

یادداشت

شایع ترین اختلالات روان در سالمندان

امین صلیحی

روانپزشک



خطر ایجاد اختلال روان یکی از فاکتورهایی است که با افزایش سن در ارتباط مستقیم است. از دست دادن نقش های اجتماعی، خود مختاری، استقلال، مرگ عزیزان و دوستان، افت سلامت جسمی، افزایش انزوا، محدودیت مالی و کاهش عملکرد شناختی، برخی سالمندان را در برابر اختلالات روان آسیب پذیرتر می کند. مراقبت از سالمندان، شدت عوارض و یا بروز اختلال روان پزشکی در این گروه سنی را کاهش می دهد، درباره مسایل بهداشتی درمانی سالمندان موارد مختلفی وجود دارد که بحث افت تندرستی، شنوایی، بینایی و به طور کلی از دست دادن عملکرد اولیه که بر نوع ارتباطات اجتماعی آنان اثرگذار است، احتمال بروز اختلالات روانپزشکی را تشدید می کند. مهم ترین دلیل بروز و تشدید افت عملکرد در سالمندان بی توجهی به پیشگیری و یا درمان از سوی اطرافیان و اعضای خانواده سالمند است. شایع ترین اختلال روان در سالمندان اختلالات افسردگی، شناختی، هراس و اضطراب است. بسیاری از این اختلالات با افزایش سن آغاز و آرام آرام پیشرفت می کنند. باید اطرافیان به تغییرات شناختی سالمند توجه ویژه داشته باشند و در این زمینه از ارزیابی های به موقع و مراجعه به پزشک غافل نشوند. پیشگیری از آسیب عصبی به مراتب آسانتر از ترمیم یا درمان است، این موضوع قدرت ترمیم را بدن را نقض نمی کند چرا که اساسا زمانی مرگ اتفاق می افتد که قدرت ترمیم در هر عضوی از بدن می رود و این قاعده کلی اهمیت پیشگیری و درمان اختلالات روان را یادآور می شود. گاهی غفلت هایی درباره مراقبت از سالمندان وجود دارد به این شکل که ممکن است احساسات مراقبان سالمند بر آن اثرگذار باشد. مراقبت از سالمند خصوصا زمانی که دچار بیماری هایی است که به تنهایی قادر به انجام کارهای اولیه و مواجهه با آن نیست منجر به بروز احساساتی در سالمند خواهد شد، توجه به احساساتی که در سالمند ایجاد می شود و مشورت با متخصصان روان درمانگر در درمان و پیشگیری از بروز اختلالات جدی تر موثر است. گاهی مراقب سالمند به دلیل بروز خشم در ناخوداگاه، فرسودگی و یا خستگی، ممکن است بیش از سایرین در معرض بروز بیماری روان باشد توصیه اکید این است احساسات مراقبان سالمندان هم مورد توجه باشد، چرا که سلامت روان این افراد در نحوه مراقبت از سالمندان اثر مستقیم دارد. در دسترس بودن خدمات دولتی بهداشت روان برای سالمندان بسیار حائز اهمیت است.

برنج سفید را تنها نخورید

برنج سفید به دلیل فیبر پایین می تواند سریع تر هضم و جذب شود و افزایش قابل توجه قند خون ایجاد کند؛ اما متخصصان تغذیه می گویند ترکیب آن با پروتئین، فیبر و چربی های سالم و حتی سرد و گرم کردن مجدد برنج می تواند به کاهش این جهش کمک کند.

قند خون را سریع بالا می برد؟

برنج سفید طی فرایند فراوری، بخش های بیرونی دانه از جمله سیبوس و جوانه را از دست می دهد و عمدتاً بخش نشاسته ای داخلی آن باقی می ماند. به گفته متخصصان تغذیه، با حذف سیبوس و جوانه، مقدار قابل توجهی از فیبر، ویتامین ها، پروتئین و چربی طبیعی دانه نیز از بین می رود. فیبر، پروتئین و چربی می توانند روند هضم و جذب غذا را آهسته تر کنند

۱

برنج را با چربی سالم مصرف کنید

متخصصان همچونین می گویند بسته به شرایط سلامت فرد، مقدار کمی کره، روغن زیتون یا روغن میوه ای نیز ممکن است قابل استفاده باشد. یکی از متخصصان تغذیه پیشنهاد کرده است برای مصرف پیمانه برنج، حدود یک تا دو قاشق غذاغوری روغن اضافه شود یا نصف آووکادو در کنار برنج مصرف شود

۲

برنج را با حبوبات دیگر ترکیب کنید

متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند مقداری عدس پخته به برنج اضافه شود. گزینه های دیگر شامل برنج و ماش، کینوا، جو، ادامامه و لوبیا سیاه است. فیبر و پروتئین موجود در حبوبات می تواند روند هضم را آهسته تر کند

