

اختلال دوقطبی



گردآورنده: راضیه ابوالقاسمی (کارشناس پرستاری)

تحت نظر: دکتر فاطمه بهشت آیین

سوپروایزر آموزش کارکنان

دکتر هانیه بنی اسدی پور

معاونت آموزشی بیمارستان بوستان

مهر ۱۴۰۴

اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دوقطبی یک بیماری روانی است که باعث تغییرات شدید در خلق و خو، انرژی و رفتار فرد می‌شود. فرد مبتلا ممکن است بین دو حالت اصلی در نوسان باشد:

مانیا (شیدایی): احساس انرژی زیاد، خوشحالی یا تحریک‌پذیری بیش از حد

افسردگی: احساس غم، ناامیدی و بی‌انگیزگی

این نوسانات خلقی معمولاً بیش از حالت‌های معمولی شادی یا ناراحتی هستند و روی کار، تحصیل، روابط و زندگی روزمره تأثیر می‌گذارند.

اختلال دوقطبی نوع یک

در نوع یک، فرد حداقل یک دوره شیدایی کامل را تجربه می‌کند که ممکن است چند روز تا چند هفته طول بکشد و گاهی نیاز به بستری در بیمارستان دارد. ممکن است دوره‌های افسردگی هم وجود داشته باشند، اما وجود یک دوره‌ی مانیا برای تشخیص کافی است.

نشانه‌های مانیا: افزایش انرژی و فعالیت، کم‌خوابی ولی بدون احساس خستگی، افکار سریع یا پر حرفی، احساس قدرت یا برتری غیرواقعی، تصمیم‌گیری‌های ناگهانی (مانند خرج زیاد یا رفتارهای پرخطر)

اختلال دوقطبی نوع دو

در نوع دو، فرد دوره‌های افسردگی شدید و دوره‌های هیپومانیا (شیدایی خفیف) دارد. هیپومانیا مانند مانیا است اما خفیف‌تر است و معمولاً باعث اختلال شدید در کار یا روابط نمی‌شود.

نشانه‌های افسردگی شامل احساس غم یا پوچی، کاهش علاقه به فعالیت‌ها، خستگی یا کندی حرکات، مشکلات خواب یا اشتها، احساس بی‌ارزشی یا گناه، و افکار مرگ و خودکشی می‌باشد.

اختلال دوقطبی قابل درمان است، اما درمان نیاز به صبر، پیگیری و همکاری با روان‌پزشک دارد. با درمان درست، بسیاری از بیماران می‌توانند زندگی طبیعی و موفق داشته باشند.

درمان اختلال دوقطبی

درمان ترکیبی از دارو، روان‌درمانی و سبک زندگی سالم است.

درمان باید حتماً زیر نظر روان‌پزشک انجام شود و معمولاً طولانی‌مدت است.

♦ داروهای تثبیت‌کننده خلق

این داروها کمک می‌کنند نوسانات خلقی کنترل شوند و فرد در حالت متعادل‌تری بماند. یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین داروها در این گروه لیتیوم است.

لیتیوم باید دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف شود. مصرف آن معمولاً به صورت روزانه است. آزمایش خون دوره‌ای برای بررسی میزان لیتیوم در خون بسیار ضروری است، چون دوز مناسب برای هر فرد متفاوت است.

عوارض جانبی لیتیوم:

در اغلب موارد خفیف هستند، ولی باید آگاه بود:

تشنگی زیاد و افزایش ادرار، لرزش خفیف دست، افزایش وزن، تهوع یا ناراحتی معده، خستگی یا کندی ذهنی

* اگر هرکدام از این علائم شدید شدند (مثل اسهال، استفراغ، گیجی، یا لرزش شدید)، باید سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

نکات مهم هنگام مصرف لیتیوم:

- آب زیاد بنوشید و از کم‌آبی بدن جلوگیری کنید.
- مصرف نمک را به طور ناگهانی زیاد یا کم نکنید.
- از مصرف خودسرانه داروهای دیگر بدون مشورت با پزشک پرهیز کنید.
- آزمایش‌های منظم خون (برای بررسی عملکرد کلیه، تیروئید و سطح لیتیوم) بسیار مهم است.

توصیه‌های خودمراقبتی برای بیماران:

- ✓ داروها را منظم مصرف کنید و بدون مشورت پزشک آن را قطع نکنید.
- ✓ خواب کافی و منظم داشته باشید (۷ تا ۸ ساعت در شب).
- ✓ از استرس زیاد دوری کنید.
- ✓ الکل، مواد مخدر و کافئین مصرف نکنید.
- ✓ الگوی روزانه‌ی ثابت داشته باشید (خواب، کار، غذا).
- ✓ احساسات خود را ثبت کنید تا متوجه تغییرات خلقی شوید.
- ✓ با خانواده و دوستان قابل اعتماد در ارتباط باشید.
- ✓ در صورت احساس تغییر خلق یا علائم هشداردهنده، سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

آموزش به خانواده‌ها:

برای بیماران مانیا محیط آرامی (نور ملایم، رفت و آمد کم، سرو صدای کمتر) را به جهت کاهش فعالیت‌های آنان و بهبود الگوی خواب و استراحت فراهم کنید. از آنجایی که بیماران مانیا ممکن است رفتارهای اجتماعی نامناسبی داشته باشند، باید ضمن احترام به شخصیت آنها باید حد و مرزی برای آنان در نظر گرفت.

محدود کردن خوردنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه و استفاده از حمام گرم و موسیقی ملایم به بهبود خواب کمک می‌کند.

رفرنس:

- کتاب بهداشت روان ۲، کوشان محسن، واقعی سعید. ۱۳۹۵
- خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک، ۲۰۲۲