

سلامت

ناهنساک

این بیماری،

مغزتان را می خورد

شفا آنلاین - وسواس یک بیماری روانی است که در آن فرد مبتلا نسبت به پاکی اشیا بسیار بدگمان است و با اقدام به شستشوی بیش از اندازه و نامتعارف وسایل و محیط پیرامونی خود در پاکیزگی و نظافت خویش افراط به خرج می دهد. وسواس فکری نیز نوعی دیگر از این بیماری است که ممکن است فرد دچار شده به این نارسایی روحی، روانی را با مشکلات بسیاری همراه سازد.

محمد بشیری، روانشناس و کارشناس امور تربیتی گفت: وسواس اجباری و شخصیت وسواسی دو گونه متفاوت از این نوع بیماری محسوب می شود که در آن فرد مبتلا درگیر حساسیت هایی آزاردهنده می شود که در موارد حاد می تواند باعث آزار بسیار اطرافیان و فاصله گرفتن از فرد بیمار شود. مبتلایان به این نوع از بیماری، سختگیر، ریزبین و حاشیه بین هستندو غالباً نمی توانند در تصمیم گیری ها قاطعانه رفتار کنند و همواره با تردیدهای بسیار در تصمیم گیری ها مواجه می شوند و به نوعی آن ثبات لازم در رفتارهای این افراد دیده نمی شود.

بشیری گفت: کسانی که دچار اختلال شخصیتی هستند فوق العاده محتاط و انعطاف ناپذیرند و معمولاً اطرافیان چنین افرادی حتی المقدور تمایلی به حسرت و تشر با آنها ندارند چون اساس رفتارهایی که از سوی این افراد ظهور و بروز پیدا می کند میل و رغبت چندانی برای تعامل اطرافیان با چنین افرادی ایجاد نمی کند.وسواس اجباری نیز نوعی دیگر از این اختلال رفتاری است که در آن فرد مبتلا فراتر از حد معمول به تکرار رفتارهایی خاص مبادرت می ورزد. در این نوع از بیماری فرد نسبت به صحت و اتمام و درستی انجام کارها شک و تردید دارد و همواره گویی یدایی از درون وی، بانگ می زند که کار انجام شده ناقص دارد.

بشیری گفت: وسواس در ابعاد گوناگون همچون فکری و عملی تقسیم بندی می شود که در نوع اول همانطور که از عنوان آن هویدا است فرد درگیر با وسواس فکری، اسیر افکاری می شود که بسیار آزاردهنده و ناراحت کننده است.گاهی خرافات و تکرار آن به تشدید و حاد شدن وسواس فکری می انجامد، به عنوان نمونه فرد گمان می کند که اگر از یک مسیر خاص یا معابری در حاشیه خیابان تردد کند اتفاق ناگواری برای خانواده او رقم می خورد.

بشیری گفت: وسواس کنترلی نیز نوعی دیگر از اختلال رفتاری و روانی است که در آن فرد بصورت مستمر در حال چَک کردن شیرگاز، قفل شدن در، بسته شدن درب و... است و نسبت به انجام قطعی چنین اموری، همواره با شک و تردید مواجه است.

اساساً نمی توان یک عامل خاص را برای این اختلال روحی و روانی در نظر گرفت و در واقع این اختلال رفتاری وابسته به عوامل بسیاری است. درمان دارویی و رفتار شناختی از نمونه تکنیک ها و روش هایی است که در آن، روانپزشک و مشاور با تشخیص نوع وسواس و شدت آن نسبت به درمان آن اقدام می کند.

پنجره

تعیین جنسیت جنین با رژیم خاص غذایی

تسنیم- یکی از سنوالات خانواده‌ها این است که آیا با رژیم غذایی خاص می‌توان جنسیت جنین را تعیین کرد و شانس موفقیت چقدر است، که در این رابطه دکتر آرین جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی، توضیحاتی را ارائه کرد.تعیین جنسیت جنین از دوره امکانپذیر است، راه نخست روش طبیی است که فقط با تنظیم تخمک‌گذاری مقدور است، چنانچه نزدیک به تخمک گذاری لقاح صورت پذیر شانس پس بالا و اگر دورتر از تخمک گذاری باشد شانس دختر بیشتر است، البته آن هم تا ۸۰ درصد ممکن است درست باشد. وی افزود: روش‌های دیگری نظیر سشتشوی واژن، تغذیه و ... چندان موثر و علمی نیست، اما راه دوم که تقریباً ۱۰۰ درصدی است انجام لقاح مصنوعی یا IVF است، که باید اسپرم X یا Y را مجزا کرده و بر حسب اینکه دختر باشد یا پسر؛ آن را در تخمک زن وارد می‌کنند و بعد از سه روز داخل رحم کاشته و منتقل می‌شود.

