

یادداشت

درمان اختلال شخصیت اسکیزوئید



ناهد کرمی روانشناس

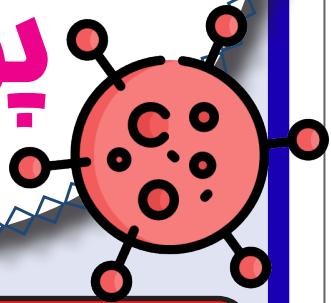
برای درمان اختلال شخصیت اسکیزوئید از مشاوره روانشناسی و گهگاه از داروهای روانپزشکی استفاده می‌شود. درمان های زیر برای اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است به بیماران کمک کند...

رژیم پررنگ ریسک اگرما را افزایش می دهد

حدود ۵ درصد از افراد حاضر در مطالعه تشخیص اگرما داشتند. میانگین دفع سدیم ادرار ۲۴ ساعته یک فرد حدود ۳ گرم بود، اما این مطالعه نشان داد که وقتی دفع سدیم روزانه فقط ۱ گرم افزایش می یابد احتمال تشدید اگرما در آنها ۲۲ درصد افزایش می یابد.



شایع ترین سرطان های پوست



سرطان پوست میلیون ها نفر را در سراسر جهان مبتلا کرده است. این سرطان در دو نوع اصلی وجود دارد: «ملانوما» که کمتر شایع اما کشنده تر است و «سرطان پوست غیر ملانوما» که شامل «سرطان سلول پایه ای» و «کارسینوم سلول سنگفرشی» می شود.

تشخیص

تشخیص و درمان زود هنگام این سرطان های غیرملانوما بسیار مهم است. اگر متوجه تغییر یا رشد لکه هایی در نقاط مختلف پوست تان شدید به متخصص پوست مراجعه کنید.

شکل نامنظم

خال های معمولی گرد هستند و حاشیه صاف و رنگی یکدخت دارند. اما ملانوما، تومور ناشی از سلول های ملانین دار که تومور پوستی محسوب می شود، غالباً نامنظم است.

رنگ مختلف

خال معمولی معمولاً تک رنگ است اما ملانوما غالباً ترکیبی از دو یا چند رنگ دارد یا توزیع رنگ ها نامناسب است.

اندازه

ملانوما معمولاً بزرگتر از خال معمولی است و در بیشتر اوقات بیش از شش میلی متر قطر دارد.

تغییر شکل

به گفته متخصصان پوست، در صورت مشاهده خال جدید یا هرگونه تغییری در خال های موجود، باید به پزشک مراجعه کنید.

خونریزی

سایر نشانه هایی که باید مراقب آن ها باشید عبارتند از: خال های متورم و دردناک، خونریزی یا خارش خال. در صورتی که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید تا او خال را بررسی کند.

رشد بیش از حد مغز در اوتیسم نقش دارد

یک مطالعه نشان می دهد که اشکال شدید اوتیسم می تواند با رشد بیش از حد لایه بیرونی مغز که در دوران بارداری کودک در رحم شروع می شود، مرتبط باشد. محققان گزارش کردند که کودکان نوبا مبتلا به اوتیسم دارای قشر مغزی که اغلب به عنوان ماده خاکستری شناخته می شود، هستند که تقریباً ۴۰ درصد بزرگ تر از کودکان بدون این اختلال رشد است.

دانستنی ها

خوراکی ها و غذاهایی که چاق کننده هستند

شاید افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، هیچوقت به این نکته توجه ندارند که چه نوع غذاهایی می خورند که باعث چاقی آنها می شود. صرف اینکه غذا کم بخوریم تا دچار اضافه وزن یا چاقی نشویم، درست نیست؛ بلکه باید بدانیم کدام خوراکی ها و غذاها باعث افزایش وزن و چاقی می شوند.

نکته

آیامی توان در سنین بالا عضله سازی کرد؟

اگر در دهه ۶۰، ۷۰ سالگی یا حتی بیشتر از آن هستید، ممکن است فکر کنید روزهای عضله سازی شما به پایان رسیده است. به نقل از هلث، دکتر عادل احمد، استاد یار دپارتمان جراحی ارتوپدی در کالج پزشکی بیلمور در هیوستون آمریکا، گفت که این تصور درست نیست؛ ساختن و حفظ عضله، راهی عالی برای سالم ماندن همه جانبه است. او افزود: اثر محافظتی عضلات و توده عضلانی همه چیز از سیستم عضلانی اسکلتی گرفته تا ارتوپدی و حتی سلامت مغز به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است و به خوبی نشان داده شده است که عضله سازی در بدن شما زوال عقل و اثرات زوال عقل را به تاخیر می اندازد و عملکرد شناختی را حفظ می کند.

کوتاه

خواص توت فرنگی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، در ارتباط با خواص توت فرنگی و همچنین احتیاط در خوردن این میوه، نکاتی را متذکر شد. مینا کاویانی، توت فرنگی را میوه ای خوشرنگ، خوش طعم و بسیار محبوب از خانواده گل سرخیان برشمرد و گفت: این میوه کم کالری منبع غنی مواد معدنی و ویتامین های سودمند برای سلامتی است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

Crossword grid with 15 columns and 15 rows. Includes an empty 15x15 grid on the right side.

افقی

- ۱- بهره مند- فیلمی از کارول ریول ۲- گردآگرد پیرومون- صف شکن- آشوب و فتنه ۳- پهلوان- خودرویی ایرانی- پیوند دهنده- سقف دهان ۴- مقابل عرض- گریه و زاری- استان حومه تهران- واحد نظامی بزرگ تر از گردان ۵- کم نیست- از پرندگان جنگلی- جسم انسان غیراز سر ۶- ابرسفيد- بول نامشروع- عق ۷- کليد خودرو- پشت سرهم- تيريکندانار ۸- زمين شوی دسته دار- کوچ کننده- شهری در استان فارس- قومی ایرانی ۹- به دنيا آوردن- زيروپوش بی آستین- درجات ۱۰- دشوار و مشکل- خوارکننده- هزاريا ۱۱- تهی مغز- پسرمانزدرانی- حفظ کننده ۱۲- دروازه بان- بندگی- درد مندی- سوره ۶۷ قرآن کریم ۱۳- عددها- سخن و بیان- کلیسای تاریخی در اصفهان- محل ورود ۱۴- جمله دستوری- کاغذ سفت و ضخیم- معادل فارسی دراور ۱۵- گیاه تاجریزی- مجموعا

حل جدول ۱۸۵۰

Solved crossword puzzle grid with 15 columns and 15 rows.

جدول سودوکو

Sudoku grid with 9 columns and 9 rows.

Solved Sudoku grid with 9 columns and 9 rows.