

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 می شود. افرادی که دچار اختلال دوقطبی نوع یک هستند بین حالاتی از افسردگی شدید و سرمستی و خوشحالی زیاد به صورت متناوب به سر می برند که به آن مانیا یا شیدایی نیز می گویند اختلال دوقطبی نوع دوم، بسیار شایع تر است و علائم مانیک یا شیدایی کم شدت تری دارد که به آن هیپو مانیا می گویند.

علائم بیماری:

دلسردی و ناامیدی شدید
داشتن افکار خودکشی و یا نقشه خودکشی
مختل شدن فکر و رفتار
عدم لذت بردن از فعالیت های روزمره، احساس بی ارزشی
درماندگی، احساس گناه
بی خوابی یا پر خوابی، ناتوانی در تمرکز، بی اشتها
غیر عادی، فراموش کاری، قضاوت مختل
کاهش میل جنسی
کاهش اشتها و کاهش وزن
خستگی مفرط یا احساس بی حالی

علائم دوره مانیا(شیدایی) :

شادی بیش از حد
ولخرجی
پرحرفی، بیقراری
رقص کردن، گاهی کندن لباس و لخت شدن بدون خجالت
بی خوابی پراشتهایی
افزایش میل جنسی و رفتارهای جنسی بدون دقت به محیط
گاهی توجه زیادی به نظافت و عوض کردن لباس و زیاد حمام رفتن

راه های درمان پزشکی :

شیوه های گوناگونی در درمان اختلال دوقطبی به کار گرفته می شود:
دارو، آموزش فرد و خانواده، روان درمانی، خانواده درمانی، 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 اورواتات به عنوان درمان کلاسیک مانیک خوش خیم در دوز های ۵ میلی گرم در روز و به شکل لیتیوم کربنات در دوزهای بالا استفاده می شود که ممکن است منجر به عوارضی چون مسمومیت، کم کاری تیروئید، لرزش و مسمومیت کلیه شود.

راه های درمان تغذیه ای:

- 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 می باشد.
- ۲- رژیم غذایی حاوی مقادیر کم قند و کافئین می تواند مفید باشد.
- ۳- اجتناب از رژیم غذایی سبک غربی زیرا سرشار از گوشت قرمز، چربی های اشباع شده و چربی های ترانس و کربوهیدرات های ساده است. مصرف مواد غذایی همچون میوه های تازه و سبزیجات حبوبات، غلات سبوس دار، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب محصولات سویا و آجیل و دانه توصیه می شود. به طور کلی این مواد غذایی سطح مواد مغذی لازم برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری را تامین می کنند.
- ۴- مصرف امگا ۳ می تواند از مبتلا شدن به بیماری هایی چون اختلال دوقطبی و اضطراب پیشگیری کند پس مصرف ماهی هایی چون سالمون ساردین و قزل آلا توصیه می شود.
- ۵- اگر گیاه خوار هستید می توانید از گردو، تخم کتان و روغن کانولا استفاده کنید، زیرا این مواد حاوی اسید آلفا لینولنیک (ALA) هستند که در بدن به اسید چرب امگا ۳ تبدیل می شوند.

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 .

منبع www.nursingconsult.com

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

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