

یادداشت

درمان افسردگی پنهان



غلامرضا سیفی متخصص سونوگرافی

افسردگی پنهان یک مشکل و بیماری شایعی است این روزها خیلی هم زیاد شده و در مورد اشخاصی است که خودشان هنوز به این باور نرسیدن که به افسردگی مبتلا شدند و معتقد به این موضوع نیستند ولی علائمی دارند که این موضوع را مشهود می‌کند. علائمی مثل: اختلال عملکرد در محیط کاری و بین فردی که مثل سابق نمی‌توانند فعالیت و رفتار کنند و توانایی سابق را ندارند. راهکاری برای این منظور در نظر گرفته می‌شود، به نام «مدیتیشن»: مدیتیشن سبب ترشح اندروفرین از غده هیپوفیز می‌شود. اندروفرین‌ها به ما احساس خوب بودن می‌دهد هم از نظر احساسی هم از نظر جسمی. مدیتیشن همچنین فعالیت ناحیه‌ای از مغز را افزایش می‌دهد که با احساسات و تجربیات مثبت همراه است. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مدیتیشن به مبارزه با افسردگی و اضطراب کمک می‌کند و همچنین مدیتیشن و تن آرامی منظم ممکن است تحمل درد را بهبود بخشد. شما می‌توانید در هر زمان از شبانه‌روز تن آرامی را انجام دهید. اما طبق تحقیقات نشان می‌دهد که زمان ایده‌آل برای مدیتیشن اول صبح است. مزایای این کار زمانی افزایش پیدا می‌کند که ذهن قبل از شروع استرس‌های روزآزاد و شفاف باشد. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در مورد مدیتیشن این است که زمان زیادی طول می‌کشد. می‌توان با زمان اندک هم تن آرامی یا همان مدیتیشن را انجام داد حتی اگر زمان آن پنج دقیقه باشد. در وهله اول جایی باشید آرام با لباسی مناسب و راحت. اطمینان حاصل کنید درجه حرارت اتاق مناسب است. تکیه‌باز و گوشی را بی‌صدا کنید. قبل از انجام مدیتیشن مسواک بزنید. فضایی آرام به این کار اختصاص دهید. کافی است مکان امن و آرام باشد تا بتوانید هر روز صبح پنج دقیقه در آرامش این کار را انجام دهید. تکنیکی پیدا کنید که برای شما مناسب است. روش‌های زیادی برای مدیتیشن وجود دارد. حتی الکترونیک‌های مختلف که می‌توانید از آنها کمک بگیرید. برخی با تمرکز بر تنفس خود تن آرامی انجام می‌دهند. مانند تمرینات «یوگا». این کار با تمرین تکرار درست اثرگذار است. احتمالاً فوراً و به آسانی نخواهید توانست درست مدیتیشن کنید. اشکالی ندارد اگر طول بکشد تا به آن نتیجه مطلوب برسید و یک مدیتیشن خوب داشته باشید.



اثرات درمانی «زردچوبه» در کبد چرب

برخی مطالعات نشان داده‌اند که زردچوبه می‌تواند متابولیسم چربی‌ها را بهبود بخشد و از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند. زردچوبه گیاهی از خانواده زنبق‌هاست که حاصل جوشاندن و خشک کردن ریشه‌های آن است. ماده مؤثر موجود در زردچوبه به نام کورکومین، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، نقش مهمی در بهبود وضعیت کبد چرب و کاهش تجمع چربی در سلول‌های کبدی دارد. مطالعات متعدد اثرات مثبت زردچوبه را در بهبود بیماری‌های متابولیکی از جمله کبد چرب بررسی کرده‌اند.

کاهش التهاب



کورکومین می‌تواند به کاهش التهابات مرتبط با کبد چرب کمک کند. التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی پیشرفت بیماری کبد چرب است. با مهار فرآیند‌های التهابی، زردچوبه از پیشرفت این بیماری جلوگیری می‌کند.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی



رادیکال‌های آزاد یکی از عوامل تخریب سلول‌های کبدی هستند. زردچوبه با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود، این رادیکال‌ها را مهار کرده و به محافظت از سلول‌های کبدی کمک می‌کند.

کاهش تجمع چربی



زردچوبه می‌تواند متابولیسم چربی‌ها را بهبود بخشد و از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند. محققان به بررسی تأثیرات مثبت زردچوبه بر بیماری‌های کبدی پرداخته‌اند.

احتیاط در مصرف



مصرف زردچوبه به طور کلی ایمن است، اما در بیماران با سابقه سنگ صفراوی و افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، همچنین، در بیماران دیابتی که داروهای کاهش قند خون مصرف می‌کنند، ممکن است زردچوبه باعث کاهش بیشتر قند خون شود.

