

سلامت

نابناک

شایع ترین اختلالات روانپزشکی کدامند؟

ایسنا- دکتر حسین نجمی متخصص روانپزشکی شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی را اضطراب و افسردگی عنوان کرد و گفت: بحران بهداشت ملی ما به دلیل مجاورت با بزرگ‌ترین تولیدکننده مواد مخدر، اعتیاد است که به شدت فراگیر است. مهم‌ترین عامل در فراگیری اعتیاد نیز فراهم بودن مواد است. البته بحرانی که در اروپا در باره مشروبات الکلی وجود دارد، در ایران نیست ولی در باره تریاک و مواد محرک، زمینه مساعد است.

وی با بیان اینکه اختلال افسردگی در همه جوامع وجود دارد، گفت: البته نوع فصلی آن نیز هست. به این صورت که افسردگی در برخی افراد در فصل خاصی ایجاد می‌شود. البته بیماری افسردگی با وضعیت هوا و نور به نحوی ارتباط دارد. به طوری که در کشورهای شمال اروپا که همیشه هوا ابری است شیوع افسردگی بیش از کشورهای مدیترانه‌ای است. بنابراین آب‌وهوا و فصل‌های خاصی ممکن است زمینه افسردگی را مهیا کند.

وی در توضیح عوامل موثر در بروز اختلالات روانی اظهار کرد: در این باره دو دسته عوامل داریم که شامل عوامل ژنتیکی و مادرزادی است. در عوامل ژنتیکی به این صورت است که اگر پدر یا مادری یک بیماری ژنتیکی داشته باشند، ممکن است کودک‌شان نیز به آن بیماری مبتلا شود یا زمینه ابتلا به آن در کودک فراهم باشد. این درحالیست که یکسری بیماری‌ها به ژن ارتباط ندارند بلکه در زمان شروع حاملگی مادر به دلیل مواجهه با استرس، آلودگی‌ها و... در صورتیکه رعایت‌های خاص انجام نشود، زمینه مساعد را برای ابتلا به بیماری‌های روانی در نوزاد ایجاد می‌کند.

وی افزود: یکی دیگر از عوامل بروز اختلالات روانپزشکی که اخیرا به آن توجه بیشتری می‌شود، آلودگی هوا، اثر آن در زنان حامله و ابتلا بیشتر به بیماری اوتیسم در نوزادان به این دلیل است. بنابراین یکی از عوامل موثر در سال‌های اخیر که منجر به ابتلا به اختلالات روانی می‌شود، آلودگی هوا و آلاینده‌ها است.

نجمی با بیان اینکه همچنین در دوران حاملگی باید نهایت آرامش در پدر و مادر وجود داشته باشد، گفت: این آرامش باعث سلامت بیشتر نوزاد خواهد شد. همچنین باید به تاثیر یک زایمان مشکل بر نوزادان اشاره کرد؛ چرا که اگر به دلیل یک زایمان مشکل یا یک مامای ناشی، حداقل آسیبی به مغز برسد، می‌تواند یکی از علل اختلالات روانی باشد. حداقل آسیبی که در اثر یک زایمان غیر اصولی وارد می‌شود این است که باعث عقب‌ماندگی ذهنی، فلج مغزی، اوتیسم و انواع اختلالات دیگر شود.

وی افزود: بعد از این، عوامل خانوادگی در بروز اختلالات روانی نقش دارد مثلا پر خاشگری، عصبی بودن در خانواده و... منجر به بروز اختلالات می‌شود. اما باید تاکید کنم که شناخت و تشخیص به موقع اختلالات و درمان به موقع آنها بسیار مهم است. دو علامت عمده بیش فعالی، یکی بر تحرکی است؛ به طوری‌که همه اطرافیان کودک را شاکی کند و دیگری کم توجهی در کودک است.

خواص درمانی آرتیشو



شفا آنلاین- آرتیشویا کنگر فرنگی نوعی گیاه یکساله است که بومی جنوب اروپا و کناره مدیترانه است. غنچه این گیاه خوراکی است و بیشتر به صورت آب‌پز پخته می‌شود. آرتیشو را اغلب به همراه سالاد مصرف می‌کنند. هم بصورت خام و هم آب‌پز.

طبع آرتیشو گرم و کمی خشک است. آرتیشو ترشح صفرازا کبدرا افزایش می‌دهد. آرتیشو تقویت‌کننده‌ی اعمال کبد است. آرتیشو از تجمع چربی در سلول‌های کبدی، تحریک کلیه در دفع اورومو کلسترول جلوگیری می‌کند. آرتیشو با این

مریم کمالی نژاد- با افزایش سن ازدواج و با توجه به اینکه تا همین یک دهه قبل سیاست‌های جمعیتی، ما را به داشتن فرزند کمتر برای زندگی بهتر بشارت می‌داد، شاهد رواج خانواده‌های تک فرزند هستیم. خانواده‌هایی که به هر دلیلی تن به داشتن فرزند دوم و سوم نمی‌دهند. طیف دلایل انتخاب تک فرزندی توسط خانواده‌ها متفاوت است. از مسائل و مشکلات و کمبودهای اقتصادی گرفته تا فراهم نشدن فرصت باروری به دلیل بالا رفتن سن ازدواج.

آنچه واضح است تأثیرات و پیامدهای تک فرزندی بر روی جامعه، فرزند و خانواده می‌باشد. والدینی که خود خواسته تصمیم به داشتن یک فرزند می‌گیرند، معتقدند که به فرزندشان خدمت می‌کنند چرا که امکانات و منابعی که قرار است در اختیار چندین نفر قرار بگیرد در کف یک نفر قرار می‌دهند و او با این شرایط زندگی شاد و مرفه‌تری را تجربه می‌کند. البته که گاه والدین دلایل خود خواهانه‌تری برای این کار دارند، آن‌ها تصور می‌کنند که اداره یک خانواده سه عضوی برای آن‌ها از نظر اقتصادی به صرفه‌تر است، وقت آزادتری خواهند داشت و مسئولیت کمتری را به دوش می‌کشند و همچنین مادر خانواده تصور می‌کند با وجود یک فرزند می‌تواند آزادانه‌تر به فعالیت‌های جنبی و اجتماعی خود بپردازد.

بر اساس یک پژوهش میدانی که در سال‌های ۸۹ و ۹۰ توسط گروه آسیب‌شناسی بنیاد علوم رفتاری انجام شده، ۳ هزار و ۴۲۰ خانواده علت اصلی تک‌فرزندی را مشکلات اقتصادی مانند مسکن، بهداشت و محدودیت‌های تربیتی ناشی از اشتغال پدر و مادر اعلام کرده‌اند. ۸۹درصد والدین مشکلات مالی و ۱۱درصد نیز محدودیت‌های تربیتی را دلیل اصلی تک‌فرزندی دانسته‌اند و البته در همین پژوهش، والدین اظهار داشته‌اند که در صورت حل مشکلات خود آمادگی فرزندآوری بیشتر را دارند. البته که هدف این نوشتار بررسی علل رواج تک‌فرزندی نیست. آنچه در این مقال به آن خواهیم پرداخت آثار سوء تک‌فرزندی خواهد بود که در این سال‌ها با تحقیق و مشاهده به دست آمده است. آثار تک‌فرزندی را از سه منظر می‌توان بررسی کرد. نخست از باب کلان و تأثیر بر روی ساخت جامعه و مشکلات نسلی که پیش می‌آید، دوم تأثیر میانه آن بر روی ساخت خانواده و در آخر تأثیراتی که تک‌فرزندی روی شخصیت فرد دارد و می‌توان آن را تأثیر خرد دانست.

تک فرزندی و تأثیرات کلان

تک‌فرزندی بر ساختار جمعیت در سطح کلان تأثیر خواهد گذاشت، این بدان معناست که رشد جمعیت یا کاهش پیدا خواهد کرد یا متوقف می‌شود. بنابراین جامعه در گذر زمان با مشکل کمبود جمعیت و نیروی انسانی روبه‌رو خواهد بود. تک‌فرزندی بر روی ساختار جنسیتی جامعه نیز تأثیر خواهد گذاشت. یعنی در آینده افراد یک جنسیت تعدادی بیشتر از جنس دیگر خواهند داشت و این مسئله ازدواج را تحت تأثیر قرار می‌دهند و فرصت ازدواج از تعداد زیادی از افراد گرفته خواهد شد. تصمیم بر داشتن یک فرزند، سن ازدواج و سن باروری را با این استدلال که هنوز وقت هست، بالا خواهد برد و این مسئله جامعه و ساختار آن را دچار بحران می‌کند. با گسترش تک‌فرزندی، جمعیت فعال در آینده کمتر از آنچه ضرورت دارد، خواهد بود و به دنبال آن ضعف در صنعت و تولید و سپس تضعیف اقتصاد و سرانجام ضربه خوردن امنیت ملی اتفاق خواهد افتاد. به هر حال کاهش جمعیت منجر به کاهش نیروی انسانی فعال می‌شود و بر وضعیت اقتصادی کلی و در آمد ناخالص ملی اثر می‌گذارد.

آوردنده‌ی کلسترول و تری گلیسرید خون است. آرتیشو در درمان یرقان ،قولنج کبدی، سنگ کیسه صفرا، آب آوردن شکم موثر است. آرتیشو در درمان سنگ کلیه، قولنج کلیه و ازدیاد اوره خون موثر است. آرتیشو در درمان بیماریهای پوستی خارشدار

موثر است. آرتیشو تب بر است. و نیز در درمان رماتیسم و یبوست موثر است. خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند نیز بیشتر آرتیشو مصرف کنند. افرادی که دچار سنگ کیسه‌ی صفرا هستند نباید آرتیشو مصرف کنند.

تسنیم- قاصدک: این نوع چای برای افزایش وزن مناسب است. دمنوش قاصدک با ریشه این گیاه تهیه می‌شود و یک جانشین خوب است برای کسانی که قهوه می‌نوشند، چون طعم آن شبیه به قهوه است. کوشاد یا جنتیانای زرد: این

نوشیدنی عالی‌ترین دمنوش برای افزایش وزن است به ویژه برای افرادی که دچار کاهش وزن ناگهانی شده اند. این چای می‌تواند به جذب غذا، ترشح اسید معده و افزایش اشتها کمک کند. شنبلیله: این گیاه حاوی

این نوشیدنی ها وزنتان را زیاد می کند



«دایوسگنین» است که به استروژن مصنوعی نیز معروف است. این دمنوش بین زنان محبوبیت زیادی دارد. بابونه: این دمنوش یکی از دمنوش هایی است که در بالا بردن وزن تاثیر دارد و مشکلات مرتبط با دستگاه گوارش مانند نفخ شکم

و سوء هاضمه را برطرف می‌کند. در نتیجه در بهبود بخشیدن به اشتها موثر است. نعناع: آیا به این چای گیاهی علاقه دارید؟ اگر چنین است، می‌توانید با استفاده مکرر آن، وزن خود را افزایش دهید.

روزگار اضمحلال عمه ها و دایی ها و خاله ها!

تهدید بنیاد خانواده ایرانی با تک فرزندی

تک فرزندی و تأثیر بر ساختار خانواده

اولین اتفاقی که در خانواده‌های کم جمعیت و تک‌فرزند رخ می‌دهد، پایین آمدن حجم روابط خانوادگی است. وقتی خانواده بزرگ‌تر باشد عملاتنوع روابطی که در درون خانواده اتفاق می‌افتد بیشتر می‌شود. در سال‌هایی نه چندان دور، خاله‌ها، نقش بسزایی در یاری به مادران برای تربیت فرزندان داشته‌اند. به همین ترتیب وجود عمو، دایی، عمه، سبب می‌شد تا خانواده‌ها از حالت تک‌هسته‌ای خارج و بتوانند کمک بیشتری به گذران زندگی هم بکنند. علاوه بر اینکه با افزایش حجم خانواده‌ها، بر حجم یاری‌رسانی‌ها در زمینه‌های مختلف نیز افزوده می‌شود اما با رواج تک‌فرزندی شاهد این هستیم که به تدریج خانواده‌هایی بدون داشتن عمو و عمه و... شکل گرفته و افراد به جای ایجاد رابطه با خویشاوندان خود، مجبورند به برقراری روابط با افرادی خارج از بستگان خود روی آورند. با تک‌فرزندی ارتباط میان خانواده‌ها هر روز کم و کمتر می‌شود و تنهایی و انزوا گسترش پیدا می‌کند. صله رحم و رفت و آمد و دلبستگی رنگ می‌بازد و گوشه گیری جای آن را می‌گیرد و وابستگی به شبکه خانوادگی کم می‌شود. یکی از



حقایق زندگی که گریزی هم از آن نیست، فوت افراد بر اثر علل مختلف است. حال جامعه‌ای را متصور شویم که خانواده‌ها همگی تک‌فرزند و بدون هیچ رابطه خویشاوندی هستند، بر اثر فوت یکی از والدین، چنین خانواده‌ای بیشتر در معرض آسیب نسبت به خانواده‌ای است که دارای روابط گسترده خویشاوندی نظیر عمو و عمه و دایی و خاله است.

