فشار خون خود را تحت نظر داشته باشید و یک سبک زندگی پیشگیرانه برای جلوگیری از فشار خون بالا در پیش گیرید.

خبر خوب این که شاد بودن و خوشبینی ممکن است اثر کاملاً معکوسی روی سلامت قلب داشته باشد. مطالعه‌ای روی بیش از ۱۰ هزار کارمند دولت بریتانیا معروف به مطالعه وایت‌هال^۲ نشان داد افرادی که سالم و شاد بودند حتی با وجود سایر عوامل خطر قلبی، در مقایسه با کسانی که رضایت کمتری از زندگی داشتند، احتمال کمتری برای تجربه حمله قلبی طی مدت پنج سال داشتند.

مطالعه بیشتر:

Gillinow and Nissen, *Heart* 411.

Harvard T. H. Chan School of Public Health, "Happiness and Health."

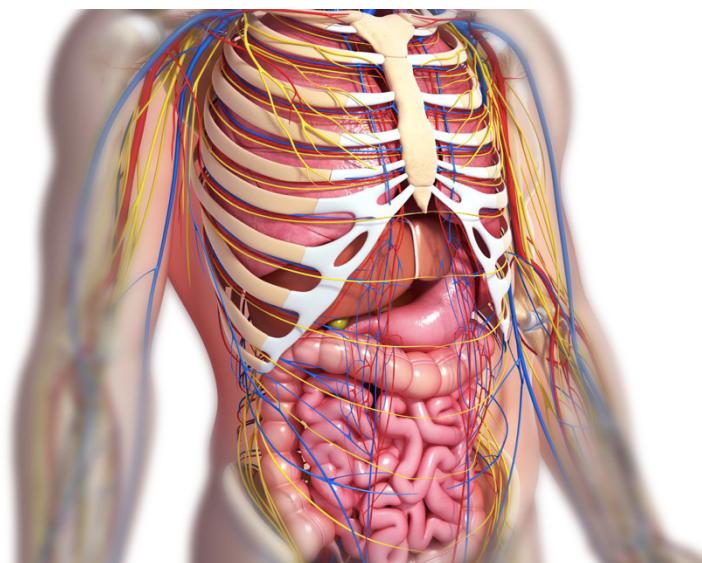
John Hopkins Medicine, "Broken Hearth Syndrome."

1. INTERHEART.

2. Whitehall II Study.

روده: مغز دوم ما

بدن شما علاوه بر مغز در سرتان چیزی دارد که برخی آن را مغز دوم می‌نامند: روده یا در زبان عام شکم و اندرونه. این سیستم بیش از ۱۰۰ میلیون سلول عصبی دارد که کل لوله گوارش^۱ شما از مری تا تهیگاه را شامل می‌شود. به این شبکه، سیستم عصبی روده^۲ گفته می‌شود. این سیستم توانایی تفکر ندارد، اما می‌تواند از طریق عصب واگ^۳ و میکروبیوم^۴ با مغز ارتباط برقرار کند. بنابراین اگرچه مغز عامل شادی است، اما مسیر رسیدن به شادی احتمالاً مستقیماً از دل و روده شما عبور می‌کند.



سندرم روده تحریک‌پذیر^۵

وقتی در زندگی دچار فراز و نشیب می‌شوید، گاهی دستگاه گوارش شما همراهی می‌کند. اما برای افراد مبتلا به سندرم روده

تحریک‌پذیر (IBS) هیچ مسیر همواری وجود ندارد. هر روز و حتی هر لحظه ممکن است با درد شکم، کرامپ عضلانی، اسهال، یبوست یا ترکیبی از همه این علائم همراه با نفخ و تجمع گاز در دستگاه گوارش همراه باشد. کلید آرام کردن این وضعیت، پیدا کردن علت آن است. وقتی علت را پیدا کردید، تسکین در چشم انداز است.

1. Gastrointestinal tract (GI).
2. Enteric nervous system.
3. Vagus nerve.

4. Microbiome (همزیست).
5. Irritable Bowel Syndrome (IBS).

تخمین تعداد مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر کار دشواری است، چون بسیاری از موارد تشخیص داده نمی‌شوند. اما یک نظرسنجی نشان داد که حدود ۱۴٪ از آمریکایی‌ها، یعنی بیش از ۴۳ میلیون نفر از این مشکل رنج می‌برند! زنان دو برابر مردان به آن مبتلا می‌شوند، و افراد بین ۲۵ تا ۵۴ سال بیشتر در معرض ابتلا هستند. محرک‌ها می‌توانند متغیر باشند. برخی غذاها مانند شکلات، گندم و برخی سبزیجات می‌توانند علائم را تشدید کنند. استرس نیز نقش مهمی دارد. اما همه مشکلات گوارشی که شبیه سندرم روده تحریک‌پذیر هستند، لزوماً این گونه اختلال نیستند. در واقع این سندرم را یک تشخیص حذفی یا طبقه‌بندی کلی می‌نامند. وقتی تمام علت‌های محتمل دیگر حذف می‌شوند، احتمالاً سندرم روده تحریک‌پذیر است.

عدم تحمل لاکتوز و فروکتوز

عدم تحمل لاکتوز یا قند شیر به دلیل کمبود آنزیم لاکتاز ایجاد می‌شود. لاکتاز که توسط روده کوچک تولید می‌شود به بدن کمک می‌کند تا لاکتوز، قندی که در شیر و سایر محصولات لبنی یافت می‌شود را هضم کند. این وضعیت بسیار رایج است، و در واقع در سطح جهانی یک وضعیت طبیعی محسوب می‌شود. بیشتر بزرگسالانی که تبار غیر اروپایی دارند دچار عدم تحمل لاکتوز هستند.

ممکن است فکر کنید که عدم تحمل لاکتوز یک ویژگی مادرزادی است، اما در واقع کمبود آنزیم لاکتاز به تدریج در طول زمان ایجاد می‌شود و با افزایش سن شایع‌تر می‌شود. در بسیاری از اقوام انسانی و تقریباً تمام پستانداران، از دست دادن توانایی هضم لاکتوز پس از دوران شیرخوارگی کاملاً طبیعی است.

بیشتر افراد دچار عدم تحمل لاکتوز می‌توانند مقداری از لاکتوز را تحمل کنند، و برخی نیز می‌توانند ماست‌های دارای باکتری فعال و یا پنیرهای سفت را مصرف کنند. میزان تحمل شما به مقدار تولید لاکتاز در بدن شما بستگی دارد. مصرف مکمل آنزیمی لاکتاز می‌تواند به هضم راحت‌تر لبنیات کمک کند. پروبیوتیک‌ها نیز می‌توانند به بهبود هضم غذا کمک کنند.

عدم تحمل فروکتوز که با نام سوءجذب فروکتوز نیز شناخته می‌شود، مشکل رایج دیگری است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که این اختلال یکی از علل شایع بروز علائم سندروم روده تحریک‌پذیر است.

فروکتوز در میوه‌ها و هر چیزی که با شربت ذرت با فروکتوز بالا تهیه شده باشد، یافت می‌شود. وقتی افراد دارای عدم تحمل فروکتوز میوه می‌خورند، قند موجود به طور کامل در روده کوچک جذب نمی‌شود، و بنابراین این قند به روده بزرگ (یا همان کولون) می‌رود و در آنجا باعث اختلالاتی مانند گاز، نفخ، درد شکم و سایر مشکلات گوارشی می‌شود.

درمان ساده این وضعیت، پرهیز از مصرف فروکتوز است. شاید فکر کنید که این یعنی باید از خوردن تمام میوه‌ها اجتناب کرد، اما خوشبختانه توت‌ها (مانند توت‌فرنگی، تمشک و بلوبری) مقدار بسیار کمی فروکتوز دارند، و معمولاً مصرف آنها مشکلی ایجاد نمی‌کند. با این حال سایر میوه‌ها و همچنین غذاهایی حاوی شربت ذرت و فروکتوز بالا باعث مشکلات گوارشی می‌شوند.

بیماری سلیاک^۱ و عدم تحمل گلوتن

بیماری سلیاک یک وضعیت التهابی در روده کوچک است که در اثر حساسیت به گلوتن ایجاد می‌شود. این بیماری توانایی دستگاه گوارش در جذب ویتامین‌ها از غذا را مختل می‌کند.

برخی از افراد مبتلا به سلیاک علائم بسیار کمی دارند، در حالی که برخی دیگر دچار اسهال یا یبوست، نفخ، خارش‌های پوستی و سایر مشکلات خودایمنی^۲ می‌شوند. اگر بیماری سلیاک درمان نشود، می‌تواند منجر به مجموعه‌ای از علائم شدید یا حتی کشنده از جمله خستگی، درد استخوان یا مفاصل، پوکی استخوان، افسردگی، سوءتغذیه، کم‌خونی، و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها شود.

درمان نسبتاً ساده است: پرهیز کامل از گلوتن. این به معنای اجتناب نه تنها از موارد آشکار مانند اکثر نان‌ها، پاستا، غلات، کراکرها و کلوچه‌هاست، بلکه شامل بسیاری از محصولات غذایی دیگر نیز می‌شود، از جمله بیشتر آبجوها، محصولات پخته‌شده، آبنبات‌ها، سیب‌زمینی سرخ‌شده، سس‌ها، غذاهای دریایی مصنوعی، سس‌های سالاد، مخلوط‌های برنج چاشنی‌دار، و برخی سوپ‌ها و تنقلات طعم‌دار. خوشبختانه با افزایش آگاهی

1. Celiac disease.

۲. بیماری خودایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه به خود حمله می‌کند.

نسبت به بیماری سلیاک، دسترسی به محصولات بدون گلوتن نیز بیشتر شده است.

بسیاری از افراد به طور داوطلبانه رژیم غذایی بدون گلوتن را انتخاب کرده‌اند، اما برخلاف باور عمومی، حذف گلوتن به کاهش وزن کمک نمی‌کند، حداقل نه بیشتر از حذف کلی کربوهیدرات‌های ساده. بنابراین اگر هدف شما کاهش وزن است، حذف گلوتن ضرورتی ندارد.

بیماری سلیاک یک بیماری خودایمنی است

**که باعث عدم تحمل گلوتن می‌شود،
و حدود ۱ نفر از هر ۱۴۰ آمریکایی به آن مبتلا هستند!**

برخی افراد دچار عدم تحمل گلوتن هستند، اما به بیماری سلیاک مبتلا نیستند. این افراد ممکن است پس از مصرف گندم، چاودار، جو یا سایر غذاهای حاوی گلوتن، علائمی شبیه سندرم روده تحریک‌پذیر را تجربه کنند. برای این افراد پرهیز از گلوتن باعث تسکین علائم می‌شود. اما اگر فقط گاهی مقداری گلوتن مصرف کنند، آسیبی به آنها نمی‌رسد، در حالی که افراد مبتلا به بیماری سلیاک باید همیشه از مصرف هر گونه گلوتن خودداری نمایند.

ضربه روانی و سندرم روده تحریک‌پذیر

متأسفانه برای برخی از افرادی که آزمایش‌های آنها برای عدم تحمل‌های غذایی معمول یا مشکلات گوارشی منفی است، ریشه مشکل‌شان به تروما یا آسیب‌های روانی گذشته باز می‌گردد.

یک مطالعه چند محوری بر روی بیماران گوارشی نشان داد که از میان افراد مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر، یک رقم تعجب‌آور یعنی ۴۴٪ سابقه سوء استفاده جنسی یا رفتارهای جنسی آزار دهنده^۱ در گذشته داشته‌اند. مطالعه دیگری از کلینیک مایو^۲ نیز تأیید کرد که تروماهای غیرجنسی نیز با بروز سندروم روده تحریک‌پذیر ارتباط دارند. این تحقیق نشان داد که بیماران مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر نسبت به عموم جمعیت بیشتر

1. Sexual abuse.

2. Mayo Clinic.

احتمال دارد که در معرض تجربیاتی مانند سوء استفاده جسمی یا روانی، بلایای طبیعی، آتش‌سوزی منزل، تصادف رانندگی یا دیگر ضربه‌ها قرار گرفته باشند.

هر رویداد عاطفی می‌تواند به طور موقت عملکرد روده‌های هر فرد را مختل کند، این یک واکنش طبیعی بدن است. اما ارتباط بین تروما با سندروم روده‌ تحریک‌پذیر مزمن چیست؟ علم هنوز پاسخ دقیقی برای این پرسش ندارد. ممکن است تروما علائمی را که از مغز به اعصاب روده می‌رسند تغییر دهد. یا شاید تروما به گونه‌ای مغز و دستگاه گوارش را حساس‌تر کند و این حساسیت منجر به سندروم روده‌ تحریک‌پذیر شود. افراد مبتلا به سندروم روده‌ تحریک‌پذیر همچنین ممکن است نسبت به کشش طبیعی روده که هنگام تولید گاز یا دفع مدفوع رخ می‌دهد، حساسیت بیشتری داشته باشند. اما چنین مواردی بار دیگر این حقیقت را یادآوری می‌کند که سلامتی و شادی اغلب به طور عمیقی درهم تنیده هستند، و تمرکز صرف بر روی نواحی یا شرایطی خاص اغلب باعث از دست دادن تصویر بزرگتر در درمان یک مشکل می‌شود.

درمان حساسیت‌زدایی از طریق "حرکت چشم و پردازش مجدد"^۱ به افراد کمک می‌کند تا خاطرات آسیب‌زای خود را با کمک حرکات چشم، ضربه‌های ریتمیک یا صداهای خاص دیگر پردازش کنند. این روش مؤثر است و در برخی از افرادی که سابقه تروما دارند، توانسته علائم سندروم روده‌ تحریک‌پذیر را به طور کامل از بین ببرد. انواع دیگر مشاوره یا روش‌های روان‌پزشکی نیز ممکن است برای درمان شرایط روانی اساسی که می‌توانند باعث بروز علائم سندروم روده‌ تحریک‌پذیر شوند، توصیه گردند.

جهش ژن^۲

زمانی که افراد دارای یک یا چند جهش در ژنی به نام MTHFR هستند، بدن آن‌ها نمی‌تواند اسید فولیک یا همان ویتامین بی ۹ (B₉) را به طور مؤثر تولید کند. ژن MTHFR مسئول متابولیسم اسید فولیک در بدن است. زمانی که این ژن به درستی کار می‌کند، به تبدیل اسید فولیک به ال-متیل‌فولات^۳ یعنی شکل فعال این ویتامین کمک می‌کند. بدن برای تولید هورمون‌های شادی‌آور مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی‌نفرین به این شکل فعال

1. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR).

2. Gene mutation.

3. L-methylfolate or Levomefolic.

نیاز دارد، این هورمون‌ها از مهم‌ترین مواد شیمیایی عصبی مرتبط برای احساس شادی هستند.

سلول‌های عصبی که دیواره دستگاه گوارش را پوشش می‌دهند یکی از مکان‌های اصلی ترشح سروتونین هستند، بنابراین جهش در ژن MTHFR می‌تواند از طریق یک مکانیسم مشترک، هم بر سلامتی دستگاه گوارش و هم بر احساس شادی در مغز تأثیر منفی بگذارد.

اگرچه بررسی‌های علمی در این زمینه هنوز در حال پیشرفت هستند، اما شواهد اولیه نشان می‌دهند که جهش‌های MTHFR در برخی جوامع نسبتاً شایع هستند، و ارتباط میان افسردگی و این جهش‌ها به احتمال قوی تصادفی نیست.

اگر به سندروم روده تحریک‌پذیر مبتلا هستید، لازم است برای شناسایی جهش در این ژن مورد آزمایش قرار گیرید. در صورت وجود یک یا چند جهش، مصرف مکمل ال-متیل‌فولات که تنها یک ویتامین ساده است می‌تواند راه‌حلی مؤثر برای این مشکل باشد. این مطلب یکی از زمینه‌های هیجان‌انگیز و نوظهور در پژوهش‌های پزشکی محسوب می‌شود.

حساسیت‌ها و عدم تحمل‌های غذایی

بسیاری از مشکلات گوارشی که شبیه به سندروم روده تحریک‌پذیر به نظر می‌رسند، در واقع از عدم تحمل بعضی از مواد غذایی ناشی می‌شوند. اگر شما عدم تحمل غذایی داشته باشید، از این جهت خوش‌شانس هستید، زیرا احتمالاً با حذف ماده غذایی مشکل‌ساز از رژیم غذایی‌تان، علائم شما از بین خواهند رفت.

عدم تحمل غذایی با حساسیت غذایی یا آلرژی متفاوت است. فرق اصلی در نوع واکنش بدن پس از مصرف یک ماده غذایی خاص است. به عنوان مثال، افرادی که به بادام زمینی آلرژی دارند، ممکن است دچار خس‌خس سینه، کهیر و حتی واکنش شدید آنافیلاکسی^۱ یا پیش‌دفاعی شوند که تهدیدکننده زندگی است. اما افرادی که تنها حساسیت دارند، صرفاً پس از مصرف برخی مواد غذایی احساس خوبی ندارند، اما در معرض خطر مرگ قرار ندارند.

1. Anaphylactic.

اما چرا امروزه تعداد زیادی از افراد دچار حساسیت‌های غذایی هستند؟ پاسخ دقیقی وجود ندارد. یکی از نظریه‌های مطرح شده، فرضیه بهداشت^۱ است: استانداردهای بهداشتی زندگی امروزی بسیاری از افراد در مقایسه با حتی یک قرن پیش، موجب کاهش تماس با باکتری‌ها، انگل‌ها و میکروارگانیسم‌هایی شده که نسل‌های قبلی در طول زندگی با آنها مواجه بودند. برخی معتقدند که این تغییر در محیط بر فرایند تکامل دستگاه گوارش و سیستم ایمنی انسان تأثیر گذاشته، و در نتیجه بدن در نبود تهدیدهای طبیعی که برای مقابله با آنها تکامل یافته بود، امروزه به مواد غذایی بی‌ضرر واکنش‌های بیش از حد یا نامناسب نشان می‌دهد.

نظریه دیگری مطرح می‌کند که غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی^۲ ممکن است احتمالاً با آسیب به پوشش داخلی روده باعث حساسیت به غذاهایی شوند که افراد در گذشته بدون مشکل مصرف می‌کردند. با این حال، هیچ شواهد قطعی مبنی بر ارتباط بین غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی و مشکلات سلامتی وجود ندارد.

در عین حال باید توجه داشت که اثرات بلندمدت غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی هنوز به خوبی شناخته‌شده نیست، و معیارهای آزمایش این غذاها در کشورهای مختلف بسیار متفاوت است، به طوری که برخی کشورها فروش آن‌ها را به طور کامل ممنوع کرده‌اند. اگر در مورد این گونه غذاها نگرانی دارید، پرهیز از آنها ممکن است دشوار باشد، زیرا در بسیاری از کشورها برچسب‌گذاری روی این مواد در کار نیست.

اما به طور کلی اجتناب از غذاهای فراوری‌شده در هر صورت توصیه خوبی برای سلامتی و بهترین راه برای دوری از غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی است، زیرا برای مثال در ایالات متحده بخش عمده‌ای از غذاهای فراوری‌شده حاوی ترکیبات اصلاح‌شده ژنتیکی به دلیل استفاده گسترده از سویا و ذرت دستکاری‌شده ژنتیکی است. اگر به جای غذاهای فرآوری‌شده، از غذاهای طبیعی و در صورت امکان محصولات ارگانیک استفاده کنید، غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی را به مقدار قابل توجهی از رژیم غذایی خود حذف خواهید کرد. همچنین توجه داشته باشید که بیشتر میوه‌ها و سبزیجات فاقد گونه‌های مواد دستکاری‌شده ژنتیکی هستند. در ایالات متحده تنها سیب، کدوهای سبز تابستانی و پاپایا دارای گونه‌های دستکاری‌شده ژنتیکی هستند که در بازار به فروش می‌رسند.

1. Hygiene hypothesis.

2. Genetically Modified Food (GMO).

بیماری‌های سخت‌تر دستگاه گوارش

بیماری التهابی روده^۱ شامل بیماری‌های کرون^۲ و کولیت اولسراتیو^۳ (کولیت زخمی) می‌شود. این دو بیماری‌هایی خودایمنی هستند که روده بزرگ و/یا روده کوچک را درگیر می‌کنند، به طوری که بدن به بافت‌های خود حمله کرده و باعث التهاب شدید می‌شود. این بیماری‌ها همچنین منجر به وجود خون و مخاط در مدفوع، درد و اغلب کاهش وزن می‌شوند. از نظر تشخیصی تفکیک میان کرون و کولیت زخمی گاهی می‌تواند دشوار باشد، و درمان آنها نیز چالش‌برانگیز است و اغلب نیاز به مدیریت بلندمدت علائم دارد.

سرطان روده بزرگ (کولون) نیز می‌تواند باعث تغییر در عادات دفعی شود. اما مشکل اینجاست که این نوع سرطان در بسیاری از موارد بدون علامت است، و به همین دلیل غربالگری منظم برای افرادی با ریسک بالا، از جمله بزرگسالان بالای ۵۰ سال، افراد مبتلا به بیماری التهابی روده یا کسانی که سابقه خانوادگی سرطان روده دارند بسیار مهم است. کولونوسکوپی^۴ بهترین روش برای تشخیص بیماری‌های التهابی روده و سرطان روده بزرگ است.

بیشتر موارد ابتلا به سرطان روده بزرگ ناشی از سبک زندگی ناسالم هستند. مصرف بیش از حد چربی، شکر، الکل، غذاهای فرآوری شده و گوشت قرمز، همچنین سیگار کشیدن، چاقی و کم‌تحرکی همگی با افزایش خطر این بیماری مرتبط هستند. و البته تغییر این عادات‌ها نه تنها خطر بیماری را کاهش می‌دهد، بلکه به طور کلی بهبود سلامتی و شادی شما را نیز در پی خواهد داشت.

مطالعه بیشتر:

Enders, *Gut*.

Gershon, *The Second Brain*.

1. Inflammatory bowel disease (IBD).
2. Crohn's disease.

3. Ulcerative colitis.
4. Colonoscopy.

میکروبیوم: چگونه باکتری‌ها ما را شاد نگه می‌دارند

باکتری‌ها و سایر ریزاندامگان که روده را تشکیل می‌دهند در مجموع به عنوان میکروبیوم یا میکروب‌های همزیست شناخته می‌شوند. جالب این است که این میکروارگانیسم‌ها از طریق عصب واگ با مغز ارتباط برقرار می‌کنند، ارتباطی که علم تنها به تازگی شروع به درک آن کرده است. میکروبیوم یا میکروب‌های همزیست تأثیر عمیقی بر کل بدن دارند. اگر دستگاه گوارش شما دارای باکتری‌های سالم و متنوع باشد، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که شما از نظر جسمی و روانی سالم و شاد باشید.

باکتری‌ها و مغز

در بدن یک انسان معمولی، میکروب‌های همزیست شامل بیش از ۱۰۰ تریلیون میکروب است. برخی تخمین‌ها نشان می‌دهند که تعداد سلول‌های غیرانسانی در بدن انسان تا سه برابر سلول‌های انسانی است.

این میکروارگانیسم‌ها در سراسر بدن شما زندگی می‌کنند، از پوست و چشم‌ها گرفته تا روده‌ها و اندام‌های تناسلی. با این حال بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تمرکز میکروارگانیسم‌ها بدون شک در دستگاه گوارش قرار دارد.

وقتی به دنیا می‌آید، دستگاه گوارش شما استریل یا سترون است، اما با رشد آن، باکتری‌ها در آن ساکن می‌شوند، گسترش پیدا می‌کنند و بر اساس ژنتیک و محیط زندگی شما، میکروبیوم دستگاه گوارش را تشکیل می‌دهند. بسیاری از این باکتری‌ها با بدن شما رابطه‌ای دوطرفه پیدا می‌کنند و فواید قابل توجهی ارائه می‌دهند. در واقع

کارهای زیادی برای شما انجام می دهند: هضم و متابولیسم را تنظیم می کنند، مواد مغذی را از غذا استخراج می کنند، برخی ویتامین ها را تولید می کنند، سیستم ایمنی را برنامه ریزی می کنند و دیواره روده را حفظ می کنند. اگر میکروبیوم دستگاه گوارش شما سالم باشد، شما را از میکروب های مضر محافظت می کند.

اما نقش آن فقط به این ها محدود نمی شود. مدت ها است که ارتباط مهمی بین مغز و روده شناخته شده است. در واقع، بیش از یک قرن است که دانشمندان مشاهده کرده اند که حالات عاطفی فرد می تواند عملکرد دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار دهد.

گفته می شود بقراط زمانی گفته بود: "همه بیماری ها از روده آغاز می شوند،" و حالا بیش از دو هزار سال بعد، علم شاید ثابت کند که او درست می گفت!

رابطه بین میکروبیوم روده و مغز به ویژه در بیماری های گوارشی وجود دارد. به عنوان مثال در بیماری کرون، کولیت زخمی، و سندرم روده تحریک پذیر، مولکول های التهابی که در بدن تولید می شوند می توانند تعادل شیمیایی مغز را مختل کنند و باعث افسردگی و اضطراب شوند. برعکس در مطالعاتی که به افراد سالم پروبیوتیک^۱ داده اند، نشان داده شده که میزان اضطراب و افسردگی آنها کاهش پیدا کرده است.

نکته جالب اینجاست که علم نشان می دهد که باکتری های روده می توانند روی احساسات و رفتار شما تأثیر بگذارند. بسیاری از دانشمندان اکنون به طور جدی در حال بررسی ارتباط بین روده و مغز هستند، و کاملاً محتمل است که در آینده اختلالات خلقی و رفتاری با کمک پروبیوتیک ها و فلور میکروبی^۲ روده که به آن پیوند مدفوع هم می گویند، درمان شوند.

باکتری ها و وزن

اما تأثیر میکروبیوم فقط به شیمی مغز محدود نمی شود؛ این میکروب های همزیست ارتباط تنگاتنگی با عادات غذایی و وزن بدن نیز دارند.

1. Probiotic.

2. Microflora.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بین چاقی و میکروبیوم رابطه وجود دارد. یکی از یافته‌ها این است که میکروارگانسیم‌های روده می‌توانند بر متابولیسم تأثیر بگذارند، به طوری که افراد با کارایی‌های متفاوتی انرژی را از غذا کسب می‌کنند. بنابراین ممکن است دو نفر که دقیقاً یک ساندویچ ۸۰۰ کالری یکسان را می‌خورند، بسته به ترکیب میکروبیوم روده‌شان، در واقع میزان متفاوتی کالری از آن جذب کنند. به ویژه، چاق بودن با تغییراتی در میکروبیوم مرتبط شناخته شده است، و دانشمندان حدس می‌زنند که این تغییرات باعث می‌شود افراد چاق انرژی بیشتری از غذای کمتر جذب کنند، موضوعی که احتمالاً موجب دشواری بیشتر در اثربخشی رژیم‌های کاهش وزن می‌شود.

در سال ۲۰۱۸ پژوهشگرانی در دانشگاه جانز هاپکینز تلاش کردند بفهمند که آیا می‌توان از دانش مربوط به اهمیت میکروفلور روده در متابولیسم به عنوان بخشی از یک راهبرد کاهش وزن استفاده کرد یا خیر. این پژوهشگران یک فراتحلیل یا متآنالیز (تحلیل جامع آماری) که روی ۸۰۰۰ نفر بود انجام دادند تا تأثیر سه نوع مکمل غذایی را بررسی کنند: پری‌بیوتیک‌ها^۱ که رشد باکتری‌های مفید را تقویت می‌کنند، پروبیوتیک‌ها که خود باکتری‌های مفید زنده هستند، و ترکیب این دو مجموعه. هدف این بود که ببینند آیا این مکمل‌ها تأثیری بر وزن بدن و توده چربی افراد دارند یا نه.

تحلیل آنها نشان داد که هر سه روش مکمل‌درمانی موفقیت‌آمیز بوده‌اند. افرادی که به مدت ۱۲ هفته یا بیشتر از پروبیوتیک‌ها استفاده کرده بودند، بهترین نتایج را در کاهش وزن و توده چربی نسبت به کسانی که از پروبیوتیک‌ها استفاده نکرده بودند، نشان دادند. پری‌بیوتیک‌ها همچنین در پنج مطالعه مورد بررسی به کاهش وزن کمک کرده بودند. استفاده از فیبر اینولین^۲ که نوعی از الیاف محلول پری‌بیوتیک موجود در گیاهان است به ویژه نتایج خوبی نشان داد.

گونه‌هایی از پروبیوتیک‌ها با میکروب‌ها از جمله باکتری‌های موجود در روده برای جذب مواد مغذی رقابت می‌کنند. آنها لایه مخاطی روده را تقویت کرده و از چسبیدن باکتری‌های بیماری‌زا یا مضر به دیواره روده جلوگیری می‌کنند. همچنین باعث کاهش التهاب روده و بهبود حساسیت به انسولین می‌شوند. پروبیوتیک‌ها با تخمیر کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم، سطح اسیدهای چرب زنجیره کوتاه را در رژیم غذایی افزایش می‌دهند. این

1. Prebiotics.

2. Fiber inulin.

اسیدهای چرب زنجیره کوتاه دیواره‌های روده را نیز بیشتر محافظت می‌کنند.

مطالعات نشان داده‌اند که پری‌بیوتیک‌ها از طریق بهبود محیط رشد برای باکتری‌های خاص، به کاهش اشتها، بهبود حساسیت به انسولین و تسریع سوخت‌وساز چربی‌ها کمک می‌کنند. این مکمل‌ها همچنین باعث تقویت سد دفاعی روده و کاهش التهاب می‌شود.

اما باید احتیاط به خرج داد: برخی از باکتری‌ها وقتی به میکروبیوم اضافه می‌شوند، در واقع باعث افزایش وزن می‌شوند. از برخی باکتری‌ها عمداً برای همین منظور در دامداری استفاده می‌شود، و این نکته مهمی است که اگر گوشت می‌خورید باید به آن توجه داشته باشید.

و البته پیش از آنکه بیش از حد ذوق‌زده شوید باید بدانید که باکتری‌ها راه حل جادویی برای اضافه وزن نیستند. هرچند شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد شاخص توده بدنی^۱ ممکن است با مقادیر مصرفی کم تا متوسط پروبیوتیک‌ها در طولانی‌مدت کاهش یابد، اما نتایج همچنان در افراد مختلف بسیار متفاوت است، و بهترین راهکار شما حفظ سلامت روده به عنوان بخشی از یک برنامه جامع برای سلامتی کلی است.

باکتری‌ها و رژیم غذایی

مطالعات همه‌گیرشناسی یا اپیدمیولوژیک بارها نشان داده‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یک الگوی غذایی سالم و مفید است. یکی از دلایل اصلی موفقیت این رژیم، تقویت باکتری‌های مفید روده است.

میکروبیوم روده شما هم برای حفظ روحیه سالم و هم برای وزن متعادل حیاتی است.

در یک مطالعه که بر روی افرادی با افسردگی شدید انجام شد، نشان داده شد که رژیم مدیترانه‌ای چقدر بر خلق‌وخو تأثیرگذار است. بیماران به صورت تصادفی در دو گروه قرار داده شدند: یکی گروه طرفدار رژیم غذایی مدیترانه‌ای سازگار با روده و دیگری در گروه جلسات مشاوره. پس از ۱۲ هفته، ۳۲٪ از افراد گروه رژیم غذایی

1. Body Mass Index (BMI).

مدیترانه‌ای بهبود قابل توجهی در میزان افسردگی نشان دادند، در حالی که در گروه مشاوره این رقم به طور میانگین فقط ۸٪ بود.

مطالعات بسیاری نشان می‌دهند افرادی که از رژیم غذایی سنتی غربی با چربی زیاد و فیبر کم استفاده می‌کنند، دچار اختلال در باکتری‌های روده^۱ می‌شوند. باکتری‌های روده برای متابولیسم طبیعی بدن ضروری هستند؛ این باکتری‌ها غذا را هضم کرده و به تولید انرژی، ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری کمک می‌کنند.

اگر تعادل این باکتری‌ها به هم بخورد، لایه مخاطی یا همان سد محافظتی روده ممکن است آسیب ببیند. در نتیجه نفوذپذیری روده افزایش پیدا کرده و اجازه می‌دهد که باکتری‌ها و سموم به بیرون نشت کنند. یکی از این سموم که از باکتری‌ها مشتق می‌شود، بخشی از دیواره سلولی به نام لیپوپلی ساکارید^۲ به اختصار LPS است. زمانی که لیپوپلی ساکارید آزاد شود، می‌تواند واکنش التهابی ایجاد کند و حتی منجر به افسردگی شود. علاوه بر واکنش افسردگی، ممکن است یک واکنش خودایمنی نسبت به سروتونین نیز شکل بگیرد که با خستگی همراه خواهد بود.

حدود ۹۰٪ سروتونین بدن در روده تولید می‌شود.

رژیم غذایی پرچربی احتمال افزایش نفوذپذیری روده را بالا می‌برد که به آن "روده نشت‌کننده"^۳ نیز گفته می‌شود. قوی‌ترین عامل تأثیرگذار بر رفتار میکروبی، رژیم غذایی بلندمدت و عاداتی افراد است. زمانی که افراد از رژیم غذایی گیاهی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای تخمیر شده استفاده می‌کنند، دیواره روده ترمیم می‌شود. دیگر نشت لیپوپلی ساکارید در کار نیست، و التهاب کاهش می‌یابد.

تغییر دادن رژیم غذایی به سبک مدیترانه‌ای یا هر رژیمی که سرشار از پری‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها باشد، می‌تواند به تعادل مجدد میکروبیوم کمک کرده و سلامتی شما از جنبه‌های مختلف تقویت نماید.

1. Gut flora.
2. Lipopolysaccharide (LPS).

3. Leaky gut.

حفظ میکروبیوم سالم

رژیم غذایی مهم‌ترین عامل برای داشتن یک میکروبیوم سالم است. یک رژیم غذایی متنوع که سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل باشد بهترین پایه برای داشتن یک میکروبیوم متنوع است، زیرا باکتری‌های مختلف برای رشد به منابع غذایی و انرژی متفاوتی نیاز دارند. همچنین برخی از غذاهای پری‌بیوتیکی وجود دارند که ثابت شده به تقویت باکتری‌های روده کمک می‌کنند. این غذاهای مفید شامل مارچوبه، لوبیا، کنگر فرنگی، سیر، سبزیجات ریشه‌ای و سایر غذاهای دارای الیاف زیاد یا پرفیبر می‌شوند.

روش دیگری برای حفظ میکروبیوم سالم، تکمیل رژیم غذایی با پروبیوتیک‌هایی است که مستقیماً باکتری‌های مفید را به روده می‌رسانند. غذاهای تخمیرشده منبع طبیعی پروبیوتیک‌ها هستند که شامل ماست، کفیر، کیمچی و کلم ترش (ساورکرات) می‌شوند.

پروبیوتیک‌ها همچنین به شکل قرص، مایع، پودر یا حتی شیاف واژینال نیز موجود هستند. انواع بسیار متنوعی از مارک‌ها و شکل‌های پروبیوتیک وجود دارند که می‌توانید انتخاب کنید. به نوع باکتری‌هایی که در ترکیب‌شان وجود دارد توجه کنید.

بهترین پروبیوتیک‌ها حاوی چندین گونه مختلف با تعداد زیادی از باکتری‌ها هستند. برای یک مکمل کامل، اغلب VSL#3 توصیه می‌شود که روزی دو بار مصرف می‌شود. این پروبیوتیک در سطح پزشکی تولید می‌شود و شامل هشت سویه با تعداد باکتری‌هایی است که مقدار آنها از ۱۱۲/۵ میلیارد تا ۹۰۰ میلیارد متغیر می‌باشند.

دانستن روش نگهداری صحیح پروبیوتیک‌ها بسیار مهم است. برخی از آنها مانند VSL#3 نیاز به نگهداری در یخچال دارند. اگر به درستی نگهداری نشوند، باکتری‌ها می‌میرند و شما فقط یک مکمل گران قیمت و بدون خاصیت خواهید داشت. البته اگر عادات غذایی ناسالم را تغییر ندهید، پروبیوتیک‌ها به هر حال مؤثر نخواهد بود. این باکتری‌ها نیاز به محیطی دارند که به رشد و تکثیرشان کمک شود.

ورزش نیز راه مؤثر دیگری برای حفظ سلامت میکروبیوم است. نتایج امیدوارکننده‌ای این تأثیر را در ورزشکاران

نشان داده‌اند. یک مطالعه روی بیش از ۱۰۰ فرد بزرگسال بین ۱۸ تا ۴۵ سال انجام شد. پژوهشگران افرادی را که زندگی کم‌تحرکی داشتند با کسانی که به طور میانگین سه تا پنج ساعت در هفته ورزش می‌کردند مقایسه کردند. در گروه فعال میزان باکتری‌های مفید تا چهار برابر بیشتر بود که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

ورزش باعث افزایش ترشح ترکیبات ضد التهابی به نام سیتوکین‌ها^۱ و مایوکین‌ها^۲ می‌شود. همچنین باعث افزایش تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه می‌شود و به رشد باکتریایی کمک می‌کنند که بوتیرات^۳ تولید می‌کند، ماده‌ای که منبع اصلی انرژی برای بسیاری از سلول‌های دیواره روده است. بوتیرات همچنین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد، و مانع آزاد شدن عامل التهابی لیپوپولی ساکارید (LPS) می‌شود.

تنوع باکتری‌ها

تنوع باکتری‌ها در روده بسیار مهم است. مطالعات نشان می‌دهند که هرچه میکروارگانیزم‌های موجود در روده متنوع‌تر باشند، خطر ابتلا به بیماری‌ها کمتر است، زیرا انواع مختلف باکتری‌ها می‌توانند به مقابله با عفونت‌ها و مشکلات گوناگون کمک کنند. کاهش این تنوع، خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی مانند آلرژی، آسم، دیابت نوع ۱ و ام‌اس (مالتیپل اسکلروزیس) را افزایش می‌دهد.

چگونه ممکن است به میکروبیوم خود لطمه

بزنید

اگر انتخاب شما به گونه‌ای است که در سایر موارد سبک زندگی، سلامتی باکتری‌های روده را به خطر می‌اندازد، سرمایه‌گذاری روی پروبیوتیک‌ها بی‌فایده خواهد بود.

پرهیز از آنتی‌بیوتیک‌ها و غذاهای حاوی آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت امکان بسیار مهم است. آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های روده را از بین می‌برند و تغییر می‌دهند، و تعادل میکروبیوم را بر هم می‌زنند. زمانی که مجبور به مصرف آنتی‌بیوتیک هستید، ممکن است مدتی طول بکشد تا روده شما تعادل میکروبی خود را بازیابد.

رژیم‌های غذایی نامناسب و اعتیاد به الکل هر دو به طور مستقیم

با ضعف سلامتی روده مرتبط هستند. میخوارگی به ویژه یکی از دلایل اصلی دیس‌بیوزیس^۴ یا به هم‌ریختگی

1. Cytokines.
2. Myokines.

3. Butyrate.
4. Dysbiosis.

اساسی در توازن میکروبیوم است که می‌تواند به یک مشکل پزشکی جدی تبدیل شود. اگر رژیم غذایی نامناسبی دارید یا به الکل معتاد هستید، محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های مفید در بدن خود ایجاد نمی‌کنید. بنابراین ابتدا باید این مشکلات را برطرف کنید.

یکی از جدیدترین مواد غذایی مورد بحث که ممکن است برای باکتری‌های روده مضر باشد، شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند. این مواد شیمیایی که به عنوان یک معجزه شناخته شده‌اند، غذاها و نوشیدنی‌های شما را بدون افزایش کالری شیرین می‌کنند! چه راه ساده‌ای برای کاهش وزن و پایین نگه داشتن قند خون! حتی برخی پزشکان و متخصصان تغذیه آنها را توصیه می‌کنند.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی از زمانی که به طور گسترده در نوشابه‌های رژیمی و دیگر محصولات استفاده شدند، همواره بحث‌برانگیز بوده‌اند.

نکته اینجاست که این شیرین‌کننده‌ها معمولاً تأثیر مورد انتظار را ندارند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که به محصولات حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی روی می‌آورند، نه تنها وزن کم نمی‌کنند، بلکه اغلب دچار افزایش وزن می‌شوند. علت دقیق این مسئله همچنان مورد بحث شدید است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث افزایش اشتها شده و افراد را به خوردن بیشتر تحریک می‌کنند. برخی دیگر چنین حدس می‌زنند که این مواد با تغییر در باکتری‌های روده، باعث عدم تحمل گلوکز می‌شوند، و بر خلاف هدفی اصلی خود عمل می‌کنند! همچنین تحقیقات بیشتری نشان داده‌اند که شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است به باکتری‌های روده آسیب بزنند.

اگرچه شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای مصرف انسان سالم در نظر گرفته می‌شوند، اما این بدان معنا نیست که انتخاب مناسبی هستند یا عوارض جانبی منفی برای سلامتی شما ندارند. اگر می‌خواهید میکروبیوم سالمی داشته باشید، و به طور کلی از سلامتی خوبی برخوردار باشید، بهتر است از مصرف آنها پرهیز کنید.

مطالعه بیشتر:

Harvard T. H. Chan School of Public Health, "The Microbiome."
Mayer, *The Mind-Gut Connection*.

کدام رژیم غذایی برای شادی بهترین است؟

آنچه می‌خورید برای تناسب اندام و شادی شما بسیار مهم است، و رژیم غذایی احتمالاً مهم‌ترین انتخاب سبک زندگی شما در ارتباط با سلامتی است. برای بسیاری از افرادی که سعی در حفظ وزن سالم یا کاهش وزن دارند، اولین چیزی که باید به آن توجه کنند رژیم غذایی است. اما رژیم‌های غذایی متنوعی وجود دارند و به نظر می‌رسد هر ماه یک رژیم جدید به میان می‌آید. کدام رژیم بهترین است؟ پاسخ مبهم است و به شرایط هر فرد بستگی دارد.

دانستن ویژگی‌های ژنتیکی

هیچ برنامه غذایی مشخصی وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. واکنش هر فرد به یک رژیم غذایی تا حد زیادی به ژنتیک او بستگی دارد که می‌تواند بین افراد بسیار متفاوت باشد. هر کسی غذا را به شکل متفاوتی سوخت و ساز می‌کند. برخی افراد کربوهیدرات را سریع متابولیزه می‌کنند، برخی دیگر چربی را سریع متابولیزه می‌کنند، و برخی نیز متأسفانه هم چربی و هم کربوهیدرات را به کندی متابولیزه می‌کنند.

یافتن بهترین رژیم غذایی ممکن است زمان ببرد. شما می‌توانید از روش آزمون و خطا استفاده کنید، یعنی با امتحان کردن رژیم‌های مختلف کاهش وزن، روش مناسب را پیدا کنید. همچنین می‌توانید آزمایش‌های ژنتیکی انجام دهید تا اطلاعاتی درباره واکنش بدن‌تان به غذاها و اینکه چه رژیم غذایی برای شما مناسب است را به دست آورید. گزینه‌های مختلف را بررسی کنید، و کسی را برای ارائه خدمات پزشکی پیدا کنید که آزمایش متابولیسم را انجام می‌دهد. این آزمایش‌ها معمولاً اطلاعاتی نیز درباره انواع مختلف عدم تحمل غذایی یا گرایش به ابتلا به بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی مانند دیابت به دست می‌دهند.

دانستن ویژگی‌های ژنتیکی می‌تواند به شما کمک کند تصمیمات هوشمندانه‌تری درباره تغذیه خود بگیرید که با ژنتیک بدن شما سازگار باشند و نه در تضاد با آن. شرکت‌های خوبی هستند که کیت‌های آزمایش ژنتیکی خانگی ارائه می‌دهند که متابولیسم و عدم تحمل غذایی را بررسی می‌کنند، و برخی شرکت‌ها حتی در ارائه برنامه‌های غذایی متناسب با ژنتیک خاص شما تخصص دارند.

رژیم غذایی خود را به روشی هوشمندانه انتخاب کنید، با این آگاهی که نحوه سوخت‌وساز غذا در بدن شما چگونه است - چه از طریق آزمایش ژنتیکی و چه از طریق آزمون و خطا - و هر رژیمی را بر اساس آن تنظیم کنید. پیدا کردن رژیم غذایی درست زمان می‌برد.

رژیم مدیترانه‌ای

رژیم مدیترانه‌ای که تغذیه به سبک یونانی می‌شود یکی از رژیم‌های است که به صورت علمی به دفعات بررسی شده و تأثیر آن در ایجاد پایه‌ای محکم برای سلامتی، شادی و طول عمر مورد تأیید قرار گرفته است.

