

## بررسی

## آینه خواب قدرت حافظه را تضعیف می‌کند

نتایج به دست آمده از یک بررسی حاکی از آن است عارضه آینه خواب موجب می‌شود در قدرت حافظه فرد مبتلا به آن خلل ایجاد شود. طبق بررسی متخصصان آمریکایی، عارضه آینه خواب باعث می‌شود، فرد در به یاد آوردن موضوعات معمولی و پیش‌پا افتاده‌های همچون محل پارک خودرو یا مشکل روبه‌رو شود. بررسی انجام شده روی ۱۸ مبتلا به آینه خواب نشان داد، قدرت حافظه مکانی این افراد تحت تأثیر این عارضه قرار گرفته است. دکتر «آندرو وارگا» یافته‌های این مطالعه گفت: در بررسی خود که برای اولین بار انجام گرفت، مشخص شد عارضه آینه خواب که به طور فزاینده‌ای در حال گسترش است می‌تواند تأثیر منفی بر شکل‌گیری بخش‌هایی از قدرت حافظه داشته باشد.

به گفته دکتر «وارگا» یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است از دست رفتن قدرت حافظه یکی از نشانه‌های حایز اهمیت برای کنترل و معاینه مبتلایان به آینه خواب است. به گزارش سلامت‌دای، به گفته متخصصان،



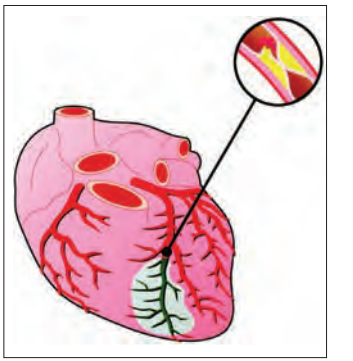
در حالی که در این مطالعه رابطه بین آینه خواب و از دست رفتن قدرت حافظه مشاهده شده، لازم است برای تأیید ارتباط علت-معلولی میان آن دو تحقیقات بیشتری انجام شود.

## مطب

## در در کدام قسمت‌های بدن نشانه بیماری قلبی است؟

دکتر منوچهر قارونی | متخصص قلب و عروق |

شکل شایع انفارکتوس به صورت احساس فشار و سنگینی در قفسه‌سینه است. درد با انتشار به دست راست و چپ و امتداد انگشتان در فک تحتانی و درد دندان‌های سمت پایین،



در ناحیه معده و درد گردن یا به طور کلی در دردی که از ناف بالاتر و از فک تحتانی پایین‌تر است، بروز می‌کند. انفارکتوس یک بیماری هزار چهره است و با چهره‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. هر شخصی نوار قلب خاص خود را دارد و به همین دلیل هر انسانی سبکته خاص خود را دارد که ممکن است علائم کلینیکی آن یکسان نباشد.

شکل شایع انفارکتوس به صورت احساس فشار و سنگینی در قفسه‌سینه است. هنگام بروز درد اگر بیمار بالاتر از ۵۰ سال سن داشته باشد باید به فکر تنگی عروق کرونر بود که در برخی از افراد سنگینی جلوی سینه شاخص انسدادی است و در برخی‌ها نیز می‌چسبند دست راست و چپ دردناک می‌شود. نشانه‌ها در برخی از افراد مانند درد گوارشی و... حس می‌شود که این دردها باعث اشتباه بیمار و پزشک می‌شود.

هیچ‌کدام از این دردها با فعالیت و عصبانیت ایجاد نمی‌شود و این درد قلبی است که با فعالیت، غذا خوردن یا عصبانیت ایجاد می‌شود. یعنی اگر فردی عصبانی شود، می‌چسبند دست راستش درد گرفت، باید به فکر بیماری قلبی بود یا اگر درد ناحیه معده داشت، قبل از این که فکر کنیم گاستریت یا زخم معده است، باید پزشک به‌طور کامل احتمال بیماری ایسکمیک را بررسی کند.

در افراد دایمی ممکن است بیمار فقط با تابلوی ضعف و عرق شدید به پزشک مراجعه کند. جوان‌ها بیشتر با احساس گرفتگی در گردن و تنگی نفس مراجعه می‌کنند و در افراد میانسال بالای ۵۰ سال بدون هیچ سابقه از درد فقط با تابلوی آدم‌ریه و تنگی نفس ناگهانی مراجعه می‌کنند. با مشاهده چنین علائمی از بیمار ناروا قلب گرفته می‌شود. گاه نشانه‌ها به علت گرسنگی شدید و ترشح بیش از حد کاتکولامین‌ها است که در هیپوتالاموس مغز باعث تحریک مرکز اشتها شده است.



