

گزارش سلامت
اعصاب و روان

خلاصه گزارش سلامت اعصاب و روان

اختلالات خلق و خو

زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	افسردگی Depressive Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال افسردگی اساسی Major Depressive Disorder (MDD)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال خلقی Mood Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال اضطراب Anxiety Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال اضطراب فراگیر Generalized Anxiety Disorder (GAD)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	فقدان لذت (آنهدونیا) Anhedonia Measurement
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال دو قطبی Bipolar Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال هراس (حمله‌ی عصبی) Panic Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال استرس پس از سانحه Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال وسواس فکری-عملی Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

اختلالات رفتاری

زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال طیف اوتیسم Autism Spectrum Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال شخصیت مرزی Borderline Personality Disorder (BPD)
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	رفتار خودآزاری Self-Injurious Behavior
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	اختلال روانی ناشی از مصرف الکل Alcohol-Induced Mental Disorder
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	بی‌اشتهایی عصبی Anorexia Nervosa
زیاد	بیشتر از حد متوسط	متوسط	کمتر از حد متوسط	کم	پرخوری عصبی Bulimia Nervosa

بیماری‌های سیستم عصبی

کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	آنزایمر Alzheimer Disease
کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	میگرن Migraine Disorder
کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	صرع Epilepsy
کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) Multiple Sclerosis (MS)
کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	پارکینسون Parkinson Disease

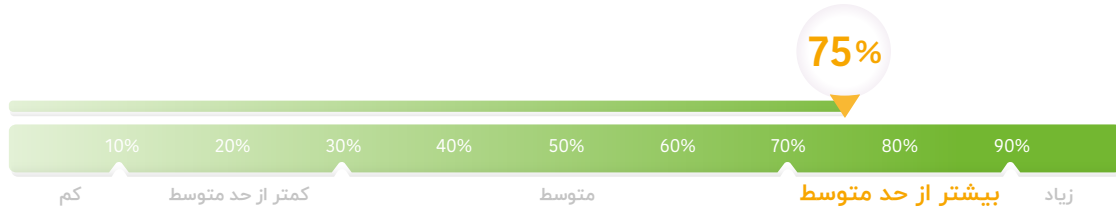
اختلالات روان‌پزشکی ناشی از عملکرد مغز

کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	اسکیزوفرنی Schizophrenia
کم	کمتر از حد متوسط	متوسط	بیشتر از حد متوسط	زیاد	جنون Psychosis

اختلالات خلق و خو

افسردگی

Depressive Disorder



اختلال افسردگی یک مشکل شایع در سلامت روان است که باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی احساس غم، بی‌انگیزگی یا خستگی داشته و تمایلی برای انجام فعالیت‌هایی که قبلاً برای او لذت‌بخش بوده‌اند، نداشته باشد. این اختلال می‌تواند روی خواب، اشتها، تمرکز و سطح انرژی فرد تأثیر بگذارد. افسردگی معمولاً نتیجه‌ی ترکیبی از عوامل ژنتیکی، شرایط زندگی و میزان استرس است. تشخیص و درمان زودهنگام می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی فرد را بهبود دهد. خوشبختانه روش‌های درمانی مؤثری مانند دارودرمانی، روان‌درمانی و اصلاح سبک زندگی برای کنترل این اختلال وجود دارند.

عوامل مؤثر در افزایش احتمال ابتلا

قابل کنترل

- استرس‌های مزمن
- کم خوابی
- مصرف الکل یا مواد
- انزوای اجتماعی
- سبک زندگی کم تحرک
- تغذیه‌ی نامناسب

غیرقابل کنترل

- سابقه‌ی خانوادگی افسردگی
- استعداد ژنتیکی
- جنس مؤنث
- تغییرات هورمونی
- برخی بیماری‌های عصبی

سبک زندگی و پیشگیری

۱- اصلاح سبک زندگی

- خواب منظم و کافی
- مدیریت استرس
- حفظ روابط اجتماعی
- کاهش مصرف الکل و مواد
- انجام فعالیت‌های لذت‌بخش
- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی

۲- ورزش و فعالیت بدنی

- توصیه‌ی WHO: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
- بهترین ورزش: پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا، یوگا
- اثرات ورزش: افزایش اندورفین، افزایش BDNF، کاهش استرس و التهاب بدن

۳- تغذیه

اصول تغذیه‌ای مؤثر بر سلامت روان:

- کاهش التهاب بدن
- تقویت عملکرد مغز
- حفظ تعادل نوروترانسمیترها

غذاهای مفید:

- ماهی‌های چرب
- سبزیجات برگ‌سبز
- مغزها و دانه‌ها
- غلات کامل
- میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان

غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند:

- قندهای ساده
- غذاهای فرآوری شده
- چربی‌های ترانس (کره‌های گیاهی و روغن‌های جامد گیاهی)
- مصرف زیاد کافئین

آنتی‌اکسیدان‌ها و منابع:

- اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در دانه‌ی چیا، ماهی سالمون
- فولاد موجود در اسفناج، کاهو
- ویتامین D موجود در زرده‌ی تخم‌مرغ، شیر گاو

۴- مکمل‌ها

دارای شواهد معتبر

- اسیدهای چرب امگا-۳
- ویتامین D (در صورت کمبود)

دارای شواهد محدود

- منیزیم
- عصاره‌ی زعفران
- SAME (اس-آدنوزیل متیونین)

هشدار:

- مصرف مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک باشد و جایگزین درمان تخصصی افسردگی نیست.

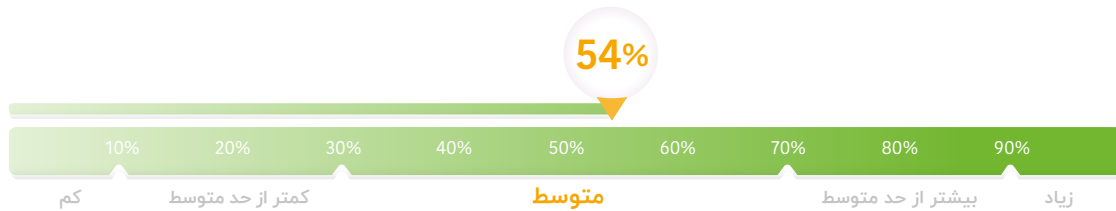


افراد مستعد ابتلا

- افراد با سابقه‌ی خانوادگی افسردگی
- افراد با استعداد ژنتیکی در سیستم سروتونین و استرس
- افراد با استرس‌های مزمن یا فشارهای روانی شدید
- افراد دچار انزوای اجتماعی یا حمایت اجتماعی کم
- افراد با اختلالات مزمن خواب
- افراد با بیماری‌های مزمن جسمی
- افراد با سابقه‌ی تروما یا رویدادهای آسیب‌زا در زندگی

اختلال دو قطبی

Bipolar Disorder



اختلال دو قطبی یک اختلال مرتبط با روان است که باعث می‌شود فرد دوره‌هایی از انرژی و هیجان بسیار زیاد و دوره‌هایی از غم و کاهش انرژی را تجربه کند. در دوره‌های مانیا، فرد ممکن است احساس انرژی زیاد داشته باشد، کمتر بخوابد و رفتارهای پرخطر انجام دهد.

در مقابل، در دوره‌های افسردگی ممکن است شخص احساس خستگی، بی‌انگیزگی و ناراحتی شدید داشته باشد. ژنتیک، استرس و عوامل محیطی می‌توانند در ایجاد این اختلال نقش داشته باشند. با تشخیص و درمان مناسب، بسیاری از افراد مبتلا می‌توانند زندگی فعال و پایداری داشته باشند.

عوامل مؤثر در افزایش احتمال ابتلا

قابل کنترل

- استرس‌های شدید
- اختلالات خواب
- مصرف مواد یا الکل
- سبک زندگی نامنظم
- عدم پایبندی به درمان

غیرقابل کنترل

- سابقه‌ی خانوادگی اختلال دو قطبی
- استعداد ژنتیکی
- برخی اختلالات عصبی
- تغییرات زیستی در ریتم‌های شبانه‌روزی

سبک زندگی و پیشگیری

۱- اصلاح سبک زندگی

- حفظ الگوی خواب منظم
- مدیریت استرس
- پرهیز از مصرف الکل و مواد
- حفظ برنامه‌ی روزانه‌ی منظم
- پیگیری درمان و مراجعه‌ی منظم به پزشک

۲- ورزش و فعالیت بدنی

- توصیه‌ی WHO: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
- بهترین ورزش: پیاده‌روی، دویدن، شنا، یوگا
- اثرات ورزش: بهبود تنظیم خلق، کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب

۳- تغذیه

اصول تغذیه‌ای مؤثر بر سلامت روان:

- کاهش التهاب بدن
- تنظیم عملکرد نورون‌ها
- حفظ تعادل نوروترانسمیترها

غذاهای مفید:

- ماهی‌های چرب
- مغزها و دانه‌ها
- سبزیجات برگ‌سبز
- میوه‌ها
- غلات کامل


غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند:



