آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۸۱
شنبه
۱۴۰۴•۰۹•۲۹
۲۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۰ دسامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تاثیرات زخم معده بر روان انسان

زخم معده یکی از آن بیماری‌هایی است که اغلب مردم فقط ظاهر جسمی‌اش را می‌شناسند. بسیاری تصور می‌کنند این مشکل به چند درد پراکنده، سوزش، یا کمی بی‌اشتهایی محدود می‌شود. اما واقعیت زندگی با زخم معده بسیار فراتر از این برداشت‌های اولیه است. فردی که ماه‌ها یا حتی سال‌ها با التهاب و تحریک دیواره معده دست و پنجه نرم می‌کند، کم‌کم دچار تغییراتی می‌شود که در نگاه اول هیچ‌کس آن را به معده ربط نمی‌دهد: بی‌حوصلگی، اضطراب، تنش‌های فکری، مشکلات خواب، ترس از غذا خوردن، خستگی ذهنی و حتی احساساتی شبیه افسردگی. اما واقعیت زندگی با زخم معده بسیار فراتر از این برداشت‌های اولیه است. فردی که ماه‌ها یا حتی سال‌ها با التهاب و تحریک دیواره معده دست و پنجه نرم می‌کند، کم‌کم دچار تغییراتی می‌شود که در نگاه اول هیچ‌کس آن را به معده ربط نمی‌دهد. این بیماری یک اختلال صرفا فیزیکی نیست. زخم معده وارد ساختار روان انسان می‌شود، رفتارها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و رابطه فرد با بدنش، با دیگران و حتی با فعالیت‌های روزمره را دستخوش تغییر می‌کند. همین تعامل پیچیده است که باعث می‌شود اثرات آن از یک ناراحتی ساده فراتر رود و به مساله‌ای چندبعدی تبدیل شود. سال‌ها پیش شاید کمتر کسی تصور می‌کرد معده و مغز تا این حد با هم در ارتباط باشند، اما اکنون تقریبا همه متخصصان بر این موضوع اتفاق نظر دارند که میان دستگاه گوارش و ذهن نوعی شبکه عصبی پیچیده وجود دارد. پیام‌رسان‌هایی که از معده به مغز فرستاده می‌شوند، خلق فرد را تغییر می‌دهند و پیام‌هایی که مغز هنگام استرس و اضطراب صادر می‌کند، روند ترشح اسید معده را دگرگون می‌سازند. به این تعامل دوطرفه، محور روده و مغز گفته می‌شود؛ محوری که توضیح می‌دهد چرا یک التهاب معده می‌تواند ذهن را خسته و مضطرب کند.

تاثیر سیستم عصبی

وقتی دیواره معده آسیب دیده است، فرد دائما احساس تهدید یا درد قریب‌الوقوع دارد. این احساس، سیستم عصبی را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد. نتیجه چنین وضعیتی، افزایش اضطراب، کاهش توان تمرکز و ایجاد تنش‌های ذهنی است. به همین دلیل بسیاری از افرادی که با زخم معده زندگی می‌کنند، در کنار درد، از یک آشفتگی ذهنی پنهان رنج می‌برند که به آسانی قابل توضیح نیست. زخم معده، به خصوص وقتی مزمن شود، نوعی رفتار محافظه‌کارانه در فرد ایجاد می‌کند. شخص به مرور از غذاهای مختلف می‌ترسد، بیرون غذا خوردن را کنار می‌گذارد، دیرتر می‌خوابد، زودتر از خواب بیدار می‌شود، و همیشه نگران است که مبادا درد دیگری در راه باشد. این نگرانی دائمی، نه تنها شادی زندگی روزمره را از بین می‌برد بلکه روی روابط فرد نیز تأثیر می‌گذارد. بسیاری از بیماران می‌گویند که دیگر نمی‌توانند با خیال راحت در جمع غذا بخورند یا بدون نگرانی به سفر بروند. این محدودیت‌ها در ظاهر کوچک‌اند، ولی در بلندمدت باعث انزوا، بی‌حوصلگی و حتی کاهش اعتماد به نفس می‌شوند. وقتی فرد احساس می‌کند بدنش در کنترل او نیست، آرام‌آرام از فعالیت‌هایی که قبلاً باعث لذت یا هیجان می‌شدند فاصله می‌گیرد. یکی از بدترین ویژگی‌های زخم معده، نبود الگوی مشخص در بروز درد است. ممکن است فرد در یک روز هیچ مشکلی نداشته باشد و روز بعد تنها با یک وعده غذای ساده دچار سوزش شدید شود. همین غیرقابل پیش‌بینی بودن، فشار روانی زیادی ایجاد می‌کند. مغز انسان ذاتا از چیزهایی که قابل کنترل نیستند می‌ترسد. وقتی بدن غیرقابل اعتماد شود، ذهن دچار ناآرامی می‌شود.

