



تاریخ	۲۵
بهمن	۱۴۰۳
پنجشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: ضعف اعصاب

سلامت



صفحه	۶
شماره	۴۱۳۷
سال	سی ام

آیا شما هم ضعف اعصاب یا فرسودگی عصبی دارید؟



سایت شفا می نویسد: اصطلاح ضعف اعصاب اولین بار در سال ۱۸۶۰ میلادی توسط روانپزشک و عصب شناس آمریکایی "جورج میلربرد" به کار برده شد. ضعف اعصاب نتیجه تخلیه سلول عصبی از ذخیره مواد غذایی اش می باشد که این تخلیه بر اثر استرس هایی همچون کار اضافی ایجاد می شود. به عبارت دیگر فرسودگی عصبی به مجموعه‌ای از اختلالات عصبی اطلاق می شود که باعث ضعیف و بی حرکت شدن برخی از قسمت‌ها و اعضای بدن می‌شود. برای برخی افراد، این شرایط موقتی است و برای برخی افراد دیگر دایمی می باشد؛ که برای این بیماران، اصطلاح بیمار اعصاب و روان به کار می رود.

بروز این بیماری به دو صورت می باشد: در نوع اول بیمار پس از تلاش ذهنی، خستگی زیادی را تجربه می کند که با کاهش نسبی در عملکرد وی در زمینه های شغلی و خانوادگی همراه می باشد.

در نوع دوم بیمار با کمترین فعالیت احساس خستگی و ضعف بدنی می کند که همراه با درد، ناراحتی عضلانی و ناتوانی در شل کردن عضلات است.

آیا می‌دانید کمبود کدام ویتامین ها باعث ضعف اعصاب و ایجاد بیماری های اعصاب و روان می شوند؟

ویتامین D: این ویتامین ترمیم سلول ها را بر عهده دارد و باعث تسهیل رشد بافت مغز می شود، با وجود این ماده سلول های مغزی سالم تر می ماند و مستقیم بر روی توانایی ذهنی و حافظه نقش دارند. کمبود این ویتامین باعث ناراحتی، اضطراب و افسردگی می شود.

ویتامین B: این ویتامین در بدن غذا را به سوخت تبدیل می کند و کمک می کند تا بدن انرژی خود را حفظ کند، همچنین می تواند سلول‌های آسیب دیده را ترمیم کند. کمبود این ویتامین منجر به افسردگی، اضطراب، فوبیا و دیگر اختلالات عصبی می شود.

امگا ۳: امگا ۳ باعث افزایش عملکرد مغزی می شود و روحیه شاد و مثبت را بالا می برد. امگا ۳ فعالیت سلول B را افزایش می دهد و باعث تولید آنتی بادی و به طبع باعث کاهش التهاب بدن می شد. کمبود این ویتامین نیز عوارضی دارد از جمله باعث اختلال بی توجهی، افسردگی، اختلالات شخصیتی، اسکیزوفرنی و سایر بیماری های اعصاب و روان می شود.

آمینواسیدها: آمینو اسیدها زنجیره‌های پروتئینی را می‌سازند. این ویتامین به بدن کمک می کند تا عضله سازی کند و برای سلامت عملکرد مغز نیز مناسب هستند. کمبود آن می‌تواند باعث افسردگی، ناراحتی مغز و کم شدن تمرکز شود.

زینک: مانند دیگر ویتامین ها باعث افزایش عملکرد مغز می شود، همچنین باعث فعال شدن سیستم عصبی مرکزی و جانبی می شود، تعادل هورمون ها را به عهده دارد. کمبود این ویتامین باعث ایجاد افسردگی، اضطراب، اختلالات غذا خوردن و اسکیزوفرنی می شود.

آهن: آهن برای سلامت مغز و سیستم عصبی یکی از ضروریترین ویتامین ها است و کمبود آن می‌تواند باعث افسردگی، اضطراب، کاهش تمرکز، آلزایمر و خستگی مفرط شود.

