

خبر پزشکی

علایم هشدار دهنده ابتلا به اختلالات روانی را بشناسیم

یک روانشناس بالینی با بیان اینکه شوخ‌طبعی نشانه سلامت روان است، گفت: اضطراب شدید، عدم تمرکز، پریشانی افکار، کاهش اعتماد به نفس، توقف رشد روانی، اختلال در خواب و خوراک علایم هشدار دهنده ابتلا به اختلالات روانی محسوب می‌شود.

اختلالات خفیف طبیعی است

وی افزود: همه افراد تا حدی مضطرب هستند و گاهی اضطراب به دلایل موقعیتی افزایش پیدا می‌کند منظور از اضطراب شدید حالتی است که در صورت عدم وجود مشکل نیز دیده می‌شود.

عدم کنترل خود مقدمه ابتلا به اختلالات روانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: یکی از مؤلفه‌های ابتلا به اختلالات روانی مختل شدن رفتار و تمرکز فرد است، فردی که به اختلالات روانی مبتلا است از حالت خوشبین‌داری خارج می‌شود و نمی‌تواند خود را کنترل کند.

این روانشناس بالینی با بیان اهمیت بررسی افکار در افراد اظهار داشت: پریشانی افکار، اغتشاش فکری و به تبع آن هذیان می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به اختلالات روانی باشد. گاهی نیز ادراک فرد دچار اختلال می‌شود و موجب توهم شنوایی، بینایی، بویایی، لامسه و چشایی می‌شود.

افراد سالم افکار مثبت دارند

این متخصص حوزه بهداشت روان تصریح کرد: کاهش اعتماد به نفس یکی از علایم هشدار دهنده ابتلا به اختلالات روانی است. فرد عادی باید اعتماد به نفس داشته باشد و در غیر این صورت باید نسبت به بررسی آن اقدام کند. علایم هشدار دهنده ابتلا به اختلالات روانی است. فرد عادی باید اعتماد به نفس داشته باشد و در غیر این صورت باید نسبت به بررسی آن اقدام کند.

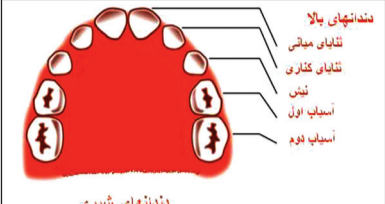
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: رشد روانی در افراد طبیعی همواره در حال انجام است اما در افرادی که به اختلالات روانی مبتلا هستند رشد روانی ثابت می‌ماند همچنین رفتارهای نابهنجار یکی از علایم ابتلا به اختلالات روانی است.

یوی ادامه داد: خُلق پایین، اختلال در خواب و خوراک فرد، کاهش امیال، داشتن افکار منفی و ضربه به خود نیز می‌تواند حاکی از ابتلا به اختلالات روانی باشد. از سوی دیگر گاهی خُلق بالا، بی‌قراری، اغتشاش فکری و عدم تمرکز نیز نشان‌دهنده ابتلا به اختلالات روانی است.

مبتلایان به اختلالات روانی مشارکت اجتماعی کمی دارند

این روانشناس بالینی تأکید کرد: مبتلایان به اختلالات روانی بدون دلیل دچار این حالات می‌شوند آنها درک درستی از خود ندارند و قادر به سازگاری با محیط بیرون نیستند معمولاً مشارکت اجتماعی آنها کم است و خودمحموری یکی از ویژگی‌های آنها شده می‌شود، این افراد نسبت به بیماری خود بصیرت ندارند. همچنین شوخ‌طبعی که یکی از علایم سلامت روان است در مبتلایان مختل می‌شود و بسته به نوع اختلال علاوم با واقعیت قطع می‌شود.

دندان‌های شیری



تولد سه سالگی تا شش سالگی دوره سه سالگی تا شش سالگی

هر کودکی در مجموع بایستی تا سه‌سالگی بیست عدد دندان شیری داشته باشد رویش دندان‌ها در چهار دوره مختلف کامل می‌شود.

رویش دندان های دائمی در این دوره از اهمیت خاصی برخوردار است. توصیه می شود والدین اطلاعات کافی در این زمینه داشته و در صورت مشاهده بی‌نظمی، به دندانپزشک مراجعه و کودک معاینه شود.

