اعصاب و روان

تشنج های مکرر منجر به تشدید بیماری صرع می شود

مهر: مطالعات نشان می دهد تشنج به مرور زمان در افراد مبتلا به صرع بدتر می شود.محققان دانشگاه استنفورد در مطالعه بر روی موش‌ها دریافتند که به نظر می‌رسد تشنج باعث می‌شود که مغز موش‌ها میلین بیشتری تولید کند. میلین، لایه عایق اطراف سلول‌های عصبی است.محققان گزارش دادند که این روند اساساً مغز را مجدداً سیم‌کشی می‌کند و چرخه معیوب ایجاد می‌کند که در آن تشنج‌های بیشتر باعث تشکیل غیرطبیعی میلین می‌شوند که نتیجه آن بروز تشنج‌های بیشتر است.

دکتر «جولیت نولز»، محقق ارشد این مطالعه، گفت: «آنچه که ما فکر می‌کنیم در حال رخ دادن است، این است که تشنج‌ها ساختار میلین را حداقل در برخی از مناطق شبکه تشنج در مغز تغییر می‌دهند و این تغییرات در میلین باعث بدتر شدن بیماری می‌شود».میلین نقش مهمی در مغز دارد.

این ماده با عایق‌سازی نورون‌ها، سرعت و کارایی انتقال تکانه‌های الکتریکی را بین سلول‌های عصبی افزایش می‌دهد.نولز گفت: «مدت‌ها تصور می‌شد که میلین در اوایل زندگی در مغز شکل می‌گیرد و سپس تغییر چندانی نمی‌کند، اما تحقیقات جدیدتر نشان دادهاند که ساختار میلین پویاتر است. میلین در مغز همراه با فعالیت مغز تغییر می‌کند.»وی در ادامه افزود: «ما اکنون می‌دانیم که فعالیت‌های عصبی ساختار میلین را تغییر می‌دهند و تغییرات در ساختار میلین به نوبه خود نحوه عملکرد مغز را شکل می‌دهد.»با توجه به این موضوع، ناولز تصمیم گرفت تا بررسی کند که آیا تشنج نوعی فعالیت سلول عصبی است که تشکیل میلین را تغییر می‌دهد یا خیر. بیماری‌های دژنراتیو مانند بیماری ام اس به این دلیل رخ می‌دهند که چیزی باعث می‌شود غلاف میلین از سلول‌های عصبی جدا شود،اما به گفته محققان، زمانی که افراد مبتلا به صرع دچار تشنج می‌شوند، عکس آن اتفاق می‌افتد.

به گفته محققان، موش‌های آزمایشگاهی دچار تشنج، دارای سلول‌های عصبی میلین‌دار بیشتر و غلاف‌های میلین ضخیم‌تر، به‌ویژه در نواحی مغزی که تشنج‌ها در آن‌ها رخ داده، بودند.رشد میلین یک فرآیند طبیعی است، اما به دلایلی، تشنج این روند طبیعی را از بین می‌برد. این وضع تشکیل میلین را تقویت می‌کند که باعث می‌شود فعالیت تشنج راحت تر رخ دهد.

حشیش پزشکی در تسکین درد تأثیر بسزایی ندارد

روغن CBD برای درد و ناراحتی سرطان بهتر از دارونما نیست.نتایج منتشره نشان می‌دهد، اثرات روغن کانابدیول (CBD) بر علائم درد و ناراحتی در بیماران سرطانی، ممکن است مؤثرتر از دارونما نباشد.مطالعه جدید از مجموعه‌ی سه کارآزمایی بالینی به دست آمده است که اثرات حشیش پزشکی را بر بیماران تحت مراقبت تسکینی مبتلا به سرطان پیشرفته مطالعه می‌کند.

جانت هاردی، از مؤسسه تحقیقاتی Mater و محقق اصلی این پروژه گفت: این تحقیقات جهت بررسی دوزها و موارد بهینه برای حشیش پزشکی در بیماران سرطانی، ممکن است مؤثرتر از دارونما نباشد.مطالعه جدید از مجموعه‌ی سه کارآزمایی بالینی به دست آمده است که اثرات حشیش پزشکی را بر بیماران تحت مراقبت تسکینی مبتلا به سرطان پیشرفته مطالعه می‌کند.

