گوناگون

تخفیف ۱۰ درصدی مرکز خدمات در منزل جهاددانشگاهی به سالمندان

به مناسبت روز سالمند، سالمندان بالای ۶۵ سال متقاضی دریافت خدمات بهداشتی و درمانی در منزل، به مدت یک هفته (نهم تا یازدهم مهر ماه) از تخفیف ۱۰ درصدی خدمات در منزل جهاددانشگاهی برخوردار می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز خدمات تخصصی درمان درمنزل "دم" جهاد دانشگاهی، از نظر روانشناسان سن سالمندان از حدود ۶۰ الی ۶۵ سال شروع می‌شود یعنی زمانی که اغلب افراد بازنشسته می‌شوند اما به طور قطع نمی توان برای آن سن تعیین کرد زیرا یک فرد ۶۵ ساله می‌تواند امید به زندگی برای چندین سال آینده هم داشته باشد از نظر متخصصان سن تقویمی شاخص ناقصی برای برآورد عملکرد و کفایت افراد است؛ زیرا افراد از لحاظ زیستی به صورت‌های مختلفی پیر می‌شوند؛ سالخوردگان پیری که شکننده و بیمار و ضعیف هستند و سالخوردگان پیرجوانی که علی رغم سن‌شان بدن سالمی داشته و جوان به نظر می رسند. ولی امروزه با بازتر شدن سطح تفکرات افراد، تعریف دقیقی از این امر وجود ندارد؛ برخی معتقدند سالمندی یک روند است و برخی دیگر سرانجام علی رغم اختلافات موجود در تعریف آن، مردم به راحتی می‌توانند فردی که سالمندی موفق دارد را تشخیص دهند، بدون اینکه نیازی به آزمایشات و ارزیابی داشته باشند. همه ما می‌خواهیم سالمندان خانواده‌مان سالمندی موفق را تجربه کنند، به عبارت دیگر می خواهیم از برخورداری آنها از باکیفیت‌ترین خدمات مراقبتی مطمئن باشیم. خدمات مراقبت و درمان در منزل یکی از پراهمیت‌ترین و تاثیرگذارترین عواملی است که می‌توانیم برای عزیزان سالمند خود در نظر بگیریم. با توجه به این موضوع، شناخت نیازها و خلاءهای بهداشتی و درمانی سالمندان از اولویت‌های اصلی مرکز خدمات تخصصی درمان درمنزل "دم" جهاد دانشگاهی است که امید است با همکاری تمامی اعضای مرکز دم کارنامه رضایت بخشی در این زمینه به دست آید. روابط عمومی مرکز «دم» اعلام کرد: به رسم سال‌های گذشته در روز سالمند (نهم مهرماه ۱۴۰۱) کلیه سالمندان بالای ۶۵ سال متقاضی دریافت خدمات بهداشتی و درمانی در منزل به مدت یک هفته (نهم تا یازدهم مهر ماه) از تخفیف ۱۰ درصدی خدمات برخوردار می‌شوند.

کیت های خانگی تست کووید در مورد اومیکرون کمتر مؤثرند

تحقیقات جدید نشان می دهد که تست های سریع کووید در خانه با ظهور سویه اومیکرون کمتر قابل اعتماد شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان هلندی گزارش می دهند که تنها یکی از سه آزمایش آنتی ژن سریع که به طور گسترده مورد استفاده قرار می گیرد، استانداردهای سازمان جهانی بهداشت را از لحاظ درستی و صحت دارا هستند. برای این مطالعه، محققان تقریباً ۶۵۰ نفر را با علائم کووید که به یکی از سه سایت آزمایش در هلند پس از اواخر دسامبر تا اوایل فوریه مراجعه کردند، آزمایش کردند. همه شرکت کنندگان در محل آزمایش تحت آزمایش PCR قرار گرفتند. آزمایش‌های PCR در آزمایشگاه تجزیه و تحلیل می‌شوند و به دنبال مواد ژنتیکی کرونا‌ویروس می گردند. سپس از بیماران خواسته شد تا ظرف سه ساعت پس از ویزیت در محل آزمایش، یک آزمایش آنتی ژن سریع در خانه انجام دهند. تست های آنتی ژن به دنبال آنتی بادی هایی هستند که بدن برای مبارزه با کووید تولید می کند. آنها نسبت به تست های PCR دقت کمتری دارند اما نتایج فوری را ارائه می‌دهند. محققان دریافتند که حساسیت آزمایش آنتی ژن سریع، با تبدیل شدن اومیکرون به سویه غالب کاهش یافته است. محققان تاکید دارند افراد مبتلا به علائم کووید نباید به نتیجه منفی خودآزمایی اعتماد کنند در عوض، مردم باید به اقدامات پیشگیرانه عمومی برای محافظت از اطرافیان خود پایبند باشند.

