

سلامت

علائم افسردگی در سالمندان

شفافاً آنالین - در روان شناسی بالینی یکی از شایع ترین اختلال های دوران سالمندی، افسردگی است. علائم و نشانه‌های افسردگی در بین بیماران ممکن است بسیار متفاوت باشد. همچنین نشانه‌های افسردگی در سالمندان با بیماران جوان فرق دارد و معمولاً دیرپاتر و ماندگارتر است. به طور کلی، ۸ نشانه اولیه برای افسردگی وجود دارد که عبارتند از: تغییر خلق و خو: در بین شایع‌ترین تغییرات خلق و خو در سالمندان افسرده می‌توان به احساس ناآرامی، پوچی، بیقراری، تحریک‌پذیری و عدم محبوبیت اشاره کرد. بیمار همچنین ممکن است با غمگینی زیاد، اضطراب، خشم یا بی‌احساسی (فقدان هیجان) روبرو شود. بدینی، ناامیدی، گریه و حساسیت هیجانی شدید، از دیگر تغییرات خلق و خومی‌باشد.

فقدان احساس لذت: کاهش یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً برای بیمار لذت بخش بودند مانند خوردن، کار، رابطه جنسی، دوستان، سرگرمی و تفریحات. تغییر عمده در اشتها یا وزن: بیمار ممکن است با کاهش یا افزایش شدید اشتها و یا کاهش یا افزایش شدید وزن روبرو شود. تغییر در الگوی خواب: بیمار ممکن است زیاد بخوابد (خواب‌زدگی) و یا بر عکس دچار کم‌خوابی گردد. در سالمندان، کم خوابی شایع‌تر از خواب‌زدگی است. احساس بی‌ارزش بودن: بیمار ممکن است احساس بی‌ارزش بودن، سرزنش خود یا احساس فزاینده‌گناه نماید. تمرکز: بیمار ممکن است با کاهش توانایی در تفکر و تمرکز روبرو گردد. مشکلات حافظه و گیجی در سالمندان افسرده متداول است.

افکار مربوط به مرگ: بیمار ممکن است افکار تکرار شونده‌ای درباره مرگ و یا حتی آرزوی مرگ داشته باشد. ممکن است به خودکشی فکر کند و یا در این مورد دست به اقدام بزند. فعالیت فیزیکی یا کلامی: بیمار ممکن است بیقرار و مضطرب باشد. ممکن است دست‌انشتن را فشار دهد یا بیبچاند و نتواند آرام بنشیند. از سوی دیگر، برخی بیماران ممکن است حرکات و طرز حرف زدنشان شل و کند شود. همچنین ممکن است قیل از پاسخ دادن یا شروع به حرکت با درنگ و تأخیر روبرو باشند. ممکن است آنقدر آهسته صحبت کنند که به خوبی شنیده نشود. ممکن است بجز آن که مورد سوال مشخصی قرار گیرند حرفی نزنند یا کاملاً صامت گردند.

افسردگی در سالمندان می‌تواند به علت بروز اتفاق های ناگوار در زندگی شروع شوند. برخی از این علل عبارتند از: به سوگ نشستن عزیزان. از دست دادن سلامتی، نزدیک شدن به مرگ. از دست دادن سلامتی یکی از عزیزان. به طور کلی، به نظر می‌رسد که افراد مسن نسبت به بروز اینگونه اتفاق‌ها از افراد جوانتر مقاومت بیشتری داشته و راحت‌تر با آنها کنار می‌آیند و به همین دلیل کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از طرفی عواملی مانند مجرد و تنها بودن و نداشتن دوستان صمیمی باعث می‌شود آسیب پذیرتر باشند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بروز علائم اولیه افسردگی هم‌زمان با ضعیف شدن مغز رخ می‌دهد.

روغن «پومیس» نخرید



تسنیم- هدایت حسینی با اعلام ُروغن پومیس از تقاله‌های روغن زیتون پس از روغن کنشی‌باروش‌هایی خاص استخراج می‌شود و مورد تأیید مانیست اظهار داشت: روغن زیتون پومیس به‌صورت غیر مجاز وارد کشور می‌شود و وزارت بهداشت برای آن مجوزی صادر نمی‌کند و مورد تأیید نیست. در خصوص این روغن با همکاری قوه قضاییه اقدام به جمع‌آوری این روغن زیتون کردیم و از مصرف کنندگان تقاضا داریم روغن پومیس نخرند و وقتی کالایی را با این برچسب

دیدند با سامانه ۱۳۹۰ وزارت بهداشت تماس بگیرند تا همکاران ما اقدام به جمع‌آوری آن از بازار کنند. وی افزود: روغن زیتون‌های داخلی از کیفیت مطلوبی برخوردار هستند و بخش دیگری از بازار این محصول از خارج وارد می‌شود و نظارت و کنترل‌های

مداوم وزارت بهداشت را به‌همراه دارد. روغن‌های زیتون خارجی که از مبادی قانونی وارد می‌شوند، دارای یک برچسب رهگیری است که نشان دهنده نظارت‌های سازمان غذا و دارو و کنترل کیفیت این محصولات است.

