

آلودگی هوا با اعصاب ما چه می‌کند؟

آلودگی هوا و عصبانیت

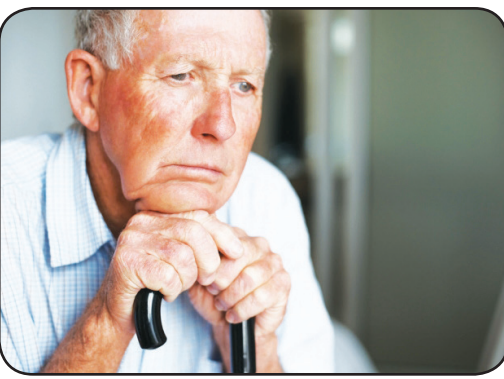
اگرم عقیقیان- لیلیا راسته/ کارشناسان مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون



دود، غبار، سرب، ذرات آلاینده، مونواسیدکربن و... این روزها به قدر کافی درباره آلودگی هوا شنیده‌ایم و شنیده‌ایم دیگر می‌دانیم و می‌دانید که بیماران قلبی و تنفسی بهتر است تا حد امکان از خانه خارج نشوند - و کودکان و سالمندان هم معینطور. مطمئناً منابع استرس‌زا برای انسان را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: بیرونی و درونی. از منابع استرس‌زای درونی می‌توان به کم‌خوابی، کم‌اشتهایی، وضعیت روانی و جسمی افراد اشاره کرد و از منابع استرس‌زای بیرونی به آلودگی‌ها، ترافیک و سروصدای آلودگی‌ها شامل آلودگی هوا، آلودگی آب و آلودگی خاک می‌شوند. آلودگی‌های هوای همه افراد، چه سالم و چه بیمار، اثر دارد و اثر عمده آن، کم‌شدن آستانه تحریک افراد است. هنگام آلودگی هوا، افراد زودرنج‌تر، پرخاشگرتر، عصبانی‌تر و کم‌تحمل‌تر می‌شوند. یعنی با اینکه در گذشته هم مشکلاتی را داشته‌اند، اما حالا خیلی زودتر به استرس‌ها، واکنش و حساسیت نشان می‌دهند. به طور مداوم خسته و بی‌حوصله هستند، سردردهای میگرنی و عصبی در آنها تشدید می‌شود و حالت گیجی و منگی به آنها دست می‌دهد. ارتباطات اجتماعی افراد ضعیف و حتی تمرکزشان کاهش می‌یابد. هنگام رانندگی عجل‌تر و واقعا بدخلق می‌شوند. به علاوه در مورد سلامت جسم و روان خود نگرانی‌های زیادی پیدا می‌کنند. **آثار آلودگی هوا بر بیماران اعصاب و روان چیست؟** در چنین شرایطی کودکان غبارآلود می‌بینند. هنگام آلودگی هوا، دنیا در نظر بیمار آفسرده، غبارآلودتر و تیره و تارتر و قدرت تصمیم‌گیری او ضعیف‌تر می‌شود و احساس می‌کند

افسردگی در سالمندان

پروانه معینی - لیلیا توکلیان/ کارشناسان بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون



افسردگی به عنوان یکی از معمول ترین مسائل احساسی و عاطفی در سنین سالمندی است. به طور کلی دلایل به وجود آمدن افسردگی در افراد سالمند ناشی از مرگ همسر یا دوست، اختلال در انجام وظایف، از دست دادن آزادی و استقلال و اتکا به نفس، کاهش و فقدان اراده و تصمیم‌گیری می‌باشد. برخی از زنان و مردان در سنین بالا ممکن است احساس کنند که قوای آنان تحلیل رفته و به فردی بی مصرف تبدیل شده‌اند، به اصطلاح تاریخ مصرف آنان سپری شده و مورد نیاز نیستند بنابراین احساس پوچی نموده و خود را عاطل و باطل می‌پندارند. اغلب افراد سالخورده توانایی انطباق با واقعیت‌های زندگی را دارند، اما برخی از آنها به دلایل متعدد قادر به تحمل واقعیت‌ها نبوده و خاطری افسرده پیدا می‌کنند و بدین ترتیب افسردگی آنان (به مصداق افسرده دل، افسرده کند انجمنی را) موجب ایجاد مشکل در خانواده می‌شود. راه‌های پیشگیری: **تغییرات خانوادگی:** ظاهری، جسمی و عملکردی دوران سالمندی را پذیرد. **مفید باشید، وقتی مفید هستید هر صبح احساس معنی دار بودن می‌کنید.** **در کارهای داوطلبانه جهت کمک به دیگران شرکت نمایید، تجربیات و آموخته‌های خود را به دیگران بیاموزید.** **برقراری ارتباط در تمام طول عمر باعث امنیت می‌شود، روابط اجتماعی خود را گسترده تر نمایید.**

چگونه فرزندان شاد تربیت کنیم

زهره داودی - خداداد عربلو / کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان، مدارس مرکز شهید پیرویان شهرستان کازرون



شادمانی ویژگی ارزشمندی است که توسعه و گسترش آن در شخصیت انسان از دوران کودکی شروع می‌شود. هر دوش ساده برای تربیت کودکان شاد را که برای کودکان از حدود سن دو ساله تا بزرگسالی تربیت می‌شود به کار برید: شامل: **۱- به کودکان عشق بورزید:** اولین راز پرورش کودکی شاد تمجید از اوست. عشق مطلق والدین مهمترین عامل در شادی کودکان است **۲- ایجاد مثبت رابریخته کنید:** به کودک خود بفهمانید که هیچ مشکلی وجود ندارد، که به اتفاق هم نتوانید آن را حل کنید. همچنین به او بیاموزید که خوشبین باشد و نه، نمی‌توانم را به من، بله می‌توانم تبدیل کند. **۳- حلقه شادی کودکان را کامل کنید:** به کودکان کمک کنید ارتباطات دوستانه اش را حفظ کند و گسترش دهد. داشتن ارتباطات قوی و مهارت برقراری آن از شروط اصلی شاد زیستن در آینده است. **۴- کودکان را به تحریک بیشتر وادارید:** کودکان امروز سنگین‌وزن‌ترند و این برای سلامت و شادابی آنها مضر است. کودکان چاق، در مقایسه با سایر کودکان، اعتماد به نفس کمتری دارند و افسرده‌ترند. اگر کودکان سرگرمی‌های پر تحرک خارج از خانه

افسردگی دوران بارداری

مریم چلنگران- رقیه بناگر/ کارشناسان مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

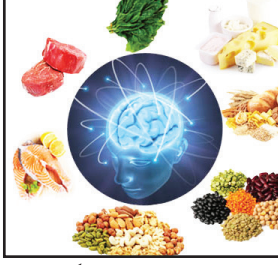


افسردگی دوران بارداری گاه از همان روزهای ابتدایی بارداری آغاز می‌شود، اما گاهی هم از ماه سوم به بعد بروز می‌کند. نشانه‌های افسردگی ممکن است همزمان با هم و یا به تدریج بروز کنند. شدت و ضعف آنها بستگی به میزان افسردگی و برخورد اطرافیان به ویژه همسر دارد. **نشانه‌های افسردگی در دوران بارداری:** **• خستگی، خوابیدن یش از حد یا بی‌خوابی، گریه کردن و زودرنجی، تندمزاجی و تحریک پذیری، احساس غم، ناامیدی، کاهش شدید انرژی و انگیزه برای انجام امور، ولع خوردن یا بی‌اشتهایی شدید، کاهش تمرکز و فراموشکاری، احساس بی‌ارزش بودن و گناهکار بودن، گوشه‌گیری و قطع ارتباط با دوستان، سردرد، درد در قفسه سینه - تپش قلب، تنگی نفس و احساس خستگی و کلافگی.** **چگونه می‌توانیم از بروز افسردگی و اضطراب در دوران حاملگی جلوگیری کنیم؟** **افسردگی و اضطراب در نتیجه تغییرات بیوشیمیایی حادث می‌شوند بنابراین در صورتی که در معرضشان قرار بگیری، ممکن است نتوانید به طور کامل از آنها دوری کنید اما مراقبت نمودن از خود به لحاظ عاطفی می‌تواند به شما کمک کند تا علائم آن را خفیف‌تر کرده و روحیه خود را خوب نگه دارید.** **به خود سخت نگیرید.** در برابر این طرز فکر که قبل از این که نوزاد به دنیا بیاید تا می‌توانید باید کارهای لازم را انجام دهید، مقاومت کنید. ممکن است فکر کنید که قبل

از رفتن به مرخصی زایمان، لازم است اتاق شیرخوار را آماده کنید، خانه را تمیز کنید یا تا آنجا که می‌توانید کار کنید اما در حقیقت چنین نیست، خود چندانی برای رسیدن به خود ندارید. **یونود خود یا همسرتان را حفظ کنید.** اطمینان حاصل کنید که وقت کافی را برای بودن با همسرتان و تغذیه این رابطه اختصاص می‌دهید. اگر امکان دارد همین الان به مسافرت بروید. هر کاری می‌توانید برای مستحکم‌تر کردن نوزاد به دنیا آمدن، بتوانید بر آن تکیه کنید. **بمورد مسائل موجود صحبت کنید.** ترس‌ها و نگرانی‌های خود در خصوص آینده را با همسر، دوستان و خانواده تان مطرح کنید. استرس خود را کنترل کنید. اجازه ندهید یأس و ناامیدی بر زندگی تان چیره شود. راه‌هایی را برای مراقبت نمودن از خود بیابید. به خود استراحت بدهید، زیاد بخوابید، ورزش کنید و به خوبی تغذیه کنید. اگر اضطراب در درون تان راه یافت، سعی کنید به کلاس‌های یوگای مخصوص زنان حامله بروید یا مدیتیشن انجام دهید

ارتباط تغذیه با افسردگی

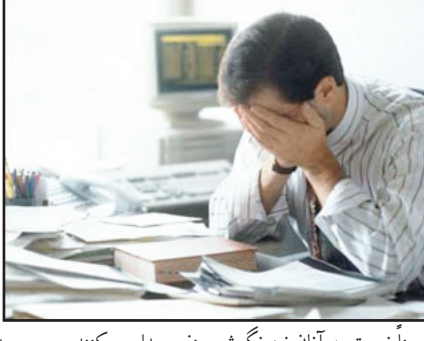
سیده زهرا حسینی- مریم نظری/ کارشناسان مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون



افسردگی تقریباً تمام بدن، سیستم اعصاب، خلق، افکار، رفتار، خوردن و خوابیدن و تفکر یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم واضح افسردگی به صورت خستگی مزمن، خواب آشفتگی، تغییر در اشتها، سردرد، اختلالات گوارشی، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، عصبانیت، ازبین رفتن احساس لذت و احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی است. عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند. **کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید و نوشابه باعث تحریک واکنش‌های هورمونی در جهت کاهش سطح قند خون در بدن می‌شوند. این واکنش‌ها ممکن است باعث تشدید ویا تغییرات خلق و خوی یا سایر علائم افسردگی شود. مطالعات نشان می‌دهد با حذف کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.** **نکات مهم تغذیه‌ای در بیماران افسرده:** **• از مواد فیلی آلانین بالا هستند مانند شیرینی مصنوعی پرهیز کنید.** **• مصرف مواد غذایی سرخ شده پرهیزید.** **• مصرف گوشت ماهی را افزایش دهید. روغن ماهی امگا ۳، به بهبود خلق، افزایش سطح سروتونین، تعادل**

