افراد مبتلا به اختلال وسواس دچار التهاب در مغزشان هستند. به گزارش مهر، در اختلال وسواس، افراد به طور معمول افکار ناراحت کننده مداومی دارند که سعی می کنند با تکرار رفتارهای خاصی مانند دست شستن یا بررسی کردن قفل در، آن را کنترل کنند. طبق نتایج یک مطالعه، در بیماران مبتلا به وسواس، التهاب در شش منطقه مغز که نقش اصلی را در بروز این اختلال دارد ۳۲ درصد بیشتر بود. التهاب یا تورم، واکنش بدن به عفونت یا جراحت است. اگرچه به روند درمان کمک می کند اما گاهی اوقات می تواند مضر باشد. تغییر تعادل بین تاثیرات مفید و مضر ممکن است کلید درمان وسواس باشد.

هیپنوتیزم؛ از درمان تا کارآفرینی

مهین رمضانی- معنای لغوی و مصطلح هیپنوتیزم، خواب است. "هیپنو" در زبان یونانی به معنی خواب است اما چون به شکل طبیعی حادث نمی شود و فرد دیگری آن را ایجاد می کند، به آن "خواب مصنوعی" یا "خواب مغناطیسی" اطلاق می شود که مبنای علمی ندارد. از این عنوان به شیوه های مختلف و حتی مواردی که هیچ ارتباطی با هیپنوتیزم ندارد، استفاده شده است و مردم آن را با دغل کاری های شیادان اشتباه گرفته اند؛ به طوری که پاک کردن باورهای نادرست قبلی و جایگزین کردن روشمند این علم، کار را دشوار کرده است؛ بنابراین به مرجع علمی این حوزه مراجعه کردیم تا اطلاعات دقیق را در اختیار مخاطبان قرار دهیم. با این شیوه در بعضی از رشته ها و توسط متخصصان آشنا به درمان می توان به ارتقای کیفیت زندگی و بهبود بیماران کمک کرد. بنابراین نیاز است تا سواد جامعه را درباره این شیوه افزایش داد. به همین منظور امروز به تعریف و بررسی علمی آن می پردازیم. دکتر مهدی فتحی متخصص بیهوشی، فلوشیپ بیهوشی قلب، دانشیار بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و دبیر انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران در این باره توضیح می دهد.

تاریخچه

وی تاریخچه هیپنوتیزم را این طور بیان می کند: نقاشی غارنشینان ونوشته های ۳ هزار ساله، از آشنایی مردم از گذشته های دور با این شیوه درمانی حکایت می کند، به طوری که حکمای یونانی برای درمان بیماران از این شیوه- البته با تفاوت هایی - استفاده می کردند. آنان به خلسه فرومی رفتند تا با ارتباط با ماورا بتوانند بیماران را شفا دهند، زیرا معتقد بودند که انسان نمی تواند با نیروی بشری، بیماری فرد دیگری را درمان کند. همزمان با رشد علوم گوناگون، این رشته هم با نام های مختلفی که بر آن گذاشته می شد، پیشرفت هایی کرد و محققان زیادی در این حوزه فعالیت کردند از جمله «آنتوان مسمر» که معتقد بود در هیپنوتیزم انتقال مغناطیس از بدن یک فرد به فرد دیگر اتفاق می افتد (اصطلاح خواب مغناطیسی هم از همین جا گرفته شده است) او با این شیوه افرادی را درمان کرد، اما کالج سلطنتی انگلیس جلوی کار وی را گرفت و تا سال ها از این رشته استفاده نشد. همچنین «فروید» و «بروئر» از این شیوه استفاده کردند و اصطلاح هیپنوتیزم را "برید" پزشک انگلیسی که از آن در جراحی استفاده کرد، روی این شیوه نهاد و کم کم هیپنوتیزم به دانشگاه ها راه یافت. با انجام آزمایش های متعدد، ام-آر-آی عملکردی مغز، بررسی سیستم های دیداری و شنیداری و تعیین پتانسیل برانگیختگی، تاحدودی عملکرد هیپنوتیزم مشخص و در حیطه روانپزشکی هم زوایای دیگری از آن آشکار شد تا به حدی که از سال ۱۹۹۵ میلادی از حوزه طب مکمل خارج شد و همانند روش های دیگر درمان مانند شیمی درمانی در زمره شیوه های درمانی در طب رایج قرار گرفت.