جانت هاردی، از مؤسسه تحقیقاتی Mater و محقق اصلی این پروژه گفت: این تحقیقات جهت بررسی دوزها و موارد بهینه برای حشیش پزشکی در بیماران سرطانی، ممکن است مؤثرتر از دارونما نباشد.هاردی توضیح داد: معمولاً محصولات جدید وقتی وارد بازار می‌شوند که مطالعات پیش‌بالینی گسترده‌ای را در مورد بهترین دوز و استفاده آن انجام شده باشد، اما شاهدانه دارویی با راهنمایی بسیار کمی وارد بازار شد.این اولین آزمایش انجام شده بر روی روغن CBD متمرکز شد و ۱۲۴ بیمار را در مراقبت‌های تسکینی بکار گرفت و به طور تصادفی به آن‌ها یک دارونما یا یک دوز از روغن CBD تا ۶۰۰ میلی گرم در روز اختصاص داد.معیار اولیه مورد استفاده برای اندازه گیری اثرات CBD، میزان پریشانی علائم کل (TSDS) از ابزاری به نام مقیاس ارزیابی علائم ادمونتون [ESAS]بود.

این مقیاس ۹ علامت رایج در بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته را اندازه گیری می‌کند و اغلب در زمینه‌های مراقبت تسکینی استفاده می‌شود.پس از ۱۴ روز، محققان هیچ تفاوتی در معیارهای TSDS بین گروه‌های CBD و دارونما مشاهده نکردند. همچنین هیچ تفاوتی در سایر معیارهای ثانویه تا ۲۸ روز مشاهده نشد.تقریباً دو سوم از هر دو گروه دارونما و CBD در پایان دوره مطالعه «احساس بهتر یا خیلی بهتر» را گزارش کردند.هاردی خاطرنشان کرد: این کارآزمایی نشان داد، هیچ اثر قابل تشخیصی از CBD بر تغییر در عملکرد فیزیکی یا احساسی، کیفیت کلی زندگی، خستگی، تهوع و استفراغ، درد، تنگی نفس یا کاهش اشتها وجود ندارد.هیچ بهبودی در کنترل علائم روغن CBD در بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته نسبت به آنچه که فقط از طریق مراقبت‌های تسکینی به دست می‌آید، وجود نداشت.

یافته‌های جدید در کنار مطالعه دیگری است که اخیراً منتشر شده است و به بررسی قدرت اثر دارونما در آزمایش‌های پزشکی حشیش برای درد می‌پردازد.این تحقیق به رهبری تیمی از موسسه کارولینسکا در سوئد، ۲۰ کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده را بررسی کرد که حشیش را برای درمان این بیماری بررسی می‌کرد.

ارتباط فشار خون بالا با اضطراب

ایسنا:بر اساس داده‌های مطالعه‌ای جدید، فشار خون بالا بر چگونگی برخورد افراد با اضطراب تاثیر منفی می‌گذارد. این مطالعه یافته‌های پیشین را مبنی بر این که اضطراب یکی از نشانه‌های فشار خون بالا است، کنار می‌گذارد.

این مطالعه دریافته است که میان فشار خون دیاستولیک (diastolic) - فشار در شریان‌ها هنگام استراحت قلب بین ضربان‌ها- و روان‌رنجوری (neuroticism) ارتباطی وجود دارد. افرادی که بیشتر در معرض روان رنجوری‌اند، درگیر مقابله با اثرات منفی اضطراب مانند تحریک‌پذیری و ناپایداری عاطفی خواهند بود.

کارشناسان در دانشگاه جیائو تونگ شانگهای در چین هشت مطالعه‌ای را که فشار خون ۷۳۶ هزار و ۶۵۰ نفر را در اروپا اندازه‌گیری کرده بود، تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها این مطالعات را با سطح اضطراب، افسردگی، روان‌رنجوری و رفاه عمومی شرکت‌کنندگان مقایسه کردند.

درحالی که مطالعات پزشکی مدت‌ها است که فشار خون بالا، اضطراب و دلشوره را با هم مرتبط می‌داند، اما مشخص نیست که آیا این احساس‌های منفی‌اند که ابتدا وجود داشته‌اند یا اثرات فیزیکی.