بی‌همبازی بی‌هی هم‌صحبت ماندن، کودک و خانواده را دچار خلأ عاطفی می‌کند و در آینده آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. تک‌فرزندها درک کاملی از سهیم شدن و مشارکت اجتماعی ندارند و بسیاری از فرصت‌های تربیتی که باید با حضور کودک دیگر شکل بگیرد از آن‌ها دریغ می‌شود. این امر سبب می‌شود جامعه در آینده با شهروندانی مواجه‌شود که توانایی کار گروهی، مدیریت رفتارهای جمعی، تفکرانی خلاق را نداشته‌ و درک پایینی از زندگی اجتماعی دارند. نکته بعد عدم شناخت نسبت به جنس مخالف در خانواده‌های تک‌فرزند است. یک دختر تنها یا یک پسر تنها بدون داشتن فردی از جنس مخالف به‌عنوان خواهر یا برادر در درون خانواده تصویری از جنس مخالف نخواهد داشت. بنابراین فرصت تجربه جنسیتی کاهش یافته و فرد در آینده در ارتباطا با همسر خود یپیش از ازدواج دچار مشکلاتی به دلیل نبود شناخت کافی خواهد شد.

تک فرزندی و آسیب‌های شخصیتی

تک‌فرزندها به دلیل نداشتن خواهر و برادر خیلی زود وارد دنیای بزرگسالی می‌شوند، و کودکی کوتاه مدتی دارند. آن‌ها همزبان و همبازی همسن و سال ندارند بنابراین بیشتر وقتشان را با پدر و مادری می‌گذرانند که عضوی از جامعه بزرگسالان هستند. آن‌ها خیلی زود راه دنیای بزرگسالی را پیش می‌گیرند و تجربیات خوب بازی‌ها و شادابیهای کودکانه که خاص گروه همسالان هست را با تجربه نمی‌کنند یا آن را در مهد کودک‌ها تجربه خواهند کرد که این خود مضرات و آثار سووی را با خود به همراه خواهد داشت و هرگز جایگزین مناسبی برای تعاملات عاطفی تمام وقت با خواهر و برادر همسال نخواهد بود.

این مسئله سبب می‌شود که کودک نتواند از پس یک گفتمان ساده با همسالان خود بریاید و زمانی که وارد جامعه شد، دچار مشکلات عیدبه شود. به عنوان مثال اگر حقی از او زایل شود، یا همکلاسی‌اش وسایلش را برادرز یا حتی هنگام بازیهای دسته جمعی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی این توانایی را ندارد که با گفتمان مشککش را حل کرده و حشش را پس بگیرد و منتظر می‌ماند تا دیگری-پدر، مادر، معلم، دولت و...-این کار را برایش انجام دهد. واضح است که این عدم توانایی به منزوی و گوشه گیر شدن کودک و طرد شدنش از گروه همسالان و جامعه و وابستگی بیش از حد به معلم والدین می‌انجامد و سبب می‌شود کودک آموزشهای اجتماعی لازم را نبیند.

در میان خانواده‌های تک‌فرزند، وابستگی به شکل جدی‌ای خودنمایی می‌کند. وابستگی عاطفی دوطرفه. تک‌فرزندها به پدر و مادر وابستگی شدید دارند و گاه به دلیل نزدیکی بیش از حد به آن‌ها توانایی ارتباط با همسالانشان را از دست می‌دهند. در طرف مقابل، پدر و مادر از نظر عاطفی به شدت به او وابسته‌اند و به دلیل همین مسئله عاطفی تمام خواسته‌های او را برآورده می‌کنند و این برآورده کردن گاه تا حد باج دادن پیش می‌رود. کودکی که در چنین شرایطی پرورش می‌یابد هرگز استقلال لازم را به دست نخواهد آورد. البته همین مسائل سبب اضطراب و استرس در او هم خواهد شد چرا که در اختیار داشتن کل امکانات و سرمایه خانواده باعث به وجود آمدن انتظاراتی از طرف والدین می‌شود که ممکن است فرزند توانایی یا استعداد برآورده کردن آن‌ها را نداشته باشد و همین باعث ایجاد اضطراب و استرس در او می‌شود.

