یادداشت

آثار منفی بحران‌ها بر روان کودک

امین ماهورام مشهدی
روان‌پزشک کودک

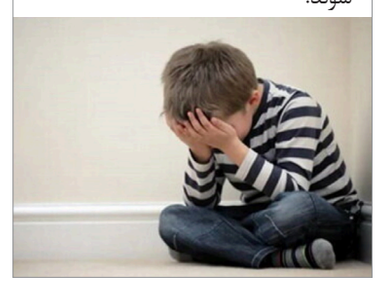
بخش زیادی از اضطراب کودکان از طریق والدین منتقل می‌شود و پرهیز از صحبت‌های نگران‌کننده در حضور کودک، نقش مهمی در کاهش اضطراب آنها دارد. والدین نباید احساسات کودکان را سرکوب یا انکار کنند، به کودکان اجازه دهیم درباره ترس‌ها و نگرانی‌های خود صحبت کنند و با دقت به حرف‌های آن‌ها گوش دهیم. ا گفت‌وگوی والدین با کودکان، ضرورت دارد، صحبت‌کردن با کودکان و گوش‌دادن به احساسات آن‌ها، یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کاهش استرس و اضطراب در شرایط بحرانی است.

دوری از استرس

اثرات منفی بحران‌ها بر سلامت روان کودکان یک هشدار است، کودکان نباید در معرض اخبار استرس‌زا قرار بگیرند و والدین لازم است تا حد امکان از صحبت در مورد بحران و شرایط استرس‌زا در حضور آن‌ها پرهیز کنند، شنیدن اخبار از تلویزیون، گفت‌وگوهای روزمره یا حتی مکالمات تلفنی والدین، می‌تواند تأثیرات منفی و ماندگاری بر ذهن کودکان داشته باشد. اگر کودک یا نوجوان به هر دلیلی در جریان موضوعات و بحران‌های مختلف زندگی قرار گرفت و پرسشی مطرح کرد، والدین باید متناسب با سن و سطح درک او پاسخ دهند، دروغ‌گفتن توصیه نمی‌شود، اما لازم است توضیحات ساده، شفاف و اطمینان‌بخش ارائه شود و به کودک گفته شود که شرایط سخت است، اما قابل کنترل خواهد بود.

برنامه منظم روزانه

زمان خواب منظم و انجام فعالیت‌های روزمره‌ای که کودک پیش از این به آن عادت داشته، احساس امنیت و پیش‌بینی‌پذیری را در کودک تقویت می‌کند. علائم هشداردهنده استرس در کودکان؛ این عامل شامل تغییرات ناگهانی خلق‌وخو، اختلال خواب و اشتها، سردرد، دل‌درد، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، ترس و نگرانی بیش از حد، افت تحصیلی و انزوا است در صورت مشاهده این نشانه‌ها، مراجعه به متخصص روان‌پزشکی کودک ضروری است. برای داشتن خواب باکیفیت، لازم است کودکان پیش از خواب از دیدن یا شنیدن اخبار اضطراب‌آور دور نگه داشته شوند.



راهکارهایی برای تقویت استخوان‌ها

استخوان‌ها بافت زنده‌ای هستند و تقویت آنها نیازمند ورزش منظم، تغذیه مناسب، استراحت کافی و عادات هفتگی است. تمرینات تحمل وزن، پروتئین، کلسیم، ویتامین D و سایر مواد مغذی می‌توانند استحکام استخوان‌ها را حفظ کنند، ایجاد عادات کوچک هفتگی مثل ورزش هوشیارانه و می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تضمین کند.

حرکت هدفمند داشته باشید

ورزش و حرکت، داروی طبیعی استخوان‌هاست. هفته‌ای حداقل دو بار تمرین مقاومتی انجام دهید و فعالیت‌های ضربه‌ای سبک را نیز اضافه کنید. حتی کارهای روزمره مثل بالا رفتن از پله یا حمل خرید هم به تقویت استخوان کمک می‌کند.

مواد مغذی مصرف کنید

کلسیم تنها بخش کوچکی از تصویر سلامت استخوان است. پروتئین، منیزیم، ویتامین K و ایزوفلاون‌های سویا نیز برای ساخت و حفظ استخوان ضروری هستند. ویتامین D هم برای استخوان‌ها مفید است.