هیپنوتیزم در ایران

در ایران هم سابقه هیپنوتیزم به زمان بوعلی سینا برمی گردد و حتی در اشعار شاعران و فلاسفه مفاهیمی از این علم به کار رفته است. امروزه مشخص شده است هیپنوتیزم مهارتی است که هر فردی می تواند با دانش و تمرین، آن را کسب کند. در طب جدید هم حدود ۵۰ سال از به کارگیری هیپنوتیزم می گذرد و من سال ها از عمرم را صرف تحقیق و به بار نشستن این رشته در ایران کرده ام. به طور کلی می توانم بگویم، در سال ۱۳۶۴ با کمک دکتر منافی رئیس سازمان نظام پزشکی وقت، اولین تشکیلات انجمن صنفی هیپنوتیزم در ایران شکل گرفت. یک دهه بعد با فعالیت اینجانب و دکتر علی شریفی روان پزشک، برگزاری سمینارهای مختلف و رایزنی با وزارت بهداشت و تعاملات انجام شده، این رشته به عنوان یک رشته علمی به تایید وزارت بهداشت رسید و برای درمان به کار رفت. از سال ۱۳۸۰ تا الان حدود ۷ هزار نفر را که تایید درمانگری داشته اند، آموزش داده ایم. در سال ۱۳۹۱ اولین کنگره بین المللی هیپنوتیزم ایران در مشهد و با استقبال کشورهای مختلف، با ایده و تلاش من و همکارانم در انجمن برگزار شد. سال بعد، کنگره با استقبال مواجه شد و تعداد سخنرانان خارجی به ۲۰ نفر رسید. در سال ۹۵ هم اولین کنگره کاربرد هیپنوتیزم در دندان پزشکی در دنیا توسط من در مشهد برگزار شد. کم کم دانشجویان علاقه مند شدند و پایان نامه های زیادی ارائه شد. با تلاش های فراوان هم اکنون هیپنوتیزم ایران جایگاه بسیار خوبی در دنیا دارد. باید بگویم هیپنوتیزم فن قابل اکتساب است و فرد درمانگر هر چه قابلیت بیشتری داشته باشد، موفق تر است. به عنوان مثال کسی که بداهه گوی خوبی است، در کار هیپنوتیزم موفق تر است؛ زیرا باید بتواند کلامش را هدایت کند و تصویری برای بیمار بسازد تا وی احساس درد نداشته باشد.

۲ عامل موفقیت

دو عامل در موفقیت هیپنوتیزم دخیل است؛ یکی توانایی ذاتی و اکتسابی درمانگر است و دیگر توانایی تصویر سازی بیمار. اگر هر دو شرط فراهم باشد، هر چه قدر بتوان بیمار را از فضای موجود منفک کرد میزان موفقیت این شیوه بیشتر است.

هیپنوتیزم هیچ عارضه ای ندارد

هیپنوتیزم به خودی خود هیچ عارضه ای ندارد اما کاربرد آن برای عده ای دارای محدودیت است از جمله افراد مبتلا به اوتیسم، اسکیزوفرنی و به طور کلی افرادی که در برقراری ارتباط مشکل دارند. موفقیت آن به مهارت و توانایی درمانگر هم بستگی دارد؛ زیرا هیپنوتیزم رویکرد ارتباطی درمانگر و درمانجو است. و هر ارتباط، پیامی به همراه دارد که باید مورد قبول و پذیرش قرار گیرد؛ بنابراین هر جا این سطح از ارتباط وجود داشته باشد، هیپنوتیزم اتفاق افتاده است. در هیپنوتیزم دو رویداد کاملا فیزیولوژیک اتفاق می افتد؛ یعنی بیمار باید از محیطی که قرار گرفته است جدا شود و با تصویر سازی در محیطی با هدف خاص قرار بگیرد (اتفاقی که به طور طبیعی هر روزه برای همه ما پیش می آید). در واقع با این گفته من، تاریخ ۳ هزار ساله هیپنوتیزم غیر علمی زیر سوال می رود و نفی می شود، زیرا هیپنوتیزم یک فرایند فیزیولوژیکی است، نه ماورائی، نه مغناطیسی و نه عصبی.

