



در سراسر جهان مبتلایان به بیماری‌های روان نسبت به عموم مردم ۲۰ سال زودتر جان خود را از دست می‌دهند که ضروری است دولت‌ها و مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی برای جلوگیری از مرگ و میر زودهنگام آنان اقداماتی را انجام دهند. به گزارش ایستا، یکی از محققان این مطالعه در دانشگاه منچستر در انگلیس گفت: در بررسی نزدیک به ۱۰۰ مطالعه مشخص شد که بیشتر مبتلایان به بیماری روان به دلیل خودکشی جان خود را

از دست نمی‌دهند بلکه ضعف سلامت جسمی علت مرگ زود هنگام آنان است که به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری است. مبتلایان به اختلالات روان دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های متابولیک قلبی از قبیل دیابت و سکنه مغزی هستند. به طور مثال در مبتلایان به افسردگی خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت یا چاقی حدود ۴۰ درصد بیشتر از عموم مردم است. همچنین بیماری‌های روان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی را

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

علت مرگ زودهنگام مبتلایان به بیماری‌های روان

افزایش داده و بیماری‌های جسمی خود خطر بیماری‌های روان را تشدید می‌کنند. به علاوه چاقی یا دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های روان را افزایش داده و بالعکس. به گفته محققان گاهی اوقات این تاثیرگذاری به دلیل روش‌های درمانی در بیماری‌های روان است که می‌تواند مشکلات سلامت جسمی را موجب شده یا تشدید کند. به طور مثال بسیاری از داروهای مورد استفاده در درمان بیماری‌های روان از جمله داروهای افسردگی بر متابولیسم و سلامت قلب تاثیر منفی می‌گذارد.

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با روانپزشک بررسی کرد

افسردگی و راه درمان آن

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: امروزه یکی از مشکلات در سنین مختلف اضطراب‌های روحی و افسردگی است و تعداد زیادی از افراد جامعه به علل مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... گرفتار این مشکل هستند. احساس گرفته بودن و یا خستگی غیر عادی گاهی زیاد عجیب نیست، بخشی از زندگی است. اما اگر مدتی مدید هیچ چیزی بر روی شما تاثیر نداشته باشد یا انگیزه‌های در شما ایجاد نکند، می‌تواند دلیلی باشد این باشد که شما دچار اختلال افسردگی اساسی شده‌اید. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینبار به دکتر علی نظری آستانه، روانپزشک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی تهران گفت و گو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: اختلال افسردگی، رایج‌ترین اختلال روانپزشکی است و در دنیا به عنوان اصلی‌ترین اختلال قرن ۲۱ از طرف سازمان بهداشت جهانی معرفی شده است. دکتر نظری آستانه خاطر نشان کرد: بسیاری از مردم دنیا با اختلال افسردگی دست به گریبان هستند. طبق آمار به دست آمده ۱۵ الی ۲۰ درصد از مردم دنیا که رقم قابل توجهی است به درجاتی از بیماری افسردگی مبتلا هستند.

افراد مبتلا به افسردگی از نظر خواب و خوراک نسبت به دیگران متفاوتند بدین صورت که یا خوراک هستند یا کم خواب و از نظر خوراک نیز با دچار پرخوری عصبی می‌شوند و یا از کم خوری عصبی رنج می‌برند و اصلا اشتهاهی به غذا خوردن ندارند

اورد که برخی از آنها شامل کاهش قوای ذهنی، کاهش فعالیت خانوادگی، تاثیر منفی بر روی فعالیت‌های شغلی، دچار افراط و تفریط در خوابیدن و خوردن که نتیجه می‌تواند آسیب‌های بسیاری را به فرد وارده کرده و کیفیت زندگی وی را کاهش دهد. این روانپزشک بیان کرد: ابتلا به افسردگی می‌تواند هم تاثیر بسیاری از لحاظ کاهش کیفیت در زندگی اجتماعی و هم در زندگی خانوادگی بگذارد.

وی عنوان کرد: اغلب علل ایجاد کننده اختلال افسردگی، ژنتیک است اما در کنار این فاکتور، بروز برخی اتفاقات تاثیر گذار مشکلات زناشویی، مشکلات مادی، مشکلات تحصیلی و... این اختلال را می‌تواند تشدید کرده و فرد را به شخصی منزوی و آسیب پذیر تبدیل نماید.

دکتر نظری آستانه اظهار کرد: بیماری افسردگی به دوروش قابل درمان است که عبارتند از دارو درمانی و روان درمانی که هر کدام بنا بر صلاحدید پزشک و میزان شدن بیماری برای افراد توصیه می‌شود.

این روانپزشک ابراز کرد: بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی، تنها به یک نوع اختلال روانی مبتلا نیستند و به طور مثال به بیماری‌هایی مانند اضطراب یا وسواس توأمان مبتلا هستند. وی افزود: در مرحله ابتدایی افراد با تجویز چند نوع داروی متناوب بهبود می‌یابند و ترکیب این نوع دارو با بستگی به میزان بیماری و اینکه فرد آیا به بیماری دیگری مبتلا است یا نه و برخی عوامل دیگر مرتبط است.

دکتر نظری آستانه بیان کرد: روان درمانی برای افراد مبتلا به بیماری افسردگی به صورت ترکیبی انجام می‌شود به عنوان مثال به وسیله روان کاوی ریشه ناخودآگاه بیماری شناخته می‌شود و از طریق شناخت رفتاری عواملی که باعث شده همیشه فرد افسرده نیمه خالی لیوان را ببیند، شناخته می‌شود و به وسیله ارائه رفتارهای سازنده نیز تلاش می‌شود تا نشاط و شادمانی در وی پروانده شود و دیگر رفتارهای قبلی مانند عدم اعتماد به نفس و ناامیدی در وی بروز ننماید.

این روانپزشک در پایان گفت: افسردگی اتفاقی طبیعی در روند پیری نیست و هیچ وقت نباید آن را ساده در نظر گرفت. متأسفانه، افسردگی معمولاً در افراد مسن تشخیص و درمان نمی‌شود و آنها ممکن است نسبت به کم‌کمی تلاش برای آینده از بین ببرد.

وی اضافه کرد: افرادی که به دلیل افسردگی نسبت به آینده نمی‌توانند امیدوار باشند در حالت شدید احتمال دارد که اقدام به خودکشی کنند. دکتر نظری آستانه تصریح کرد: افراد مبتلا به افسردگی از نظر خواب و خوراک نسبت به دیگران متفاوتند بدین صورت که یا پر خواب هستند یا کم خواب و از نظر خوراک نیز با دچار پرخوری عصبی می‌شوند و یا از کم خوری عصبی رنج می‌برند و

هویج

همه ما فکر می‌کنیم که هویج برای سلامت چشم مفید است، اما در این صیفی حجم زیادی از بتاکاروتن وجود دارد؛ بتاکاروتن ویتامینی است که می‌تواند به شفاف شدن پوست صورت کمک کند و آن را در برابر اشعه‌های مضر خورشید مقاوم می‌سازد.



میوه توت

میوه توت منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار می‌رود و می‌تواند سبب روشن شدن پوست صورت شود. در این میوه حجم زیادی ویتامین C و مواد معدنی و پروتئین‌ها وجود دارند که البته پروتئین سبب سفت شدن پوست صورت در افراد خواهد شد.



راهکارهایی برای داشتن پوستی خیره‌کننده



رژیم غذایی تاثیر مستقیمی روی پوست صورت دارد. اگر رژیم غذایی نامناسب باشد در کوتاه‌ترین زمان ممکن پوست صورت مان دچار چین و چروک و لک می‌شود، اما از سوی دیگر برخی از مواد غذایی مفید وجود دارد که نه تنها از ایجاد چین و چروک روی پوست صورت جلوگیری می‌کنند بلکه حتی سبب شفاف شدن پوست هم می‌شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، در اینجا به معرفی مواد غذایی که سلامت پوست صورت شما را تضمین می‌کنند، می‌پردازیم.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب حاوی اسیدها و امگا ۳ هستند که به کاهش التهابات پوستی کمک کرده و از بروز آکنه و حساسیت‌ها روی پوست صورت جلوگیری می‌کند. قرار دادن ماهی در رژیم غذایی شفاف شدن پوست صورت و از بین رفتن چین و چروک می‌شود.



سبزیجات

خوردن سبزیجات سبب از بین رفتن چین و چروک‌های پوستی و روشن شدن پوست صورت می‌شود، به دلیل آنچه سبزی‌ها دارای آب زیادی هستند می‌توان همراه با آنها لکه صورت را از بین برد و با گنجاندن آنها در رژیم غذایی از فواید آنها بهره مند شد.