منیزیم: یک ماده معدنی مهم برای آرام سازی بدن می باشد، اگر افراد بیش از حد از غذاهای فرآوری شده، نمک، قند و کافئین استفاده کنند، دچار کمبود منیزیم می شوند. کمبود منیزیم باعث استرس، اضطراب و افسردگی می شود.

سلیوم: این ماده معدنی باعث سلامت سیستم ایمنی و عملکرد تیروئید، بارداری و پرورده‌های ضروری دیگر در بدن می‌شود. کمبود سلیوم می‌تواند وضعیت‌های خود ایمنی بدن را ایجاد کند؛ هم‌چنین می‌تواند

اگر این نشانه‌ها را دارید؛ اعصابتان ضعیف است!

ضعف اعصاب و اصطلاح آن نخستین بار توسط جورج میلربرد روانپزشک و عصب شناس آمریکایی در سال ۱۸۶۰ مطرح شد.

به گزارش گروه رسانه های خبرگزاری تسنیم، ضعف اعصاب یا همان فرسودگی عصبی که معمولاً به دو صورت دیده می شود و علائم و نشانه‌های متفاوتی در افراد دارد.

ضعف اعصاب چیست؟

ضعف اعصاب و اصطلاح آن نخستین بار توسط جورج میلربرد روانپزشک و عصب شناس آمریکایی در سال ۱۸۶۰ مطرح شد.

براساس نظرات وی علت ضعف اعصاب ، فرسودگی عصبیست که ناشی از تخلیه سلول عصبی از ذخیره مواد غذایی اش است و این تخلیه بر اثر استرس های، چون کار اضافی ایجاد می‌شود.

بیماری ضعف اعصاب به دو صورت بروز می کند

در یک نوع، ویژگی اصلی، شکایت از خستگی فزاینده پس از تلاش ذهنی است که اغلب همراه با کاهش نسبی در عملکرد شغلی یا توانایی مقابله در وظایف روزانه است. خستگی پذیری روانی به طور مشخص، نوعی تهاجم ناخوشایند، خاطرات، اشکال در تمرکز و ناکارایی تفکر تلقی می‌شود.

در نوع دیگر این اختلال، بیماروری احساس ضعف جسمی یا بدنی و فرسودگی ناشی از کمترین فعالیت، تاکید می کند که با دردها و ناراحتی عضلانی و ناتوانی در شل کردن آنها همراه است.

علائم ضعف اعصاب

علائم ضعف اعصاب در هر دو نوع فوق، احساسات جسمی ناخوشایند مانند سرگیجه، سردردهای تشنی و احساس بی ثباتی عمومی شایع است. مراحل اولیه و مبانی خواب معمولاً مختل می‌شود، ولی پرخوابی نیز ممکن است دیده شود.

از آنجایی که بسیاری از علائم و نشانه‌های ضعف اعصاب با هر یک از اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلالات شبه جسمی هم پوشانی دارد تشخیص این بیماری دشوار است.

ضعف اعصاب اغلب در نوجوانی یا میانسالی بروز می کند. اختلالضعف اعصابدر صورت درمان نشدن، معمولاً به صورت مزمن در می‌آید و بیمار ممکن است در اثر یک یا چند علامت ناتوان شود.

در دوران کودکی احتمال دارد مشکلاتی در کارکرد تحصیلی نظیر نمرات پایین و مدرسه گریزی مشاهده شود.

در بزرگسالی عملکرد شغلی تخریب می‌شود یا ممکن است بیمار چنان ناتوان شود که کار کردن برایش غیرممکن شود.

به همین ترتیب روابط اجتماعی، زناشویی و بین فردی نیز دچار مشکل می‌شود.

باعث بیماری‌های خود ایمنی، دیابت، سرطان و مرگ شود. مطالعات هم‌چنین نشان می‌دهد که کمبود سلیوم با افسردگی و حالات منفی ارتباط دارد.

علائم ضعف اعصاب :

یکی از شایع ترین علائم که تقریباً در میان تمام موارد بالا وجود دارد، احساس ناراحتی و افسردگی می باشد.

سایر علائم عبارتند از احساس خستگی، درد، سیستم ایمنی ضعیف، مشکلات شناختی، ضعف عضلانی، تحلیل رفتن حواس پنجگانه، لرزش و می باشد.

