

دانشنامه عوارض نورولوژیک کمبود ویتامین ب



تنظیم کننده و مترجم رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فراموشی

اضطراب

اختلال شناخت

افسردگی

آتاکسی فردریش

توهم

مانیا

کرامپ عضلات

پارانویا

پسیکوز

مقدمه

ویتامین ها به طور طبیعی در غذا وجود دارند و در مقادیر بسیار کم برای عملکرد های مختلف بدن مانند تولید انرژی و ساخت گلبول های قرمز مورد نیاز هستند. 13 ویتامین وجود دارد که بدن ما نیاز دارد،

هشت گروه از این گروه ها، گروه ویتامین ب است

ویتامین گروه B

سوخت برای انرژی بدن را فراهم نمی کند،

ویتامین گروه ب

به بدن کمک می کند از کربوهیدرات، چربی و پروتئین برای سوخت استفاده می کند.

حتی اگر

ویتامین گروه ب

در بسیاری از غذاها یافت می شود، آنها محلول به آب هستند. آنها به راحتی از بین می روند، به ویژه با پخت و پز. فرآوری مواد غذایی همچنین می تواند میزان ویتامین ب مواد غذایی را کاهش داد

بدن دارای ظرفیت محدودی برای ذخیره بیشتر ویتامین های گروه ب و فولات است که در کبد ذخیره می شود. فردی که رژیم غذایی نامناسب برای چند ماه دارد،

ممکن است به کمبود ویتامین ب منجر شود

به همین دلیل مهم است که مقادیر کافی این ویتامین ها به طور منظم به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و تغذیه ای خورده شود

انواع ویتامین ب

(B1) تیامین

ریبوفلاوین

نیاسین

اسید پانتوتنیک

بیوتین

(پیریدوکسین) B6 ویتامین

فولات (اسید فولیک هنگامی که در مکمل ها وجود دارد)

(سیانکوبالامین) B12 ویتامین

B1 تیامین به عنوان ویتامین

شناخته شده است و به تبدیل گلوکز به انرژی کمک می کند و در عملکرد عصب نقش دارد

منابع خوب تیامین شامل دانه غلات غلات، دانه ها (بخصوص دانه های کنجد)، حبوبات، گندم، آجیل، مخمر و گوشت خوک است. در استرالیا، لازم است که آرد سفید و کیک رژیمی که برای نان استفاده می شود با تیامین تقویت شود

کمبود تیامین - به طور کلی در کشورهایایی یافت می شود که رژیم غذایی برنج سفید است.

نقص در دنیای غرب به طور کلی ناشی از مصرف بیش از حد الکل و یا یک رژیم غذایی نامناسب است.

علائم عبارتند از سردرگمی، تحریک پذیری، ضعف، انگشت یا پا (یا هر دو) هماهنگی، بی حالی، خستگی و ضعف عضلانی

مرطوب" و "خشک" بری بری - این است که با کمبود تیامین ایجاد می شود و سیستم قلبی عروقی، دستگاه عضلانی، دستگاه گوارش و عصبی را تحت تاثیر قرار می دهد.

به علاوه علائم بالا، فرد مبتلا به "خشک" بریبی از یک سیستم عصبی آسیب دیده به علت کمبود تیامین رنج می برد و ممکن است دژنراسیون عصبی، سوزش عصبی در سراسر بدن، هماهنگی بازو و هماهنگی پا و درد عمیق در عضلات گوساله داشته باشد

(B2) ریوفلاوین

ریوفلاوین عمدتاً در تولید انرژی دخیل است و به بینایی و سلامت پوست کمک می‌کند

اطلاعات بیشتر در مورد ریوفلاوین شامل موارد زیر است

منابع خوب ریوفلاوین شامل شیر، ماست، پنیر خامه‌ای، نان کامل غلات و غلات، سفید تخم مرغ، سبزیجات سبز برگ، گوشت، مخمر، کبد و کلیه است

کمبود ریوفلاوین (آریوفلاوینوز) - نادر است و معمولاً همراه با سایر کمبود ویتامین‌های ه گروه B

دیده می‌شود.

افرادی که در معرض خطر قرار دارند شامل افرادی هستند که مصرف بیش از حد الکل و کسانی که شیر و شیر مصرف نمی‌کنند.

علائم شامل زبان ملایم (زبان دردناک، صاف، بنفش قرمز)، شکاف و قرمزی در زبان و گوشه‌های دهان، اضطراب، پلک‌های ملتحمه و حساسیت به نور، ریزش مو، قرمزی قرنیه و بثورات پوستی است

(B3) نیاسین

نیاسین بدن برای تبدیل کربوهیدراتها، چربی و الکل به انرژی ضروری است. این کمک می کند تا حفظ سلامت پوست و حمایت از سیستم های عصبی و گوارشی.

بر خلاف دیگر گروه های ویتامین ب

گروه، نیاسین بسیار گرم است پایدار است و کمی در آشپزی از دست داده است

اطلاعات بیشتر در مورد نیاسین شامل موارد زیر است

منابع خوبی از نیاسین - شامل گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ، نان کل سبزی و غلات، آجیل، قارچ و تمام مواد غذایی حاوی پروتئین است

مصرف بیش از حد - دوزهای بالای نیاسین یک اثر دارو مانند سیستم عصبی و چربی خون تولید می کنند.

در حالی که تغییرات مطلوب در چربی های خون مشاهده می شود، عوارض جانبی شامل استفراغ، خارش، حالت تهوع و آسیب احتمالی کبد است

(B5) اسید پانتوتنیک

اسید پانتوتنیک برای متابولیسم کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها و الکل و همچنین تولید گلبول های قرمز و هورمون های استروئید مورد نیاز است

منابع خوب اسید پانتوتنیک گسترده هستند و در محدوده‌ی از غذاها یافت میشوند، اما برخی منابع خوب شامل کبد، گوشت، شیر، کلیه، تخم مرغ، مخمر، بادام زمینی و حبوبات میباشند

کمبود پانتوتنیک اسید بسیار نادر است. علائم عبارتند از از دست دادن اشتها، خستگی و بی خوابی، بیوست، استفراغ و ناراحتی روده

(پیریدوکسین) B6 ویتامین

پیریدوکسین برای متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات، تشکیل گلبول های قرمز و برخی مواد شیمیایی مغز مورد نیاز است. این بر روند و پیشرفت مغز، عملکرد ایمنی و فعالیت هورمون استروئیدی تأثیر می گذارد

منابع خوب پیریدوکسین شامل دانه غلات و حبوبات، سبزیجات سبز و سبز، ماهی و صدف، گوشت و مرغ، آجیل، کبد و میوه است

مصرف بیش از حد پیریدوکسین - که عمدتاً به دلیل مکمل بودن آن می تواند منجر به سطح مضر در بدن شود که می تواند به اعصاب آسیب برساند.

علائم شامل مشکلات پیاده روی و بی حسی در دست و پا است. دوزهای زیاد

B6

که طی یک دوره طولانی مصرف می شوند می توانند منجر به آسیب برگشت عصبی شوند

(B7) بیوتین

برای متابولیسم انرژی، سنتز چربی، متابولیسم اسید آمینه و سنتز گلیکوژن مورد (B7) بیوتین نیاز است. مصرف بیوتین بالا می تواند به افزایش سطح کلسترول خون کمک کند

منابع خوب بیوتین شامل گل کلم، زرده تخم مرغ، بادام زمینی، کبد، مرغ، مخمر و قارچ است

کمبود بیوتین بسیار نادر است زیرا بیوتین به طور گسترده در غذاها توزیع می شود و فقط در مقادیر کم مورد نیاز است.

برای مثال، بیش از حد مصرف سفیده تخم مرغ خام در طی چند ماه توسط بدنسازان، می تواند باعث کمبود شود زیرا پروتئین موجود در سفید تخم مرغ جذب بیوتین را مهار می کند.

علائم عبارتند از پوست رنگ پریده یا خاکستری، زبان درد شکسته، افسردگی، توهم، اعمال قلب غیرطبیعی، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، پوست خشک و درماتیت پوسته پوسته شدن، ریزش مو، درد عضلانی، و ضعف و خستگی

اسید فولیک فولات

(B9)

فولات برای ایجاد گلبول های قرمز مورد نیاز است که اکسیژن را در اطراف بدن حمل می کنند. این کمک می کند تا توسعه سیستم عصبی جنین، و نیز سنتز

DNA

و رشد سلول. زنان سن باروری نیاز به رژیم غذایی غنی از فولات دارند

در صورت برنامه ریزی حاملگی، باید مکمل ها یا خوردن غذاهای غنی شده (ویتامین های اضافه شده به غذای فرآوری شده) را در نظر بگیرید.