اثر درمانی اسطوخودوس بر کاهش دردهای دوران قاعدگی



تسنیم- سکنجه مطبیرزاده کارشناس بهداشت عمومی گفت: اسطوخودوس از نظر طب قدیم دارای طبع گرم و خشک بوده و دارای خواص زیادی مانند خاصیت ضدنفخ، برطرف کننده اسپاسم‌های ماهیچه ای، ضد افسردگی،

ضد عفونی کننده، تسکین دهنده اعصاب و محرک جریان خون است که از آن به‌عنوان یک داروی گیاهی مؤثر استفاده به عمل می‌آید. در بررسی صورت گرفته علائم دیسمنوره در گروه درمانی با اسطوخودوس استنشاقی نسبت به گروه دارونما کاهش یافته است. وی افزود: نتایج دیگر نشان داد اسطوخودوس و

شفا آنلاین- محمدباقر مینایی پزشک طب سنتی گفت: خواص درمانی این گیاه در نوع خود بی نظیر بوده و با داشتن ویتامین‌هایی چون A و C، ریوفالوین و نیاسین آرامش بخش اعصاب و در درمان افسردگی



مفیده بوده و می‌توان در مکمل های غذایی هم از این گیاه استفاده کرد. گیاه و جوانه شیدر خاصیت ضد سرطانی بالایی دارد و همچنان پیشتاز میدان رقابت در مقابل مکمل های غذایی مصنوعی و غیر مصنوعی است و برای در مان کم خونی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

جوانه شیدر درمانی برای کم خونی و پلاکت پایین

وی افزود: چون این گیاه پرکاربردتر از گیاهان دارویی دیگر در بین گیاهان طب سنتی است بنابراین جایگاه به مراتب والاتر از گذشته دارد. خواص درمانی این گیاه بیشتر در درمان کم خونی و پلاکت پایین، تصفیه کننده خون و تنظیم

فعالیت‌های کبدی، بد خلقی ناشی از علائم پائسگی مورد استفاده است و چون در آن آنتی‌اکسیدان به مقدار کافی وجود دارد خاصیت ضد سرطانی نیز دارد و در پیشگیری از بروز چین و چروک زودرس در پوست و پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی به کار می‌رود.

با افراد افسرده چگونه گفت و گو کنیم؟

نگاهی به دو شیوه درمانی مختلف برای «افسردگی»

نمی‌خواهد با آنها صحبت کنند. آنها روانشناسان را به چشم انسان‌های موعظه‌گر می‌بینند. گفتگو درمانی ممکن است در چنین مواردی با شکست روبرو شود.

دارو درمانی

رویکرد: در جهان افرادی وجود دارند که با یک تصادف یا حادثه‌ای خاص بیش از دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به عنوان مثال، دو دانشجو که هر دو در یک دانشکده یا دانشگاه در یک رشته مشغول به تحصیل هستند، از یکی از تکالیف درسی نمره‌ی «F» می‌گیرند. یکی از این دانشجویان ممکن است راحت آن را بپذیرد. «آه، خوب از این اتفاقا گاهی می‌افته! اشکالی نداره. چیز مهمی نیست. اشتباه کردم، ولی از نو شروع می‌کنم و همه چیزو جبران می‌کنم.» هرچند دانشجوی دیگر ممکن است دچار افسردگی شود. «شاید از من بریناد که (یک حرفه‌ای) باشم؛ شاید باید انصراف بدم. به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم و به قدر کافی قوی نیستم. اونو ببین نمره‌ی «F» گرفته ولی اعتماد بنفس و کنترلتشو از دست نداده و حالا به من نگاه کن! واقعا که خیلی بی‌مصرف.»

