

## بررسی

## افسردگی علایم جسمی هم دارد

افسردگی یک اختلال خلقی است و با علایمی چون آندوه، بداخلاقی، بی‌علاقگی و احساس بی‌ارزشی در فرد همراه است اما علایم آن محدود به روان نمی‌شود.

افسردگی می‌تواند در قالب علایم جسمی مثل سردرد، کم‌رد، درد عضلات و مفاصل، درد قفسه سینه، درد در سیستم گوارشی، خستگی، بی‌خوابی و... نیز بروز کند. کارشناسان سلامت روان معتقدند بخش‌های احساسی مغز که تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرند به بروز احساس درد در بدن کمک می‌کنند. به همین دلیل نیز افسردگی، شما را نسبت به محرک‌های فیزیکی در حساس‌تر می‌سازد.

متخصصان همچنین معتقدند که افسردگی وضع پلاک‌های خونی را نیز تغییر داده و در برخی بیماران موجب بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

به گزارش هلثیر میشیگان، بسیاری از مراجعات به مراکز درمانی در واقع مرتبط با همین علایم فیزیکی افسردگی هستند چرا که اغلب مردم فکر می‌کنند دچار یک مشکل جسمی شده‌اند در حالی که عامل این دردها ریشه در افسردگی



دارد. البته بسیاری از ناراحتی‌ها و مشکلات جسمی مانند سردرد می‌توانند سرچشمه‌های دیگری نیز داشته باشند. بنابراین هنگام تشخیص افسردگی باید علایم جسمی و روانی را با هم در نظر گرفت.

## بازشکان

رئیس انجمن آسیب‌شناسی ایران عنوان کرد **پاتولوژی (آسیب‌شناسی) پلی‌بین علوم پایه و علم پزشکی است**

رئیس انجمن آسیب‌شناسی ایران با اشاره به تاریخچه انجام عملیات‌های پاتولوژی در ایران، این رشته را پلی از تباطی میان علم پزشکی و علوم پایه معرفی کرد.

دکتر فرید کریمی، پاتولوژیست و رئیس انجمن پاتولوژی درباره نحوه کار پاتولوژیست‌ها گفت: پاتولوژی از دو شاخه تشریحی و بالینی تشکیل شده است. شاخه تشریحی آن که به آناتومی‌کال معروف شده است از قرن نوزدهم در اروپا مورد استفاده قرار گرفت و این نوع پاتولوژی تشخیص بیماری‌ها توسط اشکال و ساختارهای سلولی است.

وی افزود: پاتولوژی بالینی تشخیص بیماری از طریق معاینات بدن است و از قرن بیستم مرسوم شد که در این شاخه تشخیص بیماری‌ها از طریق خون، ادرار و مایع درون مفصل صورت می‌گیرد. به این ترتیب پاتولوژی که پایه شناخت بیماری را تشکیل می‌دهد به وجود آمد. در ایران هم مثل سایر کشورها ابتدا پاتولوژی آناتومی‌کال با آسیب‌شناسی تشریحی وارد عرصه شد و تقریباً ۴۰ سال پیش پاتولوژی کلینیکال در ایران باب شد و به صورت تخصصی در دانشگاه‌ها آموزش داده می‌شود.

کریمی درباره نحوه کار پاتولوژیست‌ها در مراکز آزمایشگاهی کشور گفت: آزمایش‌هایی که در ایران توسط متخصصان پاتولوژی صورت می‌گیرد، از دو بخش آناتومی‌کال (تشریحی) و کلینیکال (بالینی) تشکیل می‌شود که بخش آناتومی‌کال بخشی است که قسمت بافتی را از بدن جدا می‌کنند و به آزمایشگاه می‌فرستند و پاتولوژیست بعد از بررسی تشخیص می‌دهد که بافت ارسال شده، تومور است یا خیر و اگر تومور باشد بدخیمی و خوش‌خیمی آن نیز بررسی می‌شود. رئیس انجمن آسیب‌شناسی ایران عنوان کرد: کلینیکال پاتولوژی شامل آزمایشگاه‌های تشخیص طبی است که همه با آن آشنا هستند و از طریق آن آزمایش خون و ادرار مورد آزمایش قندخون و کلسترول خون مورد بررسی قرار می‌گیرد. در واقع رشته پاتولوژی تاسیس شد تا پلی میان رشته پزشکی و رشته‌های علوم پایه باشد. در بیوشیمی و میکروبی‌شناسی در حقیقت پایه بیماری بررسی می‌شود اما یک پزشک به علایم دقت می‌کند و با پایه بیماری‌ها کاری ندارد؛ ارتباط بین این دو حوزه را پاتولوژیست‌ها برقرار می‌کنند. وی در پایان گفت: این همایش کاملاً پژوهشی است و دستاوردهای تشخیصی که یکی از عناوین مهم و قابل بحث این همایش به شمار می‌رود در همین مقالات پژوهشی جست‌وجو می‌شود. همچنین ۹ مقاله نیز انتخاب می‌شوند که در واقع از جمله دستاوردهای ایران در زمینه پاتولوژی هستند. سازنده این همایش سالانه آسیب‌شناسی و طب آزمایشگاه ۱۹ لغایت ۲۱ آذر در مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی برگزار می‌شود.

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۶۶۵۹۶۹۳ تماس یا به سایت [www.orgiranpath.congress.com](http://www.orgiranpath.congress.com) مراجعه کنند.

نامناسب‌ترین افراد برای ازدواج را بشناسید  
آدم‌های خطرناک

| دکتر امان‌اللهی | عضو هیات علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز |



۱۵ تا ۲۰ درصد از شکست‌ها در زندگی مشترک ناشی از مشکلاتی است که به دنبال عدم شناخت زوجین از یکدیگر رخ می‌دهد.

اگر دختر و پسر حداقل اطلاعات درباره هم و ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را کسب کنند، بی‌شک شکست‌ها در زندگی مشترک به حداقل خواهد رسید، چرا که بسیاری از افرادی که در زندگی شکست می‌خورند، تعریف مشخصی از معیارهای مورد نظر خود ندارند.

به‌طور نمونه زمانی که از دختر یا پسر س‌ سوال می‌شود که چرا به طرف مقابل علاقه‌مند شده‌اید؟ پاسخ می‌دهد، «چون او فرد باشخصیتی است». سوال اینجاست که فرد باشخصیت چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد و از ویژگی‌های او باشخصیت و بی‌شخصیت چه تعریفی به صورت عملیاتی داریم. شخصیت یک‌لگوی پایدار از رفتارهای انسان است که می‌توان بر اساس آن رفتارهای فرد را پیش‌بینی کرد.

یکی از بحران‌های اصلی در ازدواج وجود اختلال شخصیت در فرد است. یکی از نمونه‌های اختلال شخصیت در فرد، شکاک بودن است. وقتی وارد رابطه با این افراد می‌شوید همیشه مجبورید وفاداری خود را به آنها ثابت کنید. افراد شکاک در زندگی به دنبال این هستند که خیانت فرد مقابل را به نوعی ثابت کنند و تصور می‌کنند که طرف

مقابل‌شان در حال خیانت به اوست، بنابراین به دنبال شواهدی هستند که افکار خود را به اثبات برسانند. این افراد به زمین و زمان بدبین‌اند و به شدت خطرناک هستند و احتمال آسیب رساندن به طرف مقابل از سوی آنان وجود دارد.

یکی از اختلالات شخصیت، شخصیت منزوی است. افرادی وجود دارند که منزوی هستند و ارتباط اجتماعی محدود یا به ندرت دارند. در این بحث لازم است موضوع حجب و حیا را از بحث انزوا جدا کنیم. افراد دارای حجب و حیا قادر به برقراری ارتباط اجتماعی هستند و در زمینه‌هایی که لازم باشد حجب و حیای خود را نشان خواهند داد. اما افراد منزوی این‌گونه نیستند؛ افراد منزوی همسفران خوبی برای زندگی مشترک نخواهند بود.

