گوناگون

تکلیف قانونی برای صادرات ۲میلیارد دلاری دارو و تجهیزات پزشکی

رئیس سازمان غذا و دارو گفت بدون حضور شرکت‌های تولیدکننده مواد اولیه، صنعت دارو و سال گذشته با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پورصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو در دومین نشست شورای سیاستگذاری هفتمین نمایشگاه ایران فارماکس گفت: بازار دارویی کشور در سال گذشته حدود ۲۲۰ هزار میلیارد تومان بوده و در این مدت بیش از ۲۵ میلیارد دلار واردات مواد اولیه و دارو انجام شده است.

وی تأکید کرد: اگر تولیدکننده گان داخلی مواد اولیه، حضور نداشتند، صنعت داروسازی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شد.

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت نمایشگاه‌های تخصصی، افزود: فارماکس و بخش اصلی صنعت مواد اولیه دارویی کشور است و انتظار می‌رود این رویداد در دوره هفتم، با قدرت و توانمندی بیشتر برگزار شود. به گفته وی، هدف از برپایی این نمایشگاه، نمایش ظرفیت‌های صادراتی کشور است.

پورصالحی با بیان اینکه در برنامه هفتم توسعه، صادرات دو میلیارد دلاری در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی پیش‌بینی شده، گفت: تحقق این هدف نیازمند حمایت عملی از تولید داخل و بهره‌گیری کامل از ظرفیت‌های ملی و بین‌المللی است.

علت احساس سرمای مداوم در بدن چیست؟

از آنجایی که احساس سرمای مداوم می‌تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، مهم است که نسبت به علائم خود آگاه باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب‌ام‌دی، اگر فلب احساس سرما می‌کنید، حتی زمانی که در یک مکان گرم هستید یا ممنت‌ها پس از خروج از یک محیط سرد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا متوجه شوید که چه اتفاقی ممکن است منجر به این وضعیت شود.

شرایطی که باعث سردی بدن می‌شود را درمان کنید

درمان سردی مزمن بدن شما بستگی زیادی به علت آن دارد. اگر دچار اختلال عروق خونی هستید و سیگار می‌کشید، احتمالاً ترک سیگار به شما در درمان این وضعیت کمک می‌کند. اگر احساس سردی مداوم شما ناشی از بیماری تیروئید است، ممکن است به دارو نیاز داشته باشید. با پزشکتان در مورد مواد مغذی موجود در رژیم غذایی خود صحبت کنید. پزشکتان اغلب آزمایشاتی را انجام می‌دهند تا ببینند آیا ممکن است شما فاقد هر گونه مواد مغذی باشید یا خیر. اگر کمبود برخی از مواد مغذی را داریم، پزشک ممکن است تزریق یا مصرف خوراکی مکمل‌های ویتامین B۱۲ و خوردن بیشتر غذاهای غنی از این ویتامین را توصیه کند. یا اگر کم خونی دارید، ممکن است نیاز به مصرف مکمل‌های آهن داشته باشید.

خود را گرم نگه دارید

اگر سرمخور از دیگران احساس سرما می‌کنید و پزشکتان نیز تأیید کرده است که هیچ مشکل سلامتی یا اختلال جسمی در شما مسئول این وضعیت نیست، می‌توانید اقدامات لازم را برای گرم کردن خود انجام دهید

* به لباس‌های که احساس راحتی می‌کنید، لباس بپوشید. می‌توانید از لباس زیر گرم و به عنوان لباس رو هم از پاکت‌های سنگین، پاکت‌هایی با بافت فشرده و ضد باد و همچنین از کلاه یا سربند استفاده کنید.
* نوشیدنی‌های گرم (غیرالکلی یا بدون کافئین) بنوشید.
* موسواجابی بخورید که شما را از درون گرم نگه می‌دارند.
* با فرآوردن لباس‌های خیس و دوش گرفتن و خشک کردن لباس‌ها پس از تعریق، بدن خود را خشک نگه دارید.

چقدر طول می‌کشد هکرها پسورد شما را بشکنند؟

به گفته شرکت فناوری اطلاعات «هایو سیستمز» یک کندوزاوی هشت کاراکتری که فقط از اعداد تشکیل شده باشد، قرار قابل هک شدن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، شرکت «هایو سیستمز» همه ساله جدولی منتشر و در آن مشخص می‌کند که هک کردن رمزهای عبور با استفاده از قوی‌ترین سخت‌افزارهای در دسترس عموم مردم، چقدر زمان می‌برد.