این برای کاهش خطراتی مانند اسپینا بیفیدا در نوزاد مهم است.

اسید فولیک، شکل ترکیبی فولات است و به طور گسترده ای در مکمل های غذایی و غنی سازی مواد غذایی استفاده می شود

(سیانوکوبالامین) B12 ویتامین

B12 ویتامین

به تولید و حفظ سلول های عصبی اطراف میلین، توانایی ذهنی، تشکیل سلول

های قرمز خون و تجزیه برخی از اسید های چرب و اسیدهای آمینه برای تولید انرژی کمک

می کند. ویتامین ب 12

ارتباط نزدیکی با فولات دارد، چرا که هر دو به درستی کار می کنند

منابع خوب B12

عبارتند از کبد، گوشت، شیر، پنیر و تخم مرغ، تقریباً هر چیزی از منبع حیوانی

کمبود ویتامین ب 12

علائم عبارتند از خستگی و خستگی، عدم اشتها، کاهش وزن، دلتنگ شدن قلب، تنگی نفس، از دست دادن بینایی، زبان صاف و مشکلات ذهنی مانند افسردگی و از دست دادن حافظه

فصل اول فراموشی



فراموشی به از دست دادن خاطرات، مانند حقایق، اطلاعات و تجربیات اشاره دارد

افرادی که دارای فراموشی هستند - همچنین به نام سندروم فراموشی - معمولاً می دانند که چه کسانی هستند. اما، ممکن است مشکل یادگیری اطلاعات جدید و ایجاد خاطرات جدید داشته باشند

علائم

دو ویژگی اصلی آمیزی عبارتند از

دشواری یادگیری اطلاعات جدید پس از شروع فراموشی

دشواری یادآوری وقایع گذشته و اطلاعات قبلا شروع فراموشی

اکثر افراد مبتلا به فراموشی با حافظه کوتاه مدت مشکل دارند - آنها نمی توانند اطلاعات جدید را حفظ کنند. خاطرات اخیر به احتمال زیاد از بین می روند، در حالی که خاطرات دور و یا عمیق تر ممکن است از دست برود

از دست دادن حافظه جدا می شود بر هوش، دانش عمومی، آگاهی، فاصله توجه، قضاوت، شخصیت و هویت فرد تاثیر نمی گذارد. افراد مبتلا به فراموشی معمولاً می توانند کلمات نوشته شده و گفتاری را درک کنند و می توانند مهارت هایی مانند دوچرخه سواری و پیانو را یاد بگیرند. آنها ممکن است درک کنند که اختلال حافظه دارند

آمنیزیا به معنای زوال عقل نیست. اغلب ضایعات شامل از دست دادن حافظه است، اما همچنین شامل سایر مشکلات شناختی مهم است که منجر به کاهش عملکرد روزانه می شود

علل

تابع حافظه طبیعی شامل بسیاری از قسمت های مغز می شود. هر گونه بیماری یا آسیب که بر مغز تاثیر می گذارد، می تواند با حافظه تداخل داشته باشد

آمنیزیا می تواند منجر به آسیب به ساختار مغز شود که سیستم لنبی را تشکیل می دهد که احساسات و خاطرات شما را کنترل می کند.

این ساختارها شامل تالاموس است که عمیق درون مرکز مغز شما قرار دارد و سازه های هیپوکامپ که در درون لبه های مغناطیسی مغز قرار دارند

آمنیازی ناشی از آسیب یا آسیب مغزی به عنوان آمینزی عصبی شناخته می شود. علل احتمالی
آمنیازی عصبی عبارتند از

سکته مغزی

التهاب مغزی (انسفالیت)

فقدان اکسیژن کافی در مغز، به عنوان مثال، از یک حمله قلبی، تنفس تنفسی یا مسمومیت
کربن مونوکسید

سوء مصرف الکل طولانی مدت منجر به کمبود تیامین (ویتامین ب 1)

جلوگیری

از آنجایی که خسارت به مغز می تواند یک علت اصلی فراموشی باشد، مهم است که اقدامات خود
را جهت کاهش آسیب مغزی به حداقل برسانید. مثلا

اجتناب از مصرف الکل بیش از حد

هنگام دوچرخه سواری و کمر بند ایمنی هنگام رانندگی، کلاه را بپوشید

هرگونه عفونت را سریعاً درمان کنید تا به مغز منتقل نشود.

اگر علائم سکته مغزی یا آنوریسم مغزی مانند سردردهای شدید یا بی‌حسی یا فلج یک طرفه را داشته باشید، از درمان فوری استفاده کنید.



❖ *References*

- ❖ *Amnesias. Merck Manual Professional Version.*
http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic_disorders/function_and_dysfunction_of_the_cerebral_lobes/amnesias.html. Accessed June 5, 2017.
- ❖ *Aminoff MJ, et al. Dementia & amnestic disorders. In: Clinical Neurology. 9th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2015.*
<http://www.ovid.com/site/index.jsp>. Accessed June 5, 2017.
- ❖ *Longo DL, et al., eds. Aphasia, memory loss, and other focal cerebral disorders. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 19th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2016.*
<http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed June 7, 2017.
- ❖ *Ropper AH, et al. Delirium and other acute confusional states. In: Adams & Victor's Principles of Neurology. 10th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2014.*
<http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed June 7, 2017.
- ❖ *Woodruff BK (expert opinion). Phoenix, Ariz. July 17, 2017.*
- ❖ *Dementia and the role of occupational therapy. The American Occupational Therapy Association, Inc.*

<https://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Professionals/MH/Dementia.aspx>. Accessed June 8, 2017.

- ❖ *Strategies for short-term memory loss. Brain Aneurysm Foundation. <https://www.bafound.org/patient-resources/recovery/strategies-for-short-term-memory-loss/>. Accessed June 8, 2017.*
- ❖ *Prevention. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/prevention.html>. Accessed June 8, 2017.*
- ❖ *Stroke warning signs and symptoms. American Stroke Association. http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/WarningSigns/Stroke-Warning-Signs-and-Symptoms_UCM_308528_SubHomePage.jsp. Accessed June 8, 2017.*

فصل دوم اضطراب



اختلال اضطراب عمومی یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی است و حدود 3.1٪ از جمعیت بزرگسال آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد.

با 6.8 میلیون مورد گزارش شده در بین بزرگسالان آمریکایی 18 ساله و بالاتر، سن متوسط شروع اضطراب 31 ساله است.

در حالی که می تواند در هر نقطه ای از زندگی اتفاق بیفتد،

شایع ترین موارد شروع بیماری بین دوران کودکی و نوجوانی رخ می دهد. اگر شما یک زن هستید، شما دو برابر بیشتر از اختلال اضطراب عمومی در مقایسه با مردان رنج می برید

اختلال اضطراب عمومی متفاوت از داشتن یک فوبیا در مورد چیزی است.

افرادی که با ترس و وحشت هستند از چیزی به طور خاص ترس دارند - به عنوان مثال، عنکبوت ها، ارتفاعات، یا صحبت کردن در عموم. اگر اختلال اضطراب عمومی را دارید، احساس ناخوشایندی در مورد زندگی به طور کلی دارید. اغلب با احساس وحشت و ناراحتی همراه است، شما در حالت مداوم نگران تمام چیزها هستید

مطالعات نشان داده اند که اگر شما با اختلال اضطراب عمومی تطبیق دارید، بیشتر احتمال دارد که از سایر مشکلات و اختلالات روانی نیز رنج برده شود. شرایط مشترک با اختلال اضطراب عمومی شامل افسردگی، سندرم روده تحریک پذیر، استرس، اختلال بیش فعالی کمردرد و سوء مصرف مواد است

اگر از اختلال اضطراب عموم رنج می برید، نمی توانید نگرانی های خود را در مورد هر چیز و همه چیز تکان دهید

و شدت شرایط ممکن است برود. در طی دوره های خفیف بیماری شما بیشتر احتمال دارد که بتوانید کار را متوقف کنید و این اختلال بیش از حد با زندگی اجتماعی شما تداخل نداشته باشد. هنگامی که اضطراب شما فرا می رسد، ممکن است با شرایط زندگی روزمره دچار مشکل شوید و ساده ترین وظایف غیر قابل تحمل را پیدا کنید

اختلال اضطراب عمومی می تواند ذهنی و جسمی داشته باشد. اگر فکر می کنید که از این وضعیت رنج می برید، ممکن است برخی از علائم و نشانه های زیر را تجربه کنید

عدم توانایی استراحت یا لذت بردن از زمان آرام

تنگی عضله یا درد بدن

احساس تنش

اجتناب از شرایط استرس زا

دشواری تمرکز یا تمرکز بر روی برخی چیزها

عدم توانایی در تمام خواب و یا به خوبی بخوابید زیرا شما در یک وضعیت نگران هستید

احساس لمس و یا بی قرار

اگر فکر می کنید که از اختلال اضطراب عمومی متضرر می شوید، پزشک شما انواع امتحانات فیزیکی و همچنین چک های سلامت روان را انجام می دهد.

