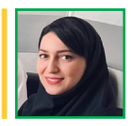
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۳۳
دوشنبه
۰۲ • ۰۹ • ۱۴۰۵
۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۸ / ۲۳ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

نشانه‌های افسردگی



الهام طاهری
دکترای تخصصی
روان‌درمانی

احساس خستگی مفرط، اختلال تمرکز، احساس بی‌ارزشی یا ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی از نشانه‌های افسردگی است. کاهش روشنایی روز یکی از عوامل مهم در بروز الگوی پاییزی و زمستانی این اختلال است. نور طبیعی به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند، نظمی درونی که در زمان‌بندی خواب، بیداری و میزان هوشیاری نقش دارد؛ لذا با کوتاه شدن روزها، این هماهنگی در برخی افراد مستعد تغییر می‌کند و ممکن است با خواب‌آلودگی، کاهش انرژی و افت خلق همراه شود. تغییر در الگوی ترشح ملاتونین، هورمون مرتبط با خواب، و عملکرد سامانه‌های تنظیم‌کننده خلق، از جمله سروتونین، نیز در توضیح این اختلال مطرح است. در کنار کاهش نور، تغییر عادت‌های روزمره نیز می‌تواند بر حال روانی افراد اثر بگذارد و کمتر شدن فعالیت بدنی، کاهش حضور در فضای باز و محدود شدن ارتباط‌های اجتماعی در روزهای سرد و کوتاه، ممکن است زمینه تداوم یا تشدید علائم را فراهم کند. لذا به افرادی که سابقه افسردگی یا اختلال دوقطبی دارند، توصیه می‌شود تغییرات فصلی خواب و خلق خود را با دقت بیشتری پیگیری کنند. در صورتی که افت خلق یا بی‌علاقگی، حداقل دو هفته ادامه پیدا کند، مراجعه برای ارزیابی تخصصی ضرورت دارد و در صورت شدید بودن علائمی مانند هجوم افکار خودکشی، نباید برای مراجعه تا پایان این مدت منتظر ماند. در خصوص اصلاح سبک زندگی، به حفظ تماس روزانه با روشنایی طبیعی، پیاده روی در ساعات روشن روز و فعالیت بدنی می توان اشاره کرد برای کسی که انرژی کمی دارد، یک پیاده‌روی کوتاه و منظم، هدفی عملی‌تر از برنامه‌ای سنگین و دشوار است. استمرار این فعالیت‌ها از شروع پرفشار و رها کردن زودهنگام آن‌ها اهمیت بیشتری دارد. حفظ ساعت نسبتاً ثابت خواب و بیداری، نیز توصیه می شود. خواب طولانی روزانه، مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و استفاده طولانی از تلفن همراه نزدیک زمان خواب می‌تواند نظم خواب را بر هم بزند. وعده‌های غذایی منظم و متعادل نیز به حفظ انرژی روزانه کمک می‌کند، با این حال، هیچ خوراکی یا مکملی به‌تنهایی درمان افسردگی فصلی محسوب نمی‌شود و مصرف خودسرانه مکمل‌ها جایگزین ارزیابی و درمان نیست. لازم نیست فرد برای برداشتن نخستین قدم، منتظر بازگشت کامل انگیزه بماند، گاهی شروع فعالیت‌های کوچک و قابل انجام، بخشی از مسیر بهبود است. نقش خانواده نیز در این میان مهم است، شنیدن بدون قضاوت آنها، پرهیز از سرزنش و همراهی برای مراجعه و ادامه درمان، حمایت مؤثرتری از توصیه‌هایی مانند (فقط مثبت فکر کن) فراهم می‌کند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک

مقابله با مقاومت میکروبی فقط به بیمارستان‌ها، پزشکان و مراکز درمانی محدود نمی‌شود، بلکه رفتار روزمره هر یک از ما در مصرف داروها می‌تواند در کاهش یا گسترش این مشکل تأثیرگذار باشد. بسیاری از موارد مصرف نادرست آنتی بیوتیک‌ها به دلیل ناآگاهی درباره نحوه عملکرد این داروها اتفاق می‌افتد. برای مثال، بعضی افراد تصور می‌کنند آنتی بیوتیک دارویی قوی برای درمان هر نوع بیماری، از گلودرد و سرماخوردگی گرفته تا تب و سرفه است؛ در حالی که این تصور درست نیست.