تک فرزندی و سلامت روانی والدین

تک‌فرزندی بر سلامت روانی والدین نیز تأثیر می‌گذارد. آن‌ها دائم ترس از دست دادن فرزند را دارند که این باعث می‌شود غالبا اجازه ندهند فرزندشان در فعالیت‌های آزاد با دوستانش مشارکت کند. این ترس که با بزرگ‌تر شدن فرزند افزایش می‌یابد نه تنها بر سلامتی روانی والدین که بر روی کودک نیز تأثیر سونی خواهد داشت بلکه او را از حضور در فعالیت‌های جمعی محروم خواهد کرد. تک‌فرزندها به دلیل توقع و انتظار زیادی که از خانواده و جامعه خود دارند، غالبا دچار مشکلات برخوردی با دیگران می‌شوند، خصوصاً در بزرگسالی که توقعات آن‌ها گسترش پیدا می‌کند. انتظار دارند که همه اطرافیان آن‌ها را درک کرده و انتظارات آن‌ها را برآورده کنند. تحقیقات نشان می‌دهد غالب تک‌فرزندها در زندگی زناشویی نیز دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند تعادل را میان تعامل با همسر، خانواده همسر و خان‌واده خود برقرار کنند.

یک پک به قلیان و سیگار ، یک پک به سرطان

باشگاه خبرنگاران- دکتر ساعدی متخصص گوش و حلق و بینی گفت: استفاده نادرست از مواد دخانی یکی از علت‌های بروز سرطان‌های حنجره، بینی و سرو گردن است و خارج کردن دود قلیان از بینی احتمال بروز این سرطان‌ها را تا ۱۰۰ برابر افزایش می‌دهد. دود سیگار و تمامی دخانیات حاوی مقدار زیادی مواد سمی است به گونه‌ای که این سموم می‌تواند اعتیاد به نیکوتین را در افراد ایجاد کند همچنین مضرات استفاده از قلیان بسیار بیشتر از سیگار است و استفاده از این دسته از مواد می‌تواند میزان آسیب پذیری بدن را تا چندین برابر افزایش دهد. وی افزود: امروزه متأسفانه شاهد روش‌های بسیار نادرست استفاده از مواد دخانیات هستیم بدین صورت که جوانان و نوجوانان دود مواد دخانیات از جمله قلیان را به درون حلق و ریه خود فرو می‌برند و مجدد آن را از طریق بینی خارج می‌کنند که این مساله منجر به بروز انواع سرطان‌ها و سکنه‌ها می‌شود.



حفظ سلامت مغز با کاهش مصرف رژیم غذایی چرب

مهر- به گفته محققان دانشکده پزشکی جورجیا، رژیم غذایی غنی از چربی موجب اختلال در عملکرد سیستم عصبی و در نتیجه کاهش یادگیری و اختلال در حافظه می‌شود. با این وجود حفظ رژیم غذایی با مقادیر پایین چربی به مدت دو ماه موجب بازگشت این روند نزولی در توانایی شناختی مغز شده و همچنین وزن هم به حالت عادی برمی‌گردد.

دکتر الکسیس استرانپان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «میکروگلیا موجب از بین رفتن سیناپس‌های مغز شده که نتیجه آن اختلال شناختی و ادراکی است. اما با حفظ یک رژیم درست غذایی، این وضعیت قابل احیاء است.» چربی بیش از حد در افراد چاق موجب ایجاد التهاب حاد در بدن فرد می‌شود. التهاب موجب تحریک میکروگلیا در واکنش ایمنی خودکار بدن می‌شود. میکروگلیا، همانند ماکروفاژها، توانایی خوردن عوامل عفونت‌زا در مغز را دارد. اما در حالت چاقی، میکروگلیا بیش از اندازه این عوامل را می‌خورد.

