آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۹
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۹•۰۲
۰۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۳ نوامبر ۲۰۲۵

# تفاوت نوسانات خلقی عادی با اختلال دوقطبی

**عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: در نوسانات خلقی عادی، فرد همچنان بر رفتار خود کنترل دارد و تغییر خلق طی چند ساعت تا نهایتا یک یا دو روز برطرف می‌شود؛ اما در «اختلال دوقطبی» این نوسانات هفته‌ها ادامه یافته و معمولا باعث اختلال در زندگی روزمره می‌شود. دکتر لیلا رازقیان گفت: نوسانات شدید و مداوم خلق در دوقطبی، در صورت درمان نکردن، می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.**

## باورهای غلط

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان داشت: یکی از باورهای غلط این است که هر فردی که زود عصبانی یا ناراحت می‌شود، دوقطبی است، تشخیص علمی دوقطبی نیازمند دوره‌های مشخص مانیا یا هیپومانیاست و نوسانات خلق ناشی از استرس یا ویژگی‌های شخصیتی با این اختلال یکسان نیست. رازقیان عنوان کرد: دوقطبی اختلال خلق است نه شخصیت. به‌گفته این روانپزشک، بسیاری از مبتلایان با درمان صحیح، زندگی عادی و موفقی دارند.

## طیف علائم دوقطبی

رازقیان، اظهار کرد: دوقطبی طیف گسترده‌ای از تغییرات خلق و انرژی را شامل می‌شود. در دوره مانیا، فرد دچار شادی یا تحریک‌پذیری غیرعادی، کاهش نیاز به خواب، رفتارهای پرخطر و حتی توهم می‌شود، نشانه‌هایی مانند ادامه خلق بالا یا پایین برای چند روز تا چند هفته، کاهش نیاز به خواب بدون احساس خستگی، رفتارهای پرخطر، از مواردی است که نیاز به بررسی تخصصی دارد.

## نقش روان درمانی

این عضو هیأت علمی دانشگاه ادامه داد: روان درمانی در شناخت علائم هشداردهنده، مدیریت استرس و حفظ روابط مهم است و رویکردهایی مانند CBT و درمان بین فردی در کنترل بیماری بسیار مؤثر هستند. رازقیان در پایان بر اهمیت سبک زندگی سالم شامل خواب منظم، پرهیز از الکل و مواد، ورزش و آموزش خانواده و آگاهی از نحوه برخورد مناسب با بیمار، احتمال عود بیماری را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بابازاده

## دانستنی‌ها

### مزایا و معایب دستگاه تصفیه هوا

کیفیت هوای داخل خانه تاثیر بسیار مهمی در سلامتی دارد؛ باتوجه به اینکه هوای داخل ساختمان می‌تواند چندین برابر آلوده‌تر از هوای بیرون باشد، بسیاری از ما کیفیت هوایی که داخل ساختمان تنفس می‌کنیم را نادیده می‌گیریم با این حال، استفاده از تصفیه هوا می‌تواند کمک شایانی در بالا نگه داشتن کیفیت هوای داخل منزل داشته باشد. لیلا خدابخشی، کارشناس سلامت محیط و کار مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: استفاده از دستگاه تصفیه هوا نه تنها در زمستان بلکه در تابستان هم از اهمیت بالایی برخوردار است، به ویژه اگر در منزل شما کودکان زندگی می‌کنند. وی افزود: یک دستگاه تصفیه هوا زمانی استاندارد و مناسب است که استفاده از آن بدون عوارض باشد و بتواند به طور کامل هوای اطراف را پاک‌سازی کند. دستگاه‌های تصفیه هوا بسیار متنوع هستند؛ هرچند در ظاهر تمام این دستگاه‌ها کاربردی و مفید به نظر می‌رسند با این وجود باید حتما نگاهی به سازوکار داخلی آن‌ها داشته باشید تا بتوانید بهترین نوع را انتخاب کنید. خدابخشی گفت: بعضی از دستگاه‌ها از چند فناوری برای تصفیه هوا استفاده می‌کنند. دستگاه تولیدکننده ازن، بدترین نوع دستگاه‌های تصفیه هوا و دستگاه‌های با فیلتر HEPA بهترین دستگاه‌های تصفیه‌کننده هوا هستند. وی ادامه داد: این دستگاه‌ها و دیگر دستگاه‌ها با سیستم‌های متفاوت شامل دستگاه با فیلترهای الکترواستاتیک، دستگاه‌های تصفیه هوا با فیلتر اشعه ماورای بنفش یا UV، فیلترهای کربن فعال و... دارای مزایا و معایبی هستند، بنابراین انتخاب و خرید این نوع دستگاه‌ها باید علم و آگاهی کافی باشد.