۱- بدون تجویز پزشک مصرف نکنید

یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش مقاومت میکروبی، مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌هاست. گاهی افراد با مشاهده علائمی مانند گلودرد، تب، آبریزش بینی یا سرفه، بدون مراجعه به پزشک به سراغ داروهای باقی‌مانده در خانه می‌روند یا از دارویی استفاده می‌کنند که قبلاً برای بیماری مشابه تجویز شده است. در حالی که این علائم همیشه نشانه عفونت باکتریایی نیستند و ممکن است منشأ ویروسی داشته باشند. مصرف آنتی بیوتیک در چنین شرایطی نه‌تنها کمکی به درمان بیماری نمی‌کند، بلکه می‌تواند باعث عوارض دارویی و افزایش احتمال مقاومت باکتری‌ها شود.

۲- سرماخوردگی و آنفلوآنزا را درمان نمی‌کند

بسیاری از بیماری‌های شایع مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا بر اثر ویروس‌ها ایجاد می‌شوند. آنتی بیوتیک‌ها برای مقابله با باکتری‌ها طراحی شده‌اند و توانایی از بین بردن ویروس‌ها را ندارند. بنابراین مصرف این داروها برای درمان سرماخوردگی معمولی، آنفلوانزا و سایر بیماری‌های ویروسی بی‌فایده است. حتی اگر پس از چند روز مصرف آنتی بیوتیک احساس بهبودی ایجاد شود، این موضوع لزوماً به معنای اثرگذاری دارو نیست؛ زیرا بسیاری از عفونت‌های ویروسی به‌طور طبیعی و با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کنند. البته در برخی موارد ممکن است پزشک تشخیص دهد که فرد علاوه بر عفونت ویروسی، دچار عفونت باکتریایی نیز شده و به آنتی بیوتیک نیاز دارد.

۳- داروهای باقی‌مانده را برای بیماری بعدی نگه ندارید

گاهی پس از پایان یک دوره درمان، تعدادی قرص یا کپسول آنتی بیوتیک در خانه باقی می‌ماند. استفاده از این داروها برای بیماری بعدی یا دادن آن‌ها به اعضای خانواده، یکی از رفتارهای نادرست و خطرناک است. زیرا نوع عفونت، عامل ایجادکننده بیماری و داروی مورد نیاز هر فرد ممکن است متفاوت باشد. حتی علائم مشابه در دو بیمار لزوماً به معنای یکسان بودن بیماری آن‌ها نیست. بنابراین دارویی که برای یک نفر تجویز شده، ممکن است برای فرد دیگر نه‌تنها مؤثر نباشد، بلکه باعث بروز عوارض نیز بشود.

۴- دارو را دقیقاً مطابق دستور پزشک مصرف کنید

اگر پزشک برای درمان یک عفونت باکتریایی آنتی بیوتیک تجویز کرد، لازم است مقدار دارو، فاصله زمانی بین مصرف‌ها و مدت درمان طبق دستور او رعایت شود. بعضی افراد به محض کاهش تب یا بهتر شدن علائم بیماری، مصرف دارو را خودسرانه قطع می‌کنند و برخی دیگر نیز تصور می‌کنند با افزایش مقدار دارو یا مصرف دفعات بیشتر، سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند. هر دو رفتار می‌تواند مشکل‌ساز باشد. از طرف دیگر، مدت درمان برای همه عفونت‌ها یکسان نیست؛ بنابراین نباید تصور کرد که هر آنتی بیوتیکی الزاماً باید یک دوره ثابت و طولانی مصرف شود. اگر درباره ادامه یا قطع دارو تردید دارید، با پزشک یا داروساز مشورت کنید و خودسرانه تصمیم نگیرید.

۵- درباره ضرورت آن سؤال کنید

مردم حق دارند درباره دارویی که برایشان تجویز می‌شود اطلاعات داشته باشند. اگر پزشک آنتی بیوتیک تجویز کرد، می‌توانید درباره علت نیاز به آن، نحوه مصرف، عوارض احتمالی و تداخل آن با سایر داروها سؤال کنید. همچنین اگر داروساز درباره نحوه مصرف دارو توضیح می‌دهد، به توصیه‌های او توجه کنید. آگاهی از دلیل مصرف یک دارو باعث می‌شود افراد با مسئولیت بیشتری درمان خود را دنبال کنند و از مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک‌ها پرهیز کنند.

۶- شستن دست‌ها را جدی بگیرید

یکی از ساده‌ترین راه‌های جلوگیری از انتقال بسیاری از میکروب‌ها، شستن صحیح و مرتب دست‌ها با آب و صابون است. دست‌ها در طول روز با سطوح مختلف تماس دارند و می‌توانند عوامل بیماری‌زا را به چشم، بینی، دهان و مواد غذایی منتقل کنند. شستن دست‌ها به‌ویژه قبل از غذا خوردن و آماده کردن غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از تماس با افراد بیمار و هنگام ورود به خانه اهمیت زیادی دارد. استفاده از آب سالم، شست‌وشوی مناسب میوه‌ها و سبزی‌ها، پخت کامل مواد غذایی و رعایت بهداشت در آشپزخانه نیز به کاهش انتقال عفونت‌ها کمک می‌کند.