علل افسردگی در محل کار چیست؟

محمد قاسمی راد - لیلیا طهماسبی/ کارشناسان بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون



اولین مشکل قربانیان فرسودگی از کار آن است که از فرسودگی جسمی رنج می‌برند، قدرت آنان برای کار کردن کم است و بیشتر اوقات خسته و ناتوان هستند. علاوه بر آن، این افراد از نشانه‌های مرضی فیزیولوژیک بسیار، مانند سردردهای مکرر، تهوع، اختلال در خوابیدن و تغییر عادات مربوط به غذا خوردن (مثل از دست دادن اشتها) در رنج هستند. دومین مشکل افراد مبتلا به خستگی از کار آن است که گرفتار فرسودگی هیجانی هستند. افسردگی، احساس درماندگی و نیز احساس به دام افتادن در کار و شغل خود، بخشی از مشکلات هیجانی این افراد است. سومین مشکل افرادی که گرفتار خستگی شغلی هستند آن است که غالباً گرفتار فرسودگی نگرشی هستند (از این اختلال غالباً با اصطلاح «درگسان بینی خود» یاد می‌شود). این افراد نسبت به دیگران بدگمان می‌شوند، این تمایل در درون ایجاد می‌شود که با دیگران بیشتر مانند یک شیء رفتار کنند تا به عنوان یک انسان و

افسردگی و دیابت

طاهره بیاتی- لیلیا معینی/ کارشناسان بیماری‌های غبروآگیر مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون



شیوع افسردگی در دیابت‌ها بین ۱۵ تا ۲۰ درصد گزارش شده است. **• افسردگی گاهی از نوع شدید و عمیق است اما ۶۰ درصد دیابتی‌ها دچار نوعی آژردگی روانی یا اندروژیکتی می‌شوند: کلافگی، بی‌قراری و احساس ناآرامی. در واقع، آژردگی، فرم خفیف‌تر افسردگی است.** **• نیمی از بیماران دیابتی حداقل ۷ نوع دارو مصرف می‌کنند و بنابراین فردی پیدا کند که هنگام برخورد با مسائل و مشکلات چه‌طور باید کنار بیاید.** **• نیمی از بیماران دیابتی حداقل ۷ نوع دارو مصرف می‌کنند و بنابراین فردی پیدا کند که هنگام برخورد با مسائل و مشکلات چه‌طور باید کنار بیاید.** **• اگر ۵ علامت از ۸ علامت زیر در فرد دیابتی به مدت ۲ هفته وجود داشته باشد، او افسرده شده است:** **۱- تغییر در خواب (خواب‌آلود شدن یا بی‌خواب شدن)** **۲- بی‌اشتهایی یا پراشتهایی** **۳- انرژی پایین و خستگی مداوم** **۴- بی‌قراری و کندي روانی حرکتی در تمام اعمال و حرکات روزمره**

واقعیت‌هایی درباره اعتیاد و افسردگی

هادی حجت الهی- بتول دژبند- زهرا طهماسبی/ کارشناسان گروه توسعه شبکه و ارتقای سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

دست دادن کار و... به همراه دارد که باعث غم و اندوه زیادی می‌گردد. از دست دادن ارتباط با دیگران نیز می‌تواند سبب غم و اندوه گردد. بسیاری از نشانه‌های افسردگی در خلال ترک اعتیاد ظاهر می‌شوند. برای مثال، متعادلان به کواکابین معمولاً سه تا پنج روز پس از آخرین مصرف، دچار آلودگی و خروت شدید می‌شوند. **درمان‌های موجود:** بسیاری از نشانه‌های افسردگی معمولاً با پرهیز از مصرف الکل و دارو از بین می‌روند. معمولاً افسردگی در متعادلان (الکل یا دارو) از طریق روان‌درمانی و

