

یادداشت

افراد مبتلا به اختلال شخصیت



فربد فدایی
روانپزشک

افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی، دلبستگی به دیگران و قوانین زندگی اجتماعی ندارند. این افراد بی عاطفه و به فکر لذت های آنی هستند. نسبت به همسر و فرزند احساس مسئولیت نمی کنند و با وجود اینکه رفتارشان موجب تنبیه و تحقیر آنها می شود، نمی توانند رفتارشان را تغییر دهند. این افراد قضاوت اجتماعی ندارند. این افراد خوششان را متقاعد می کنند که اعمالشان درست است. فرد ضداجتماعی می داند که چه کار می کند و به عملکرد نامناسب خود آگاه است و می داند این رفتار پذیرفته نیست، اما دیگران برای او اهمیت ندارند. اختلال شخصیتی، تنها اختلالی است که قبل از ۱۸ سالگی و در دوران کودکی هم نشانه هایی دارد، کودک مبتلا دروغ می گوید، جانوران و کودکان کم سن و سال تر از خود را می خورد می دهد. این فرد سریع عصبانی می شود و از مدرسه فرار می کند. فرد مبتلا به این اختلال، از دوران کودکی خشن و پرخاشگر است. سیگار می کشد. شب بیرون از منزل می ماند و در اغلب اوقات، خانواده ای را هم می گسیخته است. اگر این موارد در کودکی دیده شود و کودک درمان نشود، او در جوانی و بزرگسالی اختلال دچار شخصیت ضداجتماعی می شود. نبود پدر در سن حساس، یعنی سن قبل از مدرسه، ممکن است با اختلال ضد شخصیت اجتماعی کودک مرتبط باشد. با این افراد باید با آرامش رفتار کرد. درمانی تأثیری ندارد، اما گروه درمانی توسط فرد آگاه، با صبر و حوصله ممکن است مؤثر واقع شود.

ویژہ

رابطہ کلسترول خوب بالا وزوال عقل

محققان پیوند شگفت‌انگیزی بین کلسترول خوب و خطر ابتلا به زوال عقل یافته‌اند. محققان، ۱۷ هزار فرد را مورد ارزیابی قرار دادند. افرادی که کلسترول خوب (HDL) به میزان ۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۲۰۷ میلی‌مول در لیتر) یا بالاتر داشتند، ۲۷ درصد بیشتر از افراد دارای سطح طبیعی به زوال عقل مبتلا شدند. محقق ارسبی از این تحقیق، گفت: منیره حسین گفت: در حالی که می‌دانیم کلسترول خوب برای سلامت قلب و عروق مهم است، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد: کلسترول بالا موجب زوال عقل می‌شود.

افسردگی و افزایش وزن اغلب همراه با هم هستند

حدود یک دهم ۰.۵ کیلوگرم افزایش می‌یابد. «تغییرات کوچک وزنی که در دوره‌های آه رخ می‌دهد می‌تواند منجر به تغییرات تدریجی در درازمندی، به‌ویژه در میان افراد دارای وچاقی شود.» به گفته محققان، این اثر تنها در افراد با اضافه وزن داشته‌ی ای‌چ‌ای بودند مشاهده نمی‌شده‌اند. اضافه‌ی افراد با وزن سالم به دلیل نوسانات اضافی نداشتند.

یک مطالعه نشان داد که یک دوره افسردگی و مانند باعث افزایش وزن در بین افرادی شود که با دست و پنجه نرم می‌کنند. «جولیا مولر»، محقق گفت: «افراد دارای اضافه‌وزن یا چاقی در پاسخ حساس افسردگی بیشتر در معرض افزایش وزن شدند.» در این مطالعه، محققان داده‌های ۴۰۰ نفر را بررسی کردند. نتایج نشان داد به ازای هر افزایش یک درصد در نمره افسردگی معمول یک فرد، وزن آنها

بی خوابی سالمندان و چند توصیه

صص طب سالمندی ادامه داد: در طول روز نباید چرت روزانه عامل اصلی اختلال خواب است. ی گفت: افراد در طول روز نیم ساعت تحرک داشته اند و ورزش کنند. شام سبک میل شود و فاصله شام و خواب بیشتر از سه ساعت باشد. در رختخواب کتاب و موبایل و تلویزیون نگاه نکنید. وی تاکید کرد: دوسرانه دروهای خواب و دارو مصرف نکنید و دارو باید با نظر پزشک مصرف شود.