در روابط عاشقانه نشانه‌ها را ببینید و جدی بگیرید، نشانه‌ها خبر از آینده می‌دهند. یکی از نشانه‌هایی که در شناخت افراد کمک می‌کند، عجیب و غریب بودن آدم‌هاست. افرادی که دارای این شخصیت هستند شمایل عجیبی برای حضور در جامعه برای خود درست می‌کنند. برخی از این افراد عقاید ماورایی و عجیب دارند و همین امر موجب می‌شود دیگران جذب آنها شوند. این آدم‌ها به گونه‌ای ماهرانه به افراد نزدیک می‌شوند. احتمال ایجاد صمیمیت در ازدواج با این‌گونه آدم‌ها به هیچ

عنوان وجود ندارد، لذا افراد عجیب و غریب را برای ازدواج انتخاب نکنید.

در شخصیت آدم‌ها به شدت باید از یک نوع شخصیت ترسید و آن آدم‌های خطرناک هستند. آدم‌های خطرناک قواعد اجتماعی را زیر پا می‌گذارند و ما به اشتباه، کار آنها را شجاعت تلقی می‌کنیم، مشخصه این افراد دروغ گفتن بسیار است؛ آنها کاندیدای اول خیانت در زندگی هستند. در رابطه با این افراد طرف‌های مقابل به‌طور مکرر تصمیم می‌گیرند از رابطه خارج شوند ولی چرب‌زبانی این افراد مانع می‌شود.

شخصیت طوفانی به‌عنوان یکی دیگر از اختلالات شخصیتی است. یکی از ویژگی‌های افراد دارای شخصیت طوفانی بی‌ثباتی عاطفی است. این آدم‌ها در رابطه بسیار پر شور هستند و با انرژی وارد رابطه می‌شوند ولی بی‌ثباتی عاطفی در آنها موجب آسیب رسیدن به طرف مقابل می‌شود.

شخصیت نمایشی یکی دیگر از نمودهای اختلالات شخصیتی افراد است. برای رابطه برقرار کردن با این افراد باید توجه داشت که افراد دارای شخصیت نمایشی از ظاهر خود برای جلب توجه در جامعه استفاده می‌کنند، به‌طور کلی خودنمایی و تظاهر آنها را می‌توان به وضوح دید. این آدم‌ها تصور می‌کنند از همه تر هستند و همه باید در خدمت آنها باشند. معمولاً در گفت‌وگوها، این افراد

از عباراتی چون من چه هستم، من چه کردم یا چه موفقیت‌هایی کسب کردم، استفاده می‌کنند چون تنها خود را می‌بینند.

شخصیت چسب نیز یکی دیگر از اختلالات شخصیتی افراد است. به این لحاظ سه این نوع شخصیت چنین عنوانی داده شده چون افراد دارای این شخصیت به نوعی انگل‌وار رفتار می‌کنند و به عبارتی به طرف مقابل چنان می‌چسبند که رفتار این افراد به نوعی عشق بی‌حد تعریف می‌شود، در صورتی که در انتخاب شریک زندگی رفتار این‌گونه افراد را نباید حمل بر عشق فراوان گذاشت. این نوع شخصیت در زندگی بسیار خطرناک است و افراد دارای این شخصیت برای جلب محبت طرف مقابل دست به هر کاری می‌زنند.

ازدواج یک تصمیم بسیار پیچیده است. باید تلاش کنیم دست به انتخابی آگاهانه برای زندگی مشترک خود بزنیم. میانگین کشوری در خصوص طلاق می‌گوید حداقل ۲۰ درصد از ازدواج‌ها به دلایل مختلف به طلاق می‌انجامد، چرا که وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوید افرادی که دارای شخصیت‌های فوق هستند قابل تغییر به هیچ‌عنوان نیستند. لذا باید با چشم‌پاز انتخاب کنید. قبل از انتخاب، در مورد انتخاب درست مطالعه کرده‌و با علم و آگاهی شریک زندگی خود را انتخاب کنید

## تغذیه

## مصرف زیاد ماهی‌های چرب مانع رشد سرطان می‌شود

تحقیقات اخیر نشان داده است، مصرف زیاد ماهی‌های چرب می‌تواند مانع رشد سرطان شود. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داد که مصرف بیشتر ماهی‌های چرب می‌تواند از توسعه تومورهای سرطانی جلوگیری کند.