برای اولین بار می توانید به دکتر خود بپردازید که از سردرد ثابت و خواب آلود است. پس از آنکه هرگونه شرایط پزشکی زمینه ای که موجب علائم جسمی شما می شود را رد می کند، ممکن است شما را به یک متخصص بهداشت روان برای تشخیص بیشتر راهنمایی کند

روان درمانی - که اغلب به عنوان "بحث" درمان شناخته می شود یک گزینه درمان است. درمان شناختی رفتاری یک روش بسیار رایج روان درمانی است که نتایج خوبی برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب عمومی ارائه شده است. این فرم درمان به شما کمک می کند تا افکار و الگوی هر افکار منفی را که ممکن است تجربه کرده اید شناسایی و درک کنید

داروها همچنین یک روش معمول برای درمان اختلال اضطراب عمومی هستند. شایع ترین انواع داروهای تجویز شده برای افرادی که با این نوع اضطراب زندگی می کنند شامل داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد اضطراب و بعضی موارد آرام بخش است. داروهای ضد افسردگی برای درمان افسردگی استفاده می شوند، اما در درمان اضطراب نیز مؤثرند

بعضی افراد متوجه می شوند که دارو تنها می تواند در درمان اختلال اضطراب عمومی مورد استفاده قرار گیرد، در حالی که دیگران بیشتر از روان درمانی بهره مند می شوند. برخی بر این باورند که ترکیبی از روان درمانی و دارو بهترین شیوه عمل است. مشارکت در رفتارهای خاص ممکن است باعث اضطراب شما و ترویج شیوه زندگی سالمتر شود. این شامل

ورزش روزانه

محدود کردن یا متوقف کردن استفاده از کافئین

خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل

تکنیک های مدیریت استرس - مانند یوگا یا مدیتیشن

MEDICAL SYMPTOM OF ANXIETY

علام پزشکی اضطراب

HIGH HEART RATE ضربان قلب بالا

SHORT BREATH تنگی نفس

NAUSEA تهوع

DIARRHEA اسهال

REST LESSNESS بی قراری

MEDICAL
VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Anxiety disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://dsm.psychiatryonline.org>. Accessed Feb. 26, 2018.*
- ❖ *Anxiety disorders. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>. Accessed Feb. 26, 2018.*
- ❖ *Brown A. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. March 5, 2018.*
- ❖ *Anxiety disorders. National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders/Overview>. Accessed Feb. 25, 2018.*
- ❖ *Help with anxiety disorders. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>. Accessed Feb. 28, 2018.*
- ❖ *Reinhold JA, et al. Pharmacological treatment for generalized anxiety disorder in adults: An update. Expert Opinion in Pharmacotherapy. 2015;16:1669.*

- ❖ *Bandelow B, et al. Efficacy of treatments for anxiety disorders: A meta-analysis. International Clinical Psychopharmacology. 2015;30:183.*
- ❖ *Find support. National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/Find-Support>. Accessed Feb. 26, 2018.*
- ❖ *Bazzan AJ, et al. Current evidence regarding the management of mood and anxiety disorders using complementary and alternative medicine. Expert Review of Neurotherapeutics. 2014;14:411.*

فصل سوم اختلالات شناخت



دلیریم اختلال جدی در توانایی ذهنی است که منجر به تفکر اشتباه شده و آگاهی از محیط زیست را کاهش می دهد.

شروع دلیریوم معمولاً در عرض چند ساعت یا چند روز سریع است

دلیریم اغلب می تواند به یک یا چند عامل کمک کننده مانند بیماری های شدید یا مزمن، تغییرات تعادل متابولیسمی (مانند سدیم کم)، دارو، عفونت، جراحی، یا الکل یا مسمومیت با مواد مخدر و یا قطع مصرف شود

از آنجا که علائم دلیری و زوال عقل می تواند مشابه باشد، ورودی از طرف اعضای خانواده یا مراقبین ممکن است برای یک پزشک برای تشخیص دقیق باشد

علائم

علائم و نشانه های دلیریم معمولاً بیش از چند ساعت یا چند روز شروع می شود. آنها اغلب در طول روز تغییر می کنند و ممکن است دوره ای از علائم وجود نداشته باشد.

علائم در طول شب، زمانی که تاریک است و چیزها کمتر آشنا هستند، بدتر می شوند. علائم اولیه شامل علائم زیر است

دلیریوم ممکن است منجر به

ناتوانی ماندن در مورد یک موضوع یا تغییر موضوعات

گرفتن روی یک ایده به جای پاسخ دادن به سوالات و گفتگوها

به راحتی توسط چیزهای بی اهمیت پریشان می شود

با توجه به فعالیت کم و یا هیچ پاسخ به محیط زیست کم است

تغییر رفتار در اختلال شناخت

این ممکن است شامل موارد زیر باشد

دیدن چیزهایی که وجود ندارد (توهم)

بی اعتقادی، تحریک و یا رفتار مبارزه

فراخوانی، ناله و یا صداهای دیگر

آرامش و استراحت - به ویژه در افراد مسن تر

حرکت آهسته یا آهسته

عادات خوابیدن را مختل می کند

عوامل خطر

هر گونه شرایطی که باعث می شود در بیمارستان بماند، به ویژه در مراقبت های ویژه یا بعد از جراحی، خطر ابتلا به دلیری را افزایش می دهد، همانطور که در یک خانه سالمندان زندگی می کند. دلیریم در افراد مسن بیشتر است

مثالهای دیگر شرایطی که خطر ابتلا به دلیریم را افزایش می دهد عبارتند از

اختلالات مغزی مانند زوال عقل، سکته مغزی یا بیماری پارکینسون

اپیزودهای پیشین پیشین

آسیب دیدگی یا شنوایی

حضور چندین مشکل پزشکی

جلوگیری

روشی موفق برای جلوگیری از بدخیمی، هدف قرار دادن عوامل خطر است که ممکن است یک قسمت را ایجاد کند.

محیط های بیمارستانی یک چالش خاص را ایجاد می کنند:

تغییرات اتاق مکرر، روش های تهاجمی، صدای بلند، روشنایی ضعیف، و عدم وجود نور طبیعی و خواب می تواند سردرگمی را بدتر کند

شواهد نشان می دهد که استراتژی های خاص - ترویج عادات خواب خوب، کمک به فرد آرام و آرامش بخش و کمک به جلوگیری از مشکلات پزشکی و یا سایر عوارض می تواند به جلوگیری یا کاهش شدت دلیریوم کمک کند

MEDICAL CAUSES OF CONFOUSION
اختلالات پزشکی زمینه ساز اختلال شناخت

FEVER تب
INFECTION عفونت

B VITAMIN DEFICIENCY کمبود ویتامین ب
LOW OXYGEN کاهش اکسیژن
DEPRESSION افسردگی

MEDICAL
VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Delirium. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://dsm.psychiatryonline.org>. Accessed May 1, 2018.*
- ❖ *Delirium. Merck Manual Professional Version. <https://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/delirium-and-dementia/delirium>. Accessed May 1, 2018.*
- ❖ *Francis J Jr, et al. Diagnosis of delirium and confusional states. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 1, 2018.*
- ❖ *Francis J Jr. Delirium and acute confusional states: Prevention, treatment, and prognosis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 1, 2018.*
- ❖ *Getting started with long-distance caregiving. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/getting-started-long-distance-caregiving>. Accessed May 1, 2018.*

