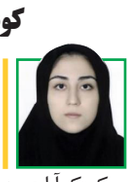
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۳۹
دوشنبه
۱۴۰۵•۰۹•۰۹
۲۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۸ / ۳۰ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

کودک‌آزاری



سارا ده بزرگی
فوق‌تخصص روانپزشکی

کودک‌آزاری به هر نوع بدرفتاری با افراد زیر ۱۸ سال گفته می‌شود که سلامت، امنیت، رشد یا کرامت آنان را تهدید کند و می‌تواند به شکل جسمی، عاطفی، جنسی یا غفلت بروز یابد. رفتارهایی مانند سیلی زدن با هدف تربیت، تحقیر و استفاده از الفاظ توهین‌آمیز، تهدید به ترک کردن کودک، محروم کردن او از غذا یا خواب، تنها گذاشتن کودک خردسال و نادیده گرفتن بیماری وی، از جمله رفتارهای آسیب‌زایی هستند که گاهی به اشتباه شیوه تربیتی تلقی می‌شوند. تجربه آزار و استرس شدید در سال‌های اولیه زندگی ممکن است زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس، مشکلات ارتباطی، افت تحصیلی و دشواری در اعتماد به دیگران شود. تغییرات ناگهانی رفتاری مانند ترس از فرد یا مکان خاص، گوشه‌گیری، پرخاشگری، اختلال خواب، کابوس، شب‌ادراری جدید و شکایت‌های جسمی مکرر از نشانه‌های احتمالی کودک‌آزاری است. کبودی‌ها و زخم‌های تکراری، آسیب‌های بدون توضیح متناسب، بی‌توجهی به بهداشت و سلامت کودک و رفتارهای جنسی نامتناسب با سن نیز نیازمند بررسی هستند. این نشانه‌ها به‌تنهایی اثبات‌کننده کودک‌آزاری نیستند، اما در صورت مشاهده تغییرات ناگهانی، مداوم یا هم‌زمان چند نشانه، باید موضوع را جدی گرفت و از افراد متخصص کمک خواست. باید آرامش خود را حفظ کرد، بدون قضاوت به صحبت‌های کودک گوش داد و به او اطمینان داد که مقصر نیست و برای حفظ امنیتش کمک خواهد شد. نباید کودک را برای بازگو کردن مکرر ماجرا تحت فشار قرار داد، از او بازجویی کرد یا قول داد که موضوع را با هیچ‌کس در میان نمی‌گذاریم؛ بلکه باید توضیح داد که برای محافظت از او ممکن است لازم باشد از افراد متخصص کمک گرفته شود. تعیین قوانین روشن و متناسب با سن، تشویق رفتارهای مطلوب، ایجاد برنامه روزانه قابل پیش‌بینی و استفاده از پیامدهای منطقی، از راهکارهای مؤثر در مدیریت رفتار کودکان است. والدین نیز باید به سلامت روان خود توجه داشته باشند؛ زیرا خستگی، اضطراب، افسردگی و فشارهای خانوادگی و اقتصادی می‌توانند احتمال واکنش‌های شدید را افزایش دهند. مکث هنگام خشم، کمک گرفتن از اطرافیان و مراجعه به متخصص در صورت نیاز، می‌تواند به پیشگیری از رفتارهای آسیب‌زا کمک کند. آموزش مرزهای بدنی، حق نه گفتن، شناسایی بزرگسالان امن و تشویق کودک به بیان موقعیت‌های ناراحت‌کننده از راهکارهای مهم پیشگیری است و نقش خانواده، مدرسه و نظام سلامت در شناسایی و حمایت از کودکان مهم است.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

نان سبوس‌دار تحمل گلوکز را بهبود می‌بخشد

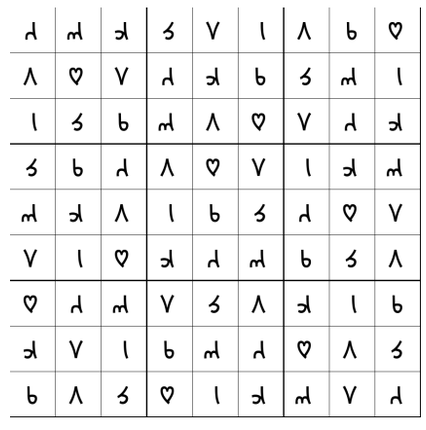
جایگزینی نان سفید با گندم کامل، نحوه برخورد بزرگسالان مبتلا به پیش‌دیابت را با نوشیدنی شیرین در عرض دو هفته تغییر داد. به گزارش یاهو هلث، در یک کارآزمایی کنترل شده، میانگین پاسخ گلوکز افراد پس از مرحله مصرف گندم کامل در مقایسه با نان سفید ۲۷ درصد کاهش یافت. تیم دانشگاه ایالتی اوهایو دریافتند باکتری‌های روده افراد هم قبل و هم بعد از تغییر رژیم غذایی، ارتباطی با پاسخ نشان دادند. با این حال، این یافته‌های میکروبی مقدماتی باقی می‌مانند. این مطالعه، یک آزمایش تغذیه دقیق مدیریت شده را با یک سوال حل نشده همراه می‌کند: کدام تفاوت‌های بیولوژیکی همان غذا را برای برخی افراد مفیدتر از دیگران می‌کند؟ پیش دیابت به این معنی است که گلوکز خون بدون رسیدن به آستانه دیابت از محدوده طبیعی فراتر می‌رود. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد و تغییرات رژیم غذایی را به یک هدف تحقیقاتی مهم تبدیل می‌کند.

