

اندازه گیری میزان استرس فرد با نفس عمیق

تا کنون توصیه می شد نفس عمیق می تواند سطح استرس را کاهش دهد اما اکنون نفس عمیق می تواند به پزشکان کمک کند میزان استرس فرد را ارزیابی کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، نفس عمیق کشیدن که همیشه به عنوان کاهنده استرس شناخته می شد اکنون به یک آشکار ساز استرس تبدیل شده است.



تا کنون توصیه می شد نفس عمیق می تواند سطح استرس را کاهش دهد اما اکنون نفس عمیق می تواند به پزشکان کمک کند میزان استرس فرد را ارزیابی کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، نفس عمیق کشیدن که همیشه به عنوان کاهنده استرس شناخته می شد اکنون به یک آشکار ساز استرس تبدیل شده است.

ظاهرا پژوهشگران دانشگاه لانگبرو در انگلیس، 6 نشانگر را در تنفس شناسایی کرده اند که می تواند نامزدهای خوبی برای استفاده به عنوان نشانگر استرس باشند.

محققان امیدوارند یافته هایی مانند این، بتواند به آزمایش های ساده، سریع و غیرتهاجمی برای اندازه گیری استرس منجر شود.

با این حال، در این تحقیقات فقط 22 نفر حضور داشتند و ممکن است برای تایید این شیوه، بررسی افراد بیشتر و در سنین مختلف ضروری شود.

پاول توماس استاد شیمی و مجری این تحقیقات گفت: اگر بتوانیم به صورت عینی استرس را با یک شیوه غیر تهاجمی اندازه گیری کنیم، این شیوه می تواند در مراقبت های بلند مدت به یاری بیماران و افراد مستعد از جمله مبتلایان به آلزایمر بیاید.

بررسی تنفس به یک شیوه تشخیصی جذاب برای پزشکان تبدیل شده است. محققان زیست نشانگرهایی را در تنفس و مرتبط با سل، چندین نوع سرطان، آسم و بیماری های ریوی شناسایی کرده اند.

نتایج این یافته ها در نشریه Breath Research منتشر شده است.