



روان‌شکافی

چطور از چنگ

اضطراب مداوم رهاشویم؟

اضطراب از هیجان‌هایی است که بیشتر انسان‌ها در طول زندگی به دفعات تجربه می‌کنند. اضطراب در واقع به حالت هیجانی اطلاق می‌شود که معمولاً با احساس ترس و دلهره و نگرانی همراه است و از طیف خفیف تا شدید وجود دارد.

اضطراب‌های خفیف و کنترل شده می‌تواند عامل پیشرفت باشد و باعث می‌شود فرد نسبت به امور زندگی و مسؤولیت‌های خود بی‌تفاوت نباشد. اما چنانچه اضطراب از حالت خفیف و قابل کنترل خارج شود، می‌تواند به معضلی برای فرد تبدیل شود که حتی باعث خروج از حالت عادی در زندگی شود و امور مختلف زندگی فرد تحت تاثیر قرار بگیرد.

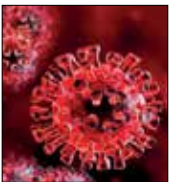
هنگام اضطراب، فرد علائم مختلفی را تجربه می‌کند که شایع‌ترین آنها عبارتند از: بی‌قراری و ناآرامی، تغییر در ضربان قلب، لرزش، تغییر در تنفس، تعریق، لکنت زبان، رنگ پریدگی، احساس درد در قفسه سینه، درد معده، تهوع یا سایر مشکلات گوارشی، سردرد، ضعف یا خستگی، درد عضلانی و انقباض ماهیچه‌ها، اختلال در خواب (کم‌خوابی یا پرخوری یا بیدارشدن مکرر از خواب)، اختلال در خوردن (پر‌خوری یا کم‌خوری)، کاهش تمرکز، مشکل در حافظه، ترس از آینده، افکار منفی درباره خود و دنیا و اطرافیان.

اضطراب به دلایل مختلف ایجاد می‌شود؛ هم عوامل وراثتی در ایجاد آن موثر هستند، هم عوامل محیطی، اضطراب‌های مداوم و شدید منجر به ایجاد اختلالات اضطرابی روان‌شناختی متعددی می‌شود که مسیر زندگی فرد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

اضطراب مزمن باعث ایجاد ناراحتی در خود فرد و اطرافیان او می‌شود و ممکن است اطرافیان فرد در کوتاه‌مدت حامی و پذیرای فرد باشند اما در بلندمدت روابط بین فردی نیز آسیب می‌بیند.

همچنین عزت نفس و اعتماد به نفس و کارایی فرد به دلیل اضطراب مزمن کاهش می‌یابد و احساس درماندگی در او نمایان می‌شود.

برای درمان لازم است تا مدت زمان درگیری فرد با اضطراب شناسایی شود و با توجه به فراوانی علائم اضطراب و شدت علائم و مدت زمان بروز علائم، در صورت لزوم دارودرمانی و روان‌درمانانی به‌صورت هم‌زمان آغاز شود. بنابراین لازم است تا ابتدا مصاحبه بالینی با فرد صورت گیرد و سپس مداخلات درمانی شروع شود.



کووید-۱۹ با تاثیر بر مایع نخاعی موجب «مه مغزی» می‌شود

نتایج یک مطالعه کوچک علت «مه مغزی»، سردرگمی ذهنی طولانی را که در برخی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است، توضیح می‌دهد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا ناهنجاری‌هایی را در مایع مغزی نخاعی- مایع شفاف و بی‌رنگی که در مغز و نخاع یافت می‌شود- در بین ۱۰ نفر از ۱۳ نفری پیدا کردند که مبتلا



متخصصان انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کنند

در فصل زمستان بیشتر از هر زمانی

هوای قلبتان را داشته باشید

مهابت خسروشاهی
سلامت



شکر و نمک را از برنامه غذایی خود حذف و از چربی‌های غیراشباع استفاده کنید تا خطر ایجاد لخته خون در اثر فشار خون یا چربی بالا کاهش یابد. در هوای سرد، خطر ایجاد لخته خون قلبی هستید، اگر دچار بیماری قلبی هستید، علاوه بر این

در هوای سرد، قلب سخت‌تر خون را پمپاژ می‌کند. بنابراین گردش خون در کل بدن نیز مختل می‌شود. بنابراین در هوای سرد، خطر ایجاد لخته خون و اختلال در اکسیژن‌رسانی به خون افزایش می‌یابد. اگر دچار بیماری قلبی هستید، داروهای تجویز شده را به موقع مصرف کنید. علاوه بر این

به کووید-۱۹ شده بودند و مشکلات فکری داشتند.

