

نوشیدن 8 لیوان آب اشتباه است

رئیس انجمن نفرولوژی، تشویق مردم به نوشیدن روزانه 8 لیوان آب را در رسانه‌ها اشتباه دانست و گفت: هر فرد باید متناسب با نیاز بدن خود این ماده حیاتی را مصرف کند.



جام جم آنلاین: رئیس انجمن نفرولوژی، تشویق مردم به نوشیدن روزانه 8 لیوان آب را در رسانه‌ها اشتباه دانست و گفت: هر فرد باید متناسب با نیاز بدن خود این ماده حیاتی را مصرف کند.

دکتر عزت‌الله عبادی در گفت و گو با ایسنا افزود: چه افراد سالم و چه بیماران باید با توجه به شرایط جسمانی خود آب بنوشند چرا که به عنوان مثال مبتلایان به نارسایی قلبی، قدرت دفع آب را ندارند و اگر این بیماران روزانه 8 لیوان آب بنوشند، دچار عوارض می‌شوند. عبادی همچنین درباره رابطه تخلیه نکردن به موقع ادرار و ابتلا به بیماری‌های کلیوی اظهار کرد: نباید ادرار را مدت زمان طولانی در مثانه نگه داشت چون مثانه فشار ادرار را به اندام‌های فوقانی منتقل می‌کند و اگر تخلیه نکردن ادرار از مثانه به عادت تبدیل شود ممکن است به سلامت کلیه‌ها آسیب برسد.

وسواس، اضطراب را بیشتر می‌کند

یک روانپزشک با بیان این که وسواس پس از یک واقعه استرس‌زا مانند حاملگی، مشکل جنسی یا مرگ اقوام و به صورت ناگهانی بروز می‌کند، گفت: افزایش اضطراب مهم‌ترین پیامد این اختلال فکری است.

دکتر علی‌اصغر معیاری در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: وسواس عبارت است از فکر، احساس، اندیشه یا حسی عودکننده و مزاحم، اجبار نیز فکر یا رفتاری آگاهانه، معیارمند و عودکننده است. وی با اشاره به این که اجبار و اضطراب از عوامل موثر در ایجاد وسواس فکری هستند، گفت: با انجام اجبار، اضطراب فرد کم می‌شود و چنانچه فرد در برابر اجبار مقاومت کند اضطرابش افزایش می‌یابد. این عضو هیأت علمی دانشگاه تهران با بیان این که میزان شیوع دائمی اختلال وسواس در جمعیت‌های عمومی حدود 2 تا 3 درصد است، ادامه داد: در میان بزرگسالان احتمال ابتلای مرد و زن به این اختلال یکسان است ولی در میان نوجوانان پسر بیشتر از دختران است. همچنین میانگین سن شروع این اختلال 20 سالگی است به طوری که در مردها کمی زودتر (19 سالگی) و در زن‌ها کمی دیرتر (حدود 22 سالگی) دیده می‌شود. وی افزود: افراد مجرد بیشتر از متاهل‌ها به وسواس گرفتار می‌شوند و این بیماری در نیمی از بیماران به صورت ناگهانی بروز می‌کند به طوری که 50 تا 70 درصد آنها این علائم پس از یک واقعه استرس‌زا مثل حاملگی، مشکل جنسی یا مرگ بستگان شروع می‌شود.

دکتر معیاری درخصوص درمان وسواس اظهار کرد: درمان از 2 طریق دارودرمانی و رفتار درمانی صورت می‌گیرد. در دارو درمانی شروع درمان با یکی از داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین مانند فلوکستین است که اثر این دارو حداکثر در مدت 10 تا 12 هفته ظاهر می‌شود که اگر پس از این مدت نیاز به این دارو پاسخ ندهد داروی دیگری از همین گروه انتخاب می‌شود و در صورت عدم پاسخ به داروی دیگر ECI باید تجویز شود که این دارو در موارد وسواس توام با افسردگی یا افکار خودکشی بیشتر استفاده می‌شود.