



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
آزنی مان یایان



اختلال دو قطبی

بمفlet آموزشی بیمار

تابستان ۱۴۰۰

رژیم غذایی:



یک رژیم طبیعی و متعادل رعایت شود.
امکان دارد مکمل ویتامینها و مواد
معدنی لازم باشد.

از مصرف کافئین پرهیز شود، زیرا
کافئین یک ماده تحریک کننده است.
به دلیل مصرف لیتیوم توصیه می شود از
رژیم غذایی کم نمک استفاده نشود.

بیمارانی که لیتیوم مصرف می کنند طبق
دستور پزشک آزمایش خون از نظر
تعیین سطح سرم لیتیوم انجام دهند و در
صورت مشاهده دل درد و دل پیچه و
حالت تهوع و استفراغ لیتیوم را قطع و
به پزشک مراجعه نمایند.

علائم خلق پایین (افسردگی):

- * اضطرب یا ناخشنودی پایدار
- * احساس ناامیدی یا بدبینی
- * درماندگی و بی ارزشی
- * احساس گناه
- * ازدست دادن علاقه و عدم لذت از
فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذتبخش
بوده‌اند از جمله ارتباط جنسی
- * کاهش انرژی
- * احساس خستگی یا کند شدن حافظه و
تصمیم گیری
- * خوابیدن زیاد
- * تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن
بصورت ناخواسته
- * احساس درد مزمن یا سایر نشانه‌های
بدنی مقاوم که در اثر بیماری جسمانی
یا جراحت ایجاد نشده باشد.
- * افکار مرگ یا خودکشی یا اقدام به
خودکشی.

دوقطبی نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. اختلال دوقطبی به صورت معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می‌کند. این بیماری انواع مختلفی دارد که مهمترین انواع آن اختلال دوقطبی نوع یک و اختلال دوقطبی نوع دو است.

تفاوت این دو اختلال در وجود دوره شیدایی (مانیک) است؛ در نوع یک این حالت اتفاق می‌افتد، ولی در نوع دو فرم خفیف تری از آن که نیمه‌شیدایی است، بروز می‌کند.

شروع بیماری معمولاً با دوره ای از افسردگی است و پس از یک یا چند دوره از افسردگی، دوره شیدایی بارز می‌شود. در تعداد کمتری از بیماران شروع بیماری با دوره شیدایی یا نیمه شیدایی است.

دوره‌های شیدایی از چند روز تا دو هفته به طول می‌انجامد و معمولاً شدت آنها باعث می‌شود که بیمار نیازمند درمان جدی به صورت بستری همراه با مراقبت زیاد باشد.



با فروکش کردن علایم، به خصوص در اوایل سیر بیماری، معمولاً فرد به وضعیت قبل از بیماری خود برمی‌گردد و به همین دلیل بسیاری از بیماران یا خانواده‌های آنان تصور می‌کنند بیماری کاملاً ریشه‌کن شده و دیگر نیازی به ادامه درمان وجود ندارد. بنابراین درمان خود را قطع می‌کنند. اما قطع زود هنگام درمان خطر برگشت بیماری را بسیار افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بیماری در فاصله چند ماه عود کند.

علایم خلق بالا (شیدایی):

گاهی اوقات این افراد حالتی به نام شیدایی تجربه می‌کنند. این بیماران ممکن است ناگهان از اوج شادی و خوشحالی به اوج غم و اندوه فرو روند و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاً در زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد.

- تحریک پذیری مفرط
- صحبت کردن بی وقفه
- پریدن از موضوعی به موضوع دیگر با سرعت خیلی زیاد
- عدم توانایی برای تمرکز
- قضاوت ضعیف
- ولخرجی
- افزایش تمایلات جنسی
- سوء مصرف داروها و مواد مخدر، الکل و داروهای محرک