



اختلال شخصیت اسکیزوتایپال یکی از انواع اختلال‌های شخصیت است که در آن افراد مبتلا به اختلال، اغلب به‌صورت عجیب و غریب یا غیرعادی توصیف می‌شوند و معمولاً روابط نزدیک کمی برقرار می‌کنند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال معمولاً در درک چگونگی روابط اجتماعی یا تأثیر رفتارشان بر دیگران مشکل دارند، این افراد همچنین ممکن است انگیزه‌ها و رفتارهای دیگران را نادرست تفسیر کرده و باعث ایجاد بی‌اعتمادی قابل توجهی نسبت به دیگران شوند. این مشکلات ممکن است منجر به اضطراب شدید و تمایل به خودداری از شرکت در موقعیت‌های اجتماعی شود، زیرا فرد مبتلا به این اختلال تمایل دارد عقاید عجیب و غریب یا سخگویی مناسب به نشانه‌های اجتماعی مشکل داشته باشد. این اختلال به‌طور معمول در اوایل بزرگسالی تشخیص داده می‌شود و احتمالاً در طول عمر فرد دوام می‌یابد، گرچه درمان، مانند دارودرمانی و روان‌درمانی، می‌تواند شدت علائم را بهبود بخشد. اختلال شخصیت اسکیزوتایپال معمولاً شاملک تنهاییبودن و فاقد دوستان نزدیک در خارج از دایره خانواده، احساسات خنثی یا پاسخ‌های عاطفی محدود یا نامتناسب، اضطراب اجتماعی مداوم و بیش‌از حد، تعبیر نادرست از وقایع، مانند احساس اینکه چیزی که در واقع بی‌ضرر است را دارای معنای شخصی می‌دانند، طرز تفکر عجیب، غیرعادی یا غیرمعمول، داشتن اعتقادات یا شیوه‌های خاص رفتاری، افکار مشکوک و تردیدهای مداوم در مورد وفاداری دیگران، اعتقاد به قدرت‌های خاص مانند خرافات، برداشت غیرمعمول، مانند احساس حضور شخص غایب یا داشتن توهم، لباس پوشیدن به روش‌های عجیب و غریب و سبک گفتاری عجیب و غریب، مانند الگوهای مبهم یا غیرمعمول گفتار یا تندخوانی عجیب و غریب هنگام مکالمات است. افراد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال می‌توانند از روش‌های درمانی مشابه با درمان‌های اسکیزوفرنی استفاده کنند. افراد مبتلا به این اختلال احتمالاً فقط در صورت درخواست دوستان یا اعضای خانواده ممکن است به متخصص مراجعه کنند، اگر گمان می‌کنید که یک دوست یا یک عضو خانواده ممکن است به این اختلال مبتلا باشد، می‌توانید او را با آرامش به ملاقات با یک روانپزشک یا یک متخصص بهداشت روان، دعوت کنید. علت ایجاد اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ناشناخته است، اگرچه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی، به‌ویژه در اوایل کودکی، ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشد.

