



سلامت

شماره ۱۱۳ - ماهنامه اردیبهشت ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتور به دوستان سلامت

سندرم کودی دیجیتال

اهمیت مصرف ویتامین ها و
مواد معدنی در سالمندان

روماتیسم

افتلال شفصیت
ضد اجتماعی



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای بهتر

NEXTYLE

نکستایل همراہ
سلامتی شما



NEXTYLE

نکستایل همراہ
سلامتی شما

نکستایل
"تجربہ کن"



اردیبهشت ۱۴۰۴

فهرست

درماتیت ها	۶
احساس تنهایی در دوران سالمندی	۸
لیکن پلان	۱۰
اهمیت مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در سالمندان	۱۲
سندرم کودک دیجیتال	۱۴
روماتیسم	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
مدیریت اضطراب و ترس های کودکان در محیط دندانپزشکی	۲۰
قدرت برگ چای	۲۲
پسوریازیس	۲۴
اختلال شخصیت ضد اجتماعی	۲۶



در مواجهه با چالش‌های زندگی، روانشناسی ابزارهایی مانند مدیریت استرس، افزایش تاب‌آوری و تفکر مثبت را در اختیار ما قرار می‌دهد. این مهارت‌ها به ما کمک می‌کنند تا در شرایط سخت، قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر باشیم و بحران‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل کنیم.

روانشناسی نه تنها برای فرد، بلکه برای سلامت جامعه نیز اهمیت دارد. جامعه‌ای که از سلامت روان برخوردار باشد، می‌تواند به رشد و پیشرفت دست یابد. روانشناسی با مطالعه رفتارهای جمعی و ارائه راه‌حل‌های پیشگیرانه، به ایجاد جامعه‌ای سالم و هماهنگ کمک می‌کند.

در نهایت، روانشناسی نه تنها علمی برای درمان اختلالات روانی، بلکه ابزاری برای خودشناسی، رشد شخصی و بهبود کیفیت زندگی است. بیایید از این دانش ارزشمند برای ساختن زندگی‌هایی شادتر و معنادارتر استفاده کنیم.

۹ اردیبهشت، روز جهانی روان‌شناس و مشاور، گرمی باد؛ قدردان تلاش‌های بی‌وقفه این فرشتگان زمینی برای آرامش و سلامت روان جامعه هستیم.

با احترام
دکتر بهارک مهدی پور

روانشناسی، کلیدی برای زندگی بهتر
روانشناسی، علمی است که به ما کمک می‌کند خود و دیگران را بهتر بشناسیم و با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای سالم و سازنده روبرو شویم. در دنیای پرشتاب امروز، که استرس و اضطراب بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی شده‌اند، روانشناسی ابزاری ضروری برای حفظ سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی است.

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای روانشناسی، کمک به خودشناسی است. بسیاری از مشکلات ما ریشه در ناآگاهی از احساسات و نیازهای درونی‌مان دارد. روانشناسی به ما می‌آموزد چگونه با خودمان صادق باشیم، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و برای رشد شخصی تلاش کنیم. این شناخت، پایه‌ای برای تصمیم‌گیری‌های بهتر و زندگی رضایت‌بخش‌تر است.

علاوه بر این، روانشناسی در بهبود روابط نقش کلیدی دارد. روابط سالم و پایدار، بخش عمده‌ای از شادی و آرامش ما را تشکیل می‌دهند. روانشناسی به ما می‌آموزد چگونه با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم، تعارض‌ها را مدیریت کنیم و همدلی را در روابط خود تقویت کنیم.

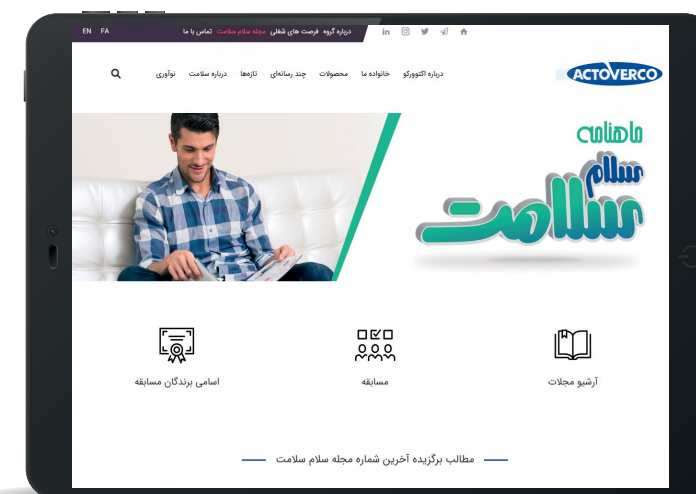
سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

چنانچه از طرفداران نشریه سلام سلامت هستید و تمایل به داشتن آرشیوی از کلیه مقالات دارید و یا می‌خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کافیه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، ندا عزیزی، شهرزاد یعقوبی،

ارشاسب رجی، سید علیرضا محسنی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

انتشارات جنگل

نشانی چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی نژاد،

نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

نشانی شرکت اکتوورکو: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر سعید فلاح، دکتر آذر طاهری، دکتر رویا خرمی، دکتر مرجان غیاثوند،

دکتر امیررضا نبی قدیم، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر مهشید مولا، دکتر سحر خداپناه‌هنده،

دکتر مژده دانشمند، دکتر سپیده محمدی



درماتیت ها

ترجمه و تألیف: دکتر امیررضا نبی قدیم (پزشک عمومی)

درماتیت یک اصطلاح کلی برای نوعی بیماری است

که باعث التهاب پوست می شود. انواع مختلف این

بیماری می تواند باعث ایجاد بثورات قرمز، خشکی

پوست، تغییرات رنگ، خارش، تاول، پوسته ریزی

و زخم های دردناک شود. شدت بثورات پوستی

از خفیف تا شدید متغیر است و بر اساس عامل

ایجادکننده مشکلاتی را برای بیمار به وجود می آورد

درماتیت می تواند علل متفاوتی از جمله ژنتیک،

فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی، عفونت ها، آلرژی،

مواد تحریک کننده، تغییرات هورمونی و ... داشته

باشد، با این حال این بیماری مسری نیست. درماتیت

در هر سنی می تواند بروز پیدا کند و باید به صورت

منظم توسط پزشک متخصص تحت نظر قرار گیرد.

درماتیت هیچ آسیب جدی به بدن شما وارد نمی کند

و به این معنی نیست که پوست شما عفونی یا آلوده

است. روش های درمانی و داروهایی وجود دارد که

می تواند علائم شما را مدیریت کند.

شایع ترین انواع درماتیت ها شامل موارد زیر است:

- درماتیت آتوپیک (Atopic dermatitis):** مردم معمولاً از آن به عنوان اگزما یاد می کنند. درماتیت آتوپیک می تواند در تمام اعضای خانواده دیده شود، ولی معمولاً در دوران نوزادی ایجاد می شود. هیچ درمان قطعی برای درماتیت آتوپیک وجود ندارد. افراد مبتلا به این بیماری معمولاً علائم را در چرخه هایی از شعله‌ور شدن و دوره های بی علامتی با علائم کم تجربه می کنند. در هنگام عود بیماری، بثورات یا لکه های پوست ممکن است زمخت، خشک و خارش دار باشند.

- درماتیت تماسی (Contact dermatitis):**

این درماتیت زمانی اتفاق می افتد که ماده ای به پوست شما برخورد کرده و باعث واکنش نامطلوب شود. این واکنش ها می توانند به بثوراتی تبدیل شوند که با سوزش، خارش یا تاول همراه باشند. درماتیت تماسی ممکن است نتیجه یک واکنش آلرژیک یا تحریکی باشد. در درماتیت تماسی تحریکی، یک ماده خارجی به طور مستقیم به پوست آسیب می رساند و باعث بروز واکنش می شود. با این حال، در درماتیت تماسی آلرژیک، ماده خارجی ممکن است مستقیماً به پوست آسیب نرساند، اما باعث شود سیستم ایمنی بدن شما به گونه ای واکنش نشان دهد که باعث آسیب پوستی گردد.

- درماتیت سبوره (Seborrheic dermatitis):**

افراد ممکن است از درماتیت سبوره نوزادان به عنوان پوسته ریزی سر یا کلاhek گهواره ای یاد کنند. این نوع درماتیت بیشتر در پوست سر دیده می شود، اگرچه ممکن است در صورت، قفسه سینه و اطراف گوش نیز رخ دهد. اغلب باعث ایجاد لکه های پوسته پوسته، تغییر رنگ پوست و شوره سرمی‌شود. استرس یا کمبود خواب می تواند این علائم را تشدید کند. هیچ درمان قطعی برای درماتیت سبوره وجود ندارد، اما می توان آن را به طور موثر کنترل کرد.

- درماتیت دیس هیدروتیک (Dyshidrotic dermatitis):**

این نوع درماتیت باعث ایجاد تاول های خارش دار در لبه های انگشتان دست، کف دست، انگشتان پا و کف پا می شود. این نوع درماتیت در افرادی که تعریق زیادی در محل های مذکور دارند، بیشتر دیده می شود. تاول ها می توانند دردناک باشند.

- درماتیت هرپتی فرم (Herpetiform dermatitis):**

این نوع از درماتیت یک بیماری مزمن است که در نتیجه حساسیت به گلوتن یا بیماری سلیاک ایجاد می‌شود. علائم آن می تواند شامل تاول های خارش دار روی پوست باشد.

