

نسخه ضد اضطراب دانشجویان در خوابگاه

بروز اضطراب بین بسیاری از دانشجویانی که از خانواده

و شهرشان فاصله می گیرند و وارد محیط جدیدی

می شوند رایج است؛ یک متخصص روانپزشکی برای

کاهش اضطراب دانشجویان راهکارهایی ارائه کرده است

یک متخصص روانپزشکی با اشاره به این که زندگی در خوابگاه علاوه بر مزیت‌هایی که دارد گاهی می‌تواند باعث اضطراب دانشجویان به خصوص نووردی‌ها شود، گفت: این مسئله برای دانشجویانی که از شهر خود فاصله زیادی دارند و تازه وارد دانشگاه شده‌اند، چالش برانگیزتر است. دکتر «جمال شمس» با بیان این که بروز اضطراب بین بسیاری از دانشجویانی که از خانواده و شهرشان فاصله می‌گیرندوارد محیط جدیدی می‌شوندرایج است، اظهار کرد: این نوع اضطراب به خصوص در سال اول دانشگاه بیشتر است. وی با بیان این که اضطراب نوورودی‌ها معمولاً طبیعی است ولی در عین حال راهکارهایی هم برای کاهش آن وجوددارد، خاطر نشان کرد: اضطراب در دانشجویان خوابگاهی، احساسی بیش از عصبی بودن یا نگرانی است؛ علامت‌هایی که معمولاً در این مدت نمایان می‌شود بدون مداخلات صحیح تأثیری طولانی مدت و منفی بر عملکرد آنان دارد. وی با اشاره به این که عصبی بودن یا ناراحتی برای بازه‌های زمانی طولانی، زنگ خطری برای ضرورت انجام مداخلات درمانی است، عنوان کرد: نا توانی در حفظ تمرکز، نگرانی غیر قابل کنترل، اختلالات خواب یا بی‌خوابی، از دست دادن کلاس‌های درس یا انجام ندادن تکالیف، گوشه‌گیری ودوری از خانواده، دوستان و همکلاسی‌ها، تغییر در عادات غذایی، چرخه افکار منفی و اضطراب در مقابل مسائل عادی از جمله موارد نیازمند مداخله توسط روانشناسان است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که استرس، بخشی از زندگی است و همه افراد گاهی نگرانی و استرس را تجربه می‌کنند، گفت: البته این کار در ظاهر ساده است ولی ممکن است برای عملکرد طبیعی شما می‌شوند؛ یک استرس ساده می‌تواند به اضطراب دائم تبدیل شود. وی توصیه کرد: اگر بتوانید دوستان جدیدی پیدا کنید که آن‌ها هم شرایط مشابهی با داشته باشند، احساس می‌کنید که یک حامی دارید که شما را درک می‌کند؛ البته این کار در ظاهر ساده است ولی ممکن است برای کسی که تازه وارد دانشگاه در یک شهر یا حتی کشور جدید شده، سخت باشد. دکتر «شمس» توضیح داد: مرحله تازه‌ای از زندگی که آن را تجربه می‌کنید، برای بسیاری از همکلاسی‌های شما جدید است و به آن عادت ندارند، هر تجربه جدیدی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود؛ بنابراین برای این که اضطراب را کاهش دهید عضو گروه‌ها و باشگاه‌های دانشگاه شویدو در کارهای داوطلبانه مشارکت کنید. به گفته وی، پیدا کردن دوست جدید که با شما هم‌فکر باشد

ممکن است طول بکشد بنابراین‌ا امید نشویدو ادامه دهید، ضمن این که برای پیدا کردن گروه‌های دوستی جدید تلاش می‌کنید، ارتباط خود را با خانواده و دوستان قدیمی حفظ کنید، بر اساس تحقیقات انجام شده، حفظ ارتباط‌های قدیمی برای کاهش استرس بسیار مهم است. این متخصص روانپزشکی با اشاره به این که محققان دریافت‌اند که با افزایش استرس روزانه دانشجویان، احساس تنهایی و افسردگی آن‌ها نیز افزایش می‌یابدو کمتر احساس شاد بودن می‌کنند، تأکید کرد: ارتباط با والدین عامل مهمی در بهبود شرایط روحی دانشجویان در طول گذار به دوران جدید زندگی است. اگر احساس دل‌تنگی می‌کنید حتماً با خانه تماس بگیریدو اگر در ابتدا بیشتر از حد معمول نیاز دارید که باوالدین خود در تماس باشید، نباید به خاطر آن شرمنده باشید. دکتر «شمس» با توصیه نسبت به تغییر محیط خوابگاه برای احساس راحتی بیشتر، افزود: اگر بتوانید فضای اتاق خود در خوابگاه را طوری چیدمان کنید که احساس کنید در خانه هستید، تا حد زیادی استرس‌تان را کاهش می‌دهید، فضای اتاق اگر گرم و دنج باشدو احساس آرامش خانه را داشته باشد، کمک می‌کند که بهتر بخوابید و کمتر احساس دل‌تنگی کنید.

