روان‌شکافی

شخصیت ناسالم را از سالم بشناسید



دکتر داریانی

روان‌شناس و مشاور

زمانی که فردی دچار اختلال شخصیت می‌شود، یعنی رفتارهایی از خودش بروز می‌دهد که از انتظارات جامعه فاصله دارد و با نوسان همراه است و بدون تفکر قبلی است. باعث می‌شود فرد بیمار در عملکرد اجتماعی، فردی و شغلی خود با مشکل روبه‌رو شود.

بیشتر انسان‌ها ممکن است گاهی در زندگی خود کج رفتاری‌هایی داشته باشند یا خلاف هنجار جامعه رفتار کنند و این موضوع ممکن است به صورت طبیعی اتفاق بیفتد، اما زمانی که افراد به‌طور مکرر ناهنجاری از خود بروز دهند و مدت زیادی درگیر ناهنجاری باشند، می‌تواند نشان‌دهنده اختلال باشد.

شخصیت‌های سالم و ناسالم در این زمینه‌ها متفاوت هستند:

- انعطاف‌پذیری: ایجاد تغییر در خود و محیط و تطابق با تغییرات محیطی و تغییر در عادات روزانه در صورت لزوم.
- تاب‌آوری: تحمل مقابله با ناکامی و داشتن پشتکار و پذیرش اتفاقات و رویدادهای مختلف زندگی و کنارآمدن با مشکلات و تلاشگر بودن در زندگی.
- قابل اتکا بودن: داشتن نظم و مسؤولیت‌پذیری و متعهد بودن به قول و وعده و داشتن انگیزه برای انجام کارها و باوجدان بودن.
- داشتن روابط بین فردی خوب: اعتماد عاقلانه به دیگران و احترام گذاشتن و داشتن معاشرت سالم و پرهیز از قضاوت و تمسخر و ساده لوح نبودن و توانایی برقراری ارتباط با اطرافیان.
- پذیرش خود: پذیرش توانایی‌ها و نقاط ضعف خود و نداشتن تفکرات افراطی مثبت و منفی در مورد خود.
- تنظیم هیجان: توانایی مدیریت هیجان و داشتن احساس‌های متناسب با اتفاقات مختلف و کنترل داشتن در ابراز هیجان.
- کنترل تکانه: توانایی به تعویق انداختن خواسته‌ها و داشتن تحمل نه شنیدن و داشتن برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف و خواسته‌ها.
- پرهیز از افراط: روابط اجتماعی متعادل و نداشتن نوسان نامناسب در روابط بین فردی و برخورداری از عادات خوب و رعایت تعادل در رفتار.
- درک دنیا و واقعیت: برداشت صحیح از دنیای پیرامون و ذهن سالمی که فاجعه‌سازی نمی‌کند و تفسیرهای افراطی از رفتار اطرافیان ندارد.

بنابراین لازم است تا شناخت، عاطفه، روابط بین فردی و نحوه کنترل تکانه فرد مورد بررسی قرار گیرد تا در صورت وجود نشانه‌های اختلال به درمان‌های روان‌شناختی و حتی در صورت لزوم به دارودرمانی بپردازد.

مرگ یا نجات مبتلایان به آنفلوآنزا در بخش مراقبت‌های ویژه



دبیر علمی هفتمین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه گفت: آمار مرگ و میر بیماران مبتلا به آنفلوآنزا بستگی به بیماری‌های زمینه‌ای، سن و شدت درگیری‌های تنفسی و قلبی بیمار دارد. دکتر شهرام امینی افزود: خوشبختانه با پذیرش این بیماران در بخش‌های ویژه و اقدامات درمانی مناسب تحت نظر متخصصان مراقبت‌های ویژه تا حد زیادی مرگ و میر این بیماران کاهش یافته است. این بیماری در زنان باردار مخاطرات بیشتری هم برای جنین و هم مادر به همراه دارد که امیدواریم وزارت بهداشت و درمان اقدامات لازم به منظور تجهیز بخش‌های ویژه به دستگاه‌های حمایتی قلبی ریوی نظیر اکمو برای کاهش میزان مرگ و میر این بیماران خصوصا مادران باردار انجام دهد. وی تصریح کرد: نارسایی شدید تنفسی یا درگیری قلبی به‌دلیل ابتلا به آنفلوآنزا علت عمده بستری این بیماران در بخش مراقبت‌های ویژه یا آی سی یو بیمارستان‌هاست و میزان مرگ و میر این بیماران به بیماری زمینه‌ای، سن بیمار و وضعیت عملکرد اعضای حیاتی بیماران بستگی دارد. / جام جم دیلی



