

## یادداشت

## علائم اوتیسم در کودکان



علی کربلانی صباغ  
روانپزشک کودک و نوجوان

طیف وسیعی از علائم و شدت اختلال اوتیسم وجود دارد و به همین دلیل معمولاً افراد مبتلا به این اختلال از نظر مهارت اجتماعی، سطح عملکرد و... با هم متفاوت هستند. با این وجود برخی از علائم این اختلال رایج تر هستند که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شویم: مشکلات کودکان اوتیسمی در تعاملات اجتماعی شامل موارد زیر است: اگر آن‌ها را صدا بزیند، هیچ‌گونه پاسخی نمی‌دهند؛ نسبت به لمس شدن یا در آغوش گرفته شدن به شدت واکنش نشان می‌دهند؛ ترجیح می‌دهند به تنهایی بازی کنند و در دنیای خودشان باشند؛ حالت چهره‌شان با احساسی که تجربه می‌کنند، متناسب نیست؛ اگر با آن‌ها صحبت کنید، تماس چشمی ضعیفی یا شما برقرار می‌کنند؛ معمولاً صحبت نمی‌کنند یا با تأخیر صحبت می‌کنند؛ نمی‌توانند به تنهایی مکالمه‌ای را شروع کنند یا ادامه دهند؛ با یک ریتم غیرعادی برای مثال مانند یک ربات صحبت می‌کنند؛ نحوه استفاده یا کاربرد زبان در موقعیت‌های خاص را نمی‌دانند؛ نمی‌توانند دستورالعمل‌های پیچیده را درک کنند؛ عواطف یا احساسات خود را بیان نمی‌کنند؛ هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنید، نشانه‌های غیرکلامی مانند حالات چهره، وضعیت بدن یا لحن صدای شما را تشخیص نمