

روان‌شکافی

دکترمهزنوش
دارینی



زوم احتیاط در تجویز داروهای کرونا برای زنان باردار

محدودیت‌های دارویی به مراتب بیشتر هم خواهد شد. وی تاکید کرد: به طور کلی تمام دارو و درمان‌هایی که برای مهاجرکروننا موثر است در زنان باردار با اضطراب و نگرانی تجویز و استفاده می‌شود؛ بنابراین این گروه باید بیش از دیگران از سلامت خود در پرایرکرونواسایر پیام رسانی‌های عفوونی و ویروسی مراقبت کنند. مهر مادر بارداری مشکلات زمینه‌ای دیگری مانند مشکلات کلیوی نیز داشته باشد، می‌کند، زیرا تقریباً بیشتر داروهای رانمی توان برای درمان مادران باردار تجویز کرد. به طور مثال برخی داروهای ضدمویروس در زنان باردار به هیچ عنوان نباید تجویز شود و حتی اگر کسی قصد بارداری هم دارد نباید این دارو را استفاده کند یا اگر چنانچه

ضویت هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به عوارض خطرناک ارودرمانی بیماران کرونابرای مادران باردار هشدار داد. محمدرضا هاشمیان، با شناسه به تهدیدات ویروس کرونابرای گروههای مختلف سنی و جنسی، به سلامت باردار اشاره کرد و افزود: کرونا اسلامت زنان باردار را بیشتر از دیگر افراد تهدید نماید.

استنشاق هوای تمیز و ارتباط برقرار
کردن با گلها و درختان و مشاهده
آسمان آبی و دل سپیدن به آن به
دامان طبیعت بروند تا الحظای فارغ
از هیاهوی روگار، جانی تازه کنند و
روحی بیفراپیند. کسانی که به خصوص
در این بحران کرونا دچار ترس و
اضطراب شده اند از شنیدن اخبار
منفی خودداری کنند و با گوش دادن
به موسیقی و نغمه های دلنشیین
یا ارتباط تلفنی با دوستان و اقوام به
تفهمت بخواهند که گزند

اصل ضروری تغذیه

کسانی که مستعد ابتلاء به بیماری‌های روحی هستند باید از مصرف غذاهای مولد اخلاط غلیظ و سودامانند سوسیس و کالباس، گوشت گوساله، غذاهای کنسروی، پیتزا، لازانیا، قارچ، بادمجان و... پرهیز کنند و به جای آنها از غذاهای مولد دم یا تولیدکننده خون استفاده کنند. در مبتلایان به افسردگی خورش‌هایی که با گوشت گوسفند تهیه می‌شود مانند خورش سیب و آلو، خورش به و آلو، مغزهای آجیلی به حضور



پیاپتدا پیرا طبای سنتی می‌توان افسردگی و اضطراب را مهار کرد؟

حال خوب ایرانی

- در کتب طب سنتی ایران در مورد اختلالات افسردگی و اضطراب، تعریف مشخص و واضحی به شیوه امروزی ارائه نشده است. برای این که بیینیم متخصصان طب سنتی در مقایسه با متخصصان طب رایج در مواجهه و مقابله با افسردگی و اضطراب چه داییر و راهکارهای درمانی ارائه می‌دهند با دکتر فاطمه مهمنجوب، پژوهش‌گر طب سنتی گفت و گو کردند.

سوءمزاج‌های قلب، سوءمزاج‌های
عام بدن همچون سوءمزاج
سوداوی، بررسی وضعیت گوارشی و
وجود کم خونی همه از مواردی است
که در شرخ حال در کنار در نظر گرفتن
شرابیت محیطی، خانواده و شغلی فرد،
باید ممداد از باری، قارا گرد.
طور کلی تغییر خلق به سمت
نم و اندوه را افسردگی و تغییر
خلق به سمت نگرانی و ترس و
وبیا را اضطراب تلقی می‌کنیم. در
صول حفظ الصحه یا همان اصول
مش‌گانه که در مکتب طب ایرانی

دکتر محبوب:
سانی که مستعد
تلار به بیماری های
وحی هستند باید
مصرف غذاهای
ولد اخلاط غلیظ
و سودامانند
سوسیس و
کالباس، گوشت
و ساله، غذاهای
کنسروی، پیتزا
لازانيا، قارچ
با دامن و ...
برهیز کنند

در شب به خصوص برای افرادی که در چار اختلال اضطرابی هستند بسیار مضر است. بهترین زمان برای خواب شبانه ساعت ۱۰ شب تا اذان صبح با طلوع آفتاب است. به کسانی هم که در چار اختلال افسردگی هستند خواب روز توصیه نمی شود چون سبب سردی بیش از حد بدن شده و از نشاط و شادابی و انرژی فرد می کاهد.