آرایش دفاعی مقابل آنفلوآنزا

درمان آنفلوآنزا در همه افراد لازم نیست ولی در صورت بدحال بودن بیمار بهتر است درمان شروع شود



دکتر شیروانی: در دوره ابتلا به آنفلوآنزا باید فعالیت بیمار کمتر شود و خواب کافی و در محل مناسب داشته باشد و تغذیه وی نیز کاملا متعادل و حاوی غذای تازه و سرشار از سبزیجات و لبنیات سالم باشد



پونه شیرازی

سلامت

این روزها ترس از ابتلا به ویروس عامل آنفلوآنزا به ترسی جدی تبدیل شده است که البته اخبار شنیده شده از مرگ و میر برخی مبتلایان به این بیماری، به این ترس دامن زده است.

با این حال نکته مهم برای پیشگیری از آنفلوآنزا در چنین برهه‌ای، تقویت سیستم ایمنی افراد است که از طریق استراحت و خواب کافی، مصرف نکردن فست‌فود، نکشیدن سیگار و دخانیات، مصرف میوه و سبزیجات تازه، پیشگیری از چاقی و کنترل استرس ممکن است.

گفت‌وگوی ما را با دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی اطفال بخوانید تا شیوه‌های تقویت سیستم ایمنی حتی در صورت ابتلا به آنفلوآنزا را بشناسید.

توجه داشته باشید سرما خوردگی و آنفلوآنزا علائمی مشابه دارند. سرماخوردگی معمولا خفیف‌تر است در حالی که آنفلوآنزا علائم شدیدتری دارد. در آنفلوآنزا تب و لرز شدید است و افزایش شدید و ناگهانی دمای بدن به بیش از ۳۹ درجه می‌رسد و معمولا برخلاف سرماخوردگی، سردرد بیمار شدید است.

من آنفلوآنزا گرفته‌ام؟

خیلی‌ها با مشاهده نشانه‌های سرماخوردگی، تصور می‌کنند مبتلا به آنفلوآنزا شده‌اند. در حالی که علائم این بیماری شدید ویروسی با سرماخوردگی متفاوت است.

به گفته دکتر شیروانی، درد عضلانی در سرماخوردگی خفیف ولی در آنفلوآنزا شدید است. به علاوه گرفتگی و آبریزش بینی در سرماخوردگی بیشتر بروز می‌کند و با عطسه همراه است

ضعف و خستگی در آنفلوآنزا نیز نسبت به سرماخوردگی خیلی شدیدتر است و گلودرد هم در آنفلوآنزا گاهی بروز می‌کند. سرفه نیز در آنفلوآنزا شدید بوده و دائمی و آزار دهنده است و علائم گوارشی هم گاهی به صورت اسهال و شکم‌درد دیده می‌شود.

به طور کلی آنفلوآنزا معمولا به طور ناگهانی شروع شده بیمار احساس ضعف و خستگی می‌کند و تب دارد. علائم دیگر شامل سرفه‌های خشک، آبریزش بینی، لرز، درد عضلانی، سردرد شدید، درد چشم و گلو درد می‌شود.

توجه داشته باشید مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا آنفلوآنزا کاملا خوب شود اما در سرما خوردگی این مدت کوتاه‌تر است. سینه پهلو نیز که عفونت میکروبی در دستگاه تنفسی را شامل می‌شود به عنوان عارضه آنفلوآنزا دیده می‌شود و بعد از چند روز از شروع بیماری به صورت بروز علائم شدید تنفسی و تب بالا و سرفه‌های خلطی خود را نشان می‌دهد.

درمان دارویی ۵ روزه

درمان آنفلوآنزا در همه افراد لازم نیست ولی دوره زمانی اثر دارو در ۷۲ ساعت از شروع بیماری است و در صورت بدحال بودن بیمار بهتر است درمان شروع شود.

این متخصص بیماری‌های عفونی در این باره توضیح می‌دهد: مدت درمان با اسلتامیویر (Oseltamivir) با نام تجاری تامیفلو (Tamiflu) که یک داروی ضد ویروسی است و از فعالیت انواع ویروس آنفلوآنزای A و B در بدن جلوگیری می‌کند، پنج روز است.

اگر بیمار از تب و سرفه و رینور (کاهش چشمگیر جریان خون در رگ‌های دست یا پا) و گلودرد و درد عضلانی، دو علامت را داشت این بیمار ممکن است آنفلوآنزا داشته باشد و اگر تغییر سطح هوشیاری، بی تابی مفرط، تشنج یا شل شدگی شدید باشد باید به صورت ایزوله بستری شود. در ۷۲ ساعت اول پی‌سی‌آر (PCR شناسایی میکروارگانیسم‌های موثر در بیماری و درمان موثر آن است) برای آنفلوآنزا ارسال می‌شود و ضد ویروس مثل اسلتامیویر قبل از گرفتن جواب پی‌سی‌آر شروع می‌شود.

سبک زندگی در دوره درمان آنفلوآنزا

درطول ابتلا به آنفلوآنزا در صورت اثبات بیماری با بررسی ویروسی یا در صورت وجود تب، خستگی زیاد، سردرد و علائم تنفسی و گوارشی، استراحت در منزل توصیه می‌شود تا هم بهبود حاصل شود و هم احتمال ابتلا که از یک روز قبل تا هفت روز بعد از شروع بیماری است، کاسته شود. در دوره ابتلا به آنفلوآنزا باید فعالیت بیمار کمتر شود و خواب کافی در محل مناسب داشته باشد و تغذیه وی نیز کاملا متعادل و حاوی غذای تازه و سرشار از سبزیجات و لبنیات سالم باشد.

خودسرانه ویتامین مصرف نکنید

هنگام ابتلا به آنفلوآنزا نباید غذاهای سنگین مصرف کرد ولی مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مهم است. نباید مایعات را در حجم زیاد مصرف کرد و توصیه می‌شود آب میوه و غذاهای تازه حاوی کالری کافی و ویتامین به فرد مبتلا داده شود.

دکتر شیروانی تاکید می‌کند: مصرف ویتامین C و ویتامین‌های دیگر در صورت احتمال وجود کمبود ویتامین در افراد مبتلا خوب است، ولی مصرف خودسرانه مکمل‌ها به جز زینک اصلا توصیه نمی‌شود. البته در کشورهای در حال توسعه به خصوص در کودکان ممکن است کمبود ویتامین A بخصوص در سنین کودکی دیده شود. در صورت ایجاد خروسک - یکی از مواردی که آنفلوآنزا ممکن است عامل آن باشد - استفاده از بخور سرد لازم است. البته می‌توان از بخور در طول دو ساعت در شبانه روز یا کمی بیشتر بسته به علائم بیمار استفاده کرد.

درمان آنفلوآنزا در آسیب پذیرها

در بیمار مبتلا به آنفلوآنزا، به ویژه سالمندان، اگر بیماری‌های قلبی و عروقی، متابولیک، تنفسی، دیابت و بیماری‌های کلیوی یا نقص ایمنی وجود داشته یا علائم ریوی شدید باشد یا فرد دچار علائم کاهش هوشیاری باشد، لازم است درمان شروع شده و بستری انجام شود. افراد سالمند در صورت ابتلا باید درمان ضد ویروسی بگیرند و این امر در مورد کودکان زیر دو سال هم صادق است.

باردار ان نباید آنفلوآنزا بگیرند

از آنجا که علائم بیماری آنفلوآنزا ممکن است در زنان باردار شدید باشد و منجر به سقط شود، لازم است زنان در بارداری در مقابل ابتلا به آنفلوآنزا هر چه سریع‌تر واکسینه شوند. اگر بیمار نتواند واکسن دریافت کند باید به طور جدی از افراد دچار علائم تنفسی دوری جوید. مراقبت تحت نظر پزشک معالج لازم است و در صورتی که عفونت تنفسی باکتریایی اتفاق افتد، لازم است آنتی بیوتیک استفاده شود.

شما بیشتر در خطر آنفلوآنزا هستید

سیستم ایمنی افراد مختلف ساختارهای متفاوت داشته و هر میزبان در یک زمان خاص و در یک موقعیت ممکن است نسبت به میزبان دیگر پاسخ متفاوتی را در مواجهه با ویروس‌های جدید از خود نشان دهد. دکتر شیروانی در این باره می‌گوید: وقتی چند ویروس با هم و دستگاه تنفسی حمله کنند که در این صورت احتمال تشدید علائم بیشتر می‌شود. با این حال در افراد مبتلا به آلرژی و سایر مشکلات مانند سینوزیت علائم ابتلا به بیماری‌های تنفسی و عوارض آنها بیشتر خواهد بود.

فرمول تقویت سیستم ایمنی

استراحت، خواب کافی، مصرف نکردن فست فود، نکشیدن سیگار و دخانیات، مصرف میوه و سبزیجات تازه، مواجهه کمتر با افراد بیمار، رشد سالم کودک و عدم چاقی و اختلال رشد، مصرف شیر مادر، مصرف نکردن تنقلات، تغذیه به موقع از وعده‌های غذایی، عدم خستگی و استرس شدید، پوشاندن بدن در مواجهه با سرما به تقویت سیستم ایمنی بدن افراد در برابر بیماری‌های شدید ویروسی از جمله آنفلوآنزا کمک می‌کند.

