آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۲۰
یکشنبه
۱۷ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۲۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۰۸ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

اختلال پردازش حسی در کودکان



محمد زنوزی‌راد
دبیرانجمن
پزشکان کودکان ایران

پردازش صحیح اطلاعات دریافتی از محیط، نقش مهمی در رشد و تکامل سیستم عصبی، شناخت محیط و شکل‌گیری رفتارهای فردی و اجتماعی دارد. حواس مختلف انسان از جمله لامسه، بینایی، شنوایی، چشایی و بویایی، اطلاعات محیطی را از طریق گیرنده‌های حسی به سیستم عصبی منتقل می‌کنند و مغز با پردازش این اطلاعات، امکان شناخت محیط و واکنش مناسب به محرک‌ها را فراهم می‌سازد. هر یک از حواس انسان دارای توانمندی‌ها و محدودیت‌های خاصی است، استفاده هماهنگ از حواس مختلف، نقش مهمی در شناخت محیط، برقراری ارتباط با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مناسب دارد. زمانی که اطلاعات حسی به درستی پردازش نشوند، ممکن است فرد در شناخت محرک‌های محیطی یا پاسخ مناسب به آنها با مشکلاتی مواجه شود. سیستم عصبی کودکان در دوران رشد، در حال تنظیم و سازمان‌دهی پاسخ‌های خود به محرک‌های محیطی است و به همین دلیل، توجه به شدت و کیفیت محرک‌های حسی اهمیت ویژه‌ای دارد. همان‌طور که مواجهه با صداهای بلند می‌تواند به سیستم شنوایی آسیب برساند، قرارگرفتن در معرض نورهای شدید نیز ممکن است برای سیستم بینایی مشکلاتی ایجاد کند. در دوران رشد، مغز کودکان در حال تکامل توانایی پردازش و تفکیک اطلاعات حسی است و مواجهه مداوم با محرک‌های شدید و یکنواخت، از جمله نور نمایشگرها، موضوعی است که باید مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرد. سیستم بینایی انسان توانایی تشخیص طیف‌های متنوعی از رنگ‌ها را دارد و تجربه محرک‌های طبیعی و متنوع محیطی، بخشی از فرایند شناخت و یادگیری کودکان است. مشکلات پردازش حسی تنها به دوران کودکی محدود نمی‌شود، این مشکلات ممکن است در سنین بالاتر نیز بر نحوه رفتار، تعاملات اجتماعی و روابط خانوادگی افراد تأثیر بگذارند. در برخی افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم نیز تفاوت‌هایی در پردازش اطلاعات حسی مشاهده می‌شود و شناخت این ویژگی‌ها می‌تواند به درک بهتر نیازهای فرد و نحوه تعامل با او کمک کند. توجه به پردازش حسی می‌تواند در شناخت برخی مشکلات رفتاری و ارتباطی اهمیت داشته باشد. فناوری‌های نوین امکانات متعددی در اختیار انسان قرار داده‌اند، اما استفاده از این ابزارها باید با آگاهی از نیازهای رشدی و حسی کودکان همراه باشد.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

مصرف یک آووکادو و یک فنجان انبه در روز تفاوت قابل توجهی در نحوه واکنش شریان‌ها به جریان خون در بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت ایجاد کرد. به گزارش سایتس دیلی، در کارآزمایی اخیر، محققان موسسه فناوری ایلینوی به ۸۲ بزرگسال مبتلا به پیش دیابت دستور دادند که روزانه یک آووکادو و یک فنجان انبه یا غذاهای کم چرب و کم فیبر با کالری معادل مصرف کنند. در پایان کارآزمایی، شریان‌ها با سهولت بیشتری در پاسخ به افزایش جریان خون در گروه میوه گسترش یافتند. این پاسخ در گروه کنترل کاهش یافت. بعد از هشت هفته، محققان اتساع با واسطه جریان را اندازه‌گیری کردند که میزان باز شدن یک سرخرگ را با افزایش جریان خون ردیابی می‌کند. تجزیه و تحلیل رژیم غذایی این کارآزمایی نشان داد که شرکت‌کنندگانی که این میوه‌ها را می‌خوردند، فیبر، ویتامین C و چربی‌های تک غیراشباع بیشتری دریافت کردند. از آنجایی که محققان هر دو میوه را با هم آزمایش کردند، این مطالعه میزان نقش هر یک از میوه‌ها را به تنهایی نشان نمی‌دهد.