نقش ورزش و ماساژ و طبیعت‌گردی

ورزش و فعالیت بدنی متناسب از دیگر اصول حفظ صحة و تاثیرگذار بر سلامت روان است. ورزش با کمک به حرکت جریان خون سبب عملکرد مطلوب سیستم عصبی و مغز و قلب و دیگر اندام‌های بدن شده، اسباب نشاط و شادابی را مهیا می کند. ماساژ‌های آرامش‌بخش نیز نقش موثری در کاهش تنش ها دارد. استنشاق هوای پاک و تهویه ریوی مناسب در افراد چار ترس و اضطراب و حملات پانیک کمک‌کننده است و توصیه می شود. این افراد هفت‌ ساعتی را در مردمان

و گذرا و باشد کم باشد نیاز به درمان ندارد اما اگر فرد سابقه ابتلا به افسردگی مazioر داشته باشد برای جلوگیری از عود و تشدید بیماری نیاز به مداخلات پزشکی است.

لزوم خروج به موقع مواد دفعی و خواب مناسب

از دیدگاه طب ایرانی پیشگیری و درمان افسردگی و اضطراب بر اصول شش‌گانه حفظ سلامتی استوار است که اگر به درستی رعایت شود، می‌تواند تاحدود زیادی سلامت روان فرد را تضمین کند. یکی از این اصول مبحث احتباس و استفراغ است. اجابت مزاج در قالب دفع به موقع مدفوع، ادارکردن، قاعدگی منظم و مقاربت مناسب زوج‌ها، تعریق و... می‌تواند سبب خروج بخشی از مواد زاید و دفعی بدن شده و در کاهش تحریک‌پذیری، تنش و افکار و سوسایی تاثیر مطلوبی بگذارد. تأخیر قاعدگی در بانوان که اثر مستقیم بر مسائل خلقی دارد نمودی از این امر مهم است.

علت بروز افسردگی در پاییز و زمستان

بروز افسردگی در ماه‌های سرد سال نوعی اختلال عاطفی فصلی است. همچنان که تغییرات جوی بر پیکره طبیعت، درختان و زمین تاثیر می‌گذارد، می‌تواند بر جسم و جان انسان هم اثراتی داشته باشد و باعث بروز اختلالات عاطفی فصلی شود. با مایل شدن نور خورشید و کاهش تابش آفتاب همچنان که از حرارت زمین کاسته می‌شود سیستم بدنی انسان هم دستخوش چنین تغییراتی شده، سروتونین که نوعی انتقال‌دهنده عصبی در مغز است کاهش یافته و در افراد مستعد با مزاج پایه سرد و خشک می‌تواند افسردگی بروز کند. این تغییرات خاصه ایجاد می‌کند. این تغییرات

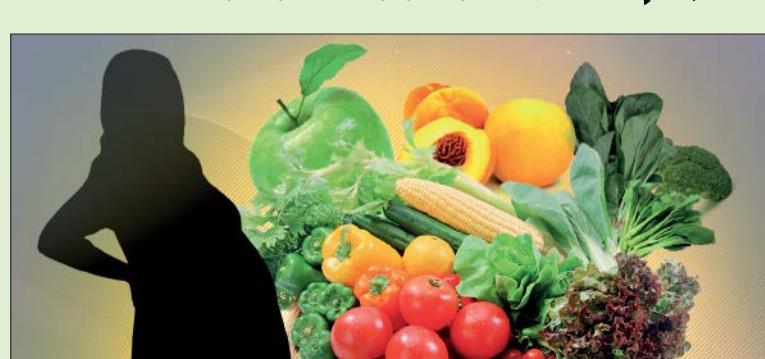
سوءمزاج‌های قلب، سوءمزاج‌های عام بدن همچون سوءمزاج سوداوى، بررسى وضعیت گوارشی و وجود کم خونی همه از مواردی است که در شرح حال درکنار درنظر گرفتن شرایط محیطی، خانواده و شغلی فرد، باید مورد ارزیابی قرار گیرد.

۱۲ اختلال متفاوت افسردگی و اضطراب

افسردگی همیشه با اضطراب همراه نبوده اما در بسیاری از بیماران همپوشانی زیادی بین این دو اختلال ممکن است مشاهده شود. در اختلالات اضطرابی معمولاً فرد بازگرانی، بی‌قراری، ترس و وحشت یا حملات پانیک مواجه است. اما بیماران دچار افسردگی منزوی و گوشه‌گیر بوده و تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند و می‌توانند این اختلال روی خواب و تغذیه فرد تاثیر سوئی بگذارد. البته در برخی مواقع هم فرد درکنار افسردگی دچارت رس و اضطراب و تخیلات هراس‌انگیز طور کلی تغییر خلق به سمت م و اندوه را افسرده و تغییر خلق به سمت نگرانی و ترس و بویبا را اضطراب تلقی می‌کنیم. در مسؤول حفظ الصحه یا همان اصول بشگانه که در مکتب طب ایرانی آموزه‌های کلیدی حفظ سلامت حسوس می‌شود و متخصصان ر پیشگیری و کنترل و بهبود هر نوع بیماری آن را ملاک درمان قرار گذهنده، در بحث اعراض نفسانی ر مورد سلامت روان به این امر مهم پرداخته شده است؛ همچنین ر مباحثت بیماری‌های سیستم عصبی و بیماری‌های قلب به برخی شانه‌های افسردگی و اضطراب شاره شده است. از دیدگاه این بدب، قلب تنها یک عضو صنوبی می‌باشد کننده خون نیست؛ بلکه برگز عواطف و احساسات است و رانواع سوءمزاج‌های قلب، علائم وحی و روانی متفاوتی بروز می‌کند. وجهه داشتن به مزاج پایه بدن، مجموعه مزاج‌های سیستم عصبی و مغز،