فنون جلوگیری از انتقال آنفلوآنزا به دیگران

- مهم‌ترین نکته در پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا در جامعه، حضور کمتر در محل‌های شلوغ است.
- هنگام عطسه و سرفه باید دستمال جلوی دهان گرفته و ترشحات سریعا دور انداخته شود. در صورتی که دست به ترشحات تنفسی آلوده شده باشد باید سریعا شسته شود.
- مصرف نکردن سیگار توصیه می‌شود و فرد مبتلا به علائم تنفسی نباید در مکان‌های شلوغ حضور یابد.
- فاصله تخت فرد مبتلا با دیگر افراد در حد دو متر است. ملافه‌ها و لباس‌ها باید جدا شسته شود. ظروف بیمار از ظروف سایر افراد باید جدا قرار بگیرد.
- تقویت و کمک به سیستم ایمنی در فرد مبتلا شامل استراحت کامل، خواب کافی، آرامش، مواجه نشدن با انواع دودها و استفاده از مسکن‌ها و داروهای گیاهی می‌شود. در صورت نیاز با مراجعه به پزشک می‌توان از داروهای تجویز شده سود برد.

حل سودوکو ۳۴۶۳

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۶۴

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر امید مقدس، جراح لثه

لثه‌هایی که بیمار می‌شود

علائم اصلی بیماری لثه چیست؟

خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن، گاهی طعم بد دهان، احساس خارش لثه و در مراحل پیشرفته‌تر، دندان لق می‌شود یا حرکت جزئی دارد. این علائم نشان می‌دهد که ماهیت بیماری مزمن شده و چند ماه و سال از ابتلا گذشته است.

علل بیماری لثه چیست؟

شایع‌ترین علت، بهداشت ضعیف دهان و دندان، مسواک نزدن و استفاده نکردن از نخ دندان است. مسواک نزدن باعث ایجاد پلاک در دندان شده و بی‌توجهی به بهداشت دندان نیز در طولانی‌مدت باعث تشکیل جرم دندان می‌شود. وجود پلاک و جرم علت اصلی بیماری لثه است.

چند ساعت بعد از این که غذا می‌خوریم یک لایه نرم روی دندان تشکیل می‌شود که باید با مسواک آن را برداریم و سطح دندان حالت صیقلی پیدا کند. اگر مسواک نزنیم کم‌کم مواد معدنی روی دندان بیشتر و پلاک تشکیل می‌شود. پلاک با مسواک ساده برداشته می‌شود. اگر باز هم بهداشت رعایت نشود محتوای معدنی بیشتر و جرم تشکیل شده و در نتیجه لثه متورم و چرکی می‌شود و تغییر رنگ می‌دهد. رنگ طبیعی لثه صورتی روشن است. به‌خصوص جایی که لثه به دندان می‌رسد و اگر تیره باشد، نشان‌دهنده وجود واکنش است.

چرا در برخی افراد با وجود جرم‌گیری، تحلیل استخوان رخ می‌دهد؟

تحلیل استخوان هم به دنبال بیماری لثه اتفاق می‌افتد. برخی افراد بیماری لثه دارند و جرم‌گیری می‌کنند.

با جرم‌گیری بیماری لثه‌شان بهبود نمی‌یابد و نیاز به جراحی لثه دارند. بنابراین جرم‌گیری، درمان نهایی بیماری لثه نیست و فرد باید ارزیابی شود. در ضمن محکم یا طولانی مسواک زدن هم باعث تحلیل لثه می‌شود.

آیا عفونت لثه باعث پیوره می‌شود؟

عفونت لثه همان پیوره است که مسری نیست. در موارد خیلی نادر انواع ارثی بیماری لثه را داریم که این هم مسری نیست. رنگ لثه هم مثل رنگ پوست است. برخی لثه صورتی مایل به سفید دارند، برخی صورتی تیره. روی لثه ممکن است رنگریزه باشد. اگر یک بخش لثه سفید رنگ باشد شاید بیماری قارچی داشته باشد. گاهی هم مشکلات ویروسی در میان است که باید ارزیابی شود. همچنین تغییرات هورمونی می‌تواند باعث تغییر لثه شود. بارداری از ماه سوم تا هشتم می‌تواند باعث خونریزی لثه شود، اما همه اینها مستعدکننده است و اگر فرد بهداشت خوبی داشته باشد همه این موارد کنترل می‌شود.