خطری که ورزش هم از آن پیشگیری نمی کند

دانشمندان می گویند اگر ۳۰ دقیقه در روز ورزش می کنید اما بقیه زمان خود را در حالت نشسته سپری کنید، همچنان ممکن است در معرض خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی قرار بگیرید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویفروم، دانشمندان معتقدند می‌توانید با حرکت‌های سبک و بیشتر ماندن تمیز کردن، پیاده‌روی کوتاه یا استفاده از پله‌ها به جای آسانسور با این موضوع مقابله کنید. اگر فرد نسبت به فعالیت‌های ورزشی تعهد دارد اما زمان بسیاری را بی‌تحرک است، این موضوع به این معنا خواهد بود که او همچنان ممکن است در معرض خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی باشد. در مطالعه‌ای که بیش از ۳۷۰۰ مرد و زن برای بررسی همین موضوع در فنلاند شرکت داشتند، مشخص شد بسیاری از آنان نیم‌ساعت به طور وظیفه‌شناسانه ورزش می‌کردند اما پس از آن تقریبا بدون توقف، ۱۰، ۱۱ یا حتی ۱۲ ساعت دیگر در روز می‌نشستند. نتایج این بررسی نشان داد قند خون، کلسترول و چربی همگی آنان بالا بود. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد مردان و زنانی که اندکی بیشتر از جای خود بلند می‌شوند و حرکت می‌کنند، چه با قدم زدن آرام و چه با ورزش بیشتر، به طور قابل توجهی سالم‌تر هستند. وحید فراهی، دانشمند فوق دکتری در دانشگاه اولو و طراح اصلی این مطالعه، گفت: نتایج به ما می‌گوید یک تمرین روزانه ۳۰ دقیقه‌ای برای کاهش مضرات نشستن طولانی‌مدت ممکن است کافی نباشد. به عبارت دیگر اگر ورزش کنیم اما بقیه روز را بنشینیم، تقریبا مثل این است که اصلا ورزش نکرده‌ایم. سازمان بهداشت جهانی و سایر متخصصان به ما توصیه می‌کنند در اکثر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه در حد متوسط ورزش کنیم. شواهد علمی قابل توجهی نشان می‌دهد این نیم‌ساعت تلاش باعث تقویت سلامت، روحیه و طول عمر ما می‌شود. منتها مساله اینجاست که ما ۲۳ ساعت و نیم باقی مانده در روز را چگونه می‌گذرانیم. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد علاوه بر یک تمرین سریع، باید به آرامی و مداوم حرکت کنیم. نظافت کنیم، از پله‌ها بالا برویم، قدم بزنیم و بی‌حرکت نمانیم. فرهی گفت: حدود ۸۰ یا ۹۰ دقیقه فعالیت سبک اضافی برای افراد در روز لازم است اما هر کدام از این حرکات اضافی باید مفید باشد. همچنین می‌توانید تلاش کنید اندکی بیشتر ورزش کنید. در این مطالعه افراد اگر تمرینات خود را ۲ برابر و مجموعا به ۶۰ دقیقه برسانند، سود بیشتری خواهند برد.