- ❖ *Hshieh TT, et al. Effectiveness of multi-component non-pharmacologic delirium interventions: A meta-analysis. JAMA Internal Medicine. 2015;175:512.*
- ❖ *Blair GJ, et al. Nonpharmacologic and medication minimization strategies for the prevention and treatment of ICU delirium: A narrative review. Journal of Intensive Care Medicine. In press. Accessed May 1, 2018.*
- ❖ *Overview of delirium and dementia. Merck Manual Professional Version.
<https://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/delirium-and-dementia/overview-of-delirium-and-dementia#v1036241>. Accessed May 7, 2018.*
- ❖ *10 tips for family caregivers. Caregiver Action Network.
<http://caregiveraction.org/resources/10-tips-family-caregivers>. Accessed May 7, 2018.*
- ❖ *Takahashi PY (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. June 8, 2018.*

فصل چهارم افسردگی



اغلب احساس افسردگی احساس حمل بار سنگین می کند، اما شما در این مبارزه تنها نیستید. میلیون ها آمریکایی هر سال از یک نوع افسردگی رنج می برند و این یکی از شایع ترین اختلالات روان در کشور است

درک عمیق تر از افسردگی می تواند به شروع سفر به بهبودی کمک کند. با در نظر گرفتن زمان برای یادگیری بیشتر در مورد علل و نشانه های افسردگی به شما بسیار کمک خواهد کرد زمانی که زمان برای در نظر گرفتن روش درمان است

افسردگی بیش از احساس غم انگیز است. هر کس از زمان به زمان احساس ناراحتی یا ناامیدی می کند، اما افسردگی جدی تر است. این یک اختلال خلقی است که با احساسات غم انگیز و از دست دادن علاقه به فعالیت های روزانه مشخص می شود.

اگر این علائم برای مدت حداقل دو هفته ادامه داشته باشد، آن را یک قسمت افسردگی در نظر گرفته است

مقاله زیر ادامه دارد

علل افسردگی

هیچ علتی برای افسردگی وجود ندارد، زیرا به ترکیب منحصر به فرد آرایش ژنتیکی فرد و شرایط محیطی بستگی دارد. عوامل متعددی برای توجه به این موارد وجود دارد

ساختار فیزیکی مغز یا شیمی

تاریخچه افسردگی در خانواده

تاریخچه اختلالات دیگر (اضطراب ، اختلال استرس پس از سانحه)

حوادث ترسناک، آسیب‌دیده (سوء استفاده، مسائل مالی، مرگ عزیزان)

تغییر هورمون (چرخه قاعدگی، حاملگی)

برخی از داروها (داروهای خواب، داروهای فشار خون)

انواع افسردگی

درست همانطور که هیچ علتی برای افسردگی وجود ندارد، تنها یک نوع افسردگی وجود ندارد. این می‌تواند انواع مختلفی داشته باشد

افسردگی عمده ، همانطور که ما بحث کردیم، شایع‌ترین نوع افسردگی است. اغلب افراد مبتلا به افسردگی عمده در طول زندگی خود تجربه‌های عودکننده‌ای را تجربه می‌کنند

بعضی از افراد نسبت به مقدار کمتر نور در زمستان حساس هستند. اختلال مضر فصلی نوعی افسردگی ناشی از کمبود نور خورشید طبیعی است

افراد مبتلا به افسردگی غیرطبیعی اغلب گزارش می دهند که شدت درد در اندامشان زیاد است. آنها ممکن است از تحریک پذیری و مشکلات ارتباطی رنج ببرند، و همچنین مستعد ابتلا به سرماخوردگی و سرخوردگی باشند

اختلال دوقطبی نیز اختلال افسردگی مانی نامیده می شود، زیرا این اختلال بین منیا و افسردگی رخ می دهد

گاهی اوقات افسردگی می تواند چنان شدید باشد که اختلالات و توهمات وجود داشته باشد، فرد تبدیل به کاتاتونیک می شود، یا احساس می کند در رختخواب گیر کرده است. این به عنوان افسردگی روان شناختی شناخته شده است

افسردگی پس از زایمان پس از زایمان اتفاق می افتد. مادران ممکن است احساس ناراحتی از نوزاد جدیدشان داشته باشند یا از اینکه فرزندانشان صدمه ببینند، احساس می کنند

افسردگی شدید که در طول نیمه دوم چرخه قاعدگی نشان داده می شود، اختلال اختلال قبل از قاعدگی است. این بر توانایی فرد به طور طبیعی عمل می کند

افسردگی وضعیتی بوجود می آید که یک رویداد در حال تغییر است. این می تواند هر چیز، از دست دادن شغل خود را به مرگ یک عضو خانواده فوری

علائم و نشانه های افسردگی

اگرچه انواع مختلف افسردگی وجود دارد، بسیاری از آنها علائم قابل تشخیص مشابهی دارند. این بیست سطح را خراشیده می کند، اما این ایده عمومی را در مورد افسردگی مطرح می کند

احساس ماندگاری غم و اندوه، ناامیدی، بی ارزش بودن و یا خالی بودن

تحریک پذیری، سرخوردگی یا بی حوصلگی

از دست دادن علاقه به فعالیت ها و سرگرمی هایی که لذت بخش بود

مشکل خواب، اختلالات خواب، و یا بیش از حد خواب

خستگی و کمبود انرژی

دشوار تفکر به وضوح، به یاد آوردن، تمرکز، و یا تصمیم گیری

اشتها و تغییرات وزن

افکار مکرر مرگ یا خودکشی

علائم فیزیکی مانند سردرد، درد شکمی یا درد پشت

تجربیات برخی از ترکیبی از این علائم در مدت حداقل دو هفته به احتمال زیاد نشان می دهد که شما در میان یک قسمت افسردگی هستید

هر گونه درمان افسردگی باید با رژیم سالم و برنامه منظم خواب هماهنگ شود

MEDICAL RISK FACTOR IN DEPRESSION

ریسک فاکتورها در افسردگی

ژنتیک GENETIC

آسیب های شخصی PERSONALITY DAMAGE

استرس STRESS

کمبود ویتامین ب B VITAMIN DEFICIENCY

فاکتور محیطی ENVIROMENTAL FACTOR

MEDICAL

VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Brown AY. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. Nov. 17, 2016.*
- ❖ *Research report: Psychiatry and psychology, 2016-2017. Mayo Clinic. http://www.mayo.edu/research/departments-divisions/department-psychiatry-psychology/overview?_ga=1.199925222.939187614.146437188 9. Accessed Jan. 23, 2017.*
- ❖ *Depressive disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://www.psychiatryonline.org>. Accessed Jan. 23, 2017.*
- ❖ *Depression. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Accessed Jan. 23, 2017.*
- ❖ *Depression. National Alliance on Mental Illness. <http://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression/Overview>. Accessed Jan. 23, 2017.*

- ❖ ***Depression: What you need to know. National Institute of Mental Health.***
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml>. Accessed Jan. 23, 2017.
- ❖ ***What is depression? American Psychiatric Association.***
<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Accessed Jan. 23, 2017.
- ❖ ***Depression. NIH Senior Health.***
<https://nihseniorhealth.gov/depression/aboutdepression/01.html>. Accessed Jan. 23, 2017.

فصل پنجم آتاکسی فردریش



Ataxia Friedreich

یک اختلال ارثی (ژنتیکی) است که باعث می شود سلول های عصبی در طول زمان از بین بروند.

در بسیاری از موارد، این اختلال بر قلب، برخی از استخوان ها و سلول های پانکراس که باعث تولید انسولین می شود، تاثیر می گذارد. بیماری معمولا با راه رفتن مشکل است.

افراد مبتلا به آتاکسی فریدریش در دوران کودکی و یا نوجوانی زودگذر حرکات ناخوشایند و حرارتی پراکنده (آتاکسیا گیتی) را ایجاد می کنند.

در موارد نادر، علائم در نوزادان و بزرگسالان میانسال ظاهر می شود. به عنوان بیماری بدتر می شود، افراد ممکن است دچار تغییر شکل استخوانی ستون فقرات و پاها، احساس احساس در اندام، مشکلات گفتاری، حرکات چشم غیر طبیعی، بیماری های قلبی و دیابت شود

دانشمندان معتقدند که بسیاری از علائم آتاکسای فریدریش مربوط به میزان غیر طبیعی براتکسین است که یک پروتئین است که به محافظت از سلول ها از "رادیکال های آزاد" کمک می کند که تولیدات انرژی سمی (سمی) تولید سلول ها هستند.

در فرد مبتلا به آتاکسی فریدریش، یک بخش از کد ژنتیکی در کروموزوم شماره 9 می تواند تا 1000 تکرار، به جای محدوده طبیعی 7 تا 22 باشد.