دانشتنی‌ها

پیشگیری و درمان ریفلاکس در نوزادان

یک متخصص کودکان و نوزادان گفت: نوزادان هم مانند افراد بزرگسال می‌توانند دچار ریفلاکس شوند، اما برخلاف بزرگسالان بچه‌ها اغلب وقتی که ریفلاکس دارند بالا می‌آورند که امری طبیعی است و بیشتر اوقات فقط کافیهست از راهکارهای ساده‌ای استفاده کنید تا کودک احساس راحتی کند، مژگان عزیزی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به این که بچه‌ها به‌دلیل اینکه عضله پایین‌مری‌شان هنوز کاملاً رشد نکرده دچار ریفلاکس می‌شوند، اظهار کرد: اسفنکتر مری، عضله‌ای در پایین مری است که معده را از مری جدا می‌کند تا غذا و اسید از معده به پشت حلق برنگردد؛ اما عضله اسفنکتر مری نوزاد ضعیف و در حال رشد است که باعث می‌شود غذا راحت‌تر به پشت حلق برگشته و در نتیجه علائم ریفلاکس را ایجاد کند. وی ادامه داد: گاهی بچه‌ها پرخوری می‌کنند که در این صورت غذا می‌تواند به بالا برگردد، سپس تدریجاً با رشد کودک، عضله مودنظر سفت و قوی‌تر شده و کودک کمتر بالا می‌آورد. عزیزی با اشاره به علائمی که نشان می‌دهند کودک ریفلاکس دارد، عنوان کرد: یکی از علامت‌های اصلی ریفلاکس اسیدمعده به مری، بی‌قراری و بهانه‌جویی‌های کودک است، بچه‌هایی که ریفلاکس دارند اغلب گریه می‌کنند، بی‌قرارند مخصوصاً در زمان تغذیه که در بیشتر بچه‌ها حدوداً ۸ تا ۱۰ بار در عرض بیست‌وچهار ساعت است، بنابراین کودکانی که مشکل ریفلاکس دارند بیشتر مواقع بی‌قرار بوده و نق‌تی می‌کنند. این متخصص کودکان و نوزادان ادامه داد: همچنین ممکن است کودک آروغ‌هایی بزند که همراهش کمی بالا بیاورد یا سسکسه کند و یا ممکن است هنگام خوردن و بلع مشکل داشته باشد. وی افزود: وقتی غذای زیادی وارد معده کودک می‌کنید احتمال اینکه غذا به سمت بالا برگردد بیشتر است، پس سعی کنید غذاها را با حجم کمتر، اما در وعده‌های مکرر به کودک بدهید تا کمتر بالا بیاورد و از مقدار اسیدی که وارد حلقش می‌شود نیز کم شود. عزیزی با اشاره به این که بچه‌هایی که ریفلاکس دارند معمولاً بدنشان را حین و بعداز غذاخوردن قوز می‌کنند، دلشش هم می‌تواند احساس سوزش و درد ناشی از تجمع اسید و مایعات معده در مری‌شان باشد، بیان کرد: قوزکردن غیرعادی می‌تواند خودش یک مسأله نورولوژیکی باشد، اما اگر کودک دیگر علائم ریفلاکس را دارد، قوزکردنش هم می‌تواند به ریفلاکس مربوط باشد.

دارودرمانی، اولین گزینه نیست

این متخصص کودکان و نوزادان با اشاره به این که سرفه یا پنومونی مکرر نیز از دیگر نشانه‌های قابل توجه ریفلاکس در کودکان است، گفت: کودک شما ممکن است به‌دلیل اسیدمعده یا غذایی که به پشت حلقش می‌آید به‌طور مکرر سرفه کند، ضمناً خرده غذاهایی که در پشت حلق جمع می‌شوند نیز ممکن است با استنشاق وارد ریه‌ها و نای شوند که نتیجه آن پنومومی باکتریایی خواهد بود و دیگر مشکلات تنفسی مانند خس خس سینه و آسم هم می‌توانند از پیامدهای ریفلاکس باشند. وی عنوان کرد: یک مساله مهم دیگر اینکه ریفلاکس می‌تواند در خواب کودک اختلال ایجاد کند و باعث شود او طی شب خواب راحتی نداشته باشد، سعی کنید بین زمان خواب کودک و تغذیه او فاصله بگذارید تا محتویات معده فرصتی برای هضم شدن پیش از خواب داشته باشند. عزیزی با اشاره به این که در راهکار اصلی برای جلوگیری از ریفلاکس کودک وجود دارد، افزود: در وعده‌های مکررتر با حجم کمتر به کودک غذا بدهید، وقتی غذای زیادی وارد معده کودک می‌کنید احتمال اینکه غذا به سمت بالا برگردد بیشتر است، پس سعی کنید غذاها را با حجم کمتر اما در وعده‌های مکرر به کودک بدهید تا کمتر بالا بیاورد و از مقدار اسیدی که وارد حلقش می‌شود نیز کم شود. این متخصص کودکان و نوزادان تصریح کرد: وضعیت درست سر کودک هنگام غذاخوردن می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند، بهتر است چه هنگام غذاخوردن و چه نیم ساعت پس از آن سر کودک در زاویه ۳۰ درجه یا زمین باشد چون جاذبه به گوارش غذا کمک می‌کند. وی عنوان کرد: لزوماً دارودرمانی اولین گزینه برای رفع ریفلاکس نیست، معمولاً فقط در موارد شدید دارو تجویز می‌شود، یعنی زمانی که کودک نمی‌تواند چیزی بخورد و وزن نگرفته است.