**مزایا**

این کارشناس سلامت محیط و کار مرکز بهداشت خوزستان اضافه کرد: دستگاه‌های تصفیه هوا می‌توانند ریسک ابتلا به آلرژی‌ها و آسم را کاهش دهند. این در حالی است که بیشتر عوامل تحریک‌کننده آسم در محیط‌های بسته یافت می‌شوند؛ عواملی مانند استفاده از عطر و ادکلن، بوی غذا، سرفه یا عطسه افراد، استفاده از خوشبوکننده هوا و شیوه استفاده از تصفیه هوا به صورت درست، می‌تواند این عوامل را در بیماران مبتلا به آسم کنترل کند. وی افزود: استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا می‌تواند مو و پرز حیوانات خانگی را از بین ببرد. همچنین می‌تواند گرد و خاک و غبار موجود در هوا را کنترل کند. دستگاه‌های تصفیه هوا، دود سیگار یا تنباکو را هم به تله می‌اندازند. خدابخشی در ادامه گفت: این دستگاه‌ها هوا می‌توانند ریسک ابتلا به سرطان ریه را هم به دلیل استشمام گاز رادون کاهش دهند.

**معایب**

کارشناس سلامت محیط و کار مرکز بهداشت خوزستان تصریح کرد: این دستگاه‌ها آلاینده‌ها را از بین نمی‌برند؛ فقط آن‌ها را سنگین می‌کنند. آلاینده‌های سنگین مانند گرد و غبار روی فرش‌ها، مبل‌ها و دیگر اشیای خانه می‌نشینند و آن‌ها را آلوده می‌کنند. وی افزود: بیشتر دستگاه‌های تصفیه هوا، قادر به فیلتر آلاینده‌های بزرگ‌تر مانند هاگ‌های کپک نیستند و به همین دلیل برای کسانی که بیماری‌های تنفسی دارند، مناسب نیستند. خدابخشی بیان کرد: در دستگاه‌های فیلتری، فیلتر کثیف شده، هوا را به خوبی از خود عبور نمی‌دهد بنابراین باید زود به زود تعویض شود. وی ادامه داد: همچنین امکان دارد ذرات و آلاینده‌هایی که قبلا توسط فیلتر جذب شده‌اند، دوباره به بیرون رانده شوند. از سوی دیگر، موتور دستگاه برای عبوردادن هوا از فیلتر کثیف شده باید با قدرت بیشتری کار کند و این موضوع موجب می‌شود که صدای دستگاه بیشتر شود. کارشناس سلامت محیط و کار مرکز بهداشت خوزستان گفت: برخی از این دستگاه‌ها هنگام تصفیه هوا مقدار کمی ازن تولید می‌کنند البته بعضی از تولیدکننده‌ها مدعی هستند که این گاز ازن را قبل از پخش شدن در هوا از بین می‌برند. با این وجود، به صورت مرتب باید از سالم بودن این دستگاه‌ها مطمئن شوید، در غیر این صورت ممکن است ازن بیشتری را در فضای خانه شما منتشر کنند. وی افزود: بعضی از فیلترهای UV می‌توانند خطرناک باشند. فیلترهای بی‌کیفیت و ارزان UV اکسیژن را به گاز ازن تبدیل می‌کنند. پس باید قبل از خرید آن‌ها مطمئن شوید که به صورت استاندارد تولید شده‌اند. خدابخشی در پایان گفت: بعضی از فیلترهای UV نمی‌توانند گرد و غبار را از بین ببرند و قادر به فیلتر دود و بوی سیگار هم نیستند.

## یادداشت

### تدابیر تغذیه‌ای در هوای آلوده

ندا فرح‌بخش
کارشناس علوم تغذیه

مصرف برخی مواد غذایی موجب تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن است. کودکان، سالمندان، مادران باردار و بیماران قلبی ریوی از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از دیگر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثر مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد. با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها، انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود. سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز از منابع خوب ویتامین A هستند. سیب درختی منبع غنی «پکتین» است که از دسته فیبرهای محلول در آب و تسهیل‌کننده دفع سرب از بدن است. از دیگر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرهای آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. دریافت «سلنیوم» هم برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که می‌توانند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کنند ضروری است؛ ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ منابع سلنیو هستند. مصرف ماهی‌های روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیووم، آهن و ید در کاهش تنگی نفس و اثرهای زیان‌بار ترکیب‌های التهاب‌آور مفید است. مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی هم می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش را کاهش دهد. پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و کنسروها به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا و مصرف بیشتر مواد غذایی تازه و غیرصنعتی، برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا توصیه می‌شود. مصرف میزان کافی آب و مایعات در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی، توصیه می‌شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌ها مانند انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم‌رنگ نیز بیشتر استفاده شود.

## هر ۱۰ ثانیه یک دیابتی می‌میرد

دیابت را می‌توان شایع‌ترین بیماری قرن حاضر معرفی کرد که اگر نتوان برای کنترل آن برنامه‌ای داشت، می‌تواند خسارات جانی و مالی فراوانی به دنبال داشته باشد. سعید هاشمی نظری معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر اهمیت تشخیص و کنترل دیابت، تصریح کرد: هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان به علت دیابت جانش را از دست می‌دهد. وی افزود: بر اساس یازدهمین نسخه اطلس دیابت (۲۰۲۴) بیش از ۵۸۸ میلیون نفر در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال مبتلا به دیابت بودند و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ از مرز ۸۵۲ میلیون نفر فراتر برود. وی ادامه داد: بر اساس این مطالعه حداقل ۱۴ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال در کشور، یعنی بیش از ۷.۵ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند که با احتساب افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند.

## بشقاب غذای سالم برای سالمندان

یک متخصص تغذیه گفت: سالمندان بیش از سایر گروه‌ها مستعد ابتلاء به افزایش فشارخون، چربی خون و سرطان هستند و باید توجه بیشتری به تغذیه و فعالیت بدنی آنها داشته باشیم. علی‌اکبر محمدی: مدل «بشقاب من» را به‌عنوان الگوی ثابت غذایی معرفی کرد و اظهارداشت: مصرف چربی‌های اشباع و ترانس را باید به حداقل رساند. محمدی تصریح کرد: در سالمندی باید از غلات کامل، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات استفاده شود. این دکترای تخصصی تغذیه عنوان کرد: حذف کامل چربی‌ها اشتباه است اما مصرف چربی‌های اشباع و ترانس باید به حداقل برسد. همچنین، منابع پروتئین با کیفیت مانند انواع ماهی (قزل‌آلا)، تخم مرغ و لبنیات، اسیدهای آمینه ضروری بدن را تأمین می‌کنند. محمدی، افزود: در الگوی غذایی «بشقاب من» نصف بشقاب، باید حاوی سبزیجات و میوه‌ها باشد. یک چهارم بشقاب، باید به غلات کامل (نان، برنج، ماکارانی) اختصاص یابد.