۳

برنج را در کنار پروتئین بخورید

توصیه شده است برای کنترل بهتر قند خون، وعده غذایی با منابع پروتئین و فیبر آغاز شود و برنج در بخش پایانی وعده مصرف شود. این روش می تواند ورود کربوهیدرات به فرایند هضم را به تأخیر بیندازد و به ثبات بیشتر قند خون کمک کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنینی

دانشتنی ها

دشمن اشتهای کودک

یک متخصص تغذیه می گوید که برخی رفتارهای اشتباه والدین هنگام غذا دادن، می تواند اشتهای کودک را کاهش داده و عادت های غذایی نادرستی در او ایجاد کند. سروناز علی عسگری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره علل بی اشتهایی کودکان و اشتباهات رایج والدین گفت: زمانی می توان گفت کودک دچار بی اشتهایی شده است که میل او به غذا خوردن به شکل غیرطبیعی کاهش پیدا کند و حتی نسبت به خوراکی هایی که پیش از این به آن ها علاقه داشته است، تمایلی نشان ندهد. وی در ادامه بیان کرد: امتناع از امتحان کردن غذای جدید و محدود شدن رژیم غذایی کودک به چند ماده غذایی خاص نیز می تواند از نشانه های بی اشتهایی باشد. برخی کودکان تنها غذای خاصی مانند غذای سرخ شده یا نیمه آماده را مصرف می کنند و از خوردن سایر مواد غذایی خودداری می کنند. گاهی ریشه بی اشتهایی جسمی است این متخصص تغذیه درباره دلایل بی اشتهایی کودکان گفت: در برخی موارد، بی اشتهایی می تواند ناشی از یک بیماری زمینه ای باشد که والدین از آن اطلاع ندارند. مشکلات مربوط به دستگاه گوارش و برخی اختلالات روده و معده می توانند اشتهای کودک را کاهش دهند. علی عسگری افزود: بیوست مزمن نیز یکی دیگر از عواملی است که ممکن است باعث کاهش تمایل کودک به غذا خوردن شود. همچنین عوامل روانی مانند استرس نیز می توانند در کاهش اشتهای کودک نقش داشته باشند؛ برای مثال، اختلافات میان والدین ممکن است کودک را دچار استرس کرده و بر الگوی غذا خوردن او تأثیر بگذارد. وی ادامه داد: خواب زیاد و بی نظمی در برنامه روزانه کودک نیز در برخی موارد می تواند با کاهش اشتها همراه باشد.

شیر و میان وعده های زیاد

علی عسگری در خصوص رفتارهای والدین که ممکن است موجب کاهش اشتهای کودک شود، توضیح داد: یکی از مواردی که در مراجعه به متخصصان تغذیه مشاهده می شود، مصرف بیش از اندازه شیر در کودکانی است که به تاگی غذای کمتری را آغاز کرده اند. وی افزود: برخی والدین تصور می کنند شیر هرچه بیشتر مصرف شود برای کودک مفیدتر است. در حالی که مصرف بیش از اندازه شیر می تواند کودک را برای خوردن وعده اصلی غذا سیر کند و اشتهای او را کاهش دهد. این متخصص تغذیه ادامه داد: میان وعده های حجیم و متعدد مانند میوه، اجیل و شکلات نیز می توانند باعث کاهش اشتهای کودک شوند. به همین دلیل والدین باید از دادن میان وعده های سیرکننده در فاصله کوتاه تا وعده های اصلی خودداری کنند.

آمیوه را جایگزین غذانکند

علی عسگری در گفت و گو با فارس درباره تأثیر آمیوه بر اشتهای کودکان گفت: آمیوه نیز نباید به مقدار زیاد در اختیار کودک قرار گیرد، زیرا به دلیل داشتن قند بالا می تواند احساس سیری کاذب ایجاد کند و باعث شود کودک وعده اصلی غذایی خود را به خوبی مصرف نکند. وی افزود: در صورت استفاده از آمیوه، بهتر است مقدار آن محدود باشد و از آمیوه طبیعی استفاده شود.