عصبانیت

این حالت به یک چرخه تبدیل می‌شود، بی‌اعتمادی به بدن، اضطراب ایجاد می‌کند. اضطراب ترشح اسید معده را افزایش می‌دهد. افزایش اسید، زخم را بدتر می‌کند و زخم بدتر، اضطراب جدیدی می‌آفریند. عصبانیت یکی از احساساتی است که شاید کمتر کسی ارتباط آن را با زخم معده جدی بگیرد، اما تاثیر آن بر این بیماری نادیده‌گرفتنی نیست. عصبانیت فشار عصبی ناگهانی ایجاد می‌کند و این فشار، اولین جایی را که درگیر می‌کند معده است. وقتی فرد عصبانی می‌شود، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند که سیستم گوارشی را به هم می‌ریزند. حرکات معده تغییر می‌کند، اسید معده ناگهان زیاد می‌شود و دیواره معده حساس‌تر از قبل می‌گردد. برای کسی که زخم معده دارد، این افزایش اسید شبیه ریختن نمک روی زخم باز است. عصبانیت حتی اگر کوتاه باشد، می‌تواند دوره‌های طولانی درد ایجاد کند. این موضوع فقط به تغییرات فیزیولوژیک خلاصه نمی‌شود. افرادی که ذاتا زودعصبانی یا تند هستند، معمولا بیشتر درگیر تنش‌های ذهنی‌اند. این تنش‌ها بدن را در وضعیت آماده‌باش نگه می‌دارند و این حالت، فضای ایده‌آلی برای شعله‌ور شدن زخم معده است. بنابراین کنترل عصبانیت، تنها یک رفتار اخلاقی یا اجتماعی نیست؛ گاهی ضروری‌ترین بخش از روند درمان زخم معده است. بسیاری از بیمارانی که فقط دارو مصرف می‌کنند اما تغییری در سبک زندگی یا مدیریت احساسات خود ایجاد نمی‌کنند، دوره‌های مکرر بازگشت زخم را تجربه می‌کنند. دلیل آن روشن است: اگر اضطراب، عصبانیت و نگرانی رفع نشوند، معده فرصتی برای ترمیم واقعی پیدا نمی‌کند. حتی بهترین داروها هم در برابر یک ذهن آشفته کارایی کامل ندارند. درمان زخم معده زمانی تاثیرگذارتر می‌شود که همراه با تغییرات رفتاری باشد: کنترل عصبانیت، کاهش استرس، پیاده‌روی، خواب کافی، دوری از غذاهای محرک و مدیریت تنش‌های روزانه.

سخن آخر

زخم معده یک بیماری ساده نیست. این اختلال مانند حلقه‌ای نامرئی میان بدن و ذهن قرار می‌گیرد و هریک از دو سوی این حلقه، دیگری را تغذیه می‌کند. اگر فرد فقط به درد شکم توجه کند، از نیمی از ماجرا بی‌خبر است. اگر عصبانیت، استرس، نگرانی و آشفتگی ذهنی مدیریت نشوند، زخم معده همچنان بخشی از زندگی باقی خواهد ماند. درک این رابطه چندلایه اولین گام برای درمان کامل است. فرد باید یاد بگیرد هم از معده‌اش محافظت کند و هم از ذهنش. زیرا آرامش روان، بهترین مسکن برای دستگاه گوارش است و معده‌ای که در آرامش باشد، بهتر و سریع‌تر ترمیم می‌شود.

نوع «بالش» ممکن است فشارخون را بالا ببرد

فشارخون می‌تواند خطراتی جدی برای سلامت قلب و عروق به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد برای کنترل فشارخون به داروها روی می‌آورند، اما ممکن است از یک عامل مهم غافل شوند: ارتفاع بالش! متخصصان قلب هشدار می‌دهند که یک تغییر ساده و کم‌هزینه در انتخاب بالش می‌تواند به بهبود گردش خون، کیفیت خواب و در نهایت فشارخون کمک کند.