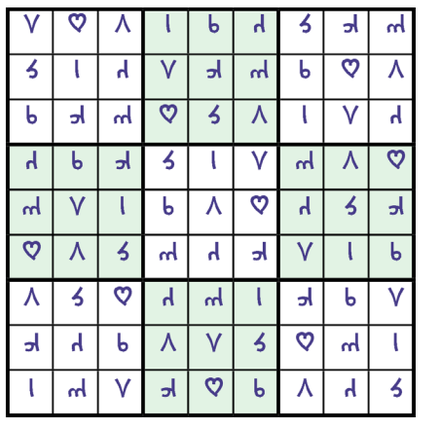
## نکته

### ورزش، موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت

یک متخصص فیزیولوژی ورزش با اشاره به اهمیت مدیریت غیردارویی دیابت نوع ۲، گفت: فعالیت بدنی عاملی تعیین‌کننده در بازگرداندن تعادل متابولیک بدن بیماران است و موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت به شمار می‌رود. محسن محمدنیا احمدی اظهار کرد: مهم‌ترین دستاورد ورزش در این بیماران، بهبود چشمگیر حساسیت به انسولین است. تمرینات به‌ویژه استقامتی و قدرتی باعث می‌شوند که جذب گلوکز توسط عضلات فعال بدون نیاز مبرم به انسولین افزایش یابد و در نتیجه، مقاومت محیطی به این هورمون کاهش یابد. وی افزود: تأثیرات ورزش فراتر از کنترل گلوکز است و شامل بهبود سلامت قلبی-عروقی نیز می‌شود؛ زیرا فعالیت منظم به طور همزمان فشار خون و سطوح نامطلوب چربی‌های خون را تعدیل می‌کند و در مدیریت وزن که عاملی کلیدی در دیابت نوع ۲ است، نقشی اساسی ایفا می‌کند. این متخصص فیزیولوژی ورزش درباره انتخاب نوع تمرین، رویکرد چندوجهی را توصیه و اظهار کرد: تمرینات هوازی مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع، ستون فقرات این برنامه هستند؛ زیرا بر ظرفیت قلبی-عروقی بیشترین تأثیر را دارند. با این حال، افزودن تمرینات مقاومتی برای تقویت توده عضلانی و افزایش مسیرهای مصرف گلوکز ضروری است. همچنین، رویکرد نوین تمرینات تناوبی شدید یا HIIT نیز به دلیل کارایی بالا در مدت زمان کوتاه، مورد توجه قرار گرفته است. محمدنیا احمدی اظهار کرد: این افراد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته را هدف قرار دهند. مهم‌تر از آن، کنترل دقیق قند خون قبل و بعد از هر جلسه تمرین برای جلوگیری از نوسانات خطرناک ضروری است. در مجموع، اجرای فعالیت ورزشی نه تنها ابزاری برای کاهش قند است، بلکه ضامن کیفیت زندگی بهتر برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