افزایش ایمنی بدن در پاییز

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

متخصصان می‌گویند: افراد می‌توانند با داشتن یک رژیم غذایی مناسب مانع از ابتلا به بیماری شوند. در پاییز و زمستان احتمال بیماری افراد افزایش می‌یابد. یکی از موثرترین اقدامات برای حفظ سلامتی، تقویت سیستم ایمنی بدن است. مهمترین ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن به شرح زیر است:



ویتامین A

ویتامین A از ورود عوامل ویروسی به بدن جلوگیری می‌کند. ویتامین A آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود که می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها در بدن شود.

ویتامین C

افراد بزرگسال باید روزانه ۶۵ تا ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنند تا سیستم ایمنی بدنشان تقویت شود. این ویتامین برای از بین بردن عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

ویتامین E

ویتامین E اندام‌های بدن را در برابر بیماری‌ها تقویت می‌کند؛ پوست به‌عنوان یک لایه خارجی مانع از ورود عوامل بیماری‌زا به بدن می‌شود و تقویت پوست به‌طور مستقیم به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

ویتامین D

پوست توانایی ساخت ویتامین D را در برابر نور خورشید دارد، اما متأسفانه به‌دلیل کوتاهی طول روز و کاهش تابش آفتاب، افراد بهتر است از مکمل‌های این دارو در فصل پاییز و زمستان استفاده کنند.

خانواده B



خانواده ویتامین B شامل چند ویتامین مختلف می‌شود که برای حفظ سلامتی بدن مفید هستند. برای مثال ویتامین B۶ باعث تولید قاتلان طبیعی پاتوژن می‌شود و ویتامین B۱۲ در ساخت سلول‌های T کشنده نقش دارند.



توصیه به ورزش در دوره شیمی درمانی

بررسی‌ها نشان می‌دهد: ورزش کردن در طول دوره شیمی‌درمانی به بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها کمک می‌کند. متخصصان اعلام کردند: ورزش کردن در طول دوره شیمی‌درمانی بی‌خطر است، عملکرد طولانی‌مدت سیستم قلبی و تنفسی را بهبود داده و ممکن است به کاهش برخی از آسیب‌های ناشی از این روش درمانی کمک کند. متخصصان تأکید کردند: زمانی که ورزش کردن در طول دوره شیمی‌درمانی ممکن نیست، شروع برنامه ورزشی

پس از شیمی‌درمانی جایگزین مناسبی است. امیدواریم که کادر درمان، بیماران را راهنمایی‌کنند تا در طول درمان سرطان در دوره‌های ورزشی شرکت کنند. به‌گفته محققان در طول دوره شیمی‌درمانی حداکثر جذب اکسیژن که فاکتور پیش‌بینی‌کننده سلامت قلب است، معمولاً تا ۲۵ درصد کاهش پیدا می‌کند. درمان سرطان همچنین می‌تواند بر کیفیت زندگی و تناسب اندام قلبی و تنفسی تأثیر بگذارد.

«انار» میوه‌ای پر خاصیت

بهبود این بیماری نیز بشود. نسبت پتاسیم به سدیم در انار بسیار بالاست که باعث می‌شود سدیم از کلیه‌ها دفع شود و فشارخون کاهش یابد. انار به‌سلامت ریه نیز کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده که نوشیدن روزانه آب انار تازه می‌تواند وضعیت قند افراد دیابتی را بهبود بخشد. انار می‌تواند، با کاهش التهاب در مفاصل، در کاهش مشکلات و علائم بیماری مبتلایان به آرتروز و رماتیسم مفصلی کمک کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آدم کشی سیاسی- نابودشده- شاعر نیشابوری
۲- شهری در روسیه - داروی بیمار پارکینسون ۲-اسب پهن پشت- خزنده خانگی- گودال مگافک ۴- دارای آینده نامعلوم- بلندی مقام- چوب خوشبو ۵- تکنیک‌ها- واحدتحصیلی- آرزو ۶- بی‌خرد- غرامت- عقیم‌نوا ۷- از فلزات- کمتر- باران سخت- صدای بلند ۸- از درجات نظامی- پایتخت کشوران ۹- گل‌ولای- قایق- بلندترین نقطه- مرض رویی ۱۰- ویران‌کننده- بسیارشدن- منزل بزرگ ۱۱- یادختک- ابر پاره که نخستین نمایان گردد- آهن‌بندی زیراتومبیل که قسمت‌های دیگر روی آن قرار می‌گیرد ۱۲- غروروتکبر- چرک زخم- از غذاهای جنوبی ۱۳- آشامیدن- معروف‌ترین بنای تیسفون- سوره ۷۸ قرآن کریم ۱۴- از فیلم‌های جمشید حیدری- بخشی از اوستا ۱۵- آسودگی- از بی کسی رفتن- قدیمی

