

## پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر بر سلامت روان



**دکتر «لیلا رازقیان جهرمی»، روان‌پزشک و رئیس بیمارستان اعصاب و روان استاد محرز:**  
در صورت ابتلا به مصرف مواد و اختلالات روان‌پزشکی ناشی از آن لازم است افراد به روان‌پزشک و روان‌شناس جهت درمان مراجعه کنند.

اعتیاد به مواد، بیماری روانی عودکننده مزمن، توأم با اختلالات انگیزشی شدید و کاهش تسلط رفتاری است که منجر به ایجاد تغییرات در شخصیت و ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی می‌شود.

اعتیاد به مواد مخدر هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی گوناگونی به بیمار، خانواده و جامعه وارد می‌کند. در ادامه با برخی پیامدهای ناشی از مصرف مواد مخدر آشنا می‌شویم:

مصرف مواد، کارکرد قسمت پاداش دهی مغز را مختل می‌کند و باعث می‌شود فرد در غیاب مصرف مواد، از چیزی لذت نبرد.

مواد مخدر باعث ایجاد اضطراب در فرد مصرف‌کننده می‌شود، به‌طوری که فرد ممکن است علائم افزایش ضربان قلب، لرزش، تعریق، سردی، مشکل در تنفس و مواردی از این قبیل را تجربه کند.

یکی از عوارض مصرف مواد مخدر، ایجاد روان‌پریشی است که بیشتر در مصرف‌کنندگان مواد مخدر دیده می‌شود؛ در این اختلال ممکن است فرد دچار توهم و هذیان شود و واقعیت‌سنجی او مختل شود.

مصرف مواد همچنین می‌تواند بر خلق فرد اثر بگذارد و فرد احساس افسردگی، خستگی و تحریک‌پذیری کند. مصرف مواد مخدر می‌تواند باعث انواع اختلالات روان‌پزشکی شود و این موضوع به نوع مواد مصرفی، طول مدت مصرف و علائم ژنتیکی بستگی دارد.

اعتیاد علاوه بر تأثیر بر فرد مصرف‌کننده بر خانواده او نیز اثرات منفی می‌گذارد؛ اعتیاد باعث ایجاد حس بی‌اعتمادی و کاهش صمیمیت در خانواده می‌شود.

آسیب‌های اجتماعی ناشی از اعتیاد بسیار جدی و حائز اهمیت هستند. اگر فرد معتاد به خاطر ناهنجاری‌های رفتاری از سوی خانواده طرد شود، در جامعه نیز ممکن است به سمت بزهکاری برود.

اعتیاد باعث کمرنگ شدن روابط اجتماعی فرد می‌شود؛ فرد معتاد اغلب مسئولیت‌پذیری مناسبی ندارد و این افراد در بیشتر موارد به سمت شغل‌های کاذب و غیرمعمول کشیده می‌شوند.

با توجه به اهمیت موضوع اعتیاد، امروزه بسیاری از پیشگامان این حیطه معتقد هستند که باید یک جنبش جهانی پیشگیری از اعتیاد راه‌اندازی شود، چراکه این موضوع یک چالش و مشکل جهانی و مرتبط با همه کشورها محسوب می‌شود.

لازم است موضوع پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد جزو اولویت‌ها قرار گیرد و آموزش‌ها در این حوزه از دوران کودکی آغاز شود. در صورت ابتلا به مصرف مواد و اختلالات روان‌پزشکی ناشی از آن لازم است افراد به روان‌پزشک و روان‌شناس جهت درمان مراجعه کنند.

## این میوه خوش‌مزه پرستار قلب شماست

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، مغذی باشد و همچنین می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش صدآنانلین به‌منقّل از هلت لاین، محققان دریافته‌اند که شرکت‌کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می‌خوردند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و ویتامین C بیشتری دریافت می‌کردند. هندوانه همچنین می‌تواند به بهبود هیدراتاسیون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

براساس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می‌تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند.

نویسندگان این مطالعه داده‌های حاصل از بررسی ملی سلامت و تغذیه را در دوره‌های ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند افرادی که هندوانه مصرف می‌کنند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می‌کنند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، این نتایج نشان می‌دهد که هندوانه می‌تواند مصرف مواد مغذی و همچنین کیفیت رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد.

