

پزشکی روان تنی شاخه‌ای از علوم پزشکی است که به بررسی تأثیر عوامل روان شناختی، وضعیت‌های روانی و شرایط هیجانی افراد در بروز، تشدید یا مداوم بیماری‌های جسمی می‌پردازد. بسیاری از بیماری‌های جسمی، عوامل روان شناختی مثل تعیین‌کننده‌ای دارند. به‌عنوان مثال، اضطراب می‌تواند موجب تشدید علائم آسم شود یا استرس اضطراب در بیماران مبتلا به پریشاری خون، وضعیت بیماری را روخیم‌تر کند. بین تأثیرات محدود به یک بیماری خاص نیست و طیف وسیعی از بیماری‌های جسمی را شامل می‌شود. یکی از حوزه‌های مهم فعالیت پزشکی روان تنی، بررسی تأثیر شرایط روانی بر بیماری‌های جسمی است. بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلالات گوارشی، بیماری‌های تنفسی، حتی برخی بیماری‌های مزمن، همگی می‌توانند تحت تأثیر استرس، اضطراب و فشارهای روانی قرار گیرند. حوزه مهم دیگر پزشکی روان تنی ارائه مشاوره‌های بیمارستان به بیماران بستری در بیمارستان‌های عمومی و مراکز درمانی جسمی است و به همین دلیل، وجود بخش‌های روان تنی در بیمارستان‌های فزنازل و مراکز مدیکال یک ضرورت است؛ چراکه بسیاری از بیماران جسمی به‌طور هم‌زمان دچار مشکلات روانی یا اکنش‌های استرس‌زا هستند و نیاز به مداخله تخصصی دارند. موضوع دیگر استرس است که در سلامت جسم نقش استرس می‌تواند در بروز تأثیر تشدید بسیاری از بیماری‌های جسمی نقش داشته باشد و نادیده گرفتن وضعیت روانی بیمار، روند درمان بیماری جسمی را با اختلال مواجه می‌کند. با توجه به شرایط شغلی کارکنان حوزه بهداشت درمان، افرادی که در دانشگاه‌های علوم پزشکی، بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی فعالیت می‌کنند، به‌ویژه کارکنانی که ارتباط مستقیم و مداوم با استرس بالانری روبه‌رو هستند و این‌ساله می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر در بروز یا تشدید بیماری‌های جسمی مان مطرح باشد. با آموزش روش‌های مناسب، اجرای مداخلات علمی و کاهش استرس‌های شغلی در محیط‌های کاری، می‌توان در بلندمدت به بهبود سلامت جسمی کارکنان نظام سلامت کمک کرد و در این مسیر، پزشکی روان تنی نقش مؤثر را ایفا می‌کند. کارکنان باانده‌ای از ارتقای هم‌زمان سلامت جسم و روان ایفا می‌کند.

در بحران‌ها، سالمندان نیازمند توجه ویژه هستند. صحبت با زبان ساده، مداخلات مبتنی بر آرام‌سازی و ایجاد محیطی امن و مراقبت روانی مداوم برای سالمندان توصیه می‌شود. تکنیک‌هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های روانی ناشی از بحران و فروپاشی عاطفی مقابله کنند. مراقبت از خود به حفظ شفافیت ذهن، حمایت از خلق و خوی مثبت و کاهش تأثیر منفی موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند.

ترس، اندوه، خشم و اضطراب در زمان بحران طبیعی اند. انکار یا سرکوب این احساسات نه تنها آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه فشار روانی را افزایش می‌دهد. آگاهی از هیجان‌هایی که تجربه می‌شود، پایه بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروماست.

ارتباط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و افسردگی است. توصیه می‌شود سالمندان، به خصوص آنهایی که تنها هستند، با ایجاد یا حفظ ارتباطات خانوادگی، دوستان و روابط اجتماعی به کاهش احساس انزوا و افزایش تاب‌آوری روانی خود کمک کنند.

نفس عمیق، تمرین‌های توجه‌آگاهی (Mindfulness) و حرکات بدنی ساده از ابزارهای مهم برای تنظیم هیجانی هستند. این تکنیک‌ها سبب سازمان‌دهی مجدد ذهن به عنوان مداخلات سطح اول توصیه می‌شوند.

شاید عجیب به نظر برسد، اما خواب یکی از بنیادی‌ترین نیازهای بدن انسان است که نه تنها به سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند، بلکه عملکرد مغز و قلب را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. این فاکتور در سالمندان در شرایط بحرانی به شدت حائز اهمیت است.

ویتامین D که اغلب به طور معمول در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بدن تولید می‌شود در غذاهایی مانند ماهی‌های چرب، گوشت قرمز و زرده تخم‌مرغ نیز موجود است. در مطالعه گذشته‌ای که کمبود ویتامین D و خطر بستر شدن در بیمارستان به دلیل ابتلا به عفونت تنفسی، ارتباط نزدیکی مشاهده شده است. متخصصان پیشنهاد کردند افرادی که دچار کمبود شدید این ویتامین هستند، با احتمال بیشتری به دلیل بیماری‌های تنفسی در بیمارستان

ویتامین D که اغلب به طور معمول در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بدن تولید می شود در غذاهایی مانند ماهی های چرب، گوشت قرمز و زرده تخم مرغ نیز موجود است. در مطالعه جدید میان کمبود ویتامین D و خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل ابتلا به عفونت تنفسی، ارتباط نزدیکی مشاهده شده است. متخصصان پیشنهاد کردند افرادی که دچار کمبود شدید این ویتامین هستند، با احتمال بیشتری به دلیل بیماری های تنفسی در بیمارستان

کارشناس صنایع غذایی با تأکید بر اهمیت پایش ترکیبات شیمیایی در مواد غذایی گفت: افزایش بیش از حد نیترات و نیتريت در آب و مواد غذایی، می تواند تهدید جدی برای سلامت عمومی باشد. سهراب شریفی افزود: در فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس، نیتريت به عنوان نگهدارنده و عامل ضد میکروب مورد استفاده قرار می گیرد، اما مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به تشکیل ترکیبات سمی و سرطان زا شود. وی اظهار کرد: سهراب، سربازات،

گوشت‌های فراوری شده و آب آشامیدنی از مهم‌ترین منابع دریافت نیترات محسوب می‌شوند. این کارشناس صنایع غذایی، ادامه داد: به منظور اطمینان از ایمنی محصولات کشاورزی، آزمایشگاه‌های تحت پوشش معاونت غذا و دارو در سراسر کشور به‌صورت مستمر میزان نیترات را بر اساس استانداردهای ملی و بین‌المللی پایش می‌کنند. شریفی تأکید کرد: نظارت و پایش دقیق نیترات و نیتريت در مواد غذایی، اقدامی ضروری برای سلامت جامعه است.

آ ر م ا ن م ل ی

۱- آثار تاریخی دامغان - عذرخواهی ۲- عقیق - خفگیگا - ادا و اطوار ۳- کلبه ترکمنی - جریبه روزه - برگرفتن - فیلمی از سعید سهیلی ۴- پیومدن - نیروی جاذبه - پیوسته در کاری بودن ۵- شهر در شمال - پوشش - بوشهر - زیرک و زرنگ ۶- باغ فاطمون - وسیله رسم دایره - دوش و کتف ۷- باعث تب می شود - بخشی از ششم - انبوس ۸- متکدی - وسیله رسم اولیه ۹- درجه - از آن باران آید ۱۰- مخزن برق - شهر استانی در ترکیه - دردل افکندن ۱۱- جنس مرق - جسمه از شیره های اگارد ۱۲- بخش زیرین در عالم ندرت و عظمت الهی ۱۳- قابل حمل و نقل - فروبردن ۱۴- پویر درهم - اسب ارباب ۱۵- قاتل - غوطه ور در آب - طهارت - شاهرخ استخوان ۱۶- حرف هنر کجی - شهری در ایران - دست مالیدن ۱۷- آن که کفش دوزد و فروشد - بیمه از شهرام شاه حسینی

٢٣١٦

۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	ج	ر	ا	س	ا	ش	ج	و	م	ی	ر	ک	گ
۲	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۳	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۴	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۵	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۶	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۷	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۸	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۹	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۱۰	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۱۱	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۱۲	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۱۳	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ
۱۴	ا	و	ا	س	ا	س	ا	ش	و	م	ی	ر	ک	گ

	ᑉ					ᑭ		
ᑭ	ᑭ		ᑭ			ᑭ		
ᑭ	ᑭ		ᑭ				ᑭ	
ᑭ	ᑭ		ᑭ	ᑭ	ᑭ		ᑭ	
	ᑭ	ᑭ			ᑭ	ᑭ		
	ᑭ	ᑭ		ᑭ		ᑭ		
	ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ		
ᑭ	ᑭ	ᑭ			ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ
ᑭ		ᑭ			ᑭ			ᑭ

b	l	m	i	v	s	d	h	a
s	v	h	d	m	a	i	b	l
i	d	a	b	h	l	m	v	s
d	m	b	a	i	v	s	l	h
v	s	l	m	d	h	b	a	i
a	h	i	s	l	b	v	m	d
m	b	s	l	a	d	h	i	v
l	i	v	h	s	m	a	d	b
h	a	d	v	b	i	l	s	m

عوارض مصرف خودسرانه داروهای حوزه روان

متخصصان حوزه روانپزشکی توصیه اکید دارند که غیر روانپزشک، هیچ پزشکی نباید داروهای حوزه اعصاب و روان را برای بیماران تجویز کند. بعضی از افراد به محض بی خوابی شدن یا مشاهده علائمی شبیه مشکلات روانپزشکی مثل بیخوابی، اضطراب و... خودسرانه اقدام به مصرف داروهای حوزه اعصاب و روان می کنند و متأسفانه برخی داروهای نامناسب بدون نسخه، این داروهای دار را اختیار آنها می دهد. متخصصان روانپزشکی توصیه دارند که غیر روانپزشک، هیچ پزشکی نباید داروهای حوزه اعصاب و روان را برای بیماران تجویز کند. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک می گوید: به عنوان یک متخصص اعصاب و روان به مردم توصیه می کنم که به هیچ عنوان خودداروهای روانپزشکی را مصرف نکنند. داروهای مثل سرخود یا فاسفدرگنی، با مضطراب 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. این متخصص اعصاب و روان ادامه داد: هر دارویی که در حوزه اعصاب و روان 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. پیشنهاد من این است که افراد به جای خوددرمانی، با روانپزشک یا روانشناس مشورت کنند و اگر خودشان غیر روانپزشک مثل روان ران یا تغییر سبک زندگی و هم کمک بگیرند. حتی ساده ترین داروهای حوزه روان به خودسرانه مصرف شوند، خطر دارند. دکتر دهقانی اضافه می کند: ممکن است شما با یکی دو دارو مصرف در روز عوارض یا چار مشکل خاصی نشوید، اما با تداوم مصرف و تحت خلل تمرکز و حتی تنفس ضعیف (به خصوص اگر با الکل یا داروی دیگری تداخل پیدا کند) و تجربه خواهید کرد. اگر این کار ادامه دار باشد، تنها با ریسک وابستگی همراه خواهد بود. دکتر دهقانی می گوید: موضوع این است که تشخیص اختلالات روانی مثل اسفدرگنی با اضطراب نیاز به ارزیابی جامع و گرفتن شرح حال بیمار دارد؛ چیزی که خارج از تخصص پزشکان غیر روانپزشک است. اصلاً سعی از علائمی که پزشک غیر روانپزشک در بیمار می بیند، ممکن است ریشه ناشی نداشته باشد و هورمونی باشد. مثل PMS یا مشکلات زنی. بنابراین تجویز دارو بدون دانش کافی می تواند بیمار را در معرض عوارض ناخواسته قرار دهد یا تشخیص اصلی را به تأخیر بیندازد. این روانپزشک تأکید می کند: این شرایط روانی با شدن و این لحظه دسترس به روانپزشک اگر تشخیص غیر روانپزشک باید با احتیاط و فقط برای مدت کوتاه و دارو تجویز کرد و بیمار را سریع به متخصص رجاع دهد تا اینکه خودش درمان را شروع کند. در مجموع سلامت روان خیلی پیچیده است و افراد به جای خوددرمانی یا کمک گرفتن از متخصصان غیر روانپزشک، بهتر است به خود متخصصان روانپزشک مراجعه کنند.