ارتباط یک عادت ساده خواب با کاهش وزن

طبق یک مطالعه اخیر، زمانی که بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت به رختخواب می‌روند می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر توانایی آنها در کاهش وزن داشته باشد. به گزارش نیوزویک، محققان دانشگاه نیویورک و دانشگاه دلاور دریافتند که زودتر به رختخواب رفتن با کاهش وزن بیشتر در میان افراد مبتلا به پیش دیابت مرتبط است؛ پیش دیابت وضعیتی است که در آن سطح گلوکز خون بیمار بالاتر از حد طبیعی است، اما سطح آن به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت نوع ۲ تشخیص داده شود. آنها به این نتیجه رسیدند که یافته‌ها نشان می‌دهد که زمان خواب - و نه فقط مدت زمان خواب - می‌تواند یک عامل سبک زندگی امیدوارکننده برای کمک به مدیریت وزن باشد. کاهش وزن، حتی در مقادیر کم، می‌تواند برای افراد مبتلا به پیش دیابت مهم باشد، زیرا می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. با این حال، کاهش وزن برای افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت می‌تواند دشوار باشد، زیرا متابولیسم بدن آن‌ها به دلیل مقاومت به انسولین تحت فشار است.

دانستنی‌ها

خوردن قهوه ناشتا مضر است؟

واکنش افراد به کافئین متفاوت است و برخی نسبت به دیگران، حساسیت بیشتری به آن دارند.

متخصصان «کلینیک کلیولند» در این باره می‌گویند درست است که بدن هنگام خالی بودن معده، قهوه و در نتیجه کافئین را سریع‌تر جذب می‌کند اما برخی افراد هنگام نوشیدن قهوه با معده خالی، هیچ عارضه ناخوشایندی را تجربه نمی‌کنند.

نوشیدن قهوه با معده خالی موضوعی تا حدی بحث‌برانگیز است و در شبکه‌های اجتماعی ادعاهایی مطرح می‌شود مبنی بر اینکه این کار باعث افزایش ناگهانی سطح کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود و به دستگاه گوارش آسیب می‌زند. در یکی از مطالب منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی ادعا شده بود که نوشیدن قهوه با معده خالی می‌تواند به لایه مخاطی محافظ دستگاه گوارش در برابر اسید معده آسیب برساند. یکی از متخصصان حوزه پزشکی هم در ویدیویی پربازدید در تیک‌تاک توصیه می‌کند افراد با معده خالی قهوه ننوشند زیرا به گفته او، این کار می‌تواند سطح کورتیزول را ناگهان افزایش دهد.

کورتیزول، هورمونی استروئیدی است که غدد فوق‌کلیوی آن را تولید می‌کنند. این هورمون به تنظیم پاسخ بدن به تنش کمک می‌کند و بالا یا پایین بودن سطح آن می‌تواند بر سلامت فرد تأثیر بگذارد.

با این حال برخی متخصصان گوارش می‌گویند نوشیدن قهوه با معده خالی برای همه مضر نیست و واکنش بدن افراد مختلف به آن متفاوت است.

روزنامه «نیویورک پست» به نقل از دکتر «آسمه خاپرا»، متخصص بیماری‌های گوارشی در ایالت ویرجینیای آمریکا در این باره می‌گوید: به نظر نمی‌رسد نوشیدن قهوه با معده خالی مشکلات مهمی ایجاد کند. پژوهش‌ها نیز نشان نداده‌اند که این کار باعث اختلال در کورتیزول، قند خون یا دیگر فرایندهای سوخت‌وساز بدن شود.

به گفته او، سطح کورتیزول صبح‌ها به طور طبیعی به اوج می‌رسد، بنابراین «افزایش ناگهانی» کورتیزول که برخی آن را به نوشیدن قهوه با معده خالی نسبت می‌دهند، ممکن است صرفا فرایندی طبیعی باشد، نه یکی از عوارض قهوه.