چند بار در هفته آلو بخورید

آلو بخار شده با پلی‌فنول‌ها و بور موجود در خود به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کند و ممکن است از تحلیل استخوان جلوگیری کند.
راهکار: افزودن آلو به اسموتی‌ها، سالاد یا به عنوان میان‌وعده شیرین

مصرف سدیم را کنترل کنید

نمک زیاد باعث کاهش جذب کلسیم و کاهش تراکم استخوان می‌شود. کاهش غذاهای فرآوری‌شده و استفاده از ادویه، سرکه یا لیمو به جای نمک، هم برای قلب و هم برای استخوان مفید است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

راهکار جدید برای پیشگیری از آلزایمر

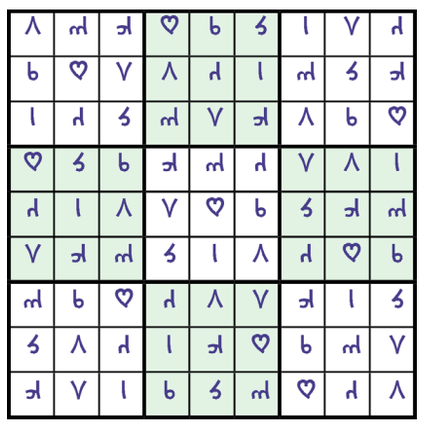
بررسی‌های جدید محققان نشان می‌دهد، زمان فعالیت روزانه افراد هم در ابتلا یا پیشگیری به زوال عقل مهم است. محققان الگوی فعالیت روزانه حدود ۲۰۰۰ بزرگسال را به مدت چند سال رصد کردند و بین ریتم شبانه‌روزی و خطر ابتلا به زوال عقل، ارتباط‌های مهمی یافتند. افرادی که فعالیت‌هایشان را از حدود ۲ و ۱۵ بعدازظهر به بعد شروع می‌کنند، ۴۵ درصد بیشتر از افرادی که پیش از ظهر فعال هستند، به زوال عقل مبتلا می‌شوند. این بررسی همچنان نشان داد، آن دسته از افراد که ریتم شبانه‌روزی نامنظمی دارند در خطر بالای ابتلا به زوال عقل هستند. منظور از ریتم شبانه‌روزی، ساعت داخلی بدن است که الگوهای روزانه فعالیت و استراحت فرد را تنظیم می‌کند. محققان به مدت ۱۲ روز داوطلبان را ردیابی کردند. بنابر این یافته‌ها، نه‌تنها قدرت ریتم شبانه‌روزی، بلکه زمان اوج انرژی و فعالیت روزانه فرد در افزایش یا کاهش زوال عقل موثر است.

انواع ریزش مو

ریزش مو زمانی رخ می‌دهد که برخی عوامل به طور مشخص مانع از رشد مو می‌شوند. متخصصان می‌گویند: وقتی عامل محرک برطرف شود و نوع دیگری از ریزش مو وجود نداشته باشد، موها دوباره رشد می‌کنند؛ فقط به زمان نیاز دارد. ریزش مو می‌تواند تحت تاثیر عواملی مانند ژنتیک، مصرف برخی داروها و... ایجاد شود. انواع ریزش مو: آلوپسی «آندروژنتیک» که به آن ریزش موی الگوی مردانه نیز گفته می‌شود، شایع‌ترین نوع ریزش مو است. عامل اصلی آن ژنتیک و افزایش سن است. آلوپسی «آره‌آتا» براثر واکنش خودایمنی ایجاد می‌شود. این نوع ریزش معمولا به شکل یک ناحیه دایره‌ای ظاهر می‌شود اما می‌تواند کل پوست سر را درگیر کند. «آلوپسی «کششی» بر اثر کشش مکرر روی فولیکول مو ایجاد می‌شود؛ مثلا در نتیجه بستن موها به صورت سفت. اگر این کشش به طور مداوم ادامه یابد، فولیکول ممکن است دچار اسکار (جای زخم) شود.