جمع‌بندی

زردچوبه به عنوان یک ادویه مؤثر، نه تنها به بهبود عملکرد کبد و جلوگیری از تجمع چربی در آن کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی نیز نقش مؤثری ایفا کند. به توصیه محققان، گنجاندن زردچوبه در رژیم غذایی روزانه می‌تواند یک راهکار طبیعی و ایمن برای مقابله با بیماری‌های مرتبط با کبد چرب باشد.

دانستنی‌ها

علائم کلیدی ابتلا به سینه‌زیت

مطالعات نشان می‌دهد ۹۰ تا ۹۸ درصد موارد سینه‌زیت ناشی از علل ویروسی است، بنابراین در مصرف آنتی‌بیوتیک نباید تعجیل کرد و به طور معمول به عنوان پزشک در مواردی آنتی‌بیوتیک را تجویز می‌کنیم که ترشحات چرکی قطعی وجود داشته باشد، بیش از چهار روز از سیر بیماری گذشته باشد و اطمینان پیدا کنیم یک عفونت باکتریال به صورت ثانویه روی عفونت ویروسی سوار شده باشد.

سیاوش وزیري اظهار داشت: برای بیماری سینه‌زیت علائمی وجود دارد که می‌تواند گویای ابتلای فرد به سینه‌زیت باشد که نخستین آن آبریزش مداوم و گرفتگی بینی است و سومین علامت را احساس درد و فشار در ناحیه صورت عنوان کرد و گفت: ابتلای فرد به سردرد، وجود ترشحات چرکی در پشت حلق، شکایت از درد و سوزش گلو، وجود سرفه‌های توجیه نشده و طولانی مدت به دلیل ترشحات پشت حلق و سابقه بوی بد دهان از دیگر علائم این بیماری است. متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به ریسک فاکتورهای ابتلا به سینه‌زیت، بیان داشت: به طور معمول افراد مبتلا به سینه‌زیت سابقه‌ای از عفونت‌های تنفسی همچون سرماخوردگی، آلرژی‌های فصلی و استعمال دخانیات دارند یا در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند. وزیري افزود: سابقه ابتلا به اختلالات ساختار سینوس از جمله پولیپ بینی، ضعف سیستم ایمنی یا مصرف داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی از دیگر ریسک فاکتورهایی است که علائم سینه‌زیت را تشدید می‌کند. وی با اشاره به دلایل شایع سینه‌زیت عنوان کرد: به طور معمول شایع‌ترین دلیل ابتلای به سینه‌زیت، عفونت‌های ویروسی و بعد از آن باکتری‌ها هستند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان کرمانشاه، گفت: شست‌وشوی مکرر دست‌ها به ویژه زمانی که فرد با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی تماس دارد، واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا، پرهیز از تماس نزدیک با افراد مبتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی یا هر عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، خودداری از استعمال دخانیات و قرارنگرفتن در معرض دود سیگار و قرارگرفتن در محیط‌های دارای تهویه مناسب از راه‌های پیشگیری از این بیماری است. وزیري در پاسخ به اینکه چه زمانی برای درمان و مراقبت‌های طبی باید مراجعه کرد، افزود: زمانی که علائم و نشانه‌ها بسیار شدید و سردرد و درد صورت بسیار آزاردهنده است و زمانی که بعد از یک دوره عفونت تنفسی فوقانی خفیف که به طور عمده ویروسی هستند، علائم به مراتب شدیدتر و سبب افت عملکرد بیمار شود، باید به پزشک مراجعه شود. وی بیان کرد: چنانچه در مدت ۶ ماه فرد بیش از سه بار سابقه ابتلا به سینه‌زیت داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان کرمانشاه درباره راه‌های درمان سینه‌زیت، تصریح کرد: مواردی از سینه‌زیت که سینه‌زیت‌های ویروسی است نیازمند تجویز آنتی‌بیوتیک نیست و تجویز آنتی‌بیوتیک در این موارد هیچ کمکی به بیماران نمی‌کند و چنانچه عفونت ثانویه رخ دهد نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاومت نشان خواهد داد. وزیري عنوان کرد: زمانی که آنتی‌بیوتیک به صورت نایب‌جای استفاده شود به طور قطع بدون عارضه نیست و عوارضی همچون بثورات پوستی یا عوارض شدید آلرژیک، مقاومت‌های میکروبی یا حتی اسهال ناشی از آنتی‌بیوتیک ایجاد می‌شود. وی بیان کرد: به طور معمول پزشکان به بیمارانی که سابقه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند توصیه می‌کنند در سه تا چهار روز نخست از مصرف آنتی‌بیوتیک خودداری کنند و تاخیر در استفاده داشته باشند و بعد از این مدت چنانچه علائم آنها بهبود پیدا نکند و آثار یک عفونت ثانویه میکروبی ایجاد شد آن زمان تجویز آنتی‌بیوتیک می‌تواند کمک‌کننده باشد. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، افزود: به طور معمول قرار دادن کمپرس آبگرم روی ناحیه بینی و پیشانی می‌تواند سبب بهبود و تخفیف احساس فشار در سینوس شود و استفاده از داروهای ضد حساسیت، ضد احتقان و اسپری بینی نرمال سالین کمک‌کننده است. وزیري افزود: توصیه می‌شود از آبگرم به صورت بخور یا بخور با عملی که در داروخانه‌ها عرضه می‌شود استفاده شود؛ بخور با آبگرم یا ماندن در زیردوش حمام زمانی که بخار آب وجود دارد برای کنترل علائم کمک‌کننده است و درد و ناراحتی راتا حدودی کاهش می‌دهد، وی با بیان اینکه برخی از داروهای بدون نسخه عرضه می‌شود، تصریح کرد: توصیه می‌شود به هیچ عنوان برای کاهش تب شیرخواران به جز استامینوفن از داروی دیگری استفاده نشود، زیرا مصرف داروهای ضد حساسیت، ضد احتقان و ضدسرفه در این سنین بسیار خطرناک است و می‌تواند سبب ایست ناگهانی تنفسی و حتی مرگ نوزاد شود. وی افزود: متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به اینکه برای سن بالای ۶ ماه استفاده از استامینوفن و ایبuprofen امکان‌پذیر است، گفت: به هیچ عنوان برای سن زیر ۱۸ سال برای کاهش علائم نباید از آسپرین استفاده شود، زیرا مصرف این دارو می‌تواند در صورت ابتلا به عفونت‌های تنفسی به ویژه آنفلوآنزا سبب ایجاد یک سندروم مرگ‌آور به نام سندروم ری شود و نارسایی کبدی، آسیب‌های مغزی و مرگ را به دنبال داشته باشد. وزیري اظهار کرد: در زمینه مصرف داروهای ضدسرفه حتی بعد از سن چهار سالگی نیز باید نظر پزشک مدنظر باشد، زیرا برخی از داروهای ضدسرفه برای سنین پس از چهار سال تولید شده و قابل استفاده در کودکان نیست و از بین بردن سرفه در کودکان بدون تجویز پزشک کار صحیحی نیست.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان کرمانشاه، عنوان کرد: مطالعات نشان می‌دهد ۹۰ تا ۹۸ درصد موارد سینه‌زیت ناشی از علل ویروسی است، بنابراین در مصرف آنتی‌بیوتیک نباید تعجیل کرد و به طور معمول به عنوان پزشک در مواردی آنتی‌بیوتیک را تجویز می‌کنیم که ترشحات چرکی قطعی وجود داشته باشد، بیش از چهار روز از سیر بیماری گذشته باشد و اطمینان پیدا کنیم یک عفونت باکتریال به صورت ثانویه روی عفونت ویروسی سوار شده باشد.

خطرات روانی کم‌توجهی به کودک روانی

نوجوانان کودک را توضیح می‌دهد. «سارا جانگ»، یکی از نویسندگان گفت: «عوامل خطر زیادی برای روان‌پریشی وجود دارد، اما مکانیسم‌ها به خوبی شناخته شده نیست». به گفته جانگ، هدف این تحقیق شناسایی عواملی در دوران کودکی است که ممکن است افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روانی و... در آینده کند. درک این سیگنال‌ها می‌تواند منجر به اهداف جدیدی برای درمان دارویی یا سایر مداخلاتی شود.

کووید در بارداری به نوزاد آسیب می‌زند؟

تحقیقات نشان نمی‌دهد که رشد مغز در کودکانی که در رحم مادر در معرض کروناویروس قرار می‌گیرند، مختل شود. محققان گزارش دادند که تفاوت قابل توجهی در رشد در یکسال، پس از تولد بین کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری مبتلا به کووید بودند و آنهایی که مبتلا نبودند، وجود ندارد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۰۰۰ مادر را بررسی کردند. پژوهشگران دریافتند که غربالگری‌های رشدی که در

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian and a solution key at the bottom.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with 9 rows and 9 columns. Includes clues in Persian and a solution key at the bottom.