این تکرار خطایی است که منجر به کاهش تولید براتکسین می شود. همانطور که رادیکال های آزاد در سلول ها جمع می شوند

و سلول های بیشتری و بیشتر از بین می روند یا تغییر می کنند، اثرات درازمدت آتاکسی فریدریش منجر به نازک تر شدن نخاع، عضلات بزرگ قلب، اختلالات در حرکات گفتاری و چشم و از دست رفتن توانایی لوزالمعده تنظیم قند خون.

در نهایت تقریباً همه افراد مبتلا به آتاکسی فریدریش به صندلی چرخدار محدود می شوند و درصد زیادی از مردم مشکلات جدی قلب، از جمله نارسایی قلبی را ایجاد می کنند

Ataxia Friedreich

یک اختلال مغزی است که به این معنی است که 2 نسخه از کروموزوم نهم غیر طبیعی باید به ارث برده شود (1 از هر پدر و مادر). افرادی که فقط یک کپی غیر طبیعی را به ارث می برند (تقریباً 1 از هر 90 آمریکایی از نژاد اروپایی) این بیماری ندارند، اما "حاملگی" هستند که می توانند کروموزوم غیر طبیعی را به فرزندانشان منتقل کنند

علائم

از آنجایی که آتاکسی فریدریش بر روی بسیاری از اندامها تاثیر می گذارد، می تواند انواع مختلفی از علائم ایجاد کند

علائم عصبی عضلانی شامل اندامها شامل حرکات ناخوشایند، حرکات تکان دادن (آتاکسی) اسلحه و پاها، راه رفتن سخت، فلج عضلات پا، مشکل حرکت سلاح ها و از دست دادن حس (به خصوص ارتعاش و حس موقعیت) در اندام است

مشکلات عصبی عبارتند از مشکل صحبت کردن (معمولا به عنوان یک الگوی گفتاری آهسته و تردید)، حرکات سریع، غیر داوطلبانه، حرکات ناگهانی چشم (نیاسگموس)، کاهش دید و کاهش شنوایی

پزشک علائم شما، سابقه پزشکی و سابقه خانوادگی اختلالات عصبی-عضلانی را بررسی خواهد کرد. شما یک معاینه فیزیکی کامل خواهید داشت با توجه ویژه به قلب و معاینه عصبی، با توجه ویژه به پاها، سلاح ها و چشم ها.

سپس، بسته به یافته ها، پزشک شما ممکن است یک یا چند تست تشخیصی زیر را سفارش دهد

مطالعات هدایت عصبی - تعیین اینکه آیا آسیب سلول های عصبی انتقال عصب را کاهش می دهد

Electromyogram

به نظر می رسد آسیب عضلانی -

الکتروکاردیوگرام - بررسی اختلالات در ضربان قلب

اکوکاردیوگرام - عملکرد قلب را ارزیابی می کند، ضخامت عضله قلب را اندازه گیری می کند و اندازه اتاق قلب را تعیین می کند

تصویربرداری رزونانس مغناطیسی - اسکن مغز و نخاع را به دنبال علائم زوال، به خصوص از دست دادن ضخامت در نخاع

آزمایش خون و ادرار - بررسی قند خون بالا و تلاش برای رد بیماری های دیگر است که ممکن است تقلید آتاکسی فریدریش را تقلید کند

هیچ راهی برای جلوگیری از آتاکسی فریدریش وجود ندارد. از طریق آزمایش ژنتیک و مشاوره ژنتیکی، مردم می‌توانند اطلاعاتی درباره خطر ابتلا به آتاکسی فریدریش در مورد فرزندان خود کسب کنند

MEDICAL SYMPTOM OF FREID RICH ATAXIA

علائم آتاکسی فردریش

BALANCE DAMAGE آسیب در تعادل

MUSCLE WEAKNESS ضعف عضلات

WALK DAMAGE آسیب حرکتی

SPEECH DAMAGE اختلال در بیان

MEDICAL
VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

❖ *NINDS ataxias and cerebellar or spinocerebellar degeneration information page. National Institute of Neurological Disorders and Stroke.*

<http://www.ninds.nih.gov/disorders/ataxia/ataxia.htm>.

Accessed Oct. 26, 2016.

❖ *Todd PK. Overview of cerebellar ataxias in adults.*

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 26, 2016.

❖ *Perlman SL. Evaluation and management of ataxic disorders: An overview for physicians. National Ataxia Foundation.*

<http://www.ataxia.org/resources/publications.aspx>. Accessed

Oct. 26, 2016.

❖ *Ataxia telangiectasia. National Cancer Institute.*

[https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-](https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/ataxia-fact-sheet)

prevention/genetics/ataxia-fact-sheet. Accessed Oct. 26, 2016.

فصل ششم توهم



اسکیزوفرنی یک اختلال روانی جدی است که در آن افراد به طور غریزی واقعیت را تفسیر می کنند. اسکیزوفرنی ممکن است منجر به ترکیبی از توهم، توهمات و تفکر و رفتار بی نظیری شود که عملکرد روزانه را مختل می کند و می تواند ناتوان کننده باشد

افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نیاز به درمان مادام العمر دارند. درمان اولیه ممکن است قبل از شروع عوارض جدی علائم را کنترل کند و ممکن است به بهبود چشم انداز دراز مدت کمک کند

علائم

اسکیزوفرنی شامل طیف وسیعی از مشکلات با تفکر (شناخت)، رفتار یا احساسات است. نشانه ها و علائم ممکن است متفاوت باشند، اما معمولاً شامل توهم، توهم و یا سخن ناخوشایند هستند و منعکس کننده توانایی اختلال در عملکرد هستند. علائم ممکن است عبارتند از

اتهامات این ها اعتقادات دروغین هستند که در واقعیت نیستند. به عنوان مثال، شما فکر می کنید که شما آسیب دیده یا آزار می دهید؛ حرکات خاص و یا نظرات به شما هدایت می شوند؛ شما توانایی استثنایی یا شهرت دارید؛ شخص دیگری در عشق شماست؛ یا یک فاجعه بزرگ رخ داده است. اتهامات در اکثر افراد مبتلا به اسکیزوفرنی رخ می دهد

هدیانه‌ها این معمولاً شامل دیدن یا شنیدن چیزهایی است که وجود ندارد. با این حال برای فرد مبتلا به اسکیزوفرنی، نیروی کامل و تاثیر یک تجربه طبیعی دارند. هدیانه‌ها می‌توانند در هر یک از حواس‌ها باشند، اما صدای شنیدن صدای توهم بیشتر است

تفکر ناسازگار (سخنرانی). تفکر ناسازگار از گفتار ناسازگار استنباط می‌شود. ارتباط موثر می‌تواند ضعف داشته باشد و پاسخ به سوالات ممکن است جزئی یا کاملاً غیر مرتبط باشد

رفتار حرکتی بی نظیر یا غیر طبیعی. این ممکن است به چندین روش نشان داده شود، از طغیان کودخانه تا آشفتگی غیرقابل پیش بینی. رفتار بر روی یک هدف متمرکز نیست، بنابراین انجام وظایف سخت است.

رفتار ممکن است شامل مقاومت در برابر دستورالعمل، موقعیت نامناسب یا عجیب و غریب، فقدان پاسخ کامل، یا حرکت بی فایده و بیش از حد باشد

علائم منفی این به کاهش یا عدم توانایی عملکرد به طور معمول اشاره دارد. به عنوان مثال، فرد ممکن است از نظر بهداشت شخصی نادیده گرفته شود یا احساس ناخوشایندی نداشته باشد (تماس چشم نداشته باشد، عبارات صورت را تغییر نخواهد داد و یا در حالت یکنواخت صحبت نمی‌کند). همچنین ممکن است فرد علاقه مند به فعالیت‌های روزمره شود، از لحاظ اجتماعی از بین برود و یا توانایی تجربه لذت را نداشته باشد

علائم می‌تواند در طول زمان با نوع و شدت متفاوت باشد، با دوره‌های بدتر شدن و بهبودی علائم. برخی از علائم ممکن است همیشه وجود داشته باشد

در مردان، علائم اسکیزوفرنی معمولاً در اوایل تا اواسط دهه 20 شروع می‌شود. در زنان، علائم معمولاً در اواخر دهه 20 شروع می‌شود. شایع است که کودکان با اسکیزوفرنی تشخیص داده می‌شوند و برای افراد بالای 45 سال نادر است