به گفته محققان، افرادی که هندوانه مصرف می‌کردند، قندهای افزونگی و اسیدهای چرب اشباع‌شده کمتری دریافت می‌کردند.

محققان، فواید سلامت قلب هندوانه را با لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان گیاهی مرتبط می‌دانند.

لیکوپن ماده مغذی است که رنگدانه صورتی یا قرمز را به برخی میوه‌ها می‌دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد که لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی مرتبط است.

مطالعات نشان داده است که یک‌نیم فنجان هندوانه حاوی حدود ۹ تا ۱۳ میلی‌گرم لیکوپن است. بنابراین به طور متوسط هندوانه حاوی حدود ۴۰ درصد لیکوپن بیشتر از گوجه‌فرنگی است.

«کریستن فولگونی»، محقق ارشد، در این باره توضیح می‌دهد: «هندوانه همچنین سرشار از اسید آمینه‌ای به نام سیتروئیلین است؛ سیتروئیلین به‌عنوان یک مکمل ورزشی محبوب شناخته شده است، زیرا می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کند و ممکن است باعث رشد عضلات شود.» محققان دریافته‌اند سیتروئیلین فشارخون را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کند.

# سرطان چاقی؛ کدام سرطان در چاقی‌ها بیشتر است؟



چاقی و اضافه وزن خطرهای زیادی به همراه دارد از جمله این خطرها سرطان است که چاقی یکی از عوامل اصلی در مبتلا شدن به برخی سرطان‌ها است.

به گزارش نمناک، همه آنهایی که اضافه وزن دارند، شاید یک‌بار به این فکر افتاده‌اند که وزن خود را کم کنند، بهتر است این کار را زودتر انجام دهید زیرا چاقی و اضافه وزن پیامدهای بدی به همراه دارد. چربی اضافی بدن می‌تواند منجر به التهاب مزمن شود، به خصوص در مجرای گوارشی. با توجه به ارتباطی که چاقی با سرطان‌های (که جزئی از سیستم گوارش است) دارد، ارتباط بین سرطان معده و چاقی نیز تعجب‌آور نیست. التهاب مزمن که می‌تواند به وسیله چاقی تحریک شود، ممکن است منجر به سوزش بیشتر از جانب اسید معده شود که می‌تواند در نهایت به سرطان معده ختم گردد.

چاقی می‌تواند موجب تغییراتی در کبد شود که درست مانند اثر مصرف الکل است. چاقی خطر بروز سنگ کیسه صفرا را هم افزایش می‌دهد. داشتن سنگ کیسه صفرا خطر ابتلای به سرطان کیسه صفرا را بالا می‌برد؛ در این حالت ما با چیزی شبیه به مکانیسم سروز کبد که منجر به سرطان می‌شود، می‌میریم!

اما این نوشیدنی‌ها الکل نیست که آسیب ایجاد می‌کند، بلکه چاقی خودش چربی کبد را تغییر می‌دهد که به آن بیماری کبد چرب غیرالکلی می‌گویند.

**سرطان کیسه صفرا**  
چاقی خطر بروز سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد؛ سنگ صفرا، رسوب کم کلسترول است که می‌تواند باعث التهاب کیسه صفرا گردد و به نظر می‌رسد، داشتن سنگ کیسه صفرا خطر ابتلای به سرطان کیسه صفرا را بالا می‌برد.

**سرطان پانکراس (لوزالمعده)**  
ما می‌دانیم که چاقی می‌تواند فرایند تولید انسولین را تضعیف نماید. اختلال در فرایندهای معمول سوخت‌وساز بدن ناشی از پانکراس

سرطان‌های روده بزرگ، مری، کلیه، رحم و سینه است.

چربی اضافی بدن می‌تواند منجر به التهاب مزمن شود، به خصوص در مجرای گوارشی. با توجه به ارتباطی که چاقی با سرطان‌های (که جزئی از سیستم گوارش است) دارد، ارتباط بین سرطان معده و چاقی نیز تعجب‌آور نیست. التهاب مزمن که می‌تواند به وسیله چاقی تحریک شود، ممکن است منجر به سوزش بیشتر از جانب اسید معده شود که می‌تواند در نهایت به سرطان معده ختم گردد.

**سرطان کبد**  
چاقی می‌تواند موجب تغییراتی در کبد شود که درست مانند اثر مصرف الکل است. چاقی خطر بروز سنگ کیسه صفرا را هم افزایش می‌دهد. داشتن سنگ کیسه صفرا خطر ابتلای به سرطان کیسه صفرا را بالا می‌برد؛ در این حالت ما با چیزی شبیه به مکانیسم سروز کبد که منجر به سرطان می‌شود، می‌میریم!

اما این نوشیدنی‌ها الکل نیست که آسیب ایجاد می‌کند، بلکه چاقی خودش چربی کبد را تغییر می‌دهد که به آن بیماری کبد چرب غیرالکلی می‌گویند.

**سرطان کیسه صفرا**  
چاقی خطر بروز سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد؛ سنگ صفرا، رسوب کم کلسترول است که می‌تواند باعث التهاب کیسه صفرا گردد و به نظر می‌رسد، داشتن سنگ کیسه صفرا خطر ابتلای به سرطان کیسه صفرا را بالا می‌برد.

**سرطان پانکراس (لوزالمعده)**  
ما می‌دانیم که چاقی می‌تواند فرایند تولید انسولین را تضعیف نماید. اختلال در فرایندهای معمول سوخت‌وساز بدن ناشی از پانکراس

سرطان است به افزایش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده ختم شود.

**سرطان تخمدان**  
سلول‌های چربی، هورمون استروژن تولید می‌کنند و به نظر می‌رسد استروژن اضافی، مقصر اصلی ابتلا به سرطان سینه و سرطان معده و در زنان سنگین‌وزن است. ظاهراً سرطان تخمدان نیز مانند این دو بیماری به وسیله افزایش سطح این هورمون و التهابات ناشی از چاقی رخ می‌دهد.

**متنزیوم**  
بسیاری از تومورهایی که از متنوز رشد می‌کنند (مانند بافت نازکی است که مغز و نخاع را می‌پوشاند) در واقع غیرسرطانی هستند.

با افزایش وزن، تیروئید نیز اندازه خود را افزایش می‌دهد. بزرگ شدن تیروئید، شانس بروز جهش‌های ژنی و سرطانی شدن را بالا می‌برد. اطلاعات کمی در مورد آنچه که باعث ایجاد این تومورها و آنچه که موجب سرطانی شدن آنها می‌شود در دسترس است، اما هورمون‌های اضافی تولیدشده توسط سلول‌های چربی، احتمالاً در این رابطه نقش ایفا می‌کنند.

**سرطان تیروئید**  
باز هم تولید اضافی (یا عدم تولید) هورمون در اینجا مورد توجه است، اما با افزایش وزن، تیروئید نیز اندازه خود را افزایش می‌دهد؛ بزرگ شدن تیروئید، شانس بروز جهش‌های ژنی و سرطانی شدن را بالا می‌برد.

**مولتیپل میلوما (میلوما چندگانه)**  
التهاب مزمن در اینجا نیز نقش دارد. چاقی احتمالاً پروسه التهابی را تحریک می‌کند که منجر به افزایش تغییر سلول‌های مغز استخوان و میلوما متعدد خواهد شد.

## مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم هویج



کاهش وزن تبدیل کرده است.

همچنین میزان فیبر بالای موجود در آن در ترکیب با آب موجود در هویج در صورت استفاده پیش از شروع وعده غذایی، می‌تواند به شما در پر شدن حجم معده و کمتر شدن میزان و حجم وعده غذایی کمک بسزایی کند.

**سدیم، کلسیم، آهن و ویتامین «ث»**

بدن یک انسان بالغ به طور تقریبی روزانه به ۲۰۰ میلی‌گرم سدیم، ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم، ۸ تا ۱۱ میلی‌گرم آهن (در مردان ۸ میلی‌گرم و در زنان ۱۱ میلی‌گرم) و ۶۰ میلی‌گرم ویتامین «ث» نیاز دارد.

با توجه به اعداد مشخص شده توسط محققان از نیازهای روزانه بدن به مواد مغذی ذکر شده، می‌توان گفت هویج از نظر دارا بودن مواد معدنی و ویتامین‌ها ماده خوراکی فقیری محسوب می‌شود، چرا که تنها موردی که می‌توان هویج را نسبتاً غنی دانست میزان آهن خوراکی موجود در آن می‌باشد.

