

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی انواع مختلفی دارد و یک بیماری روانی است که با نوسانات خلقی شدید و تغییرات در سطح انرژی، تمرکز و توانایی انجام کارهای روزمره شناخته می‌شود. افرادی که دچار اختلال دوقطبی نوع یک هستند بین حالاتی از افسردگی شدید و سرمستی و خوشحالی زیاد به صورت متناوب به سر می‌برند که به آن مانیا یا شیدایی نیز می‌گویند اختلال دوقطبی نوع دوم، بسیار شایع‌تر است و علائم مانیک یا شیدایی کم‌شدت‌تری دارد که به آن هیپومانیا می‌گویند.

علائم بیماری:

دل‌سردی و ناامیدی شدید
داشتن افکار خودکشی و یا نقشه خودکشی
مختل شدن فکر و رفتار
عدم لذت بردن از فعالیت‌های روزمره، احساس بی‌ارزشی
درماندگی، احساس گناه
بی‌خوابی یا پرخوابی، ناتوانی در تمرکز، بی‌اشتهایی غیر عادی، فراموش کاری، قضاوت مختل
کاهش میل جنسی
کاهش اشتها و کاهش وزن
خستگی مفرط یا احساس بی‌حالی

علائم دوره مانیا(شیدایی) :

شادی بیش از حد

ولخرجی

پرحرفی، بیقراری

رقص کردن، گاهی کندن لباس و لخت شدن بدون خجالت

بی‌خوابی پراشتهایی

افزایش میل جنسی و رفتارهای جنسی بدون دقت به محیط

گاهی توجه زیادی به نظافت و عوض کردن لباس و زیاد حمام رفتن

راه‌های درمان پزشکی :

شیوه‌های گوناگونی در درمان اختلال دوقطبی به کار گرفته می‌شود:

دارو، آموزش فرد و خانواده، روان‌درمانی، خانواده‌درمانی، مشاوره، الکترو شوک (تشنج درمانی الکتریکی یا ECT) و کار درمانی

مصرف دارو بخش اصلی و غیر قابل حذف درمان اختلال دوقطبی است. لیتیوم به شکل لیتیوم اوروتات به عنوان درمان کلاسیک مانیک خوش‌خیم در دوزهای ۵ میلی‌گرم در روز و به شکل لیتیوم کربنات در دوزهای بالا استفاده می‌شود که ممکن است منجر به عوارضی چون مسمومیت، کم‌کاری تیروئید، لرزش و مسمومیت کلیه شود.

راه‌های درمان تغذیه‌ای:

۱- لیتیوم و سدیم در مکانیسم باند شدن مشابه هستند بنابراین دریافت متوسط و ثابت نمک و سدیم جهت کمک به پایدار شدن سطح لیتیوم ضروری می‌باشد.

۲- رژیم غذایی حاوی مقادیر کم قند و کافئین می‌تواند مفید باشد.

۳- اجتناب از رژیم غذایی سبک غربی زیرا سرشار از گوشت قرمز، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس و کربوهیدرات‌های ساده است. مصرف مواد غذایی همچون میوه‌های تازه و سبزیجات حبوبات، غلات سبوس‌دار، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب محصولات سویا و آجیل و دانه توصیه می‌شود. به‌طور کلی این مواد غذایی سطح مواد مغذی لازم برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری را تامین می‌کنند.

۴- مصرف امگا ۳ می‌تواند از مبتلا شدن به بیماری‌هایی چون اختلال دوقطبی و اضطراب پیشگیری کند پس مصرف ماهی‌هایی چون سالمون ساردین و قزل‌آلا توصیه می‌شود.

۵- اگر گیاه خوار هستید می‌توانید از گردو، تخم‌کتان و روغن کانولا استفاده کنید، زیرا این مواد حاوی اسید آلفا لینولنیک (ALA) هستند که در بدن به اسید چرب امگا ۳ تبدیل می‌شوند.



دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره سند: Q1/EQ/۳۰۹

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۶/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

شماره بازنگری: ۱

باید و نباید های تغذیه

بیماران دوقطبی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

تصور می شود ویتامین های گروه بی موجود در آووکادو ، بادام و غلات غنی شده باعث آزادسازی سروتونین و دوپامین برای ایجاد اثر احساس خوب می شوند.

غذاهای سرشار از انتی اکسیدان ممکن است به کاهش علائم اختلالات اضطرابی نیز کمک کند. این غذاها شامل لوبیای خشک شده مانند لوبیای سیاه و قرمز ، میوه هایی مانند سیب گیلان شیرین آلو ، اجیل مانند گردو و سبزیجات مانند کنگر فرنگی ، کلم ، اسفناج ، چغندر و کلم بروکلی می باشد .

www.nursingconsult.com

توصیه های کلی رژیم غذایی در اختلال دوقطبی:

مصرف مقادیر کم کافئین

مصرف متوسط و ثابت نمک (مصرف نمک کم باعث افزایش بیشتر لیتیم در خون می شود)

تعادل قند خون را حفظ کنید .

میزان کالری دریافتی خود را کنترل کنید.

شود .

مواد غذایی موثر بر اضطراب و استرس:

غذا های سرشار از منیزیم مانند سبزیجات برگی ، حبوبات ، آجیل ، و دانه ها و غلات کامل ممکن است به فرد کمک کند احساس آرامش بیشتری کند.

عنصر روی موجود در بادام زمینی ، گوشت گاو و زرده تخم مرغ ، ممکن است با اضطراب پایین تر مرتبط باشد .

رژیم غذایی سرشار از اسید های چرب امگا ۳ ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند ماهی های چرب مانند غزل الا آجیل و دانه هایی مانند گردو و دانه کتان و روغن کلزا و روغن زیتون منابع خوبی از امگا ۳ هستند