این شرکت آمریکایی آزمایش خود را روی رمزهایی انجام می‌دهد که با روش‌های رمزنگاری مورد استفاده بیشتر وب‌سایت‌ها همخوانی دارد. در این مورد از روش رمزنگاری bcrypt استفاده شده بود که طبق داده‌های مربوط به حملات سایبری و نفوذهای قبلی، رایج‌ترین روش رمزنگاری به شمار می‌رود. اما این روش رمزنگاری، آنچنان هم کاملاً نفوذناپذیر نیست و می‌توان آن را با بطور معکوس شکست. به طور کلی، هرچه پسورد طولانی‌تر و پیچیده‌تر باشد، شکستن آن زمان بیشتری می‌برد. برای مثال، پیچیده‌ترین پسوردهای هشت کاراکتری ۱۶۳ سال طول می‌کشد تا هک شوند. از طرف دیگر، پسوردهایی که دارای شش کاراکتر یا کمتر هستند، می‌توانند در عرض دو هفته هک شوند. شایان ذکر است که پسوردهای آزمایش شده توسط شرکت «هایو سیستمز» به طور تصادفی تولید شده‌اند.

توصیه امنیتی جدید: چطور از قوت پسوردهای خود مطمئن شویم؟

اگر می‌خواهید از امنیت پسوردهای خود مطمئن شوید، به وبسایت «How secure is my password» مراجعه کنید که صفحه‌ای کار نامش پیدا است. می‌توانید بفهمید که آیا نیاز به تغییر گذرواژه خود دارید یا نه.

هر چند که پسوردهای طولانی‌تر حفاظت بهتری ارائه می‌دهند، اما در عین حال مدیریت آن‌ها می‌تواند چالش برانگیز هم باشد، به همین دلیل password managers یا همان نرم‌افزارهایی که برای ذخیره، مدیریت و رمزگذاری اطلاعات استفاده می‌شوند، راه‌حل محبوبی هستند. علاوه بر این، نرم‌افزارهای مدیریت پسورد استفاده از نام‌های کاربری و پسوردهای پیچیده و منحصر به فرد را ترجیح می‌دهند که در صورت بروز نقض امنیتی، میزان آسیب‌پذیری را محدود کند. حتی اگر پسورد شما ضعیف هم باشد، وبسایت‌ها خودشان معمولاً ویژگی‌هایی مثل محدود کردن تعداد دفعات ورود لستباد دارند که از هک شدن گذرواژه شما از طریق تلاش‌های مکرر (بروت فورس) جلوگیری می‌کنند.

همچنین سایت‌هایی که به اطلاعات حساس دسترسی دارند، معمولاً از روش‌های اضافی‌تر مثل تأیید هویت دو مرحله‌ای استفاده می‌کنند تا از تقلب جلوگیری کنند.

زنان و خانواده

سهم ۵۵ درصدی سزارین از زایمان‌ها

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه میزان زایمان سزارین در کشور حدود ۵۵ درصد است، گفت: برنامه‌هایی برای کاهش سزارین در دستور کار قرار داده‌ایم که شامل دو بخش «فرهنگ‌سازی عمومی» و «برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استاندارد سازی خدمات مرتبط» می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صابر جباری، در باره وضعیت زایمان سزارین در کشور و اقدامات انجام شده جهت ترویج زایمان طبیعی، اظهار کرد: آمار و ارقام در ارتباط با میزان زایمان سزارین در کشور مناسب نیست به نحوی که داده‌های موجود بیان می‌کند میزان سزارین در کشور حدود ۵۵ درصد است. سزارین‌هایی که بدون توصیه پزشکی انجام می‌شود، نه تنها مخاطراتی برای سلامت زنان به همراه دارد بلکه برای نوزادان و نسل آینده نیز می‌تواند مخاطراتی ایجاد کند. میزان تولد نوزادان نارس حدود ۱۰ درصد از مواید کشور است که این حدود ۱۰۰ هزار نوزاد می‌شود.

