

دیگه چه خبر؟

علی عظیمی
سارا ساجدی



فایده‌ی چای سبز برای کبد

نوشیدن چای سبز همواره یک توصیه برای افرادی بوده که قصد کاهش وزن خود را دارند؛ اما حالا نتیجه برخی مطالعات روی این نوشیدنی نشان داده که چای سبز می‌تواند به کمک کبد هم بیاید. محققان می‌گویند برخی از افراد که باید دوزهایی از مکمل‌ها را در طول روز مصرف کنند اگر قبل از مصرف

مکمل‌ها حداقل به مدت دو هفته چای سبز بنوشند، احتمال مسمومیت کبدیشان ۷۵ درصد کاهش پیدا می‌کند. این محققان پیشنهاد می‌کنند که نوشیدن چای سبز می‌تواند حتی بیشتر از مکمل‌ها، مسمومیت‌های کبدی را مهار کند.

منبع: MNT



رابطه قاعدگی زودرس و نوشیدنی شیرین

مصرف نوشیدنی‌های شیرین همیشه ارتباط مستقیمی با چاقی و دیابت نوع دو داشته است. محققان در آخرین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که دخترانی که مرتب نوشیدنی‌های خیلی شیرین مصرف می‌کنند، خیلی زودتر از موعد عادت ماهیانه می‌شوند. در پرسش‌نامه‌ای که به وسیله دختران ۹ تا ۱۴

ساله تکمیل شده، اغلب آن‌ها اعلام کرده‌اند که در طول روز از نوشیدنی‌های حاوی ساکاروز استفاده کرده‌اند.

منبع: هفته‌نامه سلامت



پنج توصیه به بیماران قلبی

۳. با خواندن برچسب‌های مواد غذایی موادی را انتخاب کنید که کمترین میزان سدیم را دارد.
۴. انواع سبزی‌ها، میوه‌ها، صیفی جات و غلات سبوس‌دار را که حاوی فیبر خوراکی هستند مصرف کنید.
۵. در مصرف مایعات احتیاط کنید و آن را کم‌کم بنوشید.

۱. مصرف نمک را در رژیم غذایی روزانه رعایت کنید (مصرف خود را به یک و نیم گرم در روز کاهش دهید).
۲. اگر چاق هستید وزن خود را زیر نظر متخصص پایین آورده و سعی کنید نمایه توده بدنی شما بالای ۲۲ نرود.



نکاتی درباره اوتیسم

۳. کودک مبتلا به اوتیسم «من» نمی‌گوید؛ در روند طبیعی رشد، کودکان به محض اینکه من را درک می‌کنند، دیگر از نام خود برای بیان خواسته‌هایشان استفاده نمی‌کنند در حالی که کودک مبتلا به اوتیسم شناختی از من ندارد و خود را با نام صدا می‌زند.
۴. ارتباطات کودک مبتلا به اوتیسم یک طرفه است. کودک مبتلا به اوتیسم حتی اگر کلام هم داشته باشد نمی‌تواند درست ارتباط برقرار کند و گفتارش جهت‌دار نیست. ممکن است محتوای کلام او با سنش متناسب نباشد یا بدون توجه به صحبت‌های دیگران فقط در مورد علایق خود صحبت کند. این کودکان به لبخند یا خستگی دیگران توجهی ندارند و نمی‌توانند نوبت را رعایت کنند.

منبع: هفته‌نامه سلامت

۱. کودک مبتلا به اوتیسم اختلال تکلم دارد؛ از نظر کلامی کودک مبتلا به اوتیسم دچار تأخیر است. کودکان به مرور که بزرگ می‌شوند، درک بیانی بالاتری در مقایسه با قدرت بیان دارند. یک کودک طبیعی در یک‌سالگی می‌تواند تک کلمه ادا کند و در یک و نیم سالگی ۲ تا ۳ کلمه را باهم ترکیب می‌کند؛ اما کودکان مبتلا به اوتیسم یا کلام ندارند یا در مقایسه با سنشان دچار تأخیر کلامی‌اند، یا کلام دارند اما معنادار نیست و کلام دیگران را بازتاب می‌دهند.
۲. واژه‌سازی کودک مبتلا به اوتیسم غیرطبیعی است. ممکن است واژه‌سازی به شکل بازی در کودکان عادی هم دیده شود، اما جایگزین کردن همیشگی واژه‌ها، مختص مبتلایان به اوتیسم است.



سال در صدد یافتن ارتباط بین مصرف کره و بیماری های قلبی-عروقی بوده اند، می گویند تحقیق آن ها نشان می دهد که چربی کره زمینه ساز چاقی و دیابت است نه بیماری قلبی.