وضعیت سر و گردن

متخصصان معتقدند: هنگامی که سر در موقعیتی پایین‌تر از بدن قرار گیرد، این وضعیت ممکن است مانع از جریان روان خون در رگ‌ها شود و فشار اضافی به قلب وارد کند. در مقابل، قراردادن سر کمی بالاتر از بدن کمک می‌کند که خون به‌راحتی در رگ‌های اصلی جریان یابد و فشار کاری قلب کاهش یابد. این تغییر کوچک به تنظیم فشار خون در طول شب کمک می‌کند و به طور غیرمستقیم می‌تواند از افزایش فشارخون در صبح جلوگیری کند.

کاهش خروپف

ارتفاع بالش می‌تواند به کاهش مشکلاتی مانند خروپف و اختلالات تنفسی در خواب کمک کند. این تغییر می‌تواند به بازماندن راه‌های هوایی و تسهیل تنفس کمک کند و در نتیجه خواب بهتری را برای فرد فراهم سازد.

کاهش ریفلاکس اسید

یکی از دیگر مزایای قراردادن سر بالاتر از بدن، کاهش ریفلاکس اسید معده شبانه است. خواب بی‌کیفیت می‌تواند بر سطح فشارخون صبحگاهی نیز تأثیر بگذارد. اگرچه تغییر ارتفاع بالش به‌تنهایی نمی‌تواند یک روش کم‌هزینه در کنار سایر اقدامات مانند: داروها، رژیم غذایی کم‌نمک و ورزش مفید باشد. متخصصان توصیه می‌کنند این روش به کاهش فشارخون صبحگاهی و بهبود فشارخون کمک می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

علائم اختلال دوقطبی

لیلا رازقیان
عضو هیأت علمی دانشگاه

اختلال دوقطبی تنها شادی و ناراحتی نیست، در نوسانات طبیعی، فرد همچنان بر رفتار خود کنترل دارد و تغییر خلق طی چند ساعت تا نهایتا یک یا دو روز برطرف می‌شود؛ اما در اختلال دوقطبی این نوسانات هفته‌ها ادامه یافته و معمولا باعث اختلال در زندگی روزمره می‌شود. نوسانات شدید و مداوم خلق در این بیماری، در صورت تشخیص ندادن و درمان نکردن، می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ریشه‌های این بیماری به عوامل زیستی مغز، ژنتیک و شرایط محیطی بستگی دارد. یکی از شایع‌ترین باورهای غلط این است که هر فردی زود عصبانی یا ناراحت می‌شود، دوقطبی است درحالیکه تشخیص علمی دوقطبی نیازمند دوره‌های مشخص مانیا یا هیپومانیاست و نوسانات خلق ناشی از استرس یا ویژگی‌های شخصیتی با این اختلال یکسان نیست. تصور اشتباه دیگر دوشخصیتی بودن مبتلایان این بیماری است؛ دوقطبی اختلال خلق است نه شخصیت. فرد بین دوره‌های افسردگی و مانیا نوسان دارد، نه دو هویت متفاوت. مورد مهم انگ‌زنی بیماران و تصور خطرناک بودن آنها نیز نادرست است و بسیاری از مبتلایان با درمان صحیح، زندگی عادی و موفقی دارند. قطع خودسرانه دارو یکی از خطرناک‌ترین باورهای غلط است، تقریبا همیشه پس از قطع دارو، علائم بیماری برمی‌گردد و حتی شدیدتر می‌شود. علائم: اختلال دوقطبی تنها شادی و ناراحتی نیست، این بیماری طیف گسترده‌ای از تغییرات خلق و انرژی را شامل می‌شود. در دوره مانیا، فرد دچار شادی یا تحریک‌پذیری غیرعادی، کاهش نیاز به خواب، رفتارهای پرخطر و حتی توهم می‌شود، هیپومانیا شکل خفیف‌تر این حالت است، در دوره افسردگی نیز غم شدید، بی‌علاقگی، اختلال خواب و افکار ناامیدکننده دیده می‌شود. درمان اختلال دوقطبی چندوجهی؛ پایه اصلی درمان، دارودرمانی با تثبیت‌کننده‌های خلق و برخی داروهای ضدروان‌پریشی است؛ همچنین قطع ناگهانی دارو باعث بازگشت سریع دوره‌های مانیا یا افسردگی و افزایش احتمال بستری می‌شود. نقش روان‌درمانی در شناخت علائم هشداردهنده، مدیریت استرس و حفظ روابط مهم استورویکردهایی مانند CBT و درمان بین‌فردی و تنظیم ریتم اجتماعی (IPSRT) در کنترل بیماری بسیار مؤثر هستند. توصیه‌ها: برای این بیماری سبک زندگی سالم شامل خواب منظم، پرهیز از الکل و مواد، ورزش و حفظ ریتم ثابت خواب و بیداری تأکید می‌شود، آموزش خانواده و آگاهی از نحوه برخورد مناسب با بیمار، احتمال عود بیماری را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