زنان و خانواده

قرمزی و ورم شدید پوست سینه در زنان نشانه این سرطان نادر است

فلوشیپ جراحی سینه گفت: در بعضی از انواع سرطان سینه، مجبور به تخلیه کامل سینه هستیم؛ این نوع نادر از سرطان سینه (سرطان التهابی سینه) با قرمزی و تورم شدید پوست سینه همراه است. او گفت همزمانی جراحی و جایگزینی پروتز سینه در بعضی از انواع سرطان ها قابل انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت نیوز، نازی معینی- فلوشیپ جراحی سینه و عضو هیئت علمی پژوهشکده معتمد جهاد دانشگاهی در پارسک به این سوال که در ارزیابی اولیه توده‌های سرطانی سینه، چه‌طور چه آزمایش‌هایی ضرورت دارد، گفت: به غیر از سونوگرافی، ماموگرافی و نمونه برداری، بقیه آزمایش ها بنا به میزان پیشرفت بیماری متفاوت خواهد بود، برای مثال، اگر بیماری با علائم پیشرونده به دیگر اعضای بدن همراه باشد، اسکن ریه و اسکن استخوان نیز درخواست خواهد شد.

گاهی این بیماری سد های اولیه را پشت سر گذاشته و بسیار منتشر شده است (مراحل پیشرفته) در این بیماران به عنوان درمان حمایتی از جراحی استفاده خواهد شد.

معینی در پارسک به این سوال که آیا همیشه جراحی قدم اول محسوب می شود، گفت: در بسیاری از موارد شیمی درمانی قبل از عمل انجام می شود. در این رابطه نمونه برداری از توده های سینهی و رنگ آمیزی سلولی آنها خیلی از مسائل را برای ما مشخص می کند، توده هایی که به شیمی درمانی حساس هستند خیلی زود با شیمی درمانی کوچک می شوند. در این صورت ترجیح می دهیم، شیمی درمانی در این بیماران قبل از جراحی انجام گردد.

این فلوشیپ جراحی سینه گفت: درمان استاندارد و انتخابی ما در جراحی سینه «حفظ سینه» است. مطالعات زیادی انجام شده که در بیماران مبتلا به سرطان سینه، برداشت کامل سینه در مقایسه با برداشت به تنهایی توده، هیچ تفاوتی در میزان بهبود بیماری ایجاد نکرده است، بنابراین حفظ سینه نتایج بهتری را به دنبال داشته است و تخلیه کامل سینه آخرین انتخاب پزشکان است.

عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی گفت: در بعضی از انواع سرطان سینه، مجبور به تخلیه کامل سینه هستیم، این نوع نادر از سرطان سینه (سرطان التهابی سینه) با قرمزی و تورم شدید پوست سینه همراه است. او گفت: همزمانی جراحی و جایگزینی پروتز سینه در بعضی از انواع سرطان ها قابل انجام است.

این کارشناس در پارسک به این سوال که امکان جراحی تخلیه سینه و جایگزینی آن با پروتز برای افرادی که در خانواده آنها سرطان سینه گزارش شده است، امکان پذیر است، گفت: این جراحی تنها در بافوانی که تست ژنتیک آنها مثبت است و بالای ۸۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان سینه را دارند، پیشنهاد می‌شود.

عضو پژوهشکده سرطان سینه گفت: تخلیه غدد لنفاوی زیر بغل در صورتی انجام می شود که در این غدد درگیری وجود داشته باشد، تشخیص درگیری غدد لنفاوی زیر بغل، با انجام تکنیک های خاصی قبل از انجام عمل امکان پذیر است.

معینی تاکید کرد: گاهی احتمال بارداری بعد از انجام شیمی درمانی کاهش می یابد، زیرا شیمی درمانی باعث کاهش ذخیره تخمدان‌ها می شود، به همین دلیل قبل از شروع درمان، بیماران را به انجام فریز جنین توصیه می کنیم، تا پس از درمان کامل امکان باروری حفظ گردد.