تلویزیون هنگام غذا خوردن ممنوع

این متخصص تغذیه درباره عادت های نادرست هنگام غذا دادن به کودک بیان کرد: برخی والدین برای اینکه کودک غذا بخورد، هنگام غذا دادن تلویزیون روشن می کنند یا در زمان بازی، قاشق غذا را به دهان او می رسانند؛ در حالی که این روش صحیح نیست. علی عسگری توضیح داد: کودک باید از همان سال های نخست یاد بگیرد که زمان غذا خوردن، زمان توجه به غذاست تا بتواند به رنگ و بافت مواد غذایی مختلف آشنا شود. وی افزود: غذا دادن مقابل تلویزیون می تواند در کودکان نتایج متفاوتی داشته باشد؛ برخی کودکان به دلیل حواس پرتی بیشتر غذای خورند و احتمال اضافه وزن در آن ها افزایش می یابد و برخی دیگر هنگام تماشا تلویزیون توجهی به غذا ندارند و دچار بی اشتهایی می شوند

بی اشتهایی در کودکان زیر دو سال

علی عسگری در خصوص شایع ترین سن بی اشتهایی در کودکان گفت: معمولاً بی اشتهایی در کودکان زیر دو سال بیشتر دیده می شود، زیرا کودک در این سن تازه وارد مرحله مصرف غذای کمکی شده و باید به تدریج با انواع غذاها و بافت های مختلف آشنا شود. وی افزود: با شروع راه رفتن نیز ممکن است اشتهای کودک نسبت به گذشته کمتر شود که در بسیاری از موارد طبیعی است. والدین نباید تصور کنند هرچه کودک بیشتر غذا بخورد، وضعیت تغذیه ای او بهتر خواهد بود. این متخصص تغذیه ادامه داد: حجم معده کودک کمتر از چیزی است که بسیاری از والدین تصور می کنند و کودک به غذای زیادی در هر وعده نیاز ندارد. همچنین از زمان شروع راه رفتن تا حدود پنج سالگی، کودک معمولاً فعالیت زیادی دارد و ممکن است اندام لاغرتری داشته باشد.

کودک را با غذاهای متنوع آشنا کنید

علی عسگری بر اهمیت تنوع غذایی در دوران کودکی تأکید کرد و گفت: والدین باید غذاهای متنوع با طعم، رنگ و بافت های مختلف را در اختیار کودک قرار دهند تا دانه اواز همان سال های نخست شکل بگیرد. وی افزود: روش هایی مانند BLW نیز بر آشنایی کودک با بافت های مختلف غذا تأکید دارند، اما در این روش باید اندازه و شکل مواد غذایی متناسب با سن کودک باشد تا خطر خفگی کاهش پیدا کند. وی ادامه داد: کودک می تواند به تدریج و متناسب با سن خود باغذای خانواده نیز آشنا شود تا طعم، عطر، رنگ و شکل غذاهای مختلف را تجربه کند.

اجبار کودک به غذا خوردن اشتباه است

این متخصص تغذیه در پایان درباره اجبار کودکان به غذا خوردن گفت: یکی از اشتباهات رایج والدین این است که برای غذا دادن به کودک، با قاشق به دنبال او راه می افتند یا او را مجبور به خوردن می کنند. علی عسگری افزود: اگر کودک بیماری زمینه ای نداشته باشد و در یک وعده غذایی تمایلی به خوردن نداشته باشد، نباید او را مجبور کرد. بهتر است غذا در زمان مناسب و در محلی در دسترس کودک قرار گیرد تا زمانی که گرسنه شد، بتواند از آن استفاده کند. وی تأکید کرد: در صورتی که بی اشتهایی کودک طولانی شود یا با کاهش وزن و اختلال در روند رشد همراه باشد، لازم است علت آن توسط پزشک یا متخصص تغذیه بررسی شود، زیرا بی اشتهایی پایدار می تواند در بلندمدت بر رشد کودک تأثیر بگذارد.

ورزش نسخه ای مؤثر برای تسکین درد است

کاهش درد ناشی از ورزش، حدود ۶۰ درصد بیشتر از میانگین تسکین درد گزارش شده برای داروهای مسکن است. «بن سینگ»، پژوهشگر ارشد و عضو هیئت علمی دانشگاه آدلاید استرالیا، در یک بیانیه خبری گفت: «در شرایطی که به دنبال روش های ایمن و مؤثر برای مدیریت درد، فراتر از مصرف دارو هستیم، این یافته ها شواهد محکمی برای تبدیل ورزش به بخشی منظم از مراقبت های مربوط به درد ارائه می دهند.»

شماره ۲۳۱۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

شماره ۲۳۱۱

حل جدول

عمودی

افقی

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

۱۵
۱۴
۱۳
۱۲
۱۱
۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

بهبود سلامت روان با رژیم غذایی و تغذیه

افسردگی را نشان می دهد. پروفیسور «فلیس جاکا»، سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «به طور قطعی مشخص شده است که آنچه مردم می خورند نه تنها یک عامل خطر برای بیماری قلبی یا دیابت است، بلکه یک عامل تعیین کننده قوی و قابل تغییر برای افسردگی، اضطراب و سلامت مغز است که اکنون بر دستورالعمل های روانپزشکی بالینی تأثیر می گذارد.»

جدول سودوکو

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹

جدول سودوکو

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹

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