کارشناسان دریافتند که فشار خون دیاستولیک «اثرات اتفاقی چشمگیری» بر روان‌رنجوری دارد. آن‌ها هیچ اثری بر میزان اضطراب یا افسردگی پیدا نکردند.

نویسندگان در توضیح نتایج این مطالعه گفتند فشار خون، مغز و قلب را به هم مرتبط می‌کند. از این رو، فشار خون ممکن است باعث افزایش بعضی از ویژگی‌های شخصیتی شود. نویسندگان می‌گویند: افراد مبتلا به روان‌رنجوری ممکن است به انتقاد دیگران حساس باشند، اغلب از خود انتقاد می‌کنند و خیلی زود دچار اضطراب، خشم، نگرانی، خصومت و افسردگی می‌شوند.

روان رنجوری را به‌عنوان عامل اصلی ایجادکننده اضطراب و اختلالات خلقی در نظر می‌گیرند. افراد مبتلا به روان‌رنجوری بیشتر استرس روانی بالایی را که می‌تواند به افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود، تجربه می‌کنند.

نظارت و کنترل مناسب فشار خون می‌تواند برای کاهش روان‌رنجوری، اختلالات خلقی ناشی از روان‌رنجوری و بیماری‌های قلبی عروقی مفید باشد.

علائم هشدار دهنده رفتار کودک

از آنجایی که کودکان پیش دبستانی به دنبال استقلال هستند، برای آنها عادی است که بحث کنند و از حق خود برای «نه» گفتن استفاده کنند. آنها معمولاً بین این که بخواهند بچه بزرگی هستند که می توانند همه کارها را به تنهایی انجام دهند و یا استفاده از صحبت های کودک برای اعلام نیاز به کمک برای یک کار ساده، در نوسان هستند.

بچه ها قرار است گامی قوانین را زیر پا بگذارند. تست محدودیت ها نحوه یادگیری آنها در مورد خود و جهان است. عواقبی که به آنها می دهید درس های مهم زندگی را به شما می دهد؛ با این حال، گاهی اوقات، مشکلات رفتاری می تواند نشانه ای از یک موضوع جدی تر باشد. وقتی صحبت از تمایز بین مشکلات رفتاری عادی و غیرطبیعی می شود ، مهم است که کمی در مورد رشد کودک بدانید. آنچه برای یک کودک پیش دبستانی عادی است برای یک نوجوان عادی نیست.

***رفتار عادی پیش دبستانی**

از آنجایی که کودکان پیش دبستانی به دنبال استقلال هستند، برای آنها عادی است که بحث کنند و از حق خود برای «نه» گفتن استفاده کنند. کودکان پیش دبستانی ممکن است گاه به گاه عصبانیت خود را نشان دهند، اما آنها باید کنترل بیشتری بر احساسات و انگیزه های خود در مقایسه با دوران کودکی خود داشته باشند. هرگونه کج خلقی در این مرحله باید کوتاهتر و شدت کمتری نسبت به سالهای نوپا داشته باشد.

***مشکلات رایج رفتاری ۴ ساله**

کودکان پیش دبستانی در حال توسعه احساس استقلال خود هستند که چیز خوبی است، اما می تواند منجر به چند مشکل رفتاری رایج شود، از جمله:

- مشاجره با والدین و معلمان
- عدم پیروی از دستورالعمل ها؛ گفتن (نه)
- عصبانیت های گاه به گاه
- ناله کردن

کودکان ۴ و ۵ ساله ممکن است پرخاشگری جزئی از خود نشان دهند، اما باید یاد بگیرند که چگونه به جای خشونت، از کلمات خود استفاده کنند.

***رفتار عادی برای کودکان در سن مدرسه**

از آنجایی که بچه های دبستانی مسئولیت بیشتری را بر عهده می گیرند، اغلب آزادی بیشتری نسبت به توانایی خود می خواهند. آنها احتمالاً هنگام انجام کارهای خانه، تکمیل تکالیف و مراقبت از بهداشت خود به مقدار کافی راهنمایی نیاز دارند. همانطور که آنها شروع به حل مشکلات خود کرده و فعالیت های جدید را امتحان می کنند، ممکن است برای مقابله با شکست دچار مشکل شوند. دانش‌آموزان کلاسی معمولاً برای مقابله با احساسات ناخوشایند مانند ناامیدی و اضطراب، به کمک کمی نیاز دارند و برای آنها عادی است که کنترل تکانه کلامی را نداشته باشند.