اما از سوی دیگر مصرف کافئین باعث شل شدن دریچه عضلانی میان مری و معده می‌شود و می‌تواند موجب برگشت اسید معده به مری شود و احتمالا سوزش سر دل ایجاد کند. بنابراین ممکن است برای افرادی که از قبل مشکل رفلاکس یا معده سرد و ضعیف دارند، منع مصرف قهوه به صورت ناشتا یا حتی به طور کلی از سوی متخصص گوارش توصیه شود.

قهوه معمولی و قهوه بدون کافئین هر دو ترشح اسید معده و گاسترین را تحریک می‌کنند. گاسترین، هورمونی است که به تنظیم گوارش کمک می‌کند.

دکتر داگلاس واین، یک متخصص گوارش دیگر هم توضیح می‌دهد که این اتفاق چه فرد غذا خورده باشد و چه نخورده باشد، رخ می‌دهد اما در نبود غذا ممکن است علائمی مانند تهوع، احساس سوزش در شکم یا نیاز به دفع بروز کند.

دکتر واین می‌افزاید کافئین ماده‌ای محرک است و بنابراین می‌تواند دستگاه عصبی مرکزی را فعال کند و موجب افزایش فشار خون و ضربان قلب شود که ممکن است به اضطراب، تپش قلب و مشکلات خواب بینجامد.

با توجه به اینکه در افراد مختلف با ویژگی‌های جسمی، عصبی و گوارشی متفاوت، واکنش‌های بدن به کافئین متفاوت است لذا تصمیم اینکه قهوه ناشتا مصرف کنند یا نه، بستگی دارد به عملکرد بدن و در صورت مشاهده مشکل یا عارضه‌ای ناخوشایند به ویژه اگر پیش‌تر سابقه تجربه آن را نداشته‌اند بهتر است زمان نوشیدن قهوه یا نوع آن را تغییر دهند یا حتما درباره ادامه مصرف، با متخصص تغذیه یا گوارش مشورت کنند.

نکته

هشدار نسبت به عوارض پنهان دیابت

آزمایش قند خون بدهید

مدیرعامل انجمن دیابت ایران گفت: بسیاری از افراد دیابتی بدون اینکه بدانند با عوارض جبران‌ناپذیر چشمی و کلیوی دست و پنجه نرم می‌کنند. کامران نیکوسخن افزود: فدراسیون بین‌المللی دیابت برای سال‌های ۲۰۲۶ و ۲۰۲۷ بر شعار اقدام سریع در مورد دیابت تاکید کرده است.

وی گفت: هدف از این اقدام، شناسایی سریع افراد در مرز خطر و جلوگیری از بروز عوارض جدی است. تشخیص زودهنگام و شناسایی افراد در مرز خطر برای جلوگیری از آسیب‌های جدی حیاتی است.

نیکوسخن ادامه داد: آمارها نشان می‌دهد از هر ۹ فرد بالغ در جهان، یک نفر به دیابت مبتلا است، اما بخش نگران‌کننده‌تر اینجا است که ۴۰ درصد از این افراد اصلاً از بیماری خود خبر ندارند.

وی در همین زمینه افزود: این عدم اطلاع به این دلیل است که دیابت اغلب بدون علائم مشخصی ظاهر می‌شود و بسیاری از مردم تصور می‌کنند تنها با مشاهده علائمی مثل تشنگی زیاد یا تاری دید می‌توان به بیماری شک کرد.

نیکوسخن تاکید کرد: نیمی از افراد دیابتی در لحظه تشخیص بیماری، دچار عوارض پیشرفته شده‌اند. این یعنی بسیاری از افراد سال‌ها بدون اطلاع از وضعیت خود زندگی کرده‌اند و تنها زمانی متوجه بیماری شده‌اند که آسیب‌ها به چشم، کلیه یا پاها وارد شده است.

به گفته مدیرعامل انجمن دیابت ایران، افراد بالای ۳۵ سال حتی اگر هیچ نشانه یا سابقه خانوادگی نداشته باشند، باید برای آزمایش قند خون اقدام کنند.

وی افزود: همچنین افرادی که زیر ۳۵ سال هستند اما شاخص توده بدنی آنها بالای ۲۳ است و با مشکلاتی مثل فشارخون بالا یا کم‌تحرکی روبرو هستند، باید فوراً آزمایش قند خون بدهند.