یکی از دلایلی پشتیبانی گسترده از این رژیم، تأثیر عالی آن بر سلامت قلب و عروق است، و حفظ سلامت قلب برای داشتن یک زندگی طولانی و شاد ضروری است.

وقتی رژیمی با چربی و قند بالا انتخاب می‌کنید، بدن را مستعد التهاب در رگ‌های خونی می‌کنید که این امر خطر ابتلا به بیماری سرخرگ‌های کرونری را افزایش می‌دهد، و در نهایت می‌تواند به عضله قلب آسیب برساند.

رژیم غذایی نامناسب یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. مطالعات همه‌گیرشناسی (اپیدمیولوژیک) و آزمایش‌های بالینی متعددی، ارزش رژیم غذایی مدیترانه‌ای را در پیشگیری از بیماری قلبی تأیید کرده‌اند. در مقایسه با افرادی که این رژیم را رعایت نمی‌کنند، کسانی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند ۳۰٪ کمتر در معرض مرگ قلبی قرار می‌گیرند و احتمال مرگ ناگهانی قلبی در آنها ۴۵٪ کمتر است. برای کسانی که قبلاً بیماری قلبی داشته‌اند، دنبال کردن این رژیم می‌تواند احتمال بروز مجدد مشکلات قلبی را تا ۵۰٪ کاهش دهد. فواید ثابت شده دیگری نیز به ویژه در مبارزه با چاقی، دیابت، و کاهش شناختی وجود دارد.

رژیم مدیترانه‌ای احتمالاً بیش از هر رژیم دیگری مورد تأیید متخصصان سلامتی و تغذیه است. این رژیم شامل مواد غذایی طبیعی، مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون بکر)، پروتئین‌های کم‌چرب و کمی شراب قرمز است.

این رژیم باید عمدتاً گیاه‌محور و سرشار از سبزیجات و میوه‌ها باشد. نان و پاستا باید از نوع غلات سبوس‌دار و به مقدار متعادل مصرف شوند. آجیل مغزدار و کره بادام‌زمینی طبیعی نیز بسیار توصیه می‌شوند و میان‌وعده‌های خوبی هستند.

یکی از ویژگی‌های متمایز رژیم مدیترانه‌ای استفاده فراوان از روغن زیتون است که منبع اصلی چربی در این رژیم به شمار می‌رود. روغن زیتون جایگزین خوبی برای کره و انواع دیگر چربی‌هایی است که معمولاً در پخت‌وپز استفاده می‌شوند. همچنین نوع دیگری از روغن مشتق از جلبک‌های دریایی وجود دارد که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است. این روغن نقطه اشتعال بالایی دارد و می‌توان از آن برای پخت‌وپز استفاده کرد و برای سلامت قلب نیز مفید است. برای بهبود طعم غذا از گیاهان معطر استفاده کنید و از نمک پرهیز نمایید.

نکته رژیمی

از خوردن گوشت قرمز حیواناتی که می‌توانید از آنها سریع‌تر بدوید خودداری کنید. حیوانات سریع‌تر، عضلات کم‌چربی‌تری دارند.

لبنیات در رژیم مدیترانه‌ای به مقدار متعادل مصرف می‌شود. در مورد نوشیدنی‌ها، آب بهترین انتخاب است. شراب قرمز در حد اعتدال نیز برای سلامتی مفید است. از نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باید پرهیز کرد.

گوشت در این رژیم به مقدار متوسط مصرف می‌شود، اما تا حد امکان گوشت قرمز را با ماهی و مرغ جایگزین کنید. اگر گوشت قرمز مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که کم‌چربی و در اندازه کوچک باشد. از گوشت‌های فرآوری‌شده یا پرچربی اجتناب کنید. ماهی نیز گزینه بسیار خوبی برای تأمین پروتئین است. بهتر است ماهی‌های تازه یا ماهی‌نُ کنسرو شده در آب، سالمون وحشی، قزل‌آلا، ماهی‌خال‌مخالی، و شاه‌ماهی را انتخاب کنید. از ماهی سرخ‌شده باید پرهیز کرد.

اگر قرار باشد تنها یک نکته از رژیم مدیترانه‌ای را در هر برنامه غذایی رعایت کنید، آن باید کاهش مصرف گوشت

قرمز باشد، زیرا گوشت قرمز با انواع مختلفی از خطرات سلامتی مرتبط است.

پژوهشگران کلینیک کلیولند ماده‌ای به نام تری‌متیل‌آمین اکسید^۱ کشف کرده‌اند که توسط باکتری‌های روده هنگام مصرف گوشت قرمز، زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های پرورشی تولید می‌شود. سطوح بالای این ماده به طور قوی با خطر سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط است. در واقع این ارتباط حتی از سطح بالای کلسترول نیز قوی‌تر است.

برای اینکه بفهمید آیا سطح تری‌متیل‌آمین اکسید در بدن‌تان بالا است یا نه، یک آزمایش خون ساده وجود دارد که پزشک می‌تواند برای شما تجویز کند. این آزمایش اندازه‌گیری سطح تری‌متیل‌آمین اکسید در حالت ناشتا است، و معمولاً هزینه زیادی ندارد. اگر سطح تری‌متیل‌آمین اکسید شما بالا باشد، مهم است که مصرف گوشت قرمز و زرده تخم‌مرغ را قطع کنید.

اما اگر تصمیم گرفتید که این کار را نکنید، چند راهکار جالب برای کاهش خطرات آن وجود دارد. برای کاهش سطح تری‌متیل‌آمین اکسید می‌توانید از روغن زیتون بکر در پخت‌وپز استفاده کنید، عصاره هسته انگور مصرف کنید یا حتی آبجو گینس بنوشید. در کبد آنزیمی وجود دارد که به تولید تری‌متیل‌آمین اکسید کمک می‌کند، و معلوم شده که موادی از این نوع می‌توانند مسیر آنزیمی مذکور را مسدود کرده و سطح تری‌متیل‌آمین اکسید را کاهش دهند.

روزه‌داری متناوب

روزه‌داری متناوب رژیم‌ری است که بسیار پرطرفدار شده است. این روش برای کنترل وزن به زمان خوردن غذا توجه دارد، نه به آنچه که می‌خورید. بسیاری از افراد این رژیم را آسان‌تر از رژیم‌هایی می‌دانند که نیاز به نظم دائمی دارند. دو الگوی رایج در این سبک تغذیه عبارتند از: روش ۸/۱۶ که در آن شما در یک بازه ۸ ساعته غذا می‌خورید و برای ۱۶ ساعت بعدی روزه می‌گیرید^۲، و روش ۲/۵ که در آن شما دو روز غیر متوالی در هفته را انتخاب

1. Trimethylamine N-oxide (TMAO).

۲. مثلاً بین ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر غذای سالم خود را می‌خورید، و تا ۹ صبح بعد چیزی نمی‌خورید.

کرده و در آن روزها فقط ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری مصرف می‌کنید، در حالی که در سایر روزها به طور معمول غذا می‌خورد. ایده این است که شما به جای کسری کالری روزانه، یک کسری کالری به صورت هفتگی ایجاد کنید که در طولانی مدت به کاهش وزن کمک کند.

شواهد زیادی وجود دارد که این نوع روزه‌داری برای موش‌ها مفید بوده است و احتمالاً برای انسان‌ها نیز سودمند می‌باشد. در نهایت بدن ما طوری طراحی شده که بتواند گاهی برای مدتی طولانی بدون غذا بماند. مطالعات جدید نیز شواهد بیشتری در تأیید این موضوع به دست می‌دهند.

یک مطالعه محدود در دانشگاه آلاباما روی گروهی از مردان دارای اضافه‌وزن که در مرحله پیش‌دیابتی بودند، انجام شد. گروه آزمایشی از رژیم ۸/۱۶ استفاده کردند و گروه کنترل، غذا خوردن خود را در طول ۱۲ ساعت معمول انجام دادند. پس از پنج هفته، گروه ۸/۱۶ بهبودی در حساسیت به انسولین و کاهش در سطح انسولین نشان دادند. همچنین فشار خون آنها به طور قابل توجهی کاهش یافت و اشتهايشان نیز کمتر شد.

پژوهش‌های جدید دیگری نیز هست که روزه‌داری ادواری را با مزایای مختلف سلامتی و افزایش طول عمر مرتبط می‌دانند. هنوز تحقیقات بیشتری لازم است، اما اگر این روش کاهش دریافت کالری برای شما آسان‌تر باشد، از نظر سلامتی مشکلی ندارد.

رژیم‌های غذایی کتوژنیک^۱

گروه دیگری از رژیم‌های پرطرفدار، رژیم کم‌کربوهیدرات هستند که اغلب به آنها رژیم‌های کتوژنیک یا کتو گفته می‌شود. رژیم اتکینز^۲ نیز بر اساس اصول مشابهی عمل می‌کند. این رژیم‌ها کم‌کربوهیدرات و پرچربی هستند و نشان داده شده که به کاهش وزن، بهبود حساسیت به انسولین، و تغییر متابولیسم بدن از کربوهیدرات به عنوان منبع اصلی انرژی کمک می‌کنند. در رژیم‌های بسیار کم‌کربوهیدرات، بدن به جای استفاده از کربوهیدرات، از چربی برای تأمین انرژی استفاده می‌کند.

1. Ketogenic.

2. Atkins.

رژیم‌های کتوژنیک برخی کاربردهای درمانی خاص دارند. در برخی مطالعات گزارش شده که این رژیم‌ها به بهبود بعضی بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و ام‌اس (مالتیپل اسکلروزیس) کمک می‌کنند، و امروزه رژیم کتوژنیک به طور رایج به عنوان جایگزینی غیر دارویی برای درمان صرع^۱ (بیهوشی و تشنج) مورد استفاده قرار می‌گیرد. فواید این رژیم در افزایش حساسیت به انسولین برای درمان دیابت نوع ۲ نیز در حال بررسی است.

رژیم‌های کم کربوهیدرات تمام غلات، نشاسته‌ها، قندها، میوه‌ها، حبوبات، سبزیجات ریشه‌ای، غذاهای فرآوری شده و الکل را حذف می‌کنند. در این رژیم‌ها مصرف گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات بیشتر، آجیل مغزدار و دانه‌ها، روغن‌های سالم، سبزیجات کم کربوهیدرات و سبزیجات برگ‌دار مجاز است. تنها میوه مجاز در این رژیم گوجه فرنگی است.

یکی از فواید رژیم‌های کم کربوهیدرات این است که وقتی بدن به جای کربوهیدرات از چربی برای انرژی استفاده می‌کند، حالتی که کتوز^۲ نامیده می‌شود، احساس گرسنگی کاهش می‌یابد و این باعث می‌شود پایداری به رژیم برای برخی افراد آسان‌تر شود.

اما این موضوع می‌تواند تا حدی گمراه‌کننده باشد. در یک مطالعه نشان داده شد که اگرچه افراد در کوتاه‌مدت رعایت رژیم‌های کم کربوهیدرات را آسان‌تر می‌دانند، اما بیشتر آن‌ها در بلندمدت از این رژیم‌ها دست می‌کشند، اغلب به دلیل محدودیت غذایی در این رژیم‌ها، به ویژه هنگام غذا خوردن در بیرون یا در موقعیت‌های اجتماعی، و همچنین نگهداری این رژیم می‌تواند هزینه بیشتری داشته باشد.

با توجه به یافته‌های علمی درباره خطرات مصرف گوشت قرمز و ارتباط آن با بیماری‌های قلبی، میزان بالای مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز در رژیم کتوژنیک یک علامت هشداردهنده است. این رژیم همچنین غلات سبوس‌دار و حبوبات را حذف می‌کند، در حالی که این مواد از اجزای اصلی رژیم‌های غذایی در مناطق موسوم به "مناطق آبی" جهان هستند. رژیم‌های کم کربوهیدرات اغلب الیاف یا فیبر کافی نیز ندارند. در برخی موارد عوارض جانبی احتمالی دیگر از جمله فشار به کبد و کلیه‌ها نیز مشاهده شده‌اند.

1. Epilepsy.

2. Ketosis.

هنوز تحقیقات زیادی باید در مورد این رژیم‌ها انجام شود، اما تاکنون بیشتر مطالعاتی که این رژیم‌ها را با سایر رژیم‌ها مقایسه کردند، نشان نداده‌اند که این رژیم‌ها در کاهش وزن مؤثرتر از رژیم‌های دیگر مانند رژیم‌های کم‌چربی هستند.

اگر به رژیم کتوژنیک علاقه دارید، پیش از شروع حتماً سطح تری‌متیل‌آمین‌اکسید (TMAO) خود را در حالت ناشتا بررسی کنید، و شاخص‌های سلامتی مانند کلسترول را زیر نظر داشته باشید.

مطالعه بیشتر:

America's Test Kitchen, *The Complete Mediterranean Cookbook*.

Buettner, *The Blue Zones Kitchen*.

Roizen, Crupain, and Perko, *The What to Eat When Cookbook*.

عادت‌های بهتر برای تغذیه سالم

مواد غذایی در بیشتر طول تاریخ بشر کمیاب بوده‌اند. بدن انسان به گونه‌ای تکامل یافته که حتی با مقادیر بسیار کم غذا نیز می‌تواند به حیات خود ادامه دهد. با این حال در قرن بیست و یکم، غذا به وفور، ارزان و به راحتی در دسترس است. برای حفظ سلامتی و شادی در بلندمدت باید مصرف خود را محدود کرده و در انتخاب آنچه می‌خورید دقت کنید. در عمل نگرش و عاداتی که در مورد غذا خوردن دارید، به اندازه خود غذایی که می‌خورید اهمیت دارد.

چرا رژیم‌های غذایی شکست می‌خورند

اپیدمی چاقی در دنیای غرب با وجود تمام وسایل، فناوری‌ها و اطلاعات لازم برای انتخاب سالم و ایجاد رژیم‌های غذایی مناسب همچنان ادامه دارد. مرکز پژوهشی و فعالیت‌های غذایی^۱ گزارش می‌دهد که بیش از دو سوم آمریکایی‌ها اضافه وزن دارند و بیش از یک‌سوم آنها چاق هستند. و این مشکل به طور فزاینده‌ای به یک معضل جهانی تبدیل شده است. در حال حاضر در اکثر کشورها میانگین وزن مردم بالاتر از حد نرمال است. چاقی که زمانی وضعیتی بسیار نادر بود، امروزه ۱۳٪ از جمعیت بزرگسال جهان را تحت تأثیر قرار داده است.

جهان برای مقابله با این مشکلات به رژیم غذایی و ورزش روی آورده است. در آمریکا ارزش صنعت رژیم غذایی و کاهش وزن حدود ۷۲ میلیارد دلار در سال تخمین زده می‌شود. اما با وجود این همه هزینه، موفقیت چندانی حاصل نشده است. واقعیت غم‌انگیز این است که بیشتر برنامه‌های کاهش وزن و رژیم غذایی با شکست مواجه می‌شوند.

1. The Food Research & Action Center.

یک مطالعه دقیق که در سال ۲۰۰۷ در دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس روی ۳۱ برنامه رژیم‌های مختلف انجام شد، نشان داد که بیشتر رژیم‌ها در ابتدا باعث کاهش وزن بین ۵٪ تا ۱۰٪ می‌شوند، اما با گذشت زمان، اضافه‌وزن دوباره باز می‌گردد. بیشتر افراد مورد مطالعه که رژیم گرفته بودند، بیش از دوسوم، نه تنها وزن قبلی خود را دوباره به دست آوردند، بلکه حتی بیشتر از قبل اضافه‌وزن پیدا کردند. تنها تعداد بسیار کمی توانستند هم وزن کم کنند و هم آن را حفظ کنند. در واقع چندین مطالعه نشان می‌دهند که رژیم گرفتن خود یک عامل پیش‌بینی کننده قابل اعتماد برای افزایش وزن در آینده است!

یک مطالعه چاپ شده در مجله سلامت عمومی آمریکا^۱ خبرهای بدتری برای افرادی داشت که درگیر وزن خود هستند، به ویژه برای کسانی که اضافه‌وزن قابل توجهی دارند. این مطالعه بسیار وسیع و بلندمدت ۸ سال به طول انجامید و بیش از ۱۵۰ هزار نفر در آن شرکت داشتند. پژوهشگران احتمال رسیدن یک فرد چاق به وزن نرمال را بررسی می‌کردند. نتایج ناامید کننده بود: تنها یک زن از هر ۱۲۴ نفر و یک مرد از هر ۲۱۰ نفر، یا کمتر از ۱٪ توانستند در طی این ۸ سال به وزن طبیعی برسند. مسلماً روش‌های معمول بی‌نتیجه هستند.

ورزش چگونه؟ عموم افراد در این زمینه نیز عملکرد چندان خوبی ندارند. انجمن ورزش آمریکا^۲ گزارش داده است که بیش از ۵۰٪ افرادی که یک برنامه ورزشی را شروع می‌کنند، ظرف شش ماه یا کمتر آن را رها می‌کنند. آمار مشابهی نیز از مطالعه‌ای توسط انجمن بین‌المللی سلامتی، راکت و باشگاه‌های ورزشی^۳ ارائه شده که داده‌های صنعت سلامتی و تناسب اندام را جمع‌آوری و تحلیل می‌کند: تعجب‌آور است که ۶۷٪ از افرادی که اشتراک باشگاه ورزشی دارند، هرگز از آن استفاده نمی‌کنند.

مسئله اصلی این است که کاهش وزن یک چالش فیزیکی نیست، بلکه یک مبارزه ذهنی است. کاهش وزن واقعی نیازمند اراده‌ای قوی برای مقابله با خواسته‌های طبیعی بدن است. پایبندی به یک برنامه غذایی و ورزشی نیاز به تعهدی جدی و بلندمدت دارد. هر کسی می‌تواند عضویت در یک باشگاه را بخرد یا رژیمی را شروع کند، و اکثر مردم می‌توانند چند ماهی آن را ادامه دهند، اما رسیدن به وزن سالم و حفظ آن نیازمند تلاشی مداوم در طول عمر است.

1. *American Journal of Public Health*.
2. American Council on Exercise (ACE).

3. International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA).

نظریه نقطه تنظیم^۱

متأسفانه افزایش وزن دقیقاً همان چیزی است که بدن انسان برای آن تکامل یافته است، و بخشی از دشواری رژیم گرفتن و کاهش وزن این است که شما به مبارزه با تمایلات طبیعی بدن تان می‌پردازید. بدن شما یک وزن خاص دارد که می‌خواهد آن را حفظ کند، به این وزن خاص و معین نقطه تنظیم گفته می‌شود.

نظریه نقطه تنظیم زمینه نوظهوری در تحقیقات پزشکی است، اما مطالعات متعددی این مفهوم را در مورد انسان‌ها و موش‌ها تأیید کرده‌اند. مکانیسم احتمالی این فرایند از طریق هیپوتالاموس^۲ یا زیرنهنج انجام می‌شود، غده‌ای در مغز که می‌تواند میزان سوخت‌وساز بدن و احساس گرسنگی را برای تطبیق با تغییرات رژیم غذایی یا وزن تنظیم کند.

نظریه نقطه تنظیم ممکن است توضیح دهد که چرا رژیم‌های سخت یا گرسنگی کشیدن اغلب با شکست مواجه می‌شوند. فرد ممکن است میزان کالری دریافتی خود را تغییر دهد، اما نقطه تنظیم ثابت باقی می‌ماند و بدن با گرسنگی مداوم فرد را آزار می‌دهد یا سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد تا وزن افزایش یابد، و دوباره به نقطه تنظیم برسد. در واقع بدن شما ممکن است به طور طبیعی در برابر گرسنگی طغیان کند و با وادار کردن شما به پرخوری و حتی فراتر رفتن از نقطه تنظیم به جبران آن پردازد.

البته این موضوع از دیدگاه تکاملی کاملاً منطقی است: گرسنگی در گذشته نشانه‌ای از قحطی بود، و بقای انسان ممکن بود به خوردن هرچه بیشتر در مواقعی که غذا در دسترس بود وابسته باشد تا چربی ذخیره شود و بتواند از آن برای زنده ماندن در دوره‌های کمبود استفاده کند.

اما همه چیز ناامیدکننده نیست. نقاط تنظیم قابل تعدیل هستند. به عنوان مثال، دو پژوهشگر دیوید اس. لادویگ^۳ و مارک آی. فریدمن^۴ این سؤال را مطرح کردند که وقتی بدن به طور طبیعی در برابر تغییرات وزن مقاومت می‌کند، چرا میزان چاقی در میان بزرگسالان از دهه ۱۹۶۰ تاکنون به سه برابر افزایش یافته است؟ اگر

1. Set Point Theory.
2. Hypothalamus.

3. David S. Ludwig (1957 -).
4. Mark I. Friedman (1995 -).

نقاط تنظیم مانع از کاهش وزن آسان می‌شوند، پس چرا از چاق شدن افراد نیز جلوگیری نمی‌کنند؟

این پژوهشگران دریافته‌اند که در موضوع افزایش وزن، یک چرخه معیوب در کار است. وقتی پرخوری می‌کنید و چربی ذخیره می‌کنید، سلول‌های چربی جدید خودشان انرژی مصرف می‌کنند، به این معنی که انرژی کمتری در خون برای پاسخ به نیازهای بدن باقی می‌ماند و شما به کالری بیشتری برای احساس سیری نیاز دارید. در نتیجه، چون سنگین‌تر شده‌اید بیشتر گرسنه می‌شوید، و چون بیشتر گرسنه‌اید، بیشتر وزن اضافه می‌کنید. نقطه تنظیم شما افزایش پیدا می‌کند، چون بدن تان برای حفظ وضعیت بزرگتر خود به انرژی بیشتری نیاز دارد، و در نهایت این نقطه تنظیم در سطح جدید و بالاتر خود ثابت می‌ماند. علاوه بر این، با افزایش سن میزان سوخت‌وساز بدن به طور طبیعی کاهش می‌یابد، و همین باعث می‌شود وزن شما به تدریج بالا برود و نقطه تنظیم شما دوباره تعدیل شود.

وقتی صحبت از ایجاد یک رژیم غذایی پایدار و حفظ وزن سالم به میان می‌آید، شواهد نشان می‌دهند که زمان، نحوه و روش غذا خوردن شما به اندازه آنچه می‌خورید اهمیت دارد.

تمام اینها به این معناست که برای کاهش وزن باید هوشمندانه عمل کنید. برای غلبه بر چرخه نقطه تنظیم، راز کار این است که با تمایلات طبیعی بدن خود همکاری کنید، نه اینکه با آنها بجنگید، و وزن خود را به آهستگی کم کنید. در واقع خیلی آهسته این کار را انجام دهید. کاهش حدود نیم کیلوگرم در هفته کافی است. باید بدانید که در ابتدا بدن با این روند مقابله می‌کند و تلاش می‌کند شما را در وزن/نقطه تنظیم بالاتر نگه دارد. ممکن است در شروع کار بسیار گرسنه شوید. از گرسنگی نترسید؛ این نشانه‌ای است که شما در حال غلبه بر نقطه تنظیم و پایین آوردن آن هستید. اما اگر هدف تان را متعادل نگه دارید و کسری کالری روزانه تان را محدود و قابل تحمل کنید، احتمال حفظ اراده شما در برابر مقاومت بدن بسیار بیشتر خواهد بود.

تنظیم محیط اطراف شما

کاهش وزن به طور آهسته به تعهد بلندمدت نیاز دارد، و همان گونه که تحقیقات نشان می‌دهند، اکثر افرادی که رژیم می‌گیرند در این زمینه موفق نمی‌شوند. پس برای مقابله با این مشکل چه می‌توان کرد؟ چگونه

می‌توان پایبندی به یک رژیم غذایی را در بلندمدت آسان‌تر کرد؟

چالش این کار انتخاب رژیم یا برنامه ورزشی مناسب نیست، بلکه بررسی شرایطی است که در آن غذا می‌خورید و اینکه چگونه می‌توانید از نظر ذهنی به خود کمک کنید تا پرخوری نکنید.

در مورد غذا خوردن روش‌های متعددی وجود دارند که اغلب مانع موفقیت در رژیم و کاهش وزن می‌شوند. در زیر راهکارهایی برای مقابله با این موانع ارائه می‌شود:

- **حساب مصرف کالری خود را دقیق و درست نگه‌دارید.** برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند، اما حتی پیگیری ذهنی میزان کالری مصرفی در طول روز نیز مهم است. مردم معمولاً کمتر از میزانی که می‌خورند، تخمین می‌زنند، یا ناخودآگاه مقدار زیادی کالری مصرف می‌کنند بدون اینکه متوجه باشند.

- **از خوردن ناخودآگاه یا خوردن هنگام فعالیت‌هایی که باعث تشویق پرخوری می‌شوند، پرهیز کنید.** مثلاً غذا خوردن در مقابل صفحه نمایش یکی از این موارد است. مطالعه‌ای که در مجله پزشکی کودکان^۱ چاپ شده نشان می‌دهد که تماشای تلویزیون یک عامل مهم برای چاقی کودکان است. خوردن در حالت حواس‌پرتی باعث افزایش میزان غذای مصرفی می‌شود. در یک مطالعه نشان داده شده که تماشای تلویزیون در بزرگسالان و کودکان باعث آزاد شدن دست‌ها می‌شود و در نتیجه گذاردن غذا در دهان یا عدم توجه به میزان غذایی که می‌خورید آسان‌تر می‌شود.

- **هنگام غذا خوردن ذهنیت "باید از پولم استفاده کامل کنم یا بشقابم را تمام کنم" را باید کنار بگذارید،** به خصوص وقتی غذا سفارش می‌دهید یا بیرون غذا می‌خورید، و مخصوصاً در رستوران‌های سلف‌سرویس یا بوفه‌هایی که می‌توانید هرچه بخواهید بخورید. اقتصاددانان دریافته‌اند که مردم معمولاً تا حدی غذا می‌خورند که بیشترین بهره را نسبت به هزینه پرداختی ببرند، نه به اندازه نیازشان. کنترل اینکه چه چیزی و چه مقدار می‌خورید در خانه بسیار آسان‌تر است، جایی که کنترل کامل روی اندازه

1. Pediatrics.

وعده‌ها دارید و می‌توانید وسوسه خوردن را کنار بگذارید. هنگام غذا خوردن در خانه، از بشقاب‌های کوچکتر استفاده کنید. در واقع این ترفندی است که بسیاری از رستوران‌های سلف‌سرویس برای کاهش مصرف مشتریان خود به کار می‌برند.

- کنترل غذا خوردن در جمع را داشته باشید. از آنجا که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند، معمولاً در کنار دیگران بیشتر غذا می‌خورند. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که میزان غذای مصرفی افراد، ارتباط مستقیمی با میزان غذایی دارد که اطرافیان‌شان می‌خورند. اگر دوستانتان مراقب خورد و خوراک‌شان باشند، شما هم احتمالاً همین کار را خواهید کرد، و اگر دیگران زیاده روی کنند، احتمال اینکه شما هم همراهی کنید زیاد است.

تحقیقات نشان داده‌اند که افراد هنگام صرف غذا در کنار دیگران، به طور میانگین ۴۸٪ بیشتر از زمانی که تنها غذا می‌خورند، مصرف می‌کنند.

- وعده‌های غذایی را زمان‌بندی کنید. صبحانه و به طور کلی غذا خوردن در ساعات اولیه روز می‌تواند ابزاری شگفت‌آور و مؤثر برای کنترل وزن باشد. این پدیده که "زمان‌بندی کالری" نامیده می‌شود، به ریتم طبیعی بدن مربوط می‌شود. بدن شما در ساعات اولیه روز به انرژی بیشتری نیاز دارد و در ساعات پایانی روز به انرژی کمتری.

- در رفع نقاط ضعف خود سازنده باشید. روانشناسی بخش اعظم نبرد در رژیم غذایی شماست. اگر مستعد شکستن رژیم غذایی خود هستید، یک روز در هفته یا هر دو هفته یک بار را انتخاب کنید و هر چه می‌خواهید بخورید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا در طول هفته از خوردن چیزهای مضر پرهیز کنید.

مطالعه بیشتر:

Guise, *Mini Habits for Weight Loss*.
Wansink, *Mindless Eating*.

غذاهای خوشمزه برای سلامتی و شادی

غذاهایی هستند که همه دوست دارند بخورند، اما نمی‌دانند که آیا باید آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانند یا چگونه این کار را بکنند. اطلاعات درباره فواید سلامتی برخی غذاها، به ویژه آنهایی که بدن نام شده‌اند، می‌تواند امکانات شما را گسترش دهد تا از خوردن چیزهایی که به شما گفته شده برایتان مضرند کمتر احساس گناه کنید، ضمن اینکه مصرف این غذاها در حد اعتدال می‌تواند مفید هم باشد.

قهوه

در سال ۱۹۸۱ مقاله‌ای در ژورنال پزشکی نیوانگلند^۱ از افزایش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده یا پانکراس در ارتباط با مصرف قهوه خبر داد. خوشبختانه این تحقیق دچار انحراف آماری بود. از آن زمان تاکنون مطالعات متعددی به بررسی تأثیر قهوه بر سلامتی پرداخته‌اند که نشان دهنده فواید زیادی هستند.

بیشترین اثرات چشمگیر قهوه در مغز مشاهده می‌شود. بسیاری از افراد برای شروع روز و آماده شدن به قهوه نیاز دارند. فقط بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه، زمان واکنش، توانایی استدلال و تمرکز بهبود می‌یابد. اما قهوه علاوه بر افزایش هوشیاری، فواید دیگری نیز دارد. یک مطالعه بلندمدت نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را تا ۶۵٪ کاهش می‌دهد، و همچنین خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را نیز به طور قابل توجهی کم می‌کند.

1. *The New England Journal of Medicine.*

مطالعات دیگری نیز شواهدی به دست می‌دهند که قهوه ممکن است در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند ام‌اس (مالتیپل اسکلروزیس)، سکته مغزی، وزوز گوش^۱، سیروز^۲ (التهاب کبدی) و دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد.

اگرچه مصرف گاه و بیگاه قهوه می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و در صورت زیاده روی باعث تند شدن ضربان قلب شود، اما محققان دریافته‌اند که مصرف منظم و متعادل قهوه، یک تا سه فنجان در روز، در واقع خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. این احتمالاً به دلیل وجود مواد شیمیایی گیاهی (فیتوشیمیایی‌ها) در قهوه است که التهاب را که فرایندی در بروز بیماری‌های قلبی است، کاهش می‌دهد. مطالعات دیگری نشان داده‌اند که قهوه خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

قهوه ممکن است به طور مستقیم بر احساس شادی نیز اثر بگذارد. قهوه با کاهش خطر ابتلا به افسردگی در زنان ارتباط دارد. طبق یک مطالعه، در میان کسانی که روزانه چند فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشیدند، خطر ابتلا به افسردگی ۲۰٪ کمتر بود. قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند. همچنین حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد که ممکن است دلیل اثر مثبت آن بر مغز باشد.

با این حال نحوه تهیه قهوه بسیار مهم است. وقتی قهوه‌های فانتزی با افزودنی‌های زیاد را بنوشید، کالری آنها می‌تواند به حدی افزایش یابد که فواید سلامتی آن را تحت الشعاع قرار دهد. اگر قهوه را در خانه دم می‌کنید، قهوه فیلترشده گزینه مناسبی است. زیرا قهوه حاوی روغن‌هایی به نام ترپین^۳ است که اگر فیلتر نشوند، می‌توانند سطح کلسترول بد^۴ را افزایش دهند. قهوه‌هایی که به روش‌های قدیمی مانند پرکولاتور یا با فرنچ پرس تهیه می‌شوند، چون قهوه فیلتر نشده هستند، ممکن است سطح کلسترول را بالا ببرند. اگر نگران کلسترول خون خود هستید، بهتر است این نوع قهوه‌ها را در حد اعتدال مصرف کنید.

چای

قرن‌ها است که از چای به عنوان یک نوشیدنی سالم یاد می‌شود، و اگر به قهوه علاقه ندارید، چای جایگزین

1. Tinnitus.
2. Cirrhosis.

3. Terpene.
4. LDL.

خوبی است. چای مانند قهوه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد که ممکن است رشد سلول‌های سرطانی را کاهش دهد، از بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کند، و خطر ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهد. چای همچنین ممکن است از دندان‌ها در برابر پوسیدگی محافظت کند.

چای سیاه که رایج‌ترین نوع چای در کشورهای غربی است، از برگ‌های تخمیر شده تهیه می‌شود و بیشترین میزان کافئین را دارد. اما چای سیاه همچنین سرشار از زردینه‌ها^۱ (فلاونوئیدها یا زنگیزه‌های زرد) است که می‌توانند خطر کلی بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهند. چای سیاه همچنین حاوی پلی‌فنل‌ها^۲ است که مواد شیمیایی شناخته شده‌ای برای مبارزه با سلول‌های سرطانی در بدن هستند.

بر اساس یک مطالعه، افرادی که روزانه ۵ فنجان چای سیاه می‌نوشیدند، میزان کلسترول خونشان را نسبت به کسانی که چای نمی‌نوشیدند، ۱۱٪ کاهش دادند.

انواع دیگر چای می‌توانند این فواید سلامتی را بیشتر هم افزایش دهند. به عنوان مثال، در تهیه چای سبز، برگ‌ها با حرارت به روش برشته کردن یا سرخ کردن در ماهیتابه تهیه می‌شوند. چای سبز به طور استثنایی سرشار از زردینه‌ها است. اگر به دنبال نوع قوی‌تری از چای سبز هستید، ماچا را انتخاب کنید. ماچا پودری ریز آسیاب شده از برگ‌های کامل بوته‌های چای سبز که در سایه رشد کرده‌اند است و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست.

چای سفید یک چای تخمیر نشده است و قوی‌ترین خاصیت ضدسرطانی را دارد. طعم آن هم بسیار ملایم است. این چای ممکن است برای سلامت دندان‌ها نیز مفید باشد، چون حاوی فلوراید^۳، کاتچین‌ها^۴ و تانن‌هایی^۵ است که دندان‌ها را تقویت کرده و با پلاک‌های دندان مبارزه می‌کنند. چای سفید از میان انواع چای‌ها کمترین میزان کافئین را دارد. چای‌های گیاهی بسته به ترکیباتشان فواید مختلفی دارند.

• چای بابونه^۶ می‌تواند بسیار آرام‌بخش باشد.

1. Flavonoids.
2. Polyphenols.
3. Fluoride.

4. Catechins (بک نوع فنل و آنتی‌اکسیدان).
5. Tannins (تانن یا جوهر مازو).
6. Chamomile.

- چای هیپیسکوس^۱ نشان داده است که فشار خون را در افراد با فشار نسبتاً بالا کاهش می‌دهد.
- چای نعناع می‌تواند برای معده ناراحت آرام‌بخش باشد.
- چای زنجبیل برای رفع تهوع صبحگاهی و درد مفاصل ناشی از آرتروز بسیار مفید است.

با این حال مهم است که بدانید همه چای‌ها بدون خطر نیستند. در واقع چای‌ها می‌توانند از مواد مختلفی تهیه شوند که بعضی از آنها ممکن است عوارض جانبی جدی داشته باشند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) به ویژه در مورد برخی گیاهان که ممکن است باعث مشکلات روده، کبد و کلیه شوند هشدار داده است، از جمله: کامفری^۲ (از تیره گل‌گاوزبان‌ها)، افدرا^۳ (از بوته‌های بازدانه)، پوست بید^۴، ژرماندر^۵ (مریم‌نخودی)، لوبلیا^۶ (از تیره گل‌استکانیان) و چاپارال^۷ (نوعی بوته یا درختچه).

شکلات

شکلات حاوی خواص متعددی است که شادی را افزایش می‌دهند، مانند تریپتوفان^۸ که پیش‌ساز سروتونین است، یک ماده شیمیایی که در مغز احساس رضایت و آرامش به شما می‌دهد. همچنین شکلات دارای فنیل‌اتیل‌آمین^۹ است که موجب تحریک ترشح دوپامین می‌گردد؛ ماده‌ای که هنگام مصرف شکلات احساس شادی و سرخوشی ایجاد می‌کند.

شکلات دارای خواص مفید دیگری نیز نظیر کافئین است که یک ماده محرک به شمار می‌رود و فواید ذهنی زیادی دارد، و همچنین زانتین^{۱۰} که به افزایش بیداری و هوشیاری کمک می‌کند. بر اساس پژوهشی که در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده، معلوم گشت سالمندانی که به مدت یک ماه روزانه دو فنجان کاکائوی داغ می‌نوشیدند، افزایش جریان خون در مغز و بهبود عملکرد حافظه پیدا کردند.

1. Hibiscus.
2. Comfrey.
3. Ephedra.
4. Willow bark.
5. Germander.

6. Lobelia.
7. Chaparral.
8. Tryptophan.
9. Phenylethylamine.
10. Xanthine.

شکلات حاوی تئوبرومین (theobromine) است، یک ماده محرک که جریان خون را افزایش می‌دهد و حتی به عنوان جلوگیری کننده سرفه عمل می‌کند. اگر در سینما، کنسرت یا تئاتر هستید و احساس می‌کنید باید سرفه کنید، یک تکه کوچک شکلات تلخ را روی زبان‌تان بگذارید تا به آرامی آب شود و این کار سرفه شما را برای حدود یک ساعت متوقف خواهد کرد.

شکلات همچنین حاوی فلاوانول‌ها^۱ است که آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند و باعث بهبود جریان خون و همچنین تسکین خفیف درد می‌شوند. به همین دلیل، شکلات برخی از عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد. فلاوانول‌های موجود در شکلات تلخ با تحریک پوشش داخلی رگ‌های خونی موجب شل شدن آنها شده و در نتیجه به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که شکلات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در افرادی که به طور منظم مصرف می‌کنند تا یک سوم کاهش می‌دهد.

شما ما باید شکلاتی مصرف کنید که حاوی ۷۰٪ یا بیشتر کاکائوی ارگانیک باشد. تمام فواید سلامتی شکلات در محتوای کاکائوی آن است. برخی از محصولات که خود را شکلات می‌نامند، مانند شکلات سفید، در واقع هیچ‌گونه مواد جامد کاکائو در ترکیب خود ندارند.

بادام زمینی و کره بادام زمینی

کره بادام زمینی طبیعی کربوهیدرات کمی دارد و حاوی چربی‌های مفید، پروتئین و فیبر می‌باشد. در حد اعتدال برای سلامتی قلب و حفظ سطح قند خون مفید است.

اما نکته منفی این است که از آنجا که بادام زمینی در زیر خاک رشد می‌کند، ممکن است حاوی مواد مضر باشد، به ویژه آفلاتوکسین‌ها^۲ که مواد سرطان‌زا هستند و زمانی تولید می‌شوند که کپکی به نام اسپرژیلوس^۳ روی بادام زمینی رشد کند. خوشبختانه فرآوری بادام زمینی برای تولید کره بادام زمینی، سطح این آفلاتوکسین‌ها را تا حدود ۹۰٪ کاهش می‌دهد، و مقادیر آن توسط سازمان غذا و داروی آمریکا کنترل می‌شود.

1. Flavanols.
2. Aflatoxins.

3. Aspergillus.

نکته منفی دیگر این است که بسیاری از کره‌های بادام زمینی تجاری دارای شکر افزوده و چربی‌های ترانس هستند. راه حل این است که برچسب محصول را بررسی کنید و مطمئن شوید کره بادام زمینی که می‌خرید شکر اضافی و چربی افزوده شده نداشته باشد. تا حد امکان سعی کنید از کره بادام زمینی طبیعی استفاده کنید! یک نشانه مهم این است که آیا محصول با عنوان "بدون نیاز به هم‌زدن" تبلیغ شده یا نه. کره‌های مغزهای خوراکی بدون نیاز به هم‌زدن، نرم و قابلیت پخش آسان دارند، اما برای داشتن این ویژگی معمولاً روغن‌های هیدروژنه به آنها افزوده می‌شود که برای سلامتی مضر هستند. همچنین کره‌های مغزی‌های طبیعی دیگری نیز وجود دارند، مانند کره بادام یا کره گردو که هم مغذی و هم خوش‌مزه هستند.

شکر

دکتر رابرت لاستیگ^۱ استاد دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو، شکر را یکی از خطرناک‌ترین سموم دوران مدرن می‌داند. او می‌گوید: "شکر امروزه فراگیرترین ماده غذایی در جهان است، و تقریباً به هر ماده غذایی فرآوری‌شده اضافه می‌شود، و این امر انتخاب مصرف‌کننده و توانایی او در اجتناب از آن را محدود کرده است. حدود ۸۰٪ از شش میلیون محصول غذایی بسته‌بندی‌شده در ایالات متحده حاوی شیرین‌کننده‌های کالری‌زا هستند. ... شکر خطرناک است چون شکر است. یک ماده مغذی نیست. وقتی بیش از حد مصرف شود، یک سم و اعتیادآور است."

شکر با بسیاری از تأثیرات منفی روی سلامتی از دیابت تا بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا مرتبط است. خاصیت اعتیادآور و کالری بالای شکر طی نیم قرن گذشته لطمه‌های جدی به تناسب اندام انسان‌ها وارد کرده است. اگرچه دلایل شیوع چاقی در دوران معاصر پیچیده و متنوع‌اند، بسیاری از دانشمندان بر این باورند که افزایش چشمگیر مصرف شکر در رژیم‌های غذایی امروزی نقش اصلی را در این وضعیت ایفا می‌کند.

کاستن از مصرف شکر در رژیم غذایی سخت‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد، چرا که باید مراقب "شکر پنهان" در همه جا بود. اگر برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید، شکه خواهید شد. حتی محصولاتی که خود را

1. Dr. Robert Lustig (1957 -).

سالم معرفی می‌کنند، مانند نان، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های میوه‌ای، غلات صبحانه، گرانولا بارها و ماست حاوی شکر هستند. حتی سس‌های پاستا و چاشنی‌های سالاد نیز اغلب مقدار زیادی شکر افزوده دارند.

اگرچه مصرف گهگاه شیرینی‌جات صدمه‌ای نخواهد زد، اما حذف هرچه بیشتر شکر از رژیم غذایی روزمره یکی از بهترین تصمیماتی است که می‌توانید برای سلامتی عمومی و تناسب اندام خود بگیرید.

شراب قرمز

شراب قرمز یک نوشیدنی است که در رابطه با سلامتی چندان به سادگی و قطعی نمی‌توان درباره آن صحبت کرد. برای افرادی که مشکل مصرف الکل دارند، این نوشیدنی قطعاً سالم نیست. و اگر اساساً نوشیدنی الکی مصرف نمی‌کنید، شروع این کار توصیه نمی‌شود. اما اگر فردی هستید که به طور منظم یکی دو پیک می‌نوشید یا فقط گهگاهی از آن استفاده می‌کنید، ممکن است فوایدی داشته باشد. شراب به ویژه شراب قرمز، حاوی پلی‌فنول‌هایی^۱ است که آنتی‌اکسیدان هستند، و ممکن است از دیواره رگ‌های خونی محافظت کرده و از تحلیل رفتن سیستم عصبی جلوگیری کنند. پلی‌فنول‌ها ممکن است اثر محافظتی بر مغز داشته باشند.

پلی‌فنول اصلی یک ترکیب شیمیایی به نام رسوراترول^۲ است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که رسوراترول با جلوگیری از رشد تومورها و باعث شدن مرگ سلول‌های سرطانی، در برابر سرطان محافظت می‌کند. رسوراترول از پوست انگور به دست می‌آید. از آنجا که شراب قرمز مدت بیشتری با پوست انگور تخمیر می‌شود نسبت به شراب سفید، میزان رسوراترول و سایر آنتی‌اکسیدان‌های آن بیشتر است. رسوراترول را می‌توان با خوردن انگور یا نوشیدن آب انگور نیز به دست آورد، و همچنین می‌توان به صورت مکمل مصرف کرد، اما بیشتر مکمل‌های رسوراترول به خوبی جذب بدن نمی‌شوند.

مطالعات متعددی ارتباط بین کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و نوشیدن شراب قرمز را نشان داده‌اند. الکل موجود در آن کلسترول خوب را افزایش می‌دهد، تشکیل لخته‌های خونی را کاهش می‌دهد، و از شریان‌ها

1. Polyphenols.

2. Resveratrol.

محافظت می‌کند. همچنین ممکن است کلسترول بد را کاهش داده و التهاب را که عامل اصلی بیماری‌های قلبی است کم کند.

