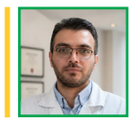
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۱۰
سه شنبه
۰۵ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۱۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۲۷ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

لکنت زبان



وحید ولی‌نژاد
عضو هیأت‌مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی

تشخیص به‌موقع و مداخله تخصصی گفتاردرمانی در کودکان زیر ۶ سال احتمال درمان لکنت را افزایش می‌دهد؛ لذا درمان این اختلال تخصصی بوده و ادعای درمان آن توسط برخی در فضای مجازی کذب است. این اختلال گفتاری معمولاً ریشه‌های خود را در دوران کودکی، به‌ویژه بین سنین ۲.۵ تا ۵ سالگی نشان می‌دهد.

اگر لکنت در سنین پایین، به‌ویژه زیر ۶ سال، به‌موقع تشخیص داده شده و مداخلات گفتاردرمانی تخصصی آغاز شود، احتمال رفع اختلال وجود دارد.

یکی از نکات حیاتی در برخورد با افراد دارای لکنت، نحوه تعامل جامعه با آن‌هاست. این افراد معمولاً تمایلی به برخورد غیرطبیعی یا ویژه ندارند و ترجیح می‌دهند در جامعه به‌صورت عادی دیده شوند. بنابراین، برخورداری از صبر و اجازه دادن به فرد برای بیان کلمات بدون ایجاد فشار، از اصول مهم تعامل با آنان است.

از منظر علمی، لکنت تنها یک چالش در سطح کلام نیست، بلکه ریشه در پیچیدگی‌های سیستم عصبی و فرآیندهای کنترل حرکتی گفتار دارد. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که اختلال در هماهنگی میان نواحی مغزی مسئول برنامه‌ریزی کلامی و اجرای حرکتی، می‌تواند منجر به ناپایداری در جریان گفتار شود.

از همین رو، مداخلات تخصصی گفتاردرمانی باید فراتر از اصلاح تلفظ، بر بازسازی الگوهای عصبی-حرکتی و مدیریت همزمان مولفه‌های روان‌شناختی متمرکز باشند تا بتوان از بروز الگوهای فرعی و اضطرابی در گفتار جلوگیری کرد.

متأسفانه امروزه بسیاری از مردم برای یافتن درمان، به جای مراجعه به متخصصان واقعی، به دنبال ادعاهای منتشر شده در فضای مجازی می‌روند. لازم است مردم بدانند تنها متخصصان مورد تأیید وزارت بهداشت برای درمان لکنت، گفتاردرمانگران هستند.

بسیار مهم است که والدین و خودِ افراد دارای لکنت، پیش از هرگونه اقدام درمانی، حتماً از طریق سامانه سازمان نظام پزشکی، از تخصص و مجوز فرد مورد نظر اطمینان حاصل کنند. برخورد با ادعاهای درمانی دروغین در شبکه‌های اجتماعی در دستور کار سازمان نظام پزشکی قرار دارد، اما آگاهی خودِ مردم بهترین سپر در برابر این آسیب‌هاست.



ارتباط رژیم غذایی با کاهش خطر نارسایی قلبی

در حالی که عواملی مانند فشار خون بالا، دیابت و چاقی می‌توانند خطر ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش دهند، عادات روزانه نظیر غذاخوردن هم می‌تواند در این زمینه موثر باشد. به گزارش یاهو هلث، یک مطالعه جدید، ۲۱۵۹ بزرگسال در یونان را به مدت ۲۰ سال پیگیری کرد و نشان داد که هر ۱ امتیاز بهبود در کیفیت کلی رژیم غذایی با احتمال کمتر ابتلا به نارسایی قلبی همراه است.

محققان از داده‌های گروه ATTICA، یک مطالعه آینده‌نگر مبتنی بر جمعیت از بزرگسالان ساکن منطقه آتن یونان که در زمان ثبت نام در سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۲ عاری از بیماری قلبی عروقی بودند، استفاده کردند. شرکت‌کنندگان تحت ارزیابی‌های اولیه سلامت، مانند فشار خون، شاخص توده بدنی (BMI)، کلسترول، قند خون و عوامل سبک زندگی از جمله سیگار کشیدن، فعالیت بدنی و رژیم غذایی قرار گرفتند.