***رفتار طبیعی برای توئین ها**

وقتی بچه‌ها به سن دو سالگی می‌رسند، استقلال جوانه‌زنی آنها اغلب در نگرش آنها نسبت به والدینشان ظاهر می‌شود. طبیعی است که نوجوان‌های بین‌المللی با شروع تلاش برای جدا شدن از والدین خود مخالفت و مشاجره ملایمی داشته باشند.

توئین ها ممکن است با مهارت های اجتماعی دست و پنجه نرم کنند و ممکن است اختلافات مکرر با دوستان را گزارش کنند. آنها همچنین تمایل دارند توانایی تشخیص عواقب بلند مدت رفتار خود را نداشته باشند. توئین ها برای تقویت رفتار خوب خود در این سال های ناجور نیاز به توجه مثبت دارند. بر آموزش مهارت های زندگی به فرزندتان تمرکز کنید، مانند نحوه شستن ظرف ها و همچنین مهارت های اجتماعی، مانند نحوه احوالپرسی با یک فرد جدید. به دنبال لحظات قابل آموزش باشید و اشتباهات فرزندتان را به فرصت های یادگیری تبدیل کنید.

***رفتار عادی برای نوجوانان**

نوجوانان اغلب دوست دارند فکر کنند بزرگسال هستند، اما هنوز برای تصمیم گیری سالم به کمک نیاز دارند. آماده باشید تا با مراحل مختلفی که نوجوان شما ممکن است وارد شود، آشنا شوید، زیرا آنها سعی می کنند تعیین کنند که چه کسی هستند. به عنوان مثال، برای نوجوانان معمول است که گروه‌های اجتماعی خود را تغییر دهند یا مدل‌های مو یا سبک لباس‌های جدید را امتحان کنند تا هویت خود را تثبیت کنند.

نوجوانان باید انضباط شخصی خود را در انجام تکالیف خود یا انجام به موقع کارهای خود بهبود بخشند. آنها ممکن است هنوز نسبتاً بد خلق باشند و برخی عدم انطباق و سرپیچی خفیف طبیعی است.

شورش جزئی نیز طبیعی است زیرا نوجوانان اغلب می خواهند به والدین خود نشان دهند که می توانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند. تا زمانی که نوجوان شما زیر سقف شما زندگی می کند، مهم است که قوانین واضحی را ایجاد کنید و عواقب آن را دنبال کنید.

***چه زمانی نگران باشیم**

این علائم هشدار دهنده عمومی ممکن است نشان دهنده مشکلات رفتاری جدی تری باشد، به ویژه زمانی که آنها را در مقایسه با آنچه که از نظر رشد مناسب است در نظر بگیرید. اگر در مورد رفتار کودک خود نگرانی دارید، با پزشک کودک خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما در تعیین اینکه آیا رفتار فرزندتان طبیعی است یا نیاز به ارجاع به یک متخصص است، کمک می کنند.

***مشکل در مدیریت احساسات**

اگرچه برای کودکان پیش دبستانی عادی است که گاه به گاه دچار عصبانیت شوند، کودکان بزرگتر باید بتوانند با احساسات خود به شیوه ای مناسب از نظر اجتماعی کنار بیایند. اگر فرزند شما نتواند خشم، ناامیدی یا ناامیدی خود را به شیوه ای مناسب برای سن خود کنترل کند، ممکن است مشکل عاطفی اساسی داشته باشد.

***کنترل ضعیف ضربه**

کنترل تکانه در طول زمان به کندی توسعه می یابد. کودکانی که پس از شروع مدرسه پرخاشگر می شوند، یا کودکانی که در نوجوانی سر معلم خود فریاد می زنند، احتمالا به کمک نیاز دارند تا مهارت های بهتری کسب کنند.

