



بیماری‌های «روان‌تنی» مشکل امروز سلامت

«مشکل شما ریشه عصبی دارد.» جمله‌آشنایی که بسیاری از ما بارها و بارها آن را در هنگام دردهای جسمانی شنیده‌ایم. اما بیماری‌های «روان‌تنی» صرفاً به وضعیت سیستم اعصاب و روان ما برنمی‌گردد...

«مشکل شما ریشه عصبی دارد.» جمله‌آشنایی که بسیاری از ما بارها و بارها آن را در هنگام دردهای جسمانی شنیده‌ایم. اما بیماری‌های «روان‌تنی» صرفاً به وضعیت سیستم اعصاب و روان ما برنمی‌گردد بلکه گاهی بیماری‌های جسمی هم در بروز استرس، اضطراب، تپش ناگهانی قلب، به‌هم‌ریختگی ذهن، افسردگی و حتی خستگی مزمن نقش مهم و موثری ایفا می‌کنند. تصویر بیماری‌های «روان‌تنی» مشکل امروز سلامت

فشارهای محیطی و روحی به طور ناگهانی و یک‌دفعه آثار خود را بر سلامت فرد نشان نمی‌دهد؛ بلکه به مرور زمان، سلامت فرد را دچار مخاطره می‌کند و باعث بروز اختلالات سایکوسوماتیک (روان تنی) می‌شود.

بیماری‌هایی همچون میگرن، سردردهای تنشی، آسم، تهوع و استفراغ، کولیت مزمن (ورم مزمن روده بزرگ)، جوش و آکنه، کهیر، واکنش‌های آلرژی، کاهش قند خون، افزایش ترشح غدد داخلی، زخم معده و اثنی‌عشر، سندرم روده تحریک‌پذیر، آرتریت روماتوئید، دیابت نوع دو، چاقی، فشار خون اساسی، بیماری کرونر قلب و افزایش ضربان قلب ازجمله مواردی هستند که عوامل روانی می‌تواند در بروز یا تشدید آنها نقش موثری داشته باشد.

رویکردهای متفاوتی درباره علت بروز مشکلات روان‌تنی و نحوه درمان آنها وجود دارد. برخی عوامل شناختی و روان‌شناختی، برخی استرس (فشارهای روانی) و بعضی دیگر عوامل ارثی را در بروز این اختلالات موثر می‌دانند.

منشأ درد شما عصبی است

دکتر سیدمسعود ارزاقی، فوق‌تخصص سایکوسوماتیک (روان تنی) در این زمینه به جام‌جم می‌گوید: همان گونه که بیماری‌های روانی می‌توانند باعث اختلال فعالیت‌های جسمی شوند، بیماری‌های جسمی نیز می‌توانند سلامت روان را به مخاطره بیندازند.

وی با اشاره به جمله رایج «منشأ درد شما عصبی است» اضافه می‌کند: بیماری‌هایی که منشأ جسمی ندارند و اصطلاحاً منشأ روحی دارند، بسیار شایع هستند و سال‌هاست متخصصان اعصاب و روان در این زمینه پاسخگوی بیماران هستند. برعکس، بیماری‌های جسمی هم می‌توانند باعث استرس، اضطراب، تپش ناگهانی قلب، به‌هم‌ریختگی ذهن، افسردگی و حتی خستگی مزمن و بی‌خوابی شوند که مراجعه به موقع فرد به متخصصان طب روان تنی می‌تواند مانع بروز این مشکلات در فرد شود.

روماتیسمی‌ها در خطر اختلال حافظه

فوق‌تخصص روان تنی با بیان این که دیابت، فشار خون، ام‌اس و بیماری‌های روماتیسمی، تنفسی و قلبی ازجمله بیماری‌هایی هستند که می‌توانند باعث بروز اختلالات روانی در فرد شوند، می‌گوید: این بیماری‌ها با منشأ جسمی می‌توانند باعث بروز افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات روان تنی در فرد شوند. فردی که برای بهبود بیماری جسمی خود مجبور به مصرف طولانی‌مدت دارو است، با مراجعه به متخصصان روان تنی و دریافت داروهای مهارکننده آثار بیماری و داروهای آن می‌تواند از بروز مشکلات روانی ناشی از آن بیماری پیشگیری کند.

