گوناگون

علل افزایش آرتروز زانو در ایرانیان

رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی کشور ضمن تشریح نشانه‌های ابتلا به آرتروز، درباره علل افزایش آرتروز زانو در کشور نیز توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمدرضا جمشیدی با اشاره به اینکه اصلی‌ترین نشانه بروز آرتروز، درد است، گفت: درد در مفصل مبتلا به شکل مکانیکی است یعنی دردی که با استراحت کاهش پیدا می‌کند و با فعالیت افزایش می‌یابد. به عنوان مثال درد زانو هنگام راه رفتن، نشانه آرتروز است که به دنبال افزایش تدریجی آن ممکن است مفصل دچار تورم و محدودیت حرکت شود؛ به عنوان مثال مفصل زانو باید بتواند به شکلی باشد که موقع خم کردن یا بتوان پاشنه پا را به ران چسباند یا نهایتاً فاصله پنج‌سانتی‌متری داشته باشد. اما وقتی فرد مبتلا به آرتروز زانو است فاصله پاشنه پا و ران پایش هنگام خم کردن به ۳۰ سانتی‌متر می‌رسد و این دیگر مراحل پیشرفته آرتروز است.

وی افزود: آرتروز در ایران و در آسیا بیش از همه مفصل زانو را درگیر می‌کند؛ زیرا این مفصل متحمل وزن بالای افراد می‌شود.

این فوق تخصص روماتولوژی در خصوص ابتلای زودرس به آرتروز، گفت: زمان ابتلا به آرتروز ممکن است در جوانی افراد باشد، اما علائم در سنین بالاتر خود را نشان دهند؛ به عنوان مثال جوانی که به طور ناگهانی و بدون آمادگی بدنی کافی به کوهنوردی می‌رود یا ورزش‌های سنگین انجام می‌دهد تحت خطر آرتروز در سنین پایین است. البته بروز علائم ابتلا به بیماری بویژه در خانم‌های خانه‌دار ایرانی از حدود ۳۵ تا ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و با افزایش سن نشانه‌ها هم افزایش می‌یابد.

وی با تاکید بر نقش مهم پیشگیری از بروز آرتروز، گفت: یکی از عادات ایرانیان دو زانو یا چهار زانو نشستن است که باید اصلاح شود و از صندلی برای نشستن استفاده شود. از طرفی با کاهش وزن، ترک عادات بد مانند مصرف دخانیات، انجام ورزش مناسب و دقت در بالا رفتن از پله و... می‌تواند زمان بیشتری برای بیمار خرید تا کارش به تعویض مفصل نرسد. اما در نهایت پس از درمان دارویی و انجام تزریقات، درمان نهایی آرتروز، تعویض مفصل و انجام پروتز است.

سرماخوردگی خطر ابتلا به کووید طولانی را افزایش می‌دهد

به غیر از ابتلا به بیماری کووید، بسیاری از عوامل دیگر می‌تواند خطر ابتلا به کووید طولانی (بیماری مزمن که پس از عفونت‌های حاد کووید ایجاد می‌شود و با علائم مختلفی مانند خستگی، مشکلات تنفسی یا مه مغزی مشخص می‌شود) را افزایش دهد؛ برخی از این عوامل خطر شامل ابتلا به آسم، دیابت نوع ۲، شرایط خودایمنی یا مونث بودن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، گروهی از دانشمندان به سرپرستی دانشگاه هاروارد دریافته‌اند بیماران مبتلا به آرتریت که به کووید طولانی مبتلا شده‌اند، پاسخ آنتی‌بادی ضعیف به سارس کوو ۲ نشان داده‌اند اما یک پاسخ آنتی‌بادی شدید به ویروس OC۴۳، یکی از چندین ویروس کرونای شایع که باعث ایجاد سرماخوردگی‌های معمولی می‌شود را داشتند. محققان خون ۴۳ بیمار مبتلا به آرتریت یا شرایط مشابه را قبل از همه‌گیری آزمایش کردند و دریافتند وقتی سیستم ایمنی آن‌ها در معرض سارس کوو ۲ قرار گرفت، با آنتی‌بادی‌های OC۴۳ که آن پاسخ دادند. این آنتی‌بادی‌ها در مبارزه با کروناویروس جدید منجر به بروز التهاب مزمن و سایر علائم کووید طولانی می‌شود.