***عدم پاسخگویی به نظم و انضباط**

طبیعی است که بچه ها هر از گاهی اشتباهات خود را تکرار کنند تا ببینند آیا والدین با نظم و انضباط عمل می کنند یا خیر. اما اگر شما نظم و انضباط را به کار می گیرید، عادی نیست که یک کودک بارها و بارها همان رفتار را از خود نشان دهد. اگر فرزند شما بدون توجه به عواقب آن، به همان رفتار نادرست خود ادامه دهد، ممکن است مشکلی مانند اختلال نافرمانی مقابله ای باشد.

دعوا در مدرسه

رفتاری که با مدرسه تداخل دارد چیزی نیست که نباید نادیده گرفته شود. این رفتار نادرست ممکن است نشان دهنده یک اختلال رفتاری یا ناتوانی یادگیری باشد. اخراج شدن از کلاس، دعوا کردن در تعطیلات و دشواری در انجام وظیفه، همگی از علائم هشداردهنده بالقوه هستند.

***مشکل در تعاملات اجتماعی**

هنگامی که رفتار در تعامل اجتماعی تداخل ایجاد می کند، این موضوع باعث نگرانی می شود. این طبیعی است که بچه ها با همسالان خود دعوا کنند، اما اگر رفتار فرزند شما مانع از داشتن دوستان شود، این یک مشکل است. کودکان باید بتوانند روابط سالمی با همسالان خود ایجاد و حفظ کنند.

***رفتار جنسی**

رفتارهای جنسی که از نظر رشد مناسب نیستند، یک علامت هشداردهنده هستند که اغلب در معرض ضربه یا سوء استفاده جنسی قرار می گیرند. طبیعی است که بچه ها در مورد جنس مخالف کنجکاو باشند و بخواهند بدانند بچه ها از کجا می آیند. اما رفتار جنسی هرگز نباید در هر سنی اجباری باشد.

***خود آسیبی**

هر زمان که کسی (بزرگ یا کودک) درگیر آسیب به خود می شود، باید توجه داشته باشید. ضربه زدن به سر، سوزاندن یا بریدن خود همه رفتارهایی هستند که باید توسط یک متخصص سلامت روان ارزیابی شوند . اگر صحبتی در مورد خودکشی وجود دارد، مهم است که یک کودک توسط یک متخصص ارزیابی شود .

مشکلات رفتاری جزئی را اغلب می توان با تغییر استراتژی نظم و انضباط برطرف کرد. به دنبال راه هایی برای مؤثرتر کردن نظم و انضباط باشید. به عنوان مثال، اگر فرزندتان را به دلیل انجام ندادن تکالیف خود تحت فشار قرار داده اید، سعی کنید یک پیامد مثبت ارائه دهید که به او انگیزه دهد تا کارش را انجام دهد. مشکلات رفتاری جدی تر نیاز به کمک حرفه ای دارند.

افزایش افسردگی فصلی با نزدیک شدن به زمستان

مهر: زمستان در راه است. برگ‌ها ریخته‌اند، دما در حال کاهش است و در روز نور کمتری برای شادابی روحیه ما وجود دارد. در حالی که برخی از تغییر فصل لذت می‌برند، میلیون‌ها نفر در طول ماه‌های زمستان نوعی افسردگی را تجربه می‌کنند که به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود.

«تنا گالاگر»، استادیار بالینی در بخش روانپزشکی دانشگاه نیویورک می‌گوید: این شرایط می‌تواند درست شبیه افسردگی معمولی باشد، تنها تفاوت این است که شروع این افسردگی با فصول هماهنگ است. معمولاً در پاییز و زمستان زمانی که نور کمتر، فعالیت کمتر، دمای سردتر و تغییر در برنامه ریزی ها وجود دارد شروع می‌شود و سپس در بهار از بین می‌رود، اما می‌تواند هر سال تقریباً در همان زمان بازگردد.

به گفته محققان، اگر فردی علائم افسردگی اساسی را که به صورت فصلی برای حداقل دو سال متوالی رخ می‌دهد، تجربه کند، ممکن است به افسردگی فصلی مبتلا شود. علائم ممکن است شامل خوابیدن یا خوردن بیش از حد، کناره گیری از ارتباطات اجتماعی، احساس افسردگی تقریباً روزانه، احساس ناامیدی یا بی ارزشی، عدم توانایی در تمرکز و نداشتن انرژی باشد.