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک نداشته باشید

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: در حال حاضر در سامانه نسخه الکترونیک مشخص است که در کدام منطقه و کدام شهر، آنتی بیوتیک مصرف می‌شود. محمد مهدی ناصحی درباره اصلاح الگوی مصرف دارو و نظارت بر تجویز آنتی بیوتیک افزود: مصرف بی رویه و خودسرانه آنتی بیوتیک در کشور و ایجاد مقاومت دارویی یکی از مشکلات اکنون و آینده محسوب می‌شود و از نظر علمی، یافته‌های مهمی وجود دارد که نشان می دهد باید اقدام جدی در این زمینه انجام شود. وی ادامه داد: در حال حاضر مصرف آنتی بیوتیک در کشور بالاست و داروهایی مانند آموکسی سیلین در صدر مصرف قرار داشته و کوآموکسی کلاو و سفکسین از جمله آنتی بیوتیک هایی هستند که تجویز بالایی دارند. مصرف آنتی بیوتیک‌ها بدون تجویز هم یکی از مشکلات جدی برای سلامت مردم محسوب می‌شوند و از نظر بودجه دارویی در حوزه سرپایی و بستری هم هزینه بالایی را به خود اختصاص داده‌اند و به طور مثال فقط یک قلم داروی آنتی بیوتیک، ۶۵۰ میلیارد تومان برای بیمه سلامت هزینه داشته است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

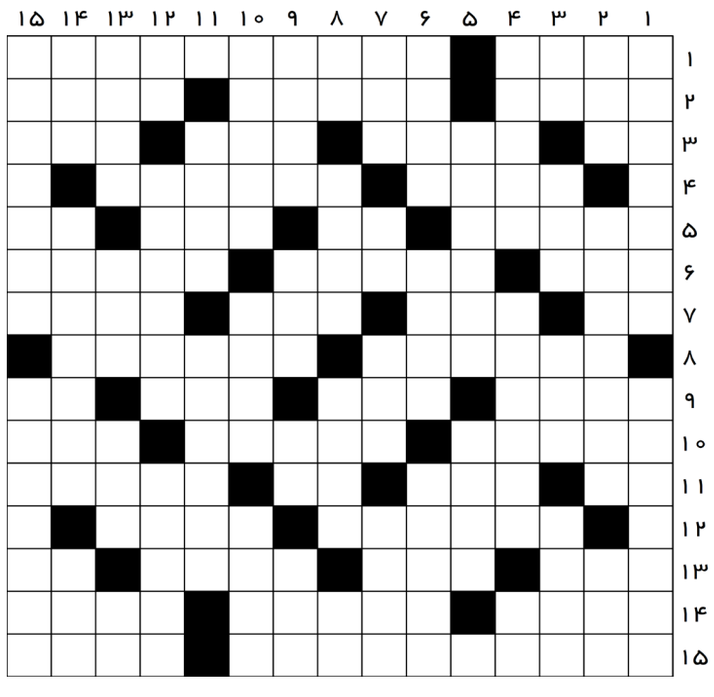
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۴۳۹

افقی

۱- جهنم- فیلمی از نوید اسماعیلی ۲- پیوستن- رودی در اردن- به روایت واداشتن ۳- نیمه دیوانه- ایزدبانوی خرد یونان- از درختان جنگلی- سپر ۴- نمره عالی- سیاستمدار یونان کهن ۵- بهبود یافتن- حرف تردید- بخیه لباس- از نشانه‌های جمع فارسی ۶- فرار کردن- نکوهش و گوشمالی- جایزه سینمایی ۷- خاک سفالگری- بسیار زیاد- بدون آن زندگی میسر نیست- پوشش و ستر ۸- پاسخ محکم و دندان شکن- هرج‌ومرج و بی‌نظمی ۹- گریزان- موی گردن اسب- کشیدنی بعد از قهر- مخفف شاه ۱۰- تباه شدن- آپارتمان کوچک و مجهز- شجاع و دلاور ۱۱- همسر مرد- پسوند آلودگی- ساز لاغر!- از شهرهای امارات ۱۲- سرمایی از کریگ سیلور- برقرار و آباد ۱۳- بنده و غلام- مکان بی‌خطر- کسی که شعر می‌گوید- مکان ۱۴- شیوه و روش- مجال و فرصت- داخل ۱۵- شهری در استان خوزستان- خرید غیرنقدی