این اولین مطالعه‌ای است که نقش سرماخوردگی را در ایجاد این شرایط ناتوان کننده ارزیابی می‌کند.

این کشف می‌تواند راهی برای شناسایی سطوح خطر کووید طولانی در بیماران آرتریت و احتمالاً یافتن راه‌های جدید برای درمان آن باشد.

کوتاه شدن روزها ریسک افسردگی فصلی را افزایش می‌دهد

وقتی فصل تابستان به پاییز تبدیل می‌شود، با کوتاه‌تر شدن روزها، برخی افراد احساس افسردگی می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این افسردگی که به عنوان اختلال عاطفی فصلی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منعکس کننده تغییر سطح سروتونین باشد و با افسردگی مرتبط باشد.

«جنی لارسون»، استاد دانشگاه مینه‌سوتا، می‌گوید: «طبق گزارش سازمان ملی سلامت روان آمریکا، علائم افسردگی فصلی می‌تواند شبیه به علائم افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص افسردگی فصلی از انواع دیگر افسردگی دشوار است.» به گفته لارسون، «تشخیص افسردگی فصلی تنها پس از دو مورد متوالی افسردگی که هر سال در یک زمان شروع و پایان می‌یابد و در دیگر زمان‌های سال هیچ علامتی ندارند، قابل تشخیص است.»

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد در حالی که حدود ۵٪ از جمعیت ایالات متحده اختلال افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند، این اعداد در عرض‌های جغرافیایی شمالی به ۱۰٪ می‌رسد. زنان بین ۲۰ تا ۳۰ سال میزان بیشتری از افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند.

علائم، عبارتند از افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، مشکلات خواب، تغییر در عادات غذایی، بی حالی و مشکلات جنسی.

این وضعیت ممکن است به صورت احساس بدبختی، گناه، ناامیدی، کاهش علاقه به فعالیت‌ها و از دست دادن عزت نفس ظاهر شود. فرد ممکن است احساس تنش کند یا نتواند استرس را تحمل کند. علائم دیگر می‌تواند شامل افزایش اشتها از دست دادن میل جنسی، تمایل به اجتناب از تماس اجتماعی و اختلال در خواب باشد.

یک فرد مبتلا به افسردگی فصلی ممکن است با شروع زمستان علائم اش تشدید شود و به دلیل استرس‌های مداوم ناشی از یائسگی، احساس انزوا یا اضطراب بیشتری نسبت به گذشته داشته باشد.

زنان و خانواده

خزعلی: زمینه نقد و اعتراض برای مردم فراهم شود

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: باید زمینه‌های نقد و اعتراض به راحتی برای مردم فراهم شود و در برنامه‌ریزی و سیاست‌ها نیز شیوه‌های موثر، کم‌هزینه و پربازده انتخاب شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، آسیه خزعلی در نشست مشاوران امور زنان و خانواده دستگاه‌های اجرایی به میزبانی سازمان نهضت‌سوادآموزی اظهار کرد: دشمن سعی می‌کند جوانان ما را از هویت اصلی خود دور کرده و با تمام قوا و ظرفیت‌ها به میدان آمده تا فکر، مغز و قلب جوانان را تسخیر کند. وی با بیان اینکه این کار دشمن در طول تاریخ سابقه دارد، تصریح کرد: دشمن توانسته است که برخی مجامع را بسته به اینکه در چه جهتی هستند، به انحطاط یا ارتقا بکشاند. خزعلی بیان کرد: در روزهای گذشته دیدیم که از شبکه‌های اجتماعی چه استفاده‌های نامناسبی شد و شاهد بودیم که در فضای مجازی و با حقیقی چه الفاظ و رفتارهای نامناسبی منتشر شد. وی با اشاره به موج‌سازی‌های رسانه‌های دشمنان اضافه کرد: در توئیتر شاهد بودیم که با استفاده از ربات‌ها و سرمایه‌های مالی و بودجه‌هایی که به صورت بی‌حساب در اختیارشان قرار گرفته است موضوعات کذبی را برجسته کردند و دیدیم که حکومت سرمایه‌داری و امپریالیسم در شکل دیگری خودش را نشان داد. وی با اشاره به لزوم پرهیز از ایجاد هزینه و پیش گرفتن رویکرد نقد از درون، افزود: البته باید زمینه‌های لازم را فراهم کنیم تا دشمن نتواند از خلاءهای ما سوءاستفاده کند.