مشخص نیست که چه چیزی باعث افسردگی فصلی می‌شود، اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند ممکن است در تنظیم سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و تحت تاثیر قرارگیری در معرض نور خورشید است، مشکل داشته باشند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که افراد مبتلا به افسردگی فصلی بیش از حد هورمون ملاتونین تولید می‌کنند که می‌تواند باعث افزایش خواب آلودگی شود.

ملاتونین و سروتونین هر دو با نحوه مدیریت چرخه‌های شبانه روزی بدن مرتبط هستند. وقتی میزان این دو از تعادل خارج شود، سازگاری با تغییرات فصلی در طول روز برای افراد سخت‌تر می‌شود. ویتامین D که باعث افزایش فعالیت سروتونین می‌شود و در هنگام قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می‌شود نیز ممکن است نقش داشته باشد. فارغ از اینکه چه چیزی باعث افسردگی می‌شود، متخصصان می‌گویند آنچه واضح است این است که علائم افسردگی با نزدیک شدن به فصل زمستان افزایش می‌یابد و با آمدن بهار کاهش می‌یابد.

فاکتورهای موثر در احساس خستگی صبحگاهی

ایسنا: اختلال هوشیاری بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و در طول روز، می تواند بر عملکرد شناختی و حرکتی تاثیر منفی بگذارد و خطر آفرین باشد.

نتایج مطالعات حاکی از آن است که فاکتورهای تغییرپذیر سبک زندگی مانند کیفیت و مدت زمان خواب ممکن است تاثیر بیشتری بر سطح هوشیاری صبحگاهی نسبت به عوامل ژنتیکی داشته باشند. این نتایج نشان می دهد که مداخلات انجام شده در سطح فردی و اجتماعی با هدف قرار دادن فاکتورهای غیر ژنتیکی می تواند به کاهش پیامدهای منفی مرتبط با اختلال هوشیاری کمک کند.

دکتر متیو واکر - نویسنده این مطالعه و از محققان دانشگاه کالیفرنیا - گفت: امیدواریم یافته های ما به اطلاع رسانی بیشتر و بهینه سازی هوشیاری کمک کند. این موضوع به ویژه در زمینه آموزش که هوشیار بودن برای کسب دانش در کلاس درس ضروری است، بسیار مهم است. نتایج ما نشان می دهد که تغییر ساعات آغاز کلاس‌های درس و اجتناب از صبحانه با شاخص گلیسمی بالا ممکن است منجر به هوشیاری مطلوب هنگام صبح شود.

اینرسی خواب (sleep inertia) به مرحله ای از اختلال در هوشیاری و عملکرد اشاره دارد که بین خواب و بیداری رخ می دهد و می تواند بین چند دقیقه تا چند ساعت پس از بیدار شدن ادامه پیدا کند. اگرچه این یک پدیده رایج است اما می تواند تاثیر عمیقی بر بهره وری و ایمنی افراد داشته باشد. به طور خاص، اینرسی خواب می تواند بر سطح ایمنی کارگران در مشاغل خطرناک تاثیر بگذارد یا تصمیم گیری کارکنان بخش خدمات اضطراری از جمله کادر درمان و آتش نشانان را مختل کند که در نتیجه می تواند ایمنی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد؛ علاوه بر این کاهش سطح هوشیاری در طول روز به دلیل خواب ناکافی با کاهش بهره وری و افزایش خطر تصادفات رانندگی همراه است. هرچند، شواهد علمی کافی در مورد عوامل موثر بر سطح هوشیاری پس از بیدار شدن از خواب وجود ندارد.

در این بررسی، محققان عوامل مرتبط با تغییرات روزانه در سطح هوشیاری صبحگاهی را ارزیابی کردند. آنها تاثیر خواب شب قبل، فعالیت بدنی در روز قبل، ترکیب غذایی صبحانه و سطح قند خون بعد از صبحانه را بر هوشیاری صبحگاهی ارزیابی کردند.