دکتر «شمس» توصیه کرد: به طور مثال عکس‌هایی که شما را به یاد خانه و روزهای شادتان می‌اندازد در معرض دید بگذارید؛ مطمئن شوید که تخت‌راحتی برای خوابیدن دارید؛ تا جایی که می‌توانید اتاق را مرتب کنیدو از به‌هم‌ریختگی آن جلوگیری کنید و خوراکی‌هایی که دوست دارید میل کنید. تمرین خود مراقبتی از دیگر مواردی بود که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کردو ادامه داد: خود مراقبتی برای افراد مختلف، معنای متفاوتی دارد، خود مراقبتی مجموعه‌ای از کارهایی است که باعث می‌شود شما از نظر جسمی و روحی، احساس بهتری داشته باشید تا با عوامل استرس‌زا بهتر کنار بیایید به عنوان نمونه می‌توانید ورزش کنید، ورزش کمک می‌کند که استرس‌تان را مدیریت کنید، خواب بهتری داشته باشید و به‌روموری و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، حتی یک پیاده‌روی کوتاه هم می‌تواند مفید باشد. وی با بیان این که داشتن خواب آرام و با کیفیت می‌تواند از افزایش استرس و اضطراب پیشگیری کند، افزود: بی‌خوابی روی تمرکز شما در دانشگاه و درس خواندن اثر منفی دارد، بنابراین در اتاقان در خوابگاه، فضایی راحت و آرام برای خوابیدن ایجاد کنید و اگر سروداود نور مانع خوابیدن راحت می‌شود از گوش گیر و چشم‌بند

راز افزایش سال‌های سالم سالمندی

ایجاد جامعه‌ای آماده برای افزایش طول عمر، نیازمند همکاری و هماهنگی نظام‌های مختلف از جمله آموزش، اشتغال، تأمین اجتماعی، مسکن، شهرسازی، حمل‌ونقل و نظام سلامت است

فیزیکی، ساختارهای اجتماعی و سیاست‌های حاکم است؛ بنابراین تحقق سالمندی سالم، فراتر از محیط‌های درمانی و در خانه، محله، محیط کار، سیستم

حمل‌ونقل، روابط اجتماعی و سیاست‌های اقتصادی شکل می‌گیرد. وی با تأکید بر

نقش تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت در کیفیت زندگی سالمندان تصریح

کرد: شرایطی که افراد در سال‌های پیش از سالمندی تجربه می‌کنند، تأثیر

قابل توجهی بر سلامت و کیفیت زندگی آنان در دوران سالمندی دارد و عواملی

همچون کیفیت آموزش فرست‌های شغلی، سطح درآمد، کیفیت مسکن و دسترسی به

حمایت‌های اجتماعی، مسیر سلامت افراد را در طول زندگی شکل می‌دهند. کارشناس SDH در

دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطر نشان کرد:

رویکردهای جدید در حوزه سلامت، بر نگاه مبتنی بر دوره زندگی

تأکید دارند، به این معنا که عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده در مراحل



زندگی سالم و باکیفیت است.

مختلف زندگی، در نهایت بر سلامت و توانمندی افراد در سال‌های پایانی عمر اثر می‌گذارند. دکتر «محمدزاده»

با تأکید بر این که مدیریت سالمندی نباید صرفاً

در حوزه وزارت بهداشت و کنترل بیماری‌ها خلاصه شود، اظهار کرد:

یک موضوع میان‌بخشی است و ایجاد جامعه‌ای آماده برای افزایش طول عمر،

نیازمند همکاری و هماهنگی نظام‌های مختلف از جمله آموزش، اشتغال، تأمین

اجتماعی، مسکن، شهرسازی، حمل‌ونقل و نظام سلامت است. وی گفت: توجه به

تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت، یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای ساختن جامعه‌ای

است که در آن افزایش طول عمر، با سلامت، استقلال، مشارکت اجتماعی، کیفیت زندگی و حفظ

کرامت انسانی همراه باشد، چرا که هدف از طولانی‌تر شدن

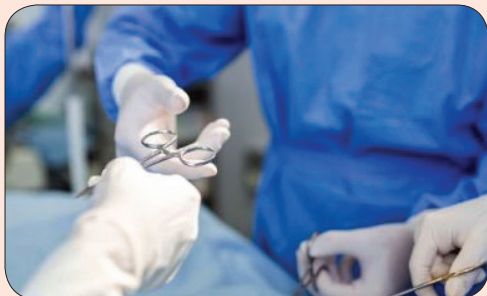
زندگی، صرفاً افزایش سال‌های عمر نیست، بلکه افزایش سال‌های

زندگی سالم و باکیفیت است.