علائم در نوجوانان

علائم اسکیزوفرنی در نوجوانان شبیه به بزرگسالان است، اما شرایط ممکن است تشخیص دهد. این ممکن است بخشی باشد زیرا بعضی از علائم اولیه اسکیزوفرنی در نوجوانان در طول سالهای نوجوانی به طور معمول در توسعه، مانند

خروج از دوستان و خانواده

افت عملکرد در مدرسه

مشکل خواب

تحریک پذیری یا حالت افسرده

کمبود انگیزه

در مقایسه با علائم اسکیزوفرنی در بزرگسالان، نوجوانان ممکن است

کمتر به اشتباهات رسیده اند

بیشتر احتمال دارد که توهم های بصری داشته باشید

چه وقت برای دیدن یک دکتر

افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا اغلب آگاهی ندارند که مشکلات آنها ناشی از یک اختلال روانی است که به مراقبت پزشکی نیاز دارد. بنابراین اغلب به خانواده یا دوستان می رسد تا آنها را کمک کنند

عوامل خطر

اگر چه علت دقیق اسکیزوفرنی شناخته شده نیست، اما برخی عوامل به نظر میرسد خطر ابتلا به اسکیزوفرنی را افزایش داده یا شامل موارد زیر میشوند

داشتن سابقه خانوادگی اسکیزوفرنیا

افزایش فعالیت سیستم ایمنی، از جمله التهاب یا بیماری های خود ایمنی

سن سالمندتر از پدر

برخی عوارض بارداری و زایمان، مانند سوء تغذیه و یا قرار گرفتن در معرض سموم یا ویروس هایی که ممکن است بر پیشرفت مغز تاثیر بگذارد

مصرف داروهای تغییر ذهنی (روان درمانی یا روانگردان) در طول سالهای نوجوان و بزرگسالی

MEDICAL CAUSES OF HALLUCINATION

علل پزشکی زمینه ساز توهم

MENTAL DAMAGE آسیب روحی

SHIZOPHERNIA شیزوفرنی

DELIRIUM دلیریوم

B VITAMIN DEFICIENCY کمبود ب ویتامین

MIGRAINE HEADACHE سردرد میگرن

ALCOHOL ABUSE سوء مصرف الکل

MEDICAL

VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Schizophrenia. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://www.psychiatryonline.org>. Accessed July 19, 2016.*
- ❖ *AskMayoExpert. Schizophrenia. Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2016.*
- ❖ *Schizophrenia. National Institute of Mental Health. <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml>. Accessed July 19, 2016.*
- ❖ *Fischer BA, et al. Schizophrenia: Clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 22, 2016.*
- ❖ *Fischer BA, et al. Schizophrenia: Epidemiology and pathogenesis. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 22, 2016.*
- ❖ *Stroup TS, et al. Pharmacotherapy for schizophrenia: Acute and maintenance phase treatment. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 22, 2016.*

- ❖ *How to cope when a loved one has a serious mental illness. American Psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/serious-mental-illness.aspx>. Accessed July 19, 2016.*
- ❖ *Supporting a friend or family member with mental health problems. MentalHealth.gov. <https://www.mentalhealth.gov/talk/friends-family-members/>. Accessed July 19, 2016.*
- ❖ *Bustillo J, et al. Psychosocial intervention for schizophrenia. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 23, 2016.*

فصل هفتم مانیا



علائم مانیا عبارتند از:

خلق و خوی بالا، عزت نفس نفخ، کاهش نیاز به خواب، افکار مسابقه ای، دشواری حفظ توجه، افزایش فعالیت هدف و دخالت بیش از حد در فعالیت های لذت بخش. این علائم مزمن به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره فرد تاثیر می گذارد

قسمت مانیک چیست؟

قسمت ناخوشایند یک اختلال در خود و نه خود است، بلکه به عنوان بخشی از یک بیماری به نام اختلال دوقطبی تشخیص داده می شود

قسمت ناخوشایند یک حالت احساسی است که طی آن حداقل یک هفته طول می کشد که خلق و خوی بالا، گسترده و غیر قابل تحملی وجود دارد. فردی که یک قسمت مانیک را تجربه می کند، معمولاً در فعالیت های هدفمند هدایت می شود و فراتر از فعالیت های عادی آن است. افرادی که خلق و خوی مانیک را احساس می کنند، احساس فوق العاده ای می کنند

"در بالای جهان"، و قادر به انجام هر کاری هستند. احساس مانند خوش بینی افراطی است - اما در مورد استروئید ها

گاهی اوقات خلق و خوی مانیک باعث تحریک پذیری بیشتری نسبت به آن می شود، به ویژه اگر خواسته های فرد کاهش یابد یا انکار شود.

اغلب یک فرد در میان شیدایی در یک زمان با چندین پروژہ درگیر می شود، با کمی پیش بینی یا فکر کردن به آنها، و پایان دادن به هیچ یک از آنها.

آنها ممکن است در تمام ساعات روز در این پروژہ ها کار کنند، با کم توجهی به خواب و استراحت

تغییر شخص در خلق و خو معمولا به علائم مانیکی مربوط می شود که باید توسط دیگران (به عنوان مثال، دوستان و یا بستگان فرد) قابل مشاهده باشد و باید غیر معمول از حالت یا رفتار فرد فرد باشد.

به عبارت دیگر، آنها به گونه ای رفتار می کنند که نمونه ای از خودشان نیستند و دیگران آن را تشخیص می دهند

احساسات مانی احساس تجربی شخص باید به اندازه کافی شدید باشد تا مشکل و یا اختلال در توانایی آنها در کار، با دوستان یا خانواده، در مدرسه یا دیگر حوزه های مهم زندگی شان ایجاد شود.

علائم نیز نمی توانند در نتیجه مصرف مواد یا سوء استفاده (به عنوان مثال، الکل، داروها، داروها) یا ناشی از یک وضعیت عمومی پزشکی باشند

علائم خاص یک قسمت مانیک

به منظور تشخیص قسمت مانیک، سه (3) یا بیشتر از علائم زیر باید وجود داشته باشد

اعتماد به نفس یا غرور

کاهش نیاز به خواب (به عنوان مثال، احساس می کند پس از تنها 3 ساعت خواب استراحت)

سخت‌تر شدن تر از معمول است یا فشار برای ادامه صحبت کردن

پرواز ایده ها یا تجربه ذهنی که افکار مسابقه ای هستند

توجه به راحتی به اقلام بی اهمیت یا بی اهمیت تبدیل می شود

افزایش فعالیت هدفمند (به صورت اجتماعی، در محل کار یا در مدرسه یا از نظر جنسی) یا

تحریک روانشناسی

دخالت بیش از حد در فعالیت های لذت بخش که بالقوه بالقوه برای پیامدهای دردناکی دارند

(به عنوان مثال، درگیر شدن در خرید غیر قابل تحمل، ناسازگاری جنسی، یا سرمایه گذاری های

کسب و کار احمقانه)

عزت نفس نفوذی است که معمولاً از اعتماد به نفس غیرمتعارف تا شدت عظیمی برخوردار است و ممکن است نسبت به شیوه های گمراه کننده باشد. افراد ممکن است در مورد موضوعاتی که دانش آنها را ندارند (مانند نحوه اداره ملل متحد) مشاوره دهند.

به رغم عدم تجربه یا استعداد خاص، فرد میتواند نوشتن یک رمان یا نوشتن یک سمفونی را آغاز کند یا برای برخی از اختراع غیرعملی تبلیغ کند. توهمات گرانثی معمولاً شایع است (مثلاً داشتن ارتباط ویژه با خدا یا بعضی از شخصیت های عمومی از دنیای سیاسی، مذهبی یا سرگرمی

تقریباً همیشه یک نیاز کم برای خواب وجود دارد. این فرد معمولاً چند ساعت پیش از حد معمول بیدار می شود، احساس انرژی می کند. وقتی اختلال خواب شدید است، ممکن است فرد بدون خواب خوابش را بگذراند و هنوز احساس خستگی نکرده است

سخنرانی مانیکال معمولاً تحت فشار، با صدای بلند، سریع و دشوار است. افراد ممکن است بدون وقفه صحبت کنند، گاهی اوقات برای ساعت ها در پایان، و بدون در نظر گرفتن خواسته های دیگران برای برقراری ارتباط.

گاهی اوقات سخنرانی با شوخی، خستگی و بی اهمیت بودن سرگرم کننده مشخص می شود. فرد ممکن است به تناثر تبدیل شود، با شیوه های دراماتیک و آواز خواندن.

