

همیشه‌ی تندرسی



پا در کفش روانپزشک

بعضی از پزشکان به جای روانپزشکان دارو تجویز می کنند

نسخه، این داروها را در اختیار آنها قرار می دهند.

بدتر از این مورد، پزشکان غیرروانپزشک هستند که با دیدن برخی علائم به ظاهر روانی در مراجعین خود، برای آنها داروهای حوزه روانپزشکی را تجویز می کنند. این در حالی است که متخصصان حوزه روانپزشکی توصیه اکید دارند که غیر از روانپزشک، هیچ پزشکی نیا بد داروهای حوزه اعصاب و روان را برای بیماران تجویز کند.

بدون متخصص، هر گز این متخصص اعصاب و روان در ادامه می گوید: هر دارویی در حوزه اعصاب و روان – تأکید می کنم هر دارویی – باید با تشخیص دقیق و تحت نظر متخصص مصرف شود. چون شرایط هر فرد متفاوت است و چیزی که برای یک نفر جواب داده، ممکن است برای دیگری خطرناک باشد. پیشنهادم این است که افراد به جای خوددرمانی، با روانپزشک یا روانشناس مشورت کنند و از روش های غیردارویی مثل روان درمانی یا تغییر سبک زندگی هم کمک بگیرند.

گزارش پروانه بندی روزنامهنگار

بعضی از افراد به محض بی خواب شدن یا مشاهده علائمی شبیه مشکلات روانپزشکی مثل بیخوابی، اندوه، نوسانات خلقی، اضطراب و ... خودسرانه اقدام به مصرف داروهای حسوزه اعصاب و روان می کنند و متأسفانه برخی دارو خانه ها هم بدون

مصرف خودسرانه، هر گز دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک در این باره به همشهری می گوید: به عنوان یک متخصص اعصاب و روان به مردم توصیه می کنم که به هیچ عنوان سر خود داروهای روانپزشکی را مصرف نکنند. داروهایی مثل داروهای ضدافسردگی، ضد اضطراب یا تثبیت کننده های خلق برای تنظیم مواد شیمیایی مغز طراحی شده اند و مصرف نادرست آنها می تواند عوارض جدی برای فرد داشته باشد.

ممکن است اصلا به مصرف دارو نیاز نباشد

حتی ساده ترین داروهای حوزه روان هم اگر خودسرانه مصرف شوند، خطر دارند. این را دکتر دهقانی به عنوان روانپزشک می گوید و اضافه می کند: ممکن است شما با یکی دو بار مصرف قرص خواب دچار مشکل خاصی نشوید، ولی خواب آلودگی در روز بعد، اختلال تمرکز و حتی تنفس ضعیف (به خصوص اگر با الکل یا داروی دیگری تداخل پیدا کند) را تجربه خواهید کرد. اگر هم این کار ادامه دار باشد، حتما با ریسک وابستگی همراه خواهد بود.

آرامش بدون دارو

۱ اگر بخواهیم توصیه های عمومی در زمینه جایگزین های طبیعی داروهای اعصاب و روان داشته باشیم، تنفس های آرام بخش یکی از مهم ترین عوامل کاهش استرس و اضطراب است. انواع یکدرمیان، یعنی تنفس هایی که یک بار از سمت راست بینی نفس می کشیم و از سمت چپ خارج می کنیم و یک بار از سمت چپ نفس می کشیم و از سمت راست خارج می کنیم، نیز می توانند به طور ویژه به برقراری آرامش در ما کمک کنند.

۲ انواع روش های آزادسازی بدن یا به اصطلاح روش هایی که بدن را در انقباض می گذاریم و سپس آن را شل می کنیم، اصطلاحا به این کار آرام سازی یا ریلکسیشن گفته می شود. برخی از ورزش ها مانند یوگا و ایروبیگ نیز می توانند کمک کنند. ماساژ درمانی هم شیوه مؤثری در

تجویز داروهای روان توسط غیرروانپزشک ها این روانپزشک در ادامه صحبتش به مسئله تجویز داروهای حوزه روان توسط متخصصان غیرروانپزشک اشاره می کند و می گوید: خیلی از پزشکان با آنکه در حیطه ها ورشته های دیگر فعالیت دارند، اما پا در کفش روانپزشک ها می کنند و به راحتی برای مراجعین خود داروهای اعصاب و روان تجویز می کنند. در حالی که باید خیلی محتاط باشند؛ مثلا زیاد پیش می آید که مراجعین با علائم نوسان خلق، غم و اندوه، اضطراب و ... به متخصص زنان مراجعه می کنند و پزشک هم فکر می کند که با دوز پایین داروی ضدافسردگی می تواند به بیمار کمک کند، ولی این کار ریسک بالایی دارد.

