

## تغذیه

## شناسایی اثر ضدباکتری جای سبز بر سلامت دندان

به ادعای محققان دانشگاه کلمبیا، نوشیدن یک فنجان جای سبز در روز می تواند تا حد زیادی نیاز انسان به دندانپزشک را برطرف کند. جای سبز حاوی مولکول های ضد میکروبی به نام کاتچین «catechins» است که سلامت دندان را تقویت می کند.

«آلفرد مورابیا» از دانشگاه کلمبیا در نیویورک گفت: جای سبز اثرات ضدباکتری دارد که تنها در صورتی که بدون شکر مصرف شود، برای دندان ها مفید است. به گفته وی، نوشیدن قهوه شیرین نیز بسیار مضر است ولی نوشیدن قهوه تلخ مساله ای ندارد. قهوه شیرین باعث از دست دادن دندان ها می شود. در این مطالعه جدید «یاسوشی کویاما» از دانشکده پزشکی دانشگاه «توهوکو» در ژاپن و همکارانش، بیش از ۲۵ هزار مرد و زن ژاپنی ۴۰ تا ۶۴ ساله را مورد بررسی قرار دادند. آنها در یافته ها احتمال داشتن دندان هایی کمتر از ۲۰ عدد در مردانی که دست کم یک فنجان جای سبز در روز می نوشیدند؛ نسبت به آنهایی که جای سبز



مصرف نمی کردند، کمتر از ۱۹ درصد و در زنان کمتر از ۱۳ درصد بود.

## پوست و مو

## درمان ریزش مو با موم عسل

ریزش مو موجب آزار و ناراحتی بسیاری از افراد است. بر اساس تحقیقات محققان دانشگاه هوکایدو ژاپن ماده موممانند استخراج شده از کندوی زنبور عسل موجب رشد دوباره مو می شود. محقق این تحقیق، «کن کویاباشی» اظهار امیدواری کرد، ماده موممانند موجب بهبود مو و کاهش التهاب های ناشی از تاثیرات کراتینوسیت و پرولیفراتیو شود.

خواص ضدالتهابی این موم به دلیل وجود مواد صمغمانندی است که زنبور عسل برای اتصال موم راخ می کند و استفاده می کند و کشف جدیدی نیست. مردم باستان از موم برای التیام زخوها استفاده می کردند و در حال حاضر برای درمان سوختگی، جوش صورت و درمان تومورها استفاده می شوند، اما تاکنون به عنوان ابزار برای جنگ با ریزش مو کاربرد نداشته است.



موم خاصیت ضدالتهاب، ضد تومور و تاثیرات مفید بسیاری بر سلامت بدن دارد. برای رشد طبیعی موها نیازمند سلول های مخاطی بدون التهاب هستیم و موم موجب رشد سلول های کراتینوسیت از ترکیبات مهم در رشد موها می شود. محققان این تحقیق تأثیر موم را بر موهای تراشیده شده موش ها به دلیل تحریک افزایش کراتینوسیت و رشد سریع موها مشاهده کردند. البته این نتایج به این معنی نیست که اگر فردی به کچلی مبتلا شده به سر خود عسل مالرد بلکه ریزش مو به خصوص در مردان به دلیل وجود میزان مختلف تستوسترون در مراحل زندگی است و موم نیز می توان به دلیل التهاب نیست. نتایج این تحقیق در نشریه کلوزوری و شیمی مواد غذایی منتشر شده است.

## مطب

## درمان بی اختیاری با فیزیوتراپی

یک فیزیوتراپیست از درمان بی اختیاری ادرار و مدفوع با استفاده از فیزیوتراپی خبر داد.

جواد صرافزاده، فیزیوتراپیست در گفتگو با فارس، اظهار کرد: یکی از خدمات ارائه شده در فیزیوتراپی که در گذشته توجهی به آن نمی شد درمان بی اختیاری های ادرار و مدفوع است که بیشتر در خانم ها پس از زایمان روی می دهد و امروزه به این روش درمان می شود. وی تصریح کرد: امروزه در صورتی که عامل آسیب رسان و بخش آسیب دیده در رابطه با بی اختیاری ادرار و مدفوع مشخص یا قابل درمان نباشد با درمان های فیزیوتراپی می توان فرد را به زندگی عادی با کیفیت مناسب بازگرداند که این حوزه همچنان در حال پیشرفت است. صرافزاده گفت: این مشکل به علل مختلفی از جمله علل فرهنگی در گذشته پنهان بوده است و مردم این بیماری را اظهار نمی کردند در حالی که این بیماری در کودکان نیز به علت استرس و علل روانی دیگر ایجاد می شود.



## درباره اختلالات دوقطبی - بخش دوم و پایانی

## شیدایی یا هیجان

| دکتر محمدوالی پور | متخصص روانپزشکی

نباشد معمولاً ۹ ماه تا یکسال است، ولی در روان درمانی ها باید به او آموزش داده شود که مترصد علایم آغازین بیماری باشد (علایمی مثل: کاهش نیاز به خواب، پر حرفی، ولخرجی، افسردگی، افزایش انرژی، میل جنسی و...).

