

یادداشت

درمان اختلال خواب کودکان

ناهد کرمی
روانشناس کودک

متأسفانه اختلالات خواب در کودکان زیر ۲ سال شایع هستند و می‌توانند برای والدین و کودک چالش برانگیز باشند. عواملی که باعث اختلال خواب می‌شوند، عبارتند از: بی‌خوابی؛ کودک مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن دارد. این می‌تواند به دلایل مختلفی مانند استرس، نگرانی، عوامل محیطی یا مشکلات طبی باشد. آنچه انسدادی خواب؛ توقف موقت تنفس در طول خواب که می‌تواند باعث خواب‌آلودگی روزانه شود. سندرم پاهای بی‌قرار؛ احساس ناراحتی و تحریک‌پذیری در پاها که باعث می‌شود کودک نتواند به راحتی به خواب برود. کابوس شبانه؛ خواب آشفته و وحشتناک که باعث می‌شود کودک از خواب بپرد. هر کدام از این اختلالات نیازمند تشخیص و درمان مناسب توسط پزشک متخصص است. در صورت مشاهده هرگونه مشکل در خواب کودک، بهتر است با متخصص کودکان مشورت کنید تا علت را بررسی و راهکارهای مناسب را ارائه دهد. برای درمان اختلالات خواب کودکان موارد زیر را پیشنهاد می‌کنیم: برنامه خواب منظم؛ تعیین یک برنامه منظم برای خواب و بیداری کودک و پایبندی به آن بسیار مهم است. این برنامه باید شامل زمان‌های مشخص برای خواب، بیداری و زمان‌های استراحت در طول روز باشد. محیط خواب آرام و آرامش‌بخش؛ اتاق خواب کودک باید دارای محیطی آرام، تاریک و خنک باشد. از نور و صدای زیاد که کودک را از خواب بیدار می‌کند، پرهیز کنید. روتین قبل از خواب؛ ایجاد یک روتین آرام‌بخش قبل از خواب مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام یا انجام فعالیت‌های آرام‌بخش می‌تواند به بهبود خواب کودک کمک کند. استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تمرینات آرام‌سازی عضلانی و تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کودک کمک کند. تعادل روزانه؛ تأمین تعادل بین فعالیت و استراحت در طول روز می‌تواند به بهبود خواب کودک کمک کند. ایجاد زمان‌های مشخص برای بازی، فعالیت فیزیکی و استراحت در طول روز توصیه می‌شود. مشاوره تخصصی؛ در صورت ادامه مشکلات خواب کودک، مراجعه به متخصص کودکان و روانشناس کودک برای ارزیابی و تجویز درمان مناسب توصیه می‌شود.

مفیدترین نوشیدنی‌های روزهای داغ تابستان



فصل گرما که فرامی‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای کم کردن عطش خود هستند، اما می‌توان به جای نوشابه‌های پررنگ از نوشیدنی‌های خنک و مفید استفاده کرد. فاضله حیدریان مقدم، متخصص طب سنتی، با اشاره به اینکه در فصل گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت هاضمه معده کاهش می‌یابد، گفت: در تابستان و هوای گرم باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد. هم چنین در فصل گرما برای پیشگیری از گرم‌زدگی تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی، عناب و زرشک و خاکشیر یخ زده و آبلیمو می‌تواند به میزان قابل توجهی مفید باشد.

شربت سکنجبین و کاسنی

برای تهیه این شربت، ۳ پیمانه شکر را با ۴ پیمانه آب و یک پیمانه سرکه انگوری یا سرکه سیب بجوشانید، کمی از شربت را با یک قاشق چایخوری تخم کاسنی خیس خورده و یک لیوان آب بنوشید.

عناب و زرشک

برای تهیه شربت عناب و زرشک، ۱۰ عدد عناب راله کرده با ۲ قاشق غذاخوری زرشک در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری شکر شیرین کنید و خنک بنوشید.

خاکشیر و آبلیمو

۲ قاشق غذاخوری خاکشیر خیس‌انده را در جایخی یخچال بریزید، دو قاشق غذاخوری شکر، ۲ عدد لیمو تازه و یک لیوان آب را هم بزنید و یک مکعب خاکشیر یخ زده در آن انداخته و بعد از هم زدن میل کنید.

