

بسیاری از روانپزشکان معتقدند که با شناخت و اقدام درمانی به موقع می‌توان از پیشرفت بسیاری از اختلالات روانی جلوگیری کرد تا فرد مبتلا با انجام درمانی مناسب به جامعه بازگردد.این درحالی است که بسیاری از افسراد از اختلالات روانی و نشانه‌های آن بی‌اطلاع هستند.

به گزارش ایرنا، یکی از اختلالات روانی که بیشتر در سنین نوجوانی و بزرگسالی دیده‌می‌شود،اختلال روانی دو قطبی یا «افسردگی مانیایی» است که عموماً افراد مبتلا از نشانه‌های آن بی‌اطلاع هستند. براساس این گزارش چنانچه این بیماری در نوجوانی شناسایی و درمان نشود، از پیشرفت بیماری جلوگیری خواهد شد اما لازمه آن شناخت والدین نسبت به نشانه‌های این بیماری است. اختلال دو قطبی که پیش از این «افسردگی مانیایی» نام داشت یک بیماری روانی است که مشخصاتش نوسان شدید خلق و خو، شامل حالت‌های هیجانی بالا (مانیا) و پایین (افسردگی) است.

آغاز اختلال دوقطبی معمولاً از اواخر دوره نوجوانی یا اوایل دوران بلوغ است اما امکان بروز آن در سنین دیگر، از جمله در خلال دوران کودکی نیز وجود دارد. اغلب افسردگی که دچار اختلال دو قطبی هستند دو وضعیت و حال مختلف و متناوب را تجربه می‌کنند، یکی دوران پرانرژی و تکانش (مانیا) و دیگری دوران غم و نومیدی و از دست دادن علایق به فعالیت‌های مختلف (افسردگی).

این موضوع در مورد کودکانی که دچار اختلال دوقطبی هستند نیز صادق است، هر چند نشانه‌ها و عوارض آن در کودکان ممکن است تا حدودی متفاوت باشد، برای مثال، کودکان و نوجوانان در دوران مانیایی، احتمالاً بیشتر از بالغین زود رنج و تحریک‌پذیر می‌شوند و رفتارهای تخریبی نشان می‌دهند تا رفتارهای شادمانه

## سردردهای رعد و برقی نتیجه مصرف روانگردان‌ها

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: مصرف روانگردان‌های محرک مانند حشیش، شیشه و اکستازی می‌تواند با تیگی ناحیه عروقی سرسبب ایجاد سردردهای رعد و برقی همراه یا خونریزی یا سگته مغزی شود. فرهاد عصارزادگان در گفت و گو با فارس افزود: یک نوع سردردهای شدید می‌شود. عصارزادگان گفت: در سردردهای رعد و برقی، عروق مغز منقبض می‌شوند و عروق مغز مثل نوار سوسیس یک جاهایی تنگ و گشاد و گره‌ای می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

به علاوه، کودکان بیشتر از بالغین احتمال دارد که این حالت‌ها را در یک زمان و به طور توأم داشته باشند که به آن حالت مختلط گفته می‌شود. تغییر حالت از حالت مانیایی به افسردگی در کودکان و نوجوانان به سرعت و گاهی حتی در خلال یک روز، صورت می‌گیرد. در حالی که این تغییر حالت بر بالغینی که دچار اختلال دوقطبی هستند معمولاً در دوره‌های هفتگی یا ماهانه اتفاق می‌افتد.

## اختلال دو قطبی



داده نشده است.

به گفته شمس‌الدین کهانی، روان‌شناس درمان دارویی اساس مغز، نقش عمده‌ای در ایجاد آن بازی می‌کنند. همچنین به نظر می‌رسد که اختلال دوقطبی دارای ریشه‌های ژنتیکی باشد.

پزشکان به اولیایی با نشانه‌ها و رفتارهای مرتبط با اختلال دو قطبی را به مدت حداقل دو هفته در کودکانشان مشاهده می‌کنند، توصیه می‌کنند که حتماً با پزشک متخصص مشورت کنند. البته تشخیص اختلال دو قطبی در کودکان می‌تواند دشوار و بحث‌انگیز باشد زیرا معیار و ضابطه تشخیصی جداگانه‌ای برای این گونه کودکان وجود ندارد.

با وجود این، بسیاری از بالغینی که تشخیص اختلال دو قطبی برای آنان داده شده اظهار داشته‌اند که نشانه‌های بیماری از دوران کودکی در آن‌ها شروع شده است به علاوه، اختلال دو

ادامه درمان و مصرف دارو نیست، کهانی با بیان اینکه با پیگیری مرتب درمان، بیمار وضعیت مطلوبی پیدا خواهد کرد، گفت: سن ابتلا به بیماری دوقطبی در محدوده سنی ازدواج است. وی تصریح کرد: اختلال دوقطبی به صورت معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی بروز می‌کند، این بیماری انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین انواع آن اختلال دوقطبی نوع ۱ و اختلال دو قطبی

پایان برسانند. این روان‌شناس بالینی درمورد بارداری زنان مبتلا به این بیماری گفت: هیچ نوعی در بارداری زنان مبتلا به اختلال افسردگی و شیدایی (اختلال دو قطبی) وجود ندارد و زنان مبتلا به این بیماری می‌توانند باردار شوند. کهانی افزود: یکی از مسایل مهمی که بیماران و خانواده آنها با آن مواجه هستند، مسئله بارداری فرد مبتلا به بیماری دو قطبی است به همین دلیل یکی از سوالات بیمار و اعضای خانواده آنها درمورد سرنوشت بارداری فرد در آینده است. از نظر قدرت بارداری فرقی بین زن مبتلا به بیماری دوقطبی و سالم از نظر روانپزشکی وجود ندارد چرا که به‌رغم مصرف داروهای مربوط به کنترل بیماری مانیک- دپرسیو (شیدایی و افسردگی) باز امکان باردار شدن برای بیمار وجود دارد. اما باردار شدن بیمار مبتلا به دوقطبی نیازمند مراقبت‌های بیشتری است .

وی گفت: هرچند قطع ناگهانی دارو خطر عود این اختلال را افزایش می‌دهد اما بهتر است برای کاهش عوارض دارویی بر جنین، داروی بیمار قطع شود.

نوع ۲ است.

کهانی اضافه کرد: شروع بیماری معمولاً با دوره‌ای از افسردگی شروع می‌شود و پس از یک یا چند دوره از افسردگی، دوره شیدایی بروز می‌کند.

این روان‌شناس با بیان اینکه در تعداد کمتری از بیماران، شروع بیماری با دوره شیدایی

یا نیمه شیدایی است، گفت: این نوع اختلال از جمله اختلالاتی است که با دارو درمان می‌شود.

این روان‌شناس با بیان اینکه در تعداد کمتری از بیماران، شروع بیماری با دوره شیدایی یا نیمه شیدایی است، گفت: این نوع اختلال از جمله اختلالاتی است که با دارو درمان می‌شود. وی افزود: در صورت قطع دارو زندگی خصوص و حرفه‌ای بیماران مرتب دستخوش تلاطم و بحران می‌شود و گاه با شکست و ناکامی مواجه خواهد شد.

کهانی با بیان اینکه بسیاری از بیماری‌های انسان علاج قطعی ندارند، تصریح می‌کنند: اما با اقدامات درمانی، بسیاری از این

بیماریها قابل کنترل هستند و هدف علم پزشکی در تمام عرصه ها این است که بیمار به فعالیت روزمره خود بازگشته و کیفیت زندگی مناسبی پیدا کند.

وی با بیان اینکه بیماری‌های دو قطبی نیز قابل درمان است، اظهار داشت: اما این به معنای ریشه‌کن شدن بیماری و بی‌نیازی بیمار به

### دانش و پژوهش

Danesh@kayhnews.ir

## راز مرگ زنجبیل

اسکن های به دست آمده از یک مومیایی ۵۵۰۰ ساله مصری نشان داد که این فرد با ضربه چاقو کشته شده است. بررسی‌های صورت گرفته بر یک جسد مومیایی شده که بیش از صد سال است در موزه بریتانیا نگهداری می‌شود ، نشان داد خنجرگی زا ناحیه کتف وارد بدن مرد مومیایی ۵۵۰۰ ساله شده و با بردن قفسه سینه و ریه موجب مرگ او شده است. به گفته کارشناسان کتف چپ این مومیایی به شدت آسیب دیده است و اسکن‌ها نشان می‌دهد که قفسه سینه کاملاً بریده شده و بافت‌های آن از بین رفته است.

تصاویر رایانه‌ای نشان داد مقتول فردی تنومند و عضلانی بوده و در زمان مرگ بین ۱۸ تا ۲۰ سال داشته است. این مومیایی که به دلیل موهای قرمز رنگی که دارد «زنجبیل» نام گرفته است، پس از «سنگ روزتا» مهم‌ترین اثر به نمایش درآمده در موزه بریتانیا به شمار می‌آید.

## مسمومیت‌های سرطان‌زا

مسمومیت‌های حاد که علایم آن‌ها زود نمایان می‌شود چندان مشکلی ایجاد نمی‌کنند. بزرگترین مشکل مسمومیت‌های مزمن است که رو به افزایش است.

این مسمومیت‌ها علایم خاصی ندارند و تا سال‌ها اثری از خود نشان نمی‌دهند اما ممکن است، موجب سرطان شوند. مهم‌ترین مسمومیت‌های غذایی ناشی از استافیلوکوک‌ها و غذاهای ناقل آنها هستند، البته غذاهای پخته شده‌ای که مدتی در دمای محیط یا یخچال نگهداری شده و بدون گرم کردن مصرف می‌شوند نیز مسمومیت زیادی ایجاد می‌کنند.

باکتری‌ها در دمای یخچال نیز قابلیت رشد دارند و غذایی که دوبره مصرف می‌شود باید تا دمای ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرم شود در غیر این صورت ممکن است مسمومیت ایجاد کند. این‌گونه مسمومیت‌ها خود محدوده شونده هستند و پس از ۲۴ ساعت بهبود می‌یابند و گاه خود فرد نیز متوجه مسمومیت نمی‌شود.

همچنین اگر فردی که در تهیه شیرینی‌های تر دست دارد ناقل این باکتری باشد به راحتی می‌تواند موجب انتقال باکتری شود.

فلزات سنگین از جمله سرب و کادمیوم، برخی افزودنی‌های شیمیایی غیرمجاز و برخی از موادی هستند که مسمومیت‌های مزمن ایجاد می‌کنند و سرب به وضوح در هوا، خاک و محیط اطراف وجود دارد و بسیاری از خاک‌ها نیز حاوی کادمیوم هستند.

## دردهایچنان را فراموش کنید

دردهای عضلانی معمولاً به خاطر انجام کارهای سنگین یا دلایل دیگر رخ می‌دهند. راه‌های بسیار زیادی برای درمان آنها وجود دارد اما خوردن برخی مواد غذایی نیز می‌تواند به شما در بهبود سریع دردها کمک کند.

به گزارش مشرق، متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند که برخی مواد غذایی به کاهش دردهای مزمن کمک می‌کنند. هرچند ورزش و تمرینات ورزشی بهترین شیوه‌ها برای مقابله با درد هستند اما متخصصان تاکید دارند که با چند تغییر ساده در رژیم غذایی نیز می‌توان به شیوه‌ای موثر درد را کنترل کرد.