جدول سودوکو

	۲			۶	۹			۴
			۵			۲	۷	۶
۶			۸	۷	۲		۹	
	۵	۲	۷	۱	۶	۳		
۳	۴		۹	۵	۸			
		۸	۲	۳	۴		۶	
۵	۹						۲	
		۳				۸		۹
	۸	۱	۶	۹	۵		۳	



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۲۱

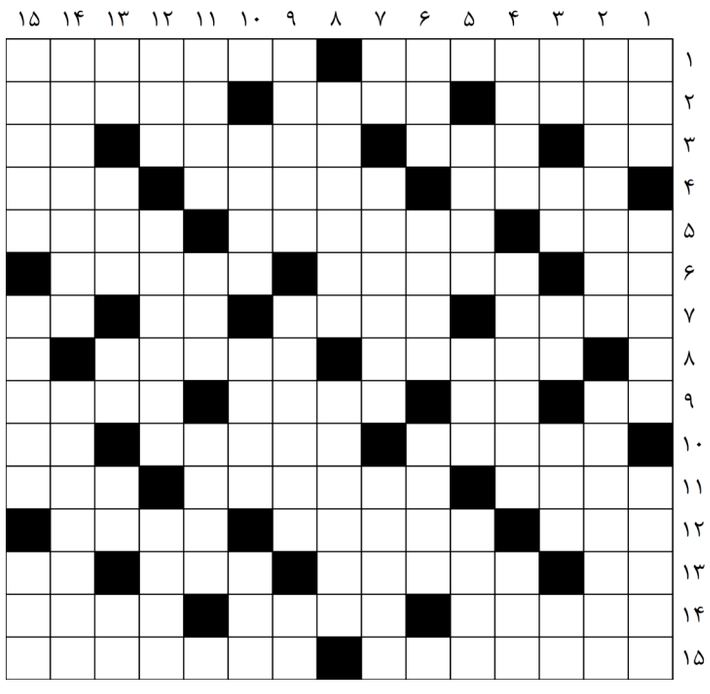
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

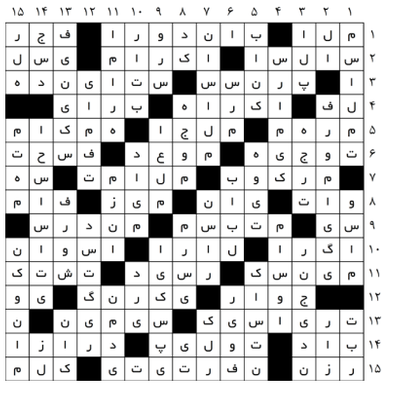
۱- قند میوه- مقر پاپ ۲- گوشت گیاهی- جعل‌کننده- اندوهگین ۳- پوست قیمتی- عمل گداختن- دومی- همراه فراوان! ۴- پدر- آرزوها- قلعه حکومتی ۵- بالای کوه- از رنگ‌ها- ولگرد و مفت‌خور ۶- جدید و تازه- وزیر شطرنج- بی‌سواد ۷- چیزی را به کسی سپردن- با فرهنگ- علامت مصدر جعلی- گرداگرد لب و دهان ۸- دشنام- مقابل خروجی ۹- پشه- کلمه شگفتی- خروشنده- سگ شکاری ۱۰- شهری در هلند- صفت بچه بازیگوش- واحد پول ژاپن ۱۱- مقابل بیگانه- بازگرفتن- از حیوانات درنده ۱۲- ارزش جنس- زجر و عذاب- کندن و دورریختن گیاهان هرزه ۱۳- اسب آذری- طعم‌دهنده غذا- پسوند دارندگی- گشوده ۱۴- همسر عزیز مصر بود- سرگشتگی- حماسی ۱۵- شدت سرما و یخ بستن آب- آدم‌کش سیاسی

عمودی

۱- باطل کردن- موقع افت فشار می‌خورند- نانوایی ۲- فیلمی به کارگردانی بهروز شعیبی- سریالی از مهران مدیری ۳- حرف پیروزی- نفس بلند- خم قیراندود- شکلک- تیر پیکاندار ۴- دروغگو- تکنولوژی- شهری در آلمان ۵- بین پیچ‌ومهره- آسان‌وساده- سازنده بهشت خیالی ۶- اندازه دست- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- پایتخت روسیه ۷- به‌دنیاآوردن- راستایاب- بافتن ۸- نام قدیم ترکیه- رویارویی ۹- شهرستان قدیم- ارژنرال‌های ناپلئون- پراکندگی ۱۰- جانشین- حیله‌گران- واحد طول ۱۱- ثروتمندشدن- کامیون ارتشی- دیوانگی ۱۲- غول برفی- ازپرتوهای اتمی- دیوار ۱۳- ویتامین انعقاد خون- نوعی آچار- شمای بیگانه- پسوند حاصل مصدر- عددهندسی ۱۴- شهری درخراسان شمالی- پاورقی ۱۵- اتومبیل یاکشتی حمل بنزین- پایین‌تر از سرتیپ- شهری در بلژیک