محققان در بررسی انجام شده ارتباطی بین مدت زمان خواب و زمان خواب با سطح هوشیاری صبحگاهی پیدا کردند. به طور خاص، زمانی که یک فرد بیشتر از حد معمول بخوابد یا دیرتر از زمان معمول از خواب بیدار شود، بیشتر احتمال دارد که صبح روز بعد سطح بالاتری از هوشیاری را نشان دهد.

اختلال حافظه مهمترین علامت بیماری آلزایمر

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: در آلزایمر، قسمت‌های مختلف مغز توسط پانباشت پروتئینیپ در سلول‌های مغز، تخریب می‌شوند.

سید جواد حسینی نژاد، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه الله در پاسخ به این سوال که حافظه چیست، گفت: حافظه ترکیب سه فعالیت در مغز است. مهمترین قسمت، ثبت و دریافت اطلاعات از محیط است که در لوب گیجگاهی ذخیره می‌شود تا فرد در زمان لازم بتواند آن‌ها را بازیابی کند. این سه فرآیند، حافظه نام دارند و هرگونه اختلالی در این سه مرحله، با اختلال حافظه همراه است.وی افزود: گاهی استرس زیاد باعث عدم تمرکز و ثبت نشدن وقایع در مغز می شود که با فراموشی حاصل از آلزایمر، تفاوت دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: مهمترین علامت بیماری آلزایمر، اختلال حافظه است. در بیماری آلزایمر، قسمت‌های مختلف از مغز توسط «انباشت پروتئینی» که در سلول‌های مغز انجام می‌شود، باعث تخریب سلول‌های مغز می‌شود. طبیعتاً علائم آلزایمر تنها به اختلالات حافظه محدود نمی‌شود و به تناسب این که چه قسمتی از مغز درگیر شود، علائم متفاوت خواهد بود.

آسیب می‌بینند، حافظه اخیر است. این افراد، حوادث چند ساعت پیش را فراموش می‌کنند، اما حوادث سال‌های دور را به خاطر سپرده اند. از جمله افتراق انواع فراموشی ها این است که کسانی که مبتلا به آلزایمر نیستند، در همه انواع حافظه دچار مشکل می شوند.در بیماری کم کاری تیروئید، کمبود ویتامین B۱۲، افسردگی و استرس‌های روحی و روانی، میزانی از اختلال حافظه وجود دارد که پس از درمان، قابل برگشت است و نباید با اختلال حافظه بیماری آلزایمر، اشتباه شود.

وی افزود: در آمریکا حدود ۲۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال، به درجاتی از بیماری آلزایمر مبتلا هستند، این آمار در افراد بالای ۸۵ سال به ۴۰ درصد افزایش می یابد.این متخصص مغز و اعصاب در پاسخ به این سوال که آیا آلزایمر، تنها از دست دادن حافظه اخیر است یا موارد دیگری را نیز شامل می‌شود، گفت: در بیماری آلزایمر، قسمت‌های مختلف از مغز توسط «انباشت پروتئینی» که در سلول‌های مغز انجام می‌شود، باعث تخریب سلول‌های مغز می‌شود. طبیعتاً علائم آلزایمر تنها به اختلالات حافظه محدود نمی‌شود و به تناسب این که چه قسمتی از مغز درگیر شود، علائم متفاوت خواهد بود.

تازه های درمان

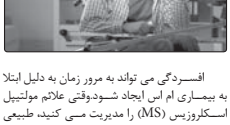
خوراکی‌هایی که خطر زوال عقل را افزایش می‌دهند

ایسنا: نتایج یک مطالعه نشان می دهد که خطر زوال عقل در صورت مصرف برخی مواد غذایی افزایش پیدا می کند.مواد غذایی فوق فرآوری شده و آماده زندگی پرمشغله امروزی را آسان تر کرده و علاوه بر این بسیار خوشمزه هستند اما بر اساس نتایج یک بررسی، مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است درصورتی که بیش از ۲۰ درصد کالری دریافتی روزانه را غذاهای فوق فرآوری شده تشکیل دهد، ممکن است خطر زوال شناختی افزایش پیدا کند. این مقدار معادل حدود ۴۰۰ کالری در روز در یک رژیم غذایی با ۲۰۰۰ کالری در روز است.