به نظر می رسد به جای روابط مفهومی معنادار ممکن است انتخاب کلمه (یعنی کلاغ) را کنترل کند. اگر خلق و خوی فرد بیشتر تحریک پذیر باشد از گسترش، گفتار ممکن است توسط شکایات، نظرات خصمانه، و یا عصبانیت عصبانی مشخص شده است

اندیشه های فردی ممکن است با سرعت بیشتری سرعت بخشیدن به آن را داشته باشند. برخی از افرادی که قسمت های مانیک را گزارش می دهند، این تجربه مشابه تماشای دو یا سه برنامه تلویزیونی به طور همزمان است. اغلب پرواز ایده هایی وجود دارد که نشان می دهد جریان تقریباً مستمر سخنرانی شتاب دهنده، با تغییرات ناگهانی از یک موضوع به دیگری است. برای مثال، در حالی که صحبت از یک معامله بالقوه کسب و کار برای فروش کامپیوترها، یک فروشنده ممکن است جزئیات دقیق تاریخچه تراشه کامپیوتر، انقلاب صنعتی یا ریاضیات را به بحث بگذارد. وقتی که پرواز ایده ها شدید باشد، گفتار ممکن است ناخوشایند و ناسازگار باشد

یک فرد در یک قسمت مانیک ممکن است به راحتی از دستش بر بیاید. مزاحمت ناشی از عدم توانایی محاسبه محرک های خارجی بی اهمیت (مثلاً کراوات مصاحبه کننده، صداهای پسزمینه یا مکالمات یا مبلمان در اتاق) است. ممکن است توانایی کاهش یافته ای را که بین اندیشه هایی که به موضوع و اندیشه هایی که فقط کمی مرتبط و یا به طور واضح بی اهمیت هستند، تمایز قائل شوند

MEDICAL SYMPTOM OF MANIA

علام پزشکی در مانیا

SLEEP DAMAGE آسیب خواب

SPPECH DAMAGE آسیب بیان

MULTIPLE ACTIVITY فعالیت متعدد

BEHAVIOR DAMAGE آسیب رفتار

HIGH SEXUAL DRIVE فعالیت جنسی بالا

MEDICAL

VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Reilly-Harrington NA et al. A tool to predict suicidal ideation and behavior in bipolar disorder: The Concise Health Risk Tracking Self-Report. Journal of Affective Disorders. 2016;192:212.*
- ❖ *Bipolar and related disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013.*
<http://www.psychiatryonline.org>. Accessed Dec. 2, 2016.
- ❖ *Bipolar disorder. National Institute of Mental Health.*
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml>. Accessed Dec. 2, 2016.
- ❖ *Bipolar disorder. National Institute of Mental Health.*
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder-tr-15-3679/index.shtml>. Accessed Dec. 2, 2016.
- ❖ *Bipolar disorder in children and teens. National Institute of Mental Health.*
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar->

disorder-in-children-and-teens-qf-15-6380/index.shtml.

Accessed Dec. 2, 2016.

❖ *Bipolar disorder. National Alliance on Mental Illness.*

https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Bipolar-Disorder. Accessed Dec. 2, 2016.

❖ *AskMayoExpert. Bipolar disorder. Rochester, Minn.: Mayo*

Foundation for Medical Education and Research; 2016. Accessed Dec. 2, 2016.

❖ *Suppes T, et al. Bipolar disorder in adults: Clinical features.*

http://www.uptodate.com/home. Accessed Dec. 2, 2016.

فصل هشتم کرامپ عضلات



انسداد عضلانی یک انقباض ناگهانی و غیرقطعی از یک یا چند عضله شما است. اگر تا به حال در شب بیدار شده اید و یا توسط یک اسب شطرنجی ناگهانی در آهنگ های خود متوقف شده اید، می دانید که گرفتگی عضلانی می تواند درد شدید ایجاد کند.

اگرچه به طور کلی بی ضرر، گرفتگی عضلانی می تواند آن را به طور موقت غیر ممکن برای استفاده از عضله آسیب دیده است

دوره های طولانی ورزش و یا کار فیزیکی، به ویژه در آب و هوای گرم، می تواند منجر به گرفتگی عضلانی شود.

بعضی از داروها و شرایط خاص پزشکی همچنین ممکن است باعث ایجاد گرفتگی عضلانی شود. شما با استفاده از اقدامات مراقبت از خود، معمولا می توانید گرفتگی عضلانی را در خانه درمان کنید

بیشتر گرفتگی عضلات در عضلات پا، بخصوص در گوساله ها ایجاد می شود.

علاوه بر درد ناگهانی و شدید، ممکن است احساس خستگی عضلانی زیر پوست خود را نیز احساس کنید

گرفتگی عضلات معمولاً به صورت خود ناپدید می‌شوند و به ندرت به اندازه کافی جدی برای نیاز به مراقبت‌های پزشکی هستند. با این حال، اگر گرفتگی عضلات شما به پزشک مراجعه شود

علت ناراحتی شدید

با تورم پا، قرمزی یا تغییرات پوست ارتباط دارد

با ضعف عضلانی همراه است

اتفاق می‌افتد اغلب

با مراقبت از خود نباشید

با یک دلیل آشکار، مانند تمرین شدید همراه نیست

علل

بیش از حد استفاده از ماهیچه، کم‌آبی، فشار عضلانی و یا به سادگی نگه داشتن موقعیت برای یک دوره طولانی می‌تواند باعث عضله قلبی شود. در بسیاری از موارد، علت شناخته شده نیست

اگرچه بسیاری از گرفتگی عضلانی بی ضرر هستند، اما ممکن است برخی از آنها به یک بیماری زمینه ای مرتبط باشند، مانند

تامین خون ناکافی. محدود کردن شریان هایی که خون شما را به پاها می رسانند (آرتروسکلروز اندام ها) می تواند در زمان ورزش شما باعث درد جسمی در پاها و پاها شود. پس از ورزش کردن، این گرفتگی ها معمولاً به زودی برطرف می شوند

فشرده سازی عصب فشرده سازی اعصاب در ستون فقرات شما (تنگی کمری) همچنین می تواند درد جسمی را در پاها ایجاد کند. درد معمولاً طولانی تر می شود که طول می کشد. قدم زدن در موقعیت کمی خم شده - همانطور که می توانید هنگام حمل یک سبد خرید پیش از شما استفاده کنید ممکن است شروع یا شروع علائم شما را تسکین دهد

کاهش مواد معدنی. پتاسیم، کلسیم یا منیزیم بیش از حد در رژیم غذایی شما می تواند به گرفتگی عضلات پا کمک کند. دیورتیک ها - داروهایی که اغلب برای فشار خون بالا تجویز می شوند - همچنین می توانند این مواد معدنی را از بین ببرند

عوامل خطر

فاکتورهایی که ممکن است خطر ابتلا به گرفتگی عضلانی شما را افزایش دهند عبارتند از

سن. افراد سالمند توده عضلانی را از دست می دهند، بنابراین عضلات باقی مانده می توانند به راحتی بیش از حد تحمل کنند

کم آبی ورزشکاران که هنگام شرکت در ورزش های گرم و هوا خسته و خشک می شوند، اغلب سرفه های عضلانی را ایجاد می کنند

بارداری. گرفتگی عضلات نیز در دوران بارداری شایع است

شرایط پزشکی اگر دچار دیابت یا عصب، کبد یا اختلالات تیروئید هستید، ممکن است در معرض خطر بالاتر از گرفتگی عضلانی باشید

RISK FACTOR OF MUSCLE CRAMP
ریسک فاکتور کرامپ عضلات

POOR MUSCLE TONE کاهش تون عضلات
B VITAMIN DEFICIENCY کمبود ویتامین ب
MUSCLE FATIGUE ضعف عضلات
DEHYDRATION کم آبی
ISHEMIA ایسکمی

MEDICAL
VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Muscle cramp. American Academy of Orthopaedic Surgeons. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00200>. Accessed Nov. 18, 2015.*
- ❖ *Winkelman JW. Nocturnal leg cramps. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Nov. 18, 2015.*
- ❖ *Muscle cramps. Merck Manual Professional Version. <http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/approach-to-the-neurologic-patient/muscle-cramps>. Accessed Nov. 18, 2015.*

فصل نهم پارانویا



پارانویا یک فرایند غریزی یا فکر است که به شدت تحت تأثیر اضطراب یا ترس قرار می‌گیرد، اغلب به نقطه ای از توهم و غیر منطقی.