بیوتوه- صرف‌نظر از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض آلزایمر و حتی پیشگیری از آن طب سنتی از دیر باز توصیه‌های مختلفی داشته است. در طب سنتی یکی از علل فراموشی، سردی مغز محسوب می‌شود که به همین خاطر

توصیه طب سنتی علاوه بر گرم نگه داشتن سرواستفاده از کلاه‌های پشمی، اجتناب و پرهیز از مصرف خوراک‌هایی با طبع سرد است. مصرف ارده‌باشیره انگور و خرما به‌عنوان یک خوردنی بسیار مفوی با طبع گرم در وعده صبحانه

خوراکی های سنتی برای پیشگیری از آلزایمر



از جمله توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از آلزایمر است. مصرف روزانه مغز‌های خام گردو، پسته و فندق و بادام درختی به‌عنوان تنقلات روزانه علاوه بر جلوگیری از افزایش کلسترول در این زمینه نیز توصیه‌شده است. خوردن فسنجان‌ی که از ترکیب

مسایوی بادام و گردو تهیه شود هفته‌ای ۳ مرتبه و خوردن روزانه ۴۰ عدد مویز نیز از دیگر پیشنهاد‌های طب سنتی در مقابله با آلزایمر است. استنشام مداوم عطرهای گرم مانند عطریاس و ترگرس و همین‌طور کلاب اصل است.

زخمی که سالانه به جان ۶۰ هزار ایرانی می‌افتد

نرخ بالای شیوع دیابت در کشورمان

سرگردانی می‌شوند. جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران برای رفع این مساله مصمم به راه اندازی مرکز جامع ترمیم زخم و بافت شد. این مرکز علاوه بر درمان در حوزه فعالیت پژوهشی و آموزشی نیز فعالیت خواهد کرد.

دکتر حسین بختو در ادامه با اشاره به اینکه اغلب مبتلایان به زخم‌های دیابتی را افراد کم بضاعت تشکیل می‌دهند، گفت : درمان دیابت و عوارض آن از جمله زخم دیابتی هزینه زیادی برای بیماران دارد و متأسفانه متولی خاصی هم در حوزه بیمه ها و وزارت بهداشت ندارد. لذا جارد که با اطلاع رسانی رسانه‌ها، خبرین حوزه سلامت به کمک بیماران مبتلا به زخم دیابتی تشویق و هدایت شوند.

رئیس جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران عنوان کرد: در تمام کشورهای دنیا از جمله کشور ما اگر فکر باشد فعالیتی آغاز شود این فعالیت باید به اطلاع متخصصان پژوهشی و درمانی برسد و این ضرورت ما را به برگزاری دومین دوره کنگره مجاب کرد.



نرخ بالای شیوع دیابت در ایران

دکتر پروین منصوری دبیر علمی این کنگره نیز در این نشست خبری با اشاره به شیوع بالای دیابت در ایران گفت: علاوه بر شیوع بیماری دیابت افراد جامعه درگیر کهنسالی و حوادث مختلف هستند که این امر منجر به ایجاد زخم‌های مزمن و کاهش کیفیت زندگی افراد می‌شود.

وی با تأکید بر این که در این راستا بسیاری از کشورها رویکردهای خاصی نسبت به درمان زخم‌های مزمن دارند، اظهار داشت: در همین زمینه اقدام به برگزاری کنگره‌ای خواهیم کرد تا با حضور متخصصان داخلی و خارجی آخرین دستاوردها برای درمان زخم‌های مزمن ارائه کنیم. زخم‌پوست برخلاف اعضای داخلی قابل مشاهده است، گفت: ایجاد زخم‌های مزمن معضلاتی را بر زندگی فرد ایجاد می‌کند که این امر بر کیفیت زندگی افراد جامعه تأثیرگذار است.

وی دیابت و زخم‌بای دیابتی و کنترل زخم را از دیگر پتل‌های این کنگره نام برد و گفت: این کنگره با هدف جمع‌آوری داده‌های علمی متخصصان و ارائه روش‌های نوین پزشکی و ایجاد زمینه‌ای برای تشکیل گروه منسجم درمان و ترمیم زخم و بافت برگزار خواهد شد.

هزینته هزار میلیارد تومانی زخم پای دیابتی در سال

دکتر سید مهدی طبیبی در نشست خبری که به مناسبت برگزاری دومین کنگره ملی زخم و ترمیم بافت برگزار شد با بیان اینکه خبر برگزاری این کنگره بهانه‌ای است برای پرداختن به موضوع زخم در کشور، گفت: هدف جهاد دانشگاهی از پرداختن به موضوعات پژوهشی و درمانی این است که بتواند معضلات مغفول را در کشور برچسته سازد. زخم معضلی است که متأسفانه برخی از آحاد مردم که اغلب اقبشار ضعیف و کم درآمد هستند به آن مبتلا می‌شوند که شاید در سیاست‌گذاری‌ها یا در حوزه برنامه‌ریزی سلامت کشور به موضوع زخم کمتر پرداخته شده است.