چه عواملی باعث تشدید درماتیت می شود؟

به وقایع و جریان زندگی خود دقت کنید، به احتمال زیاد عامل ایجادکننده را در میان آنها خواهید یافت. این نکته را فراموش نکنید که عوامل برانگیزاننده و آغازکننده درماتیت در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد. سوالات زیر را از خود بپرسید:

- آیا درماتیت شما بعد از استفاده از یک ماده شیمیایی که با آن نظافت می کنید ایجاد می شود؟
 - آیا هر بار که به خانه یکی از اقوامتان که سیگاری است می روید، درماتیت شما بروز یا تشدید پیدا می کند؟
 - آیا از زمانی که شروع به استفاده از شامپویی جدید کرده اید، پوست سرتان احساس خارش می کند؟
 - آیا بعد از اینکه عطر جدید خود را می زنید، آن ضایعات پوستی در مج دستتان ظاهر می شود؟
 - آیا نور زیاد خورشید باعث بهتر یا بدتر شدن درماتیت شما می شود؟
 - آیا هر بار که آن ژاکت پشمی را می پوشید احساس خارش می کنید؟
- به طور کلی به یاد داشته باشید چه چیز دیگری باعث تشدید درماتیت در

شما می شود: استرس، دوش آب گرم، مواد حساسیت زا مانند گرده گل ها یا موی حیوانات خانگی و... . پس از اینکه عامل ایجادکننده مخصوص به خود را شناسایی کردید، تمام تلاش خود را برای پرهیز از آن انجام دهید.

درماتیت چگونه درمان یا کنترل می شود؟

نوع درمان بستگی به نوع درماتیت و محل آن دارد. در اولین مرحله شما باید از هر چیزی که باعث ایجاد یا تشدید درماتیت می شود اجتناب کنید. در مرحله دوم می توانید از روش های زیر در منزل بهره بگیرید:

- پوست خود را با پارچه یا حوله ای مرطوب ببوشانید تا رطوبت پوست شما حفظ شود.
 - از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید. بلافاصله پس از استحمام، مرطوب کننده را به پوست خود بزنید.
 - فضای اطراف خود را بیش از حد گرم نکنید. برای مثال در زمان استحمام دمای آب را متعادل نگه داشته و با آب ولرم دوش بگیرید.
 - از پوست خود محافظت کنید. از هر چیزی که می تواند آن را تحریک کند دوری کنید. برای مثال گاه‌ا لباس های پشمی منجر به تحریک پوست می شوند.
 - استرس خود را کاهش دهید. در صورت نیاز، به یک روان درمانگر یا روانپزشک مراجعه کنید.
 - بیش از یک بار در روز دوش نگیرید.
 - از صابون ها یا شوینده های بدون بو استفاده کنید.
 - از خاراندن پوست پرهیزید. خاراندن پوست درماتیت را تحریک می کند. با این کار شما به لایه های پوست آسیب زده و خطر عفونت را افزایش می دهید
- درمان های دارویی مختلفی نیز برای انواع درماتیت ها وجود دارد، که پزشک متخصص پوست پس از معاینه و تعیین نوع درماتیت شما، بر اساس شرایط ممکن است از هر کدام از آنها استفاده کند.

چه مدت طول می کشد تا درماتیت بهبود یابد؟

مدت زمان بهبودی بستگی به نوع درماتیت و درمان دریافتی دارد. حتی با وجود درمان نیز، فرایند بهبودی ممکن است چندین هفته یا چند ماه به طول بیانجامد. حتی درماتیت آتوپیک ممکن است به صورت مادام العمر با شما همراه باشد، اما می توانید با درمان مناسب علائم آن را کاهش داده و کنترل کنید.

برای کاهش خطر ابتلا به درماتیت از چه غذاهایی می توان مصرف یا پرهیز کرد؟

مصرف ماده غذایی که به آن آلرژی دارید، ممکن است باعث درماتیت یا تشدید آن شود. برای مثال حدود ۲۵ درصد از افراد مبتلا به درماتیت هرپتی فرم، بیماری سلیاک یا حساسیت به گلوتن دارند. گلوتن عمدتاً در گندم و جو و انواع نان ها دیده می شود. نمونه هایی از آلرژی های رایج غذایی عبارتند از: بادام زمینی، لبنیات، تخم مرغ، شکر و الکل. به مواد غذایی که مصرف می کنید توجه کنید. اگر درماتیت شما پس از خوردن غذای خاصی تشدید شود، ممکن است به آن آلرژی داشته باشید. تغییرات رژیم غذایی خود را با پزشک در میان بگذارید. در این زمینه می توانید از مشاوره متخصصین تغذیه نیز استفاده کنید.



احساس تنهایی در دوران سالمندی؛ مشکلی پنهان اما فراگیر

دکتر مهشید مولا (داروساز)

پیامدهای این اتفاق می تواند عمیق و گسترده باشد. از کاهش کیفیت زندگی گرفته تا مشکلات جسمی:

- * احساس تنهایی می تواند باعث بروز و یا تشدید افسردگی و اضطراب شود.
- * بیماران با نارسایی قلبی که احساس تنهایی می کنند چهار برابر بیشتر در معرض حوادث قلبی هستند.
- * فردی که از نظر اجتماعی منزوی شده است تقریباً ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شود.
- * احساس تنهایی می تواند خواب فرد را مختل کند.

چگونه با تنهایی مقابله کنیم؟

اگر احساس تنهایی را تجربه می کنید، این نکات را برای مدیریت این احساس و بهبود کیفیت زندگی خود امتحان کنید:

۱ **عوامل مؤثر بر احساس تنهایی تان را بشناسید:** درک درست از آنچه باعث می شود احساس تنهایی کنید، به شما کمک می کند تا احساس خود را بهتر مدیریت کنید. به این فکر کنید که چه چیزی باعث می شود تا این احساس در شما ایجاد شود. آیا در روزهای خاصی از هفته احساس تنهایی می کنید؟ آیا آب و هوا بر آن تأثیر می گذارد؟

۲ **فعالیت های جدید را امتحان کنید:** به فعالیت هایی فکر کنید که همیشه دوست داشتید امتحان کنید اما به تعویق انداختید. مثل یادگیری یک زبان جدید یا شرکت در یک کلاس موسیقی.

۳ **از فناوری های جدید استفاده کنید:** اگر قادر به خروج از خانه نیستید، از فناوری های جدید برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید. تماس های ویدیویی، گروه های آنلاین و شبکه های اجتماعی ابزارهایی برای کاهش احساس تنهایی هستند

۴ **فعالیت های جسمانی را افزایش دهید:** ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است، بلکه می تواند خلق و خوی شما را به طور چشمگیری بهبود بخشد. به کلاس های یوگا، پیاده روی گروهی یا فعالیت های ورزشی دیگری بپیوندید.

۵ **حمایت حرفه ای بگیرید:** اگر احساس می کنید تنهایی زندگی شما را تحت الشعاع قرار داده است، با یک مشاور یا روانشناس صحبت کنید. درمان های گروهی نیز می تواند به شما کمک کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنید و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.

در پایان، احساس تنهایی در سالمندان یک چالش جدی است که نباید آن را نادیده گرفت. مدیریت این احساس با شناسایی علل آن، افزایش فعالیت های اجتماعی و جسمانی، و بهره گیری از فناوری های ارتباطی می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. همچنین، دریافت یک حمایت حرفه ای از طریق مشاوره و درمان های گروهی می تواند نقش مؤثری در کاهش این احساس و پیشگیری از پیامدهای منفی آن ایفا کند.

تعاملات اجتماعی یکی از نیازهای اساسی انسان است، به طوری که غفلت از این نیاز با افزایش احتمال بروز یا تشدید بیماری های مزمن، افسردگی و سایر مشکلات مرتبط است.

بر اساس گزارش آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی (NASEM)، بیش از یک سوم افراد بالاتر از ۴۵ سال احساس تنهایی می کنند. این احساس، صرف نظر از میزان ارتباطات اجتماعی فرد، ممکن است تجربه شود. به بیان ساده تر، گاهی فرد «تنها» است؛ یعنی کسی در کنارش نیست، اما این موضوع لزوماً برایش ناخوشایند نیست. در مقابل، «احساس تنهایی» وضعیتی متفاوت است که اغلب ناشی از انزوای عاطفی است. در این حالت، فرد به همراهی و ارتباط با دیگران نیاز دارد، اما به دلایلی این ارتباط برقرار نمی شود و در نتیجه، فرد احساس اندوه و انزوا می کند.

اگر احساس تنهایی به خصوص در سنین بالا مدیریت نشود، می تواند پیامدهای جدی برای سلامت جسمی و روانی به دنبال داشته باشد. اگر شما هم احساس تنهایی می کنید، در ادامه، راهکارهایی برای بهبود این وضعیت به شما پیشنهاد می شود.

احساس تنهایی در سالمندان

تنهایی یک مشکل رایج و جدی در سنین بالا است. اخیراً گزارشی نشان داده که بیش از ۳۰ درصد از بزرگسالان بالای ۴۵ سال احساس تنهایی می کنند. همچنین تخمین زده می شود که حدود یک چهارم بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر در انزوای اجتماعی قرار دارند.