به چه علت نفر دوم چنین احساسی داشت؟ چرا نفر اول خیلی ناراحت نشد؟ به این دلیل که بعضی افراد به طور ژنتیکی از پیش مستعد ابتلا به بیماری‌های خاصی هستند؛ درست همانطور که ممکن است مستعد ابتلا به دیابت یا سرطان باشند، این امکان وجود دارد که زمینه‌ی ابتلا به افسردگی در آنها وجود داشته باشد. دارو درمانی با افسردگی در این سطح به مقابله بر می‌خیزد؛ در سطح فیزیولوژی، در سطح ژن.

مزایا: دارو درمانی مثل گرفتن گاو تر از شاخ‌هایش می‌ماند. هنگامی که یکی از انتقال دهنده‌های عصبی تولید شده در بدن یعنی سروتونین که بر خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد، در بدن منتشر می‌شود، روحیه‌ی شما را بالا برده و به شما احساس «شادی» می‌بخشد. هرچند میزان سروتونین تولید شده در بدن به صورت ژنتیکی کنترل می‌شود. سطوح سروتونین کمتر از حد طبیعی می‌تواند زمینه را برای داشتن احساس افسردگی فراهم کند. داروهایی که در روش دارو درمانی تجویز می‌شوند، با این وضعیت مقابله می‌نمایند. migna ir دارو درمانی با استرس، اضطراب، بی‌خوابی، از دست دادن اشتها و دیگر علائم و یا علل افسردگی مقابله می‌نماید. به همین جهت نمی‌تواند تمایز خیلی روشنی میان این دو ایجاد شود.

جنبه‌ی منفی: دارو چیزی است که فرد می‌تواند بطور دلخواه مصرف آن را کاهش یا افزایش دهد؛ با توجه به وضعیت روحی افراد افسرده، این کار می‌تواند منجر به اعتیاد به داروهای تجویزی شود. در عین حال دارو راهی غیرشخصی برای مقابله با مشکلی مانند افسردگی است. این امر ممکن است موجب شود که دارو تنها تأثیر موقتی بر روی فرد داشته و ممکن است موجب شود افسردگی فرد مجدداً عود کند.

خلاصه

افسردگی یک وضعیت روحی و روانی است که در بدن آشکار می‌شود. از این رویک راه حل خاص برای این مشکل وجود ندارد. گفتگو درمانی و دارو درمانی به یک اندازه دارای اهمیت می‌باشند و هنگامی که با هم بکار برده شوند بیشترین تأثیر را خواهند داشت. در آخر اینکه، قدرت خواست و اراده‌ی فرد نیز دارای اهمیت است. دفعه‌ی بعد که احساس غم و ناراحتی کردید، این را به خاطر داشته باشید که «این نیز بگذرد…»

توصیه‌هایی برای التیام گلودرد

سلامت نیوز- در گلودرد ویروسی روی سطح لوزه‌ها غشای سفید رنگ یا چرکی کم‌رنگی وجود دارد در حالی که در گلودرد باکتریایی روی لوزه‌ها غشای قرمز رنگ متورم چرکی مشاهده می‌شود. این اختلاف می‌تواند راهنمایی کند که گلودرد ویروسی است یا باکتریایی و این که بدانیم بیمار باید آنتی‌بیوتیک مصرف کند یا خیر؟ برای تسکین و کمک به التیام گلودردهای ویروسی مصرف مایعات گرم و غرغره مرتب سرم شست‌وشو توصیه می‌شود. لازم است بدانید غلظت نمک در آب نمکی که به صورت خانگی تهیه می‌شود بالا بوده و خود موجب آسیب به بافت حلق و تشدید سوزش گلو و وخامت حال بیمار می‌شود در نتیجه فقط از سرم‌های نمکی شست‌وشو استفاده کنید. این را هم بدانید مصرف آنتی‌بیوتیک در گلودردهای ویروسی هیچ اثر درمانی ندارد. این برای درمان گلودرد باکتریایی باید طبق نظر پزشک از پنی‌سیلین تزریقی یا آنتی‌بیوتیک خوراکی در مدت زمان تعیین شده استفاده کنید.