- قندهای ساده
- غذاهای فرآوری شده
- چربی‌های ترانس (کره‌های گیاهی و روغن‌های جامد گیاهی)
- مصرف بیش از حد کافئین

آنتی‌اکسیدان‌ها و منابع:

- ویتامین C موجود در توت فرنگی، کیوی
- امگا-۳ موجود در ماهی سالمون، دانه سویا
- ویتامین E موجود در گرانولا، کره بادام زمینی

۴- مکمل‌ها

دارای شواهد معتبر  اسیدهای چرب امگا-۳

دارای شواهد محدود  منیزیم
 N-استیل سیستئین (NAC)

هشدار:

- مکمل‌ها نباید جایگزین درمان دارویی در اختلال دو قطبی شوند.

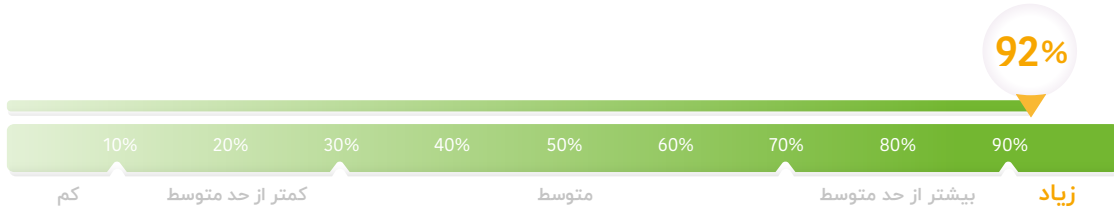


افراد مستعد ابتلا

- افراد با سابقه‌ی خانوادگی اختلال دو قطبی
- افراد با استعداد ژنتیکی در مسیرهای تنظیم خلق
- افراد با اختلالات خواب یا ریتم شبانه‌روزی
- افراد با تجربه‌ی استرس‌های شدید یا مزمن
- افراد با سابقه‌ی اختلالات خلقی
- افراد با مصرف مواد یا الکل

اختلال وسواس فکری-عملی

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)



اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) نوعی اختلال روانی است که باعث می‌شود فرد افکار مزاحم و تکراری را تجربه کند و برای کاهش اضطراب ناشی از این افکار، رفتارهای خاصی را بارها و بارها انجام دهد. برای مثال، فرد ممکن است به طور مداوم نگران آلودگی باشد و دست‌های خود را بارها بشوید، یا مرتب بررسی کند که درب‌ها قفل هستند یا نه. این افکار و رفتارها می‌توانند زمان زیادی از فرد بگیرند و زندگی روزمره‌ی او را تحت تأثیر قرار دهند. عوامل مختلفی مانند ژنتیک، استرس و عملکرد سیستم عصبی در ایجاد این اختلال نقش دارند. با درمان مناسب، بسیاری از افراد می‌توانند علائم خود را کنترل کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود دهند.

عوامل مؤثر در افزایش احتمال ابتلا

قابل کنترل

- استرس‌های شدید
- رویدادهای آسیب‌زا
- اختلالات اضطرابی
- سبک زندگی پر تنش

غیرقابل کنترل

- سابقه‌ی خانوادگی OCD
- استعداد ژنتیکی
- برخی اختلالات عصبی
- ویژگی‌های شخصیتی خاص

سبک زندگی و پیشگیری

۱- اصلاح سبک زندگی

- خواب منظم و کافی
- مدیریت استرس
- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی
- حفظ روابط اجتماعی
- کاهش مصرف کافئین

۲- ورزش و فعالیت بدنی

- توصیه‌ی WHO: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
- بهترین ورزش: پیاده‌روی، شنا، یوگا، تمرینات تنفسی
- اثرات ورزش: کاهش اضطراب، بهبود تنظیم خلق، بهبود عملکرد شناختی

۳- تغذیه

اصول تغذیه‌ای مؤثر بر سلامت روان:

- کاهش التهاب بدن
- تقویت عملکرد مغز
- تنظیم نوروترانسمیترها

غذاهای مفید:

- ماهی‌های چرب
- مغزها و دانه‌ها
- سبزیجات برگ‌سبز
- میوه‌ها
- غلات کامل

غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند:

- قندهای ساده
- غذاهای فرآوری شده
- چربی‌های ترانس (کره‌های گیاهی و روغن‌های جامد گیاهی)
- مصرف زیاد کافئین

آنتی‌اکسیدان‌ها و منابع:

- ویتامین C موجود در گریپ‌فروت، کلم برکلی
- امگا-۳ موجود در تخم کتان، ماهی ساردین
- پلی‌فنول‌ها موجود در چای سبز، بادام‌زمینی

۴- مکمل‌ها

دارای شواهد معتبر ○ اسیدهای چرب امگا-۳

دارای شواهد محدود ○ N-استیل سیستئین (NAC)

○ منیزیم

○ اینوزیتول

هشدار:

- مصرف مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود و جایگزین درمان تخصصی نیست.