تفکر پارانوئید معمولاً شامل آزار و اذیت و یا اعتقادات توطئه در مورد یک تهدید درک شده نسبت به خود (به عنوان مثال عبارت آمریکایی گفتار، "هر کس برای خارج شدن از من")، پارانویا از هراس‌ها متمایز است که شامل ترس غیر منطقی نیز می‌شود، اما معمولاً سرزنش نمی‌شود.

علائم و نشانه‌ها

علائم رایج پارانویا، تعصب ارجاع است. این افراد به طور معمول یک تصور غلط از واقعیت دارند، و اغلب نظرات عقیدتی بیشتری دارند. یک فرد پارانوئیدی ممکن است رفتار اتفاقی دیگران را به نظر برساند، همانطور که با هدف یا تهدید است.

تحقیق بر روی یک جامعه پارانوئیدی غیر بالینی نشان داد که احساس قدرت و افسردگی، جدا شدن از خود و از دست دادن فعالیت‌ها، ویژگی‌هایی است که می‌تواند با آنکه پارانوایی مکرر را نشان می‌دهد، مرتبط باشد.

بعضی از دانشمندان زیرمجموعه های مختلفی را برای نشانه های مختلف پارانوئیا از جمله وابسته به وابسته به عشق شهوانی، آزار و اذیت، فریبکارانه، و سوء ظن ایجاد کرده اند.

با توجه به ویژگی های مشکوک و ناراحتی شخصیت پارانوئیا، بعید است که فردی با پارانوئیا در روابط بین فردی رشد کند. اغلب افراد پارانوئید تمایل دارند که از یک وضعیت واحد باشند.

بر اساس برخی تحقیقات، یک سلسله مراتب برای پارانوئیا وجود دارد. انواع رایج ترین پارانوئیا در بالای سلسله مراتب مواردی هستند که تهدیدات جدی تر را شامل می شوند.

اضطراب اجتماعی در پایین این سلسله مراتب است که به عنوان بیشترین سطح پارانوئیایی نمایش داده می شود

به نظر می رسد شرایط اجتماعی بر اعتقادات پارانوئید بسیار تاثیر گذار است

یک واکنش پارانوئید ممکن است ناشی از کاهش گردش خون مغز در نتیجه فشار خون بالا یا سخت شدن دیواره شریانی باشد.

پارانویا ناشی از مواد مخدر، همراه با آمفتامین، متامفتامین و محرک های مشابه، با پارانوئیا اسکیزوفرنی بسیار متداول است؛ این رابطه تا سال 2012 مورد بررسی قرار گرفته است

پس از برداشتن دارو، پارانوئیا ناشی از دارو، پیش آگهی بهتر نسبت به پارانوئیا اسکیزوفرنیک دارد.

MEDICAL AUSES OF PARANOIA

علل پزشکی در پارانویا

کمبود ویتامین ب **LOW B VITAMIN**

آسیب احساسی **EMOTIONAL DAMAGE**

سوء مصرف الکل **ALCOHOL ABUSE**

جراحی مغز **BRAIN INJURY**

MEDICAL

VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *World English Dictionary (Collins English Dictionary - Complete & Unabridged 10th Edition, 2009, William Collins Sons & Co. Ltd.) 3. informal sense: intense fear or suspicion, esp when unfounded*
- ❖ *"Don't Freak Out: Paranoia Quite Common". Live Science. Associated Press. November 12, 2008. Retrieved September 16, 2018.*
- ❖ *Green, C., Freeman, D., Kuipers, E., Bebbington, P., Fowler, D., Dunn, G., & Garety, P. (2008). Measuring ideas of persecution and social reference: the Green et al. Paranoid Thought Scales (GPTS). Psychological Medicine, 38, 101 - 111.*

فصل دهم پسیکوز



پسیکوز چیست و چرا ایجاد می شود؟

پسیکوز که به فارسی روان پریشی ترجمه شده است، در عرف و قانون به عنوان « جنون » نیز تعبیر می شود، اما برای حفظ صورت و معنی بهتر است در متون علمی از واژه های « پسیکوز » یا « روان پریشی » استفاده شود

به طور خلاصه این دسته از اختلالات با علایم و نشانه های زیر اثبات می شود

1. هذیان

یعنی فکر و عقیده ی غلطی که با استدلال و منطق قابل اصلاح نیست و در عین حال با باورها و خرافات موجود در خرده فرهنگ ها و اجتماع بیمار نیز تعارض و تفاوت دارد

2. توهم

یعنی احساس و ادراک غیر عادی که عمدتاً با شنیدن صداهای تهدید کننده یا آمرانه همراه است، بیمار را به شدت آزار می دهد و او را وادار به انجام اعمال غیرارادی می کند.

البته توهمات بعضاً در دیگر اندام های حسی نیز احساس می شود، ولی آن چه در بیماران روانی شایع تر است همان توهمات شنیداری است

آشفتگی گفتار یا رفتار 3.

از علایم و نشانه های مهم دیگر پسیکوز آشفتگی گفتار است، به صورتی که گاه چیزی از صحبت و محتوای کلام بیمار فهمیده نمی شود یا آشفتگی رفتار مثل بی حرکت شدن، حرف نزدن، غذا نخوردن و رفتارهایی که از آن به « رفتار منفی» تعبیر می شود،

به عنوان مثال می توان به گوشه گیری، عدم توجه به زندگی اجتماعی، عدم رعایت بهداشت، فقر تفکر و رفتارهای کلیشه وار اشاره کرد. بیماران روان پریش گاه به شدت تحریک پذیر، عصبانی، پرخاشگر و حتی خطرناک می شوند

اسیکزوفرنی شایع ترین نوع پسیکوز است که حدود یک درصد از مردم بین سنین پانزده تا چهل سال را مبتلا می کند. معمولاً علت اسیکزوفرنی را باید در تغییرات خاص ژنتیک جست و جو کرد

مهم ترین دلیل ایجاد اسیکزوفرنی نفوذ عوامل مختلف ارثی است که به همراه بروز تغییراتی در کروموزوم های 5، 6، 8، 10، 13، 15، 22 مشاهده شده است.

آن چه به طور خلاصه از الگوی ژنتیک اسیکزوفرنی می توان ذکر کرد، این است که: با دخالت و نفوذ عوامل مختلف ژنتیکی نوعی حساسیت و شکنندگی در فرد ایجاد می شود که با تأثیر عوامل محیطی باعث آشکار شدن علایم بیماری می شود.

در اغلب موارد افزایش ماده ای شیمیایی به نام دوپامین در مغز، علت عارضه محسوب می شود

از انواع دیگر پسیکوز، روان پریشی های شایع بر اثر مصرف مواد توهم زا و روان گردان مثل قرص اکس، یا همان اکستازی، کوکائین، حشیش، شیشه، کراک و ... است که گاه ممکن با یک بار مصرف فرد را دچار پسیکوز دایمی کند

تغییر در تولید یا جابه جایی مواد شیمیایی خاص مثل دوپامین و سروتونین علت اصلی اسکیزوفرنی به شمار می رود. در انواع دیگر پسیکوز مثل پسیکوزهای ناشی از مصرف مواد مخدر، مصرف مواد سمی و خطرناک تغییراتی در مقدار دوپامین و سروتونین ایجاد می شود که نتیجه اش بروز علانیم شبیه به اسکیزوفرنی است.

از این مواد می توان به انواع قرص های روان گردان مثل اکستازی که با نام قرص اکس شناخته می شود یا مواد دیگری مثل کوکائین، حشیش، شیشه و کراک اشاره کرد

MEDICAL SYMPTOM OF PSYCHOSIS

علام پزشکی پسیکوز

اضطراب ANXIETY

افسردگی DEPRESSION

آسیب خواب SLEEP DAMAGE

توهم HALLUCINATION

MEDICAL

VECTOR BACKGROUND

❖ *References*

- ❖ *Kelly, Evelyn B. (2001). Coping with schizophrenia (1st ed.). New York: Rosen Pub. p. 25. ISBN 978-0-8239-2853-8.*
- ❖ *Maio DV, Franscell R (2016). Morgue: A Life in Death. St. Martin's Press. p. 236. ISBN 978-1-4668-7506-7.*
- ❖ *Bogousslavsky J, Boller F (2005). Neurological Disorders in Famous Artists. Karger Medical and Scientific Publishers. p. 125. ISBN 978-3-8055-7914-8.*
- ❖ *"RAISE Questions and Answers". NIMH. Retrieved 23 January 2018.*
- ❖ *"Psychosis". NHS. 23 December 2016. Retrieved 24 January 2018.*