

یادداشت

درمان افسردگی مقاوم به درمان



مهسا کاشفی زاده
روان شناس

افسردگی مقاوم به درمان نوعی افسردگی است که به درمان های معمول، مانند دارو و روان درمانی، به خوبی پاسخ نمی دهد. در ادامه برخی درمان های رایج بیان می شود. تشخیص نادرست: تشخیص نادرست نوع یا شدت افسردگی می تواند به استفاده از درمان های نامناسب منجر شود. دوز ناکافی دارو: استفاده از دوزهای ناکافی دارو یا عدم رعایت مدت زمان مورد نیاز برای اثرگذاری دارو می تواند به مقاومت منجر شود. عدم رعایت برنامه درمانی: عدم پیروی دقیق از برنامه درمانی توسط بیمار می تواند اثربخشی درمان را کاهش دهد. تداخلات دارویی: تداخلات بین داروهای مختلف می تواند تأثیر داروهای ضد افسردگی را کاهش دهد. درمان افسردگی مقاوم به درمان نیازمند ارزیابی دقیق و جامع توسط تیمی از متخصصان روانپزشکی، روانشناسی، و سایر حرفه های بهداشتی است تا بتوانند بهترین رویکردهای درمانی را برای هر فرد به صورت منحصربه فرد طراحی کنند. در ادامه، برخی از روش های درمانی آورده شده است: تغییر دارو: تغییر داروی ضد افسردگی نسبت به داروی دیگر ممکن است مؤثر باشد. ترکیب دارو: استفاده از ترکیب چندین داروی ضد افسردگی یا افزودن داروهای از سایر گروه های دارویی مانند آنتی سایکوتیک ها، داروهای ضد اضطراب یا تثبیت کننده های خلق می تواند به بهبود کمک کند. افزایش دوز دارو: در برخی موارد، افزایش دوز داروی فعلی می تواند مؤثر باشد، اما باید تحت نظر پزشک انجام شود. درمان شناختی رفتاری: این نوع درمان به بیمار کمک می کند الگوهای فکری منفی و رفتارهای ناسازگارانه را تغییر دهد. الکتروشوک درمانی: این روش برای افرادی که به درمان های دیگر پاسخ نمی دهند، مؤثر است و شامل تحریک الکتریکی مغز است که به بهبود علائم افسردگی کمک می کند. تحریک عصب واگوس: این روش شامل تحریک الکتریکی عصب واگوس است که به بهبود علائم افسردگی کمک می کند. داروهای ضد التهاب: برخی تحقیقات نشان داده اند که التهاب می تواند در افسردگی نقش داشته باشد، بنابراین داروهای ضد التهاب ممکن است مفید باشند. مدیتیشن و یوگا: این روش ها می توانند به کاهش استرس و بهبود خلق و خوی کمک کنند. طب مکمل و جایگزین: مانند مصرف مکمل های غذایی (مانند اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین ها و مواد معدنی) که ممکن است به بهبود علائم کمک کنند. تغییرات در سبک زندگی: شامل افزایش فعالیت های بدنی، بهبود رژیم غذایی، و خواب کافی می تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. مشاوره خانوادگی: مشاوره خانوادگی می تواند به بهبود روابط خانوادگی و کاهش استرس های مرتبط کمک کند.



راهکارهایی برای جذب پروتئین بیشتر

جویدن غذا اولین مرحله تجزیه پروتئین است. از دهان، پروتئین وارد معده، روده کوچک و جریان خون می شود. به این ترتیب با مصرف برخی مواد غذایی می توانید پروتئین بیشتری را جذب کنید. پروتئین یکی از مهم ترین مواد در بدن انسان ها است. منابع پروتئینی با کیفیت بالا، مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و محصولات لبنی، حاوی هر ۹ اسید آمینه ضروری هستند. سایر منابع پروتئینی مانند آجیل، لوبیا، دانه ها و ... هستند.

غذا را خوب بجوید



جویدن آهسته و صمیم غذا باعث می شود که غذا به خوبی در پانکراس تجزیه شود. اگر غذای خود را خیلی سریع بفرساید، پروتئین و اسیدهای آمینه در معده هضم می آورند که همین، معده را دچار شوک ناگهانی می کند. اگر برای روده مشکلاتی به وجود بیاید، جذب پروتئین با مشکل روبرو خواهد شد.