نوشابه‌های گازدار نقشی در بهبود حالت تهوع ندارند

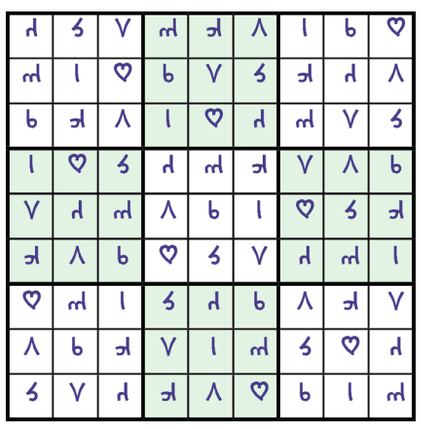
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار نه تنها نقشی در کاهش حالت تهوع ندارد بلکه به دلیل داشتن مقادیر زیاد قندهای ساده می‌تواند در درازمدت سلامت افراد را تهدید کند. نوشابه‌های گازدار سرشار از قندهای ساده هستند؛ قندهایی که بسیار سریع هضم می‌شوند و به همین دلیل موجب افزایش ناگهانی قندخون و ترشح سریع انسولین می‌شوند. بر اساس راهنمای تغذیه‌ای قندهای ساده باید کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهند و نوشیدنی‌های شیرین‌شده مانند نوشابه باید تا حد امکان محدود شوند. دفتر بهبود تغذیه جامعه همچنین تأکید کرد: هیچ شواهد علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد نوشابه‌های گازدار موجب کاهش حالت تهوع می‌شوند حتی توصیه می‌شود افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس معده، التهاب و زخم معده یا سندرم روده تحریک‌پذیر، مصرف نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانند.

سوزش سردل؛ یک مشکل شایع با علل مختلف

یک فوق‌تخصص گوارش گفت: سوزش سردل و علل آن یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی در میان بیماران است. دکتر امین اسلامی افزود: عوامل سوزش سردل شامل مصرف غذاهای چرب، تند، ترش، نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و قهوه، دوغ گازدار، الکل و سایر مواد مشابه هستند. این متخصص گوارش تاکید کرد: خوددرمانی در موارد سوزش سردل می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی شود بنابراین حتما بیماران برای تشخیص دقیق و درمان به پزشک مراجعه کنند. این متخصص گوارش خاطرنشان کرد: بیماران با نظر پزشک ممکن است برای انجام اندوسکوپی ارجاع شوند. از جمله علائمی که نیاز به بررسی دقیق دارند می‌توان به کاهش وزن، استفراغ‌های خونی، کم‌خونی، درد شبانه و سابقه سرطان اشاره کرد. اسلامی افزود: برخی از بیماران تلاش می‌کنند با استفاده از داروهای گیاهی و... به درمان بپردازند، در حالی‌که این روش‌ها می‌تواند خطرناک و عواقب داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