سلامت نامه

کدام درد شکم می‌تواند نشانه آپاندیسیت باشد؟

۱۲ تا ۲۴ ساعت نخست، زمان مهمی برای مراجعه، تشخیص دقیق و انجام جراحی ایمن آپاندیس است



یک جراح عمومی با تشریح سیر زمانی و علائم هشداردهنده آپاندیسیت، نسبت به بی‌توجهی به دردهای شکمی مداوم، خوددرمانی و تأخیر در مراجعه به پزشک هشدار داد و گفت: درد آپاندیسیت معمولاً از اطراف ناف آغاز و

به تدریج به قسمت راست و پایین شکم منتقل می‌شود. به گزارش وبدا، دکتر «لهراسب طاهری» با اشاره به اشتباهات رایج در تشخیص دردهای اولیه شکمی، درباره سیر زمانی و علائم هشداری آپاندیسیت توضیح داد. وی با تشریح خط زمانی بیماری گفت: در چهار تا ۱۲ ساعت نخست، درد معمولاً به صورت مبهم در اطراف ناف آغاز می‌شود و به‌تدریج به سمت راست و پایین شکم انتقال می‌یابد. وی افزود: ۱۲ تا ۲۴ ساعت نخست، زمان مهمی برای مراجعه، تشخیص دقیق و انجام جراحی ایمن است و بی‌توجهی پس از ۲۴ تا ۳۶ ساعت می‌تواند خطر پارگی آپاندیس و انتشار عفونت در فضای شکم را افزایش دهد. این جراح عمومی، بی‌اشتهایی ناگهانی، تهوع یا استفراغ همراه با درد شکم و تب خفیف را از علایمی عنوان کرد که باید مورد توجه قرار گیرند. به گفته وی، تشدید درد هنگام راه رفتن، سرفه یا حرکت دادن بدن از دیگر علائمی است که می‌تواند نیازمند بررسی پزشکی باشد. دکتر «طاهری» با اشاره به برخی اشتباهات رایج بیماران و همراهان، مصرف خودسرانه مسکن پیش از معاینه پزشک را یکی از این موارد دانست و گفت: مصرف مسکن می‌تواند علامت اصلی بیماری را مخفی کند و تشخیص را به تأخیر بیندازد. وی استفاده از کمپرس گرم یا ملین را نیز از دیگر اقدامات نادرست برشمرد و نسبت به انجام آن هشدار داد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جهرم همچنین با تأکید بر اهمیت معاینه بالینی جراح گفت: گاهی سونوگرافی علائم آپاندیسیت را نشان نمی‌دهد و در چنین شرایطی نباید صرفاً بر اساس نتیجه سونوگرافی، نظر جراح را نادیده گرفت یا برای ترخیص بیمار اصرار کرد. دکتر «طاهری» در پایان تأکید کرد: در صورت مواجهه با درد شکمی مداومی که محل آن تغییر کرده یا چند ساعت ادامه داشته است، باید از هر گونه خوددرمانی پرهیز و مستقیماً به مرکز درمانی یا اورژانس مراجعه کرد.

بلیچینگ دندان؛ از اصول علمی تا ملاحظات بالینی

بلیچینگ یک درمان زیبایی است، اما شروع آن بدون بررسی وضعیت دهان و دندان توصیه نمی‌شود



بلیچینگ دندان یکی از رایج‌ترین روش‌های دقت‌نهی‌جسی برای روشن‌تر کردن رنگ دندان‌های طبیعی است. شواهد علمی جدید نشان می‌دهد که نتیجه از هر چیز به تشخیص صحیح علت تغییر رنگ، انتخاب ماده و غلظت

مناسب و رعایت اصول درمانی وابسته است.

