

نکته‌های مهم درباره وسواس

گروه سلامت

احتمالاً در بین اقوام یا آشنایان خود با افرادی مواجه شده باشد که هنگام بیرون رفتن، چندین نوبت بررسی می کنند که در خانه یا پیکچال و شیرهای گاز بسته باشد یا طی روز بارها و بارها دست های خود را می شویند یا این که به طور مستمر و غیرمعمول در حال تمیز کردن خانه هستند؛ شاید به این افراد خرده هم گرفته و سرزنشان هم کرده باشید، اما آن ها مبتلا به بیماری وسواس هستند و لازم است درمان شوند.

افراد وسواسی آرام و قرار ندارند و مدام با خود در حال کشی و قوس هستند؛ گاهی این جاو گاهی آن جا را تمیز می کنند یا مدام با افکار تکراری و تجزیه و تحلیل های مختلف، افکار خود و گفته‌های دیگران، روان خود را به چالش می کشند و خود را آزار می‌دهند. افراد مبتلا به این بیماری دچار وسواس‌های فکری و عملی شدید به شکل کلیشه‌ای، تکراری و تا حدی خارج از کنترل هستند که معمولاً باعث ایجاد ناراحتی و اضطراب در آن ها می‌شود. این بیماری در تمامی زمینه‌ها بر زندگی فرد اثر منفی می‌گذارد که شامل روابط اجتماعی، خانوادگی، تحصیل و شغل است .بیماری وسواس به گونه‌های مختلفی می‌تواند بروز یابد.

یک روان پزشک با بیان نکته هایی مهم درباره وسواس می گوید: وسواس مجموعه ای از افکار یا تکانه های ناخوسته، مزاحم و تکراری است. مبتلایان به وسواس، اضطراب های شدیدی را تجربه می کنند. دکتر «سمیه معتمدیان» با تاکید بر این که در بیشتر بیماری های مربوط به روان، ردیای رزنتیک دیده می شود، خاطر نشان می کند: علامت های ابتلا به وسواس در نوجوانی یا اوایل دهه ۲۰ سالگی آغاز می شود. وی شیوع وسواس در بین زنان و مردان را یکسان بیان می کند و می افزاید: زمانی که وسواس را ریشه یابی می کنیم، در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری یا بیماری های مرتبط مبتلا هستند. دکتر «معمتمدیان» ادامه می دهد: بدیهی است چنانچه نژد پیش زمینه در خانواده وجود داشته باشد، بر اثر محیط یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر یا حادثر بروز پیدا کند. وی آغاز ابتلا به وسواس در میانسالی را تقریباً منتفی می داند و تصریح می کند: بروز رفتارهای وسواس گونه در سنین بالا می تواند متخصصان را به بیماری های ارگانیک یا فیزیکی بیمار مشکوک کند. این روان پزشک یادآور می شود: تقریباً این انتظار را نداریم که یک زن یا مرد ۵۰ ساله به طور ناگهانی به وسواس مبتلا شود. وی اضافه می کند: وسواس می تواند با نشانه های مختلفی بروز کند؛ برخی بیماران ممکن است فقط به وسواس فکری مبتلا باشند، به طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می رود که مبدا دیگران از رفتار یا حرف های او آز رده شده باشند. البته این موارد باید تشخیص شود و مشغله های روزمره با نشانه های ابتلا به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند، می تواند از نشانه های رفتارهای وسواس گونه باشد. وی خاطرنشان می کند: شایع ترین نشانه های ابتلا به وسواس، وسواس چک کردن و شست و شو است. ترس بیش از حد ابتلا به بیماری، وسواس نظم یا تقارن اشیا، همچنین نگرانی مداوم از احتمال آسیب رساندن به خود یا دیگران و افکار مزاحم، خطرناک و نگران کننده می تواند از نشانه های ابتلا به وسواس