پس از آن بسیاری از روانپزشکان در مان را پس از دادن اطلاعات فوق قطع می کنند ولی در مواردی که اختلال دوقطبی شدید بوده باشد این در مان را حداقل برای ۵ تا ۷/۵ سال ادامه می دهند. در مواردی که اختلال دوقطبی در مان طولانی مدت لازم است. (درمان پیشگیری کننده از موارد عود اختلال دوقطبی).

متأسفانه بسیاری از بیماران به علت توجه نداشتن یا اشتکالات فرهنگی در خصوص مصرف دارو پس از بهبود اولیه با این تفکر که: بیماری در مان شده و دیگر عود نمی کند، در مان نگهدارنده را ه می کنند و نهایتاً دوباره عوارض اختلال دوقطبی گریبانگیرشان می شود.

به طور کلی در مان شامل ۴ قسمت است:

- ۱- در مان حاد بیماری (اختلال دوقطبی)
- ۲- در مان نگهدارنده maintenance
- ۳- در مان پیشگیری کننده prophylactic
- ۴- در مان عوارض

مبارزه با افکار و باورهای غلط از جمله اعتیاد آور بودن داروهای روانپزشکی، بعضی از داروهای عطاری (دو به اصطلاح در مان های گیاهی بدون مجوز از وزارت بهداشت)، سر کتاب باز کردن، رمالی، دعائوسی، احضار ارواح و... قسمتی بزرگی از در مان به حساب می آید.

## مراقبت های شخصی

## استفاده از رژیم غذایی مناسب

نوشیدن مرتب نوشیدنی های غیر شیرین این کار به نگه داشتن سطح آب و نمک بدن شما کمک می کند.

«غذا خوردن منظم - این کار به تعادل مایعات بدن کمک می کند.

«کاهش مصرف کافئین در چای، قهوه و نوشابه، این مواد با افزایش ادرار سطح لیتیموم را بالا می برند.

## تثبیت کننده های دیگر خلقی

اگر چه لیتیموم موثر ترین تثبیت کننده است، اما داروهای دیگری نیز وجود دارد. سدیم والپروات به اندازه لیتیموم موثر است.

«عایت بهداشت خواب.

بهترین دارو برای من کدام است؟

شما باید در این مورد با روانپزشک خود مشورت کنید، اما چند قاعده کلی وجود دارد.

«لیتیموم، سدیم والپروات و اولانزانین معمولاً برای در مان طولانی مدت تجویز می شوند.

«کارمازپین برای مواقعی که نوسان خلق سریع ترو متناوب تری دارد، پیشنهاد می شود.

جسمی، اجتماعی و فرهنگی - روانی او وارد می کند بسیار شدیدتر از بیماری های جسمی دیگر است. اختلال دوقطبی در مراحل مختلف عوارض مختلفی در بر دارد.

در مرحله افسردگی این اختلال بی انگیزگی و بی علاقهگی و خلق تنگ باعث می شود که فرد اشتغال و... خود را از دست بدهد و بسیار از زندگی و همقطاران عقب بیفتد. گاهی شدت افسردگی به حدی است که حتی باعث اقدام به خودکشی می شود.

در مرحله شیدایی رفتارهای معطوف به هدف فرد افزایش می یابد، از جمله این که میل جنسی او افزایش یافته و همراه با کاهش قدرت قضاوتی که در این شرایط در دست استولی می شود، باعث بی بند و باری و به وجود آمدن رفتارهای دور از شأن از وی می شود که خیلی وقت ها اپروپی وی را زیر سوال می برد. ولخرجی و دست و دل بازی های وی باعث از دست دادن اموال و... می شود.

در مرحله شیدایی رفتارهای معطوف به هدف فرد افزایش می یابد، از جمله این که میل جنسی او افزایش یافته و همراه با کاهش قدرت قضاوتی که در این شرایط در دست استولی می شود، باعث بی بند و باری و به وجود آمدن رفتارهای دور از شأن از وی می شود که خیلی وقت ها اپروپی وی را زیر سوال می برد. ولخرجی و دست و دل بازی های وی باعث از دست دادن اموال و... می شود.

بسیار شاد و مهربان، پر خاشاگری، پر حرفی، عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی شوند احساس برتری نسبت به سایرین

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم جسمی: ناتوان از خوابیدن یا بی نیازی به خواب پر انرژی

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

در شماره گذشته پیرامون اختلالات دوقطبی موضوعات شیوع، انواع، علل و علایم اختلالات دوقطبی مورد توجه قرار گرفت و در این شماره به علایم روانی فکری جسمی و رفتاری و شیوه های درمان و مراقبت های شخصی خواهیم پرداخت.

شیدایی یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است. این حالت می تواند آن قدر شدید باشد که فکر کردن و قضاوت شما را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است تفکرات عجیبی درباره خود داشته باشید، تصمیمات بدی بگیری و به صورت شرم آور، بی محابانه، مضر و گاهی خطرناک رفتار کنید. مانند حالت افسردگی، در این حالت هم زندگی فرد مختل می شود و می تواند روابط و کار فرد را تحت تاثیر قرار دهد. در صورتی که این حالت خیلی شدید نباشد به آن شیدایی خفیف می گویند.