وی با بیان اینکه «آیین‌نامه ترویج زایمان طبیعی» در سال گذشته ابلاغ شده، افزود: علاوه بر آیین‌نامه ترویج زایمان طبیعی، برنامه‌های متعددی را در دستور کار قرار داده‌ایم و بخشی از برنامه‌ها هم در دست تدوین است. برنامه‌های که در دستور کار قرار داده‌ایم شامل ۲ بخش «فرهنگ‌سازی عمومی» و «برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استاندارد سازی خدمات مرتبط» می‌شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره برنامه‌های در راستای فرهنگ‌سازی عمومی گفت: هدف از فرهنگ‌سازی عمومی این است که زنان نسبت به زایمان طبیعی ترس و واهمه نداشته باشند و برای انجام سزارین اصرار نجانکنند.

جباری درباره برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استاندارد سازی خدمات مرتبط اظهار کرد: به طور قطع، برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استاندارد سازی خدمات مرتبط می‌تواند به کاهش میزان سزارین در کشور کمک کند. وزارت بهداشت، توسعه و ترویج «زایمان بی‌درد و کودرد» را در موارد که ترس از زایمان طبیعی وجود دارد در دستور کار قرار داده است.

وی با بیان اینکه تجربه ناخوشایند از زایمان طبیعی در افزایش سزارین نقش دارد، توضیح داد: تجربه‌های ناخوشایند زنان از زایمان طبیعی در زایمان‌های گذشته نیز در افزایش سزارین نقش دارد با توجه به اینکه تجارب ناخوشایند در مواجهه با زایمان طبیعی می‌تواند سبب افزایش سزارین شود، موضوع بسازی و خوشایندسازی بلوک زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه رضایت‌سنجی پس از زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم، گفت: رضایت‌سنجی از زنان پس از زایمان در بلوک‌های زایمان به تازگی آغاز شده و در سامانه‌ها ثبت شده است. بازخوردهایی که از زنان دریافت می‌کنیم در ارتباط با تصمیم‌گیری‌ها بسیار موثر است. این پرسش که «آیا از عامل زایمان خود راضی بودید؟» مطرح می‌شود و پس از کسب اطلاع از راضی بودن یا نبودن افراد، چرایی موضوع مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جباری گفت: همچنین این پرسش «آیا بیمارستانی که در آن حضور دارید را برای زایمان‌های بعدی خود پیا اطرافیان‌تان توصیه می‌کنید؟» در رضایت‌سنجی از زنان مطرح می‌شود. به طور کلی، ۲ پرسش در رضایت‌سنجی از زنان حاضر در بلوک‌های زایمان پس از هر زایمان مطرح می‌شود. از مادران درخواست می‌کنیم که به پرسش‌ها پاسخ دهند تا از میزان رضایت آنها از بلوک‌های زایمان مطلع شویم.

هشدار درباره آمپول لاغری ۵۰ میلیونی!

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به عرضه غیرقانونی آمپول «مونجارو»، اعلام کرد این آمپول در فهرست رسمی داروهای مجاز کشور ثبت نشده و مصرف آن می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته‌باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: پیرو گزارش‌ها آمپول مونجارو (Mounjaro) با نام زئربک «تیرزپاتاید» که به‌صورت قاچاق از کشورهای مختلف وارد کشور می‌شود، فاقد هرگونه مجوز رسمی از این سازمان است و در فهرست داروهای مجاز کشور به ثبت نرسیده‌است.

در این اطلاعیه آمده است، متأسفانه گزارش‌ها حاکی از افزایش تقاضا برای این فرآورده قاچاق است که موجب شکل‌گیری تجارت سیاه برخی افراد و مراکز فاقد صلاحیت در حوزه سلامت شده است. این روند نگران‌کننده، بستری برای تجویزهای غیرضروری و مصرف خودسرانه این دارو توسط سودجویان فراهم کرده‌است.

سازمان غذا و دارو با تأکید بر حساسیت بالای این دارو نسبت به شرایط نگهداری، به‌ویژه ضرورت رعایت دقیق زنجیره سرد، هشدار داد: عدم رعایت شرایط نگهداری می‌تواند منجر به کاهش اثربخشی و بروز خطرات جدی برای مصرف‌کننده شود. همچنین، عرضه انواع تقلبی این فرآورده با بسته‌بندی مشابه و قیمت‌های گزاف تا ۵۰ میلیون تومان برای هر قلم در ماه از دیگر نگرانی‌های جدی در این خصوص است.

