

درمان افسردگی باید مرحله به مرحله باشد

● شهروند: دو ماه می شود که رفتارهای مادر من به شدت تغییر کرده است. کم حوصله و عصبی است. حوصله هیچ چیز حتی آشپزی را هم ندارد. ترجیح می دهد مدام بخوابد یا سکوت کند. احساس می کنم افسرده شده است. نمی دانم چه کار باید بکنیم و آیا پس از مدتی مشکلتش برطرف می شود یا نه؟

اگر بخواهیم از افسردگی تعریفی ساده و همه فهم ارائه کنیم، باید بگوییم افسردگی یعنی اینکه فرد احساس کسالت می کند، انرژی اش کم است، خستگی دائم و غیرعادی دارد. افکار و احساسات و هیجاناتش نسبت به خود، محیط اطراف، دیگران و حتی دنیا منفی است. به آینده بدبین است و دیگر به کارهایی که تا پیش از این از انجام آن ها لذت می برده و برایش هیجان داشته است، هیچ حسی ندارد. باین تعریف، بسیاری از افراد را باید افسرده بدانیم، اما این طور نیست. روان شناسان برای افسردگی درجات و نشانه هایی مشخص کرده اند که به شرط استمرار آن ها می توان فرد را افسرده دانست.

● نشانه های بیماری

- فرد افسرده هم مانند دیگر بیماران نشانه هایی دارد که به سادگی می توان آن ها را در او تشخیص داد.
- این افراد استراحت و خواب کافی و خوبی ندارند.
- حال و حوصله ورزش ندارند.
- به تغذیه شان اهمیت نمی دهند.
- حوصله ارتباط برقرار کردن با دیگران، حتی دوستان و آشنایان شان را ندارند.
- در مرحله حاد و شدید بیماری، فرد حتی زمین گیر هم می شود و دیگر نمی تواند به کار و فعالیت های اجتماعی بپردازد.

فقط در صورتی که این نشانه ها در فردی دوسه هفته وجود داشته باشد، باید به او لقب بیمار داد. در افسردگی خفیف فقط نشانه ها ظاهر می شود. در نوع متوسط آن دوسه هفته همراه فرد می ماند و در مرحله شدید، همان طور که اشاره شد، فرد زمین گیر می شود.

● علت افسردگی

- اینکه چرا افراد افسرده می شوند، می تواند دو علت اصلی داشته باشد:
- وراثت: ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد افسرده، اعضای خانواده شان هم افسرده هستند.
- محیط پیرامون فرد: افرادی که با او در ارتباط اند و محیط های نامن و پر استرسی که در آن بزرگ شده است.

● درمان بیماری

به عنوان نخستین نکته در مسیر درمان، همواره باید به یاد داشته باشیم که قرار نیست فردی از بیرون بیاید و دست ما را بگیرد و برای درمانمان اقدام کند. این خود ما هستیم که باید تا دیر نشده و کار به جایی نرسیده است که نتوان کاری کرد، به دنبال رفع مشکل باشیم. همان طور که افسردگی را به سه بخش تقسیم کردیم، درمان آن را هم باید مرحله به مرحله پیش ببریم.

- در صورتی که افسردگی خفیف یا متوسط باشد که بیشتر مردم درگیر آن هستند، باید سبک و الگوی زندگی مان را عوض کنیم. برای نمونه ارتباط اجتماعی مان را بیشتر کنیم، هر چند تمایل ذاتی به تنهایی داشته باشیم. الگوهای غم انگیز محیطی را از زندگی مان حذف کنیم و تغذیه به مناسب و خواب و استراحت کافی داشته باشیم.

- در صورتی که افسردگی شدید و زندگی روزمره مختل شده باشد، در گام نخست باید برای او درمانی اقدام کنیم. در مرحله بعد هم باید به اصلاح سبک زندگی مان بپردازیم. نکته پایانی، اینکه یادمان باشد برای اصلاح افکار منفی و آسیب رسان، حتما از یک روان پزشک یا روان شناس کمک بگیریم.

مشاغل دارای استرس گرمایی

شادفر



قرار گرفتن در محیط هایی که هم گرم باشد و هم هوا به خوبی در آنجا جریان نداشته باشد، اثرات منفی زیادی بر بدن افراد ایجاد می کند. آن دسته از کسانی که در محیط های گرم کار می کنند، در روزهای گرم سال نیز بیشتر در معرض خطر استرس حرارتی هستند.

نانو اها، کشاورزان، آشپزها و کارگران ساختمانی و فضای سبز جزو این مشاغل هستند. آتش نشانان، معدنچیان و کارگران ذوب آهن هم به دلیل موقعیت کاری شان، در هر زمان ممکن است دچار استرس گرمایی شوند.