مسائل مرتبط با حوزه زنان آماج حملات قرار گرفته است

خزعلی ابراز امیدواری کرد که با ورود بقوان به میدان، برخی از مسائل مرتبط با حوزه زنان که آماج حملات قرار گرفته‌اند مرتفع شود. زیرا در این صورت الگوی سوم زن را معرفی کنیم و با نشست‌های گفتمانی این موضوعات را گسترش دهیم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه سواد نباید در محدوده خواندن و نوشتن منحصر شود، عنوان کرد: سواد باید به بحث سواد رسانه‌ای و سبک زندگی تسری یابد و خانواده‌ها و والدین با این مسائل آشنا شوند و بتوانند با زبان مشترک صحبت کنند. وی با تاکید بر مردمی بودن این راهکارها اضافه کرد: معاونت امور زنان و خانواده طرح‌هایی را برای پیشگیری از بی‌سوادی در مرحله اول و مهارت آموزی در مراحل بالاتر در نظر دارد.

درصد باسوادی زنان در کشور قابل تقدیر است

معاون رئیس جمهور با اشاره به پیشرفت قابل ملاحظه زنان در حوزه سواد نسبت به کشورهای دیگر در سطح منطقه و جهان، اشاره کرد: ایران نرخ رشد بسیار خوب در ریشه‌کن کردن بی‌سوادی داشته و درصد باسوادی زنان در کشور قابل تقدیر است. ولی برای رفع همان چند درصد بی‌سوادی هم باید اقدام جهادی صورت گیرد. وی با اشاره به طرح‌های سوادآموزی از طریق فضای مجازی به صورت برخط و برون خط، اظهار کرد: کرونا موجب افزایش بازماندگی از تحصیل کودکان شده است که باید به سرعت جبران شود و برای بزرگسالان نیز با کمک مشوق‌ها و تسهیلات می‌توان از طریق فرزندشان آموزش‌ها را ارائه کرد تا بی‌سوادی به طور کامل ریشه کن شود.

«سلامت روان» در کشور متولی ندارد

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه "سلامت روان" در کشور ما امری حاشیه‌ای است که برای آن زیر ساخت و برنامه‌ای وجود ندارد و نتیجه‌اش این می‌شود که آسیب‌های روانی - اجتماعی افزایش چشمگیری دارد، گفت: اصولا سلامت روان در کشور ما متولی ندارد و سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور نیز متولی سلامت روان نیست چراکه در امر اجرا دخالتی ندارد.

به گزارش پیام آشنا، محمد حاتمی به مناسبت هفته جهانی «سلامت روان»، در یک برنامه‌ای رادیویی اظهار کرد: این روز فرصت مناسبی است به دلیل اهمیت مسأله سلامت روان خصوصا در شرایط پساکرونا درباره عدالت در سلامت روان بر اساس سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری؛ در سیاست های کلی ابلاغی در بندهای مختلف قانون گذاران و برنامه ریزان موظفند درباره سلامت همه جانبه از جمله جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، ارتقاء سلامت روان جامعه، ایجاد زیرساخت‌های لازم جهت ارتقاء سلامت روان، تحکیم بنیاد خانواده، اولویت پیشگیری به درمان، آموزش، پژوهش، توسعه کمی و کیفی بیمه‌ها، رفع موانع تنش آفرین، ارتقاء شاخص‌های سلامت روان و... سیاست گذاری، قانون گذاری، برنامه ریزی و اجراء کنند. به گونه‌ای که اگر سلامت روان " به عنوان محور اصلی "سلامت"

موجب ارتقاء، نشاط اجتماعی، کارآمدی ملی و بهزیستی زندگی شود، خوب است.

وی با بیان اینکه ما بر اساس قانون، تشکیل استانداردها را تعیین می کنیم و بر اساس آن "مجوز" فعالیت می‌دهیم و نظارت می کنیم، ادامه داد: در معاونت بهداشتی وزارت بهداشت یک اداره کل سلامت روان وجود دارد که حد و حدودش همین است، در صورتی که حداقل یک معاونت سلامت روان با مسئولیت یک روان شناس می بایست، وجود داشته باشد. پزشک محوری در وزارت بهداشت اشتباه است. مسئولان وزارت بهداشت نباید "پزشک" باشند. بگذارید، متخصصین کار خودشان را انجام دهند. حداقل چهار معاونت در این وزارت خانه لازم است؛ معاونت سلامت جسمانی، معاونت سلامت روان ، معاونت سلامت اجتماعی و معاونت سلامت معنوی از حوزه‌های مختلف که امور را در دست گیرند. حاتمی معتقد است که افزایش آگاهی درباره سلامت روان حق همه شهروندان است. افزود: حق مردم است مهارت‌های زندگی از کودکستان تا دانشگاه آموزش داده شود. حق مردم است خدمات روان شناسی و مشاوره در دسترس آنها باشد. بیمه‌های پایه و تکمیلی وضع شود تا مردم بتوانند به روان شناس و مشاوره مراجعه کنند. روان شناس مدرسه و روان شناس خانواده در جامعه عملیاتی شود. مشاوره ازدواج، تحصیلی و شغلی باید هوشمند شود. اگر می خواهیم عدالت در سلامت روان داشته باشیم. به گفته رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور، "نگاه سلامت محور" باید جایگزین نگاه درمان محور شود. وی افزود: تمام ظرفیت‌های ملی اعم از رسانه‌ها، حوزه‌ها، دانشگاه‌ها، مدارس و نهاد و سازمان‌ها در خدمت ارتقاء سلامت روان جامعه قرار گیرد. در تربیت نیروی انسانی کار آمد در حوزه "سلامت روان" در دانشگاه ها باید تغییرات اساسی ایجاد شود. دانشگاه‌ها اکنون نیروی متخصص و کار آمد مثل پزشکی تربیت نمی کنند.

حاتمی خاطر نشان کرد: در حوزه روان شناسی و مشاوره باید در برنامه‌های درسی تغییر ایجاد شود. ۵۰ درصد دروس عملی شود. دانشجویان ما پس از فارغ التحصیلی حداقل مهارت‌ها را برای فعالیت حرفه‌ای ندارند. مجبورند با پول گزاف در کارگاه‌ها و دوره‌ها شرکت کنند. همه گواه آن است که "عدالت در سلامت روان جامعه اجرا نمی شود. امیدوارم مسئولان ما این صحبت‌ها را جدی بگیرند. شورای عالی انقلاب فرهنگی، مجلس شورای اسلامی، دولت ، وزارت بهداشت، وزارت علوم برای تحقق سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری گام‌های جدی بردارند.