درصد بالایی از ایرانی‌ها در معرض پیرچشمی هستند



نسبت به نسل‌های قدیمی نزدیک‌بین‌تر هستند و پیش‌بینی می‌شود نسل بعد هم از نسل فعلی نزدیک‌بین‌تر باشند. کنونام اظهار داشت: این آمار لزوم توجه به کنترل و پیشگیری از نزدیک‌بینی را آشکار می‌کند و اپتومتریست می‌تواند با تجویز عینک، لنز مناسب و انجام تمهیدات علمی، بینایی جامعه را در این امر مهم یاری کند. وی افزود: ایران از نظر سنی کشور

عضو هیئت مدیره جامعه اپتومتری ایران، بر نقش اپتومتریست‌ها در تشخیص، درمان و پیشگیری از نارسایی‌های چشم تاکید کرده. گزارش مهر، شهزاد کنونام، در آستانه بیست و دومین کنگره سراسری اپتومتری ایران که از ۲۳ تا ۲۵ مرداد ۹۸ در مرکز همایش‌های رازی تهران برگزار می‌شود، گفت: تشخیص و درمان عیوب انکساری از مهم‌ترین وظایف اپتومتریست‌ها است. درصد قابل توجهی از جامعه ایران مبتلا به نزدیک‌بینی، دوربینی، استیگماتیسم، پیرچشمی و عوارض ناشی از آن مثل تاری دید، سردرد و خستگی چشم است. اپتومتریست با تجویز، ساخت و ارائه عینک و لنز تماسی مناسب موجب کاهش این عوارض خواهد شد. وی افزود: نسل جدید

افزایش خطر ابتلا به سرطان با مصرف زیاد نوشابه

افزایش ابتلا به سرطان دارند. «ماتیلد توویر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «عامل اصلی ارتباط بین این نوشیدنی‌ها و افزایش ریسک ابتلا به سرطان، مواد قندی است.»



نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد حتی مصرف روزانه مقدار کم آبمیوه یا نوشابه گازدار خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. به گزارش مهر، در این مطالعه محققان رابطه بین مصرف نوشیدنی‌های قندی و افزایش ریسک سرطان را براساس داده‌های بیش از ۱۰۰ هزار فرانسوی با میانگین سنی ۴۲ سال بررسی کردند. مطالعات نشان داد نوشیدن روزانه یک لیوان کوچک نوشابه شیرین (۱۰۰ ml) یا حدود یک سوم یک قوطی نوشابه (۳۳۰ ml) با افزایش ۱۸ درصدی ریسک ابتلا به هر نوع سرطان و افزایش ۲۲ درصدی ریسک ابتلا به سرطان سینه مرتبط است. همچنین آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد هم ارتباط مستقیمی با

زندگی سالم خطر ژنتیکی ابتلا به زوال عقل را تعدیل می‌کند

یافته‌های تحقیقاتی محققان نشان می‌دهد سبک زندگی سالم می‌تواند خطر ژنتیکی ابتلا به دمانس (زوال عقل) را تعدیل و سی اثر نماید. گزارش مهر، نتایج مطالعات محققان دانشگاه اکستر



انگلستان نشان می‌دهد که ریسک ابتلا به زوال عقل در افراد دارای ریسک ژنتیکی بالا که سبک زندگی سالمی دارند در مقایسه با افراد فاقد سبک زندگی سالمی، ۲۳ درصد کمتر است. به گفته محققان، شرکت کنندگان دارای ریسک ژنتیکی بالا ابتلا به زوال عقل و سبک زندگی بد، تقریباً ۳ برابر بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. محققان در این مطالعه، داده‌های ۱۹۶,۳۸۳ فرد اروپایی ۶۰

اگر دچار پنج وضعیت پزشکی هستید، مراقب وزن خود باشید

می‌تواند کمک کننده باشد.

اختلال درد مزمن

هر وضعیتی که باعث بروز درد مزمن بشود، از جمله فیبرومیالژیا، ورم مفاصل و سیاتیک می‌تواند منجر به کاهش سطح فعالیت و اضافه وزن شود. به علاوه برخی داروهای ضد درد نیز به اضافه وزن کمک می‌کنند. اگر از داروهای کاهنده درد عصب استفاده می‌کنید، برای کنترل اضافه وزن، حتماً با پزشک تان مشورت کنید.