بیش از ۷۰ درصد زنان به وسواس عملی مبتلا هستند

## مشکلی به نام اختلال در اراده

علی باغبانیان | روانشناس |

با تکرار باشد وسواس تلقی می‌شود چرا که یک ساعت وقت مفید فرد را صرف انجام رفتاری تکراری می‌کند.

نکته مهم در تشخیص وسواس ناراحتی و نارسندی فرد مبتلا از انجام اعمال یا افکار تکراری است در واقع این احساس ناخوشایند ناشی از تکرار نشانه ای‌تلا به وسواس است.

چنانچه تکرار اعمال و افکار موجب اختلال در ارتباطات اجتماعی فرد شود، بیماری تلقی می‌شود. وسواس عملی، قابل مشاهده است اما وسواس فکری، با بیان فرد مبتلا قابل تشخیص است مثلاً شست‌وشو و بررسی شیر اجاق گاز و آب قابل دیدن است و جزو وسواس‌های عملی محسوب می‌شود در حالی که اشتغال ذهنی به موضوعی که منجر به تکرار آن می‌شود در زمره وسواس‌های فکری به حساب می‌آید.

گاهی فکر از اراده در ذهن فرد وجود دارد و

برای فرار از آن به اعمالی مانند شست‌وشو و شوی می‌آورد در واقع فرد از پاک کردن فکر نادرست ناتوان است بنابراین به شست‌وشوی دست‌ها و اشیاء می‌پردازد.

متأسفانه ذهنیت نادرستی در مورد اختلال وسواس در کشور وجود دارد و برخی آن را بیماری تلقی نمی‌کنند همچنین بیشتر افراد تصور می‌کنند که انجام اعمال و افکار تکراری طبق خواسته فرد است در حالی که مبتلایان در ایجاد این اعمال و افکار نقشی ندارند.

یکی از مشکلات مبتلایان به وسواس اختلال در اراده است این افراد به خود مطمئن نیستند و چنانچه ظرفی را چندین بار بشویند از تمیزی آن مطمئن نمی‌شوند اما اگر کسی که او را قبول دارند تمیزی آن را تأیید کند آنها نیز می‌پذیرند.

درمان دارویی نقش مؤثری در کنترل بیماری دارد همچنین رفتار درمانی نیز می‌تواند در کاهش

علائم مؤثر باشد. وسواس توأم با اختلالات همراهی است که باید به درمان آنها نیز پرداخته شود.

با این که شیوع وسواس طبق راهنمای تشخیصی اختلالات روانی در زن و مرد مساوی است اما شواهد نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد زنان به وسواس عملی مبتلا هستند.

هر چه وسواس در سنین پایین رخ دهد، پیش‌آگهی و پاسخ به درمان بدتری دارد از طرفی با توجه به این که فرد با افرادی که مبتلا به وسواس هستند در خانواده بیشتر مبتلایان به این اختلال وجود دارند، والدین باید مراقب ابتلا فرزندان خود به وسواس باشند چرا که این اختلال با یادگیری ارتباط دارد.

نقش خانواده در درمان ابتلا به وسواس مؤثر است هر چند که یکی از نقش‌های اصلی و مهم را خود فرد ایفا می‌کند.

## روان

## اختلال شخصیت نمایشی چیست؟

عبدالله امیری | روانشناس بالینی |

مبتلایان به اختلالات شخصیت معمولاً به اختلال ویژگی‌های شخصیتی خود واقف نیستند. اختلال شخصیت‌نمایشی نوعی اختلال شخصیت است که ویژگی مبتلایان به آن داشتن هیجانات اغراق‌آمیز و سطحی است. مبتلایان معمولاً نسبت به اطرافیان خود اغراق می‌کنند و ویژگی‌های ظاهری و رفتاری آنها را برجسته‌تر نشان می‌دهند. مردانی که به اختلال شخصیت‌نمایشی مبتلا هستند از زور آلای مانند دستبند و زنجیر استفاده می‌کنند. مبتلایان به اختلال شخصیت‌نمایشی هیجانات سطحی دارند و ممکن است در یک لحظه گرم به نظر رسیده و با کوچکترین تغییر وضعیتی هیجان آنها محو شود. آنها معمولاً در بیان احساسات خود اغراق می‌کنند و هیجانات خود را اغمازگیر یا عاشقانه نشان می‌دهند. حتی ممکن است در مراجعه به متخصصان حوزه بهداشت روان، جلسه اول را معجزه بدانند اما در جلسات بعدی این تکرار را نداشته باشند. هیجانات مبتلایان به اختلال شخصیت‌نمایشی بیشتر تظاهرات بیرونی دارد مثلاً اگر غصه‌دار باشند همه متوجه آن می‌شوند.