رزاقی می‌افزاید: فرد مبتلا به روماتیسم به دنبال مصرف کورتون ممکن است دچار اختلال حافظه، پرخاشگری و حتی بی‌خوابی شود. عفونت اداری نیز می‌تواند باعث بروز توهم در فرد شود که نمونه آن را در یک بیمار مبتلا به آلزایمر شاهد بوده ایم. از سوی دیگر، مصرف قرص ضد اضطراب برای کنترل قند مبتلایان به دیابت ضروری است، چراکه استرس برای این بیماران، سم است و به مرور موجب افسردگی آنان می‌شود. بنابراین افرادی که به یکی از بیماری‌های مزمنی که در بالا به آنها اشاره شد، مبتلا هستند باید تا زمانی که بیماری برقرار است، داروهای روان‌تنی را به عنوان مهارکننده بیماری مصرف کنند.

بیماری روان تنی چه دارویی می‌خواهد؟

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران درباره فرآیند مراجعه بیماران به متخصصان روان تنی و نوع داروهایی که تجویز می‌کنند، می‌گوید: عمدتاً بیماران را همکاران و متخصصان رشته‌های دیگر به ما ارجاع می‌دهند و کسی در ابتدا و به صورت مستقیم نباید به ما مراجعه کند. نوع داروهایی که از سوی متخصصان این رشته تجویز می‌شود، عمدتاً تک دارویی با حداقل دوز است و با داروهای تجویزی از سوی روانپزشکان متفاوت است. به همین دلیل میان بیمار روانی اولیه با علامت روانپزشکی ثانویه که از جسم فرد نشأت گرفته است، تفاوت قابل توجهی وجود دارد.

وی درباره مقاومت برخی مردم برای مراجعه به متخصصان روان تنی می‌گوید: مردم به اشتباه تصور می‌کنند با مراجعه به دکتر اعصاب و روان حتماً داروی اعصاب با دوز بالا برای آنها تجویز می‌شود. میانگین طول درمان براساس شرایط فرد متفاوت است. ممکن است کسی مدت زمان طولانی دچار استرس شغلی و فردی دیگر تنها به مدت چند ماه درگیر آن باشد.

تاثیر درمان‌های غیردارویی

«همیشه به مریض‌هایم می‌گویم، وقتی آسم و الرژی دارید تا هوا پاک باشد، حال شما هم خوب است، اما به محض آلودگی هوا شما نیز دچار تنگی نفس می‌شوید. بنابراین در این رابطه دو راه دارید؛ پیشگیری و ممانعت از ورود به هوای آلوده یا باید منتظر بمانید تا بیماری‌تان عود کند.»

دکتر رزاقی با بیان مطالب فوق می‌افزاید: کسانی که دردهای سایکوسوماتیک دارند، استعداد نهفته‌ای در درون خود دارند که اگر به موقع به آن توجه نشود، تبدیل به علامت جسمی می‌شود که آن وقت فرآیند درمان باید آغاز شود.

وی درباره استفاده از روش‌های غیردارویی در درمان بیماری‌های روان تنی می‌گوید: از سایر روش‌ها هم می‌توان برای درمان دردهای مزمن استفاده کرد. در درمان‌های غیردارویی مانند نوروفیدبک، تحریک‌پذیری مغز را برای بروز درد پایین می‌آوریم. نوروفیدبک روشی غیرتهاجمی است که به فرد کمک می‌کند با استفاده از اصول روان‌شناسی به اصلاح امواج مغزی‌اش بپردازد. خوشبختانه اقدامات درمانی با کمک نوروفیدبک برای درمان میگرن‌های عصبی قابل قبول بوده و می‌توان به عنوان یک مکانیسم کمکی از آن استفاده کرد. از یوگا، مدیتیشن، ورزش‌هایی تحت نظر متخصصان طب ورزشی و سایر روش‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.

سهیلا فلاحی - دانش و سلامت