نکات مهم و ضروری برای پیشگیری از ضعف اعصاب

از آنجایی که ضعف اعصاب و عدم درمان آن به مرور زمان منجر به ایجاد بیماری های اعصاب و روان می شود، پیشگیری بسیار مفیدتر و آسان تر از درمان است. پیشنهاد می شود برای جلوگیری از این بیماری سیگار یا هر ماده ای که حاوی تنباکو می باشد را ترک کنید، آب و مایعات به میزان کافی بنوشید، خواب و استراحت کافی داشته باشید و از مصرف الکی و مواد مخدر به شدت پرهیز کنید.

درمان

ضعف اعصاب یکی از بیماری هایی می باشد که بسیاری از علائم آن با اختلالات شایع روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات شبه جسمی هم پوشی دارد، به همین خاطر تشخیص این بیماری دشوار می شود که در صورت عدم درمان فرد را دچار ناتوانی های جسمی و

بیماری های دیگر اعصاب و روان می کند. بروز این بیماری در سنین نوجوانی و همچنین در دوران میانسالی شایع می باشد و عدم درمان این بیماری در دوران کودکی می تواند مشکلات بیرونی از قبیل مشکلاتی در کارکرد تحصیلی مانند افت تحصیلی و مدرسه گریزی را منجر شود. در دوران بزرگسالی عدم درمان این اختلال در عملکرد شغلی تاثیر منفی می گذارد و همچنین روابط زناشویی و اجتماعی فرد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

همچنین باید توجه داشته باشیم که بیمارانی که دچار ضعف اعصاب می باشند، تمایل بالایی به مصرف دارو دارند، به همین خاطر بهتر است به آن ها این اطمینان داده شود که تجویز دارو فقط در صورتی نشانه های این بیماری را کاهش می دهد که به طور همزمان با روان درمانی همراه شود. همچنین باید به بیمار کمک شود که نه تنها شیوه زندگی را اصلاح کند، بلکه سعی کند بر استرس های زندگی اش غلبه کند و روش کنار آمدن با آنها را بیانشد. در پایان باید خاطر نشان کرد که انتخاب داروی مناسب و دستور مصرف باید حتما زیر نظر روانپزشک صورت گیرد.

سایت فیلیا می نویسد: ضعف اعصاب بیماری است که با خستگی مزمن و زیاد و ناتوانی خود را نشان می دهد و بیماران مبتلا به این بیماری همیشه احساس خستگی ، فرسودگی ، سرگیجه ، اضطراب ، افسردگی و ضعف جسمی می کنند . این بیماری اغلب در نوجوانی یا میانسالی شروع می شود و روانپزشکان علت ضعف اعصاب را تخلیه سلول عصبی از ذخیره مواد غذایی می دانند که به علت استرس ، تنش ، فشار عصبی و فشار روانی زیاد به علت کار و فعالیت بیش از حد ایجاد می شود و فرد به جایی می رسد که حتی با انجام کوچک ترین کارها هم دچار ضعف و ناتوانی می شود و فرد دچار ضعف اعصاب معمولاً حداقل سه ماه علائم و نشانه های ضعف اعصاب را دارد . برای درمان این بیماری بهتر است هم به روانپزشک و هم به روانشناس مراجعه نمود . در این مقاله به بررسی ضعف اعصاب می پردازیم .

علائم و نشانه های ضعف اعصاب

در زیر به برخی از علائم و نشانه های ضعف اعصاب اشاره می شود : فرد مدام احساس فرسودگی می کند حتی پس از انجام فعالیت های مختصر ذهنی احساس خستگی زیاد می کند .

شکایت های زیاد و پشت سرهم از احساس خستگی و ضعف جسمی دارد ، با وجود این که فرد کار خاصی انجام نداده است یا کار بسیار کمی انجام داده است .