پروبیوتیک مصرف کنید



پروبیوتیک ها، باکتری ها و مخمرهای زنده ای هستند که اثرات مفیدی بر بدن دارند. پروبیوتیک ها در ماست، کفیر، پنیر، سوپ، کلم ترش یافت می شود. در ضمن سیگار را کنار بگذارید. سیگار می تواند بر سلامت دستگاه گوارش تأثیر منفی بگذارد و جذب پروتئین را با مشکل مواجه کند.

مراقب چربی باشید



مصرف پروتئین با مقدار زیاد چربی، می تواند سرعت جذب پروتئین را کاهش دهد. هضم چربی ها بیشتر از پروتئین ها و کربوهیدرات ها طول می کشد؛ در نتیجه سرعت هضم پروتئین را نیز کاهش می دهد.

مواد غذایی اسیدی بخورید



بدن نمی تواند همه پروتئین ها را در حالت طبیعی جذب کند. توصیه می شود غذاهای اسیدی بیشتری مانند آب پرتقال، سرکه و انواع میوه را بفرساید. این مواد غذایی اسیدی هستند و باعث جذب بیشتر پروتئین می شوند.

معجزه این غذای پاییزه برای سلامتی

می توانید به راحتی این غذای خوشمزه را درست کنید و از فواید شگفت انگیز آن برای سلامتی بهره مند شوید. اسفناج منبع غنی ویتامین A, B, C و آهن و پتاسیم است که برای سلامت قلب، مغز، چشم، کم خونی و ... مفید است. مواد لازم: نیم کیلو اسفناج، ۲ عدد پیاز، ۴ عدد تخم مرغ، ۴ حبه سیس، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم. روش تهیه: پیازها را خرد کرده

کمک به دفع «سنگ کلیه» با «آب پنیر»

آب پنیر یا ماست در عربی ماء الجبن نامیده می شود. در برخی کشورها آب پنیر را به صورت قرص، مکمل های غذایی و... درآورده اند که دارای خواص درمانی است. آب پنیر حاوی موادی و معدنی فراوانی است که ابتدا با جذب مواد حیاتی از طریق روده باعث رشد، تقویت استخوان ها و... می شود. نوشیدن روزانه ۳ تا ۴ لیوان آب پنیر در روز باعث دفع اگزالات که مواد بسیاری

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

۱- ثابت - شهری در استان تهران ۲- از خوراک چهارپایان - نوعی سرطان ۳- محکم - ظرفی برای پذیرایی - چراغ آسمان - خانه سنگ پشت ۴- رنگ زندگی کن - اسباب سفر - گریه با سوز ۵- اصطلاح سینمایی - از گیاهان دارویی - حرف دوم انگلیسی - ضربه سردفوتبال ۶- خیرگزاری چین - هر یک از پاسخ های یک آزمون ۷- حرارت بالای بدن - قاصد - آب دهان - مهربانی ۸- چاه جهنم - ضایع و بیبوده - برنده سعادت - جانشین ۹- دستکاری روی عکس - یافتنی در معدن - ماده بیبوشی قدیمی - کارگاه بافندگی ۱۰- شاهکاری از همرونیایی - مرگ موش ۱۱- صابون خیاطی - رفوزه - وقت تلف کردن - رعشه ۱۲- نشانه تیر - پرده دری - واحد سطح - شادمان ۱۳- از القاب مبارک امام نهم (ع) - چیز - دیباغ فروش - نمی شنود ۱۴- اثری از دانیل استیل - سکه تقلبی ۱۵- صلح و آشتی - از وسایل آشپزخانه

حل جدول ۱۹۴۱

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

شماره ۱۹۴۲

عمودی

۱- برگی قبل از خرید - انتقام گیرنده ۲- اداره رسیدگی به موقوفات - فتح خرمشهر در این عملیات انجام شد ۳- ریشه - عمل مکیدن - پیاده سازی دیجیتال - زیرک و باهوش ۴- پلیدی - طرز لباس پوشیدن - فیلمی از داریوش مهرجویی - گیره سرخا تم ۵- آسب جابک و تندرو - ساخته شده از نی - آب بند - غذای شب ۶- ناتمام - علم ستاره شناسی ۷- به تنهایی - مقابل زیر - بزرگ قبیله - پدر از دست داده ۸- پهلوان - ترشحاتی که از غدد زیرزبانی ایجاد می شود - نیست شونده - مادر عرب ۹- نام مبارک مادریامبر اکرم (ص) - مخفف شاه - فرمان اتومبیل - قله مرتفع زاگرس ۱۰- امان - از رود های غربی کشورمان ۱۱- دریایی در ترکیه - پروفسور حیوانات - پایتخت یونان - رشوه دهنده ۱۲- چه وقتی ۱۳- کشور سابق آفریقای - جاده قطار - طرف و سمت ۱۴- خم شده - خالص - بی حس - علامت مغفولی ۱۵- از فیلم های آلفرد هیچکاک - طلاکاری شده ۱۶- استوار کردن - معادل فارسی موبایل