بر اساس مطالعه‌ای، بخشی از مغز که در عملکرد اجرایی -توانایی پردازش اطلاعات و تصمیم گیری- نقش دارد، به شدت آسیب دیده است.در حقیقت، مردان و زنانی که بیشترین میزان غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار مواد غذایی بیش از حد فرآوری شده را دریافت می‌کنند، ۲۸ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد شناختی و ۲۵ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد اجرایی مواجه بودند.

دکتر دیوید کانتز، طب پیشگیری و سبک زندگی و تغذیه که در این مطالعه شرکت نداشت، گفت: در حالیکه این مطالعه برای اثبات علت و معلول طراحی نشده است، شامل عناصری است که این گزاره را تقویت می کند که تسریع در روند زوال شناختی ممکن است به مصرف غذاهای فوق فرآوری شده نسبت داده شود.با این حال، یک نکته جالب وجود دارد. وی تاکید کرد: اگر کیفیت کلی رژیم غذایی بالا باشد- به این معنی که فرد از مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و منابع سالم پروتئین مصرف کند - ارتباط بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و زوال شناختی ناپدید می شود. وی افزود: غذاهای فوق فرآوری شده کیفیت رژیم غذایی را پایین آورده و بنابراین حجم بیشتر آنها در رژیم غذایی در بیشتر موارد نشانه کیفیت پایین رژیم غذایی است.

ام اس ممکن است باعث افسردگی شود



افسردگی می تواند به مرور زمان به دلیل ابتلا به بیماری ام اس ایجاد شود.وقتی علائم مولتیپل اسکلروزیس (MS) را مدیریت می کنید، طبیعی است که در مواقعی احساس ناراحتی کنید. اگر متوجه افسردگی خود شدید، به پزشک اطلاع دهید. آنها به شما کمک می کنند تا حمایت و درمان مورد نیاز برای بازگشت به مسیر را دریافت کنید.

هر کسی که با استرس بیش از حد یا شرایط سخت سر و کار دارد ممکن است افسردگی داشته باشد؛ بنابراین درک اینکه چگونه علائم فیزیکی طولانی مدت مولتیپل اسکلروزیس می تواند تغییراتی را در خلق و خوی شما ایجاد کند آسان است.اما خود ام اس نیز ممکن است باعث افسردگی شود؛ این بیماری ممکن است پوشش محافظ اطراف اعصاب را از بین ببرد که به مغز کمک می کند سیگنال هایی را ارسال کند که بر خلق و خوی تأثیر می گذارد. افسردگی همچنین یکی از عوارض جانبی برخی از داروهای درمان کننده ام اس مانند استروئیدها و اینترفرون است.

فضاهای سبز پوشیده ازبرف موجب تقویت سلامت روان می شوند

به گفته محققان، بودن در فضای سبز، فضای آبی در نزدیکی رودخانه یا اقیانوس یا حتی یک محیط برفی، می تواند موجب تقویت سلامت روان شود. دکتر «کاملیا زیرور برنات»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه پزشکی سیلسیا لهستان، گفت: «اکنون مجموعه‌ای از شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض طبیعت از جمله زندگی در نزدیکی آن، رفت و آمد یا درگیر شدن با محیط‌هایی مانند جنگل‌ها و پارک‌ها، با طیف وسیعی از مزایای سلامت جسمی و روانی مرتبط است.»

وی در ادامه توضیح می‌دهد: «برخلاف مطالعات قبلی که بر تأثیر محیط‌های طبیعی آبی و سبز بر سلامت بدن متمرکز شده‌اند، مطالعه ما اولین موردی است که تأثیر مثبت گذراندن وقت در محیط‌های پوشیده از برف را بر بدن نشان می‌دهد». محققان ۸۷ زن را که در یک جنگل برفی در منطقه سیلسیا لهستان در گروه‌های کوچک پیاده روی می‌کردند، مورد مطالعه قرار دادند.به گفته محققان، گذراندن زمان کوتاه (حدود ۴۰ دقیقه) در طبیعت به درک بیشتر بدن منجر شد.تصویر مثبت از بدن نه تنها به خودی خود مهم است، بلکه اثرات مفید دیگری نیز دارد، از جمله سلامت روانشناختی مثبت‌تر.