حل جدول ۲۳۲۰



دانستنی‌ها

تغذیه در هنگام ابتلا به آنفلوآنزا

معمولا هنگام آنفلوآنزا اشتها کاهش می‌یابد، اما هر بار که غذا می‌خورید بهتر است خوراکی‌هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما را فراهم کنند. معمولا هنگام آنفلوآنزا اشتها کاهش می‌یابد، اما هر بار که غذا می‌خورید بهتر است خوراکی‌هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما را فراهم کنند. در ادامه به مرور بهترین انتخاب‌ها هنگام ابتلاء به آنفلوآنزا می‌پردازیم. همچنین بررسی مواردی که باید از آنها اجتناب کرد. آبرسانی کافی هنگام ابتلاء به آنفلوآنزا نقش مهمی در بهبود بیمار دارد، زیرا تب، عرق‌کردن و کاهش اشتها احتمال کم‌آبی بدن را افزایش می‌دهد. آب همچنان بهترین انتخاب برای جبران مایعات بدن است و مانند یک سم‌زدای طبیعی عمل می‌کند. با این حال، نوشیدنی‌هایی مانند آبگوشت، چای زنجبیل، دمنوش‌های گیاهی همراه با عسل، چای عسل و لیمو و آبمیوه‌های طبیعی بدون شکر افزوده نیز می‌توانند در این دوره مفید باشند. مصرف غذاهای سبک و مغذی روند بهبود را سرعت می‌بخشد. آبگوشت و سوپ مرغ به‌دلیل داشتن مایعات، الکترولیت‌ها، پروتئین و ویتامین‌ها، از اصلی‌ترین خوراکی‌های توصیه‌شده به‌شمار می‌روند. سیر نیز به دلیل خواص ضدویروسی و تقویت‌کننده ایمنی مورد توجه است. سبزیجات برگ‌سبز، بروکلی، ماست پروبیوتیک و منابع ویتامین‌های C و D از جمله خوراکی‌های مؤثر در تقویت سیستم ایمنی هستند. همچنین مصرف جو دوسر به‌دلیل داشتن فیبر، آهن، روی و پروتئین مفید گزارش شده است. ادویه‌هایی مانند زنجبیل و زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارند و فلفل تند و ترب‌کوهی می‌توانند به بازشدن سینوس‌ها کمک کنند. در مقابل، مصرف غذاهای چرب و سنگین مانند فست‌فود و سرخ‌کردنی‌ها، قندهای ساده همچون نوشابه و شیرینی و نیز خوراکی‌های بسیار فرآوری‌شده توصیه نمی‌شود. برخی افراد ممکن است در دوران بیماری با مصرف زیاد لبنیات دچار مشکل هضم شوند. کودکان بیشتر در معرض کم‌آبی قرار دارند و لازم است در فواصل منظم مایعات دریافت کنند. استفاده از بستنی یخی یا یخ در بهشت طبیعی می‌تواند به کاهش ناراحتی گلو کمک کند. متخصصان همچنین بر نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا تأکید می‌کنند. ویتامین C، ویتامین D، روی، سلنیوم، آهن، انواع پروتئین‌ها و نیز منابع پروبیوتیک و پری‌بیوتیک از مهم‌ترین مواد مغذی تقویت‌کننده سیستم ایمنی معرفی شده‌اند. استراحت، دریافت کافی مایعات و مصرف غذاهای مغذی سه رکن اصلی بهبود آنفلوآنزا محسوب می‌شود.