در صورتی که شما شیدایی شدید ممکن است حالات زیر را در خود مشاهده کنید:

علایم روانی: بسیار شاد و مهیج عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی شوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

علایم رفتاری: پر از ایده های جدید و مهیج پریدن از یک ایده به ایده دیگر (پرش افکار) شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند

## تحقیق

## آزمون تعادل برای پیش بینی خطر سکته مغزی

محققان آزمون تعادل را برای پیش بینی خطر سکته مغزی معرفی کردند.

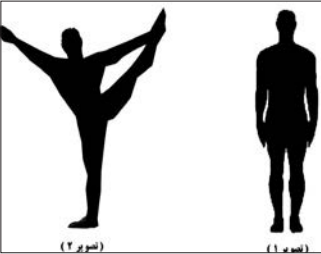
محققان با بررسی روشی برای تعادل روی یک پا، می توانند خطر سکته مغزی را در افراد پیش بینی کنند.

آیا شما می توانید روی یک پا بیش از ۲۰ ثانیه بایستید؟

تحقیقات جدید نشان می دهد، توانایی انجام این کار یا ناتوانی در آن نشانه خوبی برای بررسی در معرض خطر بودن افراد به سکته مغزی است.

محققان دانشکده پزشکی کیوتو ژاپن توانایی حفظ تعادل نزدیک به ۱۴۰۰ زن و مرد را مورد ارزیابی قرار دادند. متوسط سن این افراد ۶۷ سال بود و از آنها خواسته شد تعادل خود روی یک پا را به مدت یک دقیقه حفظ کنند. همچنین از این افراد اسکن مغزی هم گرفته شد.

آنها افزودند: افرادی که تعادل روی یک پا برایشان مشکل است در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. همچنین افرادی که یک سکته مغزی را تجربه کرده بودند، ۱۶ درصد عدم تعادل داشتند.



انجام این آزمون تعادل، روش آسان و کم هزینه ای برای پیش بینی خطر سکته مغزی است. این مطالعه در مجله Stroke منتشر شده است.

## بررسی

## احساس تنهایی کمتر با دوستان کمتر

برای بسیاری از مردم فکر از دست دادن دوستانشان در طول زمان و ترس از تنها شدن در کهنسالی وحشت برانگیز است اما بر اساس پژوهش جدید، داشتن دوستان کمتر باعث می شود افراد کمتر احساس تنهایی کنند.

بررسی های انجام شده بر دوستی ۴۰۰ هزار دانشجو نشان داده در حالی که تعداد دوستان نزدیکی که آنها به طور میانگین داشته اند، طی ۲۵ سال کاهش یافته، این افراد کمتر احساس راحتی می کنند.

روانشناسان دانشگاه کوئینزلند استرالیا



معتقدند به دلیل فناوری مدرن و استفاده روبه رشد از رسانه اجتماعی برای تعامل با دیگر افراد، تنهایی دانشجویان آمریکایی در کالج بین سال های ۱۹۷۸ و ۲۰۰۹ کاهش یافته. همچنین، تنهایی میان دانش آموزان دبیرستانی بین سال های ۱۹۹۱ و ۲۰۱۲ با کاهش دوستی هایشان کم شده است.

«دکتر دیوید کلارک» بر این باور است مردم روز به روز به خانواده هایشان کمتر وابسته می شوند و به مهارت های تخصصی تری نیاز دارند. چنین موضوعی می تواند منجر به نیاز کمتر به پشتیبانی اجتماعی و خودکفایی بیشتر شود.

وی گفت: با گذر زمان، مردم فردگراتر و برون گراتر شده و خودمداری بیشتری دارند. در این تحقیق، دانشمندان ۴۸ همه پرسی را دربارۀ دانشجویان کالج آمریکا انجام دادند که شامل پرکردن «مقیاس تنهایی بازبینی شده دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس» بودند. نتایج نشان داد تنهایی این سوزده ها از سال های ۱۹۷۸ تا ۲۰۰۹ کاهش یافته و دانشجویان مونث تنهایی کمتری را در مقایسه با دانشجویان مذکر گزارش کردند.

محققان همچنین نتایج پروژه «نظارت بر آینده» را بین سال های ۱۹۹۱ و ۲۰۱۲ بررسی کردند. در اینجا دانشجویان دبیرستانی در آمریکا رفتار، نظرات و ارزش هایشان را گزارش کردند. در مجموع، دانشجویان دبیرستانی دارای دوست های کمتری برای تعامل بودند و کمتر هم تمایل دارند که دوست جدید بگیرند.

دانشمندان معتقدند، تحقیقات بیشتر بر فرهنگ های خارج از آمریکا می تواند به بررسی این موضوع کمک کند که آیا مدرنیته شدن عامل ریشه ای نتایج مشاهده شده است یا خیر.

جزئیات این یافته ها در مجله Personality and Social Psychology Bulletin قابل مشاهده است.

## با برکتان