شده‌ای نداشته و هیچ پاتولوژی یا آسیب‌شناسی معینی ندارد. شما نمی‌توانید افسردگی را «ببینید» به این دلیل که انتزاعی یا غیر قابل لمس است. افسردگی یک بیماری ذهنی است. از این رو بهتر است با آن در همین سطح یعنی ذهن مقابله کنیم. همانطور که در یکی از مقالات پیشین گفتیم، اعتقاد دارم که هیچ مشکلی در این دنیا وجود ندارد که نتوان با حرف زدن آن را حل کرد. کلید حل مشکل یافتن فرد مناسب برای مطرح کردن و حرف زدن با او است. با پیدا کردن «فرد مناسب» منظور فردی است که صحت‌های شما را تا آخر گوش کند و مشاوره‌ای دلسوزانه و در عین حال عملی و مشخص ارائه دهد. کسی که بتواند شما را از بی‌تفاوتی خارج سازد. نظرسنجی‌های بسیاری که توسط پژوهشگران و متخصصان در سراسر جهان انجام شده نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین دلایل افسردگی عدم برقراری ارتباط با دیگران است. فرد افسرده احساس طرد شدگی، دلسردی، تنهایی، به حال خود رها شده، داشته و احساس می‌کند هیچ کس نگران او نیست. شرایط یک فرد افسرده به گونه‌ای است که به محض وارد شدن چنین افکاری به ذهن او، خارج ساختنشان تقریباً غیرممکن خواهد بود. ذهن این فرد نسبت به آن افکسار، لجوج و تغییرناپذیر خواهد شد. تنها راه خروج از آن، متعاقب کردن فرد به این است که در واقع آطور که او تصور می‌کند نیست؛ در حقیقت او دوست داشتنی، باارزش، گرمی و برای دیگران مهم است.

مزایا: گفت‌وگو درمانی دارای چندین مزیت است؛ مهم‌ترین آن، این است که شما در واقع فرد افسرده را متعجب می‌سازید که در مورد مشکل خود صحبت کند. هیچ چیز بهتر از آن نیست که بجای حدس و گمان، از زبان خود فرد به مشکلش پی ببرید. گفتگو درمانی بیشتر جنبه‌ی شخصی دارد. جدای از آن، اثرات روانی مشاوره افسردگی فوق‌العاده است. به این دلیل که در واقع به فرد افسرده این فرصت داده می‌شود تا نظر خود را ابراز کند و همچنین ترغیب می‌شود تا نگاهی به درون خویش کند. علاوه بر این، همیشه از اینکه انسان بفهمد کسی هست که به مشکلاتش توجه‌ش نشان می‌دهد و آن فرد واقعی است، احساس خوبی به او دست می‌دهد. گفتگو درمانی حمایت معنوی و اخلاقی که افراد افسرده به شدت بدنبال آن هستند را به آنها می‌بخشد. جنبه‌ی منفی: گاه صحبت کردن کافی نیست. فرد افسرده در

ذهنی بسر می‌برد؛ ممکن است که در موقعیتی نباشد که به حرف‌های مشاور پاسخ دهد و یا به آنها گوش کند. در عین حال، بعضی افراد سعی را در مقابل مشاوران ایجاد می‌کنند و دلشان

دلایل شیوع خشکی چشم در زنان

باشگاه خبرنگاران- دکتر کی‌پور متخصص چشم گفت: معمولاً خشکی چشم امروزه با شیوع فراگیرتری نسبت به گذشته مواجه است که کلیه‌ی رده‌های سنی و جنسی را در بر می‌گیرد اما میزان شیوع خشکی چشم در بانوان به ویژه در سنین پس از یائسگی نسبت به سایرین فراگیرتر است. وی افزود: یکی از پیامدهای سنی شایع در دوران کهولت و سالمندی خشکی چشم به شمار می‌رود که در نتیجه کاهش کمیت و کیفیت، کاهش اشک و رطوبت بروز پیدا می‌کند و از شاخص‌های محیط زیستی به ویژه آلودگی هوا از عوامل خشکی چشم قلمداد می‌شود و به افرادی که به درجاتی از خشکی چشم مبتلا هستند و در معرض آلودگی هوا قرار دارند توصیه می‌شود تا از قطره‌های ویژه اشک مصنوعی استفاده کنند تا از عفونت‌ها و حساسیت‌های چشمی در مواقع تشدید آلودگی هوا در امان باشند. از علائم خشکی چشم: احساس سوزش، خارش و ناراحتی، قرمزی چشم، تاری دید که اغلب با پلک زدن بر طرف می‌شود.