دکتر زهرا لطف حق پناه، متخصص دندانپزشکی ترمیمی با اشاره به این که بلیچینگ در صورتی که پس از معاینه و با استفاده از مواد استاندارد و پروتکل مناسب انجام شود، می‌تواند نتایج مطلوبی ایجاد کند، بیان کرد: هدف از درمان نباید صرف‌ر رسیدن به سفیدترین رنگ ممکن باشد، بلکه حفظ سلامت دندان‌ها و ایجاد رنگی طبیعی و متناسب اهمیت بیشتری دارد. او با بیان این که همه تغییرات رنگی دندان منشأ یکسانی ندارند، افزود: برخی تغییر رنگ‌ها در سطح دندان و بر اثر عواملی مانند مصرف چای، قهوه و دخانیات ایجاد می‌شوند، در حالی که برخی دیگر در عمق ساختار دندان شکل می‌گیرند. به همین دلیل، تشخیص علت تغییر رنگ پیش از انتخاب روش درمان اهمیت زیادی دارد. به گزارش وبدا، دکتر «لطف حق پناه» درباره روش‌های مختلف بلیچینگ گفت: بلیچینگ می‌تواند در اغلب دندانپزشکی‌ها در منزل و تحت نظر دندانپزشک انجام شود. شواهد علمی موجود نشان نمی‌دهد که یکی از این دو روش برای تمام افراد به‌طور مطلق بهتر باشد و انتخاب روش باید بر اساس شرایط دندان، میزان تغییر رنگ، سابقه حساسیت و هدف درمان انجام شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، حساسیت دندان را یکی از شایع‌ترین عوارض بلیچینگ دانست و افزود: برخی افراد ممکن است در زمان درمان یا مدت کوتاهی پس از آن، هنگام مصرف مواد سرد و گرم یا حتی تماس هوا با دندان‌ها، احساس تیر کشیدن یا درد کوتاه‌مدت داشته باشند. این حساسیت در اغلب موارد موقتی است و پس از پایان درمان کاهش پیدا می‌کند. به گفته وی، افرادی که پیش از بلیچینگ سابقه حساسیت دندان دارند، ممکن است حساسیت بیشتری تجربه کنند. استفاده از غلظت‌های بالاتر ماده بلیچینگ هم ممکن است احتمال حساسیت دندان را افزایش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که موادی مانند پتاسیم نیترات می‌توانند در کاهش حساسیت ناشی از بلیچینگ مؤثر باشند، بدون آن که لزوماً اثر سفیدکنندگی درمان را کاهش دهند. این متخصص دندانپزشکی وضعیت دندان را به‌دقت بررسی می‌کند تا از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. در صورت تشدید یا برخی ترمیم‌ها می‌تواند نیازمند بررسی و درمان پیش از بلیچینگ باشد. او تغییر رنگ یک دندان را موضوعی دانست که باید با دقت بیشتری بررسی شود و گفت: اگر تنها یک دندان سفید شده باشد، به‌ویژه در صورت وجود سابقه ضربه یا درمان ریشه، ممکن است علت تغییر رنگ با سایر دندان‌ها متفاوت باشد و به بررسی‌های تخصصی و درمان اختصاصی نیاز وجود داشته باشد. به گفته وی، در برخی دندان‌های درمان‌ریشه‌شده و تغییر رنگ‌یافته ممکن است از روش بلیچینگ داخلی استفاده شود که با بلیچینگ معمول دندان‌های زنده متفاوت است و باید با تشخیص و نظارت داخلی‌پزشک انجام شود. دکتر «لطف حق پناه» تأکید بر این که بلیچینگ یک درمان دائمی نیست، گفت: رنگ دندان‌ها به مرور زمان ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند مصرف چای، قهوه، دخانیات، برخی مواد غذایی و تغییرات طبیعی دندان قرار گیرد و بخشی از رنگ اولیه بازرگردد. مدت ماندگاری نتیجه در افراد مختلف متفاوت است و در صورت نیاز می‌توان با برنامه‌ای که توسط دندانپزشک تعیین می‌شود، درمان‌های نگهدارنده را انجام داد.

پیک سلامت	
پیشرفت پروژه بیمارستان رازو جرگلان ۷۵ درصدی شد	
محمودلی رحمانی – معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان شمالی به همراه معاون توسعه دانشگاه علوم پزشکی استان، فرماندار شهرستان رازو جرگلان، مدیر فنی دانشگاه و رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان، از روند اجرای پروژه احداث بیمارستان ۶۴ تختخوابی	
چرا افسردگی فصلی می‌گیریم؟	
با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید، احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد. این عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه	
با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید، احتمال ابتلا به افسردگی فصلی افزایش می‌یابد. گفت: تغییرات خلق به طور مستقیم به تغییرات فصلی مرتبط است. دکتر جمال شمس در گفت و گو با روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس تنگی خلق رهایی می‌یابد. این عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند. وی با تأکید بر این که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورت مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درد کم‌ی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب	
افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. این متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان این که اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. دکتر شمس با اشاره به این که احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شدیدی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بیقراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شدیدی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند. این متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان این که علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطر نشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب و توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است. این عضو هیئت علمی دانشگاه، تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در	