پیک سلامت

واکسن آنفلوانزا؛ یک تیر و دو نشان برای بیماران

در یک مطالعه خوب و تحلیلی که اخیراً انجام شده است محققان به مطالعه اثرات مطلوب واکسن آنفلوانزا در جلوگیری از حملات قلبی و مرگ ناشی این مشکلات قلبی پرداخته اند. به گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، واکسن آنفلوانزا که در فصل سرد به افراد پرخطر و گروه های خاص مانند بیماران دارای بیماری های قلبی مزمن توصیه می شود می تواند از ابتلا به انواع شدید آنفلوانزا جلوگیری کند اما سوال تحقیقاتی این محققان این بود که آیا واکسن آنفلوانزا علاوه بر پیشگیری از عفونت شدید آنفلوانزا می

کمین عفونت‌های قارچی پا

عفونت‌های قارچی پا ممکن است حتی در کمین افرادی باشند که به نظافت و بهداشت پا و کفش اهمیت می‌دهند، آن هم درجایی که شاید هرگز فکرش را نکرده‌اند: اتاق پرو و کفش فروشی‌ها!

به گزارش «میدیکال نیوز تودی»، افراد معمولاً به بهداشت وسایل شخصی اهمیت می‌دهند، اما گاهی خطر در جایی است که کمتر به آن توجه می‌کنیم مانند فروشگاه‌های لباس که پر از وسایل و لباس‌های نواست که به چشم بسیار تمیز می‌آیند. کارشناسان درباره خطرهای پوشیدن لباس‌های نو شسته‌نشده هشدار داده‌اند اما درباره کفش‌های پوشیده نشده یا به ظاهر نو چطور؟ در اغلب فروشگاه‌هایی که پیراهن‌های بلند مجلسی یا لباس عروس عرضه می‌کنند، نمونه‌هایی برای مشتری‌ها فراهم شده است که لباس مورد نظرشان را با انواع کفش‌های پاشنه‌تخت یا پاشنه‌بلند ببوبند و بسنجند. این کفش‌ها که روزانه شاید ده‌ها نفر آن‌ها را به پا کنند، ممکن است منبع ابتلا به عفونت قارچ پا باشند. قارچ پا، همان‌طور که از نامش پیداست به بروز عفونت‌های قارچی در پاها اطلاق می‌شود. قارچ‌هایی که برای رشد به کراتین نیاز دارند ممکن است لایه‌های بیرونی پوست، مو، یا ناخن را را آلوده کند. عفونت قارچی پا معمولاً به «تینا پدیس» گفته می‌شود که با نام‌های «عفونت پای ورزشکار» یا کرم حلقوی یا نیز شناخته می‌شود و اغلب به عفونت پوستی پا یا انگشتان پا اشاره دارد. اگر فردی مبتلا به عفونت قارچی ناخن باشد، احتمالاً «اونیکومیکوزیس» است که با عنوان «تینا اونگوایوم» نیز شناخته می‌شود.

ورزشکاران به‌علت به پا داشتن طولانی‌مدت کفش یکی از گروه‌های در خطرند اما نام این بیماری نباید شما را به اشتباه بیندازد که گمان کنید خطر فقط در کفش‌ها نهفته است. به گزارش ایسنا، عفونت در نواحی گوناگون پا رخ می‌دهد.

تینا پدیس به علت وجود قارچ‌های درماتوفیت ایجاد می‌شود و برای رشد به کراتین نیاز دارد؛ معمولاً بین انگشتان پا شروع می‌شود و به‌ویژه در فضای بین انگشتان چهار و پنج پا دیده می‌شود. تینا پدیس ممکن است به طریقین پا و کف پا نیز گسترش یابد. همچنین ممکن است به پاشنه پا نیز سرایت کند. در برخی موارد، تینا پدیس همراه با عفونت قارچی کتاله ران، دست‌ها، ناخن‌ها و غیره است. اونیکومیکوزیس که بر اثر فعالیت ارگانیسم‌هایی مانند درماتوفیت‌ها و مخمر کپک رخ می‌دهد، ممکن است یک ناخن یا پا انگشت می‌شود و هر چند علت دقیق این پیامد مطلوب به طور دقیق مشخص نیست اما برخی از دانشمندان حدس می‌زنند شاید این واکسن در کنار اثرات مطلوبش علیه