نکته باریک تر از مو دکتر دهقانی می گوید: موضوع تشخیص اختلالات روانی مثل افسردگی یا اضطراب نیاز به ارزیابی جامع و گرفتن شرح حال بیمار دارد؛ چیزی که خارج از تخصص پزشکان غیرروانپزشک است. اصلا بعضی از علائمی که پزشک غیرروانپزشک در بیمار می بیند، ممکن است ریشه روانی نداشته باشد و هورمونی باشد. مثل PMS یا مشکلات تیروئید. بنابراین تجویز دارو بدون دانش کافی می تواند بیمار را در معرض عوارض ناخواسته قرار دهد یا تشخیص اصلی را به تأخیر بیندازد.

سلامت روان، موضوع پیچیده ای است

دکتر دهقانی می گوید: در مجموع سلامت روان خیلی پیچیده است و افراد به جای خوددرمانی یا کمک گرفتن از متخصص غیرروانپزشک بهتر است به خود متخصص ملتخمه (صورتی شدن روانپزشک مراجعه کنند. گاهی حتی نیاز به دارودرمانی هم نیست و با چند تکنیک ساده ترابی می توان مسئله را حل کرد. پس بهتر است دستي دستي خود را گرفتار عوارض خطرناک داروهای حوزه روان نکنیم.

توصیه

۴ نکته برای سلامت چشم کودکان

بینایی خوب برای رشد کلی کودک ضروری است و بر یادگیری، هماهنگی و اعتماد به نفس او تأثیر می گذارد. این در حالی است که زنتیک در بروز مشکلات بینایی نقش دارد اما انتخاب سبک زندگی هم به طور قابل توجهی بر سلامت چشم تأثیر می گذارد. در این باره ۴ عادت ضروری مطرح است که می تواند به محافظت از بینایی کودکان و حمایت از سلامت چشم آنها در درازمدت کمک کند.

بینایی خوب برای رشد کلی کودک ضروری است و بر یادگیری، هماهنگی و اعتماد به نفس او تأثیر می گذارد. این در حالی است که زنتیک در بروز مشکلات بینایی نقش دارد اما انتخاب سبک زندگی هم به طور قابل توجهی بر سلامت چشم تأثیر می گذارد. در این باره ۴ عادت ضروری مطرح است که می تواند به محافظت از بینایی کودکان و حمایت از سلامت چشم آنها در درازمدت کمک کند.



بازی بیرون از خانه

کودکانی که زمان بیشتری را خارج از خانه می گذرانند کمتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات بینایی هستند. فعالیت هایی مثل دوچرخه سواری، ورزش یا دیدن ساده در پارک به شل شدن عضلات چشم و کاهش فشار چشم کمک می کند.

کودکانی که زمان بیشتری را خارج از خانه می گذرانند کمتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات بینایی هستند. فعالیت هایی مثل دوچرخه سواری، ورزش یا دیدن ساده در پارک به شل شدن عضلات چشم و کاهش فشار چشم کمک می کند.



غذای سالم

وعده های غذایی کودک را با مواد خوراکی حاوی ویتامین های مورد نیاز بدن از جمله ویتامین C و E، اسیدهای چرب امگا ۳، لوتئین و روی تنظیم کنید.



آموزش

کودکان اغلب صورت خود را لمس می کنند و چشمان خود را مکرر با می مالند که این کار خطر ابتلا به عفونت هایی مانند ورم ملتخمه (صورتی شدن چشم) و سوزش را افزایش می دهد. آنها را تشویق کنید که مرتب دست های خود را بشویند تا از ورود باکتری ها به چشم هایشان جلوگیری شود.



ضرورت معاینه

حتی اگر فرزند شما از مشکلات بینایی شکایتی ندارد، معاینه منظم چشم توسط متخصص به خصوص اگر مشکلات چشمی در خانواده شما وجود داشته باشد، ضروری است. معاینه در ۶ ماهگی، معاینه جامع چشم برای ارزیابی رشد بینایی در ۳ سالگی و تشخیص وضوح دیدن در سنین ۵ تا ۶ سالگی.

تغذیه

قهوه سیاه علیه کبد چرب

عارضه کبد چرب اغلب به دلیل رسوب چربی در اطراف کبد ایجاد می شود که می تواند عامل چندین بیماری دیگر باشد. به گفته متخصصان تغذیه، مصرف منظم قهوه سیاه می تواند به ذوب شدن غلظت چربی در کبد کمک کند و چند افزودنی هم مطرح هستند که می توانند اثر بخشی آن را بیشتر کنند. از جمله آلبیمو که حاوی ویتامین سی است و از سلول های کبد در برابر آسیب استرس اکسیداتیو محافظت می کند. زردچوبه، افزودنی دیگری است که به بهبود بیشتر سلامت کبد کمک می کند. همچنین دارچین از جمله ادویه هایی است که می تواند سلامت کبد را تقویت کند. زنجبیل نیز به دلیل پتانسیل ضد التهابی و گوارشی اگر با قهوه مصرف شود، از طریق مهار التهاب و افزایش متابولیسم چربی ها، عملکرد کبد را تحریک می کند. گیاه خار مریم هم قرن هاست برای بهبود سلامت کبد استفاده می شود و از سلول های آن در برابر آسیب محافظت می کند.