یک متخصص طب سالمندی ضمن تشریح علل موثر در بی خوابی سالمندان، در عین حال اختلال خواب را مشکلی شایع در این دوران خواند که تا ۸۰ درصد موارد با رعایت بهداشت خواب رفع می شود. دکتر احمد دلبری گفت: افراد دچار اضطراب، افسردگی، مبتلایان مشکلات ادراکی یا درد زانو و دردهای عضلانی - اسکلتی و افراد دارای اختلالات حرکتی اغلب بیشتر درگیر مشکلات اختلال خواب هستند. این

جدول سودو کو

		၄						၁
၂		၃	၄		၁		၈	
	၄			၂	၁		၃	၄
၇		၄	၃		၄	၂	၁	
	၃	၂			၄		၇	
	၇		၂	၈			၄	၃
		၇	၁		၈	၃		၂
၃							၄	၄
		၇		၁		၈	၁	၇

نکته

سرطان کبد با مصرف روزانه نوشابه

دانشمندان در مطالعه جدیدی دریافتند مصرف روزانه مایه های حاوی شرک با افزایش ۱.۷۵ برابری خطر ابتلا به طیفی که همه را شامل می شود، گروهی از دانشمندان داشکده ای که هزارها در پیوستن با بررسی حدود ۱۰۰ هزار آمریکایی سن ۵۰ سال به بالا در یک بازه زمانی بیش از ۲۰ سال، متوجه شدند که مصرف روزانه نوشابه های آبمیوه های حاوی شرک توانند آن ها را در مقایسه با افرادی که در یک ماه حداکثر ۳ لیتر مایه های حاوی شرک نوشیدند، ۱.۷۵ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن که قرار دارد. به گفته محققان، نرخ بیماری های مزمن در میان زنانی که روزانه یک یا چند نوشیدنی وی شرک مصرف می کردند، ۱۸ به ازای ۱۰۰ هزار شخص - سال، ۱۰۰ برابر زنانی که هر ماه حداکثر ۳ نوشیدنی شرک مصرف می کردند، ۱۰۰ به ازای ۱۰۰ هزار شخص - سال می رسید.

نشانه‌های گردش خون ضعیف

گردش خود انتقال اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. گردش خون در بدن انسان ضروری است، زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. بنابراین گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات مختلف برای سلامتی شود. سردی مداوم دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون در اندام‌ها جریان می‌گیرد، ممکن است بدن از مواد مغذی حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث شود اندام‌های شما سردی بیش از حد شوند.

فورميا



ادم یا تورم در پاها و مچ یا می تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌های تحتانی جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود. نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم دارید، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

خستگی



احساس خستگی وضعف پیش از حد، حتی پس از حداقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف مرتبط باشد. اگر حتی بدون درگیر شدن در فعالیت‌های شدید، به‌طور غیرعادی خسته هستید، این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

احساس بی حسی و گزگز



سوزن سوزن شدن یا بی حسی، به ویژه در دست ها، پاها یا اندام ها، می تواند نشانه ای از فشرده گی عصبی ناشی از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون محدود می شود، اعصاب ممکن است اکسیژن کافی دریافت نکنند.

تغییر رنگ پوست



تغییر رنگ پوست، مانند رنگ پریده یا مایل به آبی، ممکن است نشان دهنده گردش خون ضعیف باشد. به هرگونه تغییر غیرعادی در پوست توجه کنید و در صورت مشاهده تغییر مداوم رنگ، به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

جدول کلمات متقاطع

۱- پرستش و سؤال - التهاب نایزده‌ها در شش ۲-
سفر - کوهی درمکه - پیامبر شوش ۳- واحد تحصیلی -
یوق یوقی - کوهی دارد - افغان عدد یک رقمی ۴- در بزرگ
نیا - بالای مجلس - زیلواهای - از برندهای گوشگی
مویایل ۵- از دختران حضرت شهبه (ع) - طرف و کنار -
سمران ویزر گیان - تکیه - گاه - بهشت نهای - سمت چپ
۶- جنگ - سیر سیر سیر - پرستش خدا - فرمان اوتومیل
حرف ندا ۸- اثری از هنینگ مانکل - از آثار سامرست
نوام ۹- مفقار کوتاه - اوارو - درمدری - کشمش ۱۰-
هم آهنگ - شهر - فریاد ۱۱- نقاش مدعی پیامبری -
لندتر - شکم پرست ۱۲- یار معضل کل - فرمان د - پورانه -
سایل حمام - هم گریکل - ریشه ۱۳- اسب آذری -
احدی برای حرارت - سوره ۱۴- قرآن کریم ۱۴- بیماری
یوستی - نوعی بقه - زنده کننده ۱۵- از توابع جلفا در
دریاباجان شرقی - سیزدهمین فیلم بلند هم حوم رسول
ملاقلی پور

جدول ۱۷۴۷

[illegible]

[illegible]