سندرم کوشینگ

این سندرم بسیار نادر است اما یک وضعیت پزشکی در نتیجه ترشح بیش از حد هورمون کورتیزول توسط غدد آدرنال است که خود باعث

اگر دچار پنج وضعیت پزشکی هستید، مراقب وزن خود باشید

در بسیاری از موارد، افزایش وزن بنا به شرایط پزشکی مختلف ایجاد می‌شود و ربطی به پرخوری و عدم تحرک ندارد. به گزارش آوای سلامت، در اینجا پنج وضعیت پزشکی تعجب‌آوری که منجر به اضافه وزن غیر عادی می‌شوند و راه‌های کنترل آنها را می‌توانید بهتر بشناسید.

افسردگی

افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، به دلایل مختلف از جمله غذا خوردن احساس می‌کنند. سطح فعالیت فیزیکی و یا حتی استفاده از برخی داروهای ضد افسردگی دچار درجاتی از چاقی می‌شوند. در واقع اضافه وزن از جمله عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی است. اگر استرس دارید یا افسرده هستید، با پزشک خود در مورد درمان‌های دارویی و یا روان‌درمانی مشورت کنید. انتخاب ورزش یا سرگرمی، در طول روز

اختلالات خواب

بی‌خوابی در نتیجه آپنه خواب یا حتی سندرم پای بی‌قرار، باعث کمک به افزایش وزن می‌شود. کمبود خواب با هورمون‌های احساس سیری و گرسنگی تداخل پیدا می‌کند. به طوری که محروم از خواب بیشتر تمایل به سمت پرخوری پیدا می‌کنند و یا به دلیل تحمل درجاتی از

ارتباط استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با افسردگی در جوانان

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد متوسط از رسانه‌های اجتماعی و تماشای تلویزیون با ابتلای جوانان به افسردگی ارتباط دارد. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه مونترال در کانادا و بر حدود چهار هزار نوجوان کانادایی انجام شد، نشان داد، استفاده بیش از حد متوسط از رسانه‌های اجتماعی و تلویزیون با بروز شدیدتر علائم افسردگی ارتباط دارد. به طوری که هر چه جوانان بیشتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده و تماشای تلویزیون می‌تواند روشی برای پیشگیری از ابتلای آنها به افسردگی باشد، اما در این مطالعه ارتباطی میان سطوح بالای انجام بازی‌های ویدئویی و استفاده از رایانه با بروز علائم افسردگی در نوجوانان مشاهده نشد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که هر چه زمان استفاده از برخی اشکال رسانه‌های دیجیتال در یک سال در میان جوانان بیشتر باشد احتمال بروز علائم افسردگی آنها در همان سال بیشتر می‌شود. به گفته محققان، رسانه‌های اجتماعی و تلویزیون اشکالی از رسانه هستند که اغلب نوجوان را در معرض دید تصاویری از جوانان دیگر قرار می‌دهد که در موقعیت‌های موفق‌تری قرار دارند. آنها مانند تصاویری از جوانانی که هیکل‌های زیباتر و یا زندگی غنی‌تر یا ثروتمندتری دارند. آنها تاکید کردند که تنظیم مدت زمان استفاده جوانان از رسانه‌های اجتماعی و تماشای تلویزیون می‌تواند روشی برای پیشگیری از ابتلای آنها به افسردگی باشد، یافته‌های این مطالعه برای مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تماشای تلویزیون به منظور پیشگیری از ابتلای جوانان به افسردگی حائز اهمیت است.



ترمیم غضروف با سلول‌های بنیادی مغناطیسی

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد افزودن نانوذرات مغناطیسی به سلول‌های بنیادی و هدایت آن‌ها توسط میدان مغناطیسی خارجی راهکار موثری برای ترمیم بافت‌های مختلف به ویژه بافت غضروف است. به گزارش رکتنا، این مطالعه نشان می‌دهد با اتصال نانوذرات سوپراپارامغناطیسی اکسید آهن به سلول‌های بنیادی و هدایت آن توسط میدان مغناطیسی

است. این روش در صورت توسعه می‌تواند راهکاری موثر برای ترمیم بافت غضروف باشد.