۷- واکسیناسیون را فراموش نکنید

واکسیناسیون یکی از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عفونی است. واکسن‌ها با آماده کردن سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به برخی عفونت‌ها و در نتیجه نیاز به مصرف آنتی بیوتیک را کاهش می‌دهند. برای مثال، پیشگیری از برخی عفونت‌های باکتریایی با واکسیناسیون می‌تواند به کاهش مصرف آنتی بیوتیک‌ها و جلوگیری از گسترش مقاومت دارویی کمک کند. بنابراین دریافت واکسن‌های توصیه‌شده متناسب با سن و شرایط فردی، بخشی از برنامه پیشگیری از مقاومت میکروبی است.

۸- آنتی بیوتیک‌ها را خودسرانه دور نریزید

داروهای باقی‌مانده و تاریخ‌گذشته نباید به‌صورت خودسرانه در توالت، فاضلاب یا محیط زیست رها شوند. ورود باقی‌مانده برخی داروها به منابع آب و خاک می‌تواند در آلودگی محیطی و ایجاد شرایط مساعد برای انتخاب میکروب‌های مقاوم نقش داشته باشد. بهتر است مردم درباره روش صحیح جمع‌آوری و تحویل داروهای مصرف‌نشده از داروخانه یا مراجع بهداشتی محل زندگی خود سؤال کنند. مقابله با مقاومت میکروبی تنها با تغییر رفتار مصرف‌کنندگان دارو امکان‌پذیر نیست و به همکاری همه بخش‌های جامعه نیاز دارد. پزشکان باید با تشخیص دقیق بیماری و تجویز منطقی دارو، از مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک‌ها جلوگیری کنند.

پیاده‌روی کوتاه برای کنترل قندخون موثر است

کدام یک برای کاهش خطر دیابت بهتر است - یک پیاده‌روی طولانی در روز یا چند پیاده‌روی کوتاه تر. به گزارش مدیسن نت، به نظر می‌رسد بسیاری از پیاده روی‌های کوتاه به افراد دارای اضافه وزن کمک می‌کند تا کنترل بهتری بر قند خون خود داشته باشند. همه افراد شرکت کننده در این مطالعه ۴۵ دقیقه در روز پیاده روی می کردند، اما محققان دریافتند کسانی که زمان خود را به دوره های کوتاه مدت در طول روز تقسیم کردند، سطح قند خون بهتری داشتند. «اودری برگوگنان»، نویسنده مقاله و مدیر تحقیقات مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که نحوه توزیع فعالیت بدنی در طول روز ممکن است به همان اندازه مهم باشد که چقدر آن را انجام می‌دهیم.»

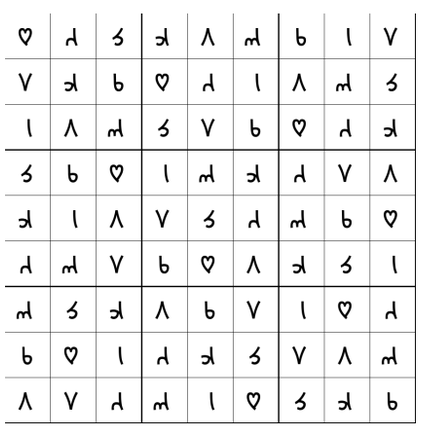
برای این آزمایش، محققان ۳۰ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی را که گزارش کردند بی تحرک بودند و بیش از شش ساعت در روز می نشستند، انتخاب کردند.

چرا با وجود ورزش منظم وزن ما کم نمی‌شود

ورزش کردن لزوماً به معنای کاهش وزن نیست و گاهی ثابت ماندن عدد روی ترازو به معنای بی‌فایده بودن فعالیت بدنی نیست، بلکه می‌تواند ناشی از تغییرات در ترکیب بدن یا مدیریت اشتباه کالری‌ها باشد. ریحانه خزایی، متخصص پزشکی ورزشی در برنامه «به زندگی سلام کن» رادیو سلامت درباره دلایل ثابت ماندن وزن با وجود فعالیت بدنی توضیح داد و گفت: برای کاهش وزن اصلی‌ترین اصل این است که میزان انرژی مصرفی بدن باید بیشتر از انرژی دریافتی از غذا باشد و این اختلاف همان کسری انرژی نامیده می‌شود. وی، عوامل مختلفی را که باعث می‌شود با وجود ورزش وزن کم نشود برشمرد و افزود: یکی از این عوامل شدت و مدت تمرین است به عنوان مثال بیست دقیقه پیاده‌روی آرام با بیست دقیقه تمرین هوازی با شدت متوسط یا بالا از نظر میزان مصرف انرژی کاملاً متفاوت است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۴۲۹