معینی در پارسک به این سوال که انجام ندادن شیمی درمانی در چه افرادی امکان پذیر است، گفت: در افراد خیلی مسن، افرادی با تومورهای کوچک هورمون مثبت و درگیر نبودن غدد لنفاوی، امکان کنار گذاشتن شیمی درمانی وجود دارد.

واکسیناسیون دانش آموزان اختیاری است!

رئیس ستاد طرح مهر سال تحصیلی ۱۴۰۱ گفت: هرچند که دانش آموزان را به تزریق در یادآور توصیه می کنیم؛ اما واکسیناسیون دانش آموزان اختیاری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدمهدی کاظمی درباره واکسیناسیون دانش آموزان اظهار کرد: توصیه می‌شود که اولیا نسبت به واکسیناسیون دانش‌آموزان اقدام کنند؛ بیش از ۹۰ درصد دانش‌آموزان تا پایان سال تحصیلی گذشته ۲ دز واکسن را تزریق کرده بودند. وی افزود: توصیه می‌شود دانش آموزان بالای ۱۲ سال در یادآور را تزریق کنند و دانش آموزان زیر ۱۲ سال هم واکسیناسیون را انجام دهند. رئیس ستاد طرح مهر سال تحصیلی ۱۴۰۱ درباره واکسیناسیون معلمان گفت: همکاران فرهنگی مطابق رول قبل نسبت به واکسیناسیون اقدام کرده بودند به طوری که بیش از ۹۲ درصد معلمان نسبت به ۲ دز واکسن اقدام کردهاند. کاظمی افزود: همه شهروند هستیم و برای حفظ سلامتی جامعه باید واکسیناسیون و تزریق در یادآور را انجام دهیم. بر اساس این گزارش، وزیر آموزش و پرورش پنجم تیر سال جاری در حکمی، «محمد مهدی کاظمی» را به سمت «رئیس ستاد طرح مهر سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱» منصوب کرد. در این حکم عنوان شده است که اقداماتی مانند تشکیل ستاد مرکزی طرح مهر به منظور هماهنگی و انسجام‌بخشی در ستاد و تفویض اختیار به مدیران کل و شورای آموزش و پرورش استان در امور اجرایی، پیش‌بینی ساز و کارهای مؤثر نظارتی (سیستمی و میدانی) زمینه‌ساز اقدامات به هنگام و مطلوب بازگشایی مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ با رویکرد شعار «تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین»، پیش‌بینی مناسب برای اصلاح و بهبود فرآیندهای اجرایی، ارزیابی نهایی عملکرد استان‌ها و ستاد در سطوح مختلف مدیریتی با توجه به تحقق اهداف پیش‌بینی شده استفاده از ظرفیت‌های محلی، بهره‌برداری بهینه از منابع موجود و سازماندهی نیروی انسانی و کیفیت بازگشایی مدارس صورت گیرد.

وزیر آموزش و پرورش نیز دوم شهریور به ایرنا گفت که کلاس‌های دانش‌آموزان قطعا از اول مهر ماه حضوری برگزار می‌شود. یوسف نوری افزود: با توجه به اینکه امسال برای حدود ۲ میلیون دانش‌آموزان دوره تعمیق و تثبیت یادگیری در طول تابستان برگزار شد، بازگشایی مدارس از اول ماه مهر است. وزیر آموزش و پرورش خاطرنشان کرد: کلاس‌های دانش‌آموزان از مهر بی‌شک به صورت حضوری برگزار می‌شود؛ طبق شنیده‌ها از وزارت بهداشت، پایه (روز اول) افزایش یافته بود.

درعوض، هیچ تغییری در خلق گروه مداخله‌ای که شبکاری در آنها شبیه‌سازی شده بود اما فقط در طول روز غذا خورده بودند، مشاهده نشد. مشارکت کنندگانی که درجات بالاتری از ناهماهنگی را در چرخه شبانه‌روزی تجربه کرده بودند، سطح خلق افسردگی و اضطراب‌ماندنشان بالاتر بود.