**ویتامین «آ»**

## عوارض خوردن غذا تکرار



باعث می‌شود گوارش ما بهتر کار کند، باکتری‌های سالم افزایش پیدا کرده و گوارش بهبود بخشیده شود، اما اگر فقط یک نوع غذا بخورید، به سیستم گوارش آسیب وارد می‌شود.

**تأثیر روی طول عمر**  
تحقیقات روی بیش از ۵۰ هزار خانم نشان می‌دهد آنهایی که غذای تکراری می‌خورند، طول عمر کمتری دارند، اما افرادی که غذاهای متنوع می‌خورند، معمولاً میزان سلامشان بیشتر است.

**ویتامین «آ»** یار تینول از گروه ویتامین‌های محلول در چربی محسوب می‌شود؛ این ویتامین نقشی حیاتی در فعالیت سالم قلب و عروق بدن داشته و برای تنظیم فشارخون ضروری است.

**ویتامین «آ»** برای حفظ جداره مویرگ‌ها در حین فعالیت‌های روزانه لازم بوده و کمبود آن باعث عوارض قلبی عروقی یا خون‌ریزی‌های مغزی خواهد شد.

بیماری گزروفتمالی یا افزایش ضخامت و خشک شدن قرنیه چشم بر اثر کمبود ویتامین «آ» در بدن ایجاد شده و در کمبودهای شدید به نایبانیی فرد منجر خواهد شد.

در سطوح پایین کمبود ویتامین «آ» شخص دچار تاری دید در شب یا شب کوری خواهد شد.

با توجه به موارد ذکر شده، هویج می‌تواند نقش مؤثری در بهبود بیماری‌های مربوط به چشم داشته باشد، اما به هیچ‌وجه تأثیری در افزایش بینایی افراد نخواهد داشت.

**بنا کاروتن**  
بناکاروتن یکی از کاروتنوئیدها محسوب شده و یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی قوی محسوب می‌شود.

این ماده می‌تواند در صورت کمبود ویتامین «آ» در بدن به عنوان جایگزین آن عمل کند؛ تقریباً هر ۱۲ میکروگرم بناکاروتن، می‌تواند نقش ۱ میلی‌گرم بناکاروتن را برای بدن انسان ایفا کند.

این ماده در حفاظت پوست از آسیب در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید نقش مستقیم داشته و می‌تواند به پوست شما در مقابل ابتلا به سرطان پوست و انواع دیگر بیماری‌های پوستی کمک کند.

### کلافگی و خسته شدن از غذا

غذا باید سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز باشد. پس تغییر و تنوع در آن نیاز است و شما می‌توانید حسن‌بختی پیدا کنید و سرگرمی داشته باشید و دچار کلافگی و یکنواختی نشوید.

### آسیب به سلامت متابولیک

مطالعاتی در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی متنوع می‌خورند، خطر کمتری برای بیماری متابولیک دارند که ترکیبی از عوامل نا سالم است و باعث ایجاد بیماری قلبی و دیابت می‌شود. افرادی که تنوع غذایی دارند، معمولاً سطح کلسترول، چربی شکم و فشارخون در آنها کنترل شده است.

### محدود شدن منابع مغذی

همان‌طور که پیش از این نیز اشاره کردیم، اگر شما فقط روی یک ماده مغذی تمرکز کنید، باعث می‌شود که یک ماده در بدنشان بیش از حد افزایش پیدا کرده

و از طرفی در مواد غذایی دیگر دچار کمبود شوید که آسیب‌زننده است و شاید حتی در یک ماده مغذی زیاده‌روی کنید.

### آسیب به سیستم ایمنی

تنوع نداشتن در مواد غذایی به سیستم ایمنی آسیب وارد می‌کند و حتی ممکن است افراد را در برابر عفونت ضعیف کند، زیرا بدن به چیزهای مختلف عادت نکرده است.