محض اطلاع

بهترین راه برای تشخیص فاسد شدن شیر

شیر یکی از اقلام سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها است. برای سلامت این محصول و خرید یک شیر خوب باید نکاتی را مدنظر قرار دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دختر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مردم اغلب این سوال را دارند که آیا مصرف شیر بعد از تاریخ چاپ شده روی برچسب بی‌خطر است یا خیر؟ درک اینکه چرا محصولات دارای برچسب تاریخ هستند و همچنین نحوه نگهداری و مصرف ایمن شیر، مصرف کنندگان را قادر می‌کند تا بدانند که این ماده غذایی را تا چه زمانی می‌توان مصرف کرد تا از هدر رفتن غیرضروری مواد غذایی جلوگیری شود. بنابراین هنگام خرید حتما به تاریخ تولید و انقضاء محصول توجه کنید و سعی کنید محصولاتی را برای خرید انتخاب کنید که تاریخ تولید آن‌ها تازه‌تر است.

بر اساس این گزارش، بهترین راه برای تشخیص فاسد شدن شیر، تست ساده «بو» است. غذاهای فاسد شده، بو، طعم یا بافت بدی به دلیل باکتری‌های فاسد کننده طبیعی ایجاد می‌کنند. همچنین می‌توانید آن را بچشید. در صورتی که شیر به صورت تکه تکه درآید، شیر فاسد است.

حتما نکات زیر را بعد از خرید شیر فراموش نکنید:

- پس از خرید شیر، آن را بلافاصله در یخچال قرار دهید.
- ظرف شیر را تا حد امکان در بسته نگه دارید. در این صورت برای مدت طولانی‌تری تازه‌تر خواهد ماند.
- باقی‌مانده شیری که در لیوان ریخته شده است، باید دور ریخته شود و آن را دوباره در ظرف شیر نریزید. آیا می‌توان شیر را فریز کرد؟

انجماد شیر یک راه عالی برای نگهداری آن برای استفاده در آینده است. شیر وقتی منجمد شود منبسط می‌شود، پس حتما آن را در ظرف بگذارید تا ترک نخورد. پس از انجماد، شیر را می توان در یخچال یا آب سرد ذوب کرد و برای مصرف بی‌خطر است.

تشخیص و درمان دردهای مزمن دشوارتر است

یک فوق تخصص درد، بر ضرورت اطلاع رسانی عمومی در خصوص درد و ریشه یابی و کنترل آن تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود هاشمی بر ضرورت توجه به درد، به ویژه دردهای مزمن در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه، اظهار کرد: به رغم اینکه سال‌ها قبل، تسکین درد پس از جراحی بی اهمیت بوده، اکنون، درد حتی بعد از انجام جراحی‌های بزرگ نیز مفهومی بی معنی است. اولین قدم در مسیر آگاهی رسانی، تعریف درد است: درد یک احساس ناخوشایند ناشی از ضایعه بافتی است. این ضایعه می‌تواند در هر قسمتی از بدن، به صورت حاد یا مزمن رخ دهد. هیچ بشری نیست که تجربه درد را نداشته باشد و مردم باید آگاه باشند که دردهای شدید و طولانی نیاز به بررسی بیشتر دارند.

به گفته وی، در گذشته پزشکان با هر تخصصی به دنبال درمان درد هم بودند، اما در سه دهه گذشته این رشته به صورت مجزا به تشخیص و درمان دردها، به ویژه دردهای مزمن که تشخیص و درمان دشوارتری دارند، پرداخته است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به گستره فعالیت کلینیک‌های درد در زمینه تشخیص و درمان درد در سراسر کشور، تصریح کرد: کلینیک درد بیمارستان امام حسین (ع) یکی از ۲ مرکز تأیید شده وزارت بهداشت برای آموزش دستیاران و مراجعه بیماران است. اغلب بیماران مبتلا به دردهای مزمن به این کلینیک

مراجعه می‌کنند، بخش عمده مورد مراجعه، کمردرد و سردرد است که پس از مراجعه بلافاصله شرح حال بیمار گرفته می‌شود تا در صورت نیاز به تصویربرداری برای تشخیص دقیق‌تر، اقدام و سپس روند درمان آغاز شود.