احساس تنهایی در سالمندان دلایل متعددی دارد. یکی از دلایل اصلی آن، کاهش ارتباطات اجتماعی است که می تواند ناشی از بازنشستگی یا مشکلات جسمی و حرکتی باشد. علاوه بر این، احساس ناامیدی یا کنار گذاشته شدن توسط جامعه می تواند باعث افزایش احساس تنهایی شود.

مطالعه ای نشان داد که افرادی که درگیر مشکلات سلامت روان یا اختلالات جسمی هستند، دو برابر بیشتر احتمال دارد که احساس تنهایی یا انزوای اجتماعی را تجربه کنند.



بعدی؟ خب بعدی؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS | **ACTOVER GROUP**

کنترل آلرژی در تمامی فصول



آلسیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

ALSYZEN®
Cetirizine Tablet 10 mg



Together for a healthy future
www.actoverco.com

درمان

اگر نتیجه نمونه برداری وجود این بیماری را نشان داد اما هیچ علامتی ندارید، احتمالاً نیازی به درمان نیست. در بیشتر موارد، لیکن پلان در عرض ۲ سال از بین می رود. اما اگر علائمی مانند خارش شدید یا زخم در دهان یا ناحیه تناسلی دارید، درمان می تواند کمک کننده باشد. در صورت بروز لیکن پلان بر روی پوست سر، جهت جلوگیری از ریزش دائمی مو، فرد حتماً باید تحت درمان قرار بگیرد.

لیکن پلان درمان خاصی ندارد، اما اقدامات درمانی مختلف می تواند به تسکین علائم و تسريع بهبودی کمک کند.

درمان های احتمالی عبارتند از:

- مصرف آنتی هیستامین برای رفع خارش؛
- استفاده از استروئیدها روی پوست یا داخل دهان برای مبارزه با التهاب (همچنین ممکن است برای موارد شدید، مصرف استروئیدها به شکل قرص تجویز شود)؛
- نوعی روش درمانی با اشعه ماوراء بنفش به نام PUVA؛
- مصرف برخی داروها که معمولاً برای آکنه استفاده می شوند؛
- استفاده از برخی پمادها که برای آگزما استفاده می شوند.

عوارض

برخی شواهد نشان می دهد که لیکن پلان دهانی ممکن است هشدار اولیه برای ابتلا به سرطان دهان باشد. توصیه می شود حداقل دو بار در سال برای معاینه دهان به دندانپزشک مراجعه کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائمی از لیکن پلان دارید، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است برای موثرترین روش درمان، نیاز به مراجعه به متخصص پوست داشته باشید.

زندگی با لیکن پلان

برای جلوگیری از ابتلا به لیکن پلان نمی توان کار خاصی انجام داد، اما در صورت ابتلا به آن، می توان اقداماتی را برای جلوگیری از تشدید بیماری انجام داد

- از آسیب به پوست اجتناب کنید.
- به جای خراشیدن پوست از کمپرس خنک استفاده کنید.
- استرس زندگی خود را مدیریت کنید.

■ برای لیکن پلان دهانی، سیگار را ترک کنید، از مصرف الکل خودداری کنید، بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید و از مصرف غذاهایی که باعث تحریک دهان می شود، پرهیز کنید.

لیکن پلان بیماری خطرناکی نیست و معمولاً خود به خود از بین می رود. با این حال ممکن است در برخی افراد عود کند.



لیکن پلان

لیکن پلان یک بیماری شایع است که باعث التهاب (تورم و تحریک) روی پوست یا داخل دهان می شود. لیکن پلان باعث ایجاد بثورات پوستی می شود که معمولاً با خارش همراه است. ممکن است این بیماری در داخل دهان باعث ایجاد سوزش یا درد شود.

علت لیکن پلان معمولاً مشخص نیست، اما برخی از علل احتمالی عبارتند از:

- ابتلا به هپاتیت C، ویروسی که به کبد حمله می کند.
- مصرف برخی داروها، از جمله داروهایی که برای درمان فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی و مالاریا استفاده می شوند.
- واکنش به آمالگام (پُرکردگی های فلزی در دندان ها).
- واکنش خودایمنی، به این معنی که سیستم دفاعی یا همان سیستم ایمنی، به اشتباه به سلول های دهان و پوست حمله می کند.

علائم

علائم لیکن پلان، به اینکه بیماری در کدام بخش بدن بروز پیدا کرده است، بستگی دارد.

علائم رایج عبارتند از:

پوست: شایع ترین علائم برآمدگی های قرمز براق یا بنفش است. این برجستگی ها سفت هستند و ممکن است با خارش همراه باشند. ممکن است خطوط یا پوسته های سفید ظریف در کنار برآمدگی ها وجود داشته باشد. این برآمدگی ها می توانند در هر جایی از بدن بروز کنند، اما بیشتر در مچ دست، بازو، کمر و مچ پا دیده می شوند. ممکن است لکه های پوسته پوسته ضخیم روی ساق و مچ پا ظاهر شود. گاهی اوقات، برجستگی ها در ناحیه ای ظاهر می شود که پوست خراشیدگی یا سوختگی دارد. لکه های تیره پوست ممکن است جایگزین برجستگی های پوستی شوند که محو می شوند. این لکه ها معمولاً پس از چندین ماه محو می شوند.

دهان: لیکن پلان در داخل دهان مانند لکه های توری با نقاط ریز سفید به نظر می رسد. این لکه ها ممکن است در داخل گونه ها یا روی زبان ایجاد شده و باعث بروز علائم دیگری نشود. در موارد شدید، قرمزی و زخم ایجاد می شود.

ناخن ها: لیکن پلان ممکن است روی چند یا همه ناخن های دست و پا ظاهر شود. نازک شدن، برآمدگی، شکافتن و ریزش ناخن ها از علائم این بیماری است

پوست سر: بروز قرمزی، تحریک، و برجستگی های ریز روی پوست سر از علائم لیکن پلان در پوست سر است. در برخی موارد ممکن است مو ها نازک شده و دچار ریزش سکه ای شود.

چه افرادی در معرض خطر هستند؟

۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر در برهه ای از زمان به لیکن پلان مبتلا می شوند. لیکن پلان یک بیماری عفونی نیست و بنابراین قابل سرایت به دیگران نمی باشد. معمولاً مردان و زنان در میانسالی به لیکن پلان مبتلا می شوند. نرخ ابتلا به لیکن پلان پوستی در مردان و زنان به طور مساوی است، اما زنان دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به لیکن پلان دهانی هستند. بروز این بیماری در افراد خیلی جوان یا خیلی مسن، نادر است.



تشخیص

پزشک یا دندانپزشک ممکن است لیکن پلان را بر اساس تغییرات روی پوست یا دهان تشخیص دهد. برای اطمینان از تشخیص، پزشک نمونه برداری (بیوپسی) انجام می دهد و مقداری از مخاط دهان یا یک تکه کوچک از پوست را برمی دارد تا مورد آزمایش قرار بگیرد.

<https://dermnetnz.org/topics/lichen-planus>
<https://www.nhs.uk/conditions/lichen-planus/>
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/lichen-planus>

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
انجمن سلامت



ACTOVER GROUP | nex

اهمیت مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی در سالمندان

دکتر رویا خرمی (داروساز)

افزایش سن فرایندی است که با تغییرات اساسی در بسیاری از جنبه های سلامت انسان همراه است، و علاوه بر ظاهر و احساسات، بر مقادیر مورد نیاز بدن به مواد مغذی نیز تأثیر گذار است. نیازهای غذایی بدن انسان در هر مرحله از زندگی متفاوت است. در دوران سالمندی بدن ممکن است مواد مغذی را به دلیل افزایش سن یا مصرف برخی از داروها جذب نکند. آنچه که در سالمندان بسیار اهمیت دارد توجه به این نکته است که ترکیب متعادلی از ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت کنند که از ایجاد مشکل در اثر کمبود این مواد جلوگیری شود.



تحلیل عضلانی مرتبط با افزایش سن، نیاز به مصرف مقادیر بیشتری از ترکیبات پروتئینی داشته باشند.

خانم‌ها در دوران یائسگی به آهن کمتری نیاز دارند، زیرا پس از قطع خونریزی‌های قاعدگی، خون کمتری از دست می دهند.

برخی از رژیم های غذایی خاص مانند گیاهخواری، خصوصا اگر در افراد سالمند باشد، میزان نیاز بدن به بعضی از ریز مغذی ها را تغییر می دهد. به عنوان مثال کمبود کلسیم، ید و روی و همچنین ویتامین ب۱۲ در این افراد دیده شده و برای جبران آن نیاز به مصرف مکمل وجود دارد.

سلامت سیستم ایمنی، عملکرد مغز، تولید انرژی، ترمیم موارد مختلف، کاهش بیماری های قلبی عروقی و کم خونی، درمان زخم ها و بسیاری از موارد دیگر از جمله مزایای ویتامین های گروه ب است، که مصرف آنها در سالمندان بسیار توصیه می شود. علاوه بر این، برخی تحقیقات حتی نشان می‌دهند که کمبود ویتامین های گروه ب می‌تواند با خطر بیشتر زوال شناختی، پوکی استخوان و بیماری قلبی در افراد مسن مرتبط باشد.

بنابراین انتخاب یک ترکیب مناسب، با دوز مناسب که تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن افراد سالمند را داشته باشد بسیار پراهمیت است. در حال حاضر جهت سهولت این امر مولتی ویتامین های سالمندان در بسیاری از کشورها به صورت مجزا با دوز های مناسب طراحی و در بازار دارویی در دسترس هستند تا افراد بتوانند روزه با مصرف این مکمل ها کمبودهای غذایی خود را جبران و از آسیب های ناشی از کمبود این ترکیبات پیشگیری کنند.

ممکن است وجود بسیاری از مولتی ویتامین ها در بازار دارویی، انتخاب گزینه مناسب برای این افراد را سخت کند. هدف از این مقاله معرفی موارد ضروری، جهت انتخاب بهترین ترکیب از ویتامین ها و مواد معدنی در افراد سالمند است که بتواند شکاف های موجود در رژیم را با مواد مورد نیاز بدن پر کند و مزایایی مانند افزایش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد.

نکته مهم در رابطه با مکمل ها این است که بعضی از آنها می توانند عوارض جانبی داشته باشند، و یا با توجه به تغییرات فیزیولوژیک بدن در سالمندی مناسب استفاده در این افراد نباشند؛ یا حتی در برخی موارد سبب افزایش خطر خونریزی شوند. همچنین برخی از این مکمل ها می‌توانند با برخی داروها تداخل داشته باشند و مشکلاتی ایجاد کنند.

اما همچنان به دلایل بسیار زیادی، که در ادامه به توضیح تعدادی از آنها خواهیم پرداخت، مصرف مکمل های حاوی ویتامین و مواد معدنی به افراد سالمند توصیه می شود.

از آنجایی که بسیاری از افراد با افزایش سن کاهش اشتها را تجربه می کنند، تامین نیازهای غذایی آنها می تواند چالش برانگیز تر شود. این یکی از دلایل ضروری بودن مصرف برخی از مکمل ها است.

در دوران سالمندی به دلیل تغییراتی که در میزان ترشح اسید معده ایجاد می‌شود، جذب برخی از ریز مغذی های بدن مانند آهن، کلسیم، ویتامین ب۶ و ب۱۲ کاهش می یابد. به همین دلیل، بزرگسالان بالای ۵۰ سال نیاز دارند این مواد مغذی را از طریق مکمل ها دریافت کنند.

علاوه بر این بسیاری از افراد مسن کاهش توده استخوانی و مشکل پوکی استخوان را تجربه می کنند و به همین دلیل است که نیاز به کلسیم و ویتامین د۳ برای افراد بالای ۷۰ سال بیشتر است.

بزرگسالان بالای ۶۵ سال نیز ممکن است برای جلوگیری از مشکلاتی مانند

کودکان عصر تکنولوژی و فطر سندرم کودک دیجیتال

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)



تحقیقات نشان داده اند که استفاده بیش از حد از این وسایل در سنین حساس رشد می تواند اثرات منفی ماندگاری داشته باشد.

مواجهه زودهنگام و بیش از حد ابزار های دیجیتال چه اثراتی دارد؟

از اثرات عمده مواجهه زودهنگام و طولانی مدت با ابزار های دیجیتال یا الکترونیکی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تأخیر در رشد زبانی

کودکانی که زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون یا بازی با موبایل و تبلت می کنند، اغلب در مهارت های زبانی و گفتاری خود دچار تأخیر می شوند. تعامل کمتر با والدین یا اطرافیان و جایگزین شدن این تعاملات با محتوای دیجیتال، از دلایل اصلی این پدیده است.

کاهش تعاملات اجتماعی

ارتباط چهره به چهره و بازی های گروهی نقش حیاتی در رشد مهارت های اجتماعی و عاطفی کودکان دارد. استفاده مداوم از وسایل الکترونیکی، به ویژه بدون نظارت و حضور والدین، می تواند منجر به کاهش تعاملات اجتماعی و در نتیجه اختلال در توسعه مهارت های عاطفی و ارتباطی شود. این کاهش تعاملات اجتماعی، یکی از نشانه های کلیدی اختلال طیف اتیسم می باشد.

افزایش بیش فعالی و کاهش تمرکز

تماشای مداوم و طولانی مدت محتوای تصویری، توانایی تمرکز کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و ممکن است باعث افزایش رفتارهای بیش فعالی گردد.

شبیه سازی علائم اُتیسم

تحقیقات نشان داده اند که برخی از کودکانی که زمان زیادی را صرف وسایل الکترونیک می کنند، علائمی از اختلال طیف اتیسم را نشان می دهند. این علائم شامل عدم توجه به محیط اطراف، تأخیر در پاسخ به صداها و عدم علاقه به برقراری ارتباط اجتماعی است.

اختلالات خواب

نور آبی منتشر شده از صفحه نمایش وسایل الکترونیک می تواند تولید ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش دهد و در نتیجه منجر به اختلالات خواب در کودکان شود. خواب ناکافی و بی کیفیت نیز می تواند تأثیرات منفی بر رشد جسمی و ذهنی کودک داشته باشد.

کاهش خلاقیت و بازی های تخیلی

بازی های تخیلی و خلاقانه نقش مهمی در رشد ذهنی و اجتماعی کودکان ایفا می کنند. وسایل دیجیتال اغلب تجربه ای منفعلانه ارائه می دهند و فرصت های کودکان برای خلاقیت و تخیل را محدود می کنند.

چرا کودکان جذب ابزار دیجیتال می شوند؟

وسایل دیجیتال به دلیل طراحی تعاملی و رنگارنگ خود، به شدت برای کودکان جذاب هستند. این ابزارها به سرعت بازخورد می دهند و تجربه ای لذت بخش ایجاد می کنند که می تواند به نوعی وابستگی منجر شود. از سوی دیگر، بسیاری از والدین از این وسایل به عنوان ابزاری برای سرگرم کردن یا آرام کردن کودک استفاده می کنند، که این امر به استفاده مداوم از آنها دامن می زند.

چطور می توان اثرات منفی استفاده از ابزار های دیجیتال را کاهش داد؟

برای کاهش اثرات منفی وسایل الکترونیکی بر رشد کودکان، می توان اقدامات زیر را در پیش گرفت:

محدود کردن مدت زمان استفاده:

انجمن پزشکان اطفال آمریکا توصیه می کند که کودکان زیر ۱۸ ماه به هیچ عنوان از وسایل دیجیتال استفاده نکنند و برای کودکان ۲ تا ۵ سال، زمان استفاده به کمتر از یک ساعت در روز محدود شود. کودکانی که روزانه بیش از ۳ ساعت از صفحات الکترونیکی استفاده می کنند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

ایجاد فعالیت های جایگزین:

والدین می توانند با فراهم کردن بازی های خلاقانه، داستان خوانی و فعالیت های بیرون از خانه، کودکان را به جای استفاده از وسایل دیجیتال، به تعاملات واقعی ترغیب کنند و موجب تقویت رشد اجتماعی و مهارت های زبانی کودک شوند.

الگوی رفتاری مثبت:

کودکان به شدت از رفتار والدین تقلید می کنند. والدینی که خود، زمان زیادی را صرف استفاده از تلفن همراه یا تبلت می کنند، احتمالاً شاهد استفاده بیشتر کودکانشان از این وسایل خواهند بود. کاهش استفاده والدین از وسایل دیجیتال می تواند الگویی مثبت برای کودکان ایجاد کند.

نظارت والدین:

والدین می توانند با همراهی کودکان در هنگام استفاده از وسایل الکترونیکی و توضیح محتوای مشاهده شده، تعامل بیشتری ایجاد کنند.

ایجاد تعادل در سبک زندگی:

برقراری تعادل بین استفاده از فناوری و فعالیت های غیر دیجیتال مانند ورزش، هنر و کتاب خوانی، به رشد متوازن کودکان کمک می کند.

تعامل بیشتر با کودک:

ارتباط نزدیک و تعاملات مداوم با کودک می تواند نیاز او به وسایل دیجیتال را کاهش دهد. بازی های ساده، گفت و گو و فعالیت های گروهی می تواند جایگزین مناسبی برای صفحه نمایش باشد.

استفاده هوشمندانه از تکنولوژی:

در مواردی که استفاده از وسایل دیجیتال ضروری به نظر می رسد، والدین می توانند محتوای آموزشی و تعاملی مناسب سن کودک را انتخاب کنند تا تأثیرات منفی کاهش یابد. محتوای آموزشی و تعاملی ممکن است اثرات منفی کمتری نسبت به محتوای غیرفعال (مانند کارتون ها) داشته باشد.

نقش متفحصان در مدیریت این مسئله چیست؟

متخصصان سلامت کودکان، روانشناسان و متخصصان گفتاردرمانی می توانند نقش مهمی در تشخیص و مدیریت تأثیرات منفی وسایل دیجیتال داشته باشند. والدینی که متوجه علائم نگران کننده ای در کودک خود می شوند، باید به سرعت با این متخصصان مشورت کنند.