چهار نمونه مایع به‌دست آمده از افرادی که مبتلا به کووید بودند و مشکلات فکری نداشتند، هیچ ناهنجاری نشان نداد. جوآنا هلموت، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «شرکت‌کنندگان مبتلا به مه مغزی مشکلاتی مانند

به خاطر سپردن وقایع اخیر، به خاطر آوردن نام یا کلمات، متمرکز ماندن و مشکلات مربوط به نگهداری و دستکاری اطلاعات و همچنین کاهش سرعت پردازش داشتند. این امکان وجود دارد که سیستم ایمنی تحریک شده توسط ویروس به روشی پاتولوژیک ناخواسته عمل کند» / مهر

قلب را تغذیه کنید

تغذیه از راهکارهای مهم حفظ سلامت قلب است و به این موارد دقت کنید:
پرگها: مصرف سبزی‌های پهن برگ مانند اسفناج، انواع کلم، انواع کاهو به‌ویژه نوع بنفش، آندیو و برگ ترب را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.
میوه‌ها: مصرف روزانه میوه‌ها را به پنج وعده در روز برسانید. بهتر است سهم مرکبات بیشتر باشد.
سبزی‌ها: سعی کنید در طول هفته، حداقل چهار وعده غذایی با سبزی تازه تهیه شود. مصرف سبزی خوردن و سالاد، همراه غذا را فراموش نکنید.
سیک باشید: وعده‌های غذایی به‌ویژه شام باید کاملاً سبک باشد. به این دلیل که سوخت و ساز بدن در سرمای هوا کند شده و این موضوع می‌تواند به سیستم گردش خون نیز فشار وارد کند.

هستند. علاوه براین‌که حاوی اسیدچرب امگا-۳ بوده و باعث حفظ سلامتی قلب می‌شوند. از تنقلات سالم مانند خرما، توت خشک و آجیل‌های خام غافل نشوید. غذاها را بخارپز کنید. شکر و نمک را از برنامه غذایی خود حذف و از چربی‌های غیراشباع استفاده کنید تا خطر ایجاد لخته خون در اثر فشار خون یا چربی بالا کاهش یابد. در فصل سرما، به دلیل سرمای هوا، خطر ایجاد لخته خون بیشتر است.

متحرک باشید؛ حتی در سرما

هوا سرد است. بنابراین اگر دچار مشکل قلبی- عروقی هستید، بهتر است در هوای سرد ورزش نکنید. علاوه براین، اگر با ورزش کردن در

هوای سرد دچار تنگی نفس یا تپش قلب می‌شوید- اما به بیماری قلبی دچار نیستید- ضمن مراجعه به پزشک، در هوای آزاد، به‌ویژه در صورت کاهش دما ورزش نکنید. برای اینکه تحرک بدنی خود در فصل زمستان را حفظ کنید، باید‌کاری بکنیم.

چهار باید کرد؟

مکمل: از مکمل‌های حاوی ویتامین D و کلسیم استفاده کنید. درصورت مشورت با پزشک، مصرف مکمل حاوی ویتامین‌های خانواده B نیز مفید است.
معاشرت کنید: پس از تمام شدن دوره کرونا، حتماً دورهمی خانوادگی در منزل و بیرون از منزل داشته باشید. معاشرت با افرادی که با آنها احساس خوبی دارید، به بهبود خلق و خوی شما کمک می‌کند.

شش دقیقه: اگر هیچ فرصتی هم ندارید، روزانه شش دقیقه ورزش شش‌فکر (مدیتیشن) انجام دهید.
ده دقیقه: در ساعتی از روز که هوا آفتابی بوده و سرمای هوا کم است، ده دقیقه پیاده‌روی کنید.
مدیریت: تغییرات آب و هوایی و کاهش میزان و شدت تابش نور خورشید می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب شود. بنابراین راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب را بیاموزید.

