



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
بیمارستان ثامن الحجج سیرجان

## اختلال دو قطبی

واحد آموزش به بیمار

بخش اعصاب و روان



آخرین بازنگری آذر ماه ۱۴۰۴

## اختلال دو قطبی:

نوعی اختلال روان پزشکی است که در آن خلق یا روحیه بصورت غیر طبیعی بیش از حد معمول بالا رفته و شاد یا تحریک پذیر می شود که به این مرحله مانیا می گویند.  
یا خلق بیش از حد طبیعی غمگین و افسرده می شود که مرحله افسردگی یا دپرس میگویند.

### علائم و نشانه های مرحله مانیا:

- احساس شادی بیش از حد
- احساس برتر بودن بیش از اندازه
- افزایش فعالیت در زمینه شغلی یا تحصیلی
- شنیدن صدا هایی که افراد دیگر نمی شنوند
- پر انرژی بودن
- بروز بیش از حد احساسات
- افزایش تمایل به رابطه جنسی
- برنامه ریزی های بلند پرواز و غیر واقعی

- حرف زدن سریع بطوریکه دیگران ممکن است متوجه صحبت های فرد نشوند

- رفتار های نا معمول

## علائم و نشانه های مرحله افسردگی:

- روحیه غمگین
- فکر کردن به خودکشی
- زودرنجی یا تحریک پذیری
- احساس بی ارزشی و نا امیدی
- از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه

- احساس خستگی کامل

- احساس غمگینی که از بین نمی رود و علت خارجی ندارد

### اختلال دو قطبی مختلط:

در این نوع اختلال دو قطبی تعدادی از بیماران نشانه های مانیا و افسردگی را با هم تجربه میکنند

### علائم و نشانه ها:

- احساس انرژی زیاد در حالی که خیلی غمگین هستند.
- کاهش و یا افزایش اشتها
- افکار خودکشی یا تحریک پذیری
- توهم و هذیان درک از وقایع مختل می شود و آنچه که در اطراف، واقعی نیست واقعی به نظر میرسد و تفکر و عقاید فرد بهم می ریزد و فرد احساس می کند که بسیار مشهور ، مهم و قدرتمند است.

## درمان:

### ۱- دارو درمانی

دارو هایی که در درمان اختلال دو قطبی استفاده می شود و عوارض آنها:

#### ۱-۱ سدیم والپروات : داروی تثبیت کننده خلق می باشد

عوارض احتمالی : خواب آلودگی ، ضعف ، تهوع ، استفراغ ، لرزش خفیف اندام ها

۱-۲ لیتیم کربنات : موثرترین داروی تثبیت کننده خلق می باشد که باید همراه با مایعات فراوان مصرف شود عوارض احتمالی : لرزش خفیف اندام ها ، تکرر ادرار ، تهوع ، تاری دید ، ضعیف شدن ماهیچه های بدن

**\*\*** هنگام مصرف قرص لیتیم باید هر هفته سطح لیتیوم خون چک شود.

#### ۱-۳ الانزاپین ، هالو پریدول:

داروهای ضد سایکوز که در توهم و هذیان و درمان بی خوابی های شدید استفاده می شود.

عوارض احتمالی : بی قراری ، لرزش بدن ، حساسیت به نور آفتاب ، تغییر در سیکل قاعدگی خانم ها

۱-۴ بی پیریدین : برای کاهش عوارض دارو های ضد سایکوز داده میشود که بهتر است همراه با غذا مصرف شود.

**الکترو شوک :** در مواردی که بیمار به درمان دارویی مقاوم باشد یا علائم شدید از جمله فکر خودکشی یا آسیب به دیگران داشته باشند و یا فرد خانم باردار باشد از الکترو شوک استفاده میشود .

**روان درمانی :** برای بهبود عملکرد بیمار در کنار دارو درمانی بکار میرود .

**خانواده درمانی :** بیماران دو قطبی مانند بسیاری از بیماران نیازمند درک و توجه و همراهی خانواده و اطرافیان هستند .

**کارهایی که خانواده بیمار باید برای بیمار انجام دهند :**

- باید با بیمار در مواقع عصبانیت و ناراحتی بحث نکنند

- خانواده باید مراقب زمان و نحوه مصرف دارو ها توسط بیمار باشند

- محیط امن و آرام برای بیمار ایجاد کنند

- در مواقع تحریک پذیری بیمار وسیله های نوک تیز و خطرناک از اطراف بیمار دور کنند

- مراجعه سریع بیمار به پزشک معالج

**علائم هشدار دهنده تشدید و برگشت بیماری :**

- تحریک پذیری و عصبانیت زودرس

- گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع

- ناتوانی در تمرکز

- کاهش توجه به بهداشت فردی

- اختلال در خواب بصورت بی خوابی یا زیاد خوابیدن

## اقدامات هنگام بروز علائم هشدار

- مراجعه سریع به روان پزشک

- دوری از عوامل تنش زا

- صحبت کردن با افراد خانواده پیرامون نگرانی ها و احتمال تشدید نگرانی

- مصرف به موقع داروها و عدم خود سرانه قطع و کم و زیاد کردن داروها

- ایجاد محیط امن و آرام

**کارهایی که باعث زندگی مطلوب در بیماران دو قطبی میشود :**

- مراجعه منظم به روانپزشک و مصرف به موقع دارو ها

- شرکت در کارهای گروهی

- ملاقات با دوستان و ورزش کردن در زمان افسردگی

- رسیدگی به ظاهر و بهداشت فردی

- در صورت بروز مشکل از مشاور یا روان پزشک کمک بگیرند

- از موقعیت های پر استرس و پر هیجان دوری کند

**منابع :**

محسن کوشان بهداشت روان ۲

آموزش بیماری اختلال دو قطبی ویژه بیماران دکتر طباطبایی