وی، مداخلات درمانی را بخشی از درمان دانست و روش‌های درمانی در کلینیک‌های درد را از جمله روش‌های کم تهاجمی عنوان کرد و افزود: در صورتی که بیمار به درمان‌های غیر تهاجمی همچون ورزش، فیزیوتراپی و درمان‌های دارویی مقاوم باشد، پیش از اقدام درمانی تهاجمی نظیر جراحی، دلوطلب مداخلات کم تهاجمی خواهد بود.

هاشمی اظهار کرد: این روش درمانی در اتاق عمل‌های مجهز و استاندارد و با بهره‌گیری از دستگاه‌های تصویربرداری به منظور افزایش دقت و کاهش عوارض انجام می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به انجام تزریقات داخل کانال برای درمان کمردرد، گفت: افرادی که از دردهای سیاتیک و کمردردهای مزمن رنج می‌برند، معمولاً در مراحل اولیه به این درمان‌ها پاسخ کامل می‌دهند. در مراحل پیشرفته‌تر از عمل‌های بسته دیسک یا استفاده از لیزر یا فرکانس رادیویی به عنوان روش‌های کم تهاجمی اختلالات دیسک بین مهره‌ای یا ستون فقرات بهره گرفته می‌شود. یکی از پیشرفته‌ترین درمان دردهای دیسک بین مهره‌ای، جراحی‌های بسته به کمک آندوسکوپ نیز در کلینیک درد بیمارستان امام حسین (ع) انجام می‌شود.

وی ادامه داد: این نوع جراحی‌ها با بی حسی موضعی صورت می‌گیرد و بیمار بستری نمی‌شود و به سرعت به روند عادی زندگی بازمی گردند.

فوق تخصص درد، با بیان اینکه دستمای از مراجعین از بیماری‌های دژتراتیو مزمن رنج می‌برند، عنوان کرد: بسیاری از مردم کشور دچار اختلال مفاصل اعم از آرتروز زانو، لگن، شانه، گردن و کمر هستند و دسته زیادی از این افراد به دلیل تجربه درد مزمن، به کلینیک‌های درد مراجعه می‌کنند و درمان‌های غیر جراحی یا در مرحله پیشرفته درمان‌های رزترانیو یا سلول تراپی دریافت می‌کنند.

هاشمی در خصوص سایر بیماری‌های شایع در میان مراجعه کنندگان، تصریح کرد: تشخیص علت بروز سردردها اهمیت بالایی دارد تا مداخلات درمانی مؤثری صورت گیرد. نورالژی‌های عصب سه قلو یا درد صورت نیز از دیگر دردهای شایع است که به علت آسیب یا تحریک عصب سه قلو در ناحیه صورت بروز می‌کند و برای این دردهای نیز روش‌های علمی و به روزی به کار گرفته می‌شود.

وی افزود: سردردها با منشأ گردنی نیز شیوع بالایی دارند. در این روزها که سبک زندگی به گونه‌ای است که اکثر افراد ساعت‌های بسیاری را مشغول کار به صورت نشسته هستند، این نوع دردها بسیار شایع است. روش‌های علمی و قابل قبولی نیز برای درمان این نوع سردردها در کلینیک درد این مرکز وجود دارد.

هاشمی در پایان با اشاره به اینکه بیماران سرطانی نیز به خدمات این کلینیک‌ها نیاز دارند، گفت: غیر از عوارض درمان‌های معمول این بیماری، دردهایی نیز به دنبال بروز بیماری و اقدامات درمانی ایجاد می‌شود که کلینیک درد برای کنترل آنها می‌تواند مؤثر باشد. امیدوارم بتوانیم برای کنترل تمام دردهای مزمن از روش‌های روز دنیا بهره بگیریم.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

اضطراب عامل سرگیجه است؟

بیشتر مردم در مقطعی احساس اضطراب می‌کنند؛ تجربه‌ای که می‌تواند با مجموعه‌ای از علائم همراه باشد. اما فراتر از احساسات گاه به گاه، بیش از ۴۰ میلیون بزرگسال در ایالات متحده اختلالات اضطرابی را تجربه می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اضطراب مزمن با علائم بلندمدت همراه است اما اضطراب حاد حالت اضطرابی است که بسیاری از افراد قبل از ارائه در محل کار یا سایر موقعیت‌های منحصر به فرد تجربه می‌کنند؛ هم اضطراب حاد و هم اضطراب مزمن می‌تواند شامل سرگیجه باشد.