با توجه به تحقیقات انجام شده، افرادی که مقدار مشخصی از اسیدهای چرب امگا ۳ غنی شده در انواع برخی از ماهی‌ها مانند ماهی قزل‌آلا، اسکا و حشی مصرف می‌کنند به‌طور قابل توجهی در معرض خطر کمتری از تعداد سرطان‌ها از جمله تخمدان، آندومتر، حلق، مری، معده، کولون، رکتوم و پانکراس قرار می‌گیرند.

این تحقیقات همچنین نشان داد که مصرف رژیم غذایی فراوان از اسیدهای چرب امگا ۳ که ماهی‌های چرب از نوع برجسته آن است، منجر به کاهش خطر ابتلا به نوع رایج از تومور سرطانی شناخته‌شده به‌عنوان «آدنوکارسینوم» می‌شود. تحقیقات اخیر همچنین نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند به جلوگیری از مشکلات قلبی کمک کند.



به گفته محققان، روغن ماهی باعث کاهش التهاب می‌شود و ممکن است اثرات آسم و بیماری روده را کاهش دهد و از خطر تولد نوزاد نارس جلوگیری کند و به بهبود حافظه و درمان افسردگی منتهی می‌شود.

## هشدار

## لیوان‌های یکبار مصرف شفاف سرطان‌زا هستند

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو گفت: مصرف لیوان‌های یکبار مصرف شفاف برای نوشیدنی‌های گرم در درازمدت سرطان‌زاست.

دکتر حسین رستگار در مورد مصرف ظروف یکبار مصرف اظهار داشت: ظروف یکبار مصرفی که به‌صورت شفاف باشند و در مراسم عمومی و عزاداری‌ها برای نوشیدنی‌های داغ استفاده می‌شوند، به‌دلیل مواد مضر که دارند، در مقابل آلودگی، چای، شیر داغ و... مواد پلیمری از خود آزاد می‌کنند و باعث بیماری‌های صعب‌العلاج و سرطان می‌شوند.

وی گفت: استفاده از ظروف یکبار مصرف باید با دقت باشد، یعنی از ظروف یکبار مصرف صاف و شفاف برای مواد غذایی و آشامیدنی سرد استفاده شود. ظروف یکبار مصرف کاغذی و فوم برای مواد غذایی و آشامیدنی مناسب هستند.

وی افزود: مواد غذایی که در رستوران‌ها استفاده می‌شوند نیز باید در فوم‌ها باشند و به هیچ‌وجه ظروف یکبار مصرف را داخل مایکروفر یا مایکروویو جهت گرم کردن غذا قرار ندهید.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو سازمان غذا و دارو در پایان اظهار داشت:



مردم به هیچ‌وجه نوشیدنی‌های داغ را در ظروف شفاف استفاده و مصرف نکنند و به جای آن از لیوان‌های شیشه‌ای و کاغذی استفاده شود.

## مطالعه

## آلودگی ۲۷ برابری دست‌ها با خشک‌کن برقی

مطالعات محققان دانشگاه لیدز انگلستان نشان می‌دهد که میزان میکروب‌های موجود در دست، زمانی که از دستگاه دست‌خشک‌کن استفاده می‌شود، ۲۷ برابر بیشتر از زمانی است که از دستمال کاغذی حوله‌ای استفاده می‌شود. به‌گزارش رویترز، به منظور بررسی کارایی دستگاه دست‌خشک‌کن، محققان یک نوع باکتری خاص به نام لاکتوباسیلوس را روی دست داوطلبان قرار دادند و آن‌ها خواستند که با استفاده از دستمال کاغذی حوله‌ای و دستگاه، دست خود را خشک کنند. پس از شستن و خشک‌کردن دستتان با هر دو روش، جمعیت باکتری‌ها اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان داد که میزان باکتری‌های موجود روی دست پس از استفاده از دستگاه دست‌خشک‌کن، ۲۷ برابر زمانی است که از دستمال کاغذی حوله‌ای تمیز استفاده می‌شود.