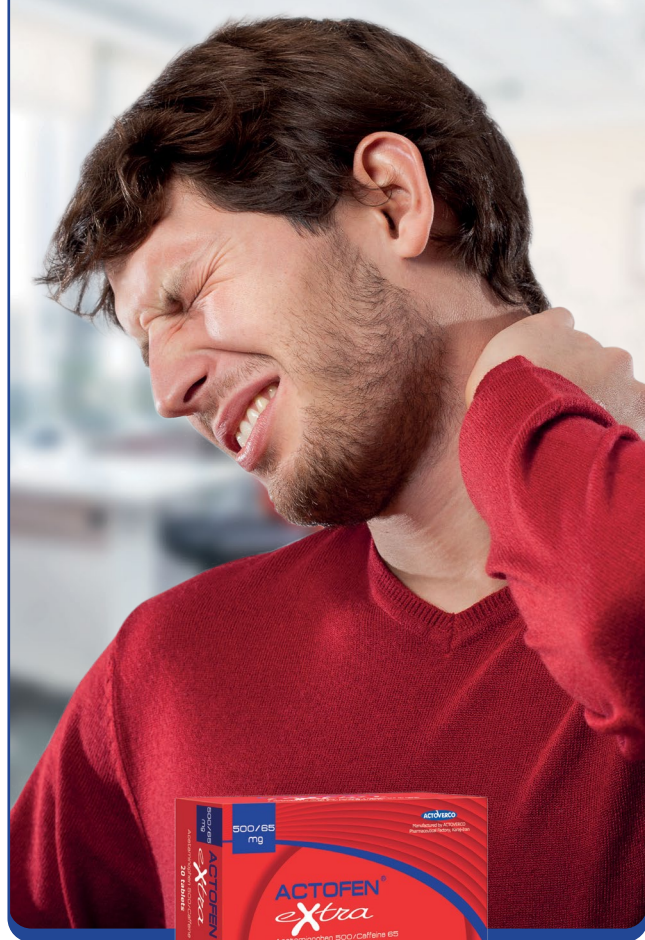
نتیجه گیری

کودک دیجیتال مفهومی است که به معضلی جدی در عصر فناوری تبدیل شده است. اگرچه تکنولوژی و فناوری های دیجیتال می توانند ابزاری قدرتمند برای آموزش باشند، اما استفاده نادرست از آنها ممکن است مشکلات جدی برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان ایجاد کنند. والدین و مربیان نقش مهمی در مدیریت و کاهش این اثرات دارند و باید با آگاهی بیشتر، محیطی سالم برای رشد کودکان فراهم کنند.

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی، دردهای مفاصل و دردهای عصبی

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

راه‌های پیشگیری از روماتیسم

درحالی که نمی‌توان از تمام انواع روماتیسم جلوگیری کرد، اما رعایت برخی نکات می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد یا پیشرفت بیماری را کندتر کند.

- ۱. زندگی فعال:** فعالیت بدنی منظم، مانند پیاده‌روی یا یوگا، می‌تواند به تقویت مفاصل و کاهش التهاب کمک کند.
- ۲. تغذیه سالم:** رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و اسید های چرب امگا۳ می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد.
- ۳. پرهیز از سیگار:** دخانیات یکی از عوامل اصلی بروز التهاب در بدن است که باید از آن پرهیز کرد.
- ۴. مراجعه منظم به پزشک:** در صورت مشاهده هرگونه علائم اولیه، مراجعه به پزشک و دریافت مشاوره تخصصی ضروری است.

روش‌های درمان روماتیسم

روماتیسم درمان قطعی ندارد، اما روش های زیادی برای کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی وجود دارد:

- ۱. فیزیوتراپی:** این روش می‌تواند به بهبود حرکت مفاصل و کاهش درد کمک کند.
- ۲. ورزش‌های کم فشار:** شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری گزینه های مناسبی برای بیماران هستند.
- ۳. رژیم غذایی:** مصرف غذاهای ضدالتهابی، مانند ماهی‌های چرب و سبزیجات تازه، می‌تواند به کنترل علائم کمک کند.
- ۴. پشتیبانی روانی:** زندگی با یک بیماری مزمن ممکن است از نظر روحی چالش‌برانگیز باشد، بنابراین دریافت مشاوره روانشناسی یا پیوستن به گروه‌های حمایتی می‌تواند مفید باشد.

اگر روماتیسم درمان نشود، می‌تواند به تخریب دائمی مفاصل و حتی ناتوانی منجر شود. به همین دلیل درمان های مداوم و پیگیری منظم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

زندگی با روماتیسم؛ چالش‌ها و راهکارها

زندگی با روماتیسم ممکن است چالش‌هایی داشته باشد، اما بسیاری از بیماران با مدیریت صحیح توانسته‌اند کیفیت زندگی خود را حفظ کنند. یادگیری تکنیک های مقابله با درد، تطبیق فعالیت های روزانه و حفظ نگرش مثبت از جمله اقداماتی است که می‌تواند به بیماران کمک کند. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که روماتیسم فقط بیماری افراد مسن است، اما واقعیت این است که این بیماری می‌تواند در هر سنی رخ دهد. بنابراین، آگاهی از علائم و پیشگیری از آسیب های جدی‌تر می‌تواند تأثیر بسزایی در سلامت کلی فرد داشته باشد.

نتیجه‌گیری

روماتیسم یک بیماری التهابی شایع است که می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، آگاهی، پیشگیری و مدیریت مناسب می‌تواند به بیماران کمک کند تا با وجود چالش‌ها، زندگی سالم و فعالی داشته باشند.

به خاطر داشته باشید که علائم اولیه را جدی بگیرید و در صورت مشاهده هرگونه تغییر در مفاصل، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

چه افرادی به روماتیسم مبتلا می‌شوند؟

روماتیسم یکی از بیماری های هایی است که می‌تواند هر فردی را تحت تأثیر قرار دهد، اما برخی گروه ها بیشتر در معرض خطر هستند؛ زنان به دلیل تأثیرات هورمونی و ویژگی‌های خاص سیستم ایمنی‌شان، بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. همچنین شیوع روماتیسم در میان افراد بالای ۴۰ سال بیشتر است، هرچند که برخی از انواع آن می‌تواند حتی در کودکان نیز ظاهر شود.

عوامل محیطی نیز نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند. به عنوان مثال، زندگی در محیط های آلوده، تماس با مواد شیمیایی و استرس های مداوم می‌توانند احتمال بروز این بیماری را افزایش دهند.

تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که برخی عفونت های ویروسی یا باکتریایی می‌توانند سیستم ایمنی را تحریک کنند و منجر به شروع بیماری شوند.

علائم شایع روماتیسم

روماتیسم می‌تواند طیف گسترده‌ای از علائم را ایجاد کند، که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از مهم‌ترین علائم این بیماری عبارتند از:

- ۱. درد مداوم مفاصل:** این درد معمولاً در نواحی زانو، مچ دست، انگشتان و شانه ها احساس می‌شود.
- ۲. خشکی مفاصل:** خشکی صبحگاهی یکی از مشخصه های بارز روماتیسم است که ممکن است بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد.
- ۳. خستگی و بی‌حالی:** بیماران ممکن است احساس خستگی شدید و ناتوانی عمومی کنند.
- ۴. علائم غیرمفصلی:** در موارد پیشرفته، روماتیسم می‌تواند باعث آسیب به چشم ها، ریه ها و حتی قلب شود.

برخی از افراد ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند که به مرور زمان بدتر می‌شود، درحالی‌که دیگران ممکن است به طور ناگهانی با علائم شدید مواجه شوند.

دلایل بروز روماتیسم

علت دقیق بروز روماتیسم به طور کامل مشخص نشده است، اما به نظر می‌رسد که ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و سیستم ایمنی در آن نقش دارند.

برای مثال:

- **عوامل ژنتیکی:** وجود ژن‌های خاصی می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کند.
- **عوامل محیطی:** تماس با آلاینده‌ها، عفونت‌های خاص و سبک زندگی ناسالم از عوامل خطرزا هستند.
- **نقش هورمون‌ها:** هورمون های زنانه ممکن است در فعال‌سازی یا تشدید بیماری نقش داشته باشند، به همین دلیل این بیماری در زنان شایع‌تر است.

تحقیقات نشان داده‌اند که بیماری های خودایمنی، از جمله روماتیسم، در افرادی که استرس مزمن دارند یا به خوبی نمی‌توانند آن را مدیریت کنند، بیشتر شایع است. بنابراین، توجه به سلامت روان نیز در پیشگیری از این بیماری اهمیت دارد.

روماتیسم؛ بیماری‌ای که نباید آن را نادیده بگیریم

دکتر سحر خداپناه‌نده (داروساز)

روماتیسم چیست؟

روماتیسم یک اصطلاح کلی برای گروهی از بیماری‌های التهابی است که مفاصل، عضلات و حتی اندام‌های داخلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری‌ها به طور معمول با درد، تورم و کاهش حرکت مفاصل همراه هستند. برخلاف تصور بسیاری، روماتیسم فقط یک بیماری نیست، بلکه مجموعه‌ای از بیماری ها مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس و فیبرومیالژیا را شامل می‌شود. این بیماری نتیجه حمله سیستم ایمنی به بافت‌های سالم بدن است که در اصطلاح پزشکی به آن «بیماری خودایمنی» می‌گویند. در این فرایند، سیستم ایمنی که وظیفه محافظت از بدن در برابر عفونت‌ها را دارد، به اشتباه سلول ها و بافت های خودی را هدف قرار می‌دهد.





مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون و برنده
امیلیون جایزه شو

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه



به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۱ میلیون تومانی تقدیم می شود.

پاسخ خود را به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ ارسال فرمایید. مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ اردیبهشت

کدام گزینه در کاهش نفخ موثر نیست؟

- ۱ پرهیز از مصرف غذاهای چرب
- ۲ اضافه کردن لبنیات به رژیم غذایی
- ۳ داشتن وعده های غذایی کوچکتر
- ۴ رژیم کم FODMAP

سلام سلامت

فارماکوویزیالانس چیست؟

دکتر بهارک مهدی پور

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست اندرکاران و بیماران در صورت نیاز می توانند از طریق یکی از روش های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰

(داخلی ۱۸۴۱)

آدرس پست الکترونیک:
pvs@actoverco.com

کلیه گزارش های ارسال شده به مرکز فارماکوویزیالانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می شود.

