

زنان باردار بهتر قادر به درک احساسات دیگران هستند!

محققان دانشگاه بریستون دریافته‌اند که برای زنان حامله بسیار آسانتر است تا احساسات انسانهای دیگر را بفهمند. این توانایی درک در آنان با بالا رفتن ماه‌های بارداریشان بیشتر می‌شود. این دانشمندان افراد مورد آزمایششان را از مادران باردار در هفته‌های مختلف حاملگی انتخاب کرده و طی انجام آزمایشاتی متوجه شدند که میان زمان بارداری و میزان درک احساسات در زنان حامله رابطه مستقیمی وجود دارد.



یکی از دلایل این «آنتن درک احساسات» در زنان باردار می‌تواند هورمون‌ها باشد. هورمون‌هایی که این زنان را قادر می‌سازد صورت افراد خطرناک و موقعیتهای تهدیدگر را بشناسند و سریعاً بخصوص در مقابل خطرات واکنش نشان دهند. به وجود آمدن یک مکانیسم دفاعی برای مادران آینده و کودکانشان در بدن مادر در دوران حاملگی بعید به نظر نمی‌رسد، سیستمی که از همان روزهای اولیه بارداری در بدن مادر شروع به رشد و تکامل کرده است. اما برای این قدرت مضاعف نکات منفی هم وجود دارد و آن این است که کسانی که در حالت عادی از ترسهای خاصی رنج می‌برند، ممکن است در دوران بارداری با ترسهای قوی‌تر و بیشتری مواجه شوند و در مقابل آن عکس‌العملهای شدیدتری نشان بدهند.

طرز صحیح اندازه‌گیری فشارخون

بسیاری از کسانی که از بیماری فشارخون بالا رنج می‌برند، فشارخون خود را در منزل اندازه‌گیری می‌کنند. دکتر اسمتاک - رئیس انجمن کاردیولوژی در آلمان می‌گوید: استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخون اگر چه بسیار ساده است ولی ۵ نکته باید در این مورد رعایت شود تا نتیجه صحیح و قابل اطمینانی به دست بیاید. اولین نکته در مورد زمان اندازه‌گیری فشارخون است. از آنجا که هر فعالیت بدنی می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود، در نتیجه باید سه دقیقه به انسان فرصت استراحت داد و پس از آن فشار را سنجید. علاوه بر این، بسیار مهم است که اندازه‌گیری فشارخون قبل از خوردن داروهای صبحگاهی معمول برای فشارخون انجام شود، زیرا



فشارخون بالا در صبح به معنی خطر بسیار بزرگی است و اگر این واقعه پیش بیاید، باید داروهای دیگری برای آن تجویز شود. نکته مهم بعدی خود اندازه‌گیری است. سنجیدن فشارخون تنها زمانی می‌تواند به طور صحیح انجام پذیرد که مچ دست به سمت قلب و در ارتفاع آن گرفته شود. حتی در دستگاه‌هایی که به مچ دست بسته می‌شوند نیز لازم است که دست به طور متناسب به سوی قلب بالا آورده شود. از سوی دیگر، اندازه‌گیری باید در مورد دستی باشد که فشارخون بالاتری دارد. در آخر نباید فراموش کرد که اگر محیط اطراف مچ دست و یا بازو (متناسب با نوع دستگاه) وسیع و یا کوچک‌تر از حد معمول است، باید عرض باند دستگاه به طور متناسب تغییر کند.

مدلهای بسیار مختلفی از دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخون در داروخانه‌ها و اینترنت قابل دسترسی اند اما اغلب دستگاه‌هایی که به دور مچ بسته می‌شوند راحت‌تر هستند، در حالیکه دقت آنها کمتر است. به هر صورت توصیه می‌شود که دستگاهی برای این کار خریداری شود که استفاده از آن آسان‌تر است.