

یادداشت

مهمترین علت «تیک» در کودکان



لیلا فوجاراده

فوق تخصص چشم

تیک ها، حرکات و اصوات تکراری، ناگهانی، غیرارادی، ناموزون و کلیشه‌ای هستند که به دو نوع صوتی و حرکتی تقسیم بندی می‌شوند. از تیک‌های ساده صوتی می‌توان به صاف کردن صدا، سرفه مکرر بدون دلیل، خرناس کشیدن و... نام برد و از تیک‌های حرکتی ساده می‌توان به پرش پلک، چشم‌زدن، جمع شدن پرده‌های بینی، جمع شدن اطراف دهان و... اشاره کرد. این تیک‌ها می‌توانند پیچیده باشند (تکرار کردن ناگهانی یک عبارت را، تیک صوتی پیچیده می‌گویند) و دیگری بیش از یک گروه از عضلات را، تیک‌های حرکتی پیچیده می‌گویند مانند حرکات شانه، حرکات پیچیده سر و حرکات پیچیده دهان (بگو). اگر فرد فقط تیک صوتی و یا تیک حرکتی داشته باشد که در یک دوره بیش از چهار هفته و کمتر از یکسال ادامه داشته باشد تیک گذرا نامیده می‌شود، اما اگر تیک صوتی و یا حرکتی برای یک دوره بیش از یکسال وجود داشته باشد (به شرط اینکه زیر سن ۱۸ سال باشد و یا ایجاد اختلال عملکرد در فرد همراه باشد) تیک حرکتی یا صوتی مزمن نامیده می‌شود. اختلال تیک توره، بیماری بسیار جدی محسوب می‌شود که تبعات متعددی برای فرد ایجاد می‌کند. کودکان مبتلا به این اختلال، به دنبال سرزنش و تحقیر، معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و با افت عملکرد تحصیلی روبرو هستند، اگر به این دلیل، کودکان را از محیط آموزشی جدا کنند ممکن است کودک به سمت افسردگی و اضطراب پیش برود، این کودکان برای ماندن در کنار همسالان خود ممکن است به رفتار خشم‌آمیز نیز متوسل شوند. علت ایجاد تیک در کودکان عامل ژنتیک است، مادر مبتلا به تیک، بالاترین عامل ایجاد تیک در کودکان محسوب می‌شود، به نظر می‌آید که در مسیر تکامل کودک، در ناحیه از مغز تفاوتی ایجاد شود که فرد را مستعد ابتلا به انواع تیک گرداند. به خانواده‌ها توصیه می‌شود: اگر کودک و نوجوان بلافاصله بعد از ابتلا به گلودرد چرکی، دچار رفتارهای وسواس گونه یا انواع تیک شد، حتماً به متخصص اطفال و یا روانپزشک مراجعه کنند. اگر کودک در معرض استرس قرار بگیرد، مانند تولد فرزند دیگر، تغییر محل سکونت، تغییر محل مدرسه و اتفاقات استرس زای دیگر، احتمال بروز تیک وجود دارد. تب مادر در دوران بارداری، استرس مادر در این دوران، ابتلا ی مادر باردار به بعضی از عفونت‌ها به خصوص آنفلوآنزا... از جمله دیگر دلایل ابتلا کودکان به تیک است.

خوراکی های سرشار از پروتئین برای کاهش وزن

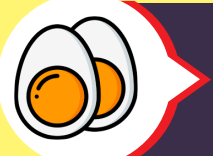


پروتئین

اینفوگرافیک: آرمان ملی

برخی از متخصصان تغذیه معتقدند داشتن رژیم غذایی غنی از پروتئین یکی از عوامل کلیدی در رسیدن به هدف کاهش وزن است. ماهی به وعده های غذایی حجم می‌دهد و لویاسیاه در رژیم غذایی گیاهی عالی است. همچنین توصیه می‌شود به جای نان سفید، نان سبوس دار بروید و لبنیات را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

تخم مرغ



متخصصان تغذیه، می‌گویند: تخم مرغ ماده غذایی عالی برای کاهش وزن است. بنابراین، روز خود را با تخم مرغ غنی از مواد مغذی آغاز کنید. تخم مرغ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هر تخم مرغ حاوی حدود شش گرم پروتئین خوب همراه با همه اسیدهای آمینه ضروری است.

ماهی سالمون



یکی از غذاهای برای کاهش وزن ماهی سالمون است. درست است که ماهی سالمون ماهی چرب محسوب می‌شود، اما مصرف چربی مناسب لزوماً به معنای افزایش وزن نیست. ماهی دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است که باید در رژیم غذایی گنجانند، زیرا بدن انسان قادر به تولید آنها نیست.

لویاسیاه



پروتئین گیاهی موجود در لویاسیاه برای کاهش وزن عالی است، این ماده مغذی، علاوه بر پروتئین زیاد، فیبر زیادی نیز دارد. بنابراین به رفع بیوسوت و نفخ کمک می‌کند که به افزایش وزن مربوط می‌شوند.