از عموم مردم درخواست می‌شود به منظور مدیریت و کاهش وزن، صرفاً به پزشکان متخصص و مجاز مراجعه کنند و از مصرف هرگونه دارو یا فرآورده‌های که خارج از شبکه رسمی و بدون تأیید سازمان غذا و دارو عرضه می‌شود، به طور جدی خودداری نمایند.

روزنه

شنیدن ضربان قلب روی بالش چه معنایی دارد؟

این صدا را جدی بگیرید!

برخی از افراد وقتی به پهلو دراز کشیده‌اند، صدای ریتمیک ضربان قلب خود را می‌شنوند. متخصصان نسبت به این صدا هشدار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات آنلاین، آیا شما هم تا به حال متوجه صدای ریتمیک وقتی که سرتان روی بالش است، شدید؟

دکتر لئونی یون، جراح آمریکایی، در توضیح این پدیده گفت: «اگر هر از گاهی به پهلو دراز می‌کشید و صدای ضربان قلب خود را می‌شنوید، به احتمال زیاد شریان کاروتید شما اساساً روی بالش شما قرار دارد.»

شریان‌های کاروتید، یکی از رگ‌های خونی اصلی قلب هستند. این شریان در دو طرف گردن قرار دارد و از داخل گوش‌ها عبور کرده و مسئول خون‌رسانی به سر، صورت و گردن ما است.

او گفت: «اگر وقتی به پهلو دراز کشیده‌اید یا به خصوص وقتی ایستاده‌اید، همیشه صدای ضربان قلب خود را می‌شنوید، می‌تواند ویژوز گوش ضربان‌دار هم باشد.»

به گفته وی در این زمان یک «صدای ریتمیک» در سر، گوش‌ها یا هر دو ناحیه شنیده می‌شود که معمولاً با ضربان قلب شما مطابقت دارد.

اگرچه او تأکید می‌کند که این وضعیت معمولاً خوش‌خیم است، اما می‌تواند دلایل نگران‌کننده‌ای داشته‌باشد و پیشنهاد می‌کند برای اطمینان به پزشک مراجعه کنید.

به گفته دکتر یون، این مشکل می‌تواند ناشی از فشار خون بالا، کرفتگی غیرطبیعی رگ‌های خونی که باعث ایجاد مشکل در ارتباط بین شریان‌ها و وریدها می‌شود، یا حتی نوشیدن بیش از حد کافئین باشد.

به گفته وی این می‌تواند نشانه‌ای از جریان سریع خون شما باشد، زیرا این امر باعث ایجاد صدای بیشتری نسبت به جریان خون آهسته می‌شود.

وی توضیح می‌دهد که افزایش جریان خون می‌تواند در صورت فعالیت بیش از حد غده تیروئید شما، وضعیتی که به عنوان پرکاری تیروئید یا تیروتوکسیکوز شناخته می‌شود، رخ دهد.

به گزارش ام ای ان، شیین ضربان قلب خود همچنین می‌تواند نشانه تصلب شرایین - سخت شدن شریان‌ها - باشد.

به گفته وی این امر می‌تواند باعث شود جریان خون به جای روان بودن، متلاطم شود و در نتیجه آن را پر سر و صدا‌تر کند.

کاهش شنوایی ناشی از بافرگی پرده گوش همچنین می‌تواند فرد را از صداهای داخل بدن خود آگاه‌تر کند. اما نگران‌کننده‌ترین نوع ویژوز گوش می‌تواند نشانه هشدار دهنده تومور مر سر یا گردن شما باشد.

زیرا این تومورها می‌توانند باعث ایجاد رگ‌های خونی غیرطبیعی شوند.

با این حال، اغلب اوقات تومورهای مرتبط با ویژوز گوش ضربان‌دار سرطانی نیستند.

در هر حال در صورت همیشگی شدن این پدیده بی پزشک متخصص مراجعه کنید.

حقایقی درباره افسردگی

با وجود اینکه درباره افسردگی بارها شنیده‌اید، افکار عمومی ممکن است اطلاعات زیادی درباره و اعداد این بیماری نداشته باشد. از همین رو برخی از متداول‌ترین به‌دنبال درمان نمی‌روند و همین مسئله افسردگی را به یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان تبدیل کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدا، بیشتر مردم تصور می‌کنند که حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان با سطوحی از افسردگی زندگی می‌کنند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، تعداد مبتلایان بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ میلادی بیش از ۱۸ درصد افزایش یافته است.