زمان رویش دندان های دائمی

– نمایای میانی (سانترال) ۶ سالگی

– نمایای کناری (لترال) ۷.۵ سالگی

– نیش (کانین) ۱۰.۵ سالگی

– آسیای کوچک اول (پرمولر اول) ۱۰.۵ سالگی

– آسیای کوچک دوم (پرمولر دوم) ۱۱ سالگی

– آسیای بزرگ اول (مولر اول) ۶ سالگی

– آسیای بزرگ دوم (مولر دوم) ۱۲ سالگی

– آسیای بزرگ سوم (مولر سوم یا دندان عقل) ۲۰ سالگی

در سن ۶ تا ۱۲ سالگی به‌طور هم‌زمان دندان‌های شیری و دائمی در داخل دهان وجود دارد. به همین دلیل این سننین از نظر دندان‌ی دوره پیچیده ای محسوب می‌شود.

هم‌ان‌طور که ریزش منظم دندان های شیری اهمیت دارد، رویش به‌موقع دندان‌های دائمی نیز مهم است و هر نوع تأخیر در رویش این دندان ها بایستی جدی تلقی شود.

دوره بعد از ۱۲ سالگی

ریزش آخرین دندان شیری بایستی تا ۱۲ سالگی صورت گیرد.

دوره شش سالگی تا ۱۲ سالگی

شروع این دوره با رویش اولین دندان دائمی آسیای اول در پشت دندان‌های شیری در شش‌سالگی است

دوره شش سالگی تا ۱۲ سالگی

کلمه پخت: باید به صورت پخته مصرف شود.

توصیه‌های محققان تغذیه برای پخت برخی مواد غذایی

هشدار: به هیچ وجه کلم خام نخورید

محققان آمریکایی با ارائه چند نکته مهم درباره پخت و پز برخی مواد غذایی هشدار دادند خوردن کلم خام منجر به چندین نوع بیماری مخل سلامت بدن می‌شود.

کلم پخت: باید به صورت پخته مصرف شود.

تخم شربتی: باید قبل از مصرف خیسانده شود.

تخم شربتی از بهترین مواد غذایی است و دو قاشق سوپخوری آن ۱۱۷ کالری، چهار گرم پروتئین، هشت

گرم فیبر و حاوی ۳مگا است که برای سلامت قلب مفیداست.

کلم پیچ: باید به صورت پخته مصرف شود.

لوبیا قرمز: قبل از مصرف خیسانده شود.

طبیعی این لوبیا حاوی ماده سمی به نام لیکتین است بنابراین بهتر است این لوبیا قبل از مصرف حداقل پنج ساعت خیسانده شود.

خبرها از عالم علم

درمان فشار خون با دینامیت

مطالعات محققان دانشگاه یوهانس گوتنبرگ در ماینز آلمان نشان می دهد که نوعی از ترکیبات شیمیایی، مشابه آنچه در دینامیت و باروت وجود دارد، از بروز فشار خون بالا در زنان جلوگیری می کند.

به گزارش ایرنا از هلث، این ترکیب انفجاری 'پینتریت' نام دارد و از بروز فشار خون جلوگیری می کند.

آزمایش اولیه تاثیر این ماده شیمیایی بر فشار خون، در موش های مونث مثبت اعلام شده است.

به موش های باردار دارای فشار خون، روزانه ۵۰ میلی گرم پینتریت به همراه غذا داده می شود.

در ادامه تحقیقات آمده است که احتمال بروز فشار خون در افراد مبتلا به بیماری های پوستی، از جمله پسوریازیس، بیشتر از سایرین است.



تولید رگ‌های خونی جدید با سلول‌های زخم

محققان دانشگاه هیوستن با تبدیل سلول‌های موجود در بافت زخم به رگ‌های جدید خونی، موفق به شناسایی روش جدیدی برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده شده‌اند.



به گزارش ایسنا منطقه خراسان، محققان با انجام تحقیقات و آزمایش‌های گوناگون بر روی سلول‌های باز یافت زخم که به بافت اسکار معروف هستند، توانستند بافت رگ‌های خونی را تولید کنند.

بروکسور جان کوک، محقق و پزشک مرکز تحقیقاتی دانشگاه هیوستن اظهار کرد: برای نخستین بار است که محققان این مرکز موفق به تولید سلول‌های پوششی رگ‌های خونی با استفاده از سلول‌های موجود در بافت اسکار شدند، چرا که این سلول‌ها توانایی تمایز و تغییر شکل فوق‌العاده‌ای را دارند.