علائم ابتلا به قارچ پا

خارش، پوسته‌پوسته شدن بین انگشتان پا که بیشتر در فضای بین انگشتان چهار و پنج است؛ پوسته‌پوسته شدن کف پا و کناره‌های پا؛ تاول‌های کوچک یا متوسط در قسمت داخلی پا؛ بوی نامطبوع؛ ضخیم

باشد. دکتر «معتمدیان» با بیان این که وسواس علاوه بر این که بیماری مربوط به روان است، می‌تواند به جسم فرد مبتلا نیز صدمه وارد کند، ادامه می‌دهد: به طور مثال در مواردی دیده می‌شود که پوست فرد بر اثر شست و شوی زیاد دچار آسیب می‌شود یا فرد به دلیل ابتلا به وسواس نظم و ترتیب و جا به جایی وسایل دچار کمرد درد و آسیب به ستون فقرات خود شده است. وی درباره درمان های متداول مبتلایان به وسواس اظهارمی کند: درمان مبتلایان به وسواس معمولاً درمان‌های توأمان دارویی و روان درمانی است ولی باید به این نکته توجه داشت که درمان این

بیماری زمان بر است و به‌صوری نیاز دارد. قیاس هم نکته‌هایی درباره انواع وسواس منتشر کرده که در آن آمده است: **وسواس همراه با اجبار برای کنترل‌کردن:** افراد مبتلا در این حالت مدام در حال کنترل کردن نیستند بلکه بسته بودن در و غیره هستند. کنترل کردن گاهی صدها بار طول می‌کشد و ممکن است موجب دیررسیدن به محل کار یا دیگر قرارها شود. **وسواس آلودگی و تمیزی:** افراد مبتلا در این حالت، دچار یک نگرانی شدید درمورد کثیف بودن و آلودگی هستند که موجب شستن چندین باره دست‌ها به مدت طولانی یا تمیزکردن وسایل می‌شود. تمیز کردن و شستن آن‌قدر طول می‌کشد تا فرد احساس کند تمیز شده است. مدت زمانی که شست‌وشو و تمیز کاری به خود اختصاص می‌دهد می‌تواند باعث ایجاد آسیب به شغل و دیگر جنبه‌های زندگی شود.

وسواس فکری (نشخوار فکری): افراد مبتلا ممکن است در مورد یک موضوع رشته‌ای طولانی از فکراهی مختلف در ذهن خود ایجاد کنند که باعث شود ساعت‌ها بدون این که کاری انجام دهند مشغول کلنجار رفتن با این فکرها باشند. **وسواس افکار مزاحم:** همانند نشخوار فکری، افراد مبتلا فکراهی‌ی آزاددهنده دارند که هم ناخوشایند

هستند و هم تکراری . برای مثال فکر درباره اینکه آیا من به اندازه کافی زیبا هستم یا نه؟!

وسواس تقارن و نظم: افراد مبتلا یک نگرانی دائمی در مورد درست‌بودن چیزها دارند و ممکن است در مورد قرینه‌بودن وسایل و نظم آن ها ساعت‌ها درگیر باشند و در صورت مواجهه با بی‌نظمی دچار آشفته‌گی می‌شوند.

علائم وسواس

وسواس‌های فکری به اشکال متفاوت بروز می‌کنند؛ برای مثال: ترس بی‌دلیل از میکروب‌ها و عفونت‌ها، شستن بیش از حد دست‌ها و اشیا، اطمینان‌نداشتن از قفل کردن در خانه یا خودرو، اطمینان‌نداشتن از جا که بیماری وسواس در صورت درمان‌نشدن تشدید می‌شود و تمام زندگی فرد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد بهتر است که در صورت تشخیص هرچه زودتر درمان شود. تشخیص این بیماری با متخصص روان‌پزشک یا روان‌درمانگر است.