عامل پنهان دندان درد مشخص شد

یک متخصص بیماری‌های دهان و دندان گفت: فشار مدام دندان‌ها به یکدیگر در اثر استرس می‌تواند موجب درد در دندان‌ها یا حالتی شود که بیمار از آن به عنوان «گوشدن دندان» یاد می‌کند. سمانه سالاری اظهار کرد: گاهی بخشی به مادران درباره رعایت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری پرسش از تولد کودک نقش مؤثری در کاهش پوسیدگی‌های دهانی و به تبع آن کاهش دندان درد در کودکان دارد. وی در دوران بارداری به شرایط خاص حواصت باید دارد؛ افزوده که این دوران با مشکلات تغذیه‌ای، حالت تهوع و تمایل بیشتر مادران به مصرف شیرینی‌جات یا ترشیجات، احتمال پوسیدگی دندان‌ها را افزایش می‌یابد. رعایت بهداشت دهان و دندان در این دوران می‌تواند از بروز پوسیدگی‌های بیشتر جلوگیری کند و سلامتی دهان مادر و کودک را تحت تأثیر مثبت قرار دهد. سالاری ادامه داد: مادر و زینت دندانپزشکی با رویش نخستین دندان که معمولاً در ماهگی اتفاق می‌افتد، آغاز می‌شود و لازم است به مادران آموزش داده شود که چگونه دندان‌های کودک را همان زمان تولد تمیز کنند. همچنین باید نحوه صحیح استفاده از شیشه‌شیر و اصول بهداشت دهان کودک به آن‌ها توجیه داده شود، چرا که تغذیه کودک از دهان والدین می‌تواند موجب انتقال میکروب‌های دهانی و افزایش خطر پوسیدگی شود. این متخصص بیماری‌های دهان و دندان با تأکید بر اهمیت پیشگیری مناسب اظهار کرد: آموزش رژیم غذایی صحیح به مادران اهمیت زیادی دارد. هنگامی که کودک به حدود ۶ سالگی می‌رسد، فرایند رشد دندان‌های دائمی با رویش دندان‌ها آغاز می‌شود. قابل ذکر است که فلوراید برای آسه سالی توصیه می‌شود چون استفاده از روش‌های پیشگیری از پوسیدگی می‌تواند فلوراید برای فایده‌ورسی سلامت می‌باشد. سالاری می‌گوید: کاهش پوسیدگی‌های دهانی در آینده داشته باشد. سالاری خاطرنشان کرد: دندان‌دارنوما به معنای پوسیدگی دندان است. گاهی بیمار با درد دندان مراجعه کرده، اما در معاینات تخصصی می‌شود که پوسیدگی وجود ندارد و درد ناشی از التهاب‌های دهانی مانند ریزه‌سختی و زوایات است که می‌تواند باعث احساس درد ناحیه دندان شود. وی افزود: درد فک پایین در افراد مسن ممکن است ناشی از بیماری‌های قلبی باشد که بیمار به اشتباه تصور می‌کند منشأ درد دندان است. همچنین ترک‌های دندان‌ها می‌توانند چون پوسیدگی باعث درد شوند. سالاری گفت: دندان‌دارنوما علامتی است که بیماران معمولاً تحمل کمی نسبت به آن دارند و در صورت درد شدید باید درمان فوری انجام شود. وی عیونت‌های دندان‌ها، به ویژه در بیماران دارای بیماری‌های مزمن، می‌تواند خطرناک از جمله انسداد ریه‌های هوایی با آسیب چشم و سینوس‌ها شود. وی، استرس و دندان‌قروچه را دیگر عوامل مؤثر در بروز دندان‌درد دانست و ادامه داد: فشار مداوم دندان‌ها به یکدیگر در اثر استرس می‌تواند موجب درد در دندان‌ها یا حالتی شود که بیمار از آن به عنوان «گوشدن دندان» یاد می‌کند. وی افزود: رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده منظم از مسواک، خمیر دندان و دهان‌شویه و اصلاح رژیم غذایی مؤثرترین راه پیشگیری از دندان‌درد است و افرادی که به مصرف شیرینی‌جات، ریزه‌خواری، نوشابه و فست‌فود عادت دارند، باید از تغذیه‌ای خود اصلاح کنند.