این پیشنهاد مطرح شده است که مصرف متعادل شراب قرمز ممکن است خطر برخی از سرطان‌ها را کاهش دهد. با این حال مصرف زیاد الکل می‌تواند این خطر را افزایش دهد. سرطان پستان می‌تواند تحت تأثیر استروژن^۱ (نام گروهی از هورمون‌های جنسی زنانه) موجود در بدن تحریک شود، و الکل می‌تواند سطح استروژن را افزایش دهد. با این حال یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد که مهارکننده‌های آروماتاز^۲ موجود در شراب می‌توانند در واقع سطح استروژن را کاهش داده و سطح تستوسترون^۳ (هورمون جنسی) را در زنان نزدیک به یائسگی افزایش دهند.

مطالعه بیشتر:

Hoffman, *The World Atlas of Coffee*.

Lustig, *Fat Chance*.

Zak, *20,000 Secrets of Tea*.

1. Estrogen.

2. Aromatase.

3. Testosterone.

آیا به مصرف مکمل‌ها نیاز دارید؟

بسیاری از افراد در جستجوی سلامتی و شادی به مصرف مکمل‌ها روی می‌آورند. از دهه ۱۹۹۰ با ورود انواع داروهای فشار خون و درمان ناتوانی جنسی، داروهای ضدافسردگی و استاتین‌ها، ذهنیتی شکل گرفته است که اگر در مورد سلامتی خود تردید دارید، برای هر مشکلی یک قرص وجود دارد. متأسفانه اگرچه مکمل‌ها و داروها می‌توانند مفید باشند، اما در بسیاری از موارد هیچ اثری ندارند، و در بدترین حالت حتی ممکن است آسیب‌های جدی نیز وارد کنند.

زیان مکمل‌ها

ویتامین‌ها و مواد معدنی باید به همان شکلی مصرف شوند که طبیعت آنها را در درون مواد غذایی به طور طبیعی قرار داده است. بدن انسان با این روش جذب مواد مغذی سازگار است. جدا کردن و بسته‌بندی این مواد، قابلیت جذب آنها را برای بدن کاهش می‌دهد و عموماً اثربخشی آنها را کمتر می‌کند. به عنوان مثال، ویتامین سی (C) از طریق مرکبات بسیار بهتر و مؤثرتر از قرص یا کپسول جذب بدن می‌شود.

مولتی‌ویتامین‌ها که یکی از پرطرفدارترین مکمل‌های موجود در بازار هستند و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان آنها را به طور منظم مصرف می‌کنند، تقریباً هیچ فایده ثابت شده‌ای ندارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مولتی‌ویتامین‌ها به تنهایی هیچ تأثیری روی احتمال ابتلا به بیماری‌ها ندارند، و هیچ اثر قابل ملاحظه‌ای نیز بر شادی یا طول عمر نمی‌گذارند.

بسیاری دیگر از مکمل‌ها و ترکیبات ویتامینی وجود دارند که کاملاً بی‌فایده و هدر دادن پول هستند. علاوه بر این

بدن شما به گونه‌ای
تکامل یافته که به طور
طبیعی آنچه برای
سلامتی نیاز دارد را
جذب کند، و شما در
درجه اول باید با این
فرایند طبیعی همکاری
کنید، به جای اینکه هزینه
زیادی صرف مکمل‌هایی
کنید که اغلب پشتوانه
علمی قطعی ندارند.

بسیاری از این مکمل‌ها حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مشابهی هستند، اما در ترکیبات متفاوت، و همین موضوع ممکن است باعث شود که فرد به سطح خطرناکی از مصرف یک ماده برسد که می‌تواند مشکلات متعددی برای سلامتی ایجاد کند. در واقع بسیاری از افراد تصور می‌کنند که چون مکمل‌ها بدون نسخه به فروش می‌رسند، پس کاملاً بی‌خطر هستند. اما مانند هر چیز دیگری که وارد بدن می‌کنید، میزان مشخص و محدودی وجود دارد که بدن می‌تواند تحمل کند.

در بسیاری از موارد مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی به شکل‌هایی هستند که اصلاً جذب بدن نمی‌شوند و به سادگی دفع می‌گردند. یا اینکه مقدار آن‌ها آن‌قدر ناچیز است که تأثیر چندانی ندارند.

کمبود ویتامین‌ها

با این حال در برخی شرایط خاص ممکن است مصرف مکمل‌ها ضروری باشد، مانند مواردی که کسب یک ویتامین یا ماده معدنی به طور طبیعی دشوار است.

یکی از این موارد ویتامین دی (D) است که از طریق تابش نور خورشید بر پوست جذب می‌شود. این ویتامین به مقدار اندک در مواد غذایی غنی شده و در ماهی‌های چرب مانند ساردین وجود دارد. اما کسب میزان کافی ویتامین دی همیشه آسان نیست. عواملی چون سبک زندگی مدرن و بودن در فضاهای بسته، این حقیقت که با افزایش سن جذب آن کاهش می‌یابد، و استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش‌هایی که پوست را از نور خورشید محافظت می‌کنند، همگی جذب این ویتامین را محدود می‌سازند. در حقیقت کمبود خفیف ویتامین دی پدیده‌ای نسبتاً شایع در سراسر جهان است.

هیچ جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل و سبک زندگی مناسب وجود ندارد. بقراط، پدر علم پزشکی، جمله معروفی دارد که می‌گوید: "بگذار غذا داروی تو باشد و دارو غذای تو."

احتیاط‌های منطقی بشر در برابر آفتاب به این مشکل دامن زده است. بسیاری از افراد در فصل تابستان مصرف مکمل ویتامین دی را متوقف می‌کنند، با این تصور که با تابش نور خورشید، مقدار کافی از آن را کسب خواهند کرد. اگر چه استفاده از ضدآفتاب و پوشش‌های محافظتی کار درستی است، اما متأسفانه همین امر موجب کاهش شدید سطح ویتامین دی این افراد در طول تابستان می‌شود. بنابراین گاهی از اوقات مصرف یک مکمل ضروری است. اما تعیین مقدار دقیق مورد نیاز برای هر فرد دشوار است، زیرا این مقدار از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. با این حال مصرف ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز مناسب به نظر می‌رسد. معمولاً ویتامین دی ۳ (D₃) به عنوان بهترین فرم قابل جذب توصیه می‌شود. این مکمل را می‌توان به شکل کپسول، قطره زیرزبانی یا قرص جویدنی مصرف کرد.

برای کسانی که گوشت قرمز نمی‌خورند، ویتامین بی ۱۲ (B₁₂) نیز یکی دیگر از ویتامین‌هایی است که ممکن است سطح آن کاهش یابد و گیاه‌خواران (وگان‌ها) به ویژه در معرض این کمبود قرار دارند. برای تأمین این ویتامین، مصرف مکمل ممکن است ضروری باشد. توصیه می‌شود به صورت قرص جویدنی یا قطره زیرزبانی مصرف شود تا جذب بهتری داشته باشد. معمولاً مصرف روزانه ۱۰۰۰ میکروگرم کافی است.

در مورد ویتامین‌ها باید دانست که چهار ویتامین آ (A)، دی (D)، ئی (E) و کا (K) در کبد جمع می‌شوند و ممکن است در آنجا انباشته شوند. به همین دلیل نمی‌توان این ویتامین‌ها را بدون ملاحظه و بی‌رویه مصرف کرد.

- ویتامین آ (A) در صورت مصرف بیش‌ازحد می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند. بومیان آلاسکا که جگر خرس قطبی سرشار از ویتامین آ (A) را به عنوان یک خوراک لذیذ مصرف می‌کردند، در اثر مسمومیت با این ویتامین جان خود را از دست دادند.
- مصرف بیش از حد ویتامین دی (D) می‌تواند موجب مسمومیت شود که علائمی مانند سرگیجه، تهوع، استفراغ، ضعف عمومی و تکرر ادرار دارد.
- ویتامین ئی (E) به راحتی از آجیل‌های مغزدار مانند بادام به دست می‌آید.

- ویتامین کا (K) در سبزیجات برگ‌دار، تخم‌مرغ و پنیر یافت می‌شود.

نیاز چندانی به مصرف مکمل برای این ویتامین‌ها نیست، به جز ویتامین دی (D).

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که معمولاً به صورت مکمل مصرف می‌شود نیاسین یا ویتامین بی^۳ (B₃) است که در کبد ذخیره نمی‌شود، اما می‌تواند آسیب‌زا باشد. معمولاً افراد روزانه حدود ۵۰۰ میلی‌گرم از آن را گاهی برای کاهش کلسترول مصرف می‌کنند. اما این ویتامین باعث برافروختگی یا گرگرفتگی^۱ یا همان قرمز شدن صورت می‌شود و لازم است به طور منظم مصرف شود تا از بروز این اثر جانبی جلوگیری گردد. دوزهای بالاتر از ۲۰۰۰ تا ۶۰۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین با مشکلات کبدی مرتبط شده‌اند.

کمبود مواد معدنی

در حالی که ویتامین‌ها ریزمغذی‌های آلی مورد نیاز بدن هستند، مواد معدنی ریزمغذی‌های معدنی (غیرآلی) محسوب می‌شوند. پانزده ماده معدنی برای سلامت بدن ضروری شناخته شده‌اند. کمبود این مواد در بیشتر افراد نادر است، مگر در صورت وجود یک مشکل زمینه‌ای که مانع از جذب کافی آنها شود. در افراد سالم عموماً تنها کمبود منیزیم، سلنیوم و روی به طور شایع مشاهده می‌شود.

- منیزیم ماده‌ای معدنی است که برای سلامتی قلب و فشار خون حائز اهمیت است. تنها مقدار اندکی از آن، حدود ۲۰۰ میلی‌گرم در شب می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. سطح منیزیم باید سالانه با آزمایش خون پیگیری شود.

- سلنیوم^۲ گاهی ممکن است در بدن کاهش یابد. مصرف تنها دو عدد بادام برزیلی برای جبران آن در روز می‌تواند کافی باشد.

- روی یا زینک برای سلامت سیستم ایمنی، پوست و مو اهمیت دارد. در افرادی که دچار کمبود این ماده

1. Flushing.

2. Selenium.

هستند، مصرف روزانه ۳۰ میلی گرم توصیه می شود.

به طور کلی در کنار یک تغذیه سالم، تنها ویتامین دی (D) و مکمل های منیزیم، روی و کلسیم توصیه می شوند، و آن هم فقط در صورتی که فرد از طریق رژیم غذایی به مقدار کافی دریافت نکند و آزمایش ها کمبود این مواد را نشان دهند. اگرچه مولتی ویتامین ها حاوی همه این مواد هستند، اما استفاده از آنها معمولاً توصیه نمی شود، چرا که پرهزینه هستند و ترکیبات زیادی دارند که اغلب غیرضروری اند. یک رژیم غذایی متعادل، راه حل بسیار بهتر و مؤثرتر از مولتی ویتامین ها است.

مصرف مکمل های معدنی نیز در صورت عدم نیاز می تواند خطرناک باشد. کلسیم برای سلامت استخوان ها اهمیت زیادی دارد و از آنجا که برخی افراد لبنیات مصرف نمی کنند، ممکن است برای جبران آن به مکمل کلسیم روی آورند. با این حال، مجموع مصرف کلسیم نباید از ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز تجاوز کند، و این مقدار شامل کلسیم دریافتی از طریق رژیم غذایی نیز هست. مصرف بیش از حد کلسیم موجب یبوست، سنگ کلیه و حالت تهوع می شود. استفاده مزمن و طولانی مدت کلسیم حتی می تواند در ایجاد تصلب شرایین (آترواسکلروز) نقش داشته باشد.

علاوه بر این، اگر فردی داروی مسدودکننده اسید معده مانند پریلوسک^۱ (امپرازول) مصرف کند، به نوع خاصی از کلسیم نیاز دارد. مکمل هایی مانند تامز^۲ یا همان کلسیم کربنات برای جذب شدن به اسید معده نیاز دارند، و در کسانی که از

داروهای مهار کننده پمپ پروتون^۳ مانند پریلوسک یا پرووسید^۴ استفاده می کنند، کارایی ندارند. در این موارد باید از مکمل کلسیم سیترات استفاده شود که برای جذب نیازی به اسید معده ندارد.

مکمل ها برای شرایط خاص

متأسفانه صنعت مکمل ها تجارتي بسیار بزرگ است، و بسیاری از این محصولات ادعاهای زیادی دارند، اما شواهد علمی بسیار کمی ارائه می دهند. با این حال در بعضی شرایط خاص مکمل های خاصی می توانند با هم

1. Prilosec.
2. Tums.

3. Proton pump.
4. Prevacid.

تأثیر خوبی داشته باشند.

برای میگرن یکی از شرایطی که در مانش سخت است، مکملی به نام میگرونت^۱ وجود دارد. این مکمل ترکیبی است از ریوفلاوین^۲ (ویتامین B₂) و منیزیم و کوآنزیم Q₁₀ (CoQ₁₀) و عصاره گیاهی به نام باتربر^۳. مصرف روزانه آن می تواند تعداد دفعات میگرن در ماه را به نصف کاهش دهد. گیاه باتربر به طور خاص باعث کاهش گرفتگی یا اسپاسم عروقی و التهاب می شود. اما نکته مهم این است که باید از نوع خاص آن استفاده شود، چرا که باتربر خام حاوی ترکیباتی به نام آلکالوئیدهای پیرولیزیدین^۴ است که سمی هستند و برای مصرف بی خطر باید از عصاره ای استفاده کرد که این ترکیبات از آن حذف شده باشند.

سردردهای میگرنی حدود یک نفر از هر شش در آمریکا و یک نفر از هر ده نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می دهند.

روغن ماهی و اسیدهای چرب امگا-۳ نیز برای کمک به کاهش میگرن توصیه می شوند. روغن ماهی در سال های اخیر به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این مکمل می تواند تری گلیسرید را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد، فشار خون را پایین بیاورد و به درمان افسردگی کمک کند.

البته برخی انواع روغن ماهی کیفیت خوبی دارند، در حالی که انواع دیگر ممکن است حاوی جیوه باشند. بنابراین بررسی محتوای روغن ماهی بسیار مهم است. خوشبختانه بیشتر مکمل های روغن ماهی در ایالات متحده فاقد جیوه هستند، و این موضوع روی برچسب محصول ذکر می شود.

روغن ماهی با کیفیت باید حاوی مقدار مناسبی از اسید دوکوزاهگزانوئیک^۵ یا DHA (حداقل ۶۰۰ میلی گرم)، و اسید ایکوزاپنتانوئیک^۶ یا EPA (حداقل ۴۰۰ میلی گرم) باشد. این اسیدهای چرب برای سلامتی مفید هستند. هنگام خرید روغن ماهی، برچسب را بررسی کرده و جمع مقدار DHA و EPA را محاسبه کنید.

روغن ماهی با کیفیت بویی ندارد. اگر مجبور می شوید کپسول های خود را برای قورت دادن در فریزر بگذارید، باید مارک دیگری را پیدا کنید. پیش از شروع مصرف مکمل های روغن ماهی، با پزشک خود مشورت کنید، زیرا

1. Migravent.
2. Riboflavin.
3. Butterbur.

4. Pyrrolizidine alkaloids.
5. Docosahexaenoic acid.
6. Eicosapentaenoic acid.

این مکمل‌ها می‌توانند با برخی داروها تداخل داشته باشند.

مکمل مفید دیگری که می‌تواند مفید باشد کوآنزیم ۱ Q₁₀ است، یک آنتی‌اکسیدان که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند. داروهای استاتین^۲ که برای کاهش کلسترول استفاده می‌شوند، سطح CoQ₁₀ را در بدن کاهش می‌دهند. مصرف این مکمل می‌تواند به کاهش عوارض جانبی استاتین‌ها به ویژه درد و آسیب عضلانی کمک کند. معمولاً از ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم از شکل فعال‌تر آن یعنی یوبی‌کینول^۳ توصیه می‌شود.

بربرین^۴ یکی دیگر از مکمل‌هایی است که نتایج امیدوارکننده‌ای از آن گزارش شده است. این ماده از گیاه انگور در ایالت اورگان آمریکا به دست می‌آید، و معلوم شده که می‌تواند سطح قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد، و اثربخشی آن مشابه داروی متفورمین یا گلوکوزفاژ^۵ است. بربرین مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد که باعث می‌شود قند به طور مؤثرتری وارد سلول‌ها شود و تولید قند در کبد نیز کاهش یابد. همچنین این ماده با افزایش باکتری‌های مفید روده می‌تواند سطوح تری‌گلیسرید و کلسترول را بهبود بخشد. بربرین در کنار داروهای دیابت که بسیاری از بیماران مصرف می‌کنند، عملکرد خوبی دارد.

علاوه بر این بربرین ممکن است در کاهش وزن نیز مؤثر باشد. در یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی افراد دارای اضافه‌وزن، کسانی که روزانه سه بار و هر بار ۵۰۰ میلی‌گرم بربرین مصرف کردند، به طور میانگین حدود ۵ پوند (نزدیک به ۲/۵ کیلوگرم) وزن کم کردند. عوارض جانبی بربرین بسیار محدود است، با این حال برخی افراد سوءهاضمه و حالت تهوع گزارش داده‌اند.

برای افزایش شادی و درمان افسردگی نیز مکمل‌های متنوعی به بازار عرضه شده‌اند. بسیاری از این مکمل‌ها شواهد علمی مشخصی ندارند، اما بعضی هستند که امیدبخش بوده‌اند. دو مکمل پرترفدار در این زمینه اس-آدنوزیل-ال-متیونین (SAME)^۶ و گل‌راعی یا علف‌چای^۷ هستند.

ماده SAME ترکیبی است که به طور طبیعی در بدن یافت می‌شود و به تولید و تنظیم هورمون‌ها و حفظ غشای هورمون‌ها و حفظ غشای سلولی کمک می‌کند. این مکمل ممکن است در درمان افسردگی مؤثر باشد، اما باید

1. Coenzyme.
2. Statins.
3. Ubiquinol.
4. Berberine.

5. Metformin, or Glucophage.
6. S-adenosyl-L-methionine (SAME).
7. Saint-John's-wort.

در دوز نسبتاً بالایی بین ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ میلی‌گرم مصرف شود که می‌تواند پرهزینه باشد. دوزهای پایین‌تر آن برای افراد مبتلا به آرتروز^۱ (ورم مفاصل) مفید است، زیرا به پیشگیری از پیشرفت این عارضه کمک می‌کند.

گل راعی نیز در بسیاری از مطالعات نشان داده که در موارد افسردگی خفیف تا متوسط می‌تواند مؤثر باشد. اما یکی از نکات منفی استفاده از این گیاه معطر این است که با تعداد زیادی از داروها تداخل دارد. به‌عنوان مثال، نباید هم‌زمان با داروهای ضدافسردگی مصرف شود. مشکل مهم دیگر این است که میزان ترکیبات مؤثر آن، یعنی هایپرسیپین^۲ و هایپرپورین^۳ در مارک‌های مختلف بسیار متغیر هستند، بنابراین تعیین دوز دقیق درمانی آن بسیار دشوار است.

مطالعه بیشتر:

Weil, Health and Healing.

———, *Healthy Aging.*

1. Osteoarthritis.

2. Hypericin.

3. Hyperforin.

قارچ: غذایی فوق‌العاده برای سلامتی

یکی از روندهای نوظهور در زمینه سلامتی استفاده از اصطلاح ابرخوراکی‌ها^۱ (یا سوپرفودها) است. بسیاری از این مواد غذایی، مانند انواع توت‌ها، ماهی، حبوبات و سبزیجات برگ‌دار برای سلامتی مفید هستند. در واقع غذاهای زیادی وجود دارند که سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی‌اند و می‌توانند نقش مهمی در سلامتی ایفا کنند. قارچ یکی از ابرخوراکی‌هایی که اغلب نادیده گرفته می‌شود اما افزودن آن به رژیم غذایی بسیار مفید است.

جادوی قارچ‌ها

قارچ‌ها نه تنها برای بدن انسان، بلکه برای کره زمین نیز فواید چشمگیری دارند. قارچ‌ها از نظر غذایی در دسته سبزیجات طبقه‌بندی می‌شوند، اما در واقع از خانواده قارچ‌ها^۲ هستند. برخلاف گیاهان، کلروفیل ندارند و به جای نور خورشید، از مواد آلی تغذیه می‌کنند.

قارچ‌ها در پاکسازی محیط‌های آلوده نقش ایفا می‌کنند. آنزیم‌های موجود در آنها نه تنها الیاف گیاهی را تجزیه می‌کنند، بلکه می‌توانند هیدروکربن‌ها و سموم صنعتی دیگر را کاهش دهند، و همزمان محیط اطراف خود را نیز حاصلخیزتر کنند.

"قارچ‌ها پالاینده‌های بزرگ کره زمین و گونه‌های پیشگام در بازسازی زیستگاه ما هستند."

- پال استامتس^۳، پادشاه قارچ‌ها

1. Superfoods.
2. Fungi.

3. Paul Stamets (1955 -).

آنچه قارچ‌ها برای محیط زیست انجام می‌دهند، می‌توانند برای بدن انسان نیز انجام دهند: قارچ‌ها سم‌زدایان فوق‌العاده‌ای هستند. همچنین با عملکردی مشابه پری‌بیوتیک^۱، به تغذیه میکروبیوم روده کمک می‌کنند؛ پری‌بیوتیک‌ها اجزای غیرقابل هضم غذایی هستند که رشد میکروارگانیسم‌های مفید در روده را تقویت می‌کنند. مارچوبه، پیاز و تره‌فرنگی نیز نمونه‌های خوبی از پری‌بیوتیک‌ها می‌باشند.

قارچ‌ها نه تنها خوشمزه هستند، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی شامل کربوهیدرات‌ها، فیبر، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز محسوب می‌شوند. این ویژگی‌ها باعث شده که برای رژیم‌های گیاه‌خواری بسیار مفید باشند، چرا که اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای چرب غیراشباع را تأمین می‌کنند که برای عملکرد بدن اهمیت دارند. میزان پروتئین قارچ‌ها نیز از بیشتر سبزیجات بالاتر است. قارچ‌های دارویی همان قارچ‌هایی هستند که در آشپزی استفاده می‌شوند، اما برای مصارف درمانی به شکل غلیظ شده در قالب کپسول توصیه می‌شوند.

البته همه قارچ‌ها به یک میزان مفید نیستند. هرچند همگی حاوی مقادیری از ویتامین‌ها هستند، اما شرایط کشت قارچ و مراحل پس از برداشت آنها تأثیر مستقیمی بر ترکیب شیمیایی و ارزش غذایی قارچ‌ها دارد. تفاوت‌های قابل توجهی ممکن است میان گونه‌ها و حتی درون یک گونه خاص وجود داشته باشد. به عنوان نمونه، قارچ‌ها تنها منبع غیرحیوانی مهم ویتامین دی (D) هستند، اما این موضوع بیشتر در مورد قارچ‌های وحشی صدق می‌کند، چرا که قارچ‌های پرورشی در محیط‌های تاریک رشد می‌کنند و خواص مشابهی ندارند. بنابراین انتخاب دقیق و آگاهانه قارچ‌ها برای دستیابی به فواید مورد نظر ضروری است.

چه چیزی در ترکیبات قارچ‌ها آنها را تا این اندازه خاص می‌کند؟ ابتدا با کربوهیدرات‌ها شروع می‌کنیم. دیواره‌های سلولی قارچ‌ها حاوی بتا-گلوکان^۲، یک پلی‌ساکارید^۳ با خواص ضد‌تومور قوی هستند. این ترکیب مستقیماً سلول‌های تومور را از بین نمی‌برد، بلکه با فعال‌سازی واکنش ایمنی بدن و جلوگیری از استرس اکسیداتیو^۴ عمل می‌کند که در مطالعات انجام شده روی موش‌ها نشان داده شده اندازه تومور را تا ۵۰٪ کاهش می‌دهد. بتا-گلوکان‌ها همچنین خواص ضدکلاسترول، آنتی‌اکسیدانی و محافظت عصبی دارند. آنها می‌توانند از

1. Prebiotics.
2. Beta-glucan.

3. Polysaccharide.
4. Oxidative stress.

افراد در برابر بیماری‌های عفونی و سموم محیطی محافظت کرده و نقش امیدوارکننده زیادی در بهبودی بیماران تحت پرتودرمانی و شیمی‌درمانی نشان داده‌اند.

قارچ‌ها همچنین گروهی از پروتئین‌ها به نام لکتین‌ها^۱ و پروتئین‌های تنظیم‌کننده ایمنی تولید می‌کنند. لکتین‌ها به سطوح سلولی کربوهیدرات‌ها می‌چسبند و دارای خواص ضدتومور، ضدویروس، ضدباکتری و ضدقارچی هستند. بعضی از آنها در برابر خطوط خاصی از سلول‌های توموری مانند سرطان خون، سرطان کبد و سرطان پستان بسیار فعال هستند. پروتئین‌های تعدیل‌کننده ایمنی قارچی^۲، مواد کمکی بسیار مؤثری برای ایمنی‌درمانی تومورها هستند. این پروتئین‌ها می‌توانند از تهاجم و متاستاز تومورها جلوگیری کنند.

اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه^۳ نیز در قارچ‌های خوراکی وجود دارند. این ویژگی ممکن است توضیح دهد که چگونه به کاهش کلسترول کمک می‌کند، و یک رژیم غذایی سرشار از استرول‌ها^۴ (زیرگروهی از مولکول‌های ارگانیک) مانند آنچه در قارچ‌ها یافت می‌شود نیز در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است. کره مصنوعی با نام "باور نمی‌کنم کره نباشه!"^۵ از استرول‌های گیاهی ساخته می‌شود. استرول‌های موجود در قارچ‌ها نیز اثرات محافظتی مشابهی دارند و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به شمار می‌روند.

انواع قارچ‌ها

انواع گوناگونی از قارچ‌ها به صورت تجاری در دسترس هستند.

- **قارچ دکمه‌ای سفید**. در آمریکا پر طرفدارترین نوع قارچ که تقریباً در همه سالادبارها دیده می‌شود، قارچ دکمه‌ای سفید است. وقتی این قارچ‌ها بزرگ می‌شوند، به قارچ پورتابلا تبدیل می‌شوند. این قارچ‌ها ارزش دارویی نیز دارند، و معمولاً به صورت کنسرو شده، منجمد و تازه یا پودر شده مصرف می‌شوند، و منبعی غنی از ویتامین دی (D)، ویتامین بی ۱۲ (B₁₂) و پروتئین هستند.

1. Lectins.
2. Fungal immunomodulatory proteins.
3. Polyunsaturated fatty acids.

4. Sterols.
5. I Can't Believe It's Not Butter!
6. White button.

حدود ۹۰ درصد از قارچ‌های مصرفی در ایالات متحده را قارچ‌های دکمه‌ای سفید تشکیل می‌دهند.

- **قارچ ریشی^۱**. استفاده از این قارچ که به قارچ جاودانگی معروف است به قرن‌ها پیش بازمی‌گردد. این قارچ فواید بسیاری از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین در درمان سرطان مؤثر است، با بیماری‌های ویروسی مقابله می‌کند، باکتری‌ها را مهار می‌نماید و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. به علاوه نشان داده شده که قارچ ریشی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، آلرژی‌ها را بهبود بخشد، خاصیت ضدالتهابی داشته باشد و به کاهش استرس و بی‌خوابی کمک کند.
- **قارچ هویتلاکوچه^۲**. این قارچ که به عنوان قارچ ذرت نیز شناخته می‌شود، باعث ایجاد تومورهایی روی بلال ذرت می‌گردد که به آن سیاهک ذرت گفته می‌شود، اما خوراکی است. در مکزیک این قارچ یک خوراکی لذیذی محسوب می‌شود. محتوای پروتئین آن از بیشتر قارچ‌های خوراکی بالاتر است، و بنابراین منبع پروتئینی خوبی برای گیاه‌خواران محسوب می‌شود. تقریباً تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن انسان را دارا است که در این میان آنها لیزین^۳ بیشترین میزان را دارد. همچنین حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب ضروری است.
- **قارچ مایتاکه^۴**. این قارچ به دلیل شکل ظاهرش اغلب مرغ جنگل نامیده می‌شود. در آسیا به طور سنتی برای درمان دیابت و فشار خون بالا استفاده می‌شود. با این حال ممکن است برای مشکلات زیاد دیگری از جمله بهبود باروری در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک^۵ نیز مفید باشد. زنان مبتلا به این سندرم به دلیل مشکلات هورمونی در باردار شدن دچار مشکل هستند. اگرچه داروهایی برای کمک به این مشکل وجود دارد، اما قارچ مایتاکه مغذی است و عوارض جانبی اندکی دارد، بنابراین می‌توان از آن به تنهایی یا همراه با درمان‌های دارویی استفاده کرد.
- **قارچ شیتاکه^۶**. قارچ شیتاکه معمولاً به دلیل طعم بسیار خوبی که دارد در منوهای رستوران‌ها دیده

1. Reishi.

2. Huitlacoche.

3. Lysine.

4. Maitake.

5. Polycystic ovarian syndrome.

6. Shiitake.

می‌شود. اما غیر از طعم، خواص درمانی قابل توجهی نیز دارد. این قارچ سرشار از ویتامین‌های گروه بی (B)، سلنیوم^۱، مس، روی، منگنز و ویتامین دی (D) است. همچنین منبع بسیار خوبی از آهن است که به راحتی جذب بدن می‌شود. شیتاکه خطر بیماری‌های قلبی عروقی را با محافظت از رگ‌های خونی کاهش می‌دهد. این قارچ از اتصال مولکول‌های مضر به دیواره رگ‌ها جلوگیری کرده و مانع از آسیب آنها می‌شود.

- **قارچ سرچماقی^۲**. این قارچ روی حشرات در کوه‌های هیمالیا رشد می‌کند. در طب سنتی چین به عنوان یک ماده تقویتی برای افزایش انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد، و معلوم شده که جریان خون را بهبود می‌بخشد، و به تنفس با باز کردن مجاری تنفسی کمک می‌کند. این قارچ از عفونت‌های مربوط به میکروب‌های گیاهی و ویروسی پیشگیری کرده، همچنین کلسترول را کاهش داده و تولید اسپرم را هم از نظر کمیت و هم کیفیت افزایش می‌دهد. قارچ سرچماقی تقویت‌کننده انرژی بسیار خوبی در بعد از ظهرهاست، زمانی که بسیاری احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، و در ضمن روی خواب شبانه تأثیر منفی نمی‌گذارد.

- **قارچ دم بوقلمون^۳**. این قارچ روی تنه و شاخه‌های افتاده درختانی که چوب سخت دارند رشد می‌کند، و به دلیل شباهت ظاهری به دم بوقلمون به این نام شناخته می‌شود. مصرف آن به افراد مبتلا به سرطان یا سابقه خانوادگی این بیماری توصیه می‌گردد. مطالعاتی که ابتدا در ژاپن و امروزه در ایالات متحده انجام شده نشان داده‌اند که وقتی این قارچ همزمان با شیمی‌درمانی استفاده شود، اثربخشی درمان را افزایش داده و عوارض جانبی آن را کاهش می‌دهد. این قارچ در درمان سرطان‌های پستان، دهانه رحم، ریه، مری، پوست و معده مفید بوده است. به علاوه قارچ دم بوقلمون در مبارزه با ویروس پاپیلوم^۴ انسانی که عامل سرطان دهانه رحم است، و ویروس هپاتیت سی^۵ که باعث سرطان کبد می‌شود مؤثر شناخته شده است.

- **قارچ صدفی^۶**. این قارچ دارای خواص ضد ویروسی و ضد توموری قوی است، و التهاب را کاهش

1. Selenium.
2. Cordyceps.
3. Turkey tail.

4. Papilloma.
5. Hepatitis C.
6. Oyster.

می‌دهد. به همین دلیل به عنوان یک غذای مفید و مؤثر شناخته می‌شود. نوع بسیار بزرگ این قارچ سرشار از فیبر و کربوهیدرات است، و مقدار قابل توجهی منیزیم و پتاسیم دارد. عصاره‌های این قارچ، خاصیت محافظت از کبد و آنتی‌اکسیدانی دارند.

● **قارچ یال شیر^۱**. قارچ یال شیر دقیقاً شبیه یال یک شیر است و طعمی خوش و ارزش غذایی بالایی دارد. وقتی تفت داده شود، طعمی شبیه به خرچنگ (لابستر) پیدا می‌کند و حاوی پروتئین زیادی است. استفاده از قارچ یال شیر در درمان سرطان سلول مرکل^۲ (نوعی تومور سخت‌درمان) در حال بررسی است. یکی از چالش‌های بزرگ این نوع سرطان، گسترش آن تا زمان تشخیص است. قارچ‌های دارویی مانند یال شیر برای برخی بیماران به عنوان یک درمان مؤثر شناخته شده‌اند. این قارچ همچنین ممکن است در بهبود اختلالات شناختی خفیف مفید باشد و به مشکلات عصبی کمک کند.

این موارد تنها بخشی از قارچ‌هایی هستند که تاکنون خواص سلامتی‌بخش قابل توجه و اثبات‌شده‌ای از خود نشان داده‌اند. پژوهش‌ها همچنان ادامه دارند، و در حال کشف فواید بیشتر گونه‌های دیگر قارچ‌ها هستند.

قارچ‌ها به عنوان مکمل درمانی

اگرچه تبلیغات زیادی با شواهد علمی نامشخص درباره‌ی غذاهای فوق‌العاده (سوپرفودها) صورت می‌گیرد، اما قارچ‌ها شاید نزدیک‌ترین گزینه به ادعاهای مطرح شده باشند، و ارزش درمانی واقعی نیز دارند.

قارچ‌ها نباید جایگزین درمان‌های تهاجمی‌تر سرطان شوند، اما خواص ضدسرطانی آنها در مطالعات زیادی مستند شده‌اند. از آنجا که عوارض جانبی کم دارند و غذای سالمی هستند، استفاده از آنها به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع در درمان سرطان بی‌خطر است. در واقع استفاده از تمام ابزارهای ممکن برای مقابله با این بیماری ضروری است.

1. Lion's mane.

2. Merkel cell carcinoma.

با این حال مهم است بدانید که قارچ‌ها حتی قارچ‌های دکمه‌ای^۱ در حالت خام، مقادیر اندکی از ترکیبات سرطان‌زا دارند. بعضی دیگر مانند شیتاکه حاوی فرمالدهید^۲ طبیعی هستند که در مقادیر بالا می‌تواند سمی باشد. خوشبختانه این سموم به حرارت حساس بوده و با پختن از بین می‌روند. بنابراین قارچ‌ها را خام نخورید، و همیشه قبل از مصرف، آنها را به درستی آماده کنید.

البته قارچ‌ها یا هر مکمل یا غذای فوق‌العاده دیگری علاج همه مشکلات نیستند و نمی‌توانند جایگزین درمان‌های رایج پزشکی شوند. اما قارچ‌ها به خوبی این ایده "غذا به عنوان دارو" را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند که سرمایه‌گذاری روی رژیم غذایی شما بسیار منطقی‌تر از صرف هزینه روی مکمل‌هاست.

قارچ‌ها یک مجموعه شگفت‌انگیز از خواص مفید دارند
که می‌توانند در ابعاد مختلف به سلامتی
جسمی و روانی ما کمک کنند.

مطالعه بیشتر:

Stamets, *Mycelium Running*.

1. Button.

2. Formaldehyde.

خواب: چگونه خوابی آرام و خوش داشته باشیم؟

یک کار بسیار ساده هست که می‌توانید برای بهبود کیفیت زندگی، تقویت سلامتی و افزایش شادی خود انجام دهید. این کار هیچ هزینه‌ای ندارد، فقط کافی است آن را به اندازه اهمیتی که دارد جدی بگیرید. این کار خواب است. هرچند بسیاری خواب را یک تجمل می‌دانند، اما در واقع خواب ضرورتی غیرقابل انکار برای سلامتی و شادی است.

اهمیت خواب

شما تقریباً یک سوم از عمرتان را در خواب می‌گذرانید. بدن در این زمان فرصت پیدا می‌کند تا خود را ترمیم کرده و فعالیت‌های حیاتی از جمله: تثبیت حافظه، دفع سموم و مواد زائد متابولیک، ایجاد ارتباطات خلاق مغزی، تنظیم احساسات، و تنظیم و ترشح هورمون‌ها را انجام دهد. خواب برای رشد کودکان، کنترل وزن در بزرگسالان، و تقویت حس کلی تندرستی بسیار حیاتی است.

خواب تأثیر مستقیمی بر روحیه و خلق و خو دارد. وقتی استراحت کرده‌اید، قشر پیشانی مغز یا همان مرکز کنترل مغز، آمیگدالا یا مرکز هیجانی مغز را در کنترل خود نگه می‌دارد تا واکنش جنگ یا گریز بی‌دلیل فعال نشود. اما زمانی که خواب کافی نداشته باشید، تصویر برداری مغزی نشان می‌دهد که این ارتباط با قشر پیشانی مغز مختل و باعث می‌شود واکنش‌پذیری آمیگدالا تا ۶۰ درصد افزایش یابد. بنابراین وقتی خسته هستید، احتمال این که زودتر تحریک شوید یا از کوره در بروید بسیار بیشتر است.

علاوه بر واکنش پذیرتر بودن، یک مطالعه روی بیش از ۲۵ هزار نفر نشان داد: افرادی که خواب بی کیفیت دارند

چه مقدار خواب کافی است؟

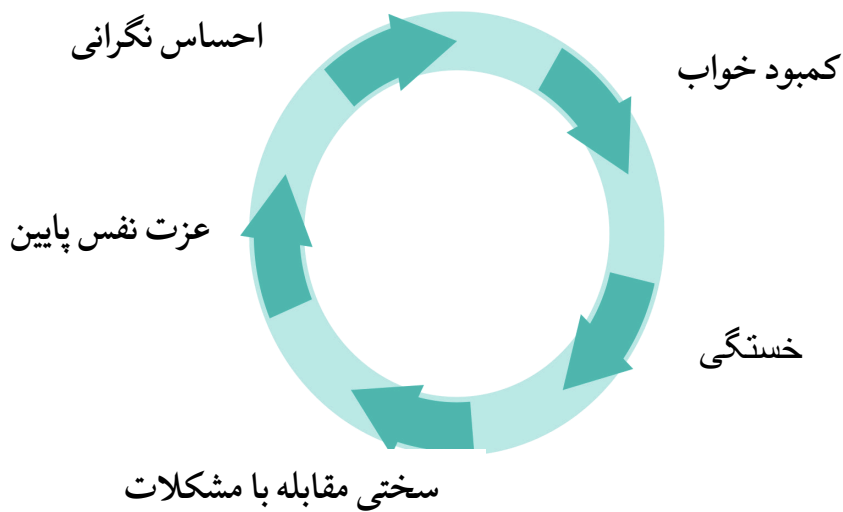
توصیه می شود که بزرگسالان هر شب ۸ ساعت بخوابند. با این حال، حدود یک سوم از بزرگسالان آمریکایی کمتر از ۶ ساعت در شب می خوابند، و تنها ۳۰٪ از دانش آموزان دبیرستانی در شب های معمول مدرسه حداقل ۸ ساعت خواب دارند.

یا دچار مشکلات مزمن خواب هستند، پنج برابر بیشتر در معرض افسردگی و بیست برابر بیشتر در معرض اضطراب قرار دارند. در واقع مشکل خوابیدن می تواند یکی از اولین نشانه های هشداردهنده افسردگی باشد.

پژوهش ها نشان داده اند افرادی که شبانه کمتر از ۸ ساعت می خوابند، دچار کمبودهای شناختی و فیزیولوژیکی، اختلال حافظه و کاهش تمرکز می شوند. وقتی خواب شبانه شرکت کنندگان در یک پژوهش فقط به ۴ ساعت محدود شد، افت عملکرد شناختی آنها مشابه افرادی شد که سه شب متوالی نخوابیده بودند.

مقام های ایمنی آمریکا برآورد می کنند که رانندگان خسته هر سال مسئول حدود ۸۰۰ مرگ و ۵۰ هزار مورد جراحت در جاده ها هستند!

چرخه خواب و افسردگی



خواب بی کیفیت ممکن است بیش از آنچه فکر می کنید بر شادی شما تأثیر بگذارد. بررسی ها نشان داده اند که خواب بی کیفیت نه تنها موجب کج خلقی صبحگاهی می شود، بلکه می تواند باعث ایجاد دیدگاه بدبینانه تری نسبت به جهان در مغز شما شود.

بهداشت خواب

خواب شما به طور طبیعی سعی می کند با ساعت داخلی بدن شما که به آن چرخه شبانه روزی^۱ یا چرخه بیولوژیکی گفته می شود، هماهنگ شود. چرخه های شبانه روزی بیشتر به دلیل تنظیم خواب بررسی می شوند، اما فراتر از آن عمل می کنند: آن ها تغییرات فیزیکی، ذهنی و رفتاری را در یک چرخه ۲۴ ساعته فعال می کنند، و بسته به سبک زندگی و عوامل فردی دیگر تطابق می یابند. چرخه های شبانه روزی تحت تأثیر عواملی مانند شیفت کاری یا پرواز زدگی (جت لگ) می توانند دچار اختلال شوند و تنظیم مجدد آن ها ممکن است زمان بر باشد.

یکی از راه های بررسی کیفیت خواب استفاده از اپلیکیشن های موجود برای تلفن های هوشمند یا ابزارهای پوشیدنی است که با اندازه گیری دما، ضربان قلب و سایر علائم حیاتی، الگوهای خواب شما را ردیابی می کنند. این ابزارهای تشخیصی به شما امکان می دهند تا به طور عینی ارزیابی کنید که آیا خواب خوبی دارید یا نه، چرخه خواب شما چگونه است، و آیا علائمی مانند خستگی با کمبود خواب بی کیفیت مرتبط است یا خیر.

"خواب زنجیره طلایی است که سلامتی و بدن ما را به هم پیوند می دهد."

-- توماس دککر^۲

اگر خوب نمی خوابید، کارهای ساده و مؤثری هستند که می توانید برای ایجاد بهترین محیط مناسب برای خواب انجام دهید. به این رویکرد بهداشت خواب گفته می شود، و مشابه همان مراقبت های بهداشتی برای بدن و دندان هاست: ایجاد یک سری عادت های خوب. اصول اولیه آن عبارتند از:

- یک برنامه منظم خواب داشته باشید و هر روز در ساعت معینی به رختخواب بروید و بیدار شوید.

1. Circadian rhythms.

2. Thomas Dekker (1572–1632).

هماهنگی با طلوع و غروب خورشید طبیعی‌ترین روش است، و چرخه شبانه‌روزی بدن شما به طور طبیعی با نور تنظیم می‌شود. با غروب آفتاب بخوابید و با طلوع آن بیدار شوید.

- حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. تحقیقات زیادی ارتباط بین ورزش و کیفیت خواب را ثابت کرده‌اند. اما بهتر است ورزش را چند ساعت قبل از خواب انجام دهید، زیرا ورزش باعث ترشح اندورفین (هورمون بیداری) می‌شود که ممکن است باعث بی‌خوابی شود. در واقع از هر فعالیت ذهنی یا جسمی درگیرکننده قبل از خواب پرهیز کنید.

- از مصرف کافئین و الکل پیش از خواب خودداری کنید. هر دو می‌توانند چرخه خواب را مختل کنند. کافئین یک محرک است و ممکن است بیداری شما را طولانی کند. با الکل ممکن است به راحتی به خواب بروید، اما نیمه‌شب بیدار می‌شوید و خواب شما مختل می‌شود. خوردن شام سنگین نزدیک به زمان خواب نیز می‌تواند خواب شبانه را به هم بریزد.

- پیش از خواب آرام باشید و محیطی آرامش‌بخش برای خواب ایجاد کنید. مطالعه کنید، به مراقبه یا مدیتیشن بپردازید یا حمام گرم بگیرید. در صورت امکان از صفحه‌های الکترونیکی دوری کنید، زیرا نور برخی این دستگاه‌ها به ویژه نور آبی باعث کاهش سطح ملاتونین (هورمون خواب) شده و توانایی به خواب رفتن را مختل یا به تأخیر می‌اندازد. اتاق خواب خود را راحت، خنک و ساکت نگه دارید، و از موسیقی بلند یا نورهای تند پرهیز کنید. مطالعات نشان می‌دهند که تشک، ملحفه و بالش‌های راحت ارزش سرمایه‌گذاری دارند و به بهبود خواب کمک می‌کنند.

اگر نمی‌توانید بخوابید، به جای اینکه فقط در رختخواب دراز بکشید، سعی در مدیتیشن، کتاب خواندن یا به گوش کردن به موسیقی کنید. همچنین اپلیکیشن‌های بسیار خوبی برای آرامش در دسترس هستند.