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچکتر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية



یکی از راه‌های تقسیمیں سلامت مادر و جنین برآورده است. این روش تغذیه در دوران بارداری اندکی غذیه در این دوران اندکی بیل از بارداری شروع شده در طول دوران بارداری ۳ بخش عمده تقسیم



تغذیه قلب بازیابی

۳ ماه آخر بارداری
با پایان ماه ششم، نیازهای مادر هم به لحاظ کیفی
هستند. ولیکن افزایش نیازها بیشتر به صورت
کیفی است و نه کمی؛ یعنی مادر باید بیشتر به نوع
غذاها اهمیت بدهد تا مقدار غذا. افزایش وزن سه
تا چهار کیلوگرم در پایان ماه ششم بارداری توصیه
می‌شود.

بارداری عبارتند از هرگونه مواد غذایی صنعتی که
دارای مواد نگهدارنده‌ای مانند سوربات پاتسیسم
باشند، انواع غذاهای برشته یا سرخ کردنی که
دارای آکریلامید هستند یه ویژه روغن‌های چند
بار استفاده شده در غذاهایی که بیرون از منزل
تهبیه می‌شوند همه خوارکی‌های مشکوک به
کپک زدگی و مخصوصاً میوه‌های لک‌دار که دارای
مايكوتوكسین‌ها هستند مخصوصاً آمیوه و

و ماه قبل از شروع بارداری مادر بایستی
زیم‌هایی مانند کتوزینیک یا ریزم‌های من در آزادی
ک خوری را قطع کرده و مصرف هرگونه دارو را هم
امتحن مربوطه و هم با متخصص زنان دوباره
پک کند. هم این‌که هرگونه اعتیاد یا سوء مصرف
ر قبیل سیگار، الکل... را به کلی ترک کند. مضاف
را یعنی که ضمن داشتن سفره‌ای متنوع، مصرف
خرچ مکمل‌ها مانند اسید فولیک را با مشورت

<p>۳ ماه آخر بارداری</p> <p>با پایان ماه ششم، نیازهای مادر هم به لحاظ کیفی افزایش پیدا می کند، هم به لحاظ کمی. کالری مورد نیاز مادر افزایش چشمگیری پیدا می کند و مادر باید کالری موردنیاز خود را از هرسه گروه اصلی غذایی شامل نشاسته ها (برنج و غلات)، پروتئین (گوشت، تخم مرغ و لبنتیات و حبوبات) و چربی ها (دانه های روغنی و آجیل) تامین کند. به علاوه نیاز مادر به مصرف سبزیجات و میوه جات نیز افزایش پیدا می کند. مجموع اضافه وزن طبیعی در بیان بارداری ۸ تا ۱۲ کیلوگرم است.</p> <p>بهتر است در طول بارداری برای تنظیم یک برنامه غذایی سالم و کارآمد با یک مشاور تغذیه مورد اعتماد مشورت کنید تا ضمن تامین نیازهای بارداری دچار چاقی مفرط نشوید.</p>	<p>تهیه می شوند همه خوارکی های مشکوک به کپک زدگی و مخصوصاً میوه های لک دار که دارای مایکوتوكسین ها هستند مخصوصاً آمیوه و آبلیموی صنعتی و لاوشک که عموماً میوه لک دار تهیه می شوند. باقی مانده سموم دفع آفات در پوست میوه ها و سبزیجاتی که با فاصلاب آبیاری می شوند.</p>	<p>۳ ماه اول بارداری</p> <p>رسه ماه اول بارداری بجز نیاز به مکمل اسید ولیک، نیازهای غذایی مادر باردار سالم تفاوت چندانی با مادر غیر باردار دارد و نیازی به اضافه نیزند و وزن نیست. ولی طیف گسترده ای از خوارکی های ناسالم و جهش زامی توانند بر سلامت مادر باردار باید به مرور مصرف پروتئین، لبنتیات و میوه جات سالم را افزایش دهد، علاوه بر این که مصرف مکمل های ویتامینی ویژه بارداری هم از همین ماه باید شروع شود. جنین و جفت و مایع آمنیوتیک رحم به سرعت در حال افزایش</p>
--	---	--

WCAH 5

	ו			א
	מ			ב
ב	ל	ו		מ
		ב	ל	
		ב	ו	
		ו	ב	
ב	ו	ו		ב
	ו			ב

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