## برخی رفتارها در زندگی مشترک می‌تواند نقش کارت امتیاز ایفا کند

♦♦ **مریم کاظمی ؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلاتری ۱۱ بوانات:**

قدرتانی زیبا با جملات مبتکرانه و احساسی تشکر کتبی و پیامکی ویژه و مستمر، تعریف و تمجید از همسر در جمع، تحسین و تشویق او نسبت به برخی رفتارها و صفات پسندیده‌اش و دادن هدیه، همگی اثرات همان کارت امتیاز دانش‌آموز دارد و همسر را در زندگی سرزنده، با انگیزه، پرتلاش، وظیفه‌شناس و به دور از بهانه‌جویی و زبان گلابه نگه می‌دارد.

**روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذارید**

هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد. آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این ضعف‌ها موجب کدورت می‌شود. هرگز نباید از نقاط ضعف‌ها به‌عنوان اسلحه برای سکوت و یا شکست دادن همسر استفاده کنیم. مردان و زنان باید یادشان باشد که با همسرشان همخانه نیستند بلکه همسرند.

رعایت این سیستم در زندگی، محبوبیت شما را روزافزون می‌کند و برای درک متقابل یکدیگر بسیار اثر گذار است.

**سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰۰۰ آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.**

## چگونه بدانیم دچار فشار خون بالا هستیم



رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اندازه‌گیری فشارخون در منزل تأکید کرد.

به گزارش مشرق، فاطمه نوابیان، ضمن توصیه به افراد برای اندازه‌گیری فشارخون در منزل گفت: اندازه‌گیری فشارخون در منزل باعث افزایش مراقبت‌ها شده است، اما در این زمینه وجود دستگاه‌های سنجش فشارخون کالیبره با دقت مناسب ضروری است.

وی خاطر نشان کرد: تنها با یک بار اندازه‌گیری فشارخون، نمی‌توان گفت که فرد مبتلا به فشارخون بالاست. برای تشخیص این بیماری ممکن است پزشک از شما بخواهد به مدت چند روز فشارخون خود را اندازه‌گیری کرده و یادداشت کنید و حداقل دو بار توسط پزشک ویزیت می‌شوید.

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برای اندازه‌گیری دقیق‌تر فشارخون نکاتی را به افراد توصیه کرد که شامل موارد زیر است:

- حداقل پنج دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون استراحت کنید.

- از مصرف قهوه، سیگار، غذا و فعالیت بدنی شدید نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون پرهیز شود.

- تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون انجام شود.

- هنگام اندازه‌گیری فشارخون فرد نباید صحبت کند.

- هنگام اندازه‌گیری فشارخون پاهای او روی هم نیندازد و دست را در امتداد قلب و روی یک تکیه‌گاه قرار دهد.

- اندازه‌گیری فشارخون برای تمامی افراد ضروری است.

نوابیان در ادامه از عوامل غیردارویی مؤثر بر کاهش فشارخون به کاهش وزن، اصلاح الگوی تغذیه، کاهش مصرف نمک، ترک دخانیات و الکل اشاره کرد.

وی، فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط و حداقل روزی نیم ساعت(حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) و آموزش کنترل استرس و خواب کافی را از دیگر عوامل مؤثر بر کنترل فشارخون برشمرد.

نوابیان با اشاره به نام دیگر بیماری فشارخون بالا با عنوان «قاتل خاموش»، تأکید کرد: تمامی افراد باید با اندازه‌گیری فشارخون از ابتلا یا عدم ابتلای خود به فشارخون بالا مطلع باشند و در صورت ابتلا به فشارخون بالا حتماً تحت درمان دارویی قرار گیرند.

## این سبزی معطر ضد نفخ، مقوی معده و هضم‌کننده غذاست

از سبزی می‌توان مانند آویشن در رفع ضعف و حالت چنگ‌زدگی معده استفاده کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، مرزه را به‌عنوان ضدنفخ، مدر، هضم‌کننده غذا ، ضدعفونی‌کننده، مقوی معده و نیرو دهنده، مورد استفاده قرار می‌دهند.

نکته قابل‌توجه در مورد مرزه این است که ضد سرطان نیز می‌باشد.

از سبزی می‌توان مانند آویشن در رفع ضعف و حالت چنگ‌زدگی معده استفاده کرد. مرزه همچنین از گیاهان دارویی مؤثر بر اندام گوارشی نیز به شمار می‌رود.