«وین دروتس»، متخصص و معاون رئیس و رهبر حوزه بیماری‌های اختلالات خلقی در شرکت‌های دارویی جانسون اند جانسون می‌گوید: افسردگی با ترکیبی از علائم مشخص می‌شود که عبارتند از بی‌حوصلگی، از دست دادن حس مثبت‌اندیشی، احساس گناه یا بی‌ارزشی، اختلالات خواب، خستگی، کمبود انرژی، تغییرات در اشتها، از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بودند و حتی افکار مرگ یا خودکشی.

علت دقیق افسردگی نشانه‌شده است، با این حال سابقه خانوادگی، فقدان تعادل شیمیایی در مغز، رویدادهای استرس‌زا مانند از دست دادن یکی از عزیزان و برخی داروها یا بیماری‌ها می‌توانند احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش دهند.

جانسون اند جانسون در گزارشی به هفت حقیقت در مورد بیماری افسردگی اشاره می‌کند:

سوابق خانوادگی و ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کنند

آیا کسی در خانواده شما افسردگی دارد؟ این سؤال مهمی است که باید از خود بپرسید.

به گفته متخصصان، احتمال ابتلا به افسردگی در زنان، حدود ۲۰ درصد و برای مردان حدود ۱۲ درصد است. با این حال، اگر کسی سابقه خانوادگی افسردگی داشته باشد، این احتمال افزایش می‌یابد. برای مثال، اگر یک مرد، مادر یا پدری داشته باشد که افسردگی دارد، از ۱۲ درصد ممکن است به ۳۰ درصد افزایش یابد و اگر سابقه خانوادگی اختلال دوقطبی وجود داشته باشد، این احتمال حتی بیشتر می‌شود و به حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد هم می‌رسد.

ژن‌ها هم عامل مهم دیگری در افسردگی به شمار می‌روند. هرچند مشخص کردن اینکه دقیقاً کدام ژن‌ها بر خطر ابتلا به افسردگی تاثیر می‌گذارند و این کار را چگونه انجام می‌دهند، برای متخصصان چالش برانگیز بوده است. دکتر دروتس توضیح می‌دهد: به نظر می‌رسد برخی جهش‌های ژنتیکی، آسیب‌پذیری در برابر افسردگی را افزایش می‌دهند. در حالی که برخی دیگر مقاومت را تقویت می‌کنند. احتمالاً ترکیبی پیچیده از این جهش‌های ژنتیکی همراه با عوامل محیطی است که تعیین می‌کند آیا یک فرد به این بیماری مبتلا خواهد شد یا خیر.

افسردگی در زنان شایع‌تر است

خطر افسردگی برای پسران و دختران تقریباً یکسان است، اما پس از بلوغ این خطر برای دختران تقریباً دو برابر پسران می‌شود.

به گفته کارشناسان، هنوز مشخص نیست که آیا این اختلاف دلیل هورمونی دارد یا خیر. با این حال به نظر می‌رسد که تغییرات بیولوژیکی پس از بلوغ دخترانِ، در بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار می‌دهد (آنچه معمولاً تا دوران یائسگی هم ادامه دارد.

برخی زنان مبتلا به افسردگی قبل از شروع قاعدگی یا در بدترین دوره‌های افسردگی مواجهه می‌شوند. زنان همچنین در معرض افسردگی در دوران بارداری و پس از آن هم قرار دارند. پدیده‌ای که آن را به نوسان‌های استروژن و پروژسترون نسبت می‌دهد که بر عملکرد مغز تاثیر زیادی دارند.

افسردگی شدید می‌تواند در مغز تغییرات فیزیکی ایجاد کند

مطالعات نشان داده‌اند در افرادی که علائم افسردگی را گزارش کرده‌اند، کیفیت و حجم ماده سفید که نورون‌ها را به هم متصل می‌کند و اطلاعات را انتقال می‌دهد، کاهش یافته‌است. همچنین مشخص شده که برخی بیماران مبتلا به افسردگی در مقایسه با افرادی که هرگز دچار به افسردگی را تجربه نکرده‌اند، هیپوکامپوس - منطقه‌ای از مغز که در یادگیری و حافظه نقش عمده‌ای ایفا می‌کند - کوچک‌تری دارند.