## تغذیه

## کاهش بیماری قلبی با آجیل

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا معتقدند که آجیل می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد اما در عین حال هشدار می‌دهند که این مواد نباید به‌عنوان درمان اضطراب روزانه مصرف شوند.

اگرچه آجیل‌ها چربی بالایی دارند، اما حاوی چربی‌های خوب، فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان هستند. بنابراین با قبول این که افراد مبتلا به دیابت ممکن است با بیماری قلبی مواجه باشند، آجیل می‌تواند مولفه مهمی در رژیم غذایی سالم برای قلب این دسته از افراد باشد.

داده‌های حاصل از آزمایش‌های محققان نشان داد که پسته فعالیت عصب واگ را که بخش مهمی در سیستم عصبی پاراسمپاتیک است و به دلیل دیابت آسیب می‌بیند، افزایش می‌دهد.



به گفته محققان در صورت ادامه مصرف پسته در طولانی مدت می‌توان به بهبودهای حاصل شده در فشار خون زمان خواب، واکنش عروق به اضطراب و کنترل فشار قلب امیدوار بود تا به این ترتیب ریسک بیماری قلبی در این گروه کاهش یابد.

## بیماری‌ها

## سیگار عاملی برای پوکی استخوان و یائسگی زودرس در زنان

دکتر اکبر سلطانی | فوق تخصص غدد |

احتمال ابتلای زنان یائسه و افراد میانسال به پوکی استخوان بیشتر است. در صورت کاهش تراکم بافت‌های استخوانی ممکن است استخوان‌ها حتی بر اثر وزن شخصی نیز شکسته شوند که این شکستگی‌ها بیشتر در قسمت‌های مج دست و استخوان ران ایجاد می‌شود.



پوکی استخوان منجر به کاهش قند و شکستگی‌های دردناک می‌شود. استخوان‌های افراد ۶۵ تا ۷۰ سال از بیشترین میزان تراکم و سختی برخوردار است. این بیماری بدون علائم اولیه است، اما می‌توان از کم‌دردها، تغییر شکل ستون فقرات و درد ناگهانی پشت به‌عنوان علائم

ابتلا به این بیماری نام برد. بروز شکستگی‌های خفیف در نواحی لگن، استخوان ران، مچ دست، ساعد و بازو نشانه ابتلا به پوکی استخوان است. میزان توده‌های استخوانی زنان نسبت به مردان ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر است بنابراین ابتلای زنان به این بیماری شایع‌تر است. مصرف کلسیم کافی می‌تواند منجر به پیشگیری از کاهش توده‌های استخوانی شود. اغلب افراد بالغ نیازمند مصرف یکپوژ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم هستند. مصرف سیگار منجر به عدم جذب کلسیم و کاهش توده‌های استخوانی می‌شود. همچنین زنانی که به صورت دائم از سیگار استفاده می‌کنند در سنین پایین‌تری یائسه می‌شوند. ورزش، انجام اصول زندگی سالم و دریافت کلسیم کافی به‌عنوان عوامل درمان بیماری پوکی استخوان است. تعیین و اندازه‌گیری تراکم استخوانی از مچ دست، ستون فقرات و بخش فوقانی ران بهترین روش تعیین ابتلا به این بیماری است. تراکم استخوانی کاهش یافته در این روش‌ها با پوکی استخوانی مرتبط است.

## تحقیق

## کشف ژن مشترک عامل ناپیایی و پارکینسون

محققان پس از تحقیقات گسترده بر روند ایجاد عارضه پارکینسون و ناپیایی متوجه شدند که در کمال ناباوری ژن عامل بروز این دو بیماری یکسان است. دانشمندان مرکز ملی تحقیقاتی سلامت آمریکا پس از بررسی‌های بیشتر دریافتند (RPE) سلول‌های پشتیبان شبکه چشم، علاوه بر نقش حیاتی در سلامت چشم با تولید ترکیب L-Dopa در تولید انتقال دهنده عصبی دوپامین یا همان عامل انتقال پیام‌های عصبی نیز نقش دارند. این تیم تحقیقاتی پس از شناخت عامل این دو بیماری متوجه شدند، عدم عملکرد یک پروتئین موسوم به Ranbp2 باعث مرگ سلول‌های RPE شده و با مرگ این سلول‌ها، بیماری ناپیایی و پارکینسون ایجاد می‌شود.