دامنه کاربرد هیپنوتیزم

این شیوه علاوه بر درمان بیماران، برای افراد سالم و حتی افرادی که می خواهند کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند، کاربرد دارد. به عبارتی هم شیوه ای پیشگیرانه است و هم ارتقا دهنده. به عنوان مثال هیپنوتیزم سرطان را درمان نمی کند اما انگیزه ادامه زندگی را در بیماران سرطانی تقویت می کند. همان طور که می دانیم درمان به دو منظور اتفاق می افتد، یکی شیوه های درمان کننده و دیگری شیوه های تسکین دهنده. با این توصیف هیپنوتیزم برای سردردهای تنشی درمان کننده است و همچنین از تهوع و استفراغ حاملگی جلوگیری می کند؛ سوختگی های شدید، جراحی کیسه صفرا، عمل جراحی فک وریشه دندان، عمل جراحی فتق کشاله ران، ام اس، سابقه فشار خون اولیه، تربیت کودکان بیش فعال و رینیت آلرژیک از جمله مواردی بوده است که من روی آن بسیار کار کرده ام. اما به عنوان مثال در مورد شکستگی دست نمی تواند ترمیم کننده باشد، بلکه درد را تسکین می دهد. هیپنوتیزم قدرت مطالعه و تمرکز را بیشتر می کند. در حالات مختلف مغز امواج مختلفی ارسال می کند؛ زمانی که شما فکر خوب می کنید یا زمانی که فکر بد می کنید یا زمانی که نماز می خوانید، مصرف انرژی و همچنین امواج مغزی متفاوت است. هیپنوتیزم هم یکی از این حالت هاست و با رویا و خواب متفاوت است. در مانگر با کلام سوژه را به تصویر پردازی درباره موضوعی هدفمند منعطف می کند و فرد جذب موضوع می شود و از موضوعاتی که درگیر آن است، منفک می شود. به طور معمول در مغز هورمون های ضد درد (انکفالین) ترشح می شود، اگر با تصویر سازی برای بیمار میزان این هورمون افزایش پیدا کند، فرد دیگر درد را احساس نخواهد کرد.

مزیت دیگر هیپنوتیزم

در فرایند شرطی سازی بیمار حتی می توان در زمان بیداری کاری کرد که فرد احساس درد نداشته باشد. این شیوه برای جراحی ها و دندان پزشکی کاربرد زیادی دارد.

هیپنوتیزم پذیری

قبل از انجام هیپنوتیزم باید با فرد مصاحبه کنیم. یعنی شرح حال وی گرفته و بر اساس آن هیپنوتیزم پذیری فرد مشخص شود. به عنوان مثال اگر فردی سردرد توموری دارد و با هیپنوتیزم درد کاهش یابد، دیگر وی به دنبال درمان نمی رود، در حالی که این مطلوب نیست. پس بر اساس مصاحبه شیوه کاربرد هیپنوتیزم مشخص می شود. به عنوان مثال، بسته به نوع نیاز یک جانگیزش لازم است و جایی آرامش و در ورزشکاران نیاز به ایجاد انگیزش بیشتر است در حالی که مادر در حال زایمان نیاز به آرامش دارد.

کارآفرینی هیپنوتیزم

گزافه نیست اگر بگوییم این رشته با زندگی روزمره ما گره خورده است حتی اگر متوجه آن نباشیم. به عنوان مثال بسیاری از مشکلات مربوط به همسران که به طلاق منجر می شود با این شیوه قابل رفع است یا مشکلاتی مانند ترس از بلندی، آزمون و... این رشته برای بسیاری از دانش آموختگان دارای مجوز درمان از وزارت بهداشت یا وزارت علوم زمینه بسیار مناسبی را برای فعالیت و کارآفرینی در این حوزه فراهم می کند.

سال ۲۰۱۹ اولین کنگره هیپنوتیزم آسیا در مشهد برگزار می شود

ایران به عنوان قطب هیپنوتیزم آسیا در سال ۲۰۱۹ برگزار کننده اولین کنگره هیپنوتیزم آسیا با حضور روسای انجمن های هیپنوتیزم دنیا خواهد بود. قرار است در این کنگره پایه انجمن هیپنوتیزم آسیا بامرکزیت مشهد گذاشته شود.