عمودی

۱- فیلمی از محمدبانکی- آواره و ولگرد ۲- پیوند- ارسال کردن- شیوه و طریقه ۳- به دنیا آوردن- درخور و شایسته- پشت سر و عقب- شهری در فرانسه ۴- طبیعت‌ها و سرشت‌ها- بدگمانی- تصدیق روسی ۵- مگس عامل بیماری خواب- واحد پول بنگلادش ۶- سرشت و نهاد- آن چه به چشم دیده شود- شیمی قدیم ۷- بچه‌گوسفند- خار روی دیوار- از گل‌های زیبا- از هم دور شدن ۸- استان حومه تهران- قشر و پوسته- ماه نورد روسی- معبر خون ۹- فریاد تشویق- شایسته و جایز- حرف دهن‌کجی- تیردان ۱۰- دانه به دانه- بیماری کم خونی- طلبکار و وام دهنده ۱۱- کر نیست- سود بردن ۱۲- گشوده- صادر کردن- آهو و غزال ۱۳- نام مادر امام مهدی (عج)- علف حصیر- ماه چهارم سال بعد از خرداد- گرداگرد لب و دهان ۱۴- ذره باردار- از توابع جلفا در استان آذربایجان شرقی- غیر شوخی ۱۵- قمر مصنوعی- آخرش هیچ کاره است!



حل جدول ۲۴۳۸

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

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که معده را به درد سر می‌اندازند

رفلاکس معده یک بیماری گوارشی شایع است که باعث سوزش معده در ناحیه تحتانی قفسه سینه می‌شود و همه افراد دست‌کم یک بار در زندگی خود این عارضه را تجربه کرده‌اند. در ورودی معده شما دریچه‌ای قرار دارد که حلقه‌ای از یک عضله به نام اسفنکتر مری تحتانی (LES) است. به طور معمول LES به محض عبور غذا از آن، بسته می‌شود اما اگر LES تا انتها بسته نشود یا اگر خیلی زود باز شود، اسید تولید شده توسط معده شما می‌تواند به داخل مری برود. این وضعیت می‌تواند علائمی مانند سوزش سر دل یا ترش کردن معده را ایجاد کند. از آنجایی که دریچه مری پوشش مناسبی ندارد، اگر با اسید یا شیره در تماس قرار گیرد نمی‌تواند اثرات مخرب آنها را خنثی کند و در نتیجه باعث سوزش معده شده و رفلاکس معده رخ می‌دهد. اگر این علائم بیش از دو بار در هفته اتفاق بیفتد، ممکن است به بیماری رفلاکس معده مبتلا شده باشید. برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که به خواص مفید برای سلامتی شهرت دارند، ممکن است باعث رفلاکس معده شوند.

نوشیدنی‌های گازدار

نوشیدنی‌های گازدار، قهوه و غذاهای چرب از محرک‌های شناخته‌شده در مشکل بازگشت اسید معده به مری هستند با این حال بعضی خوراکی‌هایی که اغلب آنها را سالم می‌دانیم از نوشیدنی‌های میوه‌ای گرفته تا دمنوش نعنا هم می‌توانند سوزش سر دل را تشدید کنند. اخیرا نگرانی‌های دیگری نیز مطرح و درباره مصرف طولانی مدت برخی داروهای رایج برای درمان ترش کردن هشدارهایی داده شده است. برای مثال سازمان خدمات ملی سلامت بریتانیا (NHS) سال گذشته نسبت به خطرات احتمالی مصرف طولانی مدت مهارکننده‌های پمپ پروتون مانند امپرازول و لانزوپرازول هشدار داد. از جمله این خطرات عفونت‌های باکتریایی روده‌اند که می‌توانند تعادل میکروب‌های مفید روده را به هم بزنند. برخی پزشکان هم به خطرات احتمالی دیگری اشاره کرده‌اند از جمله کمبود جدی برخی مواد مغذی در مبتلایان به این عارضه گوارشی که ممکن است به ضعف استخوان‌ها بینجامد. به همین دلیل است که اکنون شناسایی خوراکی‌های محرک و کاهش مصرف آن‌ها اهمیت بیشتری یافته است چراکه می‌تواند علائم را به میزان قابل توجهی بهبود دهد یا حتی برطرف کند به گونه‌ای که فرد به مصرف طولانی مدت دارو نیاز نداشته باشد. دیلی میل در این مطلب به تعدادی از این خوردنی‌های محرک معده اشاره کرده هرچند دیدن نام برخی از آنها از جمله بعضی میوه‌ها و حتی دمنوش نعنا در این فهرست ممکن است برای ما غیرمنتظره باشند.