چلاپا می‌گوید: «هر روز بیشتر مشخص می‌شود که زمان غذاخوردن یکی از ابعاد مهم تغذیه است که می‌تواند روی سلامت جسمانی ما اثر بگذارد. اما رابطه علی بین نقش زمان مصرف غذا و سلامت ذهنی باید مورد آزمایش قرار گیرد. مطالعات دیگری نیاز است تا مشخص شود آیا تغییر در زمان غذاخوردن می‌تواند باعث شود که افراد دچار اختلالات افسردگی و اضطراب‌ناشی از اختلالات اضطراب شوند یا خیر.

منبع: Medical Express

پزشک

«زمان» غذاخوردن چقدر مهم است؟

مطالعه جدیدی نشان داد اینکه ما در چه زمانی از شبانه‌روز غذا می‌خوریم، تاثیر مشخصی روی خلقیات و سلامتی ذهن و روان ما دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، مبارزه با افسردگی با غذا؟ یک مطالعه جدید شواهد بیشتری از اثرات زمان تغذیه بر سلامتی ذهن و روان، شامل سطح افسردگی و تغییر خلق مرتبط با اضطراب ارائه کرده است. محققان مطالعه‌ای را طراحی کردند که شبکاری را شبیه‌سازی می‌کرد و سپس اثرات غذاخوردن در نوبت شب و روز را با فقط غذاخوردن در نوبت روز مقایسه می‌کرد. این تیم دریافت که در میان کسانی که شب و روز غذا می‌خوردند، سطح خلق شیفته‌گردگی تا ۲۶ درصد و سطح خلق اضطراب‌ماندنشان تا ۱۶ درصد افزایش یافت. اما در مشارکت کنندگانی که فقط در طی روز غذا خورده بودند هیچکدام از موارد افسردگی و اضطراب افزایش پیدا نکرده بود. این به‌وضوح می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که زمان خوردن غذا بر آسیب‌پذیری خلقی اثر دارد.

فرانک‌آی شیر، یکی از نویسندگان این پژوهش، می‌گوید: «یافته‌های ما شواهد بیشتری را درباره اینکه می‌توانیم از زمان غذاخوردن به مثابه یک استراتژی برای بهبود وضعیت افراد استفاده کنیم، در اختیارمان می‌گذارد و به‌خصوص نشان می‌دهد که می‌توانیم آسیب‌پذیری خلقی را در افرادی که چرخهٔ شبانه‌روزی بدن‌شان بنا به دلایلی مثل شیفت شبانه پرواز روزگی یا ابتلا به اختلالات ریتم‌شبانه‌روزی به هم خورده است کاهش دهیم.»

او ادامه می‌دهد: «مطالعات آینده باید بروی کارکنان شیفت شبانه و کادر درمان انجام شود تا با قطعیت بتوان تعیین کرد زمان غذاخوردن می‌تواند آسیب‌پذیری خلقی را افزایش دهد. تا آن زمان، مطالعه ما یک دیدگاه جدید را به روی میز می‌گذارد اینکه زمان غذا خوردن روی خلق ما اثر دارد.»

کارکنان شیفت شبانه تا ۲۰ درصد از نیروی کار را در جوامع صنعتی تشکیل می‌دهند و به طور مستقیم مسئولیت‌هایی در خدمات بیمارستانی، کارخانه‌ها و سایر خدمات ضروری دارند. کارکنان شیفت شبانه اغلب ناهماهنگی بین ساعت بیولوژیکی و فعالیت‌های روزانه مثل چرخهٔ خواب‌بیداری و نانشایی تغذیه را تجربه می‌کنند. مهم‌تر آنکه خطر افسردگی و اضطراب ۲۵ تا ۴۰ درصد در بین این جمعیت بیشتر است.

سارا چلاپا، یکی از نویسندگان پژوهش، می‌گوید: «کارکنان شیفت شبانه -به همراه افرادی که بر اثر پروازدگی چرخهٔ شبانه‌روزی‌شان مختل می‌شود - ممکن است بتوانند با مداخلاتی که در زمانِ غذا خوردن‌شان انجام می‌دهند، حال خود را بهتر کنند.»