مسمومیت دارویی در کمین خانواده‌ها

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو گفت: مصرف خودسرانه دارو و نگهداری نامناسب داروها در منزل، می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای سلامت افراد داشته باشد. آزیتا نبی زاده، با تأکید بر اینکه مسمومیت‌ها می‌توانند در اثر مصرف نادرست داروها، نگهداری نامناسب مواد شیمیایی و شوینده‌ها، مواجهه با گازهای سمی، مصرف مواد غذایی ناسالم و سایر عوامل خطرزا رخ دهند، افزود: رعایت اصول ایمنی در محیط خانه و محل کار، آگاهی از خطرات پیرامون و اقدام به موقع هنگام مواجهه با مسمومیت احتمالی، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از عوارض جدی و گاه جبران‌ناپذیر این حوادث است. وی با اشاره به اهمیت پیشگیری از مسمومیت‌های دارویی تصریح کرد: مصرف بیش از مقدار تجویز شده، استفاده خودسرانه از داروها و بی‌توجهی به تداخلات دارویی می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد.

دانستنی‌ها

مواد غذایی ممنوعه در زمان ابتلا ویروسی

هیچ خوراکی خاصی به‌تنهایی بیماری‌های ویروسی را درمان نمی‌کند و حذف شیر، موز، نان یا سایر مواد غذایی معمول نیز لزوماً به بهبود سریع‌تر منجر نمی‌شود.

وقتی به یک بیماری ویروسی مبتلا می‌شوید، ممکن است به دلیل تب، بدن‌درد، خستگی و کاهش اشتها، تمایلی به خوردن غذا نداشته باشید. با این حال، آنچه در دوران بیماری می‌خورید و می‌نوشید، می‌تواند به تأمین مایعات و مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک کند و تحمل علائم را آسان‌تر سازد.

انتخاب خوراکی‌های مناسب و پرهیز از برخی عادت‌های غذایی ممکن است به بهبود وضعیت عمومی بدن در دوران بیماری کمک کند. بث چروونی، متخصص تغذیه، تأکید می‌کند که تأمین آب و مواد مغذی در زمانی که سیستم ایمنی بدن با عفونت مقابله می‌کند، اهمیت زیادی دارد.

چرا تأمین آب و مواد مغذی اهمیت دارد؟

تب، تعریق، بدن‌درد و خستگی می‌توانند احساس ضعف را افزایش دهند. در این شرایط، دو مسئله اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند: کم‌آبی بدن و کاهش دریافت مواد مغذی.

تب و تعریق می‌توانند میزان مایعات بدن را کاهش دهند. در صورت بروز استفراغ یا اسهال نیز احتمال کم‌آبی افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، کاهش اشتها ممکن است دریافت انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را دشوار کند.

به همین دلیل، نوشیدن مایعات کافی و مصرف غذاهایی که بدن به‌راحتی آن‌ها را تحمل می‌کند، از اقدامات مهم در دوران بیماری است.

۱. شیرینی‌ها و خوراکی‌های پرشکر

آبنبات، نوشابه‌های شیرین، شیرینی و دسرهای پرشکر معمولاً مواد مغذی زیادی در اختیار بدن قرار نمی‌دهند. مصرف بیش از اندازه این خوراکی‌ها ممکن است جای غذاهای مغذی را بگیرد و دریافت مواد ضروری بدن را کاهش دهد.

با این حال، شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد مصرف معمول شیرینی به‌طور مستقیم باعث تضعیف سیستم ایمنی یا طولانی شدن دوره آنفلوآنزا می‌شود. بنابراین، به جای حذف کامل قندها، بهتر است در دوران بیماری بر دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن تمرکز کنید.

۲. غذاهای بسیار شور

چیپس، تنقلات شور، برخی غذاهای آماده و فرآورده‌های گوشتی حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. مصرف بیش از اندازه نمک برای سلامت عمومی مناسب نیست، اما خوردن یک وعده غذای شور لزوماً به کم‌آبی بدن یا تشدید عفونت منجر نمی‌شود.

در زمانی که تب، اسهال یا استفراغ دارید، جبران مایعات از دست‌رفته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در صورت اسهال یا استفراغ قابل توجه، محلول خوراکی جبران آب و املاح می‌تواند به بازگرداندن مایعات و الکترولیت‌های ازدست‌رفته کمک کند.

۳. فست‌فودها و غذاهای بسیار چرب

غذاهای سرخ‌شده و بسیار چرب ممکن است در برخی افراد احساس سنگینی، تهوع یا ناراحتی معده ایجاد کنند. اگر در دوران بیماری اشتهای کمی دارید، بهتر است غذاهایی را انتخاب کنید که هضم و مصرف آن‌ها برایتان آسان‌تر باشد.