گوشت های کم کالری



کارشناسان تغذیه تاکید دارند وقتی به دنبال بهترین غذاهای غنی از پروتئین برای کاهش وزن هستید، مواد کم کالری و مرغوب رادر نظر داشته باشید. اولین چیزی که به ذهن می‌رسد گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و ماهی است. همه این ها منابع عالی پروتئین کامل هستند که در ضمن کربوهیدرات و چربی کمی دارند.

روغن کرچک پتانسیل درمان خشکی چشم را دارد

محققان یک آزمایش رادر مورد یک درمان طبیعی برای بیماری خشکی چشم به پایان رساندند. بیماری خشکی چشم میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روغن کرچک یک روغن گیاهی است و به عنوان یک ملین و درمان طبیعی برای برخی از بیماری های پوستی مانند آکنه عمل می‌کند. در این مطالعه محققان ۲۶ فرد نقر را مورد ارزیابی قرار دادند. در پایان دوره آزمایش، شرکت کنندگان شاهد بهبود کلی در علائم خشکی چشم وجود شن در چشم

کره و خامه جزو گروه لبنیات نیستند

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: کره و خامه در هرم غذایی جزو گروه لبنیات نیستند. فرشته فزونی، با تاکید بر اهمیت مصرف شیر در کودکان و نوجوانان، شیر را ماده‌ای مغذی، سالم و مقوی برای کودکان در سنین رشد عنوان کرد که دریافت ناکافی آن باعث تأخیر در رشد استخوانی و کوتاهی قد کودکان و نوجوانان می‌شود. وی خاطر نشان کرد: هر واحد از گروه شیر

عسل برای تسکین گلودرد

به گزارش ایندپیندنت، دل چونکو در این باره نیز می‌گوید: عسل طبیعی خواص ضدباکتری و ضدویروسی و ضدقارچی دارد. همچنین، دارای خواص ضدالتهابی است. اما نکته اینجاست که افزودن آن به چای قدرت فوق العاده آن را کاهش می‌دهد. او توضیح می‌دهد: از حرارت دادن عسل خودداری کنید، زیرا فرآیند حرارت دادن باعث تغییر پروتئین‌ها و آنزیم‌ها می‌شود و در نتیجه، خاصیت مفید آنزیم‌ها از بین می‌رود. البته، این به معنای پرهیز کامل از ترکیب عسل با چای نیست، به خصوص اگر زمانی که مریض شده‌اید و این ترکیب برای شمتاسکین دهنده است. بردی توصیه می‌کند: صرف نظر از اینکه کدام داروهای سرماخوردگی را انتخاب می‌کنید، ریه‌ها و مجاری بینی را مرطوب نگه دارید. همچنین، داشتن رژیم غذایی متعادل، آب رسانی به بدن و رعایت بهداشت مناسبت مناسبت همگی در بهبود کارکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

پیشگیری از سرماخوردگی

بر اساس راهنمایی‌های «سرویس سلامت عمومی انگلیس» (ان اچ اس)، فرد مبتلا به سرماخوردگی می‌تواند از چند روز قبل از بروز علائم این بیماری در خود تازمانی که این علائم به پایان برسد، ویروس آن را در محیط اطراف پراکنده کند. پس در اولین قدم، باید از افراد بیمار فاصله بگیرد.

توصیه ها

- دست‌ها را مرتب با آب گرم و صابون بشویید.
- حوله یا لوازم شخصی کسی را که سرماخورده است از دیگران جدا کنید.
- در صورت تماس با ویروس به چشم‌ها یا بینی خود دست نزنید.
- ورزش کنید، تناسب‌اندام و سلامت عمومی بدن اغلب از بیمار شدن جلوگیری می‌کند.
- به یاد داشته باشید که واکسن آنفلوآنزا به پیشگیری از آنفلوآنزا کمک می‌کند؛ نه سرماخوردگی.



جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۷۷۰

- ۱- ناسپاس - آشکوبودن ۲- حرکت باد یا نسیم- چشم سیاه- آتشفشانی در ایتالیا
- ۳- مخلوقات - شهری در استان مرکزی - مادر فریدون در شاهنامه ۴- از گل‌های زیبا - واحد شمارش قالی - شهر رازی - موجود خیالی ترسناک ۵- توضیحی که بر موادی از قانون می‌افزایند - کشتارگاه - پایان ۶- رمق آخر - زبان مردم تایلند - آهنگین ۷- همراه فراوان! - مقطع ابتدایی - ایالتی در هندوستان ۸- دوچندان کردن - بمب کاشتنی - اقوام دارای خط ۹- چابکی - گریه کردن - خدای مصری ۱۰- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۴۹ - از وسایل حمام - بد و زشت ۱۱ - حافظه‌ای در تلفن همراه - بالین - مطبی را قبول کردن ۱۲ - واحد نظامی بزرگتر از گردان - ضمیر سوم شخص مفرد - همسر همدم - کاخ ۱۳ - کتاب شاعران - جلوی مو سر - گل همیشه بهار ۱۴ - صدای اعلام خطر - مرد لااثر - از شهرهای فارس ۱۵ - ارماغان و سوغات - از صنایع دستی ایران

15x15 crossword puzzle grid.

جدول سودوکو

Sudoku grid with letters and numbers.

حل جدول ۱۷۶۹

15x15 crossword puzzle solution grid.