وسواس‌های فکری به اشکال متفاوت بروز می‌کنند؛ برای مثال: ترس بی‌دلیل از میکروب‌ها و عفونت‌ها، شستن بیش از حد دست‌ها و اشیا، اطمینان‌نداشتن از قفل کردن در خانه یا خودرو، اطمینان‌نداشتن از جا که بیماری وسواس در صورت درمان‌نشدن تشدید می‌شود و تمام زندگی فرد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد بهتر است که در صورت تشخیص هرچه زودتر درمان شود. تشخیص این بیماری با متخصص روان‌پزشک یا روان‌درمانگر است.

تشخیص انواع وسواس
تشخیص انواع وسواس بر اساس علایمی است که فرد دارد. اگر یک فرد منضبط هستید و در انجام کارهای خود نهایت دقت را دارید لزوماً یک فرد وسواسی نیستید.

زمانی وسواس یک اختلال در نظر گرفته می‌شود که موجب تأثیر در جنبه‌های مختلف زندگی فرد شود؛ برای مثال باعث شود زمان زیادی در روز به آن اختصاص داده شود یا باعث از دست دادن شغل یا روابط اجتماعی شود. معمولاً اکثر افراد بالغ از داشتن



وسواس آگاهی دارند ولی همه آن را یک بیماری تلقی نمی‌کنند. از سوی دیگر، کودکان معمولاً از داشتن وسواس خود آگاهی ندارند و این موضوع را باید والدین و آموزگاران شناسایی کنند. از آن جا که بیماری وسواس در صورت درمان‌نشدن مورد قرینه‌بودن وسایل و نظم آن ها ساعت‌ها درگیر باشند و در صورت مواجهه با بی‌نظمی دچار آشفته‌گی می‌شوند.

علائم وسواس

وسواس‌های فکری به اشکال متفاوت بروز می‌کنند؛ برای مثال: ترس بی‌دلیل از میکروب‌ها و عفونت‌ها، شستن بیش از حد دست‌ها و اشیا، اطمینان‌نداشتن از قفل کردن در خانه یا خودرو، اطمینان‌نداشتن از جا که بیماری وسواس در صورت درمان‌نشدن تشدید می‌شود و تمام زندگی فرد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد بهتر است که در صورت تشخیص هرچه زودتر درمان شود. تشخیص این بیماری با متخصص روان‌پزشک یا روان‌درمانگر است.

آیا بیماری وسواس درمان می‌شود؟

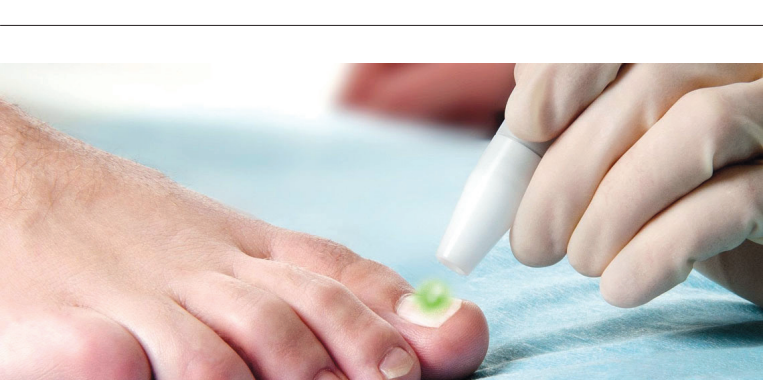
در صورتی که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با بیماری وسواس باشید حتماً این سؤال برایتان پیش آمده است که آیا بیماری وسواس درمان می‌شود یا خیر. مانند بیشتر اختلالات روانی، قدم اول در درمان وسواس نیز پذیرش این بیماری توسط فرد مبتلاست؛ یعنی فرد مبتلا باید بپذیرد که بیمار است و باید درمان شود. در صورت انجام‌دادن فرایندهای درمانی و پیگیری مناسب تا حد بسیار زیادی می‌توان از شر علایم این بیماری راحت شد.