سوپ، برنج، سیب‌زمینی پخته و وعده‌های غذایی کوچک‌تر می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند. البته شواهد محکمی وجود ندارد که مصرف یک وعده غذای چرب به‌تنهایی موجب تشدید مستقیم عفونت ویروسی شود.

۴. قهوه و نوشیدنی‌های پرکافئین

برخلاف تصور رایج، مصرف متعادل قهوه معمولاً باعث کم‌آبی بدن نمی‌شود و می‌تواند بخشی از مایعات دریافتی روزانه را تأمین کند.

با این حال، مصرف زیاد کافئین ممکن است خواب را مختل کند و در برخی افراد باعث تپش قلب، اضطراب یا ناراحتی معده شود. از آنجا که استراحت کافی در دوران بیماری اهمیت دارد، بهتر است مصرف قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار را متناسب با وضعیت خود تنظیم کنید.

۵. غذاهایی که علائم گوارشی را تشدید می‌کنند

برخی عفونت‌های ویروسی ممکن است با علائم گوارشی نیز همراه باشند. در صورت بروز تهوع، دل‌درد یا اسهال، غذاهای بسیار چرب، تند یا سنگین ممکن است ناراحتی شما را بیشتر کنند.

البته واکنش افراد به غذاها متفاوت است و ضرورتی ندارد همه این خوراکی‌ها را به‌طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. بهتر است غذاهایی را انتخاب کنید که با وضعیت جسمی شما سازگارتر هستند و در صورت کاهش اشتها، وعده‌های کوچک‌تر و مکرر بخورید.

باید شیر، موز و نان را کنار گذاشت؟

خیر. شواهد علمی از ممنوعیت عمومی مصرف شیر، موز و نان هنگام ابتلا به آنفلوآنزا یا سایر عفونت‌های ویروسی حمایت نمی‌کنند.

شیر و لبنیات: این مواد غذایی می‌توانند منابع مناسبی از پروتئین و سایر مواد مغذی باشند. شواهد محکمی وجود ندارد که مصرف شیر باعث افزایش تولید مخاط دستگاه تنفسی شود؛ هرچند ممکن است در برخی افراد احساس غلیظ شدن بزاق یا پوشیده شدن گلو ایجاد کند.

موز: این میوه منبعی از مواد مغذی و انرژی است. قند طبیعی موجود در موز به‌تنهایی دلیلی برای حذف آن از رژیم غذایی هنگام بیماری نیست.

نان: نان نیز می‌تواند بخشی از رژیم غذایی معمول در دوران بیماری باشد. پرهیز از گلوتن عمدتاً برای افرادی ضرورت دارد که به بیماری سلیاک یا مشکلات مشخص مرتبط با گلوتن مبتلا هستند.

بنابراین، اگر این مواد غذایی را به خوبی تحمل می‌کنید، نیازی نیست صرفاً به دلیل ابتلا به آنفلوآنزا آن‌ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