به‌لیمو

برای تهیه شربت به لیمو، ۲ پیمانه شکر را با یک پیمانه آب کمی جوشانده، سپس یک پیمانه آبلیمو تازه اضافه کنید و بعد از کمی جوشیدن خاموش کنید، این شربت را با آب خنک رقیق کرده و میل کنید.

دوغ ترش و تخم شربتی

دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب خیس‌انده، با یک لیوان دوغ ترش رقیق مخلوط کنید و خنک بنوشید.

توصیه‌های کلیدی در مقابله با «تب‌دنگی»

دانشیار گروه بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برای پیشگیری از تب‌دنگی، رعایت چند نکته را مهم دانست. شبنم طهرانی‌گفت: پشه‌ماده باگزش، انسان را آلوده می‌کند، این پشه برخلاف پشه مالاریا در طول روز انسان را می‌گززد. وی توصیه‌هایی را مطرح کرد. ۱. پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب، در زمان سفر به مناطق همه‌گیری بیماری. ۲. استفاده

از تانسیار گروه بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برای پیشگیری از تب‌دنگی، رعایت چند نکته را مهم دانست. شبنم طهرانی‌گفت: پشه‌ماده باگزش، انسان را آلوده می‌کند، این پشه برخلاف پشه مالاریا در طول روز انسان را می‌گززد. وی توصیه‌هایی را مطرح کرد. ۱. پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب، در زمان سفر به مناطق همه‌گیری بیماری. ۲. استفاده

دانستنی‌ها

علائم سیروز کبدی در زنان متفاوت از مردان

سیروز کبدی، وضعیت جدی در سلامت افراد است که در آن بافت سالم کبد به بافت آسیب دیده تبدیل می‌شود و عملکرد کبد را به طور قابل توجهی مختل می‌کند. بروز این بیماری می‌تواند ناشی از علل مختلفی مانند: هپاتیت ویروسی و بیماری کبد چرب باشد. شناخت علائم سیروز کبدی، به ویژه در زنان، برای تشخیص زودهنگام و مدیریت آن بسیار مهم است. سیروز کبدی اغلب بدون نشان دادن علائم قابل توجهی در مراحل اولیه بیماری پیشرفت می‌کند و با پیشرفت بیماری، علائم بیشتر ظاهر می‌شوند. زنان ممکن است به دلیل تفاوت‌های بیولوژیکی و هورمونی برخی علائم منحصر به فرد یا واضح‌تری را نسبت به مردان تجربه کنند.

خستگی

یکی از اولین علائم سیروز کبدی می‌تواند خستگی باشد. زنان مبتلا به سیروز کبدی ممکن است با وجود استراحت کافی احساس خستگی غیرعادی کنند. این خستگی می‌تواند مداوم و ناتوان‌کننده باشد و بر فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد.

زردی

یکی دیگر از علائم، زردی است که پوست و سفیدی چشم زرد می‌شود و به این دلیل رخ می‌دهد که کبد نمی‌تواند بیلی‌روبین حاصل از تجزیه سلول‌های خونی قدیمی را پردازش کند. زنان ممکن است این علامت را به دلیل ماهیت قابل مشاهده آن با سهولت بیشتری متوجه شوند.

نفخ و تورم شکم

نفخ یا تورم شکم که به عنوان آسیت شناخته می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که مایع در شکم به دلیل کاهش توانایی کبد در تولید آلبومین، پروتئینی که از نشت مایع از رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، جمع می‌شود. این علامت می‌تواند به خصوص ناراحت‌کننده باشد و ممکن است با تورم در پاها و مچ پا به دلیل احتباس مایعات همراه شود.

مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی نیز در افراد مبتلا به سیروز کبدی شایع هستند و ممکن است شامل حالت تهوع، کاهش اشتها و کاهش وزن شوند. با کاهش عملکرد کبد، پردازش و هضم غذا برای بدن سخت‌تر و منجر به این علائم می‌شود. زنان همچنین ممکن است در مقایسه با مردان دوره‌های شدیدتری از حالت تهوع را تجربه کنند.

کبودی و خونریزی

کبودی و خونریزی از دیگر علائمی است که باید از آنها آگاه بود. کبد پروتئین‌هایی تولید می‌کند که به لخته شدن خون کمک می‌کند، بنابراین وقتی آسیب می‌بیند، حتی آسیب‌های جزئی می‌تواند باعث کبودی یا خونریزی قابل توجهی شود که توقف آن بیش از حد معمول طول می‌کشد.