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

هر گونه شکایت یا نارضایتی از محصولات شرکت اکتوور یا هرگونه اتفاق نامطلوبی که به دنبال مصرف محصولات شرکت اکتوور رخ بدهد را باید بدون در نظر گرفتن احتمال ارتباط آن با دارو، به واحد فارماکوویزیالانس این شرکت اطلاع دهید.

واحد فارماکوویزیالانس شرکت اکتوور با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آن و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کلیه شاغلین حرفه های پزشکی (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می توانند عوارض و خطاهای دارویی مشاهده شده و شکایات خود را به واحد فارماکوویزیالانس اکتوور کو گزارش دهند.

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما عوارض دارویی، گاهی مانع از رسیدن پزشک به این هدف می شود.

فارماکوویزیالانس دانشی است که به بررسی، جمع آوری، ارزیابی و جلوگیری از بروز عوارض سوء داروها می پردازد. واژه فارماکوویزیالانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیلار به معنای هوشیاری و دور نگاه داشتن گرفته شده است.

ترس و اضطراب کودکان از دندانپزشکی می تواند به دلایل متعددی ایجاد شود، از جمله:

تجربیات منفی قبلی: اگر کودک در گذشته تجربه ناخوشایندی از درمان دندانپزشکی داشته باشد، ممکن است در مراجعات بعدی دچار ترس و اضطراب گردد.

۲) برخی کودکان از محیط دندانپزشکی می ترسند، منشا این ترس از کجاست و راهکارهای پیشنهادی شما چیست؟

۱) دندان های شیری دیر یا زود جای خود را به دندان های دائمی می دهند، پس چرا پوسیدگی آنها دارای اهمیت است و باید آنها را ترمیم کرد؟

دندان های شیری همانند دندان های دائمی، ریشه دارند و برای انجام عملکرد جویدن و همچنین رویش در موقعیت مناسب دندان های دائمی دارای اهمیت اند. اگر این دندان ها زودتر از موعد از دست بروند می تواند باعث بهم ریختگی قوس دندانی شده و بر روی عادات غذایی فرزندان نیز تاثیر بگذارد. از طرفی دیگر بی توجهی به پوسیدگی های دندانی می تواند باعث ایجاد آبدسه و مشکلات وخیم تری گردد.

این موارد برخی از دلایلی است که مراقبت های درمانی از دندان های شیری را حائز اهمیت می نماید



مدیریت اضطراب و ترس های کودکان در معیط دندانپزشکی

مصاحبه با دکتر شهرزاد صمدیان
(دندانپزشک متخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

اضطراب والدین: مطالعات نشان داده اند که ترس والدین، به ویژه مادران می تواند به کودکان منتقل شود و باعث افزایش اضطراب آنها در مواجهه با دندانپزشکی شود.

محیط نا آشنا: محیط دندانپزشکی با وجود صداها و بوهای خاص می تواند برای کودکان نا آشنا باشد و باعث ایجاد احساس اضطراب و ترس گردد.

داستان ها و تصاویر منفی: شنیدن داستان های ترسناک از اطرافیان یا دیدن تصاویر منفی مرتبط با دندانپزشکی می تواند بر روی رفتار کودک در محیط دندانپزشکی تاثیر گذار باشد.

به همین علت ما به والدین توصیه می کنیم حتما قبل از مراجعه اولیه کودکشان، به او فیلم های مربوطه به درمان دندانپزشکی کودکان را نشان دهند تا کودک با آمادگی بیشتری به ما مراجعه کند.

از انجایی که جلسه اول درمان دندانپزشکی جلسه بسیار مهمی برای کودک است، ترجیح بر این است که با درمان های ساده (مثل فلوراید تراپی) آغاز شود تا ترس و اضطراب کودک از بین رفته و باعث پذیرش سایر درمان های دندانی توسط کودک گردد.

۳) بیشترین عدم همکاری کودکان در درمان های دندانپزشکی در چه سنی رایج تر است؟

اکثر مطالعات نشان داده اند که رفتار های منفی در مطب دندانپزشکی، در کودکان خردسال شدیدتر بوده و با افزایش سن کودک این نوع برخوردها کاهش می یابد. با افزایش سن کودک، ترس از تزریق (سوزن) کاهش می یابد، که احتمالا به علت بلوغ ارتباطی و افزایش مهارت های تطابقی است.

۴) آیا از نظر همکاری با دندانپزشک، تفاوتی بین کودکان دختر و یا پسر در مطب دندانپزشکی وجود دارد؟

نقش جنسیت کودک در اضطراب و اختلال رفتاری واضح نیست. اکثر مطالعات اضطراب بیشتری را در دختران نسبت به پسران نشان داده اند؛ ولی سایر مطالعات تفاوت معنی داری پیدا نکرده اند. با این حال، این مسئله می تواند به علت تمایل بیشتر دختران برای بیان کلامی ترس باشد.

۵) نقش والدین در کاهش ترس کودکان از دندانپزشکی چیست؟

والدین نقش مهمی در کاهش اضطراب کودکان در محیط های درمانی و دندانپزشکی دارند.

انتقال آرامش: والدینی که خود آرامش دارند و نگرانی خود را به کودک منتقل نمی کنند، دارای کودکانی آرامتر هستند که بیشتر با دندان پزشک همکاری می کنند. اعتماد والدین به دندانپزشک نیز می تواند آرامش کودک را افزایش دهد.

آماده سازی کودک: توضیح مثبت و مختصر درباره دندانپزشکی و پاسخ به سوالات کودک بدون اشاره به نگرانی ها (مثل تزریق و ...) و بدون ایجاد حس ترس (و یا تهدید) می تواند به آمادگی کودک کمک کند.

همراهی و حمایت: حضور والدین در کنار کودک، در طول درمان و ارائه حمایت عاطفی با حس اعتماد به دندانپزشک و بدون مداخله در کار و یا روش مدیریت رفتاری متخصص اطفال می تواند به کودک حس اعتماد و همکاری القا کند.

الگوی مثبت: والدینی که خود به طور منظم به دندانپزشکی مراجعه می کنند و تجربیات مثبت خود را با کودک به اشتراک می گذارند، می توانند نگرش مثبتی در کودک ایجاد کرده و ترس و اضطراب کودکان از این محیط درمانی را کاهش دهند.

۶) چه روش هایی برای کاهش ترس و اضطراب کودکان در محیط دندانپزشکی وجود دارد؟

ایجاد محیطی دوستانه: طراحی محیط مطب یا کلینیک باید مناسب روحیه اطفال و کودکان باشد. نصب تابلو های کارتون و فراهم کردن سرگرمی های مناسب در این محیط می تواند استرس کودک را کاهش دهد.

تکنیک پرت کردن حواس: پخش کارتون و یا موسیقی مورد علاقه کودکان در حین درمان می تواند توجه کودک را از فرایند درمان منحرف کند.

آموزش و آگاهی بخشی: توضیح مراحل درمان به زبان ساده و قابل فهم برای کودک می تواند نگرانی او را از ابزار های دندانپزشکی کاهش دهد.

پاداش: در پایان هر جلسه دندانپزشکی، و در صورتی که که کودک با دندانپزشک همکاری کرد، می توان به عنوان تشویق رفتار مثبت به او هدیه کوچکی داد، که این امر از نظر روانی برخورد های مثبت کودک را تقویت می کند.

۷) اگر با اعمال روش های مختلف، کودک همچنان همکاری لازم جهت درمان را نداشت چه می توان کرد؟

دندانپزشک متخصص کودکان تلاش می کند با کنترل رفتاری کودک و ایجاد ارتباط موثر، همکاری و پذیرش کودک را جلب کند. در صورتی که به دلایل مختلف توانایی همکاری در درمان های دندانی وجود نداشت، کودک باید در محیطی مجهز، در ابتدا آرام بخش و یا بیهوشی را توسط تیم پزشکی دریافت کند و سپس درمان های دندانپزشکی لازم، الزاما توسط دندان پزشک متخصص اطفال صورت پذیرد.

۸) آیا استفاده از بیهوشی و انجام درمان های دندانپزشکی در بیمارستان خطرناک است؟

هر روش درمانی دارای مزایا و معایب خاص خود می باشد، که به والدین توضیح داده می شود.

برخی از والدین نگران مشکلات بعد از بیهوشی کودکان هستند. اما جای هیچ نگرانی نیست، اگر کلینیک ها و مطب های دارای مجوز را انتخاب کنید، استفاده از بیهوشی می تواند از تجربیات آسیب زا برای کودک جلوگیری کند؛ زیرا کودکان می توانند به جای بیدار ماندن در طول انجام روش های طولانی دندانپزشکی، آرام بخوابند.

آرامش حین درمان از تکان های احتمالی کودک جلوگیری می کند و احتمال آسیب رساندن به سایر قسمت های دهان و صورت را کاهش می دهد. از سوی دیگر نیاز به مراجعات مکرر و جلسات طولانی برای تکمیل درمان را ندارد.