انجمن روانپزشکی آمریکا اضطراب را به عنوان یک واکنش طبیعی در تجربه انسانی تعریف می‌کند که می‌تواند گاهی اوقات به عنوان یک واکنش مفید به استرس عمل کند.

در سطح ابتدایی، اضطراب راه بدن ما برای هشدار دادن به خطر است و ما را از محیط اطراف خود آگاه می‌کند تا بتوانیم از موقعیت‌های تهدیدآمیز جان سالم به در ببریم. با این حال، فراتر از هدف اضطراب به عنوان یک تاکتیک بقا، اختلالات اضطرابی می‌توانند ناسازگاری ایجاد کنند و ممکن است شامل تجارب عصبی مزمن، ترس و احساس اضطراب مفرط در زندگی روزمره شوند.

اختلالات اضطرابی شامل ترس بیش از حد، اختلالات هراسی و اختلال اضطراب فراگیر است. تخمین زده می‌شود که تقریباً ۳۰ درصد از بزرگسالان به نوعی اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد که اختلالات اضطرابی را به شایع‌ترین بیماری روانی تشخیص داده شده تبدیل می‌کند.

زنان بیشتر از مردان دچار اختلالات اضطرابی می‌شوند. علائم اضطراب گسترده و از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما اغلب شامل مشکل در خواب، احساس وحشت یا ترس، تپش قلب، حالت تهوع، درگیری فکری و سرگیجه است. جنبه مثبت آن این است که اختلالات اضطرابی به طور کلی قابل درمان هستند و این درمان‌ها می‌توانند بسیار موثر باشند.

سرگیجه یک اصطلاح کلی است که برای توصیف احساسات ناتوانی در حفظ تعادل استفاده می‌شود و شامل احساس بی‌حالی، ضعف، بی‌ثباتی، غش کردن و احساس چرخش اشیا در اطراف شماست. سرگیجه عوامل زیادی دارد که یکی از آنها اضطراب است.

موارد متعددی وجود دارد که اضطراب می‌تواند منجر به سرگیجه شود. این تغییرات از تغییرات سریع فشار خون که باعث ایجاد احساس سبکی در فرد می‌شود تا شرایط گوش داخلی که می‌تواند یک رابطه چرخه‌ای بین اضطراب و سرگیجه ایجاد کند، متغیر است.

یک فرد ممکن است در مورد یک تجربه سرگیجه قریب‌الوقوع احساس اضطراب کند. گوش داخلی که در توانایی بدن برای حفظ تعادل موثر است، می‌تواند تحت تاثیر هورمون‌های استرس مانند آدرنالین، هیستامین‌ها و کورتیزول قرار گیرد و منجر به ناتوانی موقت در تنظیم تعادل و موجب سرگیجه شود. این چرخه اضطراب در مورد سرگیجه مکرر و تجربه سرگیجه می‌تواند به شدت استرس‌زا شود. به همین دلیل، مهم است که به دنبال درمان مناسب باشید. درمان اضطراب ممکن است شامل مشاوره، دارو درمانی، فیزیوتراپی یا تغییر سبک زندگی باشد.

بسیاری از عادت سبک زندگی وجود دارد که می‌توان آنها را برای کاهش اضطراب و به نوبه خود، کاهش سرگیجه ناشی از اضطراب ترکیب کرد.

ذهن آگاهی و مدیتیشن می‌تواند بدن را آرام کند، رژیم غذایی کامل و مغذی می‌تواند بدن شما را در بهترین حالت خود نگه دارد و ورزش منظم نیز باعث افزایش اندورفین و کاهش هورمون‌های استرس شود.