کوک با ادامه افزود: امکان دارد که با انجام اصلاحات بر روی این رویکرد مولکولی کوچک بتوان آن را برای تولید سایر سلول‌های بدن با هدف درمانی مورد استفاده قرار داد.

مقاله در مجله Circulation منتشر شده است.

منبع: جام جم آنلاین

گسترش سامانه متحرک خونگیری، فرآوری و پخش خون



رئیس کارگروه پدافند غیر عامل سازمان انتقال خون ایران پس از راه اندازی نخستین سامانه متحرک خونگیری، فرآوری و پخش خون در کشور از راه اندازی این سامانه در استان های حادثه خیز خبر داد.

به گزارش آفرینش معصومه هداوندخانی، رئیس کارگروه پدافند غیر عامل سازمان انتقال خون ایران در برنامه «آورد هه» رادیو سلامت با بیان اینکه سازمان انتقال خون ایران به عنوان تنها متولی تامین خون و فرآورده های خونی در کشور است، گفت: سازمان انتقال خون ایران یکی از سازمان ها و ارگان های اساسی در تامین خون کشور و خدمت رسانی در امر سلامت کشور در بحران های طبیعی و غیر طبیعی به شمار می آید.

وی ادامه داد: به همین دلیل پروژه های مختلفی در حوزه پدافند غیر عامل سازمان انتقال خون ایران طراحی و به انجام رسید که یکی از آن ها، طراحی و ساخت تجهیزات استراتژیک و سامانه متحرک خونگیری، فرآوری و پخش خون است که در این استان های حادثه خیز طراحی شود و در هر استان قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

سازمان اهداکنندگان خون خودشان را اهدا می کنند و در همان جا آزمایش سلامت خون انجام و در همان جا قسمتی برای پخش خون طراحی شده تا خون در اختیار مراکز درمانی قرار گیرد.

جدول

شماره ۴۸۵۳

افقی

۱- ترک دیار کنند - یکی از مرغوبترین کالاها

۲- صادراتی ایران - مترجم - خمیده و ناشده - ضمیر

۳- نوعی پارچه نخی نازک - رود اروپایی ۴- هزینه و در فت - اسب چابار - شهری در استان گل و بلبیل

۴- معجور است - باد نامساعد برای کشتی - آماده و مهیا کردن ۶- خاک - میوه کال - برقرار است ۷-

۸- بخشایندگی تر و رحیم تر - شایستگی - تغاله کنجد ۹- بکرت سفره - از کشورهای اروپای غربی - طرف میوه ۹- سوسپ میهنی - کتاب گورکی - خوشی

۱۰- و آسایش زندگی ۱۰- انتظار داشتن - همنشیمان پسر نوح - سرشار است ۱۱- طایفه نادری - در آزوی اولاد

۱۲- شوی زن ۱۲- درآمدها - پایتختی در اروپا - در دست ۱۳- یکی از دو جنس - شاعر نابینای یونان

۱۴- باستان - پرده‌ری ویی آبرویی - بی صدا می کشد

۱۵- باعث نابودی فیله شناخته شده - از باز کشتان - وسیله تصویربرداری ۱۵- گیاه خوش سخن - نیمروز و شدت گرما

عمودی

۱- درآمدها - هفت برادران آسمانی ۲- امتزاع آب با جسمی - بزرگ‌تر - عقیده ۳- دوستان - تلافی کردن - بزرگترین جزیره ایرانی - گسخت و بی پاک ۴- از جنگهای حضرت علی - درخت خانه - از شهرهای استان فارس ۵- حکایتگر - دریابا - قهرمان کتاب گرگانی ۶- ترس و و بزدل - وسیله ساز - ویران است ۷-

۸- ممکن است - همان پاس و نگهبانی است - حرف سداری ۸- خوش انداز - انواع طبل و نقاره - به آن زنده‌ایم ۹- شب روستایی - دنیا و آخرت - رویانده ۱۰- نام دیگر بیماری وبا - باقی مردم - زره ساز ۱۱- گزارش و خبرچینی - از بلندی‌های شمال غرب کشور ۱۲- اولاد پیامبرند - مظهر روشدایی - شکن پوست ۱۳- عزیز عرب - فصل کتاب - نوعی شرکت - درون دهان ۱۴- نادانکنده - وظیفه و مستمری

۱۵- شهری در ایران ۱۵- تازه خانمان - پای کوه

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

جدول شماره قبیل 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1