علاوه بر این می‌توانید از تولیدکننده‌های نويز، صداهاى سفيد يا صداهاى اى اس ام آر^۱ استفاده کنید که به دسته‌ای از صداها گفته می‌شود که احساس سوزن سوزن شدن دلپذیری را در بدن ایجاد می‌کنند و به آرامش کمک

1. Auto Sensory Meridian Response (ASMR).

می‌کنند. نمونه‌هایی از این صداها شامل نجوا، ضربه‌های ملایم، نفس کشیدن، و صداها‌ی آرامی مثل ورق زدن کتاب هستند. صداها‌ی ای‌اس‌ام‌آر در اینترنت به فراوانی در دسترس هستند، زیرا بسیاری از مبتلایان به بی‌خوابی^۱ با این صداها به آرامش رسیده‌اند. هزاران نمونه از این صداها در یوتیوب موجود است.

مؤسسه پزشکی ایالات متحده برآورد کرده است که بین ۵۰ تا ۷۰ میلیون آمریکایی از اختلالات مزمن خواب رنج می‌برند. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که بین ۱۰٪ تا ۳۰٪ جمعیت جهان دچار بی‌خوابی هستند.

اگر هیچ یک از این اقدامات ساده به بهبود خواب شما کمک نکند، ممکن است نیاز به بررسی برخی علل پزشکی زمینه‌ای باشد که مانع استراحت مناسب می‌شوند.

توقف تنفس یا آپنه خواب^۲

احتمالاً یکی از رایج‌ترین علل مشکلات خواب، توقف تنفس یا آپنه خواب است. حدود ۲۲ میلیون نفر در آمریکا و تخمیناً ۴۲۵ میلیون نفر در سراسر جهان از این مشکل رنج می‌برند.

آپنه خواب یک اختلال تنفسی است که در آن تنفس فرد در طول خواب نامنظم شده و به طور مکرر متوقف و دوباره شروع می‌شود. هنگام توقف تنفس، سطح اکسیژن خون کاهش یافته و دی‌اکسید کربن افزایش می‌یابد؛ در نتیجه مغز شما را نیمه‌بیدار می‌کند تا دوباره نفس عمیق بکشد. اما این مشکل با بازگشت به خواب عمیق تکرار می‌شود، بنابراین فرد قادر به تجربه خواب عمیق و راحت نخواهد بود.

افراد مبتلا به آپنه خواب معمولاً خروپف بلندی دارند، بارها در شب تنفس‌شان قطع می‌شود، از خشکی دهان، سردرد صبحگاهی، خواب‌آلودگی در طول روز و مشکل در تمرکز شکایت دارند. بسیاری از آن‌ها همچنین زودرنج و افسرده هستند.

1. Insomnia.

2. Sleep Apnea.

آپنه خواب انسدادی دارای چندین عامل خطر است. به عنوان مثال، چاقی می‌تواند باعث ایجاد چربی در مجاری تنفسی فوقانی، گردن و زبان شود که منجر به انسداد می‌گردد. لوزه‌های بزرگ یا رشد بافت‌های لنفاوی در بخش فوقانی گلو^۱ (یا آدنوئید) و گرفتگی‌های بینی نیز می‌توانند مسیر تنفس را مسدود کنند. مصرف الکل، آرام‌بخش‌ها یا داروهای خواب‌آور نیز با شل کردن عضلات گلو، وضع را بدتر می‌کنند. سیگار کشیدن و سابقه خانوادگی نیز از دیگر عوامل خطر هستند.

آپنه خواب یک مشکل جدی سلامتی است. کاهش ناگهانی سطح اکسیژن خون که هنگام خواب رخ می‌دهد، باعث افزایش فشار خون و فشار بر کل سیستم قلبی‌عروقی می‌شود. ابتلا به آپنه خواب انسدادی، خطر حمله قلبی مجدد، سکته مغزی، آریتمی قلبی^۲ و مرگ ناگهانی ناشی از ضربان نامنظم قلب را افزایش می‌دهد. این وضعیت با دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک، عوارض پس از جراحی و بیماری کبد چرب نیز مرتبط است.

از آنجا که آپنه خواب باعث محروم شدن از خواب عمیق و باکیفیت می‌شود، می‌تواند انرژی فرد را تحلیل برده و احساس خستگی و فرسودگی دائمی ایجاد کند که ضربه‌ای جدی به کیفیت زندگی است.

اگر فکر می‌کنید ممکن است به آپنه خواب مبتلا باشید، با پزشک عمومی یا متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنید تا یک تست اکسیمتری^۳ شبانه در منزل یا یک ارزیابی خواب در بیمارستان انجام شود. اگر در هر یک از این آزمایش‌ها، آپنه خواب تشخیص داده شود، معمولاً درمان بیمار با یک دستگاه فشار جریان هوای همواره مثبت (CPAP)^۴ آغاز می‌شود که هر شب استفاده می‌شود. این دستگاه هوا را با فشار متغیر در ریه‌ها وارد می‌کند. در بعضی موارد، پزشک متخصص ممکن است با جراحی راه هوایی را باز کند.

معمولاً با درمان بهبود قابل توجهی در طول زمان حاصل می‌شود، و گاهی نتایج واقعاً شگفت‌انگیز است. بیماران گزارش می‌دهند که پس از بازگشت به خواب مناسب، احساس کاملاً بهتر و شادتری دارند. سطح انرژی بالاتر و تمرکز بیشتری پیدا کرده‌اند، و کاهش وزن و ورزش برایشان آسان‌تر شده است. بنابراین اگر شما یا همسرتان فکر می‌کنید دچار علائم قطع تنفس در شب هستید، پیگیری این موضوع کار مناسبی است.

1. Adenoids.
2. Atrial fibrillation.

3. Oximetry.
4. Continuous Positive Airway Pressure.

اختلالات عمده دیگر خواب

افرادی که دچار سندرم پای بی‌قرار^۱ هستند، احساس ناراحتی در پاها دارند و نیاز دارند پاهای خود را برای کاهش این حس حرکت دهند. اما این مشکل در شب نیز اختلال ایجاد می‌کند، به طوری که ۸۰٪ از مبتلایان گزارش می‌دهند که متناوباً دچار حرکات اندام بدن در هنگام خواب هستند. این حالت به شکل پرش یا تکان غیرارادی پاها در خواب، هر ۱۵ تا ۴۰ ثانیه یک‌بار رخ می‌دهد و می‌تواند تمام شب ادامه داشته باشد.

علت دقیق این بیماری هنوز به طور قطعی مشخص نشده است، اما می‌توان آن را درمان کرد. ابتدا باید مشکلات پزشکی زمینه‌ای مانند کمبود آهن یا ویتامین‌ها که با این بیماری مرتبط هستند بررسی و درمان شود. همچنین ایجاد عادت‌هایی مانند ورزش نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر درمان‌های معمول مؤثر نباشند، داروهایی به نام آگونیست‌های دوپامین^۲ هستند که با بهبود ارتباط عصبی، حرکت را تسهیل می‌کنند.

حمله خواب^۳ (یا نارکولپسی) یکی دیگر از علل شناخته‌شده اختلالات خواب است. این بیماری کمتر از ۰٫۲٪ جمعیت را درگیر می‌کند، اما می‌تواند بسیار خطرناک باشد. علائم آن شامل خواب‌آلودگی شدید در طول روز و از دست دادن خفیف انقباض یا تونوس^۴ عضلانی است تا حدی که برخی دچار اختلال در تکلم می‌شوند. افراد مبتلا ممکن است دچار هیجانات احساسی غیرعادی، توهم هنگام به خواب رفتن یا بیدار شدن و فلج خواب (ناتوانی در حرکت بدن هنگام بیدار شدن یا به خواب رفتن) شوند که می‌تواند چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد.

علت نارکولپسی هنوز به طور دقیق مشخص نیست، اما این وضعیت اغلب با آپنه خواب و یا سندرم پای بی‌قرار (RLS) همراه است. در زمینه درمان، رسیدگی به آپنه خواب مربوطه می‌تواند مؤثر باشد. علاوه بر این از دارویی به نام پروویژیل^۵ مودافینیل^۶ بدون داشتن اثر محرک برای تقویت بیداری استفاده می‌شود. این دارو آمفتامین^۷ تقویت‌کننده بیداری نیست و اعتیادآور هم نمی‌باشد. پروویژیل توسط وزارت دفاع ایالات متحده برای بیدار نگه‌داشتن خلبانان جنگی تعبیه شده بود.

1. Restless Leg Syndrome (RLS).
2. Dopamine agonists.
3. Narcolepsy.
4. Muscle tone.

5. Provigil.
6. Modafinil.
7. Amphetamine.

داروهای خواب آور و جایگزین ها

اگر شما بهداشت خواب خوبی را رعایت می کنید، و اختلال خواب دیگری ندارید، اما همچنان از بی خوابی رنج می برید، فقط در آخرین مرحله به داروهای خواب آور متوسل شوید.

بسیاری از این داروها مانند آمبین^۱ باعث فراموشی شده و می توانند به رفتارهای عجیب در خواب مانند راه رفتن

در خواب منجر شوند. همچنین بسیاری از داروهای خواب با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند. داروهایی مانند آمبین، تمازپام^۲ و تریازولام^۳ ممکن است توسط بدن تحمل پذیر شوند، و برای اثرگذاری نیاز به دوزهای بالاتر و خطر اعتیاد پیدا شود. جایگزین های بسیار کم خطرتر و مؤثری وجود دارند که باید ابتدا امتحان شوند:

اگر خواب کافی ندارید، آن را نادیده نگیرید! کارهای زیادی می توانید برای بهبود این وضعیت انجام دهید. علاوه بر رعایت بهداشت خواب، می توانید مکمل ها و روش های درمانی مختلفی را امتحان کنید، و برای مشکلات زمینه ای جدی تر، طیف وسیعی از درمان ها در دسترس هستند.

• **هیپنوتیزم:** مطالعات نشان داده اند که هیپنوتیزم یا خوابگری پتانسیل قابل توجهی برای درمان بی خوابی دارد. این روش به جلسات زیادی نیاز ندارد و بی خطر است.

• **ملاتونین:** هورمونی است که بدن شما برای تنظیم چرخه خواب و بیداری تولید می کند. مصرف مکمل های ملاتونین می تواند به بهبود خواب کمک کند.

• **منیزیم:** یک مکمل دیگر است که اثر آرام بخش دارد، و در چندین مطالعه نشان داده شده به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

• **التیانین^۴:** یکی دیگر از مکمل های بالقوه برای بی خوابی است. این ماده یک آمینواسید است که اثر بسیار آرام بخشی بر بدن دارد. مصرف آن ایمن است و می تواند بسیار مؤثر باشد.

1. Ambien.
2. Temazepam.

3. Triazolam.
4. L-theanine.

مطالعات نشان داده‌اند که رایحه‌درمانی یا عطر درمانی^۱ با اسطوخودوس^۲ نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مطالعه بیشتر:

National Sleep Foundation, <https://www.thensf.org/>.

Walker, *Why We Sleep*.

Winter, *The Sleep Solution*.

1. Aromatherapy.

2. Lavender.

شناخت و درمان افسردگی

افسردگی هر روز میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ایالات متحده از هر ۱۵ بزرگسال، یک نفر در طول یک سال دچار افسردگی می‌شود، و از هر ۶ نفر، یک نفر در طول زندگی خود با آن مواجه خواهد شد. افسردگی وضعیتی است که بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند یکی از سخت‌ترین اختلالات برای درمان باشد.

تعریف افسردگی

بر اساس تعریف انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۱، علائم افسردگی متعدّدند، اما شایع‌ترین آن‌ها شامل کاهش انرژی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته، تغییرات اشتها، مشکل در خوابیدن یا خواب بیش‌ازحد، و دشواری در تمرکز است. با تشدید علائم افسردگی، احساساتی مانند غم، بی‌ارزشی، یا حتی فکر خودکشی ممکن است ظاهر شوند. برای تشخیص افسردگی، این علائم باید حداقل دو هفته ادامه داشته باشند.

داروهای ضدافسردگی رایج‌ترین داروهای تجویزی برای بزرگسالان ۱۸ تا ۴۴ سال هستند، به طوری که ۱۱٪ از کل آمریکایی‌های بالای ۱۲ سال از یکی از این داروها استفاده می‌کنند. با این حال علیرغم محبوبیت بسیار زیادی که دارند، این داروها به هیچ وجه درمان قطعی افسردگی نیستند. در واقع کمتر از نیمی از افرادی که داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنند، شاهد بهبودی کامل خود هستند. به علاوه عوارض جانبی منفی مانند افزایش وزن و کاهش میل جنسی شایع است و خود این عوارض می‌توانند به افسردگی دامن بزنند.

1. The American Psychiatric Association.

زنان بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند، به طوری که از هر سه زن یک نفر در طول زندگی خود یک دوره افسردگی شدید را تجربه خواهد کرد.

اما علاوه بر داروهای ضدافسردگی، رویکردهای جدید و ابتکاری زیادی برای درمان افسردگی وجود دارد. در بعضی موارد افراد واقعاً به دارو برای مقابله با افسردگی نیاز دارند، اما پزشکان اغلب در تعیین داروی مناسب با دشواری مواجه می‌شوند. خوشبختانه تکنیک‌های تشخیصی جدیدی نیز در دسترس هستند که به پزشکان کمک می‌کنند برنامه‌های درمانی بهتری برای بیماران خود طرح کنند.

افسردگی و ژنتیک

یکی از جالب‌ترین زمینه‌های تحقیقاتی جدید، آزمایش‌های ژنتیکی است. یکی از این آزمایش‌ها که به ویژه در درمان افسردگی مفید واقع شده، ژن‌هایی را بررسی می‌کند که آنزیم‌هایی به نام سیتوکروم پی ۱۴۵۰ را فعال می‌کنند؛ این آنزیم‌ها عمل تجزیه داروها در کبد را بر عهده دارند. به طور خاص آنزیم‌های CYP2D6 و CYP2C19 مسئول سوخت‌وساز اکثر داروهای ضدافسردگی رایج هستند.

این آزمایش برای بسیاری نجات‌بخش بوده، زیرا تنها با نگاه کردن به ظاهر یک فرد هیچ راهی برای تشخیص اینکه یک دارو برای او مؤثر یا مضر خواهد بود، وجود ندارد. اما با بررسی نحوه متابولیسم داروها در بدن، به صورت نرمال، کند یا بسیار سریع، پزشکان دید بسیار بهتری پیدا می‌کنند. این آزمایش کمک می‌کند تا روشن شود چرا داروهای ضدافسردگی روی برخی افراد خوب عمل می‌کنند و روی بعضی دیگر تقریباً بی‌تأثیر هستند.

آزمایش‌های ژنتیکی همچنین می‌توانند منابع شناخته شده واکنش‌های منفی به دارو را که ناشی از ساختار ژنتیکی فرد است، آشکار کنند. این فناوری هنوز در حال توسعه است، بنابراین همه پزشکان از آن استفاده نمی‌کنند، اما هر فردی که داروی ضدافسردگی مصرف می‌کند یا قصد شروع آن را دارد باید انجام این آزمایش را مدنظر قرار دهد.

یکی دیگر از ژن‌های مهم مرتبط با افسردگی که شناسایی شده، ژن MTHFR است. این ژن آنزیمی را کدگذاری می‌کند که اسید فولیک یا ویتامین بی ۹ (B9) را به ال-متیل فولات^۲، شکل فعال این ویتامین تبدیل می‌کند.

1. Cytochrome P450.

2. L-methylfolate.

ال-متیل فولات عملکردهای بسیار مهمی دارد، به ویژه در تولید سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین مواد شیمیایی مغز که نقش کلیدی در تنظیم خلق و خو ایفا می کنند.

این بدین معناست که برخی جهش ها در ژن MTHFR می توانند منجر به کاهش سروتونین و در نتیجه کاهش احساس شادی شوند. جالب اینجاست که این نوع جهش ها به طور باور نکردنی رایج هستند.

راه درمان ساده است: مصرف روزانه مقدار مشخصی از ال-متیل فولات. این ماده یک ویتامین است و حتی نیازی به نسخه پزشک ندارد! با مقدار مصرف مناسب (۷/۵ تا ۱۵ میلی گرم در روز) می تواند افسردگی خفیف را به سرعت بهبود بخشد. اغلب بهبودی در کمتر از دو هفته قابل مشاهده است. این ویتامین همچنین در افزایش اثربخشی داروهای ضد افسردگی موفق عمل می کند.

اگر دچار افسردگی هستید، چه داروی ضد افسردگی مصرف می کنید یا نه، از پزشک تان بخواهید که شما را از نظر نقص ژن MTHFR آزمایش کند. این آزمایش تحت پوشش مدیکر قرار دارد و دیگر یک آزمایش تجربی نیست. اکثر شرکت های بیمه هزینه آزمایش خون برای بررسی این ژن را پرداخت می کنند، و بعضی حتی نمونه گیری از بزاق^۱ را نیز تحت پوشش دارند.

تصور می شود که ژن های دیگری مانند SLC6A4 و MAOA نیز افراد را به طور کلی مستعد افسردگی می کنند، و احتمالاً ژن های بیشتری هم هستند که هنوز کشف نشده اند، و بدون شک در آینده درمان های دیگری متناسب با ویژگی های ژنتیکی برای مقابله با افسردگی کشف خواهند شد.

افسردگی و آسیب روانی

البته تعریف افسردگی بسیار فراتر از ژن ها است. متأسفانه برای بسیاری از افراد این مشکل نتیجه آسیب روانی^۲ یا اضطراب و استرس پس از سانحه^۳ است که درمان آن می تواند بسیار دشوار باشد. در بسیاری از موارد روش های کلاسیک گفتار درمانی کارساز نیستند. در میان روش های جایگزین، حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد^۴ یکی از امیدوارکننده ترین گزینه ها است.

1. Swab.
2. Trauma.
3. Post-traumatic stress.

4. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR).

اگر مایل به امتحان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد (EMDR) هستید، از پزشک‌تان بخواهید که شما را به یک متخصص معرفی کند، یا با موسسه EMDR تماس بگیرید. مهم است که به سراغ متخصصی بروید که در هر دو زمینه گواهی‌نامه و چندین سال تجربه عملی در این کار داشته باشد.

حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد بر این نظریه استوار است که هیجانات شدید به هنگام یک رویداد تکان دهنده باعث اختلال در فرآیند طبیعی ذخیره‌سازی یک خاطره می‌شوند. اصولاً در لحظه آسیب روانی، سیستم عصبی سمپاتیک تحت فشار قرار می‌گیرد. در نتیجه مغز هرگز آن خاطره را کاملاً پردازش نمی‌کند، و احساسات بسیار ناخوشایند آن خاطره و حتی احساس فیزیکی دردناک آن لحظه در ذهن ذخیره می‌شوند. هدف حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد این است که به بیمار کمک کند به گونه‌ای که آن خاطره به درستی در مغز ذخیره شود، بدون احساسات شدید یا واکنش‌های جسمی نامناسبی که در حال حاضر با آن همراه است.

انجام حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد فرآیندی پیچیده است، اما به طور خلاصه این‌گونه است: از بیمار خواسته می‌شود که تصویری ذهنی از رویداد ناراحت‌کننده را فراخوانی کند. در حالی که بیمار روی این تصویر ذهنی تمرکز دارد، با چشمان خود حرکت انگشتان در مانگر را دنبال می‌کند که معمولاً حدود ۳۰ ثانیه به صورت رفت و برگشتی در میدان دید او حرکت می‌کنند. متخصصان EMDR بر این باورند که این حرکات چشم حافظه کوتاه‌مدت را مختل کرده و حالتی شبیه خواب یا رویای شفاف^۱ ایجاد می‌کنند. در نهایت پس از چندبار تکرار این فرآیند، بیمار باید هنگام به یاد آوردن آن خاطره دیگر احساس ناراحتی و پریشانی نکند.

در این مرحله درمانگر تمرینات حرکت چشمی را در حالی تکرار می‌کند که بیمار به یک خاطره مثبت‌تر فکر می‌کند. اساساً EMDR بار احساسی را از خاطره می‌زداید. پس از رها شدن از این بار ذهنی، فرد احساس می‌کند که از احساسات منفی شدید مرتبط با آن تجربه جدا شده است.

درمان‌هایی مانند EMDR می‌توانند در مواقعی که روان‌درمانی یا گفتاردرمانی مؤثر نیست، مفید واقع شوند. برای اکثر درمان‌گرانی که از EMDR استفاده می‌کنند، معمولاً سه یا چهار جلسه طول می‌کشد تا مدار حافظه

1. Lucid dream.

مرتبط با رویداد آسیب‌زا از بین ببرند.

بیش از دوازده مطالعه دقیق نشان داده‌اند که EMDR یک روش مفید است، و این روش توسط نهادهایی مانند انجمن روان‌پزشکی آمریکا و وزارت دفاع ایالات متحده به عنوان یک درمان مؤثر شناخته شده است.

افسردگی و سبک زندگی

اگرچه رژیم غذایی و ورزش به اندازه جدیدترین روش‌های درمانی هیجان‌انگیز نیستند، اما بارها نشان داده شده است که تأثیر زیادی بر سلامت عاطفی شما دارند.

شاید مهم‌تر از همه، ورزش منظم باعث می‌شود از نظر جسمی احساس خوبی داشته باشید و می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند. در یک مطالعه مهم که در سال ۱۹۹۹ روی حدود ۱۵۰ مرد و زن انجام شد، پژوهشگران دریافتند که ورزش به خوبی داروهای ضد افسردگی عمل می‌کند اما عوارض جانبی ندارد.

رژیم غذایی نیز تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. برخی مواد غذایی و ویتامین‌های بسیار خاص هستند که تأثیر زیادی بر خلق و خو دارند. یکی از آنها اسید فولیک است که در سبزیجات برگ سبز، آجیل و میوه‌ها یافت می‌شود و در تولید سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین نقش مهم دارد. دلایل ژنتیکی نیز می‌توانند وجود داشته باشند که چرا یک فرد فاقد شکل فعال اسید فولیک است، اما برای اکثر افراد علت آن صرفاً رژیم غذایی است.

ویتامین بی ۱۲ (B₁₂) یکی دیگر از ویتامین‌های بی "شادی‌آور" است. داشتن سطح کافی بی ۱۲ برای خلق و خو و حال و هوای درونی و احتمالاً برای درمان افسردگی مهم است. گوشت قرمز منبع خوبی از بی ۱۲ است، اما جایگزین‌های سالم‌تری از جمله مرغ، ماهی، غذاهای دریایی و تخم مرغ نیز وجود دارند. اگر از مهارکننده‌های پمپ پروتون^۱ مانند پریلوسس^۲ یا قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنید، ممکن است مستعد کمبود ویتامین بی ۱۲ باشید. علاوه بر این، بسیاری از افراد با افزایش سن در جذب ویتامین بی ۱۲ از غذا دچار مشکل می‌شوند. میزان توصیه شده روزانه ویتامین بی ۱۲ برای بزرگسالان ۲/۴ میکروگرم است.

1. Proton-pump inhibitor (PPI).

2. Prilosec.

اگر آزمایش خون نشان دهد که سطح ویتامین بی شما پایین است و گمان می‌کنید که یکی از داروهای شما علت این کاهش است، یک مکمل بی کمپلکس ممکن است مشکل را حل کند. اگر سن شما بالا رفته، مصرف

نوارهای ویتامین بی ۱۲ که زیر زبان حل می‌شوند و در فروشگاه‌های مواد غذایی بهداشتی موجود هستند را در نظر بگیرید. جذب ویتامین در معده با این نوارها مشکل نخواهد بود. گزینه دیگر تزریق بی ۱۲ است.

چگونه می‌توانید به اندازه کافی روغن ماهی کسب کنید؟

هدف شما باید در هر هفته مصرف دو وعده ۸۵ گرمی از ماهی‌های چرب آب‌های سرد مانند سالمون، هالیبوت یا هرینگ باشد. ماهی‌های بزرگ مانند ماهی تیله، ماکرل، کوسه و ماهی شمشیری، حاوی مقادیر بیشتری جیوه و سموم هستند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. گربه‌ماهی و تیلاپیا حاوی مقادیر بیشتری اسیدهای چرب ناسالم هستند. ماهی‌های پرورشی ممکن است دارای آفت‌کش‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها باشند، بنابراین ماهی‌های طبیعی توصیه می‌شوند.

سطوح پایین ویتامین سی نیز با افسردگی مرتبط بوده است. برای حفظ سطح کافی ویتامین سی، میوه‌های رنگارنگ (به خصوص مرکبات، انواع توت‌ها و هندوانه) و سبزیجات (به خصوص کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و سبزیجات برگ‌دار تیره) فراوان بخورید. میوه‌ها همیشه نسبت به آب‌میوه‌ها که معمولاً مقادیر ناسالمی شکر افزوده دارند، ارجحیت دارند.

یک مداخله احتمالی دیگر خوردن ماهی بیشتر است. افسردگی با التهاب در بدن، هم به عنوان

علت و هم به عنوان نتیجه، مرتبط شده است. اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی‌های چرب یافت می‌شوند، بسیار ضدالتهاب هستند. روغن ماهی جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشد. همچنین مقدار اسید آراشیدونیک^۱ نوعی اسید چرب ناسالم را در مغز کاهش می‌دهد.

درمان‌های نوظهور افسردگی

متأسفانه برای برخی افراد درمان‌های محافظه‌کارانه به اندازه کافی مؤثر نیستند. برخی درمان‌های جایگزین به

1. Arachidonic acid.

شرح زیر نویدبخش بوده‌اند:

تحریک مغناطیسی مغز^۱ (TMS) از راه مجموعه در ابتدا برای تحریک عضلانی از طریق تحریک مغز طراحی شده بود. دانشمندان متوجه شدند که اگر این تحریک در جای درستی انجام شود می‌تواند بر خلق و خو و روحیه تأثیر بگذارد، و اعمال تکانش^۲ (ضربه یا پالس) روی قشر جلوی پیشانی بیشترین تأثیر را در بهبود افسردگی دارد.

تحریک مغناطیسی مغز از طریق یک سیم پیچ کوچک که روی پوست سر قرار می‌گیرد، پالس‌های الکتریکی را اعمال می‌کند. این پالس‌ها یک میدان مغناطیسی ایجاد می‌کنند که بدون نیاز به عمل جراحی از مجموعه عبور کرده و وارد مغز می‌شود. امروزه انجمنی به نام انجمن بالینی TMS^۳ با بهترین پزشکان و پژوهشگران این رشته وجود دارد که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر با آن تماس بگیرید.

آزمایش‌های بالینی تحریک مغناطیسی مغز نشان داده‌اند که این روش بی‌خطر است و عوارض جانبی عمده‌ای ندارد. در سال ۲۰۰۸ سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) این روش را برای درمان اختلال افسردگی اساسی در بزرگسالانی که داروهای ضدافسردگی برایشان مؤثر نبوده، مورد تأیید قرار داد.

به علاوه این روش به طور موفقیت‌آمیزی برای درمان اضطراب، اختلال وسواس فکری-عملی^۴، اختلال استرس پس از سانحه^۵ (PTSD) و حتی وزوز گوش^۶ استفاده شده است. همچنین برای کسانی که مشکلات حافظه دارند در حال استفاده است.

یکی دیگر از درمان‌های جایگزین که روز به روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کند استفاده از کتامین^۷ در افسردگی است. کتامین یک داروی بیهوشی است که از زمان جنگ ویتنام وجود داشته است. مشخص شده که این دارو وقتی به صورت وریدی تزریق شود، می‌تواند افسردگی را در عرض چند ساعت تا چند روز بهبود دهد.

در ماه مارس ۲۰۱۹ سازمان غذا و داروی آمریکا یک اسپری بینی حاوی کتامین را برای درمان افسردگی شدید و مقاوم به سایر داروهای ضدافسردگی مورد تأیید قرار داد. اما امکان سوء استفاده از این دارو بسیار زیاد است.

1. Transcranial magnetic simulation (TMS).

2. Impulse.

3. Clinical TMS Society.

4. Obsessive compulsive disorder.

5. Post-traumatic stress disorder.

6. Tinnitus.

7. Ketamine.

کتامین به عنوان یک ماده مخدر تفریحی شناخته می‌شود که در مقادیر بالا می‌تواند عوارض جانبی سنگینی ایجاد کند. بیماران ممکن است احساس جدا شدن از بدن پیدا کنند و در برخی افراد باعث خواب‌آلودگی شدید

می‌شود. به علاوه بسیار گران‌قیمت است. بنابراین اگرچه این دارو همچنان یک روش درمانی احتمالی است، اما باید به عنوان یکی از آخرین گزینه‌ها در نظر گرفته شود.

اورگان نخستین ایالت در ایالات
متحده بود که در سال ۲۰۲۱ استفاده
از سیلوسایبین را برای درمان پزشکی
افسردگی قانونی کرد. این باور در
حال شکل‌گیری بیشتر است که این
قارچ‌ها مانند ماری‌جوآنا یا کراس در
صورت استفاده مسئولانه واقعاً
می‌توانند برای سلامت روانی
جادویی باشند.

داروی جالب دیگری که برای درمان افسردگی در حال مطالعه است، سیلوسایبین^۱ است که با نام "قارچ جادویی" نیز شناخته می‌شود. فواید درمانی سیلوسایبین در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز زیر نظر دکتر رولند گریفیتس^۲ بیش از ۲۰ سال مورد تحقیق قرار گرفته است. او و همکارانش بیش از ۳۵۰ داوطلب را در بیش از ۷۰۰ جلسه درمانی مورد بررسی قرار داده و خاطر نشان کرده‌اند که تنها یک جلسه درمان می‌تواند منجر به بهبود افسردگی شود.

مطالعه بیشتر:

Kaplan and Rucklidge, *The Better Brain*.

O'Connor, *Undoing Depression*.

Vizzini, *It's a Funny Kind of Story*.

1. Psilocybin.

2. Dr. Roland Griffiths (1946 - 2023).

ایجاد روابط اجتماعی و رهایی از تنهایی

تنهایی به مفهوم انزوا است. این حالت به عنوان یک احساس ناخوشایند تعریف می‌شود و همراه با این برداشت است که نیازهای اجتماعی یک فرد از طریق کمیت یا کیفیت روابطش برآورده نمی‌شوند. تنهایی و انزوای اجتماعی خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی، چاقی، ضعف سیستم ایمنی، اضطراب، افسردگی، زوال شناختی و بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. تنهایی یک پیش‌بینی‌کننده مرگ زودرس است. در واقع تخمین زده می‌شود که خطر تنهایی معادل ۱۵ نخ سیگار در روز است و خطری بیشتر از چاقی است.

تنهایی در عصر مدرن

تنهایی یک مشکل سلامتی عمومی است که ممکن است با تغییرات فناوری‌های ارتباطی و نحوه تعامل افراد در حال افزایش باشد. بخش عمده‌ای از ارتباطات از تعاملات حضوری به تعاملات دیجیتال تبدیل شده است.

طنز ماجرا این است که امروزه امکان ارتباط فوری با هر کسی وجود دارد، اما تنهایی و انزوای اجتماعی از بین نرفته است. در واقع این مشکلات ممکن است در حال افزایش باشند!

شاید تصور کنید که تمام فرصت‌هایی که فناوری برای تعامل اجتماعی فراهم می‌کند، به کاهش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی کمک می‌کند. اما به نظر می‌رسد شواهد خلاف این را نشان می‌دهند.

فناوری در حال تغییر نحوه ایجاد و حفظ روابط بین افراد است. مطالعات جدید تأیید می‌کنند که این تغییرات در تعاملات اجتماعی، تأثیر منفی بر احساس انزوا و تنهایی به ویژه روی جوانان می‌گذارند. به عنوان مثال،

تنهایی یک وضعیت بسیار رایج است. در نظرسنجی‌ها، ۸۰٪ از افراد زیر ۱۸ سال و ۴۰٪ از بزرگسالان بالای ۶۵ سال گزارش دادند که گاهی اوقات تنها هستند. این گونه احساس در دوران میانسالی کاهش می‌یابد و سپس با افزایش سن دوباره بیشتر می‌شود.

مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی طب پیشگیری^۱ منتشر شد، از ۷۰۰۰ نفر بین ۱۹ تا ۳۲ سال نظرسنجی کرد. کسانی که بیشترین زمان را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، بیشتر از دو برابر احتمال داشت که گزارش دهند دچار انزوای اجتماعی هستند.

انزوای اجتماعی و تنهایی یکسان نیستند. حدود یک‌سوم از سالمندان در ایالات متحده تنها زندگی می‌کنند، اما این وضع گاهی به دلخواه خود آنها است. بسیاری از افراد تصمیم می‌گیرند که تعاملات اجتماعی زیادی نداشته باشند و در نتیجه احساس تنهایی هم نمی‌کنند. از سوی دیگر، برخی حتی زمانی که در میان جمع هستند نیز احساس تنهایی می‌کنند.

هر کسی سطح تحمل متفاوتی نسبت به انزوای اجتماعی دارد و آستانه احساس تنهایی در افراد نیز متفاوت است. تمایل به احساس تنهایی نیز تا حدی ژنتیکی است، و بر اساس مطالعات دوقلوهای همسان، ژن‌ها حدود ۱۵٪ تا ۲۵٪ از گرایش افراد به تنهایی را تشکیل می‌دهند.

احساس تنهایی حداقل در برخی مواقع بسیار معمولی است. اما وقتی تنهایی مزمن و مداوم باشد، مشکل‌ساز می‌شود. در نظرسنجی‌های مختلف جدیدی که در جهان غرب انجام شده است، بین ۱۵٪ تا ۳۰٪ از جمعیت دچار تنهایی مزمن بوده‌اند. و به طور معمول تنهایی بیشتر با سالمندان مرتبط است، چرا که آنها معمولاً بیشترین احتمال را برای انزوای اجتماعی دارند. با این حال، در چندین نظرسنجی در سال‌های اخیر، در واقع جوان‌ترین پاسخ‌دهندگان، عموماً زیر ۳۵ سال، بالاترین میزان تنهایی را گزارش کرده‌اند.

بدن انسان به تنهایی واکنش نشان می‌دهد. وقتی کسی به طور مزمن تنهاست، احساس تهدید و بی‌اعتمادی نسبت به دیگران پیدا می‌کند، و سازوکارهای زیستی مختلفی فعال می‌شوند. در واقع تنهایی ممکن است گرایش سلول‌های ایمنی را به ایجاد التهاب تقویت کند، التهابی که ریشه در بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی، سرطان و زوال عقل قرار دارد. تنهایی همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی را افزایش می‌دهد.

1. *American Journal of Preventive Medicine.*

دانشمندان این نظریه را مطرح کرده‌اند که در گذشته‌های دور بشریت، طرد شدن یا جدا ماندن از دیگر انسان‌ها، وضعیتی بسیار خطرناک بوده، و برای بقا در طبیعت، بعضی کارها مانند توانایی بهبودی از زخم‌ها و کم‌خوری ضروری بوده، و به همین دلیل واکنش‌های تنهایی ایجاد می‌شده است. اما سایر فعالیت‌هایی که نیاز به صرف انرژی داشتند، مانند مقاومت در برابر ویروس‌هایی که از دیگر انسان‌ها منتقل می‌شدند، اهمیت کمتری پیدا می‌کردند، و در نتیجه این گونه مصونیت‌ها کاهش می‌یافتند.

این طرز تفکر به این معناست که افراد تنها معمولاً میزان بیشتری نوراپی‌نفرین در بدن خود دارند، انتقال دهنده عصبی جنگ یا گریز که غریزه بقای ما را تقویت می‌کند. اما این وضعیت فشار زیادی به بدن وارد کرده و روند پیری را تسریع می‌کند. در نتیجه معلوم شده است که تنهایی با سلامت قلب و عروق در بزرگسالان جوان رابطه‌ای وابسته به میزان تنهایی آنها دارد. بر اساس مطالعات تحقیقاتی، هرچه تعداد دفعاتی که افراد دچار تنهایی شدند بیشتر بوده، خطر بروز بعضی مشکلات قلبی مانند فشار خون بالا، کلسترول و قند خون بالا نیز بیشتر بوده است.

تنهایی برای سلامتی روحی و جسمی شما مضر است، و مراقبت از زندگی اجتماعی شما به اندازه رژیم غذایی مناسب یا خواب کافی برای سلامتی شما اهمیت دارد.

درمان انزوا و تنهایی

طراحی راهکارهایی برای مقابله با تنهایی و انزوا می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. متأسفانه نسخه‌ای برای درمان تنهایی وجود ندارد، و وادار کردن افراد به اصلاح این وضعیت دشوار است.

یک مطالعه نشان داده که ترس یک عامل مهم است. افراد منزوی از اجتماع ممکن است از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن بترسند، به همسایگان خود بی‌اعتماد باشند، و دوستان یا اعضای خانواده کمی برای حمایت داشته باشند. بسیاری از آنها اختلال شناختی دارند. اما برخلاف باور بسیاری، بیشتر شرکت‌کنندگان در این مطالعه می‌خواستند اجتماعی باشند و نه منزوی.

مسائل اقتصادی نیز در این میان نقش دارند. وقتی افراد منزوی هستند و اختلال شناختی دارند، ممکن است دیگر توانایی رانندگی یا استفاده از سیستم حمل‌ونقل محل زندگی خود را نداشته باشند، و این خود می‌تواند به

1. Fight-or-flight neurotransmitter.

انزوای بیشتر آن‌ها بیفزاید.

یکی دیگر از چالش‌های ناشی از تنهایی این است که اغلب منجر به توانایی بیشتر در تنظیم امور و انگیزه درونی می‌شود. این بدان معناست که وقتی کسی تنهاست، احتمال کمتری دارد که کارهایی را انجام دهد که برای بهبود و حفظ سلامتی او مانند ورزش نیاز به تلاش دارند. تنهایی همچنین یک عامل خطر برای اضافه‌وزن و مصرف بیش از حد الکل است. از این جهت تنهایی می‌تواند به یک پیشگویی خودبرآورنده^۱ تبدیل شود. شکستن چرخه تنهایی اغلب نخستین و گاهی دشوارترین گام است.

وقتی افراد احساس تنهایی یا انزوا می‌کنند، ممکن است برای آرامش به رژیم غذایی ناسالم، الکل یا رفتارهای ضد اجتماعی روی بیاورند، و خود این مسائل می‌توانند به نوبه باعث شوند تا از روی خودآگاهی از دیگران کناره‌گیری کنند، یا ارتباط با دیگران و پایان دادن به تنهایی خود را دشوار نمایند.

برخی مداخلات خاص برای مقابله با تنهایی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. به عنوان مثال، در یک مطالعه ۲۳۵ فرد بزرگسال تنها که در منزل سکونت می‌کردند را به طور تصادفی به دو گروه مداخله یا گروه کنترل تقسیم کردند. گروه مداخله از گروه‌های کوچک هفت یا هشت نفره تشکیل می‌شد که به مدت سه ماه و هفته‌ای یک بار با مشاوران ملاقات می‌کردند. این افراد در فعالیت‌هایی مانند هنر، ورزش و نوشتن درمانی شرکت می‌کردند. گروه کنترل خدمات اجتماعی عادی را انجام می‌دادند.

گروه درمانی از نظر اجتماعی فعال‌تر شدند، دوستان بیشتری پیدا کردند و احساس مفید بودن داشتند. وضع سلامتی آن‌ها نیز بهتر شد و حتی عمر بیشتری کردند. اما جالب این بود که احساس تنهایی در هیچ یک از دو گروه تغییر نکرد. بنابراین افزایش فعالیت‌های اجتماعی مفید است، اما لزوماً مشکل تنهایی و احساس ارتباط را به‌طور کامل حل نمی‌کند.

بخشی از این موضوع ممکن است به کاهش گسترده‌تر حس تعلق به اجتماع در عصر مدرن مرتبط باشد. جامعه‌شناس آمریکایی رابرت پاتنم^۲ به طور معروفی این کاهش سرمایه اجتماعی را در ایالات متحده توصیف می‌کند. این کاهش گسترده و همه‌جانبه است: عضویت در اتحادیه‌ها، شرکت در مراسم مذهبی کلیساها، و میزان مشارکت در سازمان‌های شهری و کارهای داوطلبانه از دهه ۱۹۵۰ تاکنون کاهش یافته‌اند.

1. Self-fulfilling prophecy.

2. Robert Putnam (1941 -).

به نظر می‌رسد نتایج نظرسنجی‌های انجام‌شده در ایالات متحده نیز این نتایج را تأیید می‌کنند. یک نظرسنجی مرکز تحقیقات پیو^۱ از بیش از ۶۰۰۰ بزرگسال آمریکایی نشان داد که از هر پنج آمریکایی، یک نفر می‌گوید از کیفیت زندگی در جوامع محلی خود راضی نیست و اغلب احساس تنهایی می‌کند، در حالی که تنها ۷٪ از آمریکایی‌ها می‌گویند از کیفیت زندگی در جوامع خود راضی هستند.

مشارکت در گروه‌ها و برنامه‌ها به هر شکلی که باشد، یکی از بهترین راه‌ها برای مبارزه با انزوای اجتماعی و تنهایی است.

بنابراین علاوه بر ترغیب افراد به معاشرت، باید راهکارهایی طراحی شوند که حس تعلق به اجتماع و پذیرفتن مداوم جامعه را ایجاد کند. یک مطالعه در استرالیا نشان داده که سالمندانی که در گروه‌های اجتماعی مانند کلیسا یا انجمن‌های کتاب شرکت می‌کنند، کمتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار می‌گیرند.

ایجاد جامعه و توسعه روابط اجتماعی

بنابراین بعضی از بهترین توصیه‌هایی که می‌توان برای مقابله با تنهایی و انزوا ارائه داد، مشارکت در فعالیت‌های گروهی است، عضویت در یک باشگاه، رفتن به اماکن مذهبی، ثبت نام در یک اتحادیه، یا فعالیت داوطلبانه در یک موسسه خیریه. نوع گروهی که در آن شرکت می‌کنید به نظر نمی‌رسد چندان اهمیتی داشته باشد، آنچه مهم است عضویت مستمر در یک اجتماع است که با سلامتی روانی و جسمی بهتر در ارتباط است.

داشتن یک حس قوی تعلق به اجتماع یکی از یافته‌های مهم مطالعات مربوط به مناطق موسوم به مناطقی آبی با طول عمر بالا بوده است. یکی از گروه‌هایی که در این مطالعات بررسی شده‌اند، برخلاف روند غالب در ایالات متحده که در آن گزارش‌های زیادی از تنهایی دیده می‌شود، از یک حس تعلق اجتماعی قوی برخوردارند، و طول عمر زیادی نسبت به آمریکایی‌ها دارند.

در واقع ادونت‌های روز هفتم^۲ در لُمدا در کالیفرنیا تنها منطقه آبی اصلی در ایالات متحده را تشکیل می‌دهند. جمعیت ۹۶ هزار نفری این منطقه به طور گسترده‌ای توسط پژوهشگران دانشگاه لُمدا لیندا به ویژه برای

1. Pew Research Center.

2. Seventh-day Adventists (شاخه‌ای از مسیحیت).

یافتن علت طول عمر بالای آنها مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. زنان ادونتیسست به طور میانگین تا ۸۶ سال عمر می‌کنند، یعنی حدود چهار سال بیشتر از متوسط زنان آمریکایی. مردان ادونتیسست نیز به طور میانگین تا ۸۳ سال عمر می‌کنند، یعنی حدود هفت سال بیشتر از متوسط مردان آمریکایی.

احساس قوی تعلق اجتماعی عامل کلیدی مهمی است که ادونتیسست‌های لُمالیندا را از سایر مناطق ایالات متحده متمایز می‌سازد. آنها روابط فردی بسیار محکمی دارند و فعالیت‌های زیادی را مانند پیاده‌روی، صرف غذا و شرکت در مراسم مذهبی به صورت جمعی انجام می‌دهند. از آنجا که این جامعه مذهبی در نزدیکی یکدیگر زندگی می‌کنند، زمان زیادی را در زندگی روزمره صرف تعامل با یکدیگر می‌کنند.

مطالعات انجام‌شده روی ادونتیسست‌های لُمالیندا نشان داده که آنها حدود ۵۰٪ بیشتر از غیرادونتیسست‌ها در

در قرن بیست و یکم زندگی در فواصل دور از هم به طور فزاینده‌ای رایج شده است. یک مطالعه نشان داده که بیش از نیمی از آمریکایی‌ها بیش از ۵ ساعت از خواهر و برادرهای خود دور هستند، و تقریباً ۴۰٪ بیش از ۵ ساعت از والدین خود فاصله دارند. افرادی که دور از خانواده‌های خود زندگی می‌کنند به طور طبیعی کمتر احتمال دارد که مرتباً یکدیگر را ببینند یا بگویند که مرتباً با خانواده وقت خوشی را می‌گذرانند.