احساس درد و ناراحتی عضلانی دارند

سرگیجه

سردردهای تشنی

مشکل خواب

ناتوانی برای آرام سازی

احساس بی قراری در تحریک پذیری

تشخیص ضعف اعصاب

برای تشخیص ضعف اعصاب فرد باید حداقل ۲ مورد از ملاک های بالا را به مدت حداقل ۳ ماه داشته باشد چیزی که برای تشخیص ضعف

علائم و نشانه های ضعف اعصاب



اعصاب باید در نظر گرفت این است که شاه علامت ضعف اعصاب خستگی زیاد ، احساس ضعف ، و نگرانی درباره سلامت جسمی و سلامت ذهنی و روانی است .

درمان ضعف اعصاب

در درمان ضعف اعصاب عامل اصلی این است که پزشک درک کند علائم بیمار خیالی نبوده و این علائم عینی و واقعی هستند و در اثر هیجانانی ایجاد می شود که بر دستگاه عصبی خودمختار تاثیر می گذارند . هم چنین استرس ممکن است باعث تغییر ساختار در دستگاه عضوی بدن شود و در نتیجه باعث تهدید حیات فرد می شود . باید به

بیمار اطمینان داد که درمان دارویی همراه با مراجعه به روانشناس در درمان ضعف اعصاب بسیار موثر است . باید به بیمار کمک کرد تا

استرس های زندگی و روش های کنار آمدن با استرس یا مدیریت استرس را بیانشد . معمولاً داروهایی مانند آفتامین ، متیل فنیدیت ، بنزودیازپین ها ، نفازودون ، میرتازپین ، فلوکستین در درمان ضعف اعصاب استفاده می شود .

اختلالات سیستم عصبی



سایت دکتر سید جواد حسینی نژاد می‌نویسد: درمان اختلالات سیستم عصبی - سیستم عصبی یک سیستم پیچیده است که فعالیت های بدن را تنظیم و هماهنگ می کند. از دو بخش اصلی تشکیل شده است که شامل موارد زیر است:

سیستم عصبی مرکزی: که شامل مغز و نخاع است.

سیستم عصبی محیطی: شامل تمام عناصر عصبی دیگر، از جمله اعصاب محیطی و اعصاب خودکار است.

علاوه بر مغز و نخاع، اعضای اصلی سیستم عصبی شامل موارد زیر است: چشم ها

گوش ها

اندام های حس چشایی

اندام های حس بویایی

گیرنده های حسی واقع در پوست، مفاصل، ماهیچه ها و سایر قسمت‌های بدن

سیستم عصبی چگونه آسیب می بیند؟

سیستم عصبی ممکن است با موارد زیر آسیب ببیند:

ضربه

عفونت ها

عیوب ساختاری

تومورها

اختلال در جریان خون

اختلالات خود ایمنی

اختلالات سیستم عصبی

اختلالات عروقی مانند سکته مغزی، حمله ایسکمیک گذرا (TIA)، خونریزی زیر عنكبوتیه، خونریزی و هماتوم ساب دورال، و خونریزی خارج دورال

عفونت هایی مانند مننژیت، آنسفالیت، فلج اطفال و آبسه اپیدورال

اختلالات ساختاری مانند آسیب مغزی یا نخاعی، فلج بل، اسپوندیلوز گردنی، سندرم تونل کارپال، تومورهای مغز یا نخاع، نوروپاتی محیطی،

و سندرم گیلن باره

اختلالات عملکردی مانند سردرد، صرع، سرگیجه و نورالژی

دژنراسیونها، مانند بیماری پارکینسون، ام اس، اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)، کره هانتینگتون و بیماری آلزایمر

علائم و نشانه های اختلالات سیستم عصبی

موارد زیر رایج ترین علائم و نشانه های عمومی اختلال سیستم عصبی است. اگر چه هر فردی ممکن است تجربه ی متفاوتی از علائم را داشته باشد. علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

شروع مداوم یا ناگهانی سردرد و سردردی که متفاوت است از دست دادن احساس یا سوزن سوزن شدن

ضعف یا از دست دادن قدرت عضلانی

از دست دادن بینایی یا دوبینی

از دست دادن حافظه و توانایی های ذهنی

عدم هماهنگی اعضای بدن

سفتی عضلانی

لرزش و تشنج

کمردردی که به پاها، انگشتان پا یا سایر قسمت های بدن تیر بکشد

تحلیل عضلانی

گفتار نامفهوم و اختلال در بیان یا درک مطلب

درمان ضعف اعصاب به روش طبیعی

۱. ماساژ روغن آبورودا برای درمان ضعف اعصاب:

شما نیاز به روغن بادام یا کنجد دارید.