اما از طرف دیگر، انجام درمان های دندانی در محیط بیمارستانی و تحت بیهوشی نیازمند همکاری تیم بیمارستانی، پزشک متخصص بیهوشی و دندانپزشک متخصص اطفال است که به طبع هزینه بالاتری به بیمار تحمیل می کند. ولی نگرانی بیشتر، بی مورد به نظر می رسد.



NEXTYLE

امسال تمام روز انرژی داریم!

انرژی بیشتر



ACTOVER GROUP | nex

قدرت برگ چای: سلامتی در هر جرعه

چای از آن نوشیدنی های لذت بخشی است که قرن هاست به طور گسترده مصرف می شود. خبر خوب اینجاست که چای صرفاً یک نوشیدنی برای رفع تشنگی نیست. به مناسبت روز جهانی چای، با برخی از ویژگی ها و فواید این نوشیدنی محبوب آشنا می شویم.



چای چیست؟

چای نوشیدنی است که از خیساندن برگ های جوان و جوانه های برگ گیاه کاملیا سیننسیس در آب تازه جوشانده شده، تولید می شود. انواع اصلی چای شامل چای سیاه، سبز، سفید و اولانگ است.

آیا انواع چای با هم تفاوتی دارند؟

بله؛ آنچه انواع مختلف چای را از هم متمایز می کند میزان تخمیر آنها است؛ چای سفید کمترین میزان تخمیر و بعد از آن به ترتیب چای سبز، اولانگ و در نهایت چای سیاه تخمیر بیشتری دارند. فرایند تخمیر، پلی فنول های موجود در چای را تغییر می دهد و آنها را غلیظ تر و پیچیده تر می کند. هرچه تخمیر بیشتر باشد، رنگ چای تیره تر و طعم آن تندتر می شود.

آیا چای حاوی کافئین است؟

چای گیاه کاملیا سیننسیس به طور طبیعی حاوی کافئین است. مقدار کافئین بسته به درجه فراوری و زمان دم آوری متفاوت است؛ برای مثال، چای سفید که به آرامی فراوری می شود بیشترین کافئین را در حالت خشک خود دارد؛ اما به دلیل اینکه در کوتاه ترین زمان دم می کنند، کمترین مقدار کافئین را در حالت دم شده دارد.

۶ فایده مصرف چای

۱. سرشار از ترکیبات گیاهی محافظ

همه انواع چای (سیاه، سفید، سبز و اولانگ) منبع غنی از ترکیبات گیاهی محافظ به نام پلی فنول هستند. مصرف منظم این پلی فنول ها ممکن است به محافظت از سلول های بدن در برابر آسیب کمک کند و در نتیجه خطر بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و سرطان را کاهش دهد. کاتچین موجود در چای سبز و تافلاوین موجود در چای سیاه ترکیباتی هستند که بیشتر این فواید را به همراه دارند.

۲. می تواند فشار خون را بهبود بخشد

مصرف چای، به سبب داشتن ترکیب نیتریک اکساید، می تواند به شل شدن ماهیچه های داخلی رگ های خونی و در نتیجه گشادتر شدن عروق و تنظیم فشار خون کمک کند. چای، به خصوص چای سبز، به سبب داشتن مقدار زیاد از ماده پلی فنول می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

۳. می تواند خطر دیابت را کاهش دهد

پلی فنول های چای می توانند آنزیم های گوارشی مانند لاکتاز را مهار کنند و جذب گلوکوز را به تاخیر ببندازند؛ بنا بر همین ویژگی محققان به این نتیجه رسیده اند که مصرف طولانی مدت پلی فنول های غذایی ممکن است به اندازه مصرف برخی داروها، در کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر باشد؛ با این حال، مطالعات بیشتری جهت تایید این ادعا مورد نیاز است.

۴. می تواند سلامت روده را بهبود بخشد

بسیاری از پلی فنول های موجود در رژیم غذایی ما، از جمله پلی فنول های موجود در چای، بدون جذب به روده بزرگ منتقل و در آنجا توسط باکتری های روده تجزیه می شوند. به این ترتیب آنها منبع سوختی برای باکتری های مفید روده فراهم می کنند و به آنها اجازه رشد می دهند و به بهبود عملکرد روده و اصلاح سیستم ایمنی کمک می کنند.

۵. می تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد

برخلاف قهوه که انرژی را در نظر گرفته می شود، چای به طور کلی به عنوان یک نوشیدنی آرامش بخش شناخته شده است. اگرچه هر دو نوشیدنی حاوی کافئین هستند، اما چای به سبب داشتن اسید آمینه ال تیانین و به لطف توانایی این ماده در افزایش امواج مغزی آلفا، اثر آرامش بخشی دارد.

۶. ممکن است توجه و تمرکز را بهبود بخشد

به نظر می رسد نوشیدنی های حاوی کافئین و ال-تیانین، بیشترین تأثیر را بر توجه و تمرکز ما دارند. یک فنجان چای سبز ۲۵ میلی گرم ال-تیانین دارد. البته که این خاصیت مختص چای سبز نیست؛ بر اساس مطالعه ای که به بررسی تأثیر نوشیدن چای سیاه پرداخته است، عملکرد سریع تر، بهبود حافظه و خطاهای کمتری با مصرف چای سیاه گزارش شده است.

روزانه چند فنجان چای بنوشیم؟

برای افراد معمولی که به کافئین حساس نیستند، حداکثر سه تا چهار فنجان چای سیاه در روز قابل قبول است؛ اگر انتخاب شما چای سبز است، می توانید مقدار بیشتری از این نوشیدنی را مصرف کنید.

<https://www.bbcgoodfood.com/health/nutrition/top-10-health-benefits-of-tea>



پسوریازیس چه نواحی از بدن را تحت تاثیر قرار می دهد؟

- آرنج و زانو؛
- صورت و داخل دهان؛
- پوست سر؛
- ناخن های دست و پا؛
- نواحی تناسلی؛
- پایین کمر؛
- کف دست و پا.

در اکثر افراد، پسوریازیس تنها بخش کوچکی از پوست را درگیر می کند. در موارد حاد، پلاک ها به هم متصل شده و بخش وسیعی از پوست را در بر می گیرند

آیا پسوریازیس همان اگزما است؟

پسوریازیس و اگزما دو بیماری پوستی متفاوت هستند. هر دو بیماری علائم مشابهی، مانند تغییر رنگ پوست، بثورات جلدی و خارش ایجاد می کنند. پلاک های پسوریازیس باعث ایجاد پوسته های ضخیم در برخی قسمت های پوست می شوند که با فلس پوشانده شده است. اگزما باعث ایجاد بثورات پوستی خشک و ناهموار می شود. اگزما همچنین معمولاً باعث خارش شدیدتر از پسوریازیس می شود

علائم و علل

نشانه اولیه پسوریازیس برجستگی های کوچک است. اگر بثورات پوستی خود را بخراشید، ممکن است فلس ها از روی پوست شما جدا شوند. این کار می تواند باعث خونریزی شود. با ادامه رشد بثورات، جراحات یا ضایعات پوستی ایجاد می شود. علائم پسوریازیس می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

از دیگر علائم پسوریازیس روی پوست، پلاک هایی است که پوسته پوسته هستند و به راحتی می ریزند. پلاک ها شبیه بثورات پوستی یا نواحی برجسته ای از پوست ضخیم هستند که پوست روی پلاک تغییر رنگ داده است.

علاوه بر پلاک ها یا بثورات پوستی، ممکن است علائمی داشته باشید که عبارتند از

- خارش پوست،
- پوست ترک خورده و خشک،
- درد پوست،

• ناخن هایی که سوراخ شده، ترک خورده یا خرد شده اند،

• درد مفاصل،

• اگر پلاک ها را بخارانید، پوست آسیب دیده و می تواند منجر به عفونت، درد شدید، تورم و تب شود.

اگر این علائم را دارید به پزشک مراجعه کنید.

عامل ایجاد پسوریازیس چیست؟

عامل ایجاد پسوریازیس، سیستم ایمنی بیش از حد فعال شده است که باعث بروز التهاب در پوست می شود. سیستم ایمنی شما در حالت عادی میبایست عوامل خارجی مانند باکتری ها را نابود کند تا بدن سلامت بماند و بیماری ایجاد نشود. در عوض، در حالت پسوریازیس، سیستم ایمنی می تواند سلول های سالم را با عوامل خارجی اشتباه بگیرد. در نتیجه، سیستم ایمنی باعث بروز التهاب و تورم شده و به صورت پلاک های پوستی نمایان می شود.

این بیماری می تواند ارثی باشد. اگر یکی از والدین پسوریازیس داشته باشد، ریسک بروز آن در کودک افزایش می یابد. استعمال سیگار نه تنها باعث افزایش ریسک پسوریازیس، بلکه باعث افزایش شدت بیماری نیز می شود.

عامل عود پسوریازیس چیست؟

پسوریازیس در نتیجه تماس با یک محرک یا یک آلرژن عود می کند. شیوع پسوریازیس از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

محرک های رایج برای عود پسوریازیس عبارتند از:

- استرس عاطفی،
- عفونت (عفونت استرپتوکوک)،
- آسیب های پوستی مانند بریدگی، خراش یا جراحی،
- مصرف برخی داروها،
- تغییرات دمای بدن به دلیل آب و هوا.

آیا پسوریازیس مسری است؟

خیر، پسوریازیس مسری نیست. شما در اثر تماس با بثورات پوستی پسوریازیس شخص دیگری به این بیماری مبتلا نمی شوید.