سلامت

توصیه هایی برای نوشیدنی صبحگاهی

به افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند، توصیه می‌شود پیش از خوردن در هر وعده و همچنین ۲ ساعت پس از صرف آن چای ننوشند تا مانعی برای جذب آهن نشود.

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه در گفت وگو با فارس درباره نوشیدن چای در وعده صبحانه گفت: برخی افراد پس از بیدار شدن به دلیل بی اشتهایی یا استفاده زیاد از چربی‌ها و نمک احساس عطش می کنند. معمولاً به افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند توصیه می کنیم پیش از خوردن غذا و حداقل دو ساعت پس از صرف غذا چای ننوشند. اگر این افراد احساس بی اشتهایی می کنند به جای چای، از آب پرتقال خالص یا مخلوطی از میوه‌های دیگر مثل نارنج و نارنگی استفاده کنند. بهترین نوشیدنی برای شروع روز، یک لیوان آب است. نوشیدن آب به سم‌زدایی و دفع مواد زاید از بدن کمک می کند. چای شیرین مناسب نیست، چون در آغاز صبح میزان قندی که سبب افزایش قند خون می‌شود افزایش می یابد و روی پانکراس تأثیر می گذارد. پانکراس برای تعدیل قند خون انسولین ترشح می کند و تکرار آن باعث فرسودگی زود هنگام لوزالمعده یا پانکراس می‌شود و زمینه بروز دیابت را فراهم می کند.

شیوه های جدید مقابله با درد

بیشتر بدانیم

دردهای حاد و مزمن انواع مختلفی دارد و همواره روش های متنوعی برای مقابله با آن ها توصیه می شود؛ این در حالی است که روش های نوین درمانی می تواند تا حد زیادی به کنترل و کاهش این دردها کمک کند. اگر درد مدت زیادی ادامه یابد و با روش های مختلف مانند دارو درمانی برطرف نشود، به تدریج توانایی فرد تحلیل می رود و کیفیت زندگی او کاهش می یابد. این نوع دردها که به آن درد های مزمن گفته می شود، معمولا ماندگار می شود درد های حاد نیز معمولا بعد از اعمال جراحی ایجاد می شود که شدت بالایی دارد اما مدت آن طولانی نیست. دکتر آرمان طاهری متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد درباره روش های کنترل درد به ایرنا گفت: شایع ترین دردها، انواع سردردها و پس از آن کمردردهاست.

انواع سردرد

سردرد اضطرابی

سردردهای اضطرابی معمولا در اثر استرس و اضطراب ایجاد می شود و دور سر را به صورت کمربندی از پیشانی تا پشت سر، درگیر می کند.

سردرد میگرنی

این سردردها بیشتر از سردردهای اضطرابی با تهوع همراه است؛ تاری دید و سرگیجه نیز برای بیمار ایجاد می شود.

سردرد خوشه‌ای

سردرد به صورت خوشه‌ای ایجاد می‌شود، این سردردها در مردان شایع تر است و بیشتر در هنگام خواب بروز می کند.

کمردرد

گاهی درد این بیماران ناشی از مفصل هایی است که اتصال دو مهره را برعهده دارد و ممکن است ناشی از دیسک نباشد. بسیاری از بیماران پس از انجام جراحی کمر، دچار درد می شوند؛ در آمریکا ۳۰ درصد افرادی که کمرشان جراحی شده، دچار دردهای مزمن می شوند و در واقع جراحی ناموفق تلقی می شود.

درد آندومتریوز

این درد مزمن مختص زنان است که پس از انجام جراحی های مربوط می توان با استفاده از روش های کاهش درد، به این بیماران کمک های قابل توجهی کرد. در افرادی که جراحی فتق انجام می دهند و دچار دردهای شدید در ناحیه جلوی لگن می شوند، می تواند بسیار کمک کننده باشد.