همان منطقه احساس می‌کنند که مورد محبت و توجه دیگران هستند، و به طور میانگین اشخاص بیشتری را به عنوان دوستان و خانواده مورد اعتماد خود در نظر می‌گیرند.

ادونتیسست‌ها همچنین دارای روحیه بسیار قوی در مورد کارهای داوطلبانه هستند، و اعضای این جامعه در طول زندگی خود وقت زیادی را صرف فعالیت‌های خیریه و امور بشردوستانه می‌کنند. داوطلب شدن به ایجاد حس قدردانی کمک می‌کند. ادونتیسست‌ها همینطور شنبه‌ها را به عنوان روز سَبَت (روز استراحت و نیایش) رعایت می‌کنند. پیاده‌روی می‌کنند و برنامه‌های اجتماعی برگزار می‌کنند. آن‌ها مراقبه (مدیتیشن)، دعا و گذراندن وقت با کیفیت با خانواده و دوستان را در اولویت قرار می‌دهند. قدرت جامعه به پیشگیری از احساس تنهایی کمک می‌کند.

جوامع سالم شهروندان سالم پرورش می‌دهند، و بر پایه این بینش، تلاش‌هایی در سراسر جهان صورت گرفته است تا برنامه‌های بهداشت عمومی بیشتر بر فعالیت‌های

جمعی و مشارکت اجتماعی تمرکز داشته باشد، و نه صرفاً بر اساس عوامل معمولی سلامتی، مانند رژیم غذایی و ورزش. به عنوان مثال، در ایالات متحده، ۵۱ شهر در سراسر این کشور وجود دارد که در آنها روش‌های مناطق آبی برای ایجاد و تقویت احساسات تعلق اجتماعی آموزش داده و تشویق می‌شوند.

روابطی که سلامتی و شادی را افزایش می‌دهند، به کیفیت مربوط می‌شوند نه کمیت. ارتباطات اجتماعی کم کیفیت و پر کمیت، مانند ارتباطات از طریق شبکه‌های اجتماعی، می‌توانند بخشی سرگرم‌کننده از زندگی باشند، اما اکثر تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباطات عمیق‌تر با خانواده، دوستان، و جوامع هستند که حس تعلق و رضایت از زندگی را فراهم می‌کنند.

اما جوامع توسط مردم ساخته می‌شوند، بنابراین وظیفه هر یک از ماست که برخی از روندهای دنیای مدرن را معکوس کنیم و برای ایجاد ارتباطات واقعی‌تر با دیگران تلاش کنیم.

یکی از هیجان‌انگیزترین امکانات فناوری، توانایی آن در پیوند دادن افرادی با علایق مشابه و ایجاد جوامع و دوستی‌ها در دنیای واقعی است. تارنماهایی مانند Meetup به مردم این امکان را می‌دهد تا یکدیگر را پیدا کنند، و در منطقه زندگی خود باشگاه‌ها و انجمن‌هایی را تشکیل دهند. مفاهیم سنتی مانند انجمن‌های کتاب در عصر اینترنت رشد و رونق یافته‌اند و با استفاده از فناوری، افراد را در زمان واقعی به یکدیگر متصل کرده و تعاملات عمیق‌تری بین آن‌ها ایجاد کرده‌اند. و البته همیشه می‌توانید در هر جا که هستید داوطلبانه وقت خود را در اختیار سازمان‌های اجتماعی یا خیریه‌های محلی قرار دهید.

مطالعه بیشتر:

Buettner, *The Blue Zones of Happiness*.

Lanier, *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*.

Putnam, *Better Together*.

پیشگیری و کنترل بیماری‌های عصبی

در سراسر جهان حدود ۴۷/۵ میلیون نفر با زوال عقل^۱ (دمانس) زندگی می‌کنند. زوال عصبی^۲ شاید بیش از هر وضعیت دیگری می‌تواند شادی و سلامتی را به شدت کاهش دهد، چرا که خود مغز دچار آسیب می‌شود. زوال عقل اصطلاحی کلی برای از دست دادن حافظه و عملکرد مغز است. عوامل زیادی می‌توانند باعث آن شوند، از جمله سگته‌های مغزی، عفونت‌ها، آسیب‌ها و بیماری‌های تحلیل‌برنده^۳ طولانی مدت مغز.

بیماری آلزایمر^۴

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل یا خردسودگی است. افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، اغلب ابتدا با از دست دادن حس شوخ‌طبعی و دچار شدن به بدگمانی و توهم شروع می‌کنند. با پیشرفت بیماری، ادراک فرد ممکن است تغییر کند. بیماران فواصل و زوایا را اشتباه تشخیص دهند. ممکن است انعکاس خود را در آینه تشخیص ندهند، و این امر به بدگمانی آنها می‌افزاید. همچنین ممکن است در تشخیص رنگ‌ها دچار مشکل شوند.

از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت یکی دیگر از نشانه‌های اولیه بیماری آلزایمر است. بیماران معمولاً قرار ملاقات‌ها، کلمات و نام‌ها را فراموش می‌کنند. اغلب برای یادآوری، یادداشت‌هایی را در جاهای مختلف خانه می‌چسبانند. همچنین ممکن است در حفظ یا دنبال کردن یک مکالمه دچار مشکل شوند.

1. Dementia.
2. Neurodegeneration.

3. Degenerative diseases.
4. Alzheimer's.

متأسفانه تنها راه تشخیص قطعی آلزایمر در زمان کالبدشکافی است. آزمایش‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند به تشخیص کمک کنند، و برخی آزمایش‌ها می‌توانند برای سایر علل احتمالی تغییرات ذهنی به کار روند، اما در حال حاضر هیچ آزمایشی وجود ندارد که بتواند با اطمینان صد در صد بگوید که فرد به این بیماری مبتلا است.

آلزایمر شایع‌ترین نوع تحلیل عصبی و زوال عقل است. این بیماری حدود ۸۰٪ موارد زوال عقل را تشکیل می‌دهد. اما دو نوع دیگر نیز وجود دارد که نسبتاً رایج هستند:

- **زوال عقل عروقی^۱** ناشی از بیماری‌ها یا آسیب‌هایی است که خون‌رسانی به مغز را محدود می‌کنند.
- **زوال عقل اجسام لویی^۲** ناشناخته‌ترین و پیچیده‌ترین نوع زوال عقل است که ویژگی‌های هر دو بیماری آلزایمر و پارکینسون را دارد. این بیماری با حضور اجسام لویی مشخص می‌شود. اجسام لویی تجمع غیرطبیعی پروتئین‌ها در داخل سلول‌های عصبی هستند.

صرف نظر از نوع زوال عقل، تاکنون هیچ یک از این بیماری‌ها قابل درمان نبوده‌اند. بنابراین بهترین راهکار پیشگیری و مدیریت علائم است.

وقتی به بیماران مبتلا به آلزایمر فیلم‌های شاد و غمگین نشان داده شد، تجربه آنها واکنش‌های احساسی مناسب بود، حتی اگر فیلم یا آنچه که چنین احساسی را برانگیخته بود به خاطر نمی‌آوردند. جالب اینجاست که این احساسات مدت‌ها پس از فراموش شدن عامل محرک آن همچنان باقی ماندند. بنابراین ممکن است کسی احساس شادی یا غم کند، حتی اگر نتواند به طور مشخص به خاطر آورد چه چیزی آن احساس را برانگیخته است.

پیشگیری و درمان زوال عقل

در زمینه پیشگیری و کند کردن زوال عصبی شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهند انتخاب سبک زندگی سالم بسیار مهم است.

1. Vascular dementia.

2. Lewy body dementia.

اگر چه درمان‌های نویدبخش زیادی برای بیماری آلزایمر در راه است، اما بهترین گزینه برای شما در وهله اول انتخاب سبک زندگی سالم برای جلوگیری یا کند کردن روند پیشرفت آن است. در ساده‌ترین حالت، این به معنای بهینه‌سازی عواملی مانند فشار خون، کلسترول، میزان مواد معدنی و سطح هورمون‌ها است، و شامل داشتن رژیم غذایی سالم، آرامش، مدیتیشن و ورزش می‌شود. همچنین به معنای درگیر نگه داشتن ذهن و دادن هدف و معنا به زندگی برای فعال نگه داشتن مغز است.

پژوهشگران اخیراً نتایج هیجان‌انگیزی از یک مطالعه کوچک به نام برنامه تقویت متابولیک برای زوال عصبی^۱ را گزارش داده‌اند. این مطالعه با مشارکت ۹ بیمار مبتلا به آلزایمر در مراحل اولیه و یک بیمار با آلزایمر پیشرفته انجام شده است. با توجه به اینکه روش‌های تک‌درمانی (مونوتراپی) در معکوس کردن بیماری ناموفق بوده‌اند، آنها از یک رویکرد چندجانبه و شخصی‌سازی شده برای هر بیمار استفاده کردند.

به عنوان مثال، یک بیمار زن تمام کربوهیدرات‌های ساده، گلوتن و غذاهای فراوری‌شده را از رژیم غذایی خود حذف کرد، و در عین حال مصرف میوه، سبزیجات و ماهی‌های صید آزاد را افزایش داد. او با انجام یوگا و مدیتیشن روزانه، استرس خود را کاهش داد. همچنین از مکمل‌های ملاتونین (قبل از خواب)، ویتامین دی (D) و کوآنزیم کیو ۱۰ (CoQ10) استفاده کرد. او حداقل چهار تا شش روز در هفته، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می‌کرد. پس از دو سال و نیم دنبال کردن این برنامه، علائم او

معکوس شدند. در مجموع ۹ نفر از ۱۰ شرکت‌کننده بهبودی خود را حفظ کردند. آزمایش‌های گسترده‌تری در این زمینه در جریان است.

فعال و درگیر نگه داشتن مغز در طول زندگی نیز مهم است. مطالعه راهب‌ها^۲ که در آن عادات و سلامتی راهب‌ها در طول عمرشان با جزئیات فوق‌العاده‌ای مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، نشان داده که فعالیت‌های مختلف با سطوح متفاوتی از خطر زوال عصبی مرتبط هستند. کسانی که به طور مکرر در فعالیت‌هایی مانند گوش دادن به رادیو، خواندن روزنامه، بازی‌های فکری (حل پازل) و بازدید از موزه‌ها شرکت می‌کردند، ۴۷٪ کمتر از کسانی که این فعالیت‌ها را انجام نمی‌دادند در معرض خطر آلزایمر بودند.

1. Metabolic enhancement for neurodegeneration (MEND).

2. The Nun Study.

علاوه بر انتخاب سبک زندگی، داروهایی وجود دارند که می‌توانند برای بیماران تجویز شوند که به کند شدن بیماری کمک کنند. این داروها شامل آریسپت^۱ و نامندا^۲ هستند. اگرچه در حال حاضر هیچ دارویی وجود ندارد که آسیب‌های ناشی از آلزایمر را متوقف یا معکوس کند، برخی از درمان‌های جدید امیدوارکننده در حال بررسی هستند، مانند استفاده از داروی دیابت، متفورمین^۳ برای متوقف کردن و احتمالاً معکوس کردن اختلال شناختی. سایر درمان‌ها از جمله ایمونوگلوبولین تزریقی^۴ و تحریک مغناطیسی مغز^۵ نیز نتایج بالقوه امیدوارکننده‌ای نشان داده‌اند.

بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون یک اختلال عصبی مزمن و پیشرونده است. اگرچه پارکینسون می‌تواند علائمی مشابه زوال عقل داشته باشد، اما این بیماری با زوال عقل متفاوت است. در حالی که شرایطی مانند آلزایمر بیشتر عملکرد زبان و حافظه را مختل می‌کنند، پارکینسون عمدتاً مهارت‌های حرکتی و هماهنگی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیماری پارکینسون زمانی رخ می‌دهد که برخی سلول‌های عصبی خاص در مغز می‌میرند یا آسیب می‌بینند. بخش اصلی مغز که تحت تأثیر قرار می‌گیرد، توده سیاه^۶ است که یک ساختار از عقده‌های قاعده‌ای^۷ در مغز میانی است. سلول‌های این ناحیه دوپامین ترشح می‌کنند که یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی کلیدی برای احساس شادی است. این پیام‌رسان شیمیایی وظیفه انتقال علائم بین توده سیاه و جسم مخطط^۸ را به عهده دارد که به عنوان ایستگاه ارتباطی مغز نیز شناخته می‌شود، و حرکات روان بدن را تسهیل می‌کند. کمبود دوپامین باعث می‌شود این علائم به طور غیرعادی ایجاد شوند که به بروز لرزش، سفتی عضلات، کندی حرکت و مشکلات تعادل منجر می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که بیماران پارکینسون تا زمان بروز علائم بین ۶۰٪ تا ۸۰٪ یا بیشتر از سلول‌های تولیدکننده دوپامین خود را از دست می‌دهند.

پس از آلزایمر، بیماری پارکینسون دومین اختلال عصبی شایع در جهان است که تقریباً ۰/۳٪ از جمعیت کل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سن معمول شروع آن حدود ۶۰ سالگی است. کسانی که یک یا چند خویشاوند نزدیک

1. Aricept.
2. Namenda.
3. Metformin.
4. Intravenous immunoglobulin.

5. Transcranial magnetic stimulation.
6. Substantia nigra.
7. Basal ganglia.
8. Corpus striatum.

مبتلا به بیماری پارکینسون دارند، در معرض خطر قدری بالاتر هستند، و چندین جهش ژنتیکی با بیماری پارکینسون مرتبط است. علیرغم ادعاهای بی‌اساس فراوان، در حال حاضر هیچ درمان قطعی شناخته‌شده‌ای برای بیماری پارکینسون وجود ندارد.

برای بیماری پارکینسون سه علامت اصلی وجود دارد:

- **لرزش یا رعشه^۱**: علامت کلاسیک و اولیه پارکینسون لرزش آشکاری است که به صورت حرکت غیرارادی ریتمی و نوسانی عقب و جلو بین شست و انگشت اشاره ظاهر می‌شود و به آن حالت گرداندن قرص^۲ می‌گویند. این لرزش معمولاً در حالت استراحت بیشتر دیده می‌شود و هنگام خواب از بین می‌رود، و با حرکت عمدی بهبود می‌یابد.

- **سفتی عضلات**: یکی دیگر از علائم کلیدی، سفتی یا مقاومت در برابر حرکت است. عضلات دچار انقباض و فشرده می‌شوند و باعث خشکی و درد می‌گردند. این موضوع زمانی بیشتر آشکار می‌شود که کسی سعی می‌کند بازوی بیمار را حرکت دهد؛ در این حالت بازو سفت می‌شود و در برابر حرکت مقاومت می‌کند که حالتی منجر به حرکت چرخ‌دنده‌ای^۳ می‌شود.

- **بی‌ثباتی**: پارکینسون موجب ناپایداری و اختلال در تعادل می‌شود. بیماران ممکن است تعادل خود را از دست بدهند و در حالت ایستاده یا حتی نشسته زمین بخورند. علائم پارکینسون معمولاً از یک طرف بدن شروع می‌شوند، اما با پیشرفت بیماری هر دو طرف را درگیر می‌کنند. بیماران به تدریج با طرز راه رفتن خاصی مواجه می‌شوند که در آن بدن به سمت جلو خم شده و قدم‌های سریع و کوتاه برمی‌دارند. آغاز حرکت برایشان دشوار می‌شود و ممکن است ناگهان هنگام راه رفتن متوقف شوند و درجا "یخ بزنند."

مبتلایان با پیشرفت بیماری ممکن است در راه رفتن، صحبت کردن و انجام کارهای ساده دچار مشکل شوند. این بیماری در نهایت باعث می‌شود بیماران مجبور به استفاده از ویلچر یا حتی بستری شوند. زوال عقل نیز

1. Tremor.
2. Pill rolling.

3. Cogwheel motion.

معمولاً به همراه این بیماری ایجاد می‌شود. فرو دادن غذا دشوار می‌شود، و خطر ابتلا به ذات‌الریه ناشی از ورود غذا به ریه یا آسپیراسیون^۱ و برونشیت مزمن افزایش می‌یابد. گفتار در حدود سه چهارم بیماران تحت تأثیر قرار می‌گیرد، و باعث می‌شود که مبتلایان آرام و یکنواخت صحبت کنند. خستگی و از دست دادن انرژی نیز همراه با تغییرات عاطفی رایج است.

اکثر موارد بیماری پارکینسون مانند آلزایمر علت مشخصی ندارند. با این حال، برخی موارد با عوامل خطر بسیار خاصی مرتبط هستند. بعضی از داروهایی که برای بیماران روانپزشکی تجویز می‌شوند، مانند کلرپرومازین^۲ و هالوپریدول^۳ می‌توانند باعث ایجاد نوعی برگشت‌پذیر از پارکینسون شوند. آسیب ناشی از چندین سگته مغزی می‌تواند نوعی از بیماری پارکینسون را به وجود آورد. همچنین ضربه‌های مکرر به سر می‌تواند باعث این بیماری شود. قرار گرفتن در معرض برخی از آفت‌کش‌ها و بعضی عفونت‌های ویروسی نیز می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

پیشگیری و درمان پارکینسون

اگرچه درمانی برای بیماری پارکینسون وجود ندارد، اما روش‌ها و گزینه‌هایی برای درمان وجود دارد، و سبک زندگی می‌تواند در کند کردن شروع بیماری مؤثر باشد.

لوودوپا یا ال-دوپا^۴ رایج‌ترین و مهم‌ترین دارو برای درمان پارکینسون است. این دارو با افزایش سطح دوپامین یا جلوگیری از تجزیه و جذب آن توسط گیرنده‌ها، علائم بیماری را کاهش می‌دهد تا دوپامین بیشتری در دسترس مغز باشد. هیچ داروی دیگری به اندازه لوودوپا مؤثر نیست، اگر چه ممکن است از داروهای دیگری برای افزایش اثربخشی آن استفاده شود. متأسفانه ال-دوپا پیشرفت مرگ سلولی را متوقف نمی‌کند، و در طول زمان ممکن است به دلیل پیشرفت بیماری اثربخشی آن کمتر شود.

یک درمان نسبتاً جدید که بسیار امیدبخش است، استفاده از یک محرک عصبی است، دستگاهی که از طریق جراحی در ناحیه‌ای از مغز به نام گلوبوس پالیدوس^۵ قرار داده می‌شود. این دستگاه مانند یک ضربان‌ساز برای مغز عمل کرده و تکانه‌ها یا پالس‌های الکتریکی به نواحی خاصی از مغز ارسال می‌کند. این تحریک علائم

1. Aspiration.
2. Chlorpromazine.
3. Haloperidol.

4. Levodopa or L-dopa.
5. Globus pallidus.

پارکینسون را بهبود می‌بخشد. این یک روش درمانی نسبتاً نهایی است، و به همین دلیل برای بیماران استفاده می‌شود که داروها تأثیری روی آنها نداشته‌اند. به نظر می‌رسد این درمان برای چند سال مفید باشد، اما باز هم درمان قطعی نیست و پیشرفت بیماری را متوقف نمی‌کند.

از آنجا که پارکینسون درمان قطعی ندارد، تغییرات سبک زندگی هم در مدیریت علائم بیماری و هم در کمک به کاهش سرعت پیشرفت آن اهمیت بسیار زیادی دارند.

از آنجا که سفتی و خشکی بدن یک مشکل اساسی است، حفظ انعطاف‌پذیری و داشتن تحرک بسیار ضروری است. این تحرک نه تنها برای بدن، بلکه برای روح و روان نیز مهم است. مطالعات نشان داده‌اند که رقص یکی از مؤثرترین اشکال ورزش برای بیماران پارکینسون است. رقص به بدن کمک می‌کند تا از بخش‌های آسیب‌دیده مغز عبور کند. علاوه بر این رقص سرگرم‌کننده و درمانی است.

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که ورزشی که ترکیبی از تفکر سریع و هماهنگی دقیق همراه با حرکت فیزیکی باشد، گزینه‌ای عالی برای مبتلایان پارکینسون است. یکی از فعالیت‌هایی که این ویژگی را دارد، بوکس بازی است. نوع خاصی از بوکس بدون تماس فیزیکی به نام بوکس ثابت راک^۱ برای بیماران پارکینسون طراحی شده است. این نوع ورزش باعث افزایش قدرت بدنی می‌شود، تا حدودی به بهبودی در گفتار کمک می‌کند، و همچنین حس حمایت و ارتباط گروهی را تقویت می‌نماید.

در نهایت گفتاردرمانی ضروری است. برنامه‌های متعددی برای این منظور وجود دارد، اما یکی از آنها به نام صحبت کردن^۲ توسط برنامه صدای پارکینسون^۳ حمایت می‌شود. این درمانی است که به آموزش، بهبود کیفیت گفتار، و صدا و ارائه یک تجربه گروهی کمک می‌کند.

از آنجا که بیماران پارکینسون سطح دوپامین پایین‌تری دارند، بنابراین بیشتر مستعد افسردگی هستند، و کمک به آنها مهم است. فعالیت‌ها و تمرین‌های گروهی که به آنها کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشند بسیار ضروری است. موسیقی روش دیگری برای ایجاد شادی است.

1. Rock steady boxing.
2. SPEAK OUT.

3. Parkinson Voice Project.

ضربه مغزی^۱

ضربه مغزی به آسیب‌های مغزی ناشی از ضربات جدی به سر ناشی از نیروهای خارجی، مانند تصادفات رانندگی یا سقوط گفته می‌شود. ضربه مغزی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

ضربه مغزی یکی از علل اصلی مرگ و میر در سطح جهان است، و تخمین زده می‌شود که حدود ۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان با نوعی از ضربه مغزی زندگی می‌کنند. آسیب‌دیدگان اغلب با ناتوانی‌های شناختی، رفتاری و ارتباطی قابل توجهی روبرو هستند. از آنجا که این آسیب‌ها اغلب از بیرون دیده نمی‌شوند، برای بسیاری دریافت کمک و توجه مورد نیاز دشوار است.

دو نوع کلی آسیب به سر وجود دارد: نفوذی و غیرنفوذی.

• **ضربه مغزی نفوذی** زمانی رخ می‌دهد که جسمی مجموعه را سوراخ می‌کند. به عنوان مثال، گلوله، ترکش، تکه‌ای استخوان یا یک سلاح. در این نوع آسیب، جسم وارد بافت مغز می‌شود.

• **ضربه مغزی غیرنفوذی** در اثر یک نیروی خارجی ایجاد می‌شود که باعث حرکت مغز در داخل مجموعه می‌شود. علل آن شامل سقوط، تصادفات وسایل نقلیه موتوری، صدمات ورزشی یا ضربه جسمی به سر است.

ضربه مغزی معمولاً در میان سربازان شایع است. در ایالات متحده حدود ۴۰۸ هزار نفر از نیروهای نظامی از سال ۲۰۰۰ دچار ضربه مغزی شده‌اند. ضربه مغزی در خصوص این افراد معمولاً در اثر جراحات ناشی از انفجار مانند مین‌های زمینی یا نارنجک ایجاد شده است.

بسته به شدت ضربه مغزی، علائم بسیار متنوعی می‌توانند بروز کنند. تشنج، عفونت، درد و آسیب به اعصاب صورت از جمله این علائم هستند. سردرد شایع‌ترین علامت ضربه مغزی است. افراد مبتلا به ضربه مغزی شدید ممکن است در صحبت کردن و نوشتن دچار مشکل شوند، و ممکن است مشکلات ادراک بصری پیدا کنند. اما حتی افرادی که آسیب خفیفی خورده‌اند نیز می‌توانند از سندرم پس از ضربه مغزی رنج ببرند. علائم این سندرم شامل سردرد، سرگیجه، دوران سر، مشکلات حافظه، اختلال در تمرکز،

1. Traumatic brain injury (TBI).

مشکلات خواب، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، بی‌تفاوتی، افسردگی و اضطراب است. این نوع آسیب‌های مغزی همچنین خطر ابتلا به بیماری پارکینسون، بیماری آلزایمر و زوال عقل پس از ضربه را افزایش می‌دهند.

درمان ضربه مغزی

توانبخشی کلید درمان بیماران مبتلا به ضربه مغزی است. درمان‌های توانبخشی مسیرهای عصبی را بازآموزی می‌کنند یا مسیرهای جدیدی می‌سازند تا عملکرد از دست رفته در اثر آسیب به مغز را بازیابی کنند. نوع درمان بستگی به نواحی آسیب‌دیده دارد. ممکن است گفتاردرمانی، کاردرمانی و حتی بینایی‌درمانی مورد نیاز باشد. اما مهم‌تر از همه، توانبخشی جسمی ضروری است. این فرآیند ممکن است از نظر جسمی و روحی خسته‌کننده باشد، و ترغیب بیماران به مراجعه منظم به فیزیوتراپی و توانبخشی اغلب چالش‌برانگیز است. داشتن فعالیتی که از آن لذت ببرند، انگیزه بزرگی برای کمک به بهبود مغز آنها است.

توانایی احساس شادی نیز می‌تواند در اثر ضربه مغزی آسیب ببیند، و در این صورت ضروری است که به بیماران کمک شود تا شبکه‌های عصبی جدیدی بسازند یا جذب هورمون‌های اساسی مورد نیاز برای شادی مانند سروتونین یا دوپامین را افزایش یا به تأخیر بیندازند. روان‌درمانی‌های مختلفی مانند رفتاردرمانی شناختی^۱ و حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم^۲ می‌توانند مؤثر باشند.

بهترین راه‌حل برای مشکل ضربه مغزی پیشگیری از آن در وهله اول است. اگرچه نمی‌توان از حوادث جلوگیری کرد، اما ضربه‌های مغزی بر اهمیت استفاده از اقدامات ایمنی طراحی شده برای محافظت از مغز، مانند کمربند ایمنی و کلاه ایمنی می‌افزایند.

مطالعه بیشتر:

Bredesen, *The End of Alzheimer's Program*.

Okun, Malaty, and Deeb, *Living with Alzheimer's Disease*.

Snowdon, "Healthy Aging and Dementia."

1. Cognitive behavioral therapy (CBT).

2. Eye movement desensitization and reprocessing (EDMR).

مدیتیشن برای جسم و روحی شاد

مدیتیشن، مراقبه یا درون‌پویی یک تمرین باستانی است که در آن از یک تکنیک یا تمرین خاص برای تمرکز ذهن و رسیدن به یک حالت ذهنی شفاف و آرام استفاده می‌شود. این روش یک وسیله اصلی در بسیاری از آئین‌های عبادی و طب سنتی است، و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان روزانه آن را انجام می‌دهند.

مدیتیشن برای سلامتی و شادی

روش‌های گوناگون مدیتیشن در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفته‌اند، و به عنوان بخشی مکمل از سلامتی و شادی محبوبیت روزافزونی پیدا کرده‌اند. روش‌های رایج شامل تفکر یا تأمل، تمرکز، استفاده از صداها طبیعی، مدیتیشن هدایت‌شده، حرکات مدیتیشن مانند یوگا، تای‌چی و چی‌گونگ، تمرینات تنفسی، و استفاده از مانترا یا ذکر هستند.

در حالی که ممکن است علم پزشکی در غرب در گذشته فواید مدیتیشن شرقی را نادیده گرفته باشد، تحقیقات دهه‌های اخیر ثابت کرده است مدیتیشن فواید فراوانی از نظر جسمی و روانی دارد. مطالعات گوناگونی تأیید کرده‌اند که مدیتیشن می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، استرس را کم کند، درد جسمی را تسکین دهد، حافظه را بهبود بخشد، فشار خون را پایین بیاورد، ضربان قلب را کنترل کند و جریان خون به مغز را افزایش دهد.

اگرچه هیچ مدرکی وجود ندارد که مدیتیشن به تنهایی می‌تواند یک تومور سرطانی را کوچک کند یا عفونتی را از بین ببرد، اما مدیتیشن، مانند تغذیه سالم و ورزش، می‌تواند یک طیف گسترده از فواید کلی برای سلامتی و شادی را ایجاد کند.

در واقع مدیتیشن حتی ممکن است بتواند در سطحی بسیار عمیق به بهبود سلامتی کمک کند. یک مطالعه که در سال ۲۰۰۸ انجام شد نشان داد که یک برنامه جامع در مورد تغییر سبک زندگی شامل رژیم غذایی گیاهی، مدیریت استرس و مدیتیشن، سلامتی افراد را بهبود بخشیده و توانسته

قدیمی ترین شکل شناخته شده
مدیتیشن در دوران ودایی
(Vedic) هند باستان آغاز شد.

این شیوه در متون کهن هندی
توصیف شده و بخشی
جدایی ناپذیر از رویکرد
آیورودایی (علم زندگی) به
پزشکی در آن سرزمین است.

هدف از مدیتیشن طبق
آموزه‌های ودایی و بسیاری دیگر
از سنت‌های مدیتیشن، ایجاد
ارتباط با درون عمیق فرد یا خود
واقعی است. این ارتباط باعث
فعال شدن قوای درونی یا
آگاهی عملی شما می‌شود و در
نتیجه بدن فیزیکی را نیز فعال
می‌سازد.

است بیان ژن‌ها^۱ را تعدیل کند. بیماران شرکت‌کننده در این مطالعه طی سه ماه تغییراتی در بیش از ۵۰۰ ژن نشان دادند. بیان ژن فرایند استفاده از اطلاعات درون ژن برای تهیه یک محصول کاربردی از آن است.

یک طیف گسترده از ژن‌های مرتبط با بیماری در شرکت‌کنندگان کاهش یافتند یا فعالیت کمتری داشتند. مطالعات بعدی نیز ظاهراً نشان داده‌اند که ژن‌های کلیدی، به‌ویژه آنهایی که با التهاب مرتبط هستند می‌توانند از طریق مدیتیشن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی کاهش داده شوند. تحقیقات همچنان برای درک علت این پدیده در جریان است.

مدیتیشن همچنین بر آنزیمی به نام تلومراز تأثیر می‌گذارد، آنزیمی که نقش محافظت از طول تلومرها را به عهده دارد، و این تلومرها انتهای کروموزوم‌ها را می‌پوشانند و از آن‌ها محافظت می‌کنند. وقتی تلومرها کوتاه می‌شوند، پیری تسریع می‌شود و احتمال بیماری افزایش می‌یابد. استرس یکی از عوامل اصلی در تسریع کوتاه شدن تلومرها است. یوگا و مدیتیشن استرس را کاهش می‌دهند و فعالیت تلومراز را برای جلوگیری از کوتاه شدن افزایش می‌دهند.

مطالعات دیگری که روی ارتباط بین مدیتیشن و پیری تمرکز کرده‌اند، نشان داده‌اند که افرادی که مدت طولانی مدیتیشن می‌کنند در مقایسه با افرادی که مدیتیشن کوتاه‌مدت انجام می‌دهند یا اصلاً مدیتیشن

نمی‌کنند، از نظر زیستی یا بیولوژیکی جوان‌تر هستند. علاوه بر این افرادی که مدت طولانی مدیتیشن می‌کنند، از خدمات پزشکی استفاده زیادی نمی‌کنند که این معمولاً نشانه‌ای از سلامت کلی خوب است. در یک مطالعه

1. Gene expression.

انجام شده در سال ۲۰۱۱ توسط یک سازمان بیمه سلامتی دولتی مشخص شد که در طی یک دوره پنج ساله، افرادی که مدیتیشن می کنند در مقایسه با افرادی که مدیتیشن نمی کنند، ۲۸٪ هزینه های پزشکی کمتری داشته اند.

عامل شادی چه می شود؟ یکی از راه های پی بردن به تأثیر مدیتیشن روی شادی، بررسی نظریه نقاط تنظیم شادی^۱ است که به آن تردمیل لذت^۲ نیز گفته می شود. حداقل بر اساس مشاهدات انجام شده، شادی در افراد معمولاً یک نقطه تنظیم خاص دارد. حتی زمانی که اوضاع برای کسی به طور استثنایی خوب پیش می رود، معمولاً او دائماً احساس سرخوشی نمی کند. شادی ناگهانی که هنگام پیدا کردن شغل، فارغ التحصیلی از دانشگاه یا حتی برنده شدن در قرعه کشی احساس می شود، دوام نمی آورد، صرف نظر از اتفاقات خوبی که در زندگی انسان رخ می دهند، مغز ظرف حدود شش ماه به نقطه تنظیمی که معمولاً در آن قرار دارد، بازمی گردد.

با این حال فعالیت هایی مانند مدیتیشن ممکن است بتوانند نقطه تنظیم شما را به شیوه ای خوب تغییر دهند. هرچند مدیتیشن همان احساس سرخوشی را که هنگام برنده شدن در قرعه کشی ایجاد نمی کند، اما می تواند حس رضایت بیشتری فراهم آورد و پایه ای برای شادی طولانی تر ایجاد کند. در یک مطالعه، پس از هشت هفته مدیتیشن به مدت یک ساعت در روز و شش روز در هفته، شرکت کنندگان حتی در زمانی که مدیتیشن نمی کردند، عموماً احساس شادی و خوشحالی گزارش دادند.

چگونه مدیتیشن می تواند این کیفیت را ایجاد کند؟ مطالعات بالینی نشان داده اند که فعالیت در لوب های پیشانی در مغز به شدت با شادی و افسردگی مرتبط هستند: افرادی که فعالیت بیشتری در سمت چپ مغز دارند معمولاً شادتر هستند، در حالی که کسانی که فعالیت بیشتری در سمت راست دارند معمولاً مضطرب ترند.

در سال ۲۰۰۳ ریچارد دیویدسون^۳ متخصص جهانی مغز و شادی، مغز ماتیو ریکارد^۴، یک راهب بودایی مشهور که بیش از ۳۰ سال مدیتیشن کرده بود را اسکن کرد. ریکارد در طول مدیتیشن خود، سطوح فعالیت بسیار بالایی را در قشر جلوی پیشانی چپ خود نشان داد. در واقع این فعالیت ها از بیش از ۱۵۰ نفری که دیویدسون قبلاً آزمایش کرده بود، فراتر رفته بودند! شاید یک عمر مدیتیشن مغز او را برای شادتر بودن دوباره سیم کشی کرده باشد.

1. Theory of happiness set points.
2. Hedonic treadmill.

3. Richard Davidson (1951 -).
4. Matthieu Ricard (1946 -).

روش‌های مدیتیشن

کدام روش‌های مدیتیشن مؤثرتر هستند؟ مطالعاتی که به این پرسش پرداخته‌اند نسبتاً کوچک بوده‌اند، و تحقیقات همچنان در حال گسترش هستند، اما دو نوع از شیوه‌هایی که بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، مدیتیشن ذهن‌آگاهی^۱ و مدیتیشن مهر و محبت^۲ است.

مدیتیشن ذهن‌آگاهی از طریق کارهای هربرت بنسون^۳ در دانشگاه هاروارد و جان کابات-زین^۴ در دانشگاه ام‌آی‌تی که به فواید زیادی برای بیماران از کنترل فشار خون بالا گرفته تا تسکین سردردهای میگرنی پی برده‌اند، در صدر مطالعات قرار دارند.

مدیتیشن ذهن‌آگاهی شامل پرورش نگرش پذیرش و تمرکز توجه بر محیط پیرامون است. این روش نیازمند تمرکز بر لحظه حال است. شخص مراقبه‌کننده فضایی آرام و راحت پیدا می‌کند و روی تنفس خود تمرکز می‌نماید. هر وقت که فکری به ذهنش خطور می‌کند، به تنفس خود بازمی‌گردد. این توجه و تمرکز یک آگاهی اکتسابی است، و با انجام این کار مراقبه‌کننده بی‌توجهی را از ذهن خود می‌زداید.

مدیتیشن مهر و محبت، احساسات اصیل، صمیمانه و مثبت را پرورش می‌دهد. این کار روزانه انجام می‌شود. باز هم یافتن مکانی آرام و راحت مهم است. در ابتدا با خودتان شروع می‌کنید و جملاتی سرشار از عشق و مراقبت را با استفاده از عباراتی مانند: "باشد که سالم باشم"، "باشد که تندرست باشم"، "باشد که در آرامش باشم"، تکرار می‌کنید. این جملات می‌توانند در مورد دیگران نیز استفاده شوند، مانند: "باشد که در امان باشی"، "باشد که عمر طولانی داشته باشی"، "باشد که به آنچه می‌خواهی برسی"، و "باشد که سالم و شاد باشی".

هر نوع مدیتیشنی تمرین خوبی است، اما آیا تفاوتی دارد که کدام روش مدیتیشن را دنبال می‌کنید؟ پژوهشگران دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل^۵ این پرسش و همچنین میزان تأثیر مدیتیشن را بر خلق‌وخوی افراد بررسی کردند. شرکت‌کنندگان در دو کارگاه مختلف قرار داده شدند: یک گروه در کارگاه مدیتیشن ذهن‌آگاهی و گروه دیگر در کارگاه مدیتیشن مهر و محبت. افراد دو گروه سه تا پنج جلسه در هفته، هر بار به مدت ۲۰ دقیقه

1. Mindfulness meditation.
2. Loving-kindness meditation.
3. Herbert Benson (1935 - 2022).

4. Jon Kabat-Zinn (1944 -).
5. The University of North Carolina at Chapel Hill.

تمرین داشتند، این کار به مدت شش هفته ادامه یافت و شرکت‌کنندگان هر روز تجربیات عاطفی خود را در یک پرسش‌نامه و مقیاس استاندارد ثبت کردند.

هر دو گروه نتایج مشابهی را از نظر احساسات مثبت و منفی گزارش کردند. جالب اینکه احساسات مثبت با تمرین مدیتیشن به طور قابل توجهی در طول زمان افزایش یافت، اما احساسات منفی تغییری نکرد. افزایش تعداد و مدت زمان مدیتیشن منجر به بهبود چشمگیری در احساسات مثبت شد. این واکنش به مدت زمان مدیتیشن، در گروه مدیتیشن مهر و محبت قوی‌تر از مدیتیشن ذهن‌آگاهی بود.

نکته امیدوارکننده این است که حتی مبتدیان مدیتیشن نیز فوایدی مشابه با افراد باتجربه کسب کردند. اما صرف نظر از نوع مدیتیشن انتخابی، مدت زمان و دفعات تمرین تفاوت ایجاد می‌کند: هرچه بیشتر مدیتیشن کنید، فواید بیشتری به دست می‌آورید.

مدیتیشن و مغز

فواید مدیتیشن حتی در ساختار فیزیکی مغز نیز قابل مشاهده هستند. مطالعه‌ای در دانشگاه کالیفرنیا در لوس‌آنجلس با استفاده از اسکن‌های (MRI) مغز افرادی که مدت طولانی مدیتیشن کرده بودند نشان داد که مغز آنها از افرادی که مدیتیشن نمی‌کردند بزرگتر است. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که افراد مسن‌تری که مرتباً مدیتیشن می‌کنند، به سرعت افرادی که مدیتیشن نمی‌کنند، ماده خاکستری مغز خود را از دست نمی‌دهند، و مغز افراد مدیتیشن‌کننده بافت ضخیم‌تری در قشر جلوی پیشانی دارد، بخشی از مغز که کار تمرکز و کنترل را انجام می‌دهد.

مطالعه دیگری نشان داد که پس از پنج روز مدیتیشن ذهن‌آگاهی به مدت ۲۰ دقیقه در روز، شرکت‌کنندگان بهبودی قابل توجهی در حافظه و توانایی ادراکی پیدا کردند و سطح استرس کمتری داشتند. در مقایسه با یک گروه فعال که مدیتیشن نمی‌کردند، افرادی که مدیتیشن می‌کردند تا ۱۰ برابر بیشتر در آزمون‌های حافظه کاری^۱ امتیاز کسب کردند.

مدیتیشن حتی ممکن است افراد را باهوش‌تر کند. مطالعه دیگری با استفاده از آموزش امواج مغزی، نوعی

1. Working memory.

مدیتیشن نشان داد که افراد شرکت‌کننده در یک گروه مدیتیشن، نمرات بهره هوشی (IQ) خود را به طور متوسط ۲۳٪ افزایش دادند. این افزایش در عملکرد ادراکی حتی زمانی که محققان یک سال بعد از آزمایش اصلی افراد را دوباره آزمایش کردند، ثابت ماند.

چگونه ممکن است فقط مدیتیشن چنین تأثیری روی مغز داشته باشد؟ این مطلب یک زمینه هیجان‌انگیزی برای پژوهش است! اما آنچه تاکنون معلوم شده این است که مدیتیشن با کند کردن فعالیت مغز عمل می‌کند. امواج مغزی با فرکانس پایین‌تر، به ویژه امواج θ در طول فعالیت مدیتیشن تولید می‌شوند. در این حالت، مغز انعطاف‌پذیری عصبی^۲ بیشتری دارد و راحت‌تر خود را سازماندهی مجدد می‌کند. امواج θ معمولاً بیشتر با خواب مرتبط هستند، و خواب برای عملکردهای مختلف مغز، از جمله شکل‌گیری حافظه، بهبود قضاوت و کاهش استرس حیاتی است. مدیتیشن به گونه‌ای برخی از فواید مفید خواب را به دنیای بیداری می‌آورد.

برخی پژوهش‌ها درباره مدیتیشن به راستی شبیه داستان‌های علمی‌تخیلی هستند. دکتر جاکوبو گرینبرگ-زیلبرباوم^۳ دانشمند علوم اعصاب بود که با شمن‌گرایان^۴ و دیگر افراد روحانی در مکزیک کار می‌کرد و با استفاده از نوار مغزی^۵، فعالیت امواج مغزی آنها را در طول حالت‌های مدیتیشن ثبت می‌کرد.

او در سال ۱۹۸۷ مطالعه‌ای انجام داد که اکنون بدنام شده است و در آن از دو نفر خواست به مدت ۲۰ دقیقه با هم مدیتیشن کنند. سپس آنها را به دو اتاق جداگانه منتقل کرد، جایی که هر دو از انرژی‌های الکترومغناطیسی محافظت می‌شدند. به یک نفر نورهای چشمک‌زن تصادفی نشان داده شد؛ نفر دیگر که در اتاق جداگانه نشسته بود، به دستگاه نوار مغزی (EEG) وصل شد. جالب اینکه نوار مغزی نفر دوم گاهی اوقات پاسخ‌های شوک مشابهی را نشان می‌داد که دقیقاً با نورهای چشمک‌زن فرد اول همزمان بود. این همگام‌سازی در ۲۵٪ موارد اتفاق افتاد. یک گروه کنترل از کسانی که قبل از آزمایش با هم مدیتیشن نکرده بودند، آزمایش شدند و این گروه واکنش‌های حیرت‌انگیز نفر دوم را نداشتند.

دکتر گرینبرگ-زیلبرباوم در یک دوره پنج ساله بیش از ۵۰ آزمایش انجام داد و نتیجه گرفت که تحت شرایط خاص و با کمک مدیتیشن یا دیگر فعالیت‌های ذهنی ممکن است دو نفر جدا از هم بتوانند فعالیت‌های مغزی

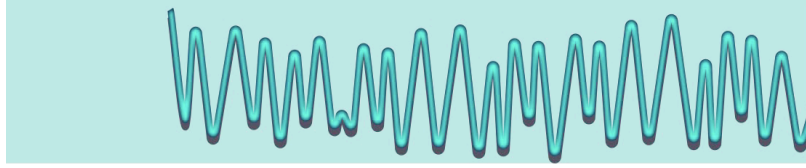
1. Theta brain waves.

2. Neuroplasticity.

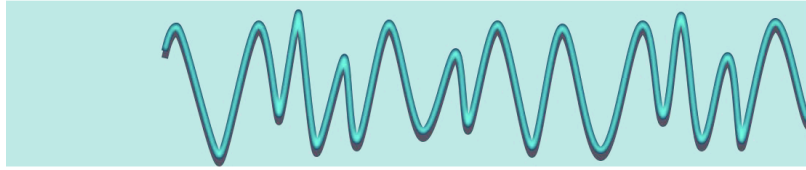
3. Grinberg-Zylberbaum (1946 – 1994).

4. Shamans (باورمندان به تماس با ارواح).

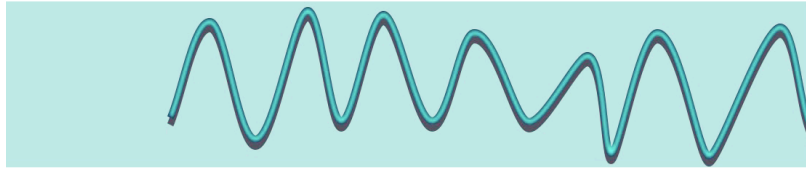
5. Electroencephalographs (EEGs).