نکته

مهار دیابت با رفتار درست غذایی

یک دکترای تخصصی علوم تغذیه با تشریح نقش مؤلفه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری و درمان بیماری دیابت، گفت: یکی از اصلی‌ترین پایه‌های کنترل این بیماری، اصلاح سبک زندگی و بازنگری در عادات غذایی روزمره است. محمد صفریان اظهار کرد: درواقع تغذیه، رکن نخست درمان و پیشگیری از دیابت محسوب می‌شود. تغذیه و سبک زندگی سالم اساس مدیریت دیابت است؛ همان‌گونه که تغذیه درست پایه درمان است، اساس پیشگیری نیز محسوب می‌شود. ما باید عادات غذایی خود را بازسازی کنیم؛ یعنی مصرف غذاهای پرچرب و شیرین را کاهش دهیم، از روغن‌های ناسالم و غیرمجاز دوری کنیم و در مقابل، مصرف سبزیجات، حبوبات و مواد حاوی فیبر را در رژیم غذایی روزانه افزایش دهیم. وی افزود: آنچه امروز در علم تغذیه تحت عنوان الگوی تغذیه مدیترانه‌ای شناخته می‌شود؛ رژیم مدیترانه‌ای سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل، فیبر بالا و روغن‌های سالم گیاهی است. در این رژیم، مصرف غذاهای سرخ‌کرده و روغن‌های سوخته به حداقل می‌رسد و تمرکز بر آشپزی سبک و سالم است. چنین الگویی می‌تواند هم در کنترل قند خون و هم در بهبود وضعیت چربی‌ها نقش مؤثری داشته باشد.

درمان صرفا پرهیز نیست

این عضو بورد تغذیه خاطرنشان کرد: بسیاری از بیماران گمان می‌کنند اگر قند و شیرینی را کنار بگذارند، دیابتشان درمان می‌شود؛ درحالی‌که باید کل رژیم غذایی و الگوی مصرف کالری تحت نظر متخصص تنظیم شود. کنترل وزن، مدیریت وعده‌ها و تعادل در دریافت چربی و کربوهیدرات، اصل اساسی در هر برنامه غذایی برای دیابتی‌هاست. درمان مؤثر، صرفاً پرهیز نیست؛ بلکه تنظیم عادت‌های روزمره در خوردن، خواب، تحرک و حتی آرامش ذهنی است. دیابت نتیجه سال‌ها سبک زندگی ناسالم است، نه‌فقط انتخاب چند وعده غذایی اشتباه. صفریان با اشاره به تفاوت عمده میان دیابت نوع یک و نوع دو، گفت: در دیابت نوع یک، چالش اصلی ترس از افت قند است و نیاز به کنترل دقیق میزان دریافت انرژی و انسولین وجود دارد؛ اما در دیابت نوع دو که شایع‌تر است، بیشتر با مسئله چاقی، مقاومت به انسولین و مصرف بیش از حد کالری مواجه‌ایم؛ در این حالت، باید چربی‌های اشباع و سرخ‌کردنی‌ها محدود شوند. این عضو بورد تغذیه کشور توضیح داد: دیابت نوع دو تا حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد ریشه ژنتیکی دارد؛ اگرچه ژن‌ها در بروز این بیماری نقش قابل توجهی دارند، اما سبک زندگی ناسالم می‌تواند در بروز و شدت بیماری اثر بگذارد. رژیم‌های پرکالری، کم‌تحرکی، بی‌نظمی خواب و استرس مزمن، همه از عواملی‌اند که استعداد ژنتیکی را فعال‌تر می‌کنند؛ بنابراین اصلاح رفتار و عادت‌های روزمره تفاوت واقعی ایجاد می‌کند.

ضرورت پیشگیری

وی با هشدار نسبت به شیوع دیابت خاموش، گفت: دیابت یکی از بیماری‌هایی است که گاهی سال‌ها بدون علامت مشخص در بدن پیشرفت می‌کند. تشخیص زودهنگام، مانع از عوارض خطرناکی همچون اختلال کلیه، آسیب عصبی و بیماری قلبی می‌شود. این عضو بورد تغذیه کشور ادامه داد: دیابت بیماری ساده‌ای نیست، اما می‌توان با آگاهی آن را مدیریت کرد. صفریان خاطرنشان کرد: دیابت پایان زندگی نیست. اگر بیمار از روز نخست آن را بپذیرد، سبک زندگی خود را اصلاح کند، رژیم غذایی و ورزش را طبق اصول انجام دهد، نه‌تنها طول عمری طبیعی خواهد داشت بلکه کیفیت زندگی‌اش نیز افزایش می‌یابد. اما انکار بیماری، بی‌توجهی به توصیه‌های تغذیه‌ای و استرس مداوم، همان عواملی هستند که دیابت را از یک بیماری قابل‌کنترل به یک تهدید جدی تبدیل می‌کنند. وی اضافه کرد: تغذیه سالم، بستر تمام درمان‌هاست؛ هیچ دارویی جایگزین رفتار غذایی درست نمی‌شود.