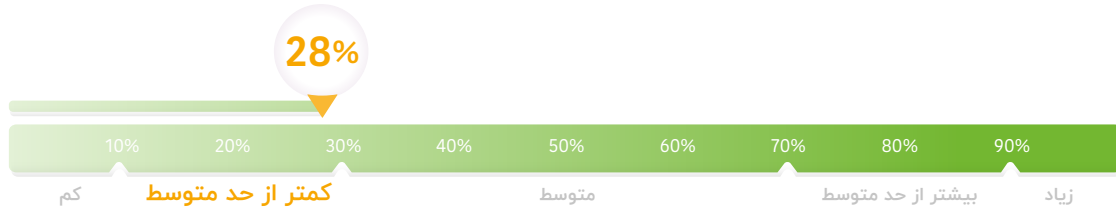


افراد مستعد ابتلا

- افراد با سابقه‌ی خانوادگی OCD
- افراد با استعداد ژنتیکی در مسیرهای سروتونین و گلوتامات
- افراد با اختلالات اضطرابی
- افراد با تجربه‌ی استرس‌های شدید یا مزمن
- افراد با ویژگی‌های شخصیتی کمال‌گرا
- افراد با اختلالات خواب

پرخوری عصبی

Bulimia Nervosa



پرخوری عصبی نوعی اختلال خوردن است که در آن فرد دوره‌هایی از پرخوری شدید را تجربه می‌کند و سپس برای جلوگیری از افزایش وزن اقداماتی مانند استفراغ، مصرف ملین‌ها یا ورزش شدید انجام می‌دهد. افراد مبتلا اغلب نگرانی زیادی درباره‌ی وزن و شکل بدن دارند و ممکن است احساس کنند کنترل خود را هنگام غذا خوردن از دست داده‌اند. این اختلال می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. عوامل مختلفی مانند ژنتیک، فشارهای اجتماعی و مشکلات روانی می‌توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند.

عوامل مؤثر در افزایش احتمال ابتلا

قابل کنترل

- رژیم‌های غذایی سخت
- فشارهای اجتماعی درباره‌ی ظاهر
- استرس‌های روانی
- اختلالات خلقی یا اضطرابی

غیرقابل کنترل

- سابقه‌ی خانوادگی اختلالات خوردن
- استعداد ژنتیکی
- برخی ویژگی‌های شخصیتی

سبک زندگی و پیشگیری

۱- اصلاح سبک زندگی

- ایجاد رابطه‌ی سالم با غذا
- مدیریت استرس
- تقویت عزت نفس
- کاهش فشارهای اجتماعی درباره‌ی ظاهر
- خواب کافی

۲- ورزش و فعالیت بدنی

- توصیه‌ی WHO: فعالیت بدنی منظم و متعادل
- بهترین ورزش: پیاده‌روی، شنا، یوگا، تمرینات کششی
- اثرات ورزش: کاهش استرس، بهبود خلق، بهبود تصویر بدنی

۳- تغذیه

- اصول تغذیه‌ای مؤثر بر سلامت روان:
- حفظ تعادل در دریافت انرژی
- جلوگیری از رژیم‌های غذایی افراطی
- تقویت عملکرد مغز
- غذاهای مفید:
- غلات کامل
- میوه‌ها
- سبزیجات
- ماهی‌های چرب
- مغزها و دانه‌ها
- غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند:
- غذاهای فرآوری شده
- قندهای ساده
- رژیم‌های غذایی بسیار محدودکننده
- مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین
- آنتی‌اکسیدان‌ها و منابع:
- ویتامین E موجود در گندم سیوس‌دار، فندق
- امگا-۳ موجود در ماهی سالمون، دانه‌ی چیا
- پلی‌فنول‌ها موجود در سیب، پیاز قرمز

۴- مکمل‌ها

دارای شواهد معتبر ○ اسیدهای چرب امگا-۳

دارای شواهد محدود ○ زینک
○ منیزیم
○ ویتامین D

هشدار:

- مصرف مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود.