استرس گرمایی موضوعی رایج و قابل پیشگیری است. اقدامات احتیاطی متعددی وجود دارد که کارفرمایان می توانند برابر استرس گرمایی انجام دهند. برای نمونه می توان به این اقدامات اشاره کرد:

- کارهای سنگین و کارهایی را که به تجهیزات حفاظت فردی نیاز دارند، برای ساعات خنک تر روز برنامه ریزی کنید.
- در اوضاع سخت، کار را به طور کامل متوقف کنید.
- آموزش را در صدر کارها قرار دهید.
- در زمان استراحت، به کارگران مواد خنک کننده بدهید.

دیابت عامل مهمی در بروز عفونت است

● شهروند: خانمی شصت ساله هستم. مشکل قند و فشار خون دارم و در دوران یائسگی به سر می برم. مدتی است مدام به عفونت ادراری مبتلا می شوم و بعد از طی دوره درمان، مشکل دوباره برمی گردد. به تا زگی مشکلم با درد همراه شده است. می خواهم بدانم مشکل چیست و چه باید بکنم.

اوضاع شما چندان غیرطبیعی نیست، زیرا یائسگی سبب خشکی واژن می شود و عفونت را تشدید می کند.

همچنین دیابت عاملی مهم در ابتلا به عفونت های قارچی و باکتریایی است. بااین همه، حتما باید به متخصص زنان مراجعه کنید و آزمایش بدهید تا علت ریشه یابی شود. اگر مشکل دیگری وجود نداشته باشد،

با کنترل قند، تقویت سیستم ایمنی بدن و تجویز هورمون، مشکل برطرف خواهد شد. مراقب باشید، چون گاهی علت آن می تواند وجود سنگ ریزه در مثانه باشد که سبب عفونت همراه با درد می شود.

جگرتان به سلامت

تغذیه در ابتلا به بیماری کبد چرب و همچنین در پیشگیری و درمان آن نقش مهمی دارد

معصومه متین نژاد: آمارهای وزارت بهداشت نشان می دهد ۳۰ تا ۴۰ درصد جمعیت بیش از هجده سال کشورمان به کبد چرب مبتلا هستند. بیماری خاموشی که خودش را خیلی دیر نشان می دهد و رابطه ای مستقیم با سبک نادرست زندگی مادر دارد، مانند کم تحرکی، تغذیه نادرست و مصرف دخانیات و الکل که سبب تجمع بیش از حد چربی در کبد و اختلال در عملکرد و در نهایت از کار افتادگی آن می شود. اگر چه کبد چرب هنوز هم درمان قطعی ندارد، کاهش وزن و ورزش می تواند اقدام اساسی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به آن باشد. یعنی ۳۰ دقیقه ورزش منظم روزانه و داشتن تغذیه اصولی می تواند سلامتی کبد را تا حد زیادی تضمین کند یا از عوارض جدی ابتلا به آن بکاهد. این موضوع این روزها به یکی از پر سش های چالش برانگیز خیلی ها تبدیل شده و آن ها را در انتخاب مواد غذایی روزانه شان با استرس و نگرانی زیادی روبه رو کرده است، موضوعی ما هم امروز می خواهیم در قالب یک بسته توصیه ای آن را با شما به اشتراک بگذاریم.

قانون شماره یک

انتخاب های کم کالری و به سبک مدیریتانه ای داشته باشیم، یعنی مصرف مقدار زیاد غذاهای گیاهی، غلات سبوس دار، روغن زیتون بسیار بکر و ماهی و مصرف مقدار متوسط مرغ، پنیر و دیگر لبنیات را در دستور کار قرار بدهیم.

یک اصل کلی با ۲ قانون

در درمان کبد چرب همواره بر یک اصل کلی توصیه می شود، کالری دریافتی روزانه را کم کنیم و عادت های غذایی مان را بر اساس رژیم مدیریتانه ای پیش ببریم، یعنی نیمی از هر بشقاب غذایی که می خوریم، میوه و سبزیجات، یک چهارم آن پروتئین و باقی مانده اش نشاسته باشد. بنابراین، همیشه و در هر حال حتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری باید دو قانون این اصل کلی را به خاطر بسپاریم.

خوردنی های مضر



شیربادام یا شیر گاو

مصرف کلسیم و ویتامین D می تواند به کند شدن روند بیماری کبد چرب کمک کند و از عوارض آن یعنی پوکی استخوان هم بکاهد. مصرف روزانه سه لیوان شیربادام، شیرسویا یا شیر گاو کم چرب برای این افراد بسیار مفید است.

سیر

افزایش مصرف سیر در یک دوره پانزده هفته ای سبب کاهش توده چربی بدن و همچنین چربی تجمع یافته در کبد می شود و به کند شدن روند بیماری کمک می کند.