**ادویه:** بررسی نشان داده است که زردچوبه و زنجبیل هر دو از چاشنی‌های بسیار مفیدی هستندکه خاصیت تسکین‌دهنده درد مانند اسپرین و ایبوپروفن دارند. به این ترتیب افزودن اندکی زنجبیل به چای روزانه در تسکین درد موثر است.

**لبنیات:** محصولات لبنی سرشار از کلسیم و ویتامین D هستند که این دو ماده نیز به نوبه خود نقش موثری در کنترل درد دارند. همچنین مواد لبنی نقش ساخت استخوان را برعهده دارند که از شکستگی‌های استخوان جلوگیری می‌کنند.

**غلات سبوس‌دار:** غلات سبوس‌دار غنی از منیزیم هستند. این ماده معنی‌ای برای مقابله با دردهای عضلانی بسیار مفید است و به کاهش دردهای مزمن کمک می‌کند. راحت‌ترین راه برای استفاده از غلات و سبوس مصرف نان سنگک است.

**چرب کردن مفاصل:** روغن زیتون غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی موسوم به پلی‌فنول‌هاست که مکاتبسم مقابله با درد را در بدن فعال می‌کند از این رو توصیه می‌شود که مفاصل خود را با این روغن چرب نگه دارید. این روغن دادن عضلات کافی نیست. خوردن روغن زیتون نیز می‌تواند به روند بهبود عضلات سرعت ببخشد.

**سبزی‌های سبز:** مصرف این سبزی‌ها مانند اسفناج، کاهو و کرفس که سرشار از ویتامین K هستند، تسکین‌دهنده درد است. شما می‌توانید آنها را به صورت سالاد یا در خورش‌های مختلف مصرف کنید.

## پیشگیری از سرطان خون با کلم

مصرف کلم می‌تواند احتمال ابتلا به یک نوع سرطان خون را کاهش دهد.

به گزارش فارس، محققان آمریکایی براساس نتایج تحقیقاتی خود به اطلاعات قابل توجهی درباره سبزیهای

اسکن های به دست آمده از یک مومیایی ۵۵۰۰ ساله مصری نشان داد که این فرد با ضربه چاقو کشته شده است. بررسی‌های صورت گرفته بر یک جسد مومیایی شده که بیش از صد سال است در موزه بریتانیا نگهداری می‌شود ، نشان داد خنجرگی زا ناحیه کتف وارد بدن مرد مومیایی ۵۵۰۰ ساله شده و با بردن قفسه سینه و ریه موجب مرگ او شده است. به گفته کارشناسان کتف چپ این مومیایی به شدت آسیب دیده است و اسکن‌ها نشان می‌دهد که قفسه سینه کاملاً بریده شده و بافت‌های آن از بین رفته است.

تصاویر رایانه‌ای نشان داد مقتول فردی تنومند و عضلانی بوده و در زمان مرگ بین ۱۸ تا ۲۰ سال داشته است.

این مومیایی که به دلیل موهای قرمز رنگی که دارد «زنجبیل» نام گرفته است، پس از «سنگ روزتا» مهم‌ترین اثر به نمایش درآمده در موزه بریتانیا به شمار می‌آید.



## ۱۰ فرمان برای کاهش خطرات آلودگی هوا



بدن می‌شوند و البته خود چشم‌ها نیز آسیب می‌بینند.
۴- شست وشوی دهان قبل از خوردن غذا
۵- پس از بازگشت به خانه باید حتماً دوش بگیرید چون آلودگی‌ها همان طور که اشاره شد بر روی پوست بدن و موها می‌نشینند و از طریق پوست جذب بدن می‌شوند.

۶- شست وشوی مداوم دستها و صورت، زیرا دست و صورت، عمدتاً بدون هیچ حفاظی در تماس مستقیم با آلودگی است.

۷- مصرف روزانه سه لیوان شیر.