درمان وسواس

درمان‌های دارویی و روان‌پزشکی برای این بیماران به کار برده می‌شوند. از آن جا که افراد مبتلا به این بیماری معمولاً دچار کمبود ماده‌ای به نام سروتونین در مغز خود هستند، درمان‌های دارویی معمولاً تجویز داروهای موسوم به «مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین» است که جلوی بازجذب ماده سروتونین را در مغز می‌گیرند. به هر حال، با توجه به این که حدود یک تا سه درصد افراد در جوامع مختلف دچار این بیماری هستند، شناخت علایم این بیماری و درمان‌های موجود می‌تواند کمکی بزرگ در راهنمایی این افراد به سوی درمان باشد.

ویروس آنفلوانزا می‌تواند از کنده شدن پلاک های رگ های قلبی هم تا حدی جلوگیری کند و شاید به همین دلیل از سکنه های قلبی هم تا حدی جلوگیری کننده است. بیماری های قلبی از علل مهم مرگ در جهان هستند و میلیون ها نفر در جهان سالانه جان خود را به حوادث قلبی عروقی از دست می دهند در حالی که بسیاری از این حوادث قابل پیشگیری است. این مطالعه موارد پیشرفته تر آن نیز از جمله افرادی هستند که توصیه می شود در ابتدای فصل سرد سال واکسن آنفلوانزا را زودتر تزریق کنند.

حدی جلوگیری کننده است، بیش از پیش اهمیت واکسیناسیون به موقع در فصل سرد سال را به افرادی که سن بیشتر از ۶۵ سال دارند و افراد دارای بیماری های زمینه ای مزمن یادآوری می کند. زنان باردار، کودکان زیر سن ۲ سالگی، کودکانی که زیر ۱۸ سال هستند اما به هر دلیلی باید آسپرین منظم مصرف کنند و بیماران مبتلا به دیابت به خصوص موارد پیشرفته تر آن نیز از جمله افرادی هستند که توصیه می شود در ابتدای فصل سرد سال واکسن آنفلوانزا را زودتر تزریق کنند.



شدن پوست؛ تغییر رنگ پوست به طوری که پوست سفید یا زرد یا سبز به نظر می‌رسد؛ یک رگ سفید یا زرد در یک طرف ناخن؛ پوسته‌پوسته شدن زیر ناخن؛ لکه‌های سفید روی سطح ناخن؛ آسیب دیدن یا خراب شدن ناخن و شکاف برداشتن یا ضخیم شدن ناخن. آکادمی پوست آمریکا علاوه بر توصیه به پرهیز از استفاده اشتراکی از کفش با دیگران و شست‌وشوی روزانه پا، توصیه می‌کند تا حد امکان پاها و انگشتان را خشک نگه داریم و جوراب‌هایی از جنس الیاف طبیعی بپوشیم. در صورتی که ناچار باشیم کفش شخص دیگری را بپوشیم یا در اتاق پرو کفش نمونه فروشگاه را به پا کنیم، حتماً یک جفت جوراب پدکی همراه داشته باشیم و در اولین فرصت ممکن، پاها را با آب ولرم و صابون بشویم و کامل خشک کنیم.