البته با درمان مناسب، می‌توان برخی از تغییرات مغزی را برطرف کرد و به حالت قبل از بیماری بازگرداند.

افسردگی خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر را افزایش می‌دهد

افسردگی درمان‌نشده با دیگر بیماری‌ها از جمله مشکلات قلبی‌عروقی ارتباط دارد. با بیشتر گزارش‌ها، افراد مبتلا به افسردگی دو تا سه برابر بیشتر از افراد سالم در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار دارند و در صورت ابتلا به بیماری‌های قلبی، خطر مرگ سریع‌تر در آن‌ها بیشتر می‌شود.

درباره دلایل این ارتباط، نظرهای متفاوتی وجود دارد از جمله اینکه افسردگی می‌تواند تعادل در سیستم عصبی خودمختار را از بین ببرد که باعث اختلال در تپش قلب و افزایش خطر مرگ‌سوبر شود. التهاب مزمن مرتبط با افسردگی هم ممکن است آسیب‌پذیری در برابر بیماری شریان کرونری را افزایش دهد.

افسردگی یک اصطلاح کلی نیست

وقتی مردم به اصطلاح «افسردگی» اشاره می‌کنند، معمولاً منظورشان افسردگی یقینی است که با نام اختلال افسردگی عمده یا ماژور (MDD) نیز شناخته می‌شود و با بی‌حوصلگی همیشگی همراه است که بر کیفیت زندگی در مغز اثر می‌گذارد. اما در واقع، این بیماری شکل مختلفی دارد و یک پدیده واحد نیست. بنابراین در واقع باید از اصطلاح «افسردگی‌ها» استفاده کنیم.

دوره‌های افسردگی عمده می‌تواند در جریان انواع دیگر افسردگی‌ها رخ دهند، از جمله افسردگی بازداری، اختلال دوقطبی، اختلال عاطفی فصلی (SAD)، افسردگی روان‌پریشانه، اختلال مثال پیش از قاعدگی (PMDD) و موارد دیگر.

به گفته متخصصان، هر نوع افسردگی، دلایل و روش‌های درمانی متفاوتی دارد. به عنوان مثال، اختلال عاطفی فصلی که به دلیل تغییرات فصل رخ می‌دهد، ممکن است با نور درمانی، روان‌درمانی، دارو یا ویتامین D درمان شود. در حالی که متخصصان برای اختلال دوقطبی که با دوره‌های افسردگی و شیدایی مشخص می‌شود، داروهای متعادل‌کننده خلق‌وخو و روان‌درمانی را توصیه می‌کنند.

برخی اشکال افسردگی جالش‌های منحصربه‌فردی ایجاد نمی‌کنند

همان‌طور که اشاره ممکن است به دلایل مختلفی احساس افسردگی کنند، اختلال افسردگی ماژور (MDD) نیز می‌تواند انواع مختلفی داشته‌باشد.

این اختلال بر اساس وجود مجموعه‌ای از علائم متنوع در یک بازه زمانی مشخص مانند اضطراب، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی یا حتی تظاهر به تشخیص داده می‌شود. از آنجا که این علائم می‌توانند ترکیب‌های متفاوتی داشته باشند، افراد ممکن است افسردگی ماژور را به شکل‌های مختلفی تجربه کنند و واکنش آن‌ها به داروها نیز متفاوت باشد. همین متغیرها درمان برخی از انواع افسردگی ماژور را مشکل می‌کنند.

به عنوان مثال، برخی اشکال افسردگی عمده ممکن است با افکار یا رفتار خودکشی، مانند فکر کردن به مرگ یا اقدام برای پایان دادن به زندگی همراه باشد که نیازمند رسیدگی اضطراری است. برخی از افراد مبتلا به افسردگی ماژور هم به افسردگی مقاوم به درمان (TRD) دچارند که به‌طور کلی افسردگی تعریف می‌شود که پس از مصرف حداقل دو داروی ضدافسردگی مختلف به مدت کافی (معمولاً چهار تا شش هفته) بهبود نیابد. هرکسی می‌تواند به افسردگی مقاوم به درمان مبتلا شود اما زنان، سالمندان، افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی و کسانی که افسردگی شدید (با علائم زیاد و حاد) دارند، بیشتر در معرض خطر مقاومت به درمان قرار دارند. برخی بیماری‌ها مانند مشکل تیروئید، درد مزمن، سوءمصرف مواد، اختلالات خوردن و مشکلات خواب نیز می‌توانند احتمال ابتلا به افسردگی مقاوم به درمان را افزایش دهند.