مقدار کافی روغن بادام یا کنجد را کمی گرم کنید و آن را روی بدن خود ماساژ دهید. (در صورت امکان از یک ماساژور حرفه ای کمک بگیرید)

این کار را نیم ساعت قبل از رفتن به حمام انجام دهید.

شما باید این کار را هر روز تکرار کنید.

۳. گیاه آشوگندا یا جنسینگ هندی برای درمان ضعف اعصاب:

شما به ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم از مکمل یا کپسول این گیاه نیاز دارید.

شما باید حداقل ۲ تا ۳ بار در ماه از این مکمل یا کپسول استفاده کنید

۴. درمان ضعف اعصاب با آب درمانی:

شما نیاز به آب سرد و آب گرم دارید. دوش گرفتن معمول خود را با یک دوش کوتاه سرد به پایان برسانید.و

یا اینکه یک حوله تمیز را در آب سرد خیس کنید و به آرامی روی بدن خود بمالید و سپس لباس گرم بپوشید.

شما همچنان میتوانید آب ولرم را برای دوش گرفتن انتخاب کنید.اما مطمئن شوید که حمام خود را با آب سرد به اتمام میرسانید. شما باید

این درمان را هر روز تکرار کنید.

۵. نور خورشید موثر در درمان ضعف اعصاب:

تابش اشعه خورشید در صبح زود راه دیگری برای درمان ضعف اعصاب است.

ضعف اعصاب اغلب به دلیل کمبود ویتامین D است که اشعه های خورشید به بدن کمک میکند تا ویتامین های D بیشتری تولید کند.

بهترین مواد غذایی برای درمان ضعف اعصاب :

۱. ویتامین ها برای درمان ضعف اعصاب:

شما میتوانید غذا های مانند ماهی ، نان ، غلات، سبزیجات، برنج قهوه ای، پنیر و زرده تخم مرغ را مصرف کنید که به طور طبیعی حاوی ویتامین هستند.

همچنین می‌توانید پس از مشاوره با پزشک ، مکمل های اضافی این ویتامین ها را نیز مصرف کنید.

۲. نقش منیزیم در درمان ضعف اعصاب:

مصرف غذا های غنی از منیزیم مانند شکلات تلخ ، سبزیجات برگ سبز ، موز و زرد آلو ، یک راه عالی برای مقابله با کمبود این مواد معدنی به طور طبیعی است.

۳. درمان ضعف اعصاب با اسید های چرب امگا۳:

مصرف غذا های دریایی مانند ماهی خال مغالی ، صدف ، ساردین ، سالمون ، و تن ماهی راهی عالی برای افزایش اسید های چرب امگا۳ به صورت طبیعی هستند.

همچنین میتوانید پس از مشاوره با پزشک ، مکمل های اضافی آن را نیز مصرف کنید.

۴. چای بابونه موثر در درمان ضعف اعصاب:

مواد لازم:

۱ تا ۲ قاشق چای خوری ، چای گیاهی خشک بابونه

۱ فنجان آب

عسل

۱ تا ۲ قاشق چای خوری از این چای را به یک فنجان آب بیفزایید. اجازه دهید تا حدود ۵ دقیقه بجوشد و بعد صبر کنید تا خنک شود. همچنین میتوانید قبل از مصرف آن کمی عسل اضافه کنید.

این چای را ۳ الی ۴ بار در روز بنوشید.

۵. درمان ضعف اعصاب با چای سبز:

مواد لازم:

۱ عدد چای سبز کیسه ای

۱ فنجان آب داغ

عسل

چای سبز کیسه ای را در یک فنجان آب داغ بریزید و بگذارید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشد و سپس اجازه دهید تا خنک شود و کمی عسل به آن بیفزایید.