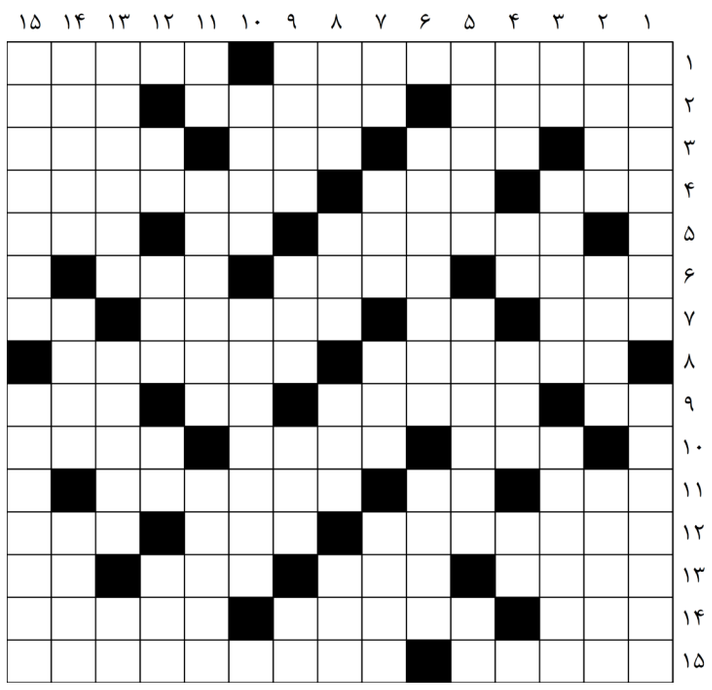
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- ریزبین- ملون ۲- اهل جهنم- پایتخت بحرین- چینه دیوار ۳- طاقچه بالا- از انگشتان دست- نیش زدن زنبور- نرده چوبی ۴- شیرین تر از فرزند- از نگارخانه های بریتانیا- شهری در آنگولا ۵- شهری در استان اصفهان- حرف دوم انگلیسی- مویز ۶- رفتگر- بخشنده- پسوند آلودگی ۷- باسواد قدیمی- شهر رازی- از عناصر شیمیایی با عدد اتمی ۳- از ضمایر انگلیسی ۸- یکی از سه تفنگدار- گفتگوهای فیلم ۹- سر نامه نوشتن- ازدواج‌کننده- گل سرخ- نوعی یقه ۱۰- رودی در روسیه- عدس- نوعی چاشنی غذا ۱۱- برس اسب- گاهی در پختن غذا به کار می رود- امپراتوری روم شرقی ۱۲- نوعی بیماری واگیردار- ساخته شده از نی- دوست و رفیق ۱۳- چرم شفاف و براق- اجازه دادن- ظاهرساختمان- ناپسند ۱۴- همیشه و جاوید- چاقی- از اعداد دورقمی بین ده تا بیست ۱۵- فاقد آرامش و امنیت- نویسنده تاریخ سه جلدی ایران باستان

عمودی

۱- مکتب نوگرایی- اثری از مارسل پروست ۲- بشقاب پرنده- صحنه ای از فیلم- شیر برنج ۳- بوی پشم سوخته- صاف و مسطح- پایتخت آنگولا ۴- نام اسب رستم در شاهنامه فردوسی- خشکی- مکان بی خطر- خطاب بی ادبانه ۵- نوعی ویندوز- ارز دیجیتال- صنعت و هنر ۶- از غده های بدن- حالتی از گاز ۷- زیاد نیست- پاره ای از چیزی- مقام مدال برنز- جای قربانی کردن ۸- گریه بچه- بخشی از خانه- بیماری پوستی- گزیدن مار ۹- نوعی سرگرمی- درخت مجنون- ماشین پنبه پاک کنی- واحد پول ژاپن ۱۰- آمیخته و آغشته- از اسیدهای آمینه ۱۱- راه میانبر- غیرمحتاج و توانگر- مصونیت ۱۲- حرف فاصله- آرزو- انبار کشتی- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) ۱۳- بندری در لهستان- بازدید و رسیدگی- همسر مرد ۱۴- مجال و فرصت- شیوه کار- جاویدان ۱۵- کنایه از کوتاه قد- فیلمی از فدریکو فلینی



حل جدول ۲۴۲۸