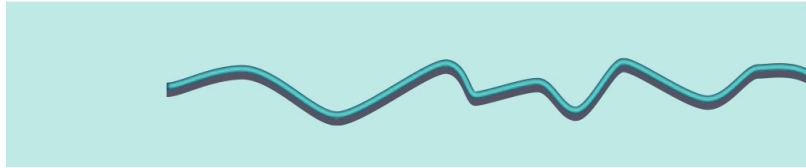
بتا ۱۴ تا ۳۰ هرتز
بیداری، هوشیاری طبیعی و آگاهی



آلفا ۹ تا ۱۳ هرتز
آرام، راحت، شفاف‌ذهن، بدون فکر



تتا ۴ تا ۸ هرتز
آرامش عمیق و مدیتیشن، تجسم ذهنی



دلتا ۱ تا ۳ هرتز
خواب عمیق و بدون رویا

همبسته‌ای ایجاد کنند: نوعی ارتباط ذهنی. یافته‌های او با انتقادهای زیادی مواجه شدند و همچنان بحث‌برانگیزند. با این حال، آزمایش‌های او به اشکال مختلف توسط پژوهشگران دیگر تکرار شده و نتایجی مشابه و دشوار برای توضیح به دست داده است. این موضوع ممکن است دور از ذهن به نظر برسد، اما هنوز بخش‌های زیادی از عملکرد مغز برای علم ناشناخته است، و شاید مدیتیشن بتواند به افراد در برقراری ارتباط با دیگران کمک کند.

به عنوان یک مکمل برای یک سبک زندگی سالم، مدیتیشن فواید زیادی برای سلامتی و شادی دارد. یادگیری مدیتیشن رایگان و آسان است، و امتحان کردن آن هیچ خطر یا آسیبی ندارد. تأثیر آن برای بسیاری می‌تواند دگرگون‌کننده زندگی باشد.

مطالعه بیشتر:

Doty, *Into the Magic Shop*.

National Institute of Health, "Meditation."

Powell, "When Science Meets Mindfulness."

تأثیر ایمان، دعا و معنویت در سلامتی

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به قدرت ایمان و دعا برای شفا باور دارند. انسان‌ها از زمان‌های باستان برای سلامتی خود به مداخله الهی روی آورده‌اند، و نتایج معجزه‌آسایی در متون مقدس در طول تاریخ ثبت شده است. اما آیا شواهدی علمی وجود دارد که نشان دهد ایمان و دعا واقعاً می‌توانند مؤثر باشند؟

ایمان، شادی و غم

میان دین و شادی یک ارتباط تثبیت شده وجود دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مشارکت منظم در یک جامعه مذهبی با سطوح بالاتر شادی و مشارکت مدنی مرتبط است. افرادی که به طور منظم در فعالیت‌های مذهبی شرکت می‌کنند، بیشتر احتمال دارد در انتخابات رأی دهند و به گروه‌های داوطلب یا اجتماعی پیوندند. به نظر می‌رسد که پیوند اجتماعی ایجاد شده توسط دین، یک عامل کلیدی باشد.

مطالعه‌ای که توسط دانشگاه ویسکانسین و هاروارد انجام شد نشان داد که مشارکت مذهبی زمانی تأثیر زیادی روی شادی دارد که افراد دوستان زیادی در جمع مذهبی خود داشته باشند یا زمانی که کلیسای آنها دارای گرایش‌های شدید اجتماعی باشد. اما زمانی که شرکت‌کنندگان از بعضی اعمال مذهبی منزوی بودند یا مشارکت اجتماعی کمی در کلیسای خود داشتند، این تأثیر بسیار کم بود.

این ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شوند مردم شادتر باشند و به آنها کمک می‌کنند تا احساس هدفمندی و تعلق داشته باشند. ارزش‌هایی که توسط دین ترویج می‌شوند ممکن است در این امر نیز نقش داشته باشند. مهربانی، بخشش، قدردانی و کمک به دیگران ترویج می‌شوند، و در صورت عمل چنین ارزش‌هایی با سطوح بالاتری از شادی و کاهش استرس مرتبط هستند.

علاوه بر این، دین اعتقادات به ماوراءالطبیعه را تشویق می‌کند، و این امر اغلب به افراد کمک می‌کند تا با استرس و فقدان کنار بیایند. اگرچه اندازه‌گیری آن می‌تواند دشوار باشد، اما برخی مطالعات از این ایده طرفداری می‌کنند که افراد مذهبی بهتر می‌توانند از غم از دست دادن بهبود یابند و در مواجهه با فشارهای بزرگی مانند مرگ یا بیماری جدی، افسردگی کمتری داشته باشند.

همچنین به طور کلی معلوم شده افراد مذهبی عمر طولانی‌تری دارند، کمتر بیمار می‌شوند و از عهده استرس بهتر بر می‌آیند. مطالعه‌ای در ایالت تگزاس نشان داد که شرکت منظم در مراسم عبادی با رفتارهای سالمی مانند مراجعه به پزشک، مصرف ویتامین و پرهیز از الکل و دخانیات مرتبط است. افرادی که در آگهی ترحیم آنها به دین اشاره شده بود، عمر طولانی‌تری نسبت به کسانی داشتند که در آگهی ترحیم آنها اشاره‌ای به دین نشده بود. مطالعه‌ای در برزیل نشان داد که افرادی که گرایش مذهبی یا معنوی بیشتری داشتند، خوش‌بین‌تر بودند و میزان افسردگی و اضطراب کمتری داشتند.

ایمان و سبک زندگی سالم

بسیاری از ادیان به طور مشخص رفتارهای سالم را ترویج می‌کنند. برای نمونه، آیین هندو، آئین جین، و آئین بودایی گیاه‌خواری را توصیه می‌کنند؛ مورمون‌ها و سیک‌ها مصرف الکل، دخانیات و سایر مسکرات را ممنوع می‌کنند. همچنین افراد مذهبی اغلب خود را سالم‌تر می‌دانند. در ایالات متحده، ۳۶٪ از افراد مذهبی می‌گویند که بسیار سالم هستند، در حالی که این میزان در میان افراد بدون وابستگی مذهبی تنها ۲۵٪ است. افراد مذهبی کمتر احتمال دارد که سیگار بکشند یا الکل مصرف کنند.

با این حال افراد مذهبی به طور کلی سالم‌تر نیستند و در برخی زمینه‌ها شاخص‌های سلامتی برای افراد مذهبی بدتر از کل جمعیت است. به عنوان مثال، مطالعه‌ای که در دانشگاه نورت‌وسترن روی ۵۵۰۰ آمریکایی انجام شد، نشان داد که حضور منظم در مراسم مذهبی با سطح بالاتری از چاقی مرتبط است.

علاوه بر این، همه ادیان در مورد کمک به مردم برای شاد بودن و کاهش استرس یکسان نیستند. برای مثال، افرادی که معتقد به ادیانی با تأکید شدید بر گناه‌کاری و شرم بودند، در مقایسه با کسانی که وابستگی مذهبی نداشتند، از اضطراب و افسردگی بیشتری رنج می‌بردند.

یکی از جالب‌ترین زمینه‌های پژوهش در باره تأثیر دینداری روی جوانان و بعضی از تأثیرات مثبتی که به نظر می‌رسد جامعه مذهبی بر روند رشد و بلوغ دارد، متمرکز بوده است. برخی از بهترین داده‌ها و اطلاعات از "مطالعه رشد امروز"^۱ به دست می‌آید که از سال ۱۹۹۶ آغاز شده و ده‌ها هزار جوان را که بین سنین ۹ تا ۱۴ سال در این تحقیق شرکت می‌کردند، مورد مطالعه قرار داده است.

از برخی جهات، دعا شبیه به مدیتیشن است. هر دو از ذهن استفاده می‌کنند و نیاز به تمرکز دارند، و هر دو می‌توانند از روش‌های مشابهی استفاده کنند. هر دو برای هدف خیر و کمک به بهتر شدن انسان استفاده می‌شوند.

با این حال اهداف آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. دعا توجه افکار به سوی خدا یا یک حضور برتر است، در حالی که مدیتیشن تمرکزی درونی برای رسیدن به سطح بالاتری از آگاهی است. دعا رو به بالا یا بیرون دارد؛ مدیتیشن به درون می‌نگرد.

این مطالعه نشان داده کسانی که حداقل هفتگی در دوران کودکی و نوجوانی در مراسم مذهبی شرکت می‌کردند، حدود ۱۸٪ بیشتر از کسانی که هرگز در این مراسم شرکت نمی‌کردند، در میان‌سال‌های احساس شادی می‌کردند. این افراد همچنین ۲۹٪ بیشتر در جوامع خود داوطلب می‌شدند و ۳۳٪ کمتر از مواد مخدر استفاده می‌کردند. و کسانی که در دوران رشد روزانه دعا یا مدیتیشن می‌کردند، ۱۶٪ بیشتر در میان‌سال‌های احساس

شادی می‌کردند. در حالی که دلایل زیادی برای این امر وجود دارد، بیشترین دلایل ذکر شده ارتباطات اجتماعی، حس هدفمندی، حس قدردانی و استرس کمتر است که معمولاً با اعمال مذهبی مرتبط هستند.

دعا برای سلامتی

سلامتی یا شادی ممکن است با سبک زندگی مذهبی مرتبط باشد، اما آیا خود عمل دعا می‌تواند به درمان بیماری یا التیام بدن کمک کند؟ بسیاری از مردم و ادیان در سراسر جهان به این باور دارند.

در یک نظرسنجی که در سال ۲۰۰۲ توسط مؤسسه ملی بهداشت آمریکا^۲ انجام شد، مشخص شد که از ۱۰ روش برتر پزشکی مکمل و جایگزین مورد استفاده در ایالات متحده، سه مورد شامل دعا، از جمله دعا برای خود، دعا برای دیگران و شرکت در گروه‌های دعا بوده‌اند.

1. Growing Up Today Study.

2. The National Institute of Health.

بیش از ۱۸۰ مطالعه برای بررسی اثربخشی دعا در این زمینه انجام شده است. نتایج این مطالعات متناقض و بحث‌برانگیز بوده‌اند. یک مطالعه به ویژه مشهور در مرکز پزشکی کالیفرنیا پاسیفیک^۱ روی بیماران مبتلا به ایدز انجام شد. دو گروه با مراحل مشابه پیشرفت بیماری و پیش‌آگهی انتخاب شدند: یک گروه مراقبت‌های استاندارد دریافت کرد، و گروه دیگر علاوه بر مراقبت استاندارد، تقویت‌کننده‌ای نیز دریافت کرد که شامل دعا یا روش‌های شفای روانی بود. این دو گروه از بیماران از این دعاها و روش‌های شفای روانی که انجام می‌شد، آگاه نبودند. جالب اینکه گروهی که دعا و شفای روانی دریافت کرده بود، در مقایسه با گروهی که برای آنها دعا نشده بود، نتایج بهتری نشان دادند. با این حال، مطالعه‌ای که یک دهه بعد با طرحی مشابه انجام شد، نتوانست همان نتایج را به دست دهد و هیچ تفاوتی بین دو گروه تحت درمان مشاهده نشد.

یک نمونه معروف دیگر از این تحقیق، "مطالعه اثرات درمانی دعای شفاعت"^۲ است که حدود ۱۸۰۰ بیمار بستری شده برای جراحی بای‌پس عروق کرونری قلب را به طور تصادفی به سه گروه تقسیم کرد: دو گروه از بیماران از جانب مسیحیان متعهدی که تجربه دعا برای بیماران را داشتند، مورد دعا قرار گرفتند، و گروه سوم این تجربه را نداشتند. اما فقط یکی از دو گروهی که برایشان دعا شده بود از این موضوع آگاه بودند. جالب این بود که گروهی که می‌دانستند برایشان دعا می‌شود، از نظر بروز عوارض پس از عمل به طور قابل توجهی بدتر از دو گروه دیگر عمل کردند، در این دو گروه میزان عوارض مشابه بود. به نظر می‌رسید در این مورد، دعا اوضاع را بدتر کرده، شاید به این دلیل که آگاهی از اینکه به عنوان بخشی از یک مطالعه علمی برای آنها دعا می‌شود، باعث شده بیماران بیشتر نگران بهبودی خود باشند، و احتمالاً نوعی اضطراب عملکردی^۳ در آنها ایجاد شده که در نهایت روند بهبودی آنها را بدتر کرده است.

یکی از چالش‌های بزرگ مطالعات پزشکی کنترل کردن چیزی است که به آن "اثر دارونما" یا اثر پلاسیبو^۴ گفته می‌شود. ذهن انسان در مورد سلامتی نیرویی بسیار قدرتمند است. گاهی صرفاً این ایده که بیمار تحت درمان مؤثری قرار گرفته، حتی اگر آن درمان هیچ فایده پزشکی نداشته باشد، کافی است تا علائم محسوس مانند درد کاهش یابد، و انگیزه بیمار برای بهبودی افزایش پیدا کند. این موضوع می‌تواند بررسی تأثیر عوامل احتمالی مانند مدیتیشن یا معنویت را دشوار سازد. اما آیا می‌توان یک فایده پزشکی اساسی برای مدیتیشن یا معنویت را ثابت کرد یا اینکه افراد خود را قانع می‌کنند که بهتر شده‌اند؟ و در نهایت آیا این مطلب واقعاً مهم است؟

1. The California Pacific Medical Center.
2. The Study of the Therapeutic Effects of
Intercessory Prayer.

3. Performance anxiety.
4. Placebo effect.

یک دانشمند بسیار زیرک راهی برای بررسی این موضوع پیدا کرد. دکتر کارن لسنیاک^۱ تأثیر دعا برای شفاعت را روی جانوری به نام شب‌دوست^۲، نوعی از نخستی‌سانان یا پریمات‌ها بومی شرق آفریقا بررسی کرد. این حیوانات رفتارهای خودآزاری مزمنی دارند، رفتاری مشابه با اختلال وسواس فکری-عملی^۳ در انسان و بنابراین همیشه در حال التیام زخم‌هایی هستند که به خود وارد می‌کنند. او یک گروه مورد مطالعه از نوزادان شب‌دوست را به دو دسته تقسیم کرد، یک گروه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند و گروه دیگر که برایشان دعا می‌شد تا ببیند آیا زخم‌های ناشی از آسیب به خود در گروه دوم سریع‌تر بهبود می‌یابد یا خیر.

گروهی که مورد دعا برای شفاعت قرار گرفتند به طور شگفت‌انگیزی در مقایسه با گروهی که برای آنها دعا نشده بود کاهش اندازه زخم، افزایش گلبول‌های قرمز خون و کاهش رفتارهای وسواسی نظافتی را نشان دادند. با توجه به عدم اطلاع حیوانات از ماهیت آزمایش، اثر دارونما نمی‌توانسته در این نتایج نقش داشته باشد.

اما اگرچه چنین مطالعاتی هیجان‌انگیز هستند، علم هنوز از درک چگونگی تأثیر مکانیسم‌هایی مانند دعای شفاعت روی سلامتی یا حتی وجود واقعی چنین ارتباطی بسیار دور است. فراتحلیل‌ها یا متآنالیزهای^۴ تحقیقاتی که روی اعمال ذهنی مانند دعا انجام شده‌اند، طیف وسیعی از نتایج را به همراه داشته‌اند، به طوری که بعضی از مطالعات تأثیر روشنی را ناشی از این نوع مداخلات دریافته‌اند، در حالی که برخی دیگر هیچ مدرکی برای تأیید آنها پیدا نکرده‌اند.

هیچ‌گونه شواهدی وجود ندارد که نشان دهد ایمان یا دعا به تنهایی شفابخش هستند. بسیاری از ادعاهای اغراق‌آمیز در باره ایمان و شفای الهی در سراسر جهان توسط تحقیقات علمی کاملاً رد شده‌اند. اگر ایمان و دعا همانند مدیتیشن تأثیری داشته باشند، در بهترین حالت فوایدی محدود مورد نظر است، نه درمانی معجزه‌آسا.

اگر شواهد در مورد قدرت دعا نامشخص و اغلب ناقص است، چرا یک پزشک باید آن را در نظر بگیرد؟ رویکرد جامع به سلامتی و شادی به معنای داشتن ذهنی باز نسبت به همه راه‌های بالقوه‌ای است که مردم می‌توانند به خود کمک کنند. امروزه دورانی بی‌سابقه از دانش علمی و پزشکی است، و مردم به طیف وسیعی از پزشکان و داروهای نجات‌بخش دسترسی دارند. در نتیجه مردم بیش از هر زمان دیگری عمر می‌کنند. اما مردم احساس شادی یا حتی سلامتی بیشتری نسبت به گذشته ندارند. برای این منظور باید نگاه وسیع‌تری داشت.

1. Dr. Karen Lesniak.

2. Bush babies or Galago.

3. Obsessive Compulsive Disorder.

4. Meta-analyses.

برای بعضی افراد ایمان و دعا می‌تواند ابزار مهمی در برابر بیماری و ناراحتی باشد. و در واقع مردم به هر وسیله‌ای که بتوانند متوسل شوند نیاز دارند. از آنجا که ذهن انسان می‌تواند روی بدن تأثیر داشته باشد، ممکن است بعضی به دعا واکنش‌های قوی‌تری حتی نسبت به سایر روش‌های مداخله نشان دهند. برخی دیگر ممکن است هیچ تأثیری احساس نکنند. ابزار مناسب همان ابزاری است که بهترین نتیجه را برای شما به همراه دارد.

مطالعه بیشتر:

Albom, *Have a Little Faith*.

رابطه جنسی برای سلامتی

جای تعجب نیست که رابطه جنسی بیشتر افراد را خوشحال می‌کند. مطالعات نیز نشان داده‌اند که افراد فعال از نظر جنسی نه تنها شادترند، بلکه عمر بیشتری هم دارند.

رابطه جنسی برای سلامتی و شادی

رابطه جنسی به طرق مختلفی بر سلامتی تأثیر مثبت می‌گذارد. بدن با هر اوج لذت جنسی، مواد شیمیایی مفیدی ترشح می‌کند. به عنوان مثال، هورمون دهیدرواپیاندروسترون^۱ سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، توان شناخت را افزایش می‌دهد و ظاهر پوست شما را بهبود می‌بخشد. همچنین معلوم شده که این هورمون در بزرگسالان مسن ترکیب بدنی و سوخت‌وساز را بهبود می‌بخشد.

اندورفین‌ها که مواد شیمیایی عصبی کلیدی برای شادی هستند و به پیشگیری یا تسکین افسردگی کمک می‌کنند، نیز در طول و بعد از رابطه جنسی ترشح می‌شوند. اندورفین‌ها همچنین به شما انرژی و اعتماد به نفس می‌دهند. اکسی‌توسین یا هورمون عشق و نوازش و پیوند نیز در هنگام رابطه جنسی آزاد می‌شود. یک مطالعه جدید نشان داده است که این هورمون دارای فواید پیونددهنده است که تا ۴۸ ساعت پس از رابطه جنسی باقی می‌ماند. اکسی‌توسین فواید کلی بسیاری برای سلامتی دارد، از جمله کاهش استرس و پایین آوردن سطح کورتیزول^۲ (هورمون استرس). اما مهم‌تر از همه، این هورمون احساس صمیمیت شما با همسران را پس از نزدیکی افزایش می‌دهد. همچنین رابطه جنسی با شریک زندگی تان رابطه غیرجنسی شما را نیز تقویت می‌کند.

1. Dehydroepiandrosterone (DHEA).

2. Cortisol.

در واقع رابطه جنسی و محبت ترکیبی قدرتمند است، و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که صمیمیت در چهارچوب یک رابطه عاطفی بهتر از خود رابطه جنسی است. در یک مطالعه روی حدود ۶۰ زوج، تیم تحقیقاتی دریافت که احساسات محبت‌آمیز همراه با رابطه جنسی تأثیری ماندگارتر و پایدارتر در ایجاد احساس شادی دارند تا اندورفین‌هایی که در اثر خود آمیزش ترشح می‌شوند.

فقط خود عمل رابطه جنسی نیست که این فواید را فراهم می‌کند. آنچه که با عمل رابطه جنسی همراه است و بر آن احاطه دارد نیز بسیار مهم است. در واقع مطالعه‌ای که در دانشگاه هاروارد انجام شد چنین استدلال کرد که تمرکز و عمل حضور در رابطه جنسی است که بیش از هر عامل دیگری موجب احساس شادی مردم می‌شود.

دفعات و شریک رابطه جنسی

بهترین دفعات برای رابطه جنسی چند وقت یکبار است؟ این سؤالی است که ذهن بسیاری را مشغول می‌کند، ولی پاسخ درستی برای همه افراد وجود ندارد و بستگی به نیازها و کیفیت رابطه دارد. با این حال از نظر پزشکی به نظر می‌رسد یک بار در هفته عدد جادویی باشد.

اما اگر رابطه جنسی این قدر در ایجاد پیوند مؤثر است، آیا نباید رابطه جنسی بیشتر مفیدتر باشد؟ نه لزوماً. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که چندین بار در هفته رابطه جنسی دارند، شادتر از کسانی نیستند که یک بار در هفته رابطه جنسی دارند. فشار فعالیت‌های روزمره ممکن است رابطه جنسی مکرر را به یک عامل استرس‌زا تبدیل کند، یا فواید مثبت رابطه ممکن است با افزایش دفعات بیشتر نشود.

با این حال کیفیت رابطه جنسی مهم است. مطالعه‌ای در دانشگاه موناش^۱ زندگی ۳۸۰۰ بزرگسال از چین را بررسی کرد و نشان داد که اوج لذت‌های جنسی (ارگاسم‌های) مکرر با شادی بیشتر و رضایت بالاتر از زندگی جنسی مرتبط است. همچنین افرادی که از نظر عاطفی از شریک خود رضایت بیشتری داشتند شادتر بودند. به عبارت دیگر، رابطه جنسی جبرانی برای یک رابطه ناخوشایند نیست، و برای این گروه مورد مطالعه، داشتن تنها یک شریک جنسی مطلوب‌ترین حالت ممکن بود.

با این حال تفاوت‌های آشکاری بین زنان و مردان در چگونگی لذت بردن از رابطه جنسی وجود دارد. مطالعات

1. Monash University.

نشان داده‌اند که برای مردان، ارتباط بین دفعات و جنبه فیزیکی رابطه جنسی با احساس شادی قوی‌تر است. اما برای زنان، رابطه جنسی بیشتر بر بده‌بستان عاطفی، کیفیت و نوازش متمرکز است، و کمیت به تنهایی برای لذت بردن از رابطه جنسی مهم نیست.

با گذشت زمان و پیشرفت رابطه، حفظ همان سطح از میل جنسی اولیه می‌تواند یک چالش باشد. در روابط بلندمدت، دفعات رابطه جنسی ممکن است به شدت کاهش یابد یا کاملاً متوقف شود. دلایل زیادی برای این امر می‌تواند وجود داشته باشد. مطالعات نشان داده است که میل جنسی زنان در روابط بلندمدت ممکن است کاهش یابد، حتی در حالی که توانایی آنها در رسیدن به ارگاسم افزایش می‌یابد.

بی‌بندوباری جنسی ممکن است هیجان‌انگیز به نظر برسد، اما شواهدی وجود ندارد که نشان دهد منجر به سلامتی یا شادی بیشتر نسبت به یک رابطه تک همسری می‌شود.

یک مطالعه انجام شده در بریتانیا نشان داد که بیش از ۳۴٪ از زنانی که حداقل یک سال با شریک زندگی خود زندگی کرده بودند، علاقه‌ای به رابطه جنسی نداشتند، در حالی که این رقم برای مردان تنها ۱۵٪ بود. تفاوت‌های سنی زیادی نیز وجود داشت: مردان بین ۳۵ تا ۴۴ سال کمترین میزان علاقه جنسی را نشان دادند، و زنان بین ۵۵ تا ۶۴ سال کمترین اشتیاق را داشتند.

میل جنسی افراد به ویژه زنان بسیار حساس است و می‌تواند اولین عاملی باشد که در صورت وجود مشکل دیگری مانند خستگی، استرس یا ناراحتی از بین برود. برای زنان داشتن فرزندان خردسال، بارداری و زندگی مشترک با شریک زندگی از عوامل عمده کاهش علاقه به رابطه جنسی بودند. هم برای مردان و هم برای زنان افسردگی، نبود صمیمیت در رابطه جنسی و نارضایتی از رابطه عاطفی در عدم علاقه نقش داشته‌اند.

بعضی فکر می‌کنند که افراد مسن به اندازه جوان‌ترها، یا با همان شور و هیجان و کیفیت، رابطه جنسی ندارند و اینکه رابطه جنسی به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما لزوماً اینطور نیست. در واقع برای بسیاری از سالمندان، رابطه جنسی بخش بسیار مهمی از زندگی آنهاست. برای مردان مسن‌تر، رابطه جنسی می‌تواند با افزایش سن بهبود یابد و به موازات آن توانایی آنها در کنترل سرعت انزال بهتر شود. برای زنان مسن‌تر، حذف دغدغه بارداری می‌تواند حس‌رهایی و آرامش ایجاد کند. واقعیت این است که وقتی به افرادی که شریک زندگی دارند نگاه می‌کنیم، با رسیدن به بالاترین رده‌های سنی، تا حدی کاهش در فعالیت جنسی دیده می‌شود. یک

مطالعه جدید نشان داده است که وقتی زوجها به محدوده سنی ۷۵ سال می‌رسند، کمتر از نیمی از آنها در سال گذشته رابطه جنسی داشته‌اند.

وقتی صحبت از رابطه جنسی می‌شود، مردان و زنان نه تنها از نظر پزشکی متفاوت هستند، بلکه رابطه جنسی را به طوری متفاوت تجربه می‌کنند و از آن لذت می‌برند. این بدان معناست که ایجاد یک رابطه جنسی سالم و رضایت‌بخش متقابل، نیازمند کار جدی است.

خوشبختانه حرفه نوظهور مشاوره جنسی، به ارزیابی، تشخیص و درمان‌هایی برای بهبود نزدیکی عاطفی و روابط جنسی می‌پردازد. این نوع مشاوره همراه با ارزیابی پزشکی می‌تواند در ارتقاء سلامتی و شادی بسیار مفید باشد.

اگر در رابطه جنسی خود دچار رکود هستید، این لزوماً به خودی خود یک مشکل نیست. تحقیقات در مورد علل بهم خوردن روابط و طلاق‌ها به ندرت نشان می‌دهند که فقدان آمیزش جنسی عامل تعیین‌کننده باشد. معمولاً فقدان رابطه جنسی یک علامت، نه یک علت مشکلات رابطه است. علاوه بر این، روابطی که حداقل رابطه جنسی را دارند به طور تعجب‌آوری معمول هستند و لزوماً روابط ناخوشایندی نیستند. هر رابطه‌ای به شکل خاص خودش است و هر زوج باید تعیین کنند که چه چیزی برایشان بهتر عمل می‌کند. اما اگر در رابطه‌ای مشکلاتی در رابطه جنسی وجود داشته باشد، باید به آن مانند سایر مسائل مربوط به سلامتی توجه کرد، زیرا رابطه جنسی فواید زیادی برای سلامتی دارد و همچنین بخش مهمی از شادی بسیاری از مردم است.

رابطه جنسی و آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی یکی از مهمترین اجزای یک زندگی جنسی سالم است. در واقع فعالیت جنسی نوعی ورزش است و این فعالیت فواید گوناگونی از جمله سلامتی قلب و عروق و بهبود عضلانی را دربر دارد. رابطه جنسی با یک شریک شناخته شده فعالیت سبک تا متوسط محسوب می‌شود، و تقریباً معادل بالا رفتن از دو طبقه پله یا پیاده‌روی سریع است.

رابطه جنسی مانند هر نوع ورزش دیگر مجموعه‌ای از فواید سلامتی جسمی را به همراه دارد. یک مطالعه طولی^۱ روی ۹۱۴ مرد از اهالی ولز در بریتانیا بین ۴۵ تا ۵۹ سال نشان داد افرادی که دفعات بیشتری رابطه جنسی

1. Longitudinal study.

داشتند، در طول ۲۰ سال بعد کمتر در خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری‌های قلبی قرار گرفتند. مردانی که ارگاسم بیشتری داشتند، با خطر مرگ کمتری بر اثر بیماری قلبی مواجه بودند. مطالعات دیگر همچنین نشان می‌دهند که سطح آمادگی جسمانی اهمیت دارد: تناسب اندام بالاتر معمولاً منجر به رابطه جنسی طولانی‌تر و با کیفیت‌تر، رضایت بیشتر از شریک جنسی و فواید سلامتی بیشتری از آمیزش می‌شود.

اما درست مانند هر نوع فعالیت فیزیکی، خطراتی نیز ممکن است همراه باشد. طبق یک مطالعه اخیر، زنانی که در یک رابطه جنسی رضایت‌بخش بودند، در طول پنج سال بعد کمتر در معرض فشار خون بالا قرار داشتند، اما مردان در همان مدت خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی داشتند. و یک مطالعه دیگر مشخص شد که گرچه مردان مسن فعال از نظر جنسی سطح پایین‌تری از التهاب مرتبط با بیماری عروق کرونر قلب داشتند، اما مردانی که هفته‌ای یک بار رابطه جنسی داشتند، نسبت به افرادی که رابطه جنسی نداشتند بیشتر در معرض بروز رویدادهای قلبی بودند. زنان از نظر وضعیت قلبی تحت تأثیر تعداد دفعات رابطه جنسی قرار نداشتند.

مشکلات مردان

یکی از شایع‌ترین مشکلات جنسی که بیشتر مورد بحث بیماران مرد قرار می‌گیرد و منبع عمده نارضایتی و نگرانی است اختلال نعوظ^۱ است. از سال ۱۹۹۸ و یاگرا^۲ به عنوان داروی اصلی برای درمان این مشکل در بازار داروهای تجویزی شناخته شده است. ویاگرا با شل کردن انتخابی عضلات صاف آلت تناسلی و افزایش جریان خون به این ناحیه، باعث ایجاد نعوظ و کمک به حفظ آن برای مدت طولانی‌تر می‌شود.

محبوبیت سریع ویاگرا ناشی از این واقعیت است که اختلال نعوظ در مردان مسن بسیار شایع است. بعضی برآوردها نشان داده‌اند که تا دو سوم مردان بالای ۶۵ سال با عملکرد نعوظ مشکل دارند. عوامل متعددی مانند فشار خون بالا، دیابت، مصرف الکل و سیگار می‌توانند باعث این مشکل شوند. علاوه بر این، برخی داروها نیز می‌توانند بر عملکرد آلت تناسلی تأثیر بگذارند؛ انواع داروهای ضد فشار خون (مانند بتابلاکرها)، داروهای ضد افسردگی و حتی داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی ممکن است باعث اختلال نعوظ شوند. علت دیگر کاهش سطح تستوسترون است. با افزایش سن در مردان مانند زنان سطح هورمون‌های مردانه تمایل به کاهش دارند و

1. Erectile dysfunction (ED).

2. Viagra.

این به نوبه در مکانیسم‌های بدن برای ایجاد نعوظ اختلال ایجاد می‌کند.

درمان اختلال نعوظ معمولاً با تنظیم سطح تستوسترون و استفاده از داروهای مانند ویاگرا آغاز می‌شود. اما باید توجه داشت که مصرف ویاگرا یا داروهای مشابه می‌تواند با عوارض جانبی مختلفی همراه باشد؛ از جمله سردرد، درد معده، کمردرد، سرگیجه و حالت تهوع. یکی از عوارض نادر اما جدی ویاگرا، نعوظ مداوم و دردناک (پریاپیسم) است که ممکن است باعث مشکلات پزشکی جدی شود.

به همین دلیل، به جای مصرف مقادیر زیاد دارو هنگام نیاز (یعنی قبل از رابطه جنسی)، گاهی توصیه می‌شود دوز پایین‌تری از دارویی مانند سیالیس به صورت روزانه مصرف شود؛ روشی که معمولاً عوارض جانبی کمتری دارد و به فرد امکان می‌دهد رابطه‌ای طبیعی‌تر و بدون برنامه‌ریزی دقیق زمانی داشته باشد.

اگر دچار اختلال نعوظ هستید، مهم است پزشکی را بیابید که به نگرانی‌های شما گوش دهد و علت زمینه‌ای را شناسایی کند. ویاگرا می‌تواند ابزاری مفید باشد، اما همیشه ضروری نیست.

برخی شواهد حاکی از آن است که ویاگرا ممکن است برای زنان نیز مزایایی داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند زنانی که سطح طبیعی استروژن و تستوسترون دارند، پس از مصرف ویاگرا افزایش حساسیت جنسی را تجربه می‌کنند. همچنین، زنانی که داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کنند (که می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد)، پس از مصرف ویاگرا، تجربه جنسی بهتری داشته‌اند. البته زنان نیز مانند مردان ممکن است عوارضی مانند سردرد و تهوع را تجربه کنند که ممکن است مانع از ادامه مصرف آن شود. از آنجا که ویاگرا یک گشادکننده قوی رگ‌هاست، کاربرد آن در کاهش دردهای قاعدگی نیز بررسی شده و نتایج مثبتی نشان داده است.

مشکلات زنان

خشکی واژن که به آن آتروفی واژینال نیز گفته می‌شود، یکی از مشکلات شایع در زنان با افزایش سن است و می‌تواند به شدت علاقه به رابطه جنسی را کاهش دهد. حدود ۱۰٪ تا ۴۰٪ از زنان در دوران میانسالی و پس از آن دچار این مشکل می‌شوند. پس از یائسگی و در پی کاهش سطح هورمون‌ها، بافت‌های واژن خشک‌تر می‌شوند و تماس و اصطکاک ناشی از رابطه جنسی به جای لذت، درد ایجاد می‌کند. با وجود شیوع بالای این مشکل - که تقریباً به اندازه اختلال نعوظ در مردان رایج است - کمتر درباره آن صحبت می‌شود.

اگر پزشک تشخیص دهد که استفاده از هورمون‌ها برای شما بی‌خطر است، استریول واژینال^۱ می‌تواند درمان مؤثری برای خشکی واژن باشد. استریول، شکلی بسیار ضعیف از استروژن است و نسبتاً ایمن به شمار می‌رود. این دارو معمولاً به صورت شیاف واژینال با دوز پایین توسط داروخانه‌های ترکیبی تهیه می‌شود و زنان آن را یک شب در میان استفاده می‌کنند. اگر سطح تستوسترون شما پایین باشد، ممکن است افزودن این هورمون نیز به بهبود میل جنسی کمک کند.

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد جنسی از دست دادن هورمون‌ها با افزایش سن در زنان است. درمان‌های هورمونی باید با دقت و زیر نظر متخصص انجام شوند تا از بروز عوارض جانبی و خطرات احتمالی برای سلامت جلوگیری شود. با این حال، اگر به درستی و با رعایت اصول ایمنی استفاده شوند، مکمل‌های هورمونی می‌توانند فواید قابل توجهی برای سلامت زنان داشته باشند. استفاده بلندمدت از هورمون‌های جایگزین می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

در مورد جایگزینی هورمون‌ها، بهترین روش استفاده از هورمون‌های بیولوژیکی همسان^۲ (مشابه هورمون‌های طبیعی بدن) مانند استرادیول^۳ است که می‌توان آن را به صورت زیربانی از طریق چسب پوستی یا کرم مصرف کرد. همچنین پروژسترون طبیعی نیز در قالب زیربانی یا کرم موجود است و می‌تواند بخشی از درمان مؤثر باشد. زنان باید به طور منظم سطح هورمون‌های خود را بررسی کنند، و در صورت کمبود، جایگزینی هورمونی می‌تواند بسیار مفید باشد، البته به شرطی که از ترکیبات مناسب با کمترین خطر استفاده شود.

مطالعه بیشتر:

Danoff, *The Ultimate Guide to Male Sexual Health*.

Miller and Horn, *The Smart Woman's Guide on Midlife and Beyond*.

1. Vaginal estriol.
2. Bioidentical.

3. Estradiol.

وزن سالم و شاد چقدر است؟

بدیهی است که می‌توان اضافه‌وزن داشت و خوشحال هم بود، اما آیا می‌توان با اضافه‌وزن، سالم هم بود؟ پاسخ به این پرسش قدری پیچیده است. به‌طور کلی افرادی که اضافه‌وزن شدید دارند یا چاق هستند، فارغ از تناسب اندامشان، در معرض خطر بیشتری از یک رشته از بیماری‌ها قرار دارند. اما متغیرهای زیادی را در این زمینه باید بررسی کرد. علاوه بر این وسواس دنیای مدرن امروزی نسبت به وزن و ظاهر بدن انسان باعث ایجاد اختلالات زیادی در خوردن شده که بی‌تردید اثرات منفی بیشتری بر سلامتی و شادی داشته است.

خطرات اضافه‌وزن

تعریف پزشکی اضافه‌وزن و چاقی بر اساس شاخص توده بدنی^۱ (BMI) صورت می‌گیرد، شاخصی که از طریق فرمولی بر اساس قد و وزن محاسبه می‌شود. این عدد با عوامل و خطرات سلامتی خاصی که توسط مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها^۲ تعریف شده مرتبط است. مقدار کمتر از ۱۸/۵ کم‌وزن در نظر گرفته می‌شود، محدوده ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ وزن طبیعی یا سالم است، ۲۵ تا ۲۹/۹ اضافه‌وزن محسوب می‌شود، و ۳۰ به بالا چاقی شناخته می‌شود

با این حال مهم است به خاطر داشته باشید که شاخص توده بدنی تنها یک قاعده کلی است، و لزوماً برای همه افراد دقیق نیست. برای مثال کسانی که لاغرند اما توده عضلانی زیادی دارند ممکن است بر اساس این فرمول با اضافه‌وزن به نظر برسند، در حالی که در واقع این‌طور نیست.

1. Body Mass Index (BMI).

2. Center for Disease Control and Prevention (CDC).

علاوه بر شاخص توده بدنی باید به توزیع چربی در بدن نیز توجه کرد، زیرا اشکال خاصی از بدن در معرض خطر بیشتری هستند. افرادی که چربی میانی در اطراف شکم خود دارند که به آن چاقی مرکزی نیز گفته می‌شود، چربی زیرین یا احشایی بیشتری در اطراف اندام‌های حیاتی دارند. این افراد در مقایسه با کسانی که اندامی گلابی‌شکل با چربی بیشتری در ناحیه باسن دارند، در معرض خطر بالاتری برای بسیاری از بیماری‌ها هستند.

اضافه وزن فشار قابل توجهی بر بدن، به ویژه قلب و سیستم گردش خون وارد می‌کند.

چرا این دسته‌بندی‌ها اهمیت دارند؟ یک مطالعه گسترده که در انگلستان انجام شد، سوابق سلامتی ۳/۵ میلیون نفر را طی ۱۰ سال بررسی کرد.

پژوهش‌گران دریافته‌اند افرادی که به شدت اضافه‌وزن داشتند ولی از نظر سایر موارد سالم بودند، فشار خون و کلسترول طبیعی و بدون دیابت، همچنان ۴۹٪ بیشتر از افراد با وزن طبیعی در معرض بیماری قلبی، و ۷٪ بیشتر در معرض سکته مغزی قرار داشتند. و ۹۶٪ بیشتر از افراد سالم با وزن طبیعی در معرض نارسایی قلبی بودند.

آیا می‌توان این خطرات را با تناسب اندام جبران کرد؟ به عبارت دیگر، آیا می‌توانید اضافه وزن و چاقی داشته باشید اما همچنان خوش فرم باشید؟ پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که اضافه وزن و در عین حال تناسب اندام دارند، نسبت به افرادی که در همان وزن هستند و تناسب اندام ندارند، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها در آنها کمتر است. و حتی در سطوح شاخص توده بدنی بالا نیز فعال بودن و ورزش‌های منظم بدنی می‌تواند به طور قابل توجهی سلامتی و طول عمر شما را بهبود بخشد. متأسفانه اضافه وزن معمولاً مانعی برای فعالیت بدنی است: افراد دارای اضافه وزن و به ویژه چاق، اغلب به دلیل اندازه بدن، محدودیت حرکتی و درد مفاصل با دشواری بیشتری در انجام فعالیت بدنی مواجه‌اند. بنابراین اگرچه می‌توان هم چاق و هم متناسب بود، ولی اکثر مطالعات نشان می‌دهند که اضافه وزن و عدم تناسب اندام به شدت با هم مرتبط هستند.

علاوه بر این اکثر مطالعات و متخصصان موافقند که تناسب اندام فقط می‌تواند خطرات ناشی از اضافه وزن را برای بدن کاهش دهد، اما نمی‌تواند آنها را از بین ببرد. خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان و دیابت در افراد دارای اضافه وزن هنوز هم بیشتر از فردی با سن و سطح تناسب اندام مشابه و وزن طبیعی است. مطالعات مختلف درباره میزان تأثیر تناسب اندام در کاهش این خطرات نتایج گوناگونی ارائه داده‌اند. نکته مهم این است که خطرات برخی از بیماری‌های جدی مرتبط با وزن، مانند دیابت نوع ۲، آرتروز (التهاب مفاصل) یا بیماری کبد چرب، به هیچ وجه با تناسب اندام کاهش نمی‌یابد.

بنابراین کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن یکی از بهترین سرمایه‌گذاری‌هایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید و باید اولویت اصلی شما در مسیر دستیابی به سلامتی و شادی باشد.

متأسفانه برای کاهش وزن هیچ راه میان‌بر واقعی وجود ندارد. تنها راه برای کاهش وزن در درازمدت، ایجاد تغییرات آهسته در رژیم غذایی و ورزش و پایداری مستمر به آنها است. اما مناطق آبی جهان بار دیگر بهترین شیوه برای انجام این کار را نشان می‌دهند، زیرا در آنجا رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی بخشی طبیعی از زندگی روزمره است. در مناطق آبی بسیاری از مردم به طور طبیعی برای رفت و آمد پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری می‌کنند، در مزارع یا باغ‌های خود کار می‌کنند و فعالیت بدنی را در کار و زندگی خود می‌گنجانند.

این الگو می‌تواند الهام‌بخش شما برای گنجانیدن فعالیت بدنی در زندگی‌تان باشد، مانند پیاده‌روی روزانه، تمیز کردن منزل یا پیدا کردن جایی برای شنا کردن، فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید و می‌توانند بخشی از یک برنامه منظم باشند. ممکن است وسوسه شوید و سعی کنید همه چیز را یکباره تغییر دهید، اما اگر در آغاز بیش از حد به خود به فشار بیاورید، به راحتی می‌توانید از میزان تلاش مورد نیاز به یکباره دلسرد یا خسته شوید و اگر از نظر جسمی آمادگی نداشته باشید، ممکن است حتی به خودتان آسیب بزنید یا حتی در نهایت کارتان به اورژانس کشیده شود.

اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید، با یک تست استرس (تست ورزش) شروع کنید تا ببینید چقدر می‌توانید خود را تحت فشار قرار دهید و آیا این کار برایتان بی‌خطر است.

ورزش انواع گوناگونی دارد که می‌توانید انجام دهید و به طور کلی هر فعالیتی که شما را به حرکت وادارد، شروع خوبی است. یکی از جنبه‌های یک برنامه ورزشی باندمدت که توصیه می‌شود، تقویت عضلات است. تمرینات قدرتی یا مقاومتی با هدف کار کردن روی گروه‌های عضلانی خاص به بهبود تناسب اندام عضلانی کمک می‌کنند. برای این کار می‌توان از وزنه‌های آزاد، دستگاه‌های ورزشی و حتی وزن بدن به تنهایی کرد. نکته کلیدی، ایجاد فشار و بار اضافی روی گروهی از عضلات است تا قوی‌تر شوند.

عضله کالری بیشتری نسبت به چربی می‌سوزاند و داشتن عضله بیشتر باعث افزایش متابولیسم، کاهش فشار خون و کاهش خطر کلی بیماری قلبی می‌شود. و از آنجا که با افزایش سن، توده عضلانی بدون چربی رو به کاهش می‌گذارد، تمرینات قدرتی برای حفظ تناسب اندام و خوش‌فرم ماندن در سال‌های بعدی زندگی بسیار

مهم می‌شود. تمرینات قدرتی به افزایش اندورفین و بهبود خلق و خو نیز کمک می‌کنند. توصیه می‌شود بزرگسالان دو روز در هفته و در مجموع ۱۵۰ دقیقه، تمرینات تقویت عضلات با شدت متوسط تا شدید انجام دهند.

استانداردهای اجتماعی و اختلالات خوردن

یکی از مشکلات امروزی جامعه این است که تعریف پزشکی اضافه وزن با تصویری که اکثر مردم در ذهن دارند متفاوت است، مردم آنچه را که در آینه می‌بینند برایشان مهم است. از آنجا که وزن نیز از نظر اجتماعی قضاوت می‌شود، اغلب این استانداردهای اجتماعی وزن هستند که بیشترین تأثیر را بر احساس شادی مردم دارد.