راه‌های مؤثر برای کنترل افسردگی

مطالعات نشان داده‌اند که ورزش منظم می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد، چرا که ورزش‌های هوازی، با ترشح اندوفین‌ها (مواد شیمیایی خوشایندبخش) و کاهش التهاب، می‌تواند خلق‌وخو را بهبود بخشد. بدین، و کاهش التهاب مرتبط‌شده با این حال، دکتر دروتس خاطرنشان می‌کند، برای کمک به کنترل علائم افسردگی شدید یا مقاوم به درمان ورزش به‌تنهایی کافی نیست. درمان‌های شناختی‌رفتاری (روان‌درمانی) هم در موارد افسردگی خفیف یا مراحل اولیه مؤثرند و برای درمان برخی موارد افسردگی به مصرف داروهای ضدافسردگی یا ترکیبی از درمان‌ها نیاز دارند.

تازه های سلامت

قلب می‌تواند ۴۵ سال پیرتر از سن واقعی فرد باشد!

گروهی از محققان کشف کرده‌اند که قلب‌های افرادی که با بیماری‌هایی از جمله چاقی مفرط، دیابت و فشار خون بالا دست وپنجه نرم می‌کنند، می‌تواند تا ۴۵ سال از سن واقعی‌شان پیرتر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لف، ممکن است بدن شما ۳۵ ساله باشد، اما قلب شما می‌تواند مانند افراد ۸۰ ساله خون‌رسانی کند. پژوهشگرانی از بریتانیا، استکلیو و لیپیای‌شان دادهاند که برای افرادی با بیماری‌های متفاوت از جمله چاقی مفرط، عدد سن قلب بالاتر از سن واقعی فرد است و قلب این افراد ممکن است طوری کار کند که گویی ۴۵ سال از سن تقویمی‌شان پیرتر است. این تیم به سرپرستی دکتر «پانکاج گارگ» (Pankaj Garg)، از خدمشکده پزشکی نورویچ «Norwich»، اسکن‌های MRI قلبی ۵۴۳ نفر را در پنج مرکز جهانی بررسی کردند. آنها ۱۹۱ فرد سالم را با ۲۶۶ شرکت‌کننده با عوامل خطر قلبی و عروقی مقایسه کردند.

تفاوت سنی که حیات انسان را تعیین می‌کند

آنها دریافتند که دهلیز چپ قلب، یعنی همان محفظه‌ای که خون و اکسیژن را از ریه‌ها دریافت می‌کند، تغییرات مرتبط با سن را نشان می‌دهد. این محفظه به طور طبیعی با افزایش سن افراد، بزرگتر و ناکارآمدتر می‌شود، اما این تغییرات در افراد مبتلا به مشکلات قلبی به طور چشمگیری سرعت می‌گیرد. عملکرد قلب افرادی که در معرض خطر مشکلات قلبی و عروقی بودند، در مقایسه با افراد سالم، تقریباً پنج سال مسن‌تر بود. همچنین تفکیک داده‌ها بر اساس میزان چاقی، افراد نگران‌کننده‌تری را نشان داد. افرادی که چاقی خفیف یا «شاخص توده بدنی» (BMI)، ۲۰ تا ۹/۲۴ داشتند، قلب‌هایی حدود چهار سال مسن‌تر از سن واقعی خود داشتند. افرادی که چاقی متوسط با «شاخص توده بدنی» ۲۵ تا ۹/۲۹ داشتند، قلب‌هایی تقریباً پنج سال مسن‌تر داشتند. افرادی که چاقی شدید با «شاخص توده بدنی» بالای ۴۰ داشتند، قلب‌هایی ۴۵ سال بیشتر از سن تقویمی خود داشتند. بیماری دیابت، الگوی غیرمعمولی را از خود نشان داد که بیشترین تأثیر آن در میانسالی بود. افراد مبتلا به دیابت در دهه ۴۰ زندگی خود، قلب‌هایی داشتند که تا ۵۶ سال مسن‌تر از همسالان سالم خود کار می‌کرد. فشار خون بالا به طور مداوم نیز قلب‌ها را دچار ۷۰ سال پیری زودرس می‌کند. همچنین سن قلب افراد مبتلا به «فیبریلاسیون دهلیزی» (atrial fibrillation)، در تمام گروه‌های سنی، به‌طور قابل توجهی بیشتر از سن زیستی افراد است. بیماری «فیبریلاسیون دهلیزی» یک بیماری قلبی است که موجب ضربان قلب نامنظم و التهاب غیرطبیعی و سریع می‌شود.