میوه‌های اسیدی

میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گوجه فرنگی می‌توانند مری از قبل حساس یا ملتهب را تحریک و علائم را تشدید کنند و این مسئله به میوه‌ها و سبزیجات خام محدود نمی‌شود و خوراکی‌هایی مانند رب گوجه فرنگی غلیظ، سس پاستا، خوراک لوبیا پخته با سس گوجه فرنگی و سوپ گوجه فرنگی نیز همگی ممکن است علائم را تشدید کنند. حتی گاه کارهای ساده‌ای مثل چکاندن آب لیموترش روی سالاد یا آب لیموسبز روی آووکادو له‌شده نیز ممکن است مشکل‌ساز شوند. آناناس هم به طور طبیعی اسیدی است و می‌تواند علائم رفلاکس را تحریک کند. آناناس را اغلب به نوشیدنی‌های میوه‌ای (اسموتی)، سالاد میوه و غذاهای ترش و شیرین اضافه می‌کنند، بنابراین ممکن است متوجه نشوید که آن را مصرف کرده‌اید. خوردنی دیگری که در این فهرست گنجانده شده، نعنا فلفلی است که مصرف آن را اغلب برای کمک به هضم غذا توصیه می‌کنند اما همین گیاه ممکن است بازگشت اسید معده را تحریک کند زیرا می‌تواند عضلات دستگاه گوارش از جمله عضله‌ای که مانند دریچه عمل می‌کند و مانع بالا آمدن محتویات معده می‌شود را شل کند. نوشیدن چای نعنا بعد از شام، خوردن شکلات نعنایی، آدامس و حتی سس نعنا کنار غذا هم می‌توانند علائم را بدتر کنند. در حالی که جایگزین کردن دمنوش نعنا با دمنوش بابونه یا دمنوش میوه‌های خانواده توت ممکن است کمک‌کننده باشد. همچنین در ادامه این مطلب تاکید شده که شکلات تلخ بیشتر از شکلات شیری می‌تواند علائم را تشدید کند. بسیاری از کسانی که سوزش سر دل دارند، می‌دانند مصرف زیاد شکلات می‌تواند علائم را بدتر کند زیرا شکلات حاوی «متیل‌گزانتین» هاست؛ گروهی از ترکیبات طبیعی که کافئین و «تئوبرومین» را در برمی‌گیرد و به شل شدن عضله میان معده و مری کمک می‌کند. شکلات تلخ به ویژه انواعی که درصد کاکائوی بالایی دارند، بیشترین مقدار متیل‌گزانتین را دارد. کارشناسان می‌گویند اگر می‌خواهید شکلات بخورید، مقدار کمی شکلات شیری یا سفید انتخاب کنید. حتی یک میان‌وعده کوچک با روکش شکلاتی هم ممکن است برای تحریک علائم کافی باشد.

پیاز و سیر

پیاز و سیر را هم به این لیست اضافه کنید. پیاز و سیر در تهیه انواع غذاها کاربرد فراوانی دارند اما اگر خام مصرف شوند، ممکن است ترش کردن را تشدید کنند زیرا سیر و پیاز مقدار زیادی از نوعی فیبر به نام «فروکتان» دارند. باکتری‌های روده این فیبرها را تخمیر می‌کنند و در این فرایند گاز تولید می‌شود. این وضعیت می‌تواند باعث نفخ و افزایش فشار داخل شکم شود و احتمال بازگشت محتویات معده به مری را تشدید کند. همچنین دی‌اکسید کربنی که از نوشیدنی‌های گازدار آزاد می‌شود، می‌تواند بخش بالایی معده را متسع کند و باعث بادگلو شود. در این حالت، اسفنکتر تحتانی مری برای لحظه‌ای شل می‌شود تا گاز خارج شود و همین شل شدن کوتاه‌مدت می‌تواند به محتویات معده از جمله اسید، اجازه دهد به مری برگردند. علاوه بر موارد فوق، متخصصان بیماری‌های گوارشی می‌گویند عادت‌هایی نظیر تند غذا خوردن، غذا خوردن در رفت‌وآمد یا صرف غذا پشت میز کار شاید در وقت صرفه‌جویی کند اما ممکن است به سوزش سر دل بینجامد. این متخصصان به افرادی که مشکل سوزش سر دل دارند، توصیه می‌کنند وعده‌های کوچک‌تری بخورند، غذا را خوب بجوند، آهسته‌تر غذا بخورند و پیش از آنکه بیش از حد سیر شوند، دست از خوردن بکشند. همچنین بهتر است میان شام و زمان خواب هم فاصله بگذارند، بعد از غذا بلافاصله دراز نکشند و از پوشیدن لباس‌هایی با دور کمر تنگ خودداری کنید.