## روان

## «پول من»، «پول تو» نکندید

| میردریکوند | روانشناس |



زوجین از دنبال حرف را گرفتن جدا برهیز کنند. شک و تردید باعث می‌شود اتفاقات ناگواری در زندگی پیش بیاید. یک زن و مرد برای رسیدن به اهدافی اقدام به زندگی مشترک می‌کنند تا به یک سری اهداف برسند. زن و شوهر باید توجه داشته باشند هرچه دنبال حرف را بگیرند مشکل آنها حادتر می‌شود، لذا در پاره‌ای از موارد لازم است یکی از زوجین کوتاه‌بیاید. البته اکثر افرادی که بدبین هستند وقتی در زندگی آنها کنکاش می‌کنی متوجه می‌شوی در زندگی گذشته‌شان با مشکلی مواجه بوده‌اند، مثلاً والدین‌شان با هم مشاجره و اختلاف داشته‌اند، والدین‌شان از هم طلاق گرفته‌اند یا این که پدر یا مادرشان معتاد بوده‌اند و این بدبینی ناشی از تجارب گذشته وی است. این قبیل افراد به‌خاطر مشکلات و سختی‌هایی که در زندگی داشته‌اند یادنگرفته‌اند که چگونه به‌دیگران اعتماد کنند.

افراد خوشبین همواره شکل‌های خوب قضیه را می‌بینند و افراد بدبین همواره شکل‌های بد قضیه را می‌بینند. افراد بدبین همیشه به‌دنبال عارضی می‌گردند که ثابت‌کننده طرف مقابل باشد. آزار وی را دارد و وی را دوست ندارد. انسان‌های خدابست‌بدبین نیستند و همواره چیزهای خوب را می‌بینند. اعتماد ریشه اصلی زندگی است، اگر اعتماد از میان یک خانواده رخت بریندد و طرفین به هم اعتماد لازم را نداشته باشند آن خانواده پویشالی و پوچ خواهد بود.

افراد خیلی سریع به اقوام و اطرافیان نزدیک خود خوشبین می‌شوند چرا که همیشه از آنها احترام و محبت دیده، اما با مشاهده کوچکترین بی‌احترامی بلافاصله نسبت به آن فامیل بدبین می‌شوند، در صورتی که در چنین مواقعی فرد باید

نیز مبتلایان به افسردگی قادر به پیش‌بینی موقعیت‌ها نیستند در حالی که فرد عادی می‌تواند پیش‌بینی و کنترل نسبت به امور زندگی خود داشته‌باشد، همچنین ترکیب این حالات می‌تواند موجب ویژگی‌هایی مانند آرامش و استرس شود. اگر فردی مدام با سرزنش مواجه شود و در عدم پیش‌بینی و کنترل می‌شود. مثلاً در سبک دل‌بستگی ایمنی دوسوگرا که برخی والدین در مورد فرزندان خود اعمال می‌کنند و براساس آن گاهی خوش خلق و گاهی نیز شخصیت خشن دارند. این مسأله موجب سردرگمی کودک می‌شود. در این حالت کودک نمی‌تواند پیش‌بینی از رفتار والدین داشته‌باشد. این رفتار در نهایت احساس منفی را در کودک ایجاد می‌کند، همچنین پیام‌های دوسطحی که براساس آن والدین رفتار و گفتارشان متفاوت است موجب عدم پیش‌بینی‌پذیری موقعیت‌ها توسط فرزندان می‌شود. در سبک سختگیرانه که به‌ویژه در مورد تک‌فرزندان اعمال می‌شود کودک با مقاومت و «نه» مواجه نمی‌شود، بنابراین با ورود به محیط‌های اجتماعی ثانویه مانند مدرسه با سرخوردگی مواجه می‌شود، همچنین ممکن است موقع ازدواج از طرف مقابل «نه» بشنود و این موضوع به‌سرخوردگی و در برخی موارد نیز خودکشی و اومنجر شود.

لزم آموزش‌های پیش از ازدواج برای همسرگزینی و الزام والدین به یادگیری سبک‌های فرزندپروری قبل از داشتن فرزند ضروری به نظر می‌رسد زیرا هدف از افزایش جمعیت، افزایش افرادی است که کوشا و سالم باشند و با ادب اسلامی رشد یابند.