چربی های اشباع نشده

روغن هایی مانند روغن زیتون، آووکادو، کنجد، بادام زمینی، آفتاب گردان و کلزا که دارای چربی های اشباع نشده هستند، می توانند چربی های سالم به بدن برسانند و با ایجاد احساس سیری به کاهش سطح آنزیم های کبدی کمک کنند.

خوردنی های مفید



غذاهای دارای ویتامین E

مواد غذایی مانند فلفل دلمه ای قرمز، اسفناج، بادام زمینی و مغز دانه ها سرشار از ویتامین E هستند و مصرفشان برای افراد مبتلا به کبد چرب یا برای پیشگیری از این بیماری توصیه می شود.

دانه های کتان و چیا

دانه هایی مانند کتان و چیا جزو منابع مهم گیاهی اسیدهای امگا ۳ هستند که سبب کاهش محتوای چربی در کبد می شوند و مصرفشان در روند درمان کبد چرب غیرالکلی و الکلی مفید خواهد بود.

طب سنتی و کبد چرب

● فقط در صورت داشتن اشتباهی واقعی، غذا بخورید.

● از درهم یا روی هم خوری غذاها به شدت بپرهیزید.

● هضم دهانی یا جویدن کافی از اهمیت بسیار در سلامت بدن برخوردار است، پس لقمه های نان را کوچک بردارید و دست کم سی مرتبه بجوید.

● لبنیاتی مانند ماست را که خود یک غذای کامل است، با غذاهای دیگر نخورید.

● وقتی بدنتان گرم است، مانند زمانی که فعالیت زیادی داشته یا حمام کرده اید، سریع آب سرد نخورید؛ اجازه بدهید بدنتان کمی سرد شود و بعد جرعه جرعه آب ولرم بنوشید.

● مصرف آب سرد بی وقته پس از خواب و بین خواب نیز می تواند مخرب باشد.

● به شیوه دفع مواد زائد از بدنتان مانند اسهال و یبوست همیشه توجه کنید و برای درمان آن به روش طب سنتی اقدام کنید.

● مصرف دائمی ترشی ها و خوراکی های سرد سبب سرد شدن کبد می شود، به ویژه در کسانی که مزاج پایه شان هم سرد است؛ پس این خوراکی ها را با احتیاط بیشتری مصرف کنید.

● مصرف منظم مویز، فندق، بادام و پسته نیز توصیه می شود. همچنین، مصرف ترب نیز به بازشدن گرفتگی های مجاری کبد کمک زیادی می کند.

● از مصرف ماهی، میوه های سرد و تر و گوشت های غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله نیز بپرهیزید. به جای آن از غذاهای لطیف و گرمی مانند خدوباد با ادویه های گرم و نوشیدن شربت سسل استفاده کنید.

نوشیدنی های شیرین

آب میوه های بازاری، نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین از منابع مهم قند و کربوهیدرات و دشمن اصلی کبد محسوب می شوند. همچنین، نوشیدنی های رژیمی که کالری کمی دارند و از جایگزین های قندی در آن ها استفاده شده است.

چربی های اشباع شده

کره و روغن زرد حاوی چربی اشباع شده زیادی هستند که مصرف زیادشان به افزایش سطح تری گلیسیرید خون و تجمع چربی در کبد منجر می شود. بیکن، سوسیس و گوشت های فراوری شده و چرب نیز سرشار از چربی های اشباع شده هستند.

کیک، بستنی و دسر

مصرف کیک های شیرین و انواع بستنی و دسر که سرشار از کربوهیدرات های شیرین هستند، امکان موفقیت در کنترل بیماری کبد چرب را به شدت می کاهند و باید از مصرفشان تا حد ممکن خودداری کرد.

الکل

الکل دشمن اصلی کبد است. کم و زیاد آن هم فرقی ندارد. نتایج پژوهش های جدید نشان می دهد حتی مصرف اندک آن هم در ایجاد دست کم ۲۰ نوعی بیماری نقش دارد که کبد به عنوان مرکز سم زدایی بدن نقش پیش مرگ را برای همه آن ها بازی خواهد کرد و بیشترین آسیب را خواهد دید.

شوری و سرخ کردنی

غذاهای شور معمولاً همراه با غذاهایی با چربی و کالری بیشتر مصرف می شوند که به جز تجمع چربی در بدن، سبب بروز بی نظمی در سیستم رنین آنژیوتانسین (سامانه هورمونی که فشارخون و تعادل مایعات در بدن را تنظیم می کند) نیز می شوند و خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش می دهند. غذاهای سرخ شده با کالری زیادشان نیز سبب چاقی و اضافه وزن و تجمع چربی در کبد می شوند.