او توضیح می‌دهد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که افرادی که دچار اختلالات ذهنی هستند نیز می‌توانند از استراتژی نوین «خواب/چرخه شبانه‌روزی» استفاده کنند. مطالعه ما به شواهد رویه‌افزایشی می‌افزاید که نشان می‌دهند استراتژی‌هایی که خواب و چرخه‌های شبانه‌روزی را بهینه می‌کنند، می‌توانند سلامت ذهنی و روانی ما را ارتقا دهند.» شیرو چلاپا و همکاران‌شان برای انجام این مطالعه از ۱۹ مشارکت‌کننده (۱۲ مرد و هفت زن) برای مطالعه کنترل‌شدهٔ تصادفی ثبت‌نام کردند. مشارکت‌کنندگان به مدتِ ۴ چهار روز ۲۸ ساعت در نور کم قرار گرفتند. به طوری که در چهارمین روز، چرخه‌های رفتاری آنها تا ۱۲ ساعت معکوس شده بود و باعث شده بود که شبکاری شبیه‌سازی شود و ناهماهنگی چرخه‌شبانه‌روزی ایجاد شود.

مشارکت‌کنندگان به طور تصادفی به یکی از دو گروه زمان تغذیه تقسیم‌بندی شدند. گروه تغذیهٔ روزانه و شبانه که بر اساس چرخه ۲۸ ساعته غذا می‌خوردند (یعنی هم در طول روز و هم در طول شب غذا می‌خوردند) و گروه مداخله‌ای که فقط در طولِ روز و در یک چرخه ۲۴ ساعته غذامی‌خوردند.

محققان سطح خلق افسردگی‌ماندند و اضطراب‌ماندند را هر یک ساعت در مشارکت‌کنندگان اندازه‌گیری می‌کردند. در نهایت محققان دریافتند که زمان غذاخوردن روی سطح خلق مشارکت‌کنندگان اثر داشت. در طی شبکاری شبیه‌سازی‌شده (روز چهارم)، آن افرادی که در گروه کنترل تغذیه در شب و روز بودند، سطوح خلق افسردگی‌ماندند و اضطراب‌ماندنشان در مقایسه با میزانِ پایه (روز اول) افزایش یافته بود.

پنج اختلال عجیب و ترسناک روانی

«اختلالات روانی‌ای که برای ما ترسناک و غیر قابل تصورند، برای برخی افراد، مانند پدیدهی روزمرهای هستند که باید با آن دست‌ونپنجه نرم کنند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، در حالی که تنها درصد کمی از افراد ناچارند تا پایان عمر با اختلالات روانی خود زندگی کنند، این حقیقت تلخ وجود دارد که ۴۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان نیز از بیماری روانی رنج می‌برند. تنها در ایالات متحده، از هر چهار خانواده یک خانواده تحت تأثیر این اختلالات قرار می‌گیرد. کارشناسان معتقدند که بیماری روانی، یک اپیدمی واقعی است و افراد مبتلا به خدمات بهداشت روانی بهتر و بیشتری برای بهبودی و کنترل بیماری خود نیاز دارند.

همه ما نام برخی اختلالات روانی رایج‌تر مانند اختلال دوقطبی (bipolar disorder)، اختلال وسواس فکری-عملی (obsessive compulsive disorder) یا اوسی‌دی، اختلال اضطراب پس از سانحه و اختلال طیف اوتیسم را شنیده‌ایم؛ در حالی که ممکن است تمام بیماری‌های روانی برای مبتلایان آن ترسناک باشند، چند اختلال روان‌پریشی نادر در این میان وجود دارند که به مراتب وحشتناک‌تر هستند. چند نمونه از این اختلالات در ادامه به اختصار شرح داده شده‌اند.