نیکوسخن تاکید کرد: شناسایی زودهنگام می‌تواند مانع از تبدیل شدن وضعیت افراد به دیابت قطعی و جلوگیری از آسیب‌های دائمی به بدن شود.

جدول سودوکو

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

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

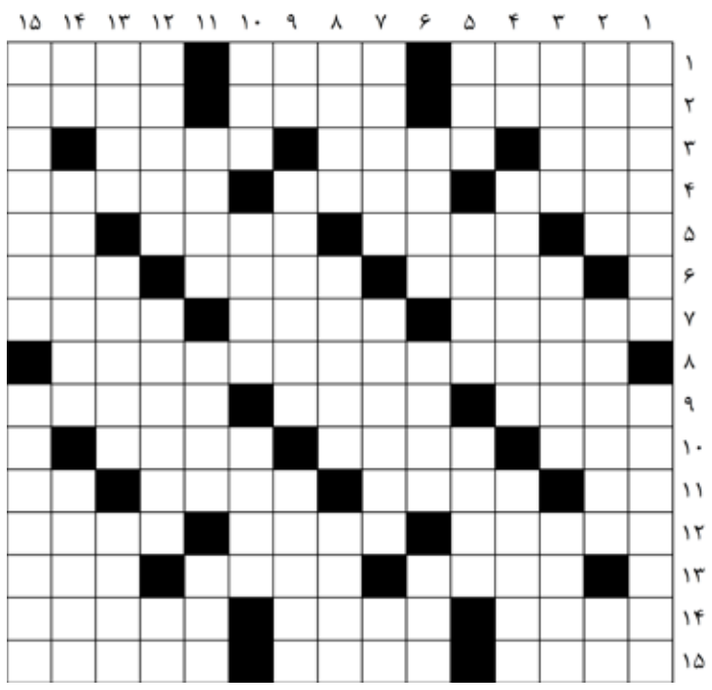
جدول کلمات متقاطع
آ ر م ا ن م ل ی
شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- از پوشاک زمستان - یکای طول موج - جایگاه نماز ۲- کارمندان دربار - نوعی نارنگی - آدم‌کشی سیاسی ۳- جسد حیوان مرده - خارج - چهره و صورت ۴- زیاده‌گو و پرحرف - نوازشگر - از شهرهای شهرستان شاهرود در استان سمنان ۵- نام قدیم یزد - زاینده - ماهی فروش - تاخت اسب ۶- داننده و آگاه - باادب - خانه ۷- خانه ها - کالا - ابزار لحیم کاری ۸- یک دانشمند در زمینه شیمی آلی اهل ایتالیا بود ۹- کشف رازی - طاق ویران شده عهد ساسانی - معبدی در ژاپن ۱۰- کشتی جنگی - آغاز و ابتدا - اشرار ۱۱- از زبان های برنامه نویسی - آشکار - ابریشم - گمان ۱۲- کوهی در خلخال - تاراج و چپاول - گریزان ۱۳- رام شده - امپراتوری آلمان - به جاآوردن عهد ۱۴- انتظار و نگرانی - نشان افتخار - کیمیا ۱۵- کرم کدو - غیر مطلق - از شهرهای استونی

عمودی

۱- از واحدهای وزن - خوی و خلق آدمی ۲- بردگی و دربند بودن - ناشایست - رودی در فرانسه ۳- لقبی در ترکیه - نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتقالی - صیاد ۴- محکم - کتاب پرفروش استیو تولتز - چنان‌که به نظر می‌آید ۵- دندان نیش - دست کم - کار و پیشه داشتن ۶- صف و رسته - ناشناخته - خجسته و مبارک ۷- موجود خیالی - از رودهای بلند آمریکا - پنهان کردن ۸- نارگیل - پارسا - کلاغ ۹- حرارت و گرمی - دودل و مردد - باربری ۱۰- حشره خونخوار - دعوت شده - به خاطر ۱۱- ویران و خراب - نوعی تفنگ - نمای سینمایی ۱۲- چنگ زننده - دیگ سنگی مشهد - ویتامین انعقاد خون ۱۳- راه راست - از شهرهای عراق - شهری در فرانسه ۱۴- می‌دهند تا رسواکنند - از ارزهای دیجیتال - گنجایش ۱۵- مقبره - کارگردان فیلم فریاد آزادی



حل جدول ۲۳۱۱