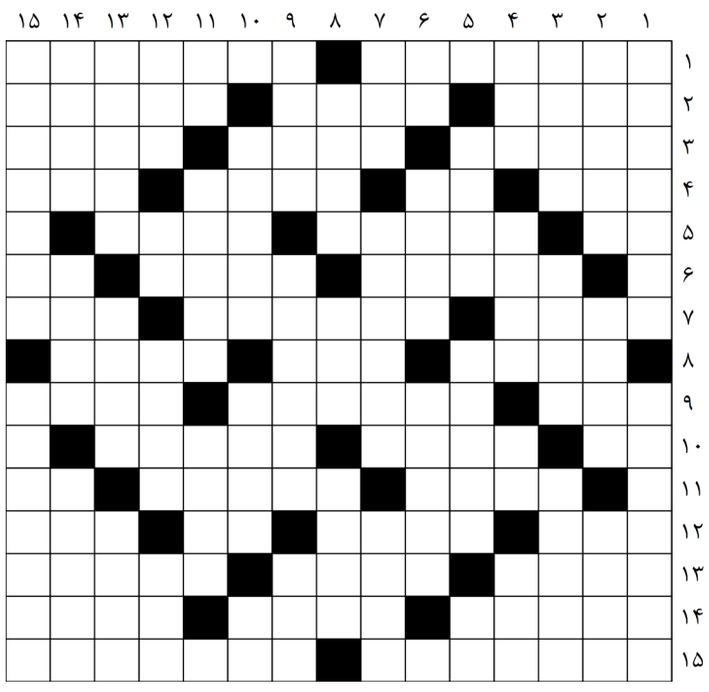
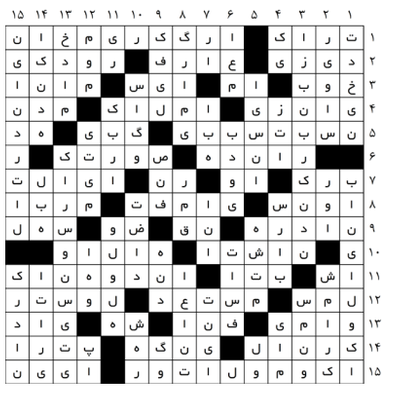
شماره ۲۲۵۹

### افقی

۱- از غذاهای سنتی گیلان- نوعی نشستن ۲- مهربان- روش‌ها و راه‌ها- قلعه تگزاس ۳- کلمه‌ای برای تأکید- جایی‌که سقف داشته باشد- لباس بی‌آستر ۴- واحد فروش گردو- طاقچه بالا- احتیاج- غذای مریض ۵- بندگی- مته نجاری- ظاهری ۶- معادل فارسی اپراتور- نوعی جست‌وخیز با گام‌های بلند به هنگام راه‌رفتن- یارغم ۷- کشور سابق آفریقایی- غاری در قم- ضمیرمؤدبانه ۸- سخن درگوشی- همدم نقل است- پست و فرومایه ۹- تیردان- روشن و درخشنده- نیم‌تنه نظامی ۱۰- حرف ندا- تخته رنگ نقاش- دیدارکردن ۱۱- ویران‌کننده- نوعی رای دادگاه- شامل همه می‌شود ۱۲- نرمی و نازکی- ورزش ذهنی- مرض ریوی- علامت تجاری ۱۳- ماده‌ای در خون- عادل و دادگر- حوزه فرمانروایی ۱۴- دورنیست- به‌هیچ وجه- درندگان ۱۵- آمیخته با آب- در کار خیر حاجتش نیست

### عمودی

۱- مفتخر و سربلند- رمانتیک ۲- سردسیر- جدیدترکی- گوژپشت ۳- پول رایج روسیه- دختر مازندرانی- دودل ۴- بلاوصدمه- قلعه‌وحصار- صدای ترساندن- آتش را می‌گویند ۵- صدای خنده- وسیله بازی قدیمی- ویتامین انعقاد خون ۶- حرف انتخاب- روشنی و پرتو- جایگاه عکس ۷- ذات- دیده‌بانی کردن- معصیت ۸- کارنیک- امتحان و تجربه- غصب‌کننده ۹- مقابل لاغری- از رنگ‌ها- آنچه نثار می‌شود ۱۰- مسافت- اتاق درس- حرف نازی‌ها ۱۱- حرف همراهی- از وسایل اداری- دورنگ ۱۲- شیمی کربنی- معبر خون- مقابل عمودی- نوعی نی که در آب می‌روید ۱۳- خودروی مسافربری- زردمایل به سرخ- محوکردن ۱۴- پروسرشار- دوتن که به یک اندازه عمر کرده باشند- سیاهی لشکر فیلم‌ها ۱۵- اختراعی از برادران رایت- کنایه از فرزند عزیز



## حل جدول ۲۲۵۸