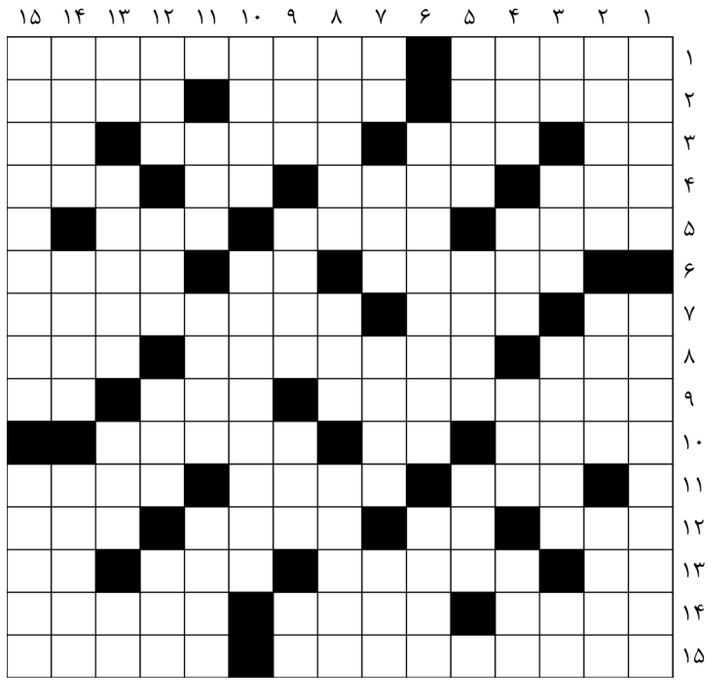
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- لگدی که با زانو زده شود- شهری در اسپانیا ۲- سوره قلب قرآن کریم- دست پیمان- از مراحل زراعت ۳- دشمن سرسخت- بز نر- شادباش گفتن- ضمیر فرانسوی ۴- نخ ابریشم- دانشمند معروف هندی- زیاد نیست- غم و غصه ۵- نام گلی زیبا- از وسایل روشنایی- سوره ۴ قرآن کریم ۶- پرتو ماه- علامت مفعولی- یار و همدم ۷- شیار باریک- پلیدی- کیک پنیر سوئدی ۸- بلندترین نقطه- صحرایی در شیلی- زبانه آتش ۹- فیلمی از سامان مقدم- نجابت و بزرگی- حرف پیروزی ۱۰- از جاده‌های معروف شمال ایران- طول عمر- بنگاه و انجمن ۱۱- بدمنظر و بی‌ریخت- موجود فرازمینی سینمایی- از فروع دین اسلام ۱۲- جمله قرآنی- واحد پول ژاپن- فرستاده خدا- نام هندی استخوان ۱۳- راندن مزاحم- کارگردان فیلم کوهستان بروکبک- هذیان بیمار- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۴- بازگشت- زمین‌شناس آلمانی- نوعی کاغذ تزئینی ۱۵- مدیریت و نظم دادن- ذاتی و سرشتی

عمودی

۱- یکی از آزمون‌های مورد قبول و معتبر زبان انگلیسی است که در سراسر جهان برگزار می‌شود.- از آثار تاریخی اهواز ۲- از وسایل ارتباط جمعی- همسر زن- همگی و کلاً ۳- پنهان کردن- بدن و تن- جسد مرده- ارجمندی ۴- سلاح زنبور!- جوی آب- نیش زدن زنبور- جزءکوچک یک ماده ۵- معصیت- دلیر و قوی- سوره انجیر ۶- خواهرزاده ارسطو- واژگون ۷- دشنام- جوانمرد- پسران- ضربه‌ای که با پازده شود ۸- پدرمردگان- جریب- معده ۹- بازی کردن- ترس و بیم- واحد طول- چهارمن تبریزی ۱۰- از رودهای مرزی ایران- ثبت نام ۱۱- خجسته و مبارک- تغییر- واجب و ضروری ۱۲- اسب پهن پشت- کیف سفری- محکم و استوار- دیوار کوتاه ۱۳- پیشوند منفی- ترعه و آبراهه- بخشش- کلمه شگفتی ۱۴- مملکت و اقلیم- یک دفعه و ناگهانی- دالان ۱۵- اثری از ر. اعتمادی- نگهبان و کشیکچی



حل جدول ۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	خ	ت	ر	ا	ف	ر	و	ز	■	م	ف	ر	و	ق
۲	ف	ا	ن	و	س	■	ش	ف	ی	ع	ا	■	و	ا	و
۳	س	ر	■	ز	ل	ف	■	ا	ر	ق	■	ت	ی	ن	ر
۴	■	و	ق	ت	■	ی	ا	س	■	ک	ا	ر	ا	ی	پ
۵	ن	■	خ	ش	م	ن	ا	ک	■	ر	ا	■	د	ل	ا
۶	گ	ر	م	ک	■	و	د	ا	ع	■	ز	ی	ن	■	غ
۷	ر	و	ی	■	ن	س	■	خ	م	ی	د	ه	■	م	ه
۸	■	س	ن	چ	ا	ق	ک	■	ر	و	ا	و	ر	ی	■
۹	ت	و	■	ر	ا	ه	ر	و	■	ز	ر	■	ت	پ	ت
۱۰	و	■	ن	پ	ش	■	پ	ل	م	پ	■	ا	ب	د	ی
۱۱	ت	خ	م	■	ن	د	■	ت	ه	ا	ت	ر	ی	■	ف
۱۲	ی	ا	د	و	ا	ر	ه	■	م	ش	ق	■	ل	ه	و
۱۳	ا	ن	م	ی	■	و	ا	ت	■	ی	ا	م	■	م	ی
۱۴	ی	ک	ا	■	ب	غ	ر	ن	چ	■	ع	ر	و	س	ی
۱۵	ی	ا	ل	ت	ا	■	د	ک	ا	ن	د	ا	و	و	د