حل جدول ۱۳۹۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۳	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۴	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۵	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۸	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۹	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۰	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴
۱۱	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۱۳	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷
۱۴	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸
۱۵	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹

جدول سودوکو

۵				۴		۱	۶
۳			۲	۶		۴	
۴			۵	۸	۱		۹
۷	۸	۴	۳	۵		۲	
	۲		۱		۵		
۱		۸	۷		۶	۴	۳
	۵		۴	۶	۷		۱
			۳		۹		۷
۹	۶		۵			۲	

a	d	m	v	h	i	8	s	b
8	s	h	b	d	i	h	a	v
i	v	8	b	a	h	h	m	h
m	a	s	d	h	8	v	h	i
h	i	a	h	8	v	h	h	a
b	m	d	i	h	v	h	8	a
h	a	s	h	b	d	i	h	8
8	v	h	a	i	b	h	8	s
s	h	8	a	h	i	v	h	d
d	h	8	a	h	i	v	h	d
h	a	s	h	b	d	i	h	8
8	v	h	a	i	b	h	8	s

نکته

تعداد گام‌های مورد نیاز برای تقویت سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برداشتن ۱۰ هزار قدم در روز، یا حتی کمی کمتر، ممکن است برای بهبود سلامت کافی باشد. محققان دریافتند که در میان ۶۰۰۰ بزرگسال میانسال و مسن، کسانی که روزانه حداقل ۸۰۰۰ تا ۹۰۰۰ قدم برمی‌دارند، باخطر کمتر ابتلا به مجموعه‌ای از مشکلات در طول هفت سال روبه‌رو بودند. این مشکلات شامل چاقی، فشارخون بالا، دیابت، آپنه‌خواب، رفلاکس اسید معده و افسردگی بالینی بود. محققان هشدار دادند که هر چقدر می‌توانید فعال‌تر باشید. درواقع، این مطالعه نشان داد که وقتی نوبت به پیشگیری از چاقی و برخی بیماری‌های دیگر می‌رسد، هرچه قدم‌های بیشتری داشته باشیم، بهتر است. دکتر «جیپ لای»، مدیر پزشکی توانبخشی گفت: «این یک فرمول ساده است. اگر هدف کنترل وزن است، هرچه بیشتر راه بروید یا بدوید، کالری بیشتری می‌سوزانید.» او خاطر نشان کرد: «اثر خالص فعالیت زیاد همچنان به کاهش وزن منجر می‌شود و این مساله می‌تواند خطر بیماری قلبی، دیابت و طیف وسیعی از بیماری‌های دیگر را کاهش دهد.» لایو همچنین اشاره کرد: «سرعت گام برداشتن، کلیدی برای تقویت تناسب اندام قلبی و عروقی است. تناسب اندام یکی از قوی‌ترین محافظ‌ها در برابر بیشتر بیماری‌هاست.» پیام اصلی مطالعه این است: تحرک داشته باشید تا خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کاهش یابد. این مطالعه شامل بیش از ۶۰۰۰ بزرگسال تا ۶۷ ساله بود که گام‌های روزانه خود را اندازه‌گیری می‌کردند. محققان با دسترس‌ی به سوابق سلامت الکترونیکی بررسی کردند که چگونه تعداد قدم‌های روزانه آنها با خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مختلف مرتبط است. سطح فعالیت شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط طی چهار سال پیگیری شد. میانگین تعداد گام‌های روزانه برای گروه حدود ۷۷۰۰ قدم بود. این مطالعه نشان داد در طول هفت سال، افرادی که حداقل ۸۲۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند کمتر در معرض چاقی قرار داشتند. آنها همچنین باخطر کمتر ابتلا به آپنه‌خواب، اختلال تنفس شبانه و بیماری ریفلاکس روبه‌رو بودند.