در طول تاریخ آنچه جامعه به عنوان وزن ایده‌آل در نظر گرفته تغییر کرده است. از دوران باستان تا اوایل قرن بیستم، اضافه وزن در اکثر جوامع یک ویژگی مثبت یا حتی یک نشانه زیبایی تلقی می‌شد. این نگاهی منطقی بود، زیرا تلاش عظیم در بخش بزرگی از تاریخ بشر خوردن به اندازه کافی برای جلوگیری از سوء تغذیه و گرسنگی بوده است. در چنین شرایطی اضافه وزن علامت رفاه و ماندگاری بود. حتی در بسیاری از فرهنگ‌ها در سراسر جهان مانند چین و نیجریه از رژیم‌های غذایی پر حجمی استفاده می‌شد تا زنان جوان را برای همسران بالقوه فربه‌تر و جذاب‌تر جلوه دهند. و هرچند نگرش‌ها به تدریج در حال تغییر هستند، هنوز هم در برخی جوامع به ویژه در خاورمیانه و جنوب اقیانوس آرام اضافه وزن جذابیت و نشانه ثروت و جایگاه تلقی می‌شود.

اما در طول قرن بیستم تغییر آشکاری در شکل بدن رخ داد که در جهان غرب و فراتر از آن مطلوب به نظر می‌رسد. مجلات مد و زیبایی روی کیوسک‌های روزنامه فروشی ظاهر شدند و همراه با آنها تبلیغات جدیدی که مخاطب آن‌ها زنان بودند رواج یافت، و هم در مجلات و هم در تبلیغات، بدن‌های لاغرتر برای زنان به تصویر کشیده شدند. نسبت دور سینه به دور کمر زنانی که در مجلات نشان داده می‌شدند، بین سال‌های ۱۹۰۱ تا ۱۹۲۵ تا حدود ۶۰٪ کاهش یافت.

این روند در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ اندکی کاهش یافت شد، اما وسواس لاغری در اواخر دهه ۱۹۶۰ با شدت بیشتری بازگشت، زمانی که سوپرمدل‌های جدیدی مانند توییگی^۱ با اندام‌های فوق‌العاده لاغر ظاهر شدند و

1. Twiggy.

رسانه‌های تبلیغاتی جدیدی مانند تلویزیون تصاویری را از لاغری را در سراسر جهان نمایش دادند. حتی اسباب‌بازی‌های کودکان مانند عروسک باربی نیز نگرش‌های غیرواقعی نسبت به اندازه بدن را ترویج می‌کردند.

از آن زمان اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی^۱ و پرخوری عصبی^۲ به شدت افزایش یافته‌اند. هرچند این اختلالات مدت‌هاست شناخته شده‌اند، اما پیش از قرن بیستم بسیار نادر بودند. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که این مشکل تا چه اندازه گسترده شده و چگونه از سنین بسیار پایین افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان نمونه، در سال ۲۰۱۵ تقریباً یک سوم از کودکان پنج شش ساله ساکن ایالات متحده، اندام ایده‌آل خود را لاغرتر از اندازه فعلی بدن خود توصیف کردند. تا سن هفت‌سالگی، از هر چهار کودک یک نفر نوعی رژیم غذایی گرفتن را تجربه کرده‌اند.

تنها در دو دهه گذشته شیوع اختلالات خوردن در سراسر جهان دو برابر شده است، و برخی از بزرگترین نرخ‌های رشد این اختلالات در میان مردان بوده است که نشان می‌دهد تصاویر غیرواقعی از هیکل مردانه ممکن است به همان اندازه آسیب‌زا باشند.

رسانه‌های اجتماعی در قرن بیست و یکم این مشکل را تشدید کرده‌اند، و دائماً مردم را با تصاویر دستکاری‌شده از افراد مشهور و سرشناس با کمرهای باریک، سینه‌های بزرگ یا عضلات سفت شکم بمباران می‌کنند. در دهه گذشته تلاش‌هایی برای مقابله با این روند صورت گرفته، و مدل‌هایی با اندازه‌های بزرگ‌تر توجه رسانه‌ها را به خود جلب کرده‌اند، اما تصویر برتر از بدن ایده‌آل همچنان اندامی بسیار لاغر است.

بسیاری از مشکلات وزنی، چه در افراد دارای اضافه وزن و چه در افراد کم وزن، اغلب ریشه‌های روانی دارند، نه ریشه‌های پزشکی. اختلالات خوردن معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شوند. کودکانی که اضافه وزن دارند اغلب از سوی همسالان خود مورد تمسخر یا آزار قرار می‌گیرند. نوجوانان چاق بسیار بیشتر از همسالان با وزن متوسط خود اذیت می‌شوند. این فشارها باعث افزایش هورمون‌های استرس در بدن می‌شود و در نتیجه خوردن ناشی از استرس می‌تواند به افزایش بیشتر وزن در طول دوران کودکی و نوجوانی منجر شود و الگوهای را ایجاد کند که تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند.

مطالعات زیادی آسیب واقعی شرمساری از چاقی را نشان داده‌اند: این امر باعث افسردگی، اضطراب، کاهش

1. Anorexia nervosa.

2. Bulimia nervosa.

عزت نفس و اختلالات خوردن می‌شود و افراد را از ورزش و کنترل اوضاع منصرف می‌کند. بدتر از همه، زمانی است که افراد این شرم را درونی کرده و علیه خود به کار می‌برند. در مطالعه‌ای که به این موضوع پرداخته است، کسانی که بالاترین میزان تعصب نسبت به وزن خود را درونی کرده بودند، سه برابر بیشتر احتمال ابتلا به سندرم متابولیک (سوخ و سازی) یا پیش‌دیابت قرار داشتند، نسبت به کسانی که چنین نگرشی نداشتند.

کاهش وزن برای همیشه

واقعیت این است که در بسیاری از موارد ورزش یا رژیم گرفتن صرفاً برای کاهش وزن مؤثر نیست. آنچه تأثیر بیشتری بر احساس شادی دارد، تصویر ذهنی ما از بدن خود و باورهایی است که از طریق جامعه در مورد ظاهرمان درونی کرده‌ایم، نه وزن واقعی ما.

این اغلب یک نقطه ضعف بزرگ برای برنامه‌های کاهش وزن است، زیرا مشکلات روان‌شناسی اساسی حل نشده‌اند، و از آنجا که لاغرتر بودن اغلب به احساس شادی یا پذیرشی که افراد از آن محروم هستند منجر نمی‌شود، از بین رفتن اراده و بازگشت عادات قدیمی بسیار آسان است، و در برخی موارد افراد می‌توانند

حتی سنگین‌تر از زمانی شوند که شروع کردند. بنابراین نگرش‌های اجتماعی نسبت به وزن بسیار پیچیده‌اند و اغلب شرایط دشواری را بدتر می‌کنند. اما داشتن انگیزه‌ای فراتر از کاهش وزن مانند تمایل به احساس بهتر، نه صرفاً ظاهر بهتر، به خودی خود منجر به نتایج بهتری می‌شود.

مطالعه بیشتر:

Ferriss, *The 4-Hour Body*.

Jacoby, "The Science on Weight and Health."

وزن سالم با عضویت در باشگاه یا رژیم غذایی سخت شروع نمی‌شود. باید با دلسوزی و آگاهی و ایجاد محیطی مساعد و مثبت در اطراف شما شروع شود.

در زندگی خود عواملی را پیدا کنید که فراتر از تنها شبیه شدن به تصویری که جامعه از زیبایی ارائه می‌دهد، به شما انگیزه برای داشتن تناسب‌اندام بدهد. این یک سفر ذهنی و درونی است به همان اندازه که فیزیکی است.

موسیقی: انگیزه شادی برای ذهن

موسیقی یکی از منابعی است که در مسیر دستیابی به سلامتی و شادی اغلب نادیده گرفته می‌شود، در حالی که یکی از کم‌زحمت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین راه‌ها برای کمک به مقابله با انواع بیماری‌ها است، از بهبود خلق‌وخو گرفته تا برقراری ارتباط با افراد مبتلا به زوال عقل. موسیقی مردم را شاد می‌کند و فواید زیاد پزشکی و روانی ثابت شده‌ای را دارد.

موسیقی و مغز

موسیقی مغز را روشن می‌کند. باعث شادی می‌شود و مراکز پاداش مغز و بدن را فعال می‌سازد. همچنین شبکه‌های عاطفی و مراکز حافظه را تنظیم می‌کند. نوزادان از دوماهگی به صداهای دلپذیر و موسیقی واکنش نشان می‌دهند. به همین دلیل لالایی خواندن برای نوزادان چیزی بیش از یک سنت زیبا است. مطالعات بارها نشان داده‌اند که آواز خواندن برای کودکان اثرات درمانی دارد، از آرام کردن آنها و کمک به خوابیدن گرفته تا حتی تأثیر مثبت بر ضربان قلب و تنفس آنها.

نحوه درک موسیقی بسیار پیچیده است. در واقع موسیقی یک چالش فکری برای مغز ایجاد می‌کند. مغز شما پیوسته در تلاش است تا پیش‌بینی کند که در ادامه موسیقی‌ای که به آن گوش می‌دهید چه اتفاقی خواهد افتاد. زمانی که این پیش‌بینی درست باشد، سیستم پاداش مغز و ترشح دوپامین فعال می‌شود. دوپامین همان انتقال‌دهنده عصبی^۱ لذت است که باعث می‌شود از هر چیزی که برایتان خوشایند است لذت ببرید. این

1. Neurotransmitter.

احساس شادی زمانی روی می‌دهد که به آهنگ‌هایی که دوست دارید گوش می‌کنید و لحظه اوج آهنگ فرا می‌رسد، یا آهنگ به قسمت مورد علاقه شما می‌رسد. این همان هیجان و شادی ناگهانی است که با فعال شدن سیستم عصبی خودکار همراه، و برخلاف هیجاناتی است که از سایر لذت‌های اعتیادآور به شما دست می‌دهد.

پت اسکن یا برش‌نگاری با گسیل پوزیترون^۱ نشان داده‌اند که این به طور خاص موسیقی است و نه صرفاً هر صدایی که این واکنش‌ها را ایجاد می‌کند. در واقع نحوه واکنش مغز به موسیقی از بسیاری جهات پیچیده‌تر از حتی پردازش زبان است.

ارتباط موسیقی و مغز در مطالعاتی که روی تأثیر متقابل داروها بر انتقال‌دهنده‌های عصبی تمرکز داشته‌اند، اثبات شده است. داروی نالتراکسون^۲ که برای درمان وابستگی به الکل و مواد مخدر استفاده می‌شود، با مهار گیرنده‌های مواد مخدر در مغز عمل می‌کند. اما در یک مطالعه، افرادی که پس از مصرف نالتراکسون به آهنگ‌های مورد علاقه خود گوش دادند، گزارش دادند که دیگر از آهنگ‌های مورد علاقه‌شان لذت نمی‌برند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که ارتباط بین موسیقی و فرهنگ مواد مخدر ممکن است صرفاً تصادفی نباشد، بلکه احتمالاً به دلیل اثرات مشابهی باشد که هر دو بر مغز دارند.

مغز انسان از دیرباز با موسیقی آشنا بوده و از آن لذت برده است! باستان‌شناسان فلوت‌هایی از جنس استخوان پیدا کرده‌اند که قدمت آن‌ها به ۴۰ هزار سال پیش بازمی‌گردد، و آلاتی مانند سازهای دهانی و طبل نیز در میان نخستین تمدن‌های بشری کشف شده‌اند.

موسیقی همچنین واکنش‌های عاطفی قدرتمندی را در مغز فعال می‌کند و رفتارهایی را در ذهن شبیه‌سازی می‌کند که به همدلی کمک می‌کنند. واکنش‌های عصبی به صدا با فعال کردن دستگاه لیمبیک^۳ که مرکز پردازش احساسات در مغز است به شما کمک می‌کند احساسات موجود در موسیقی را درک و با آن‌ها همدلی کنید. ضربات آهنگ و ریتم‌ها همچنین ممکن است نوسانات عصبی را هدایت کرده و میزان شلیک نورون‌ها^۴ (سلول‌های تحریک پذیر) را در مغز تنظیم کنند. از آنجا که میزان شلیک نورون‌ها با حالات خلقی مختلف در

1. Positron Emission Tomography (PET).
2. Naltrexone.

3. Limbic system.
4. Neurons.

ارتباط است، بنابراین سرعت و ریتم انواع خاص موسیقی ممکن است تأثیر مستقیمی بر نوع احساسات برانگیخته شده داشته باشد.

موسیقی برای شادی

به دلیل اثرات قدرتمند موسیقی، این پدیده به طور گسترده‌ای به عنوان ابزاری برای تأثیرگذاری بر خلق‌وخو و رفتار مورد مطالعه قرار گرفته است. در مراکز خرید موسیقی پخش می‌شود تا مشتریان را در حالت روحی بهتری قرار دهند و خرید بیشتری کنند، در آسانسورها، اتاق‌های انتظار یا فرودگاه‌ها نیز از موسیقی آرام برای کاهش اضطراب و بی‌صبری استفاده می‌شود.

برخی انواع موسیقی حتی می‌توانند رفتارهای پرخطر مانند قمار را تحریک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که موسیقی تند، حتی اگر آگاهانه به آن توجه نکنید، باعث می‌شود سریع‌تر غذا بخورید. رستوران‌های فست‌فود یا غذای فوری اغلب از این ترفند برای تسریع در مصرف و خروج مشتری استفاده می‌کنند، در حالی که پخش موسیقی کلاسیک در فروشگاه‌های شراب باعث می‌شود مشتریان وقت بیشتری صرف کرده و بطری‌های گران‌تری بخرند.

شکی نیست که موسیقی در زندگی با شادی مرتبط است. در یک مطالعه در بریتانیا، پژوهشگران اثر فعالیت‌های گوناگون مانند یوگا، راه بردن سنگ و رفتن به کنسرت را بر رضایت از زندگی اندازه‌گیری کردند و دریافتند افرادی که به کنسرت می‌رفتند، ۲۱٪ بیشتر از کسانی که نمی‌رفتند احساس شادی و رضایت می‌کردند. عزت نفس و حس نزدیکی آنها به دیگران ۲۵٪ افزایش نشان می‌داد و فعالیت ذهنی در آنها تا ۷۵٪ بالاتر رفت. کسانی که به کنسرت رفتن ادامه دادند، بهبودی در وضع سلامتی خود را حفظ کردند. این مطالعه چنین پیشنهاد کرد که اگر بتوانید هر دو هفته یکبار به کنسرت بروید، طول عمر شما ممکن است تا نه سال افزایش یابد.

این کار ممکن است بسیار پرهزینه باشد و در عمل برای بسیاری امکان‌پذیر نباشد، اما ایده جالبی است، و احتمالاً نیازی نیست برای بهره‌بردن از تأثیر مثبت موسیقی روی زندگی تا این حد پیش بروید. در مطالعه دیگری درباره راهکارهای بهبود خلق و خوی افراد مشخص شد که تنها ۱۲ دقیقه گوش دادن به موسیقی مورد علاقه

کافی است تا تاثیر مثبت و قابل سنجشی بر روحیه در طول یک روز کامل داشته باشد.

گنجاندن موسیقی در زندگی روزمره می تواند راهی بسیار آسان و مقرون به صرفه برای بهبود خلق و خو و مقابله با افسردگی باشد.

احتمالاً از قبل می دانستید که قدرت موسیقی می تواند روحیه افراد را بهبود بخشد. مردم به طور غریزی در مواقع سخت برای آرامش به موسیقی پناه می برند، یا برای تغییر حال و هوای خود و هنگام جشن و شادی موسیقی پخش می کنند. اما اکنون می دانید که یک دلیل علمی برای آن وجود دارد!

موسیقی درمانی

موسیقی تنها برای بهبود خلق و خو نیست، بلکه می تواند به شیوه های مختلفی بر سلامت انسان تاثیر مثبت بگذارد. مطالعات علمی فواید درمانی قابل توجهی برای موسیقی در شرایط مختلف نشان داده اند.

یکی از نمونه های جالب، استفاده از موسیقی در بیمارستان هاست، جایی که اضطراب به ویژه اضطراب پیش از عمل جراحی یک مشکل جدی است. بیماران اغلب نیاز دارند پیش از عمل با دارو آرام شوند، اما مصرف این داروها می تواند در روند بی هوشی و بهبودی پس از عمل اختلال ایجاد کند، و به همین دلیل، متخصصان پزشکی مدت هاست به دنبال جایگزین های سالم تری برای کاهش اضطراب هستند.

موسیقی درمانی به عنوان یکی از این گزینه ها مطرح شده است. موسیقی دلپذیر می تواند با تحریک سیستم لیمبیک مغز، فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک را کاهش داده و سطح اندورفین ها را افزایش دهد. این فرایند نه تنها اضطراب را کاهش می دهد، بلکه به آرامش بیماران پیش از جراحی نیز کمک می کند. موسیقی حال و هوای انسانی تری به فضای درمان می بخشد و به بیماران حس کنترل بیشتری می دهد. در مروری بر ۲۰ عمل جراحی معلوم شد که موسیقی تأثیری مفیدی روی کاهش اضطراب افراد در آستانه جراحی دارد، و در مقایسه با مراقبت های استاندارد از نظر بالینی قابل توجه بوده است.

از نظر فیزیولوژیکی یک مطالعه نشان داد که موسیقی تغییرپذیری ضربان قلب^۱ را در مقایسه با درمان‌های استاندارد بهبود می‌بخشد. همچنین کاهش اندکی اما از نظر آماری قابل توجه در سطح کورتیزول (هورمون استرس) و قند خون مشاهده شد. برخی پژوهش‌ها حتی نشان داده‌اند که موسیقی می‌تواند فشار خون دیاستولیک را کاهش دهد.

همه این نتایج نشان می‌دهند که موسیقی می‌تواند یک گزینه بدون مزاحمت و مفید برای مدیریت اضطراب باشد، به‌ویژه در موقعیت‌های پراسترس و اضطراب‌حاد که استفاده از دارو می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. آنچه به خصوص هیجان‌انگیزتر است رشد چشمگیر موسیقی‌درمانی در دهه گذشته است که با کشف کاربردهای پزشکی بیشتر و استفاده از آنها گسترده‌تر شده است.

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های استفاده از موسیقی‌درمانی، رشد مغز و درمان آسیب مغزی است. امروزه موسیقی‌درمانی در چندین بخش پیشرفته مراقبت‌های ویژه نوزادان نارس استفاده می‌شود، زیرا مطالعات نشان داده‌اند موسیقی برای رشد عملکردهای پیچیده مغز در نوزادان نارس و کمک به پیوند عاطفی والدین و نوزاد مفید بوده است، رابطه‌ای که در غیر این صورت می‌تواند به دلیل مداخلات پزشکی در بخش نوزادان دچار اختلال شود.

موسیقی در زمینه‌های گوناگون توان‌بخشی نیز اثرات مثبت مشابهی دارد. بیمارانی که به دلیل سکته مغزی یا آسیب‌های مغزی مهارت‌های حرکتی خود را از دست داده‌اند، با استفاده از موسیقی‌درمانی نتایج توان‌بخشی بهتری نشان داده‌اند.

اما شاید چشمگیرترین و اثرگذارترین نقش موسیقی را بتوان در بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی مانند ام‌اس^۲، بیماری‌های نورون حرکتی، و پارکینسون مشاهده کرد. به‌طور خاص در پارکینسون، بیماران دچار راه رفتن نامنظم می‌شوند و در آغاز حرکت مشکل دارند، بعضی نیز با پدیده‌ای به نام یخ‌زدگی^۳ مواجه می‌شوند که طی آن ناگهان حرکتشان متوقف می‌شود.

1. Heart rate variability.
2. Multiple sclerosis.

3. Freezing.

در مورد راه رفتن، انسان‌ها از نشانه‌های ریتمیک بیرونی برای تنظیم زمان‌بندی درونی استفاده می‌کنند. اما انجام این کار مستلزم فعال شدن شبکه‌های زیادی در ناحیه پیشانی مغز است که از طریق عقده‌های قاعده‌ای^۱ با شبکه‌های حرکتی مخچه متصل می‌شوند. در بیماری پارکینسون، همین ناحیه عقده‌های قاعده‌ای مغز دچار آسیب می‌شود.

بنابراین برای کمک به راه رفتن در بیماران پارکینسون، فعال‌سازی مکانیسم‌های مغزی که ریتم راه رفتن را ایجاد می‌کنند مهم است. در اینجا آنچه به نظر می‌رسد برای بیماران اهمیت دارد استفاده از تکنیکی به نام نشانه‌گذاری^۲ است. این روش از نشانه‌های دیداری یا شنیداری برای کمک به راه رفتن و القای تغییر مسیر به مدارهای عصبی که کمتر تحت تأثیر بیماری قرار گرفته‌اند بهره‌برداری می‌کند. نشانه‌های موسیقی یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به این فرآیند هستند، زیرا بیماران می‌توانند سعی کنند گام‌های خود را با ضرب آهنگ هماهنگ کرده و یک الگوی راه رفتن طبیعی در پیش گیرند، و در عین حال دفعات یخ‌زدگی را کاهش دهند.

مطالعات نشان داده‌اند که نشانه‌های درونی به شکل آواز خواندن خود بیمار حتی مفیدتر از نشانه‌های بیرونی مانند گوش دادن به موسیقی هستند. به بیان دیگر، موسیقی فعال همراه با آواز خواندن بیمار ممکن است در مقایسه با گوش دادن غیرفعال فواید حرکتی بهتری داشته باشد. ترشح اندورفین و اکسی‌توسین در هنگام آواز خواندن نیز انگیزه را افزایش داده و کیفیت حرکت را بهبود می‌بخشد.

به نظر می‌رسد هماهنگ‌سازی حرکات با صدای خود بیماران باعث فعال‌سازی بیشتر شبکه‌های حرکتی مغز می‌شود. همین عوامل در مورد فواید درمانی آواز خواندن و گفتار نیز نقش دارند. در آواز خواندن، صدا به صورت پیوسته تولید می‌شود و کشیده شدن هجاها موجب پیوستگی بهتر میان کلمات می‌شود. این ممکن است بر اختلالات حرکتی نیز اثر بگذارد. بنابراین تغییرپذیری در گفتار و حرکات که در بیماران پارکینسونی شایع است ممکن است هر دو با آواز خواندن کاهش یابند.

موسیقی درمانی همچنین برای بیماران مبتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مورد مطالعه قرار گرفته است. این بیماران با وجود افت شناختی در جنبه‌های دیگر اغلب توانایی به یادآوردن موسیقی را حفظ می‌کنند. شبکه‌های

1. Basal ganglia.

2. Cueing.

حافظه مرتبط با موسیقی از شبکه‌های حافظه در لوب گیجگاهی مغز (که در زوال عقل آسیب می‌بیند) جدا هستند، و نواحی مربوط به موسیقی معمولاً از تخریب‌های مغزی ناشی از زوال عقل مصون می‌مانند.

این بدان معناست که موسیقی می‌تواند علاوه بر صرفاً یادآوری خود آهنگ، یک نشانه قدرتمند برای برانگیختن خاطرات زندگی‌نامه و پاسخ‌های عاطفی باشد. در واقع موسیقی یکی از مؤثرترین ابزارها برای عبور از سد آسیب‌های ناشی از زوال عقل و ایجاد حس ارتباط با خود و دنیای بیرون است.

موسیقی انعطاف‌پذیر است و با کمک یک درمانگر موسیقی بسیار قدرتمند است. یک بررسی منظم از شش مطالعه نشان داده است که مداخلات موسیقی در کاهش علائم رفتاری غیرطبیعی زوال عقل بهترین عملکرد را داشته است. تأثیر موسیقی باعث کاهش تحریک‌پذیری و اضطراب، بهبود خواب و افزایش آرامش بوده است. یک مطالعه بزرگ دیگر نشان داد که به کاهش افسردگی نیز کمک می‌کند. پژوهش‌های دیگری نیز بهبود در عملکرد شناختی را گزارش داده‌اند. هرچند برخی مطالعات نتایج متناقضی داشته‌اند، و این یک رشته نوظهور از تحقیقات است، اما ارزش درمانی واقعی موسیقی هنوز در حال بررسی است. صرف نظر از این، واضح است که موسیقی بی‌خطر است، و اگر مفید باشد ارزش امتحان کردن را دارد.

مطالعه بیشتر:

Jourdain, *Music, the Brain, and Ecstasy.*

Macdonald, Krueutz, and Mitchell, *Music, Health, and Wellbeing.*

رقص: ورزشی شاد برای تمام بدن

هر پزشکی به شما توصیه می‌کند که بدن خود را حرکت دهید، زیرا فواید ورزش برای سلامتی جسم و روح از کسی پوشیده نیست. اما انواع خاصی از ورزش‌ها از نظر سلامتی و شادی تأثیرات قابل توجهی دارند، یکی از آنها رقص است. رقص ورزشی همه جانبه و سرگرم‌کننده برای تندرستی و شادی است.

رقص برای پیشگیری از فرسایش عصبی

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای توقف یا بازگرداندن روند بیماری آلزایمر وجود ندارد، بنابراین باید راه‌هایی برای پیشگیری از آن پیدا کرد. مشارکت اجتماعی و ورزش دو راهکار مؤثر و شناخته شده در این زمینه هستند، و رقص شامل هر دو است.

در سال ۲۰۰۳ پژوهشگران وضعیت ۴۶۹ فرد بالای ۷۵ سال را مورد مطالعه قرار دادند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌هایی درباره فعالیت‌های روزمره‌شان از جمله ورزش پر کردند. این افراد به مدت پنج سال مورد پیگیری قرار گرفتند. در پایان مطالعه، ۱۲۴ نفر به زوال عقل دچار شده بودند.

پژوهشگران در تجزیه و تحلیل نتایج به دنبال عواملی بودند که ممکن است توضیح دهد چرا بعضی به زوال عصبی مبتلا شدند و بعضی نه. وقتی در مورد فعالیت‌ها صحبت شد، معلوم شد که بسیاری از انواع ورزش تأثیر آشکاری بر کاهش فرسایش عصبی نداشتند؛ به‌عنوان مثال، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و گلف به هیچ وجه احتمال زوال عقل را کاهش ندادند.

در عوض برخی فعالیت‌های ذهنی اثر قابل توجهی داشتند. کتاب خواندن و مطالعه احتمال ابتلا به زوال عقل را ۳۵٪ کاهش داد، و بازی‌های ذهنی مانند جدول کلمات متقاطع چنین تغییرانی را تا ۴۷٪ کاهش دادند. اما رقص قوی‌ترین تأثیر را داشت: افرادی که در هفته دو تا سه بار با شریکی می‌رقصیدند، در پایان مطالعه ۷۶٪ کمتر احتمال ابتلا به زوال عقل داشتند!

دانشمندان بررسی کرده‌اند که چرا رقص برای مغز بسیار مفید است. قشر مغز و ناحیه هیپوکامپ مغز بسیار انعطاف‌پذیر هستند، و در پاسخ به یادگیری‌های جدید و چالش‌های فیزیکی خود را بازسازی می‌کنند؛ اما اگر غیرفعال بمانند، به تدریج تحلیل می‌روند. رقص اغلب نیاز به تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای متعدد دارد که تمرین بسیار خوبی برای مغز است، ضمن اینکه یادگیری و تمرین گام‌های رقص، مغز و بدن را در روش‌های جدیدی درگیر می‌کند.

رقص نیز مانند موسیقی از دیرباز از طریق آیین‌ها و جشن‌ها تا فرآیندهای درمانی بخش اساسی از فرهنگ انسان بوده است.

با افزایش سن ایجاد مسیرهای عصبی بیشتر در مغز باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود و در صورت بروز آسیب، ذخیره بیشتری از توان مغزی به شما می‌دهد. این روند همچنین از نظر ذهنی شما را هوشیار نگه می‌دارد. به بیان دیگر، یا از مغز خود استفاده می‌کنید یا آن را از دست می‌دهید. فعالیت‌هایی مانند رقص که هم جنبه ذهنی و هم جنبه فیزیکی دارند، مثل فعالیت‌هایی که نیاز به واکنش سریع دارند، به نظر می‌رسد در این زمینه بهترین اثر را دارند. فعالیت‌های دیگری که مطالعات نشان می‌دهند ممکن است به همان اندازه در این زمینه مؤثر باشند، شامل هنرهای رزمی و ورزش‌های راکتی مانند اسکواش است.

همچنین نشان داده شده که رقص در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون که حرکت را دشوار می‌کند و نیاز به دقت در هر قدم دارد، نتایج چشمگیری دارد.

یک مطالعه با ۵۲ بیمار مبتلا به پارکینسون که در حرکت و تعادل مشکل داشتند آغاز شد. به نیمی از این گروه دو بار در هفته و به مدت یک سال آموزش رقص تانگو داده شد، و نیم دیگر به فعالیت‌های معمول خود ادامه

دادند. در بسیاری از گروهی که آموزش رقص تانگو دیده بودند، بهبود علائم بیماری پارکینسون مشاهده شد. این بیماران توانستند سریع‌تر و بیشتر راه بروند، و تعادلشان بهتر شد. اما در گروهی که رقص تانگو نکرده بودند، وضعیت در طول سال یا بدون تغییر باقی ماند یا بدتر شد. مشارکت‌کنندگان در کلاس تانگو همینطور در زندگی خود فعال‌تر بودند، اجتماعی‌تر شدند، فعالیت‌های روزمره بیشتری در خانه مانند باغبانی و خرید انجام می‌دادند، و از رفتن به سینما و غذا خوردن در بیرون خانه لذت می‌بردند.

پت اسکن یا برش‌نگاری با گسیل پوزیترون^۱ که فعالیت مغز را به صورت زنده نشان می‌دهد، بر روی رقصندگان تانگو انجام شد، و نشان داد که در بیماران پارکینسون، هنگام اجرای حرکات تانگو با ضربات منظم و قابل پیش‌بینی آهنگ، فعالیت در بخش‌های آسیب‌دیده مغز افزایش می‌یابد.

چه چیزی در مورد رقص هست که ممکن است کمک‌کننده باشد؟ نخست آنکه رقص نشانه‌های خارجی برای حرکت را هم از طریق موسیقی و هم از طریق شریک رقص فراهم می‌کند. این نشانه‌ها بخش‌هایی از مغز را که دچار اختلال عملکرد شده‌اند دور می‌زنند، و همین امر موجب بهبود راه رفتن و هماهنگی می‌شود. تماس فیزیکی با شریک رقص نیز تعادل را بهتر می‌کند. در رقص نشانه‌های دیداری مانند قدم گذاشتن روی پای شریک یا عبور دادن پا از روی پای دیگر در جلوگیری از یکی از علائم جدی پارکینسون به نام یخ‌زدگی راه رفتن^۲ مؤثر هستند. همچنین نیاز به گام‌های رو به جلو و عقب در رقص یک تمرین درمانی است، به طوری که رقص امروزه به عنوان یک درمان اصلی برای مبتلایان به پارکینسون در حال گسترش است.

بنابراین شکی نیست که رقص اثری محافظتی روی سیستم عصبی دارد. این فعالیت نوعی ورزش برای مغز و بدن است که به حفظ مسیرهای عصبی حیاتی و مهارت‌های حرکتی با افزایش سن کمک می‌کند. و البته رقص یک راه عالی برای سوزاندن کالری و حفظ آمادگی بدنی نیز هست. به عنوان نوعی ورزش مزیت اصلی آن این است که سرگرم‌کننده است. فعالیتی که به خودی خود لذت‌بخش است، و همین نکته کلید تغییرات ماندگار در سبک زندگی است.

1. Positron Emission Tomography (PET scan).

2. Freezing of the gait.

رقص برای ورزش و سلامتی

اگر از طرفداران برنامه تلویزیونی رقص با ستارگان^۱ در شبکه ABC باشید، حتماً شاهد دگرگونی‌های شگفت‌انگیز شرکت‌کنندگان این برنامه نه فقط از نظر مهارت رقص، بلکه در ظاهر و تناسب اندام آنها بوده‌اید. بسیاری از چهره‌هایی که با اضافه وزن وارد برنامه می‌شوند، در مدتی به وزنی سالم و اندامی متناسب می‌رسند. درست است که تمرین‌های فشرده این برنامه نقش مهمی در این تحول دارند، اما در نهایت این نمونه خوبی است از اینکه چگونه رقص می‌تواند سرگرم‌کننده و در عین حال مؤثر برای کاهش وزن باشد.

ورزش می‌تواند و باید چیزی فراتر از فقط سوزاندن کالری باشد. بهترین ورزش‌ها برای سلامتی و شادی، در عین حال مهارت‌های ذهنی و اجتماعی شما را نیز تقویت می‌کنند و همین فعالیت‌ها هستند که به احتمال زیاد در بلندمدت به آنها پایبند خواهید ماند، تنها به این دلیل که از آنها لذت می‌برید.

متأسفانه بسیاری از مردم از ورزش کردن خوششان نمی‌آید. در واقع مطالعات انجام شده توسط مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) نشان می‌دهند که تنها ۳۰٪ از آمریکایی‌ها می‌گویند به طور منظم ورزش می‌کنند، و ۴۰٪ می‌گویند که اصلاً ورزش نمی‌کنند. به همین دلیل پیدا کردن فعالیتی لذت‌بخش که هم‌زمان کالری بسوزاند مهم است. رقص نمونه بسیار خوبی از این نوع ورزش است، زیرا سرگرم‌کننده و اجتماعی است، و شما بدون اینکه متوجه شوید ورزش می‌کنید.

در سال ۲۰۱۴ مطالعه‌ای روی ۱۰۰ نفر دارای اضافه وزن بین ۴۰ تا ۷۰ سال انجام شد. نیمی از آن‌ها به مدت شش ماه، دو بار در هفته جلسات دو ساعته رقص داشتند، و نیمی دیگر یک فعالیت ورزشی دلخواه خود را که می‌توانست شامل دوچرخه‌سواری، ایروبیک، پیاده‌روی یا شنا باشد انتخاب کردند.

پس از سه ماه هر دو گروه به طور متوسط حدود شش پوند (نزدیک به ۳ کیلوگرم) وزن کم کرده بودند و حدود یک اینچ (۲/۵ سانتی متر) از دور کمرشان کم شده بود. با این حال تنها گروه رقص توانست همان سطح فعالیت بالایی خود را تا شش ماه و بیشتر حفظ کند؛ میزان انصراف در گروه دیگر که انواع ورزش‌ها را می‌کردند بسیار

1. Dancing with the Stars.

بالا تر بود. علت این بود که شرکت کنندگان گروه رقص از فعالیت خود لذت می بردند، و به همین دلیل به رقص ادامه دادند.

اما اگر رقص مورد علاقه شما نیست، به جستجو ادامه دهید، زیرا فعالیتی که از آن لذت می برید، همان فعالیتی است که به آن پایبند خواهید ماند. بسیاری تصور می کنند که ورزش به معنای عضویت در باشگاه ورزشی است، اما اشخاص زیادی برنامه های باشگاه را ادامه نمی دهند، چون در نهایت از رفتن به باشگاه لذت نمی برند. رمز موفقیت در ورزش مادام العمر، گنجاندن آن در زندگی روزمره و تبدیلیش به فعالیتی لذت بخش است که مشتاقانه منتظر آن باشید.

یکی دیگر از فواید مهم رقص به ویژه با افزایش سن، بهبود تعادل و هماهنگی بدن است. هر ساله در ایالات متحده حدود ۳ میلیون سالمند به دلیل زمین خوردن در بخش های اورژانس تحت درمان قرار می گیرند که اغلب با عوارضی که زندگی را تغییر می دهد همراه است. با بالا رفتن سن، توده عضلانی و حس تعادل شما به طور طبیعی کاهش می یابد، مگر اینکه با ورزش منظم از آن محافظت کنید. و باز هم رقص در این زمینه یک تمرین بسیار مؤثر است.

در یک مطالعه که این مشکل را بررسی کرده ۵۹ نفر از ساکنان یک خانه سالمندان شرکت کردند. نیمی از آنها در گروه رقص باله قرار گرفتند که به مدت سه ماه، سه بار در هفته و هر بار ۵۰ دقیقه می رقصیدند، و نیمی دیگر گروه کنترل بودند که از آنها خواسته شده بود در طول دوره مطالعه ورزش نکنند. در پایان دوره، گروه رقص ۵۰٪ بهبود در تعادل و کاهش قابل توجهی در میزان زمین خوردن نشان دادند. همچنین رقصندگان در مقایسه با گروه کنترل کاهش وزن چشمگیری داشتند. همان طور که انتظار می رفت، گروه کنترل پس از پایان مطالعه با اشتیاق به جمع رقصندگان پیوستند.

مطالعه بیشتر:

Harvard Medical School, "Dancing and the Brain."
Miller and Kahn, *Healed*.

مدیریت صحیح دردهای مزمن

درد مزمن یکی از مشکلات عمده در دنیای غرب است. در ایالات متحده، یک نظرسنجی نشان داد که حدود ۲۰٪ از بزرگسالان دردهای مداوم دارند، و نزدیک به ۸٪ گفته‌اند که شدت دردشان به حدی است که اغلب فعالیت‌های زندگی و شغلی آنها را محدود می‌کند. درد یکی از بزرگ‌ترین موانع لذت‌بردن از زندگی است، اما شناخت و مدیریت آن یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که پزشکی با آن روبرو است.

تشخیص درد

درد مانند شادی تجربه‌ای ذهنی است. در حال حاضر برای سنجش شدت آن از پرسش‌نامه‌های اندازه‌گیری درد استفاده می‌شود. با این حال، سوء تفاهم بین پزشکان و بیماران در مورد درد بسیار رایج است، و زمانی که تنها یک تصور تقریبی از شدت واقعی درد دارید درمان آن با ابزارهای مناسب بسیار دشوار می‌شود.

در آینده پژوهشگران به دنبال استفاده از آزمایش امواج مغزی یا نوار مغزی^۱ برای اندازه‌گیری شدت درد هستند، به گونه‌ای که بتوان این داده‌ها را با پاسخ‌های اندازه‌گیری درد مقایسه کرد، و روزی ممکن است واکنش مغز به درد مستقیماً قابل مشاهده و سنجش باشد.

مدیریت درد

در طول سال‌های متمادی تغییرات اساسی در زمینه ارزیابی و درمان درد روی داده است، و به طور خلاصه طب

1. Electroencephalography (EEG).

غربی سابقه پیچیده‌ای در مدیریت درد دارد! هم دستورالعمل‌های پزشکان و هم قوانین مربوطه به طور چشمگیری تغییر کرده‌اند.

از دهه‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰ فشار زیادی برای در نظر گرفتن درد به عنوان "پنجمین علامت حیاتی" به وجود آمد. (چهار علامت حیاتی دیگر درجه حرارت بدن، نبض یا ضربان قلب، فشار خون و تعداد تنفس هستند) هیئت‌های پزشکی الزامی کردند که ارزیابی میزان درد روی یک مقیاس عددی برای بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند و به طور کلی برای افرادی که از درد شکایت دارند، انجام شود. این هیئت‌ها همچنین خواستار "درمان پزشکی کافی" شدند.

همزمان در اواخر دهه ۱۹۹۰ موجی از داروهای مسکن جدید بر پایهٔ مواد مخدر (افیونی) به بازار آمد که توسط شرکت‌های دارویی به شدت تبلیغ می‌شد و به عنوان راه حلی برای به اصطلاح "همه‌گیری درد"^۱ به بازار عرضه می‌گردید.

داروی طولانی‌اثر اکسی‌کدون^۲ در سال ۱۹۹۵ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) برای استفاده در این کشور تأیید شد، و در آن زمان که سازمان این تأیید را صادر کرد اعتیاد ناشی از تجویز پزشک یا اعتیاد یا ترورژنیک^۳ بسیار نادر بود، و احتمال سوء استفاده کمی از این دارو وجود داشت. در عمل به دلیل جذب آهسته و پخش کنترل‌شده، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد که احتمال سوء استفاده از اکسی‌کدون کمتر از دیگر داروها خواهد بود. مسلماً این یکی از بزرگترین اشتباهات بود.

تعداد تجویز مسکن‌ها در طی ۲۰ سال بعد سه برابر شد. در اوج بحران در سال ۲۰۱۲، سالانه بیش از ۲۵۰ میلیون نسخه مسکن‌های مواد مخدر^۴ در ایالات متحده صادر می‌شد. با توجه به این واقعیت که بدن بیماران نسبت به اثرات این مواد تحمل پیدا می‌کند، این داروها برای درمان طولانی‌مدت درد مؤثر نیستند، و مشکل اصلی از همین جا شروع می‌شود.

با گذشت زمان بیماران به این داروها معتاد شدند و برای تسکین درد خود به مقادیر بیشتر و بیشتری نیاز پیدا

1. Epidemic of pain.
2. OxyCodone.

3. Iatrogenic.
4. Opioid.

کردند، به طوری که تقریباً برای عملکرد خود به آنها وابسته شدند. همزمان آمار اعتیاد به مواد افیونی و مصرف بیش از حد آنها به شدت رو به افزایش گذاشت. در اواسط دهه ۲۰۰۰ بحران اعتیاد به داروهای افیونی در حال شکل گرفتن بود.

اما حل این مشکل آسان نیست. پزشکان طبیعتاً می‌خواهند درد بیماران خود را تسکین دهند، و بسیاری از بیماران واقعاً با درد مزمن روبرو هستند، و تشخیص مرز بین مدیریت مناسب درد و سوء استفاده از دارو کار ساده‌ای نیست. از سوی دیگر، پزشکان نگرانند که در صورت عدم درمان درد بیماران با پیامدهای حقوقی و اخلاقی مواجه شوند. درمان اعتیاد نیز بسیار دشوار و با کمبود بودجه مواجه است، به ویژه در جوامع کوچکتر که تعداد کمی متخصص درمان اعتیاد در آنها است.

متأسفانه هنوز درمانی که بتواند به طور صحیح مشکلات درد مزمن یا ناتوانی بلندمدت را برطرف کند وجود ندارد، با این حال همچنان می‌توان در مواجهه با این مشکلات شاد بود، زیرا مغز انسان در زمینه سازگاری توانایی فوق‌العاده‌ای دارد.

از سال ۲۰۱۲ میزان تجویز داروهای افیونی در واکنش به این موضوع شروع به کاهش کرده است، اما هنوز هم بسیار بالا است. و از آنجا که بسیاری از افراد به این داروها معتاد شده‌اند، در نبود نسخه پزشکی، برخی به سمت مواد خطرناکی مانند فنتانیل^۱ که غیرقانونی است یا حتی هروئین روی آورده‌اند.

درد یک نشانه طبیعی و هشداردهنده از یک مشکل اساسی و بخشی از فرآیند درمان است. متأسفانه همیشه نمی‌توان از آن اجتناب کرد و در

برخی موارد تلاش برای از بین بردن کامل درد از طریق داروهای مخدر باعث رنج بیشتری شده است.

درد مزمن تا حد امکان باید به صورت محافظه‌کارانه مدیریت شود، و بیماران باید توانمند شوند تا خودشان کنترل و مدیریت دردشان را در دست بگیرند. ثبت و پیگیری درد در بلندمدت، چه به صورت دستی با یک مقیاس کتبی و چه با استفاده از یکی از اپلیکیشن‌های زیاد پیگیری درد که امروزه وجود دارند، می‌تواند راه خوبی برای شروع باشد تا بهتر بتوانید متوجه شوید چه عواملی درد را تحریک می‌کنند، چه تغییراتی در سبک زندگی آن را کاهش می‌دهند و درد شما به چه کارهایی که می‌کنید پاسخ می‌دهد.

1. Fentanyl.

همچنین گروه‌های حمایتی با حضور افرادی که از شرایط مشابه رنج می‌برند می‌توانند محل خوبی برای اشتراک تجربه‌ها و دانسته‌های جمعی در باره روش‌های موفق و ناموفق باشند. بنابراین مدیریت شخصی خوب نقطه شروع است.

در نهایت زندگی شاد یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت درد است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که در میان افرادی با مشکلات مشابه درد مزمن، کسانی که شادتر هستند، کمتر از درد خود ناراحت و ناتوان می‌شوند.

در یک مطالعه زنانی که مبتلا به آرتروز و درد مزمن بودند به مدت بیش از سه ماه به طور هفتگی خود را از نظر احساسات مثبت ارزیابی کردند. کسانی که رتبه بالاتری داشتند، کمتر احتمال داشت که افزایش درد را احساس کنند. مطالعه‌ای دیگر هزار نفر مبتلا به آرتروز دردناک زانو را بررسی کرد. این مطالعه نشان داد که افراد شادتر روزانه ۷۱۱ قدم بیشتر از گروه مورد مقایسه که رضایت کمتری داشتند راه می‌رفتند.