درمان خانگی عفونت قارچی پا

به نوشته انگشتان چهار و پنج است؛ پوسته‌پوسته شدن کف پا و کناره‌های پا؛ تاول‌های کوچک یا به عفونت قارچی مشاهدۀ شد، می‌توان درمان‌های

سلامت نامه



اقدامات اورژانسی در مواجهه با مصدوم حادثه رانندگی

درخواست کمک کنید. وی افزود: تا رسیدن نیروهای امدادرسان، بیمار باید در وضعیت پایدار نگه داشته شود. تحرک و اضطراب خونریزی را تشدید می‌کند. به بیمار آرامش و اطمینان دهید که کنار او خواهید ماند. دکتر «امینی» اظهار کرد: اگر فردی دچار شکستگی شده باشد، حرکت دادن او بسیار پرخطر است زیرا ممکن است منجر به آسیب رسیدن به اعصاب و عروق و بروز اختلالات حسی و خون رسانی شود. در صورت شکستگی نیز اقدام را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم و خونریزی به حداقل برسد و اگر جوب وی با هر وسیله‌ای در دسترس بود، از آن برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده کنید. وی اضافه کرد: علاوه بر شکستگی، بریدگی و ضرب دیدگی، ستون فقرات خوانند و افزود: اگر بیمار فقط از یک ناحیه آسیب دیده باشد، وجود خراش یا بریدگی جزئی همراه با خونریزی را چک کنید. خونریزی ناشی از آسیب جزئی با فشار موضعی به راحتی کنترل می‌شود. وی با بیان این که با قراردادن پارچهای تمیز روی خراش، فشار دادن موضع و در صورت امکان بالاتر از سطح قلب نگه داشتن عضو آسیب دیده، می‌توان خونریزی را کنترل کرد، گفت: البته اگر آسیب وسعت زیادی داشته باشد، به مداخله حرفه‌ای نیاز دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: باید در نظر داشت در این شرایط هیچ کاری به تنهایی درست پیش نمی‌رود. بعد از ارزیابی وضعیت بیمار و اقدامات اولیه، باید فوری از نیروهای تخصصی امدادرسان



وعده‌های غذایی برای بیماران دیابتی

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: داشتن یک برنامه زمانی منظم برای صرف وعده‌های غذایی در بیماران دیابتی بسیار اهمیت دارد. «فرشته فرزونی»، چاقی به ویژه چاقی شکمی را یکی از دلایل مقاومت به انسولین برشمرده که کنترل قند خون در افراد دیابتی را دچار مشکل می‌کند. وی رعایت یک برنامه غذایی صحیح، فعالیت بدنی مناسب و اصلاح شاخص توده بدنی (BMI) را از جمله عوامل موثر در کنترل قند خون در بیماران دیابتی اعلام کرد که علاوه بر بهبود و کنترل قند خون بیمار، در پیشگیری از عوارض ناشی از دیابت نظیر افزایش چربی و پرفشاری خون نیز موثر است. وی رعایت زمان‌بندی مناسب برای صرف غذا در بیماران دیابتی را بسیار مهم بیان کرد و افزود: فاصله زمانی زیاد بین وعده‌های غذایی باعث افت قند خون در بیمار دیابتی می‌شود، بنابراین نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا نقش مهمی در کنترل قند خون این بیماران دارد. وی‌تاکید کرد: بیماران مبتلا به دیابت تا حد امکان باید مقدار مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنند. به گفته

درمان کودکان مبتلا به یبوست

یک فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به این که یبوست از بیماری های بسیار شایع در تمام سنین به‌ویژه در کودکان است، اظهار کرد: این بیماری آن چنان زندگی کودکان و خانواده آن ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد که به مراجعات مکرر و درمان‌های طولانی مدت نیاز دارد. دکتر «امیرحسین حسینی» افزود: از هر چهار مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، یک نفر مبتلا به بیماری یبوست مزمن است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که خانواده‌ها باید با علامت‌ها و نشانه‌های این بیماری و نکات مهم در درمان آن آشنا شوند، تاکید کرد: بیشتر کودکان که مبتلا به یبوست مزمن هستند دچار بیماری زمینه‌ای نبوده اند و یبوست در آن ها به عنوان مشکلی ثانویه مثل اختلالات تغذیه‌ای، ترس از دفع یا تغییرات محیطی تحمیل شده است، به گفته دکتر «حسینی»، اصلی‌ترین نشانه‌های یبوست، دفع سخت یا دفع مدفوع قطروی یا فواصل