دبیر اجرایی دومین کنگره ملی ترمیم زخم و بافت گفت: زخم موضوعی است که در جامعه ما کمتر دیده شده است که متأسفانه تبعات مالی، از کار افتادگی و جانی را در پی دارد که تبعات آن به مراتب از بسیاری از سرطان‌ها بیشتر است.

وی افزود: طبق آمارهای منتشر شده در مورد علل زخم نشان می‌دهند زخم علت‌های گوناگونی دارد که یکی از علل آن دیابت است که بار مالی، اقتصادی و جانی را به بیماران تحمیل می‌کند شاید ده‌ها مورد در خصوص زخم وجود دارد که دیابت یکی از علل آن است. بر اساس مقالات منتشر شده هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیمی که بیماران زخم پای دیابتی در سال بر جامعه تحمیل می‌کنند بالغ بر هزار میلیارد تومان است.

طبیبی ادامه داد: ۵ الی ۶ میلیون نفر در کشور به دیابت مبتلا هستند که تقریباً حدود یک چهارم این بیماران دچار زخم پای دیابتی می‌شوند. معضل زخم در جامعه بسیار فراتر از این بحث‌ها است علاوه بر زخم پای دیابتی انواع زخم‌های دیگر مانند زخم فشاری و بستری نیز وجود دارد که افرادی که دچار عوارض بیماری‌های نورولوژیک و عصبی می‌شوند دچار زخم بستر می‌شوند که آمارها نشان می‌دهد بین ۹ تا ۱۰ درصد بیماران بستری ما دچار زخم فشاری می‌شوند.

معاونت پژوهشی جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران عنوان کرد: ۴۵ درصد افرادی که که دچار زخم پای دیابتی می‌شوند طی ۵ سال اول فوت می‌کنند که این آمار بیش از سه نوع سرطان از قبیل سرطان پستان، پروستات و خون است.

وی افزود: جهاد دانشگاهی در راستای رسالتی که دارد به موضوع زخم پرداخته است و در این راستا گام‌های موثری از قبیل راه اندازی مرکز جامع ترمیم زخم و بافت برداشته است. هدف اصلی ما از برگزاری دومین دوره این کنگره تقویت بعد رسانه‌ای موضوع زخم و ایجاد محفلی برای کسب تجارب علمی و پژوهشی برای پزشکان است.

مصرف زیاد داروهای مسکن سبب ورم معده می‌شود

فارس- مهدی سربایی فوق تخصص گوارش گفت: به‌طور معمول ورم معده به دلیل عفونت و میکروبی که باعث ایجاد زخم معده در فرد می‌شود به وجود می‌آید. برخی افراد هم به دلیل مصرف داروهای مسکن گرفتار این بیماری می‌شوند. حالت تهوع، نفخ معده و دردهایی که معمولاً در سرد دل احساس می‌شوند از نشانه‌های بروز بیماری ورم معده است. وقتی این میکروب وارد بدن می‌شود در طولانی مدت می‌تواند باعث ایجاد زخم معده و حتی سرطان شود. ورم معده قابل انتقال است و بیشتر در کشورهای آسیایی به دلیل استفاده از وسایل شخصی مشترک با افراد دیگر به وجود می‌آید. افرادی که دچار ورم معده می‌شوند باید از خوردن سرکه به همراه سالاد پرهیز کنند و از غذاهایی همچون تخم مرغ و شیر که به جذب اسید معده کمک کرده، بیشتر استفاده کنند. حتما در صورت بروز مشکلات گوارشی باید به پزشک متخصص مراجعه کرده و طبق تجویز او عمل کنند.



علت درد پهلو هنگام دویدن چیست؟

ایسنا- دکتر وحید پور دکترا ی فیزیولوژی گفت: شاید برای بسیاری از شما پیش آمده باشد که هنگام ورزش کردن و به‌خصوص دویدن، احساس درد شدید در قسمت پهلوی خود کنید. این درد که بیشتر در زیر دنده‌ها و قسمت سمت راست شکم بوجود می‌آید و اغلب ورزشکاران در رشته‌های دو و شنا با آن مواجه هستند گاهی به‌حدی است که ورزشکار مجبور است فعالیت خود را متوقف کند. درد پهلو هنگام ورزش کردن به‌خصوص دویدن ناشی از عدم آمادگی برای ورزش است. وی افزود: این درد ناشی از نرسیدن خون کافی به پرده دیافراگم است که به دنبال آن ماهیچه‌ها دچار گرفتگی می‌شوند.تمرین‌های نرمشی قبل از شروع ورزش و تمرینات کششی بعد از شروع درد پهلو سبب بهبود این درد خواهد شد.کم کردن سرعت حرکت درد پهلو را کمتر می‌کند و نفس عمیق کشیدن و گرم کردن قبل از شروع حرکات تند و سریع از به‌وجود آمدن چنین مشکلی می‌کاهد.