در بسیاری از موارد شاد بودن می‌تواند حواس را از درد پرت کرده به طوری که درد را کمتر حس کنید، نه اینکه واقعاً درد کمتر شده باشد. درد می‌تواند به طور بالقوه تمام ذهنیت شما را تسخیر و حالتان را خراب کند، و همین باعث می‌شود بیشتر به آن فکر کنید و آن را شدیدتر احساس کنید. بنابراین تمرکز روی زندگی و اهدافی که دارید و کم‌اهمیت جلوه دادن درد در ذهن در مدیریت آن بسیار مهم است.

بسیاری از مواردی که در این کتاب به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم و شاد مورد بحث قرار گرفته‌اند، مانند تغذیه سالم و ورزش منظم، نقش مهمی در کاهش یا مدیریت درد نیز دارند. علاوه بر این، مدیتیشن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی و درمان‌های روانشناسی مانند رفتاردرمانی شناختی نیز در مدیریت درد بسیار نویدبخش بوده‌اند.

مدیریت درد مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ یک برنامه تخصصی ذهن‌آگاهی است که توسط ویدیامالا برچ^۲ در پاسخ به مشکلات درد ناتوان‌کننده خودش طراحی شده است. مطالعات علمی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی در مدیریت بلندمدت درد مزمن و همچنین بهبود شادی افراد شرکت‌کننده مؤثر است.

1. Mindfulness-based pain management.

2. Vidyamala Burch (1959 -).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ نیز نوعی رفتاردرمانی شناختی است که امیدوار کننده بوده است. این درمان برای تشویق بیماران به تمرکز بر تغییر رفتار و نگرش خود به جای تمرکز بر علائم و مشکلات طراحی شده است.

بنابراین اگرچه داروهای مسکن قوی همچنان یک گزینه هستند، اما باید آخرین و نه اولین چیزی باشند که در تلاش برای مدیریت درد به سراغ آن می‌روید، و فقط باید در شرایط حاد و نه برای استفاده مداوم به کار برده شوند.

ناتوانی و شادی

افرادی که بیماری‌های مزمن یا لاعلاج دارند، با چالش‌های بزرگی برای سازگاری با شرایط و دستیابی به سلامتی و شادی مواجه‌اند.

در پژوهشی که در دانشگاه جورج میسون^۲ روی ۳۸۳ سالمند انجام شد، پژوهشگران شاخصی به نام رهایی از ناتوانی^۳ با مقیاسی از صفر تا ۱۰۰ طراحی کردند که بر پایه چهار پرسش برای ارزیابی محدودیت فعالیت بدنی به دلیل مشکلات سلامتی بود. نتایج نشان داد که هر یک واحد افزایش در شاخص رهایی از ناتوانی با ۰.۳٪ کاهش احتمال نارضایتی پنهان همراه است. به بیان دیگر، اگرچه ممکن است کسی بیماری جدی داشته باشد، اما تا زمانی که بیماری در عملکرد روزمره او اختلال ایجاد نکند، همچنان می‌تواند شاد باشد.

"مهم نیست چه کاری می‌توانیم یا نمی‌توانیم انجام دهیم، بلکه مهم این است که با آنچه داریم چه می‌کنیم، همین است که تفاوت را رقم می‌زند."

--وینس لمباردی^۴

در مورد افراد دارای معلولیت چطور؟ اگر هرگز با معلولیت مواجه نشده‌اید، ممکن است از خود بپرسید چگونه

1. Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

2. George Mason University.

3. Freedom-from-debility.

4. Vince Lombardi (1913 – 1970).

با آن کنار خواهید آمد؟ همچنین ممکن است فکر کنید که این دشواری باعث ناراحتی شما خواهد شد. اما خوشبختانه تحقیقات نشان داده‌اند که برای افراد دارای معلولیت معمولاً چنین نیست. بر اساس پژوهش‌های انجام شده بسیاری از افراد دارای معلولیت از کیفیت زندگی بسیار خوبی برخوردارند، پدیده‌ای که به آن پارادوکس یا تناقض ناتوانی گفته می‌شود. البته افراد دارای ناتوانی همیشه خوشحال نیستند، گاهی اوقات ممکن است مانند هر کس دیگری با افت کیفیت زندگی مواجه شوند، اما این موضوع معمولاً به معلولیت مربوط نمی‌شود.

به عنوان مثال، وقتی فردی دچار آسیب نخاعی می‌شود، ممکن است در ابتدا احساس افسردگی یا ناامیدی کند، اما با گذشت زمان خود را با وضعیت جدید تطبیق می‌دهد و کیفیت زندگی را به سطح ثابتی از شادی می‌رساند. کیفیت زندگی این گونه افراد بیشتر به عوامل حمایتی اجتماعی، مدیریت درد، و رسیدگی به مشکلات پزشکی ثانویه بستگی پیدا می‌کند. آنچه در مطالعات تأیید شده این است که فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و جسمی فواید مثبت و قابل توجهی بر زندگی افراد دارای ناتوانی و آسیب‌دیدگی دارند.

مطالعه بیشتر:

Bernhard, *How to Live Well with Chronic Pain and Illness*.

Burch, *Living Well with Pain and Illness*.

Parks, *Chronic Pain Rehabilitation*.

استفاده از فناوری برای کمک به سلامتی

تکنولوژی تصمیم‌گیری‌های پزشکی را سریع‌تر و آسان‌تر کرده و به بیماران کمک کرده است تا در این فرایند سالم‌تر و شادتر باشند. افراد اغلب احساس می‌کنند که کنترل بیشتری روی سلامتی خود دارند و در نتیجه مسئولیت‌پذیرتر هم می‌شوند. نرم‌افزارهای کاربردی و دستگاه‌های جدید به بیماران این امکان را می‌دهند که سلامت خود را بهتر درک و مراقبت کنند و تصمیمات بهتری در زندگی روزمره بگیرند.

مراقبت علائم حیاتی

پیگیری و مراقبت علائم حیاتی به عنوان اساسی‌ترین شاخص‌های سلامتی شما بسیار مهم است. فناوری‌های مدرن امروزی این کار را به راه‌های شگفت‌انگیزی ممکن کرده است.

فشار خون به شدت نسبت به آنچه در اطراف شما روی می‌دهد حساس است. مراجعه به پزشک و اندازه‌گیری فشار خون در مطب می‌تواند استرس‌زا باشد و باعث خطا در نتایج شود. در واقع پدیده‌ای شناخته‌شده به نام "فشار خون روپوش سفید" وجود دارد که در آن فشار خون بیماران در مطب پزشک معمولاً بالاتر از حد معمول است. این مسأله اهمیت زیادی دارد، زیرا بسیاری از افراد بر اساس همین اندازه‌گیری نادرست تحت درمان قرار می‌گیرند و ممکن است به دلیل درمان بیش از حد، دچار ضعف و خستگی شوند.

اما امروزه می‌توانید به راحتی دستگاه‌های فشار خون خانگی تهیه کنید و تصویر بسیار دقیق‌تری از فشار خون خود داشته باشید. دستگاه‌هایی را پیدا کنید که روی بازو یا مچ دست بسته می‌شوند، و حتی مدل‌هایی هستند که

از طریق انگشت فشار خون را اندازه‌گیری می‌کنند. دستگاه‌هایی که می‌توانند به مدت ۲۴ ساعت کار کنند، و به خصوص برای دریافت یک تصویر جامع از فشار خون شما در طول روز مفید هستند.

در مورد اکسیژن‌رسانی به ریه‌های شما نیز نرم‌افزارهای کاربردی و دستگاه‌هایی وجود دارند که مخصوصاً برای کسانی که از مشکلات تنفسی مانند آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) رنج می‌برند، عالی هستند. بسیاری از این نرم‌افزارها رایگان و ابزارها قیمت نسبتاً ارزانی دارند. می‌توانید انگشت خود را روی چراغ تلفن همراه خود قرار دهید و سطح اکسیژن خون را بخوانید. همینطور می‌توانید یک دستگاه اشباع اکسیژن تهیه کنید که روی نوک انگشت قرار می‌گیرد و بلافاصله سطح اکسیژن و ضربان قلب شما را نشان می‌دهد. این داده‌ها را می‌توان به راحتی برای پزشک ارسال کرد.

یکی دیگر از شاخص‌های مهم سلامتی، نبض یا ضربان قلب شما و به ویژه ریتم آن است. فیبریلاسیون دهلیزی^۱ یکی از آریتمی‌های قلب^۲ به معنی غیرطبیعی بودن ریتم قلب است که باعث نگرانی عمده می‌شود. گاهی اوقات افراد وقتی قلبشان نامنظم می‌زند آن را احساس می‌کنند. با نرم‌افزارهای قلبی جدید مانند کاردیا (Kardia) می‌توان فیبریلاسیون دهلیزی را با استفاده از یک دستگاه کوچک شخصی اندازه‌گیری کرد. اغلب این دستگاه‌ها کمتر از ۱۰۰ دلار قیمت دارند و نوار قلبی (ریتم قلب) را که تولید می‌کنند می‌توان مستقیماً برای پزشک ارسال کرد. با قرار دادن انگشتان خود روی یک صفحه کوچک که می‌توان آن را در پشت تلفن همراه قرار داد، ریتم قلب در ۳۰ ثانیه ضبط می‌شود. این ابزار یک تشخیص اولیه از آنچه ثبت می‌کند را به شما می‌دهد.

پزشک شما می‌تواند اشکال پیشرفته‌تری از این دستگاه را نیز تجویز کند. به عنوان مثال، یک زیو پیچ^۳، دستگاه کوچکی به اندازه یک پاک‌کن که در مطب پزشک روی سینه شما چسبانده می‌شود. این دستگاه حتی هنگام دوش گرفتن یا ورزش کردن از بدن جدا نمی‌شود، و بیماران می‌توانند آن را به مدت چند هفته به طور مداوم روی بدن داشته باشند، و فعالیت قلب در تمام این مدت تحت نظر باشد. این ابزار می‌تواند آریتمی‌های قلبی را قبل از اینکه آسیبی ایجاد کنند، تشخیص دهد.

1. Atrial fibrillation (AFib).
2. Arrhythmia.

3. Zio patch.

تکنولوژی خانگی واقعاً می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد. نارسایی قلبی یکی از بیماری‌هایی است که پیگیری دقیق آن بسیار مهم است. برای بیماران دچار نارسایی قلبی اندازه‌گیری روزانه وزن اهمیت حیاتی دارد. اگر چنین بیمارانی مایعات را در بدن خود نگه دارند، این وضع می‌تواند سیستم قلبی عروقی را با عواقب وخیمی تحت فشار شدید قرار دهد. ترازوهای دیجیتال می‌توانند وزن بیمار را مستقیماً به مطب پزشک ارسال کنند. بنابراین به جای انتظار برای ملاقات ماهانه، زمانی که ممکن است خیلی دیر باشد، می‌توان درمان‌ها را روزانه تنظیم کرد. این امر باعث کاهش بستری شدن مجدد در بیمارستان و مرگ و میر می‌شود.

نرم‌افزارهایی کاربردی نیز برای ارزیابی کلی وضعیت سلامتی در دسترس هستند. یکی از این نرم‌افزارها به نام برآوردگر ریسک^۱ به متخصصان قلب این امکان را می‌دهد که مشخصاتی مانند سن، جنسیت، فشار خون، سطح کلسترول اچ‌دی‌ال و ایل‌دی‌ال، و اینکه آیا بیماران برای فشار خون بالا تحت درمان هستند یا خیر را وارد کنند. این اطلاعات وارد یک الگوریتم می‌شود و برآوردی از خطر بیماری‌های قلبی طی ده سال آینده به دست می‌دهد. داشتن اعداد پایه و همچنین ارقام پیشرفت در طول زمان برای کسانی که می‌خواهند ریسک خود را کاهش دهند بسیار مفید است، و این افراد می‌توانند با بهبود تصمیمات خود در انتخاب سبک زندگی کاهش خطر خود را مشاهده کنند.

با پیشرفته‌تر شدن هوش مصنوعی، احتمالاً آپ‌ها و نرم‌افزارها نقش بیشتری در تجزیه و تحلیل علائم بیماران و پیشنهاد تشخیص‌ها ایفا خواهند کرد.

یکی دیگر از نرم‌افزارهای کاربردی به نام AskMD در صورت بروز مشکل، از شما می‌خواهد علائم خود را وارد کنید. این نرم‌افزار شما را از طریق چندین مرحله هدایت می‌کند و در پایان چند احتمال برای تشخیص بیماری ارائه می‌دهد. همچنین اگر پزشک ندارید، فهرستی از پزشکان منطقه شما را در اختیارتان قرار می‌دهد. علاوه بر این، گزارشی از علائم شما همراه با مقالات مرجع را برای پزشک ارسال می‌کند. این اپلیکیشن اطلاعات شما را ذخیره می‌کند و آن را در تحلیل‌های بعدی وارد برنامه می‌کند.

1. ASCVD Risk Estimator Plus.

فناوری برای سبک زندگی بهتر

فناوری‌های جدیدی دائماً در حال عرضه هستند تا به شما کمک کنند انتخاب‌های بهتری در سبک زندگی روزمره داشته و سالم‌تر و شادتر باشید.

خواب یکی از ارکان کلیدی برای سلامتی و شادی است. برای تشخیص قطعی اختلالات جدی مانند آپنه خواب، همچنان به آزمایش‌های پزشکی نیاز است، اما بهبود کیفیت خواب یا شناسایی مشکلات بالقوه می‌تواند با کمک بسیاری از نرم‌افزارهای کاربردی و ابزارهای هوشمند انجام شود. برای نمونه، دستگاه اندازه‌گیری مداوم سطح اشباع اکسیژن^۱ خون می‌تواند به عنوان راهنمایی برای تعیین اینکه آیا نیازی به ارزیابی دقیق خواب هست یا نه استفاده شود. این گونه ابزارها می‌توانند اتفاقات را در طول شب ثبت کنند که سطح اکسیژن خون چقدر و چند بار پایین می‌آید و این افت چقدر طول می‌کشد. از آنجا که آزمایش آپنه خواب پرهزینه است، استفاده از این فناوری‌های خانگی می‌تواند به پزشک کمک کند تا بهتر متوجه شود که آیا چنین آزمایشی ضروری است یا خیر.

برای بهبود کلی‌تر خواب ابزارهایی مانند حلقه‌های هوشمند، ساعت‌های هوشمند و حتی تشک‌هایی طراحی شده‌اند که می‌توانند سطوح مختلف خواب را ارزیابی کرده و راهکارهایی برای یک استراحت خوب و سالم ارائه دهند. همچنین اپلیکیشن‌های رایگان زیادی برای گوشی‌های هوشمند وجود دارند که در صورت قرار گرفتن صحیح در کنار شما هنگام خواب در طول شب می‌توانند بر اساس الگوهای حرکتی بدن، اطلاعاتی در مورد زمان و کیفیت خوابیدن شما را در اختیارتان بگذارند.

فناوری‌های پوشیدنی جدید مانند حلقه *Oura* بسیار فراتر از این‌ها عمل می‌کنند. این وسیله می‌تواند ضربان قلب، دمای بدن، میزان تنفس، حرکات شبانه و کل زمان خواب شما را اندازه‌گیری کرده و با تجزیه و تحلیل الگوهای خواب شما پیشنهادهایی برای بهبود کیفیت خواب ارائه دهد.

یکی از بزرگترین مدهای فناوری در سال‌های اخیر ردیاب‌های تناسب اندام پوشیدنی بوده‌اند. اگرچه نشان داده نشده که استفاده از این ابزارها به خودی خود در درازمدت باعث افزایش ورزش می‌شود، اما مطالعات نشان

1. Oxygen saturation meter.

می‌دهند که اگر از آن‌ها در رقابت با دیگران مثلاً اعضای خانواده یا دوستان استفاده کنید، می‌توانند یکی از مؤثرترین روش‌ها برای افزایش انگیزه ورزش باشند. همچنین اپلیکیشن‌هایی که می‌توانند به عنوان مربی شخصی شما عمل کنند، با دادن پیشنهادات و تشویق در این زمینه بسیار مؤثر واقع می‌شوند.

در واقع تحقیقات نشان داده‌اند که بازی‌سازی^۱ فعالیت‌هایی مانند ورزش یا شکل‌گیری عادت‌های سالم، یعنی تبدیل آن‌ها به اهدافی که یک نرم‌افزار یا وسیله برایشان به شما پاداش می‌دهد، می‌تواند ابزاری بسیار قدرتمند برای ایجاد انگیزه در تغییر مداوم سبک زندگی باشد. برنامه‌های رایانه‌ای یا اپ‌هایی مانند Habitica از همین اصل بازی‌سازی استفاده می‌کنند و کارهای ساده مانند نخ دندان کشیدن یا نوشیدن آب را به دستاوردهایی تبدیل می‌کنند که در برنامه بازی برایشان پاداش می‌گیرید. این کار سیستم پاداش‌دهی دوپامین را در مغز فعال می‌کند و به ایجاد انگیزه برای تکرار آن رفتار کمک می‌نماید.

همچنین برنامه‌های ارزان‌قیمتی وجود دارند که انواع راهنمایی‌های ورزشی را ارائه می‌کنند، از تمرین‌های سخت با وزنه گرفته تا تمرین‌های آرامش‌بخش با یوگا. امروزه حتی مربیانی هستند که روی صفحه نمایش روی دوچرخه ظاهر می‌شوند و شما را راهنمایی می‌کنند. بعضی دیگر نیز در آینه‌هایی تعبیه شده‌اند که در کنار دستگاه‌های وزنه‌برداری و تسمه‌های کششی کار می‌کنند. شرکت‌ها به خانه شما می‌آیند و آنها را برایتان نصب می‌کنند تا با نیاز شما منطبق باشند.

برای آرامش ذهن، اپلیکیشن‌ها و برنامه‌های مدیتیشن یا مراقبه بسیاری وجود دارند، از جمله Headspace که در سال‌های اخیر بسیار پرطرفدار شده‌اند. در این اپ‌ها شما می‌توانید صدایی آرام یا موسیقی دلخواه‌تان را برای مدیتیشن انتخاب کنید.

اگر خوابتان نمی‌برد، اپ‌هایی وجود دارند که برایتان داستان‌های قبل از خواب تعریف می‌کنند. حتی اپی طراحی شده که با شما صحبت می‌کند و بر اساس صدایتان تشخیص می‌دهد چقدر استرس دارید. جالب اینجاست که وقتی آرام‌تر و ملایم‌تر صحبت می‌کنید، چه احساس بهتری پیدا می‌کنید.

1. Gamifying.

آزمایش ژنتیک

یک دسته کامل از آزمایش‌ها وجود دارند که ممکن است نتوان آنها را در ردیف اپلیکیشن‌ها یا ابزارهای دیجیتال قرار داد، اما همانند آنها عمل می‌کنند و به بهبود سلامتی و تندرستی شما کمک می‌کنند. این آزمایش‌ها با بهره‌گیری از ژنتیک، یک برنامه پزشکی، رژیم غذایی و ورزشی منحصر به فرد تهیه می‌کنند که برای شما طراحی شده است. بسیاری از این آزمایش‌ها بدون نیاز به تجویز پزشک قابل سفارش هستند و می‌توانند تأثیر چشمگیری در بهبود سلامتی شما داشته باشند.

گروه کوچکی از افراد هستند که کافئین را به خوبی متابولیزه نمی‌کنند. این گروه در نتیجه نوشیدن قهوه، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. در مقابل افرادی که دارای متابولیسم طبیعی یا سریع هستند، با مصرف قهوه در معرض خطر کمتری قرار دارند. مهم این است بدانید که در کدام گروه قرار دارید.

یکی از مهم‌ترین آنها آزمایش‌های داروشناسی ژنتیکی^۱ است که بررسی می‌کند بدن شما چگونه به داروها واکنش نشان می‌دهد. شیوه کار این آزمایش‌ها به این صورت است که شما در بدن خود مجموعه‌ای از آنزیم‌ها به نام سیستم سیتوکروم پی ۲۴۵۰ دارید که در کبد اکثر داروها را متابولیزه یا سوخت‌وساز می‌کنند. هر آنزیم در این سیستم به صورت ژنتیکی کُدگذاری شده است، و در برخی افراد جهش‌هایی در این ژن‌ها وجود دارد که می‌تواند بر عملکرد آنزیم اثر بگذارد، و باعث شود آنزیم مربوطه دارو را آهسته یا سریع متابولیزه کند. این تفاوت‌ها باعث می‌شود که یک داروی خاص برای برخی افراد بی‌اثر باشد یا حتی باعث عوارض جانبی شدید شود.

اگر متابولیسم شما آهسته باشد، ممکن است داروها عوارض جانبی داشته باشند، و در بدن شما خیلی مؤثر عمل نکنند. از سوی دیگر، اگر متابولیسم شما سریع باشد، ممکن است یک دارو مؤثر باشد، اما نه برای مدت طولانی. این شرایط می‌تواند بسیار پیچیده شود زمانی که فرد چند داروی مختلف مصرف می‌کند و چندین مسیر آنزیمی درگیر هستند. با این حال، داشتن چنین اطلاعاتی درباره

ژنتیک خودتان می‌تواند نسبت به درک واکنش فردی شما به داروها بسیار سودمند باشد، و می‌تواند به پزشک شما در بررسی پرسش‌های مهمی مانند نوع دارو و مقدار دُز آن کمک کند.

1. Pharmacogenetic tests.

2. Cytochrome P450.

در حال حاضر این آزمایش‌های داروشناسی ژنتیکی عمدتاً برای داروهای ضدافسردگی و ضد روان‌پریشی^۱ به کار می‌روند، اما در آینده می‌توانند برای داروهای ضد درد و اساساً هر دارویی که در کبد متابولیزه می‌شود نیز مورد استفاده قرار گیرند.

شما حتی می‌توانید از این نوع اطلاعات برای متابولیسم غذا نیز استفاده کنید. شرکت‌هایی مانند ویتاجین^۲ و جینوپلیت^۳ تنها با نمونه‌گیری ساده از گونه شما یا آزمایش بزاق شما می‌توانند اطلاعاتی درباره نحوه پردازش مواد غذایی در بدن شما ارائه دهند. بعضی افراد قند را به آرامی متابولیزه می‌کنند، و برخی دیگر چربی را به آرامی متابولیزه می‌کنند، و بعضی افراد خوش شانس هر دو را به کندی متابولیزه می‌کنند! آیا به برخی غذاها حساسیت یا ناسازگاری دارید؟ نتایج چنین آزمایش‌های ژنتیکی می‌توانند به این پرسش‌ها و موارد دیگر پاسخ دهند.

در واقع این تنها آغاز راه است، و چیزهای زیادی برای یادگیری در پیش است. در آینده ممکن است اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دیجیتال هماهنگ با اطلاعات ژنتیکی افراد عمل کنند و برنامه‌هایی اختصاصی برای بهبود و بهینه‌سازی سلامتی شما تولید کنند.

1. Antipsychotics.
2. Vitagene.

3. GenoPalate.

یافتن پزشکی برای کمک در سفر زندگی

اگر می‌خواهید شادتر و سالم‌تر باشید، بسیار مهم است که پزشک یا درمانگری را بیابید که با شما به عنوان فردی با نیازهای خاص همکاری کند. پزشکی را می‌خواهید که سعی کند با داشتن تصویری کلی از وضعیت سلامتی‌تان، شما را در انتخاب سالم‌ترین سبک زندگی راهنمایی کند، و در صورت نیاز به مداخلات پزشکی توصیه‌هایی لازم را به عمل آورد.

پزشکی مدرن

بسیاری از مردم به یک سیستم بهداشتی عادت کرده‌اند که در آن ارتباط نزدیکی با پزشک خود ندارند. احساس آنها به گونه‌ای است که فقط به عنوان یک شماره در یک صف یا در لیستی از علائم بیماری با آنها رفتار می‌شود، و نه به صورت فردی با شرایطی خاص و نیازهای منحصر به فرد.

متأسفانه بخش زیادی از نحوه آموزش پزشکی و پس از آن عملکرد پزشکان در جهان مدرن بر محور نوع بیماری است، به این معنی که وقتی بیماری با علائمی مراجعه می‌کند، پزشک با توجه به آن علائم تشخیصی می‌دهد و سپس درمانی را بر اساس آن تشخیص توصیه می‌کند. مشکلات خاص به راه‌حل‌های خاص منجر می‌شوند. اما در این روش زمینه زیادی برای توجه به تصویر کلی سلامتی در کار نیست، در حالی که برای رسیدن به سلامتی پایدار، نگاه کلی و جامع به بیمار ضروری است.

تشخیص اشتباه یا تشخیص ناقص یکی از نتایج شایع نگاه محدود و مکانیکی به بیماری‌ها است. بسیاری از

رایج‌ترین شکایت‌های بیماران مانند افسردگی یا خستگی، اغلب پیچیده‌تر از آن هستند که تنها با یک تشخیص سطحی یا یک دارو برطرف شوند. این مشکلات معمولاً ریشه در ترکیبی از عوامل جسمی، روانی، اجتماعی و حتی سبک زندگی دارند. در چنین شرایطی درمان‌های تجویز شده ممکن است به کاهش علائم کمک کنند، اما علت اصلی یا مشکلات زمینه‌ای را مورد توجه قرار نمی‌دهند.

این روش طبابت اغلب بیماران را تشویق می‌کند که در مورد سلامتی مانند یک کالای مصرفی فکر کنند. اگر حالتان خوب نیست، به پزشک پول می‌دهید یا دارویی می‌خرید، و بعد حال شما بهتر می‌شود. در واقع مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بیماران اغلب به پزشک مراجعه می‌کنند با این انتظار که یک نسخه دریافت کنند، و اگر نسخه‌ای دریافت نکنند، احساس می‌کنند که در قبال پولی که داده‌اند چیزی دریافت نکرده‌اند. بنابراین بسیاری از پزشکان تحت فشار قرار می‌گیرند تا برای بیمارانی که می‌خوانند نسخه بنویسند، و گاهی اوقات بیماران حتی ممکن است فکر نکنند که می‌توانند بدون دارو هم بهتر شوند.

این شیوه تفکر توجه را از این واقعیت منحرف می‌کند که مهم‌ترین عامل در سلامتی شما، آنچه هست که شما هر روز در سبک زندگی خود عمل می‌کنید. بنابراین در بیشتر موارد، مسیر سلامتی و شادی بیشتر به کارهایی بستگی دارد که بیماران انجام می‌دهند تا آنچه پزشکان انجام می‌دهند.

طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، نزدیک به سه چهارم بیماری‌ها مربوط به انتخاب سبک زندگی افراد است.

یکی دیگر از جنبه‌های سلامتی که اغلب در فرهنگ عامه به اشتباه بازنمایی می‌شود، ماهیت فرایند درمان است. آنچه پزشکان به عنوان درمان در بیشتر موارد تجویز می‌کنند، در واقع به تنهایی مشکل پزشکی را درمان نمی‌کند، کاری که این درمان‌ها می‌کنند کمک کردن به بدن شما در روند بهبودی است. به عنوان مثال، وقتی استخوانی شکسته می‌شود، جراح ارتوپد استخوان را جا می‌اندازد، اما این بدن شماست که شکستگی را التیام می‌بخشد. یا وقتی عفونت باکتریایی دارید، آنتی‌بیوتیک‌ها تعداد باکتری‌ها را آنقدر کاهش می‌دهند که گلبول‌های سفید خون شما بتوانند عفونت را از بین ببرند.

بنابراین فرایند درمان نوعی همکاری میان پزشک و بیمار است، و این دیدگاهی است که در پزشکی مدرن به اندازه کافی ترویج نمی‌شود. با این حال، رشته‌ای رو به رشد از پزشکی در سراسر جهان در حال گسترش است، و آن پزشکی یکپارچه یا تلفیقی^۱ است.

پزشکی تلفیقی

پزشکی تلفیقی یا یکپارچه روی بیمار تمرکز دارد، نه بر بیماری. در این رویکرد پزشک برای ارتقای سلامتی با بیمار همکاری و مشارکت می‌کند. هدف، پرداختن به کل بیمار است: ذهن، بدن و روح. از این طریق بیمار سالم و تندرست می‌شود و بیماری درمان می‌شود یا از آن پیشگیری می‌گردد. پزشکان در پزشکی یکپارچه بر این فلسفه تأکید دارند که به بیماران کمک کنند تا خودشان درمان شوند.

شیوه‌های پزشکی تلفیقی در حال گسترش هستند و اگر احساس می‌کنید به یک رویکرد جامع‌تر برای سلامتی خود نیاز دارید، باید به دنبال مراکز پزشکی تلفیقی در منطقه خود باشید.

بهترین شیوه‌ها برای بهترین نتایج

اما حتی اگر به مراکز پزشکی تلفیقی دسترسی ندارید، هنوز هم می‌توانید با پزشک خود رابطه بهتری برقرار کنید و به شیوه‌ای سازنده‌تر به مراقبت‌های بهداشتی از خود بپردازید. در عین حال روش‌هایی هستند که با اتخاذ آنها می‌توانید نتایج درمانی خود را بهبود بخشند.

بیمارانی که با ویژگی‌های زیر به پزشک مراجعه می‌کنند، احتمالاً برخی از بهترین نتایج را خواهند گرفت:

- **منظم باشید.** قبل از مراجعه به پزشک افکار خود را مرتب کنید. حتی تارنماها (وبسایت‌ها) و اپلیکیشن‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا پیش از مراجعه به پزشک، افکار خود را تنظیم کنید.

1. Integrative Medicine.

برای مثال، اپلیکیشن AskMD به شما کمک می‌کند علائم خود را به ترتیب اهمیت ثبت کنید، علائم دیگری را که ممکن است لازم باشد بررسی شوند یادآوری می‌کند، و حتی پرسش‌هایی برای مطرح کردن نزد پزشک پیشنهاد می‌دهد. هیچ‌کس بهتر از خود شما از علائم و سابقه پزشکی‌تان آگاهی ندارد. اما پزشک برای رسیدن به تشخیص درست، به اطلاعات دقیق، منظم و کامل از سوی شما نیاز دارد. اما مراقب باشید در فضای مجازی عجله نکنید (دچار سایبرکندریا^۱ یا آلوده اینترنت نشوید) و زود نتیجه‌گیری نکنید؛ از فهرست علائم خود به عنوان نقطه شروع برای گفتگوی آگاهانه با پزشک خود استفاده کنید.

- **گشوده ذهن باشید.** انجام بعضی تحقیقات و توانمند شدن در مراقبت‌های بهداشتی مهم است، اما اگر به کسی مراجعه می‌کنید تا نظر و ایده‌های او را در مورد چگونگی بهبود سلامتی خود جویا شوید، باید آمادگی شنیدن داشته باشید و پیش‌فرض‌های خود را کنار بگذارید. درست همان‌طور که انتظار دارید پزشک به شما گوش دهد و کل تصویر را در نظر بگیرد، در عوض شما نیز باید مایل به همکاری با پزشک خود باشید و به تخصص و دانش او اعتماد کنید. این همکاری یک مسیر دوطرفه است.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که تا دوسوم از بیماران اعتراف می‌کنند که به پزشکان خود دروغ گفته‌اند.

- **رواست باشید.** تمام علائم، نگرانی‌ها و ترس‌های خود را به پزشکتان بگویید. بسیاری از افراد می‌گویند که به دلیل شرمندگی از ورزش نکردن، رژیم غذایی نامناسب، مسائل جنسی یا مصرف مواد مخدر حقیقت را از پزشک خود پنهان می‌کنند، چون نگران نظر و قضاوت او هستند. به همین دلیل است که داشتن رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد دوطرفه با پزشک بسیار اهمیت دارد. اگر به پزشک خود اعتماد نداشته باشید و

تصویر کاملی از سلامتی خود به او ندهید، پزشک نخواهد توانست به شما کمک کند. یک نظرسنجی ملی در باره روابط بیمار و پزشک نشان داد که بیماران عموماً به پزشکان خود می‌گویند که برنامه‌های درمانی آنها را پذیرفته‌اند، در حالی که در عمل آن را نفهمیده یا حتی با آن موافق نبوده‌اند. اما این دروغ از روی نگرانی برای اتلاف وقت پزشک یا ترس از مخالفت با نظر او بوده است. این نوع ادب ظاهری نیز بی‌نتیجه است، و می‌تواند بسیار خطرناک باشد اگر بیمار نتواند یک برنامه درمانی را در پیش گیرد یا

1. Cyberchondria.

صرفاً آن را نادیده بگیرد، چون به تشخیص پزشک باور ندارد. در مورد این مسائل با پزشک خود همکاری کنید. همچنین باید پزشکی داشته باشید که با شما نیز روراست باشد. گاهی پزشکان از ترس ناراحت کردن بیماران، از بیان موضوعات حساس پرهیز می‌کنند، و بعضی بیماران نیز در برابر توصیه‌هایی که دوست ندارند بشنوند واکنش دفاعی نشان می‌دهند. گاهی برای روبه‌رو شدن با مسائل به طور اصولی لازم است حقایق سخت را بشنوید، و پزشکی که مایل است این حقایق را به شما بگوید، واقعاً همان کسی است که می‌خواهید.

سلامتی و شادی به طور متقابل یکدیگر را تقویت می‌کنند،
و انتخاب سبک زندگی شما مهم‌ترین عامل مؤثر در هر دوی آنها است.

- آماده تغییر باشید. یک پزشک می‌تواند تمام توصیه‌های ممکن را به شما ارائه دهد، اما اگر شما مایل به تغییر نباشید، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. اگر مایل به ایجاد تغییر باشید، شانس بهبودی خود را افزایش می‌دهید. اگر مایل به تغییر نباشید، در این صورت تغییری هم نخواهید کرد. این مفهومی بسیار ساده است، اما برای بیشتر افراد پذیرش آن بسیار دشوار است. گاهی دریافت و درک پیام نیاز به زمان دارد. پزشک شما باید در کنار شما باشد تا زمانی که آماده پذیرش ضرورت تغییر و انجام اقدامات لازم شوید.

هیچ وقت برای به عهده گرفتن مسئولیت سلامتی و شادی دیر نیست. پیدا کردن یک پزشک خوب، بیمار خوبی بودن، و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر ذهنی باز، صداقت و تعهد، همه پایه‌های یک همکاری عالی هستند که می‌توانند شما را در رسیدن به سلامتی و شادی هدایت کنند.

مطالعه بیشتر:

Weil, Health and Healing.
———, *Spontaneous Healing.*

فهرست منابع

Albom, Mitch. *Have a Little Faith: A True Story*. New York: Hachette, 2009. A great story that hints at some of the hard-to-explain roles faith plays in health and happiness.

America's Test Kitchen. *The Complete Mediterranean Cookbook: 500 Vibrant, Kitchen-Tested Recipes for Living and Eating Well Every Day*. Brookline, MA: America's Test Kitchen, 2016. There are lots of great cookbooks for the Mediterranean diet out there, but this one is encyclopedic.

Bernhard, Toni. *How to Live Well with Chronic Pain and Illness: A Mindful Guide*. Somerville, MA: Wisdom, 2015. A lovely and thoughtful approach to chronic pain issues.

Bredesen, Dale. *The End of Alzheimer's Program: The First Protocol to Enhance Cognition and Reverse Decline at Any Age*. New York: Avery, 2020. A practical plan for those suffering with Alzheimer's to enhance cognitive ability.

Buettner, Dan. *The Blue Zones Kitchen*. Washington, DC: National Geographic, 2019. Uses the understanding of the world's blue zones to develop the best diet plans for living a long life.

———. *The Blue Zones of Happiness: Lessons from the World's Happiest People*. Washington, DC: National Geographic, 2020. The author has become one of the most prominent world experts on longevity and has spent decades studying the subject around the world.

Burch, Vidyamala. *Living Well with Pain and Illness: The Mindful Way to Free Yourself from Suffering*. Boulder, CO: Sounds True, 2010. One of the most innovative approaches to dealing with chronic pain, focusing on living with, rather than fighting, your illness.

Burnett, Dean. *Happy Brain*. New York: W. W. Norton and Company, 2019. A very diverse and interesting book exploring the science of happiness.

Danoff, Dudley Seth. *The Ultimate Guide to Male Sexual Health: How to Stay Vital at Any Age*. Hillsboro, OR: Beyond Words, 2017. A fairly complete guide to male sexual health issues.

Doty, James. *Into the Magic Shop: A Neurosurgeon's Quest to Discover the Mysteries of the Brain and the Secrets of the Heart*. New York: Avery Publishing, 2017. Fascinating insights into the brain and mind's role in human health.

Enders, Giulia. *Gut: The Inside Story of Our Body's Most Underrated Organ*. Vancouver, BC: Greystone Books, 2018. A great overview of the many facets of the gut as a source of health.

Ferriss, Tim. *The 4-Hour Body: An Uncommon Guide to Rapid Fat Loss, Incredible Sex, and Becoming Superhuman*. New York: Harmony, 2010. An innovative book that provides a great overall perspective on getting healthier and fitter.

Flanigan, Richard, and Kate Flanigan Sawyer. *Longevity Made Simple*. Denver, CO: Williams Clark Publishing, 2007. A comprehensive summary of medical knowledge on longevity.

Gershon, Michael. *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestines*. New York: Harper, 1998. Still a great resource on the science of the gut-brain connection.

Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf, 2006. An excellent account of the complex psychology of happiness from an expert in the field.

Gillinov, Marc, and Steven Nissen. *Heart 411: The Only Guide to Heart Health You'll Ever Need*. New York: Three Rivers Press, 2012. One of the best general resources on keeping the heart healthy and happy.

Guise, Stephen. *Mini Habits for Weight Loss: Stop Dieting. Form New Habits. Change Your Lifestyle without Suffering*. Orlando, FL: Selective, 2016. A good

example of the habits and thinking that can help sidestep traditional challenges faced by dieters.

Harvard Medical School. “Dancing and the Brain.” <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/dancing-brain>. Some of the latest research showing the health benefits of dancing.

Harvard T. H. Chan School of Public Health. “Happiness and Health.” <https://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/>. Good introduction to the connection between biology and emotion.

———. “The Microbiome.” <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/microbiome/>. A great overview of what is currently known about the world of the microbiome.

Hoffmann, James. *The World Atlas of Coffee: From Beans to Brewing—Coffees Explored, Explained and Enjoyed*. Richmond Hill, ON: Firefly Books, 2018. The author is one of the best writers on good coffee!

Jacoby, Sarah. “The Science on Weight and Health.” *SELF*, June 26, 2018. <https://www.self.com/story/the-science-on-weight-and-health>. A great overview of the science of what weight does to the body and how to measure it.

Johns Hopkins Medicine. “Broken Heart Syndrome.” <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/broken-heart-syndrome/>. An expert explains how to recognize broken heart syndrome and the risk factors for developing it.

Jourdain, Robert. *Music, the Brain, and Ecstasy: How Music Captures Our Imagination*. New York: William Morrow Paperbacks, 2008. Fascinating work on how music affects our thinking and mental states.

Kaplan, Bonnie, and Julia Rucklidge. *Overcome Anxiety, Combat Depression, and Reduce ADHD and Stress with Nutrition*. A book overviewing what is known about feeding yourself for better mental health.

Kenison, Katrina. *The Gift of An Ordinary Day*. New York: Springboard Press, 2009. A great account on escaping from the city and reevaluating life and family.

Lanier, Jaron. *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*. New York: Picador, 2018. A very compelling read about how social media increases loneliness and unhappiness, rather than the opposite.

Lustig, Robert. *Fat Chance: Beating the Odds against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease*. New York: Plume, 2014. One of the most powerful cases made against sugar in modern diets and how to avoid it.

Macdonald, Raymond, Gunter Krueutz, and Laura Mitchell. *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press, 2013. One of the best scholarly volumes that brings together the latest research on music and health.

Mayer, Emeran. *The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health*. New York: Hyper Wave, 2016. Combines cutting-edge neuroscience with the latest discoveries on the human microbiome.

Miller, Robin, and David Kahn. *Healed: Health and Wellness for the 21st Century*. Medford, OR: Triune Integrative Medicine, 2019. Provides many health and wellness tips, including ones on dancing for health.

Miller, Robin, and Janet Horn. *The Smart Woman's Guide to Midlife and Beyond*. Oakland, CA: New Harbinger, 2008. Includes lots of insights and tips for women's sex later in life.

National Institutes of Health. National Center for Complementary and Integrative Health. "Meditation: In Depth." <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>. The NIH is a great resource for reliable summaries of what the latest research says about a wide range of therapies and practices, such as meditation.

National Sleep Foundation. <https://www.thensf.org/>. A great free resource that advocates for better sleep and brings together advice and research.

O'Connor, Richard. *Undoing Depression: What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You*. New York: Little, Brown and Company, 2010. One of the most innovative perspectives on handling depression that exists today.

Okun, Michael, Irene Malaty, and Wissam Deeb. *Living with Parkinson's Disease: A Complete Guide for Patients and Caregivers*. Toronto, ON: Robert Rose, 2020. A comprehensive guide to Parkinson's disease and how to manage it in sufferers.

Parks, Evan. *Chronic Pain Rehabilitation: Active Pain Management That Helps You Get Back to the Life You Love*. Detroit, MI: Wandering Words, 2020.

Pausch, Randy. *The Last Lecture*. Westport, CT: Hyperion, 2008. A great book on making the most out of life.

Powell, Alvin. “When Science Meets Mindfulness.” *The Harvard Gazette*, April 9, 2018. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>. Some of the latest research showing the powerful effect meditation can have on health and well-being.

Putnam, Robert. *Better Together: Restoring the American Community*. New York: Simon & Schuster, 2003. A broad academic look at the trend toward social isolation and community decline and what can be done to reverse it.

Roizen, Michael, Michael Crupain, and Jim Perko. *The What to Eat When Cookbook*. Washington, DC: National Geographic, 2020. A great resource on intermittent-fasting dieting.

Snowdon, David. “Healthy Aging and Dementia: Findings from the Nun Study.” *Annals of Internal Medicine* 139, no. 5, pt. 2 (Sept. 2, 2003): 450–454. Provides key results from the famous Nun Study that are relevant to dementia and neurodegeneration.

Stamets, Paul. *Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2005. A general guide to the magic of mushrooms.

Sustainable Development Solutions Network. *World Happiness Report*. New York: United Nations, 2021. <https://worldhappiness.report/>. One of the most discussed and researched global reports on happiness.

Vaillant, George E. *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Boston: Belknap Press, 2015. Fascinating insights that are relevant for both longevity and happiness from one of the longest-running studies of a group of humans.

Vizzini, Ned. *It's A Funny Kind of Story*. A novel that poignantly captures the experience of depression better than many medical texts can.

Walker, Matthew. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2018. This book tries to find answers to that age-old question of why you sleep at all and how it helps your life.

Wansink, Brian. *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. New York: Bantam, 2007. A great overview of some of the psychological issues surrounding eating.

Weil, Andrew. *Health and Healing: The Philosophy of Integrative Medicine and Optimum Health*. Boston: Mariner Books, 2004. A great general guide to integrative medicine.

———. *Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Well-Being*. New York: Anchor, 2007. A practical, holistic discussion of what you can do to stay healthy as you get older.

———. *Spontaneous Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself*. New York: Ballantine, 2000. So much of medicine is about helping the body repair itself, as this book shows with remarkable patient stories and advice.

Weiner, Eric. *The Geography of Bliss*. New York: Twelve, 2008. An entertaining travel memoir of one man's exploration of the world's happiest countries.

Winter, W. Chris. *The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How to Fix It*. A good general guide to strategies that improve sleep and the latest research.

Zak, Victoria. *20,000 Secrets of Tea: The Most Effective Ways to Benefit from Nature's Healing Herbs*. New York: Dell, 1999. Everything you want to know about teas for health.

از همین نویسندگان در سال‌های اخیر:

پخش آمازون

- درس‌های زندگی
از کتاب‌های بزرگ
- سلامتی همیشگی
برخورداری از تندرستی در تمام عمر
- سال‌ها سلامتی
چگونه با افزایش سن سالم بمانیم
- آشنایی با کتاب‌های بزرگ جهان در ۲ جلد
کتاب‌هایی که تاریخ را رقم زدند و می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند
- معنای زندگی
در اندیشه بزرگان جهان
- زیبایی
مقدمه‌ای کوتاه
- آشنایی با علم حال در مقابل علم قال
و دیدگاه مولانا جلال‌الدین بلخی
- متهم ردیف ۱۳ در ایران شاه
خاطرات بی‌عدالتی
لینک متهم ردیف ۱۳ به صورت کتاب گو یا در Castbox

<https://castbox.fm/channel/id5478204?country=us>