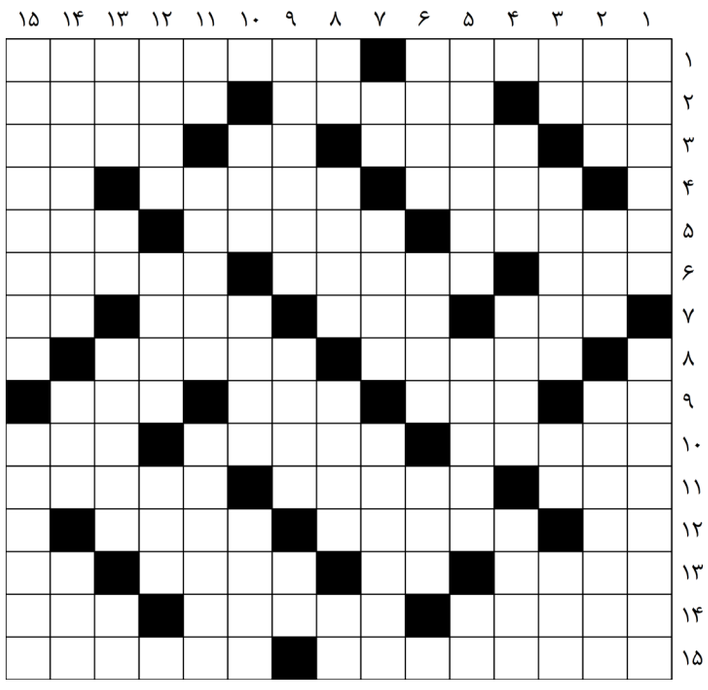
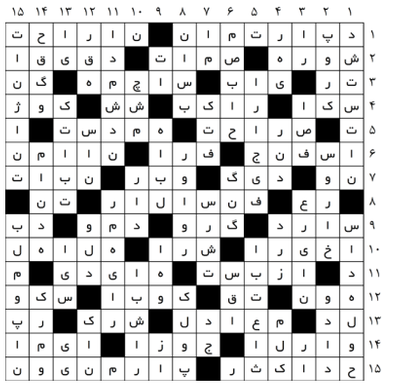
شماره ۲۲۸۱

افقی

۱- پدر زرتشت- بنکدار ۲- بلاوصدمه- نام هفتمین نیای زرتشت- کاخ مشهورفرانسه ۳- بله‌روسی- نمایش همراه با شعر و موسیقی- صدای کوبیدن در- نوعی میمون ۴- جنس و کالا- دارای ارزش برابر- حرف دهن‌کجی ۵- آگاه و بیدار- خرس چینی- پایتخت چین ۶- صف و ردیف- ادامه دادن- سبزی خوشبو ۷- درخت انگور- گفت‌وگو- پشیمانی- زدنی بهانه‌جو ۸- کوشش- تهیدست و فقیر ۹- مادرعرب- سرپرست و قیم- مویی بر سر ندارد- جای قرار و آرام ۱۰- بازگشت به عقب- دارای دو اسم مشترک- کامل و تمام ۱۱- نوعی خالکوبی ابرو- هم سن و سال- بالابردن مقام و رتبه ۱۲- نت چهارم موسیقی- دردل افکندن- به ذهن افکندن ۱۳- آدم آهنی- گذشتن برچیزی- جایگاه درندگان- ضمیرفرانسوی ۱۴- خوشحال- تحقیق، تفحص- شهری در آلمان ۱۵- فیلمی به کارگردانی کاظم معصومی- استان‌ها

عمودی

۱- تریاق- کمرشکن ۲- به جاآوردن عهد- محکمی‌وتنگی- آلبومی از شهرام ناظری ۳- عریان- به شک انداختن- پرنده دریاچه- از کلمات شرط ۴- نظریات‌وعقاید- از توابع نوشهر- پادشاه سلجوقی ۵- پشتیبانی‌وحمایت- زهرکشنده- عصاره کنجد ۶- مامورکنترل- تقویت‌کننده- بااهمیت ۷- از نشانه‌های جمع فارسی- نمایان و ظاهر- حشره قطاری ۸- شمردن- ترسناک- پایان- عامل وراثت ۹- فقیروتنگدست- محل فرود هواپیما- کجاست؟ ۱۰- اندازه- شبیه به نی- ایشان ۱۱- خدای درویش- طردکردن- از هم پاشیده ۱۲- مقابل فرود- فراگرفتن همه- عددوشماره ۱۳- بندوطناب- قلم انگلیسی- از پی کسی‌رفتن- همگی و تمام ۱۴- مقرپاپ- برگه انتخاباتی- دوستی ۱۵- عقب‌مانده ذهنی- یاری‌کردن



حل جدول ۲۲۸۰