سبک زندگی

بسیار مهم است که

کم خوابی، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند؟

یکی از مهم ترین آثار کم خوابی مکرر و مداوم، تضعیف سیستم ایمنی بدن است که عوارض متعددی از جمله ابتلا به انواع عفونت ها و ویروس ها، طولانی شدن دوره بیماری ها، تشدید بیماری های خود ایمنی و افزایش احتمال سرطان را دارد. این افراد بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب، افسردگی، مشکلات تغذیه ای، افزایش وزن و چاقی، سندرم متابولیک، ابتلا به دیابت، بالا رفتن فشار خون و کاهش کارایی مغز هستند و این عارضه ها و بیماری ها هیچ تفاوتی بین افراد باهوش و کم هوش ها قائل نمی شوند. این در حالی است که خواب کافی به حفظ عملکرد مطلوب سیستم ایمنی کمک می کند؛ چون بدن فرآیندهای ترمیمی و تنظیمی مهمی را در خواب انجام می دهد. کارشناسان تأکید می کنند که هر فرد بزرگسال باید شبها بین ساعت ۷ تا ۱۱ و به طور میانگین ۶ تا ۹ ساعت بخوابد. این زمان، تایم طلایی تنظیم سیستم بدن است و سیستم بیولوژی بدن در این چند ساعت به مغز استراحت می دهد.

بسیار مهم است که

بسیار مهم است که

بسیار مهم است که

سالمندی بار آزمایش ها را افزایش می دهد

«همراه با سپر شدن جمعیت، سالانه ۵ تا ۱۰ درصد به بار انجام آزمایش ها اضافه می شود. غلامرضا حمزه‌لو، دبیر اجرایی کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی با بیان این مطلب گفت: «بیش از هزار آزمایشگاه در بخش های دولتی و خصوصی در سطح کشور خدمت ارائه می کنند و با انجام بیش از ۷۰۰ میلیون تست در سال، جایگاه ویژه ای در خدمات سلامت دارند. به همین دلیل تامین کیت و مواد مصرفی برای ارائه و استمرار خدمات بسیار مهم است.» به گفته حمزه‌لو، مواد اولیه برخی از کیت های تولید داخل وارداتی است و به دلیل محدودیت های ارزی مشکلاتی وجود دارد. اهمیت وجود این نوع کیت ها در آزمایش های تخصصی و حیاتی به خصوص بیمارانی که در بخش مراقبت های ویژه یا اورژانس بستری هستند نمایان می شود؛ بنابراین برای استمرار خدمات باید کیفیت کیت ها و تجهیزات آزمایشگاهی متناسب با نرخ ارز در طول سال حداقل ۲ تا ۳ بار تغییر کند.

بسیار مهم است که

بسیار مهم است که

بسیار مهم است که

عمر بیشتر قوی پنجه‌ها

یک مطالعه جدید نشان داده که بین قدرت پنجه دست و طول عمر رابطه ای وجود دارد و افرادی که در رده پنجه ضعیف طبقه بندی می شوند، با خطر بیشتری از مرگومیر زود هنگام به هر علتی مواجه هستند. این مطالعه نشان داده، افرادی که ضعف مطلق داشتند، احتمالاً ۱.۴۵ برابر بیشتر مرگ زود هنگام را تجربه می کنند و این عدد در افرادی با قدرت دست بالاتر ۱.۳۳ بوده است، اما چند روش مؤثر برای افزایش قدرت پنجه دست وجود دارد؛ از جمله تمرینات دستی مانند بستن و فشردن پنجه و کشیدن انگشتان دست که می تواند منجر و پنجه را تقویت کند. تمرینات با وزنه مانند نگه داشتن وزنه های سنگین برای مدت طولانی و انجام حرکات کششی هم در این زمینه مؤثر است. مصرف غذاهای غنی از پروتئین هم توصیه می شود و برای ریکاوری عضلات هم بهترین است آب کافی مصرف کنید. برای جلوگیری از سفتی و بهبود انعطاف پذیری دست ها، آنها در حالت کشیده ماساژ دهید.



۶ عطرها ی گرم و تر به فرد آرامش می دهند. نباید از عطرها ی سرد برای آرامش استفاده کرد. البته در برخی مواقع که فرد در فصل تابستان و اوج گرما عصبانی می شود، عطر سرد می تواند باعث آرامش شود، عطر یا ماد را به اعتدال نزدیک تر کند.

در برخی مواقع فشار خون ما بالا میرد.

۵ برخی از بوها می توانند آرام بخش باشند. بوی خیار، سیب، به تاز، پرتقال و نارنگی در آرامش مؤثرند. سریع‌الانر ترین داروها آنها یی هستند که از طریق حس بویایی وارد بدن ما می شوند.