مشکلات عصبی

علائم عصبی می‌تواند به دلیل تجمع سموم در خون رخ دهد که کبد دیگر قادر به فیلترکردن آنها نیست. این مورد می‌تواند منجر به وضعیتی به نام انسفالوپاتی کبدی شود که به صورت گیجی، مشکلات حافظه و تغییرات در خلق و خوی و شخصیت ظاهر می‌شود. شناسایی این علائم می‌تواند چالش برانگیزتر باشد، اما حیاتی محسوب می‌شوند زیرا نشان دهنده اختلال قابل توجه کبدی هستند. تشخیص و درمان به موقع می‌تواند به طور قابل توجهی بر پیشرفت سیروز کبدی تأثیر بگذارد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. نتایج تحقیق تأکید کرد که تشخیص علائم اولیه سیروز کبدی می‌تواند منجر به مداخلاتی شود و ممکن است پیشرفت بیماری را متوقف و حتی برخی از اثرات آن را معکوس کند. در واقع سیروز کبدی بیماری شدید و پیشرونده است، اما درک و شناخت علائم آن در زنان می‌تواند منجر به مدیریت زودتر و موثرتر شود.

کاهش امید به زندگی

با گذشت زمان، این بیماری از عملکرد صحیح کبد جلوگیری خواهد کرد و در نهایت باعث نارسایی خواهد شد. امید به زندگی با سیروز کبدی می‌تواند بر اساس مرحله بیماری و نحوه درمان و مدیریت آن متفاوت باشد. به طور معمول، یک فرد مبتلا به سیروز کبدی ممکن است امید به زندگی حدود ۱۲ تا ۱۸ سال داشته باشد. سیروز کبدی ۲ نوع است که شامل سیروز جبران شده و سیروز جبران نشده می‌شود؛ افراد مبتلا به سیروز جبرانی علائمی را نشان نمی‌دهند، در حالی که امید به زندگی در آنان حدود ۹ تا ۱۲ سال است. یک فرد می‌تواند سال‌ها بدون علامت بماند. در سیروز جبران نشده افراد علائم و عوارضی را از قبل تجربه می‌کنند. امید به زندگی در این افراد نسبت به کسانی که سیروز جبران شده دارند بسیار کاهش می‌یابد و متخصصان توصیه می‌کنند در این موارد برای پیوند کبد احتمالی ارجاع شوند. شواهد نشان می‌دهد که فرد مبتلا به سیروز در مراحل پیشرفته، میانگین امید به زندگی حدود ۲ سال خواهد داشت. برخی از افراد مبتلا به این بیماری می‌توانند از مرحله جبران نشده یا علامت‌دار به مرحله بدون علامت برگردند که فرآیندی چالش برانگیز است. برای جلوگیری از پیشرفت از مرحله بدون علامت به مرحله علامت‌دار، افراد می‌توانند تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنند که شامل ورزش منظم، حفظ وزن در حد متوسط، دریافت درمان برای شرایطی که ممکن است باعث سیروز شده باشد، مانند هپاتیت C یا B، انجام معاینات منظم و درمان فوری برای عوارض و ترک سیگار است. از بین افرادی که به سیروز مبتلا می‌شوند، ۲۰ تا ۶۰ درصد به سوء تغذیه، عوارض اضافی، بستری طولانی‌تر در بیمارستان و کاهش امید به زندگی روبه‌رو می‌شوند به این معنی که پیروی از رژیم غذایی سالم برای مبتلایان به این بیماری بسیار مهم است و سیروز خود می‌تواند بر رژیم غذایی و متابولیسم تأثیر بگذارد، بنابراین افراد باید سعی کنند مصرف رژیم غذایی کم نمک، محدود کردن مصرف مایعات، مصرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر و مکررتر، مصرف مقدار زیادی پروتئین، مصرف مکمل‌های روی، اجتناب از مصرف بیش از حد ویتامین A و D را در نظر بگیرند و در صورت بالابودن سطح آهن از مصرف ویتامین C خودداری کنند. اگر هر یک از این علائم ذکر شده را مشاهده کردید، مهم است که برای ارزیابی بیشتر و درمان احتمالی با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. اقدام اولیه می‌تواند تفاوت قابل توجهی در مدیریت شرایط و حفظ کیفیت زندگی بهتر ایجاد کند.