روزانه حداقل دو لیوان آب پر تقال طبیعی بنوشید.
اینکار به دفع آلودگیهایی که وارد بدن شده است، کمک می‌کند.

۹- افزایش مصرف مایعات.

۱۰- استفاده از ماسک‌های فیلتردار برای کاهش نسبی ورود ریزآلوده‌ها به دستگاه تنفسی
در صورت رعایت این موارد تأثیرات آلودگی هوا بر سلامت شهروندان به حداقل کاهش می‌یابد هر چندکه حتی عمل به این توصیه‌ها نمی‌تواند تأثیرات مخرب آلودگی هوا را بر سلامت شهروندان به صفر برساند.

## آلوده‌ترین وسیله خانه



متخصصان میکروبیولوژی در دانشگاه آریزونا در یک مطالعه دریافتند که آلوده‌ترین وسیله داخل خانه اسفنج آشپزخانه است.

به گزارش نینویوز، اسفنج آشپزخانه که برای شست و شو و تمیزکردن سطوح و ظروف استفاده می‌شود

حتی از ضدلنی توالف فرنگی هم کثیف‌تر است.

گفتنی است متوسط حجم باکتری‌ها که از طریق مدفوع منتقل می‌شوند روی سطح پیشخوان آشپزخانه ۲۰۰ برابر بیشتر است. اسفنج‌ها باکتری‌ها را در خود ذخیره می‌کنند و باعث رشد باکتری‌های آلوده می‌شوند. از این رو متخصصان توصیه می‌کنند برای تمیزکردن سطوح آشپزخانه از پارچه‌های یک بار مصرف و محلول‌های شست و شوی ضدباکتری استفاده کنید و هر دو هفته یک بار اسفنج آشپزخانه را با اسفنج نو عوض کنید.

گروه D غنی است.

مصرف کلم همچنین از ابتلا به سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند. کلم‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان و کلسیم هستند که می‌توانند کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین کنند. تحقیقات همچنین نشان داده‌است که میزان زنده ماندن زنان مصرف‌کننده کلم و سبزی‌های دیگر نسبت به سایر زنانی که این سبزی‌های را مصرف نمی‌کنند، پس از ابتلا به سرطان سینه بیشتر است.



عضو خانواده کلم مثل کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و تربچه و نقش آن در کاهش ابتلا به برخی تومورهای سرطانی یافتند. این تحقیقات افزود، خانواده کلم و به طور مشخص کلم بروکلی حاوی یکی از ترکیبات بسیار با ارزش به نام sulforaphane است. محققان در جریان تحقیقات به قدرت کلم در جلوگیری از ابتلا به سرطان خون لنفومی حاد و کاهش تعداد این سلولهای سرطانی دست یافتند و گفتند که این شیوه درمانی ممکن است به عنوان درمانی جایگزین برای کسانی که درمان سنتی این سرطان پاسخ نمی‌دهند، مناسب باشد.

سرطان خون یا همان «لوسمی» یکی از شایع‌ترین و مهلک‌ترین بیماری‌هایی است که هر ساله تعدادی از افراد جهان را قربانی می‌کند. ۳ نوع اصلی سرطان خون شامل لوسمی، لنفوم و میلوم شناخته شده‌است.

به گفته محققان sulforaphane از طریق ورود به سلولها و کشتن و واکشتن با برخی پروتئین‌ها کار می‌کند و این تحقیقات ممکن است که به راهبرد جدیدی برای درمان سرطان لنفوم حاد دست یابد و به درمان بهتر این بیماری کمک کند.

کلم‌ها سرشار از ویتامین A، فولات و منیزیم هستند که برای بیماران فشاران خونی مفید است، کلم قرمز نیز ویتامین C خوبی دارد. گل کلم به نسبت، ویتامین A بیشتری دارد و همچنین اسیدفولیک و بتاسیم فوق‌العاده‌ای دارد و از نظر ویتامین‌های