بیشتر بدانیم

۴ آزمایش غیرمعمول که می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد



آزمایش استرس تردمیل ایزوتوپی

این آزمایش با بازنمایی تصاویر سه‌بعدی قلب به شناسایی محل و درجه شدت کاهش جریان خون به قلب، در حالت استراحت، در حین ورزش و بعد از ورزش کمک می‌کند. پزشکان توصیه می‌کنند اگر بیش از ۴۵ سال دارید یا قصد دارید یک برنامه تمرینی هوازی شدید را شروع کنید یا بیشتر از سه عامل خطر بیماری‌های قلبی را دارید، این آزمایش را انجام دهید.

اسکن دگزا

پزشک با این آزمایش تراکم توده استخوانی را بررسی می‌کند تا میزان استحکام استخوان‌ها و همچنین خطر ابتلا به پوکی استخوان را مشخص کند. درواقع اسکن دگزا با ارزیابی استخوان‌ها نشان می‌دهد آیا استخوان‌ها ضعیف هستند یا در معرض شکستگی قرار دارند. اگر بالای ۵۰ سال دارید و حداقل دو عامل خطر پوکی استخوان مانند مصرف بیش از حد کافئین یا الکل، سیگار کشیدن، سابقه خانوادگی پوکی استخوان، یا رژیم غذایی با ویتامین D یا کلسیم پایین را دارا هستید، این آزمایش را انجام دهید.

منبع: ba-bamail.com

کنید. به این مورد تزریق واکسن کووید-۱۹ در زمان مناسب را نیز اضافه کنید.

راحت‌برگزار نکنید

سرمای هوا، باعث کند شدن متابولیسم بدن می‌شود. از سوی دیگر طولانی‌بودن شب‌های زمستان، میل به مصرف انواع خوراکی، به‌ویژه

خوراکی‌های شیرین و شور و تنقلات را افزایش می‌دهد. مصرف این نوع خوراکی‌ها می‌تواند باعث بالا رفتن فشار و قند خون، کلسترول بد و افزایش وزن می‌شود. این عوامل می‌توانند خطر عارضه قلبی و بروز سکنه قلبی و مغزی را افزایش دهد. مصرف غذاهای سنگین به‌ویژه در شب هنگام بسیار خطرناک است.

چهار باید کرد؟

مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه را جایگزین غذاهای نامناسب کنید. این خوراکی‌ها سرشار از ویتامین‌ها و املاح بوده و باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند. علاوه براین، غذاهای دریایی را به برنامه غذایی هفتگی خود اضافه کنید. پروتئین غذاهای دریایی سبک و قابل هضم



یاسمین مشرف

سلامت

سونوگرافی دوبلکس

سونوگرافی دوبلکس اندام به پزشک کمک می‌کند بدون استفاده از اشعه ایکس یا هرگونه تزریق، از آنچه در بدن در حال رخ‌دادن است با خبر شود. این سونوگرافی به جای استفاده از اشعه، امواج صوتی را به یک تصویر سه‌بعدی تبدیل می‌کند. همچنین اسکن دوبلکس پالسی ایجاد می‌کند که سرعت جریان خون را در شریان‌ها اندازه‌گیری و پزشکان معمولاً از این روش برای بررسی مسائل مرتبط با جریان خون، نظیر لختهگی در رگ‌ها یا انسداد عروق استفاده می‌کنند. اگر بالای ۵۰سال دارید و علائم سکنه خفیف را تجربه کرده یا سایر عوامل خطر سکنه مغزی یا بیماری قلبی را دارید، بهتر است این آزمایش را انجام دهید.

مقطع‌نگاری رایانه‌ای با پرتو الکترون یا سی‌تی پرتو الکترونی

اگر نگران ابتلا به بیماری‌های قلبی هستید، انجام این آزمایش می‌تواند به شما آرامش خاطر بدهد. به این علت که سی‌تی پرتو الکترونی، سطح کلسیم در شریان‌های کرونر را که با بیماری قلبی مرتبط است، اندازه‌گیری می‌کند. برای انجام این آزمایش، یک دستگاه تصویربرداری با اسکن قفسه سینه تصاویری از اندام‌های داخلی ایجاد می‌کند. اگر بالای ۳۵ سال سن دارید و حداقل دو عامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی را هم دارید، تجویز این آزمایش را از پزشک‌تان بخواهید.