رویکردی جدید برای درک سلامت قلب

پزشکان اکنون به جای صرف‌تر کردن بیماران خود با ارقام می‌توانند این مسئله را به صورت یک مطلب ساده برای بیماران خود توضیح دهند. این مطلب ساده یعنی قلب آنها مانند کسی که بسیار مسن‌تر از آنهاست، کار می‌کند. محققان می‌گویند با نشان دادن اختلاف در سن و عملکرد قلب از MRI افراد می‌توان بیماران را که در معرض خطر هستند مشخص کرد و به ساده‌سازی مفاهیم برای بیماران کمک کرد. این رویکرد، یک ابزار مفهومی قدرتمند ارائه می‌دهد و بیماران می‌توانند یک واقعیت ساده را درک کنند که قلب آنها مانند قلب‌هایی که دهه‌ها پیرتر است، عمل می‌کند. دکتر «کارگ» توضیح می‌دهد: افرادی با بیماری‌هایی مانند دیابت یا چاقی، اغلب قلب‌هایی دارند که سریع‌تر از آنچه باید پیر می‌شوند. بنابراین، این موضوع می‌تواند به پزشکان کمک کند تا برای پیشگیری زودهنگام از بیماری قلبی در مسیر خود اقدام کنند. این یک رویکرد مهم برای سالمپتر و طولانی‌تر نگه داشتن عمر قلب است.

این موضوع چه معنایی برای استفاده‌های پزشکی دارد؟

این تحقیقات تغییرات طبیعی جانبی را در عملکرد قلب طی بالا رفتن سن آشکار کرد. رفتن‌های پهلاز بطن چپ قلب، در واقع با افزایش سن در افراد سالم افزایش می‌یابد، اما این سازگاری مفید در افراد مبتلا به مشکلات قلبی مختل می‌شود. استفاده‌های پزشکی فعلی ممکن است برای در نظر گرفتن این تغییرات طبیعی مرتبط با سن، نیاز به بازنگری داشته باشند. محققان می‌گویند: بسیاری از معیارهای پذیرفته شده عملکرد قلب، ممکن است نیاز به تنظیم یا عامل سن داشته باشند تا بتوانیم کاهش قطعاتی قلب در طول بالارفتن سن را در نظر بگیریم. «کارگ» می‌گوید بیماری قلبی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌های جهان است. روش جدید MRI ما به پزشکان ابزاری قدرتمند می‌دهد تا مانند گذشته به درون قلب نگاه کنند و بیماری‌ها را قبل از شروع علائم تشخیص دهند. وی افزود: بیماران با دانستن سن واقعی قلب خود می‌توانند توصیه‌ها یا درمان‌هایی برای کاهش سرعت روند پیری قلب خود دریافت کنند. تا از حملات قلبی یا سکته مغزی جلوگیری کنند. این تحقیقات همچنین می‌تواند زنگ خطری باشد که مردم باید با خوردن غذاهای سالمتر، ورزش منظم یا پیروی از توصیه‌های پزشک از خود مراقبت کنند. این یافته‌ها می‌تواند شاکس مبارزه با بیماری‌های قلبی را به افراد بدهد. عوامل خطر بیماری قلبی و عروقی فقط احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش نمی‌دهند، بلکه منجر به پیرترشدن قلب افراد نسبت به سن تقویمی‌شان می‌شود. این رویکرد جدید با قدم‌گذاری سن قلب افراد می‌تواند قدرا بیشتری را ترغیب کند تا سلامت قلب و عروق خود را از طریق داروِ رژیم غذایی و ورزش قبل از بروز مشکلات حاد، جدی بگیرند. این مطالعه در European Heart Journal Open منتشر شده است.