روش های نوین کنترل درد

ابتدا برای رفع دردهای بیمار از درمان های دارویی استفاده می شود اما اگر این درمان ها موثر نشد، با روش های مداخله ای می توان به این بیماران کمک کرد. درد بیماران به طور کامل از طریق این روش ها برطرف نمی شود اما از شدت آن به میزان قابل توجهی کاسته می شود یا در یک محدوده زمانی درد متوقف می شود. معمولا این روش ها به صورت تزریق موادی در مسیر عصب درد، سوزاندن برخی مسیرهای عصبی یا فریز کردن عصب است. طاهری، به عنوان نمونه به بیماری به نام «نورالژی عصب سه قلو» اشاره کرد و گفت: این درد که ناشی از تحریک ناگهانی عصب پنج صورت رخ می دهد در هنگام صحبت کردن یا غذاخوردن به صورت تیرکشنده و برق گرفتگی در صورت بیمار ایجاد می شود و بسیار دردناک و آزاردهنده است.

پرسش و پاسخ

غلامرضا خاتمی نیا
فوق تخصص چشم پزشکی- فارس

درباره علایم چشمی ابتلا به تیروئید توضیح دهید؟

مهم ترین عامل بیرون زدگی چشم ابتلا به «تیروئید» است.

تیروئید چشمی بیشتر در زنان شایع است و با توجه به اینکه مهم ترین عامل بیرون زدگی چشم بیماری تیروئید است، درمان به موقع آن ضروری است.

بیماری‌های تیروئید بر دیگر اعضای بدن هم تاثیر می گذارد، مشکلات تیروئید گاهی به تنهایی بروز می کند که تحت عنوان کم کاری یا پر کاری تیروئید مطرح می‌شود اما در مواقعی دیگر نقاط بدن از جمله چشم را نیز گرفتار می کند که به اصطلاح از آن به عنوان بیماری تیروئیدی گرید یاد می‌شود.

در بیماری «تیروئیدی گرید» پلک بیش از حد باز است. این بیماری ناشی از پر کاری تیروئید است که چشم‌ها مقداری بزرگ تر دیده می‌شود و بیماران در شب قادر به بستن چشم نیستند و گاهی انحراف چشم نیز به وجود می‌آید اما در صورت تشخیص در مراحل اولیه با مصرف دارو به مقدار زیادی می‌توان از این بیماری جلوگیری کرد.

بیماری تیروئید چشمی بیشتر در زنان شایع است و در بعضی از مطالعات ۸ مورد در زنان در مقابل یک مورد در مردان و در برخی دیگر ۴ مورد در زنان در مقابل یک مورد در آقایان گزارش شده است.

افرادی که مشکل تیروئید دارند ابتدا باید برای درمان بیماری اقدام کنند و اگر از علایم خفیف همچون خشکی چشم رنج می‌برند، باید با قطره و داروهایی که خشکی چشم را برطرف می کند مداوا شوند اما در صورت شدت بیماری از کورتون یا عمل جراحی استفاده می‌شود.

در صورتی که این افراد مبتلا به انحراف چشم یا باز بودن غیر طبیعی پلک باشند باید عمل جراحی انجام شود اما اولین توصیه به بیماران، درمان پر کاری تیروئید است.

بیماری پر کاری تیروئید زمینه ژنتیکی دارد.

البته در بعضی از مناطقی که افراد با کمبود ید مواجه هستند، این بیماری بیشتر دیده می‌شود و به نظر می‌رسد کمبود ید بیشترین علت شناخته شده این بیماری است.

آشپزی من

دسر شکلاتی

مواد لازم

پودر ژلاتین- ۳۰ گرم
آب- ۵۰۰ میلی لیتر
شیر عسل- ۲۰۰ گرم
خامه- ۲۰۰ گرم
شیر- ۲ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو- ۵۰ گرم
شکر- ۲۵۰ گرم

طرز تهیه

پودر ژلاتین را داخل مقداری آب به صورت بن ماری حل کنید.
سپس ۵۰۰ میلی لیتر آب، خامه، شیر، شکر و پودر کاکائو را گرم کنید تا شکر حل شود؛ از روی شعله بردارید و ژلاتین را اضافه و خوب مخلوط کنید.
می توانید مخلوط را داخل قالب های سیلیکونی که چرب کردید بریزید و یک شب در یخچال بگذارید، بعد برگردانید و تزیین کنید.