سندرم آلیس در سرزمین عجایب

داستان «آلیس در سرزمین عجایب» یک ماجرای کاملاً فانتزی است اما یکی از تجربیات عجیب آلیس در این قصه، ویژگی‌هایی شبیه به یک اختلال روانی ترسناک را به تصویر می‌کشد. سندرم آلیس در سرزمین عجایب که به عنوان «سندرم تله» نیز شناخته می‌شود، باعث می‌شود که محیط اطراف فرد، پریشان و مخدوش به نظر برسد، درست همانطور که در داستان، جثه آلیس، بزرگتر از خانه می‌شد. افراد مبتلا به سندرم آلیس در سرزمین عجایب، صداها را بلندتر یا ضعیف‌تر از حد واقعی آن می‌شنوند، اشیاء را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از اندازه حقیقی آن می‌بینند و حتی درک دقیق خود از زمان را از دست خواهند داد.

خوشبختانه این سندروم بسیار نادر است و در بیشتر موارد، افرادی را که دارای تومور مغزی یا سابقه مسمومیت مواد مخدر هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سندرم دست بیگانه (دست بی‌قرار)

هرچند که اغلب در داستان‌های ترسناک از این سندرم، برای آب و تاب دادن به موضوع یاد می‌شود اما سندرم دست بیگانه یک اختلال روانی حقیقی است و تنها به فیلم و داستان محدود می‌شود. مبتلایان به این اختلال روانی ترسناک و نادر، کنترل دست یا سایر اندام‌های خود را به طور کامل از دست می‌دهند. طی این اختلال، اندام غیر قابل کنترل، ذهن و اراده فرد را تحت سلطه می‌گیرد.

طبق گزارش‌ها مبتلایان، گاهی اندام بیگانه سعی در خفه کردن شخص یا اطرافیان او داشته است. در موارد دیگر گفته شده، این عضو بیگانه، لباس شخص را پاره کرده یا به طور غیر ارادی قسمتی از پوست را خراشده تا حدی که خراشیده و منجر به خونریزی شده است.

سندرم دست بیگانه اغلب در بیماران مبتلا به آلزایمر یا در مواردی که در نتیجه جراحی مغز، که دو نیمکره مغز از هم جدا شده‌اند، دیده شده است.

متأسفانه، هیچ درمانی برای سندرم دست بیگانه وجود ندارد و افرادی که دچار آن هستند، اغلب دستان خود را مشغول نگه می‌دارند یا از دست دیگر خود برای کنترل دست بیگانه کمک می‌گیرند.

آپوتمنوفیلیا

آپوتمنوفیلی که به نام‌های اختلال یکپارچگی بدن و اختلال هویت قطع عضو نیز شناخته می‌شود، یک اختلال عصبی است که با تمایل شدید به قطع کردن یا آسیب‌رساندن به قسمت‌های سالم بدن همراه است. اطلاعات زیادی در مورد این بیماری روانی وحشتناک وجود ندارد اما به باور متخصصان، بروز این اختلال ناشی از آسیب به لوب جداری در سمت راست مغز است.

توهم کایگراس

توهم کایرا از نام جوزف کایگراس، روانپزشک فرانسوی که مجذوب نظریه «همزادپنداری» شده بود، برگرفته شده است. این توهم یک اختلال روانی ناتوان‌کننده است که در آن فرد معتقد است که جای اطرافیانش یا افراد فریبکار و متظاهری که قصد آسیب‌رساندن به وی را دارند، عوض شده است.

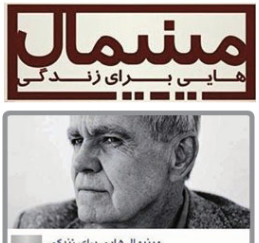
این مورد یکی از جذاب‌ترین اختلالات اضطرابی، برای مطالعه و بررسی، تا به امروز است. توهم کایگراس نسبتاً نادر است و اغلب پس از ضربه به مغز یا در افرادی که دچار زوال عقل، اسکیزوفرنی، صرع یا اختلال اضطرابی هستند، دیده می‌شود.