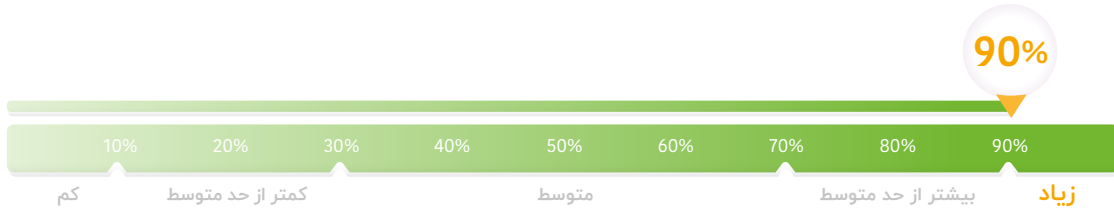
افراد مستعد ابتلا

- افراد با سابقه‌ی خانوادگی اختلالات خوردن
- افراد با استعداد ژنتیکی در مسیرهای پاداش مغزی
- افراد با ویژگی‌های شخصیتی تکانشی
- نوجوانان و جوانان تحت فشارهای اجتماعی دربارهی ظاهر
- افراد با اختلالات اضطرابی یا افسردگی

بیماری‌های سیستم عصبی

آلزایمر

Alzheimer Disease



بیماری آلزایمر نوعی بیماری مغزی است که باعث کاهش تدریجی حافظه و توانایی‌های ذهنی می‌شود. افراد مبتلا ممکن است در ابتدا فراموشی خفیف داشته باشند، اما با گذشت زمان مشکلات بیشتری در یادگیری، تصمیم‌گیری و انجام کارهای روزمره پیدا می‌کنند.

این بیماری معمولاً در سنین بالا دیده می‌شود و به تدریج پیشرفت می‌کند. عوامل مختلفی مانند ژنتیک، سن و سبک زندگی می‌توانند در ایجاد آلزایمر نقش داشته باشند. اگرچه درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد، اما تشخیص زودهنگام و رعایت سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش سرعت پیشرفت بیماری کمک کند.

عوامل مؤثر در افزایش احتمال ابتلا

قابل کنترل

- بیماری‌های قلبی-عروقی
- دیابت
- چاقی
- سبک زندگی کم تحرک
- سیگار کشیدن

غیرقابل کنترل

- افزایش سن
- سابقه‌ی خانوادگی بیماری
- استعداد ژنتیکی
- برخی جهش‌های ژنتیکی

سبک زندگی و پیشگیری

۱- اصلاح سبک زندگی

- فعالیت ذهنی مداوم
- حفظ روابط اجتماعی
- خواب کافی
- کنترل بیماری‌های متابولیک
- مدیریت استرس


۲- ورزش و فعالیت بدنی


- توصیه‌ی WHO: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته
- بهترین ورزش: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، تمرینات هوازی
- اثرات ورزش: بهبود جریان خون مغزی، افزایش Neuroplasticity، کاهش خطر دمانس


۳- تغذیه


- اصول تغذیه‌ای مؤثر بر سلامت روان:
- کاهش التهاب بدن
- تقویت عملکرد شناختی
- بهبود سلامت عروق مغزی
- غذاهای مفید:
- ماهی‌های چرب
- سبزیجات برگ‌سبز
- میوه‌ها
- مغزها و دانه‌ها
- روغن زیتون
- غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند:
- غذاهای فرآوری شده
- چربی‌های ترانس (کره‌های گیاهی و روغن‌های جامد گیاهی)
- قندهای ساده
- مصرف زیاد نمک
- آنتی‌اکسیدان‌ها و منابع:
- ویتامین E موجود در آووکادو، روغن جوانه‌ی گندم
- ویتامین C موجود در پرتقال، کیوی
- پلی‌فنول‌ها موجود در چای سبز، شکلات تلخ

۴- مکمل‌ها

دارای شواهد معتبر  اسیدهای چرب امگا-۳

دارای شواهد محدود  ویتامین D

 کورکومین

 رسوراترول

هشدار:

• مصرف مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود.



افراد مستعد ابتلا

- افراد با سابقه‌ی خانوادگی آلزایمر
- افراد با ژن APOE ε4
- افراد با سن بالا
- افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی
- افراد با دیابت یا چاقی
- افراد با سبک زندگی کم تحرک

☎ (۰۲۱) ۹۱۰۰۶۰۰۰
☎ (۰۹۹۸) ۱۱۱۶۰۰۰
📷 hanifagenetics
🌐 www.hanifa.ir

حنیفا
نشانی: تهران، بزرگراه مدرس به سمت شمال
خیابان الهیه شمالی، خیابان گلنار، پلاک ۵۲
ساختمان گالریا رزیدنس، طبقه ۱، واحد غربی