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

نکته

شیوع سکنه مغزی بیشتر است

انجمن سکنه مغزی ایران گفت: سکنه مغزی آنقدر شایع است که شیوع آن حتی در سنین پایین هم از بسیاری از بیماری های دیگر مانند MS بیشتر است. رئیس انجمن سکنه مغزی ایران با اشاره به برگزاری شانزدهمین کنگره بین المللی سکنه مغزی ایران در روزهای ۹ الی ۱۱ آبان ماه در مرکز همایش های هتل قلب تهران، اظهار داشت: هدف از برگزاری این کنگره ارتقای سطح درمان سکنه مغزی از طریق افزایش اطلاع رسانی، آموزش جامعه پزشکی و درخواست امکانات و وسایل برای درمان سکنه مغزی در ایران است. وی بیان داشت: انجمن سکنه مغزی ایران تلاش دارد تمام بخش هایی را که در درمان سکنه مغزی نقش دارند، مانند توانبخشی، پرسنل اورژانس، پرستاری و... هماهنگ کند و این کنگره نیز کنگره متخصصین مغز و اعصاب به تنهایی نیست بلکه کنگره سکنه مغزی ایران است که به طور کلی کنگره ای متشکل از متخصصین مغز و اعصاب، همکاران توان بخش و فیزیوتراپ، نرسینک و پرسنل اورژانس است. زمانی افزود: تلاش می شود از ارتباطات بین المللی در این کنگره استفاده شود، امیدواریم این کنگره بتواند به اهداف خود با امکانات موجود دست یابد. این متخصص مغز و اعصاب افزود: سن شیوع سکنه مغزی در ایران مانند سایر کشورها در سنین بالا است، اما توجه به سکنه مغزی در سنین پایین به این دلیل است که سکنه مغزی آنقدر شایع است که شیوع آن حتی در سنین پایین هم از بسیاری از بیماری های دیگر مانند ام اس بیشتر است. وی ادامه داد: خوشبختانه، از آنجا که برای درمان حاد سکنه مغزی و جلوگیری از سکنه مغزی بعدی در بیماران جوان، می توان اقدامات مؤثری انجام داد، بیماران سکنه مغزی در سنین پایین مورد توجه زیاد قرار گرفتند و درک و دانش بیشتری که در سال های اخیر در این باره پدید آمده باعث شده است بسیاری از بیماران هایی که در جوانان و حتی کودکان در گذشته به عنوان سکنه مغزی نمی شناختیم، شناسایی کنیم. این متخصص تصریح کرد: هر علامت مغز و اعصاب اگر به شکل حاد ایجاد شود می تواند علائم سکنه مغزی باشد اما آنچه در تبلیغات عمومی انجمن های سکنه مغزی، محور است، سه علامت کچ شدن صورت، اختلالات تکلم و ضعف دست است. وی اظهار کرد: بیمارانی که دچار این علائم می شوند احتمال سکنه مغزی بزرگ تر و مهم تری دارند لذا تاکید داریم این ۳ علامت جدی گرفته شود. این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: همه افرادی که به تدریج افزایش سن پیدا می کنند استعداد سکنه مغزی بیشتری دارند فشار خون، چربی، قند خون و افرادی که فعالیت فیزیکی کمتری دارند بیشتر در معرض سکنه مغزی قرار می گیرند. زمانی در ادامه گفت: سکنه مغزی در نوک پیکان پیشرفت های دانش پزشکی است و پیشرفت های سالیان اخیر در درمان آن، موفق بوده است اما بروز سکنه مغزی در کشور می تواند نشانه موفقیت آن کشور در کنترل ریسک فاکتورها باشد. رئیس انجمن سکنه مغزی ایران افزود: در جامعه ای که سکنه مغزی را درمان می کنند و موضوع به سرعت به مراکز درمانی منتقل می شود و در این میان هزینه مساله مهمی نیست، نشان می دهد که این جامعه سیستم بهداشت و درمان کارآمدی دارد.