محرک های پسوریازیس

بسیاری از افرادی که مستعد ابتلا به پسوریازیس هستند، ممکن است سال ها هیچ علامتی نداشته باشند؛ تا زمانی که این بیماری توسط برخی عوامل محیطی عود کند، این عوامل عبارتند از:

- عفونت ها، مانند گلودرد استرپتوکوکی یا عفونت های پوستی؛
- آب و هوا، به ویژه شرایط سرد و خشک؛
- آسیب به پوست، مانند بریدگی یا خراش، نیش حشره یا آفتاب سوختگی شدید
- سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار؛
- مصرف زیاد الکل؛
- مصرف برخی داروها؛
- قطع سریع کورتیکواستروئیدهای خوراکی یا تزریقی.

عوارض

اگر به پسوریازیس مبتلا هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به شرایط دیگر هستید، از جمله:

• آرتريت پسوریاتیک که باعث درد، سفتی و تورم در داخل و اطراف مفاصل می شود. یک نفر از هر ۳ نفر مبتلا به پسوریازیس، ممکن است دچار آرتريت شود. معمولاً این اختلال در حالت های خفیف تشخیص داده نمی شود، ولی مهم است که در مراحل اولیه تشخیص داده شود تا از تخریب مفاصل جلوگیری شود.

- بیماری های چشمی، مانند ورم ملتحمه، ورم پلک و قرمزی چشم؛
- چاقی؛
- دیابت نوع ۲؛
- فشار خون بالا؛
- بیماری های قلبی عروقی؛
- سایر بیماری های خودایمنی، مانند بیماری سلیاک، اسکروز و بیماری التهابی روده (کرون)؛
- شرایط سلامت روان، مانند عزت نفس پایین و افسردگی.

پیشگیری از پسوریازیس

برای پیشگیری کامل از پسوریازیس راهی وجود ندارد. شما می توانید با پیگیری درمان، حفظ یک سبک زندگی سالم، مراقبت مناسب از پوست خود و اجتناب از محرک هایی که می تواند باعث عود علائم شود، خطر ابتلا را کاهش دهید.

آیا پسوریازیس درمان دارد؟

هیچ درمانی برای پسوریازیس وجود ندارد. پسوریازیس یک بیماری مزمن است، به این معنی که علائم ممکن است در طول زندگی شما ظاهر شوند و از بین بروند. درمان می تواند علائم را تسکین دهد تا بتوانید بهترین ظاهر و احساس را داشته باشید.

مراقبت از خود

- مصرف صحیح داروها؛
- مصرف مداوم کرم مرطوب کننده خصوصاً بعد از استحمام؛
- عدم استفاده از صابون های جامد؛
- مصرف شامپوهای مخصوص برای پوست کف سر؛
- کاهش و مدیریت استرس به کمک مدیتیشن، ورزش، یا مراجعه به روانپزشک یا روانشناس.

زندگی با پسوریازیس

همانند دیگر بیماری های مزمن، پسوریازیس ممکن است علاوه بر سلامت فیزیکی، بر دیگر ابعاد زندگی شما نیز تاثیر بگذارد. این بیماری می تواند سلامت احساسی، روابط و نحوه مدیریت استرس را تحت تاثیر قرار دهد. برای بعضی بیماران زندگی با وجود پسوریازیس می تواند چالش برانگیز باشد. با این حال راه هایی برای مدیریت چالش ها وجود دارد. با اینکه درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، اما امروزه درمان های موثرتری در دسترس است که پیش از این وجود نداشتند.

NEXTYLE

امسال فواب فوبی فواهم داشت!

ناتوانی



ACTOVER GROUP | nex

اختلال شخصیت ضد اجتماعی

ملانم رفتاری در یک فرد دارای شخصیت ضد اجتماعی:

دروغ گویی، کلاهبرداری و استثمار دیگران؛

عملکرد عجولانه؛

تحریک پذیری و پرخاشگری؛

حمله به افراد دیگر و دعوا کردن؛

زیر پا گذاشتن قانون و هنجارهای پذیرفته شده اجتماعی؛

اهمیت ندادن به ایمنی خود و دیگران؛

عدم پشیمانی بعد از آزریدن دیگران؛

ناتوانی در انجام وظایف شغلی، مالی یا اجتماعی.

اختلال شخصیت ضد اجتماعی مردان را بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌دهد. کارشناسان به طور قطع نمی‌دانند که چه چیزی باعث آن می‌شود، اما تصور می‌شود که ژنتیک و سایر عوامل بیولوژیکی، و همچنین رشد و تربیت در یک محیط آسیب‌زا و پر تنش در بروز آن نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات و آسیب‌های مغزی در طول سال‌های رشد نیز ممکن است با ASPD مرتبط باشد.

احتمالاً به این دلیل که افراد مبتلا به ASPD اغلب قانون را زیر پا می‌گذارند، بسیاری از زندانیان به ASPD مبتلا هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که ۴۷ درصد از زندانیان مرد و ۲۱ درصد از زندانیان زن به این اختلال مبتلا هستند.

کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک (Conduct disorder) بیشتر در معرض ابتلا به ASPD هستند. اختلال سلوک مشابه ASPD است، اما در جوانانی که به طور مکرر هنجارهای اجتماعی و حقوق دیگران را نقض می‌کنند، تشخیص داده می‌شود.

اختلال سلوک به گروهی از مشکلات رفتاری و عاطفی مکرر و مداوم در کودکان اشاره دارد. کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال در پیروی از قوانین، احترام به حقوق دیگران، نشان دادن همدلی و رفتار قابل قبول از نظر اجتماعی مشکل زیادی دارند.

برای تشخیص ASPD، یک فرد باید قبل از ۱۵ سالگی علائم اختلال سلوک را نشان داده باشد. اگرچه تا سن ۱۸ سالگی نمی‌توان آن را تشخیص داد. اغلب، بزرگسالان مبتلا به ASPD نشانه‌هایی از اختلال سلوک را در دوران کودکی یا اوایل نوجوانی نشان می‌دهند. علائم معمولاً در اواخر سال‌های نوجوانی و ۲۰ سالگی در بدترین حالت خود هستند، اما ممکن است به مرور زمان خود به خود بهبود یابند.

افراد مبتلا به ASPD به ندرت به دنبال کمک هستند، زیرا اغلب فکر می‌کنند که به آن نیاز ندارند. هیچ درمان مشخصی برای این اختلال وجود ندارد. ولی درمان‌هایی مانند دارو درمانی یا روان درمانی ممکن است به کنترل رفتارهای خاص کمک کند.

براساس رفرنس بین المللی روانشناسی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی (ASPD) الگوی فراگیر نادیده گرفتن و نقض حقوق دیگران است که از کودکی یا نوجوانی آغاز شده و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی می‌توانند شوخ، جذاب و سرگرم کننده باشند؛ اما در عین حال می‌توانند دروغ بگویند و دیگران را استثمار کنند. این افراد بی توجه به نظر می‌رسند و از کارهای خود پشیمان نمی‌شوند. فردی که به این اختلال مبتلاست ممکن است عجولانه، و بی توجه عمل کند و حتی رفتارهایش به دیگران آسیب برساند.

افراد مبتلا به این اختلال شامل دو گروه می‌شوند:

بیمار روانی (Psychopath) کسی است که اعمال آسیب‌زننده او نسبت به دیگران همراه با محاسبه، آزار و حيله‌گری است. در فرم شدیدتر آنها احساسات اجتماعی و همدلی ندارند؛ خود را فریبده، کاریزماتیک و جذاب نشان می‌دهند؛ البته گاهی حس همدلی برای دیگران را تقلید می‌کنند.

فرد جامعه ستیز (Sociopath) تا حدودی قادر به ایجاد وابستگی با دیگران است، اما همچنان قوانین اجتماعی را نادیده می‌گیرد. آنها نسبت به افراد مبتلا به سایر اختلالات شخصیتی بیشتر تمایل دارند که بدون فکر تصمیم بگیرند و به راحتی تحریک شوند.

اختلال ASPD ۲ تا ۴ درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در مردان شایع تر است.

یک تفاوت کلیدی بین بیمار روانی و فرد جامعه ستیز داشتن وجدان است؛ منظور از وجدان صدای درون ماست که وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهیم، به ما خبر می‌دهد، یا ما را منع می‌کند.

بیمار روانی یا سایکوپات وجدان ندارد. اگر به شما دروغ بگوید و یا بتواند پول شما را بدزدد، هیچ گونه شک و تردید اخلاقی در مورد این کار احساس نمی‌کند، هرچند ممکن است وانمود کند این احساسات را دارد. یک سایکوپات ممکن است رفتار دیگران را مشاهده و سپس به همان روش رفتار کند تا لو نرود.

در مقابل، فرد جامعه ستیز معمولاً وجدان دارد، اما بسیار ضعیف است. آنها امکان دارد بدانند که دزدیدن پول شما اشتباه است و شاید احساس گناه یا پشیمانی کنند، اما این احساسات مانع رفتار آنها نمی‌شود.

هر دوی این شخصیت‌ها فاقد احساس همدلی هستند. اما یک سایکوپات اهمیت کمتری به دیگران می‌دهد. فردی با این تیپ شخصیتی دیگران را به عنوان اشیایی می‌بیند که می‌تواند به نفع خود از آنها استفاده کند.

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ سلامتی شما

نکستایل
انجینئر



ACTOVER
GROUP

NEXUS