سندرم پاریس

سندروم پاریس یک اختلال روانی موقتی و بسیار عجیب است که باعث می‌شود فرد هنگام بازدید از شهر پاریس کاملاً مجذوب دینی‌ها شود و اختیار خود را از دست بدهد! به نظر می‌رسد این اختلال روانی در بین مسافران ژاپنی رایج‌تر است. از حدود شش میلیون بازدیدکننده ژاپنی که هر سال از پاریس دیدن می‌کنند، چیزی حدود ۱۲ نفر از آنها اضطراب شدید، زوال شخصیت، افکار و اندیشه‌های آزار دهنده، توهمات و هذیان‌های حاد را تجربه می‌کنند که از ویژگی‌های سندرم پاریس است.

منبع: onlinepsychologydegree

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این یه رازی است که انجه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

کاهش تأثیر منفی غذاهای فرآوری شده با نمک سبز

براساس آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده اکثر آمریکایی‌ها به طور متوسط روزانه بیش از ۳۴۰۰ میلیگرم سدیم مصرف می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، تصور کنید فست‌فود و غذاهای فرآوری شده مانند پیتزا یا چیپس و حتی پاپ‌کورن نمکی همگی خوراکی‌های خوشمزه اما مملو از سدیم است. باید بدانید کاهش مصرف سدیم برای سلامت مهم است. اگرچه ممکن است حذف نمک برای شما دلهره‌آور به نظر برسد اما خوشبختانه راه حل جدیدی برای رفع آن وجود دارد.

نمک سبز نوعی نمک گیاهی سبز است. به معنای واقعی کلمه این نمک سبز است.

اما چگونه؟ این نمک از آبگیری مارچوبه دریایی یا سالیکورنیا تهیه شده که پس از آسیاب کردن آن به پودر سبز رنگی تبدیل می‌شود.

این گیاه آبدار که به نام‌های لوبیای دریایی، مارچوبه دریایی و- نیز شناخته می‌شود، به طور طبیعی در جایی که آب نمک وجود دارد، رشد می‌کند.

مارچوبه دریایی در باتلاق‌ها، سواحل دریا و نزدیک تالاب‌های شور رشد می‌کند. این شرایط همان چیزی است که به این سبزی طعم شور و سبز می‌دهد. رنگ سبز نشان می‌دهد این نمک سرشار از کلروفیل و مواد مغذی مختلف مانند پتاسیم، بید، منیزیم و ویتامین B۲ است.

طبق نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۲ سالیکورنیا همچنین حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد دیابتی است که در کاهش التهاب موثر است.

نتایج سایر تحقیقات منتشر شده نشان می‌دهد سالیکورنیا ممکن است به جلوگیری از فشار خون بالا و محافظت از آسیب به کلیه‌ها و کبد کمک کند.

اما آنچه که واقعا ادعای شهرت نمک سبز را افزایش داد، میزان کم سدیم آن است. نمک سبز حاوی نصف مقدار سدیم نمک معمولی است. در حقیقت در حالی که نمک معمولی (نمک دریا و نمک خوراکی) تقریبا ۴۰ درصد سدیم دارد، نمک سبز حاوی تقریبا ۲۰ درصد سدیم است. بنابراین اگر در مورد سطح سدیم خود نگران هستید، مصرف نمک سبز ممکن است ایده خوبی باشد.

طعم آن شور است اما این شوری به اندازه شوری نمک‌های رایج نیست؛ به همین دلیل برای اینکه طعم شوری بیشتری به غذا بدهید، باید میزان بیشتری از آن استفاده کنید و یا بر اساس پیشنهاد آشپزها و دیگر مصرف‌کنندگان می‌توان آن را با مقدار بسیار کم از نمک معمولی ترکیب کرد.

بر اساس این گزارش، سالیکورنیا به دلیل خصوصیات منحصر به فرد خود مانند مقاومت زیاد به شوری روی خاک و شوری زیاد جوانه می‌زند و به دلیل امکان استفاده از آب شور برای آبیاری گیاهی است که در کشورهایی مانند آمریکا، عربستان سعودی و مکزیک رشد می‌کند.