منبع: Medicite

کره، دیابت و بیماری های قلبی

محققان دانشگاه گوردون در یکی از تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیده اند که چربی های اشباع موجود در کره، ماست و پنیر ضرر چندانی برای عروق بدن ندارد. این محققان طی پنج



هفتمین همایش سراسری اختلالات خواب

برگزارکننده: انجمن پزشکی خواب ایران

زمان برگزاری: اردیبهشت ۱۳۹۵

ارسال مقالات: ۳۰ آبان ۱۳۹۴

مکان برگزاری: تهران

سایت انجمن: <http://www.sleepmedsociety.ir>



چهاردهمین همایش گفتاردرمانی ایران

برگزارکننده: انجمن علمی گفتاردرمانی ایران

زمان برگزاری: ۱۳ الی ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۵

مکان برگزاری: تهران

سایت انجمن: <http://www.slp.iranslp.ir>



داروی تأیید شده برای درمان اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی

علی عظیمی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی (مدیر وبگاه میگنا)

و افکار سیال تعریف می شود. حدود ۳ درصد بالغین در ایالات متحده، به گفته مؤسسه سلامت روان، به اختلال دوقطبی دچارند.

به گفته مرکز FDA در آزمایش های سه هفته ای که شامل بیش از ۱۰۰۰ بیمار دوقطبی بود، وریالار علائم اختلال را کاهش داد.

داروهای ضد افسردگی فقط برای درمان افسردگی مفید نیستند

داروهای ضد افسردگی لزوماً برای افسردگی مفید نیستند بلکه داروهایی برای درمان مجموعه ای شگفت آور از شرایط غیرروانی؛ از بی خوابی گرفته تا سندروم روده تحریک پذیر نیز هستند.

به گزارش ام اس ان، داروهای ضد افسردگی سومین داروهای تجویزی رایج در میان آمریکایی ها هستند. در میان این داروها دوزهای پایین تر از دوزی که می تواند باعث القای خواب در افراد مبتلا به بی خوابی شود.

دوزهای پایین آمی تریپتیلین نیز برای درمان بی خوابی مؤثر است. علاوه بر ترزودون تعدادی از داروهای ضد افسردگی مثل داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای، با توجه به شرایط بیماران، برای درمان دردهایی مثل سردرد، درد عصب مزمن و فیبرومیالژی اختلالی که باعث درد عضلانی و خستگی می شود، تجویز می گردد.

برخی مهارکننده های بازجذب نوراپی و دوپامین به ترک سیگار کمک می کنند. از ابتدای کشف بوپروپیون به عنوان ضد افسردگی، از آن به عنوان دارویی مؤثر در ترک سیگار نام برده شده است.

برخی از این داروها مانند آمی تریپتیلین و نورتریپتیلین برای درمان سندرم روده تحریک پذیر مؤثرند.

یک داروی ضد روان پریشی جدید برای درمان اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی در بالغین توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده تأیید شده است.

به گزارش سلامانه، این دارو با نام واریالار (کاریپرازین) کپسولی است که روزانه یک عدد مصرف می شود.

بنابر گزارش مؤسسه ملی سلامت روان ایالات متحده، اسکیزوفرنی یک اختلال مزمن و ناتوان کننده، مغزی است که معمولاً در اوایل بلوغ و در یک درصد کل جمعیت رخ می دهد. مبتلایان چیزهایی را می بینند یا می شنوند که واقعاً وجود ندارند. این افراد، جز این، منزوی یا پارانوئید هستند و بر این باورند که دیگران می خواهند ذهن آن ها را بخوانند یا افکارشان را کنترل کنند. وریالار جزء طبقه ای از داروهاست که آن ها را به نام داروهای ضد روان پریشی غیر معمول می شناسند. داروهای دیگر این گروه شامل ابیلیفای (اریپیرازول)، سروکل (کتیپین) و ریسپردال (ریسپریدون) هستند.

اثربخشی دارو در درمان اسکیزوفرنی در بین بیش از ۱۷۵۰ بیمار در سه آزمایش بالینی شش هفته ای امتحان شد. این دارو در قیاس با دارونما، علائم اسکیزوفرنی را کاهش داد. سازنده دارو شرکت فارست لبز، و توزیع کننده آن شرکت اکتاویس فارما در نیوجرسی قرار دارند.

شایع ترین اثر جانبی گزارش شده در آزمایش های اسکیزوفرنی، لرزش، گفتار ناواضح و حرکات غیرارادی عضلات است.

اختلال دوقطبی که به عنوان بیماری شیدایی - افسردگی هم شناخته می شود به تغییرات شدید خلق یا بالا و پایین رفتن انرژی و سطح فعالیت گفته می شود. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی دوره های متغیر افسردگی و شیدایی (بالا رفتن) را تجربه می کنند که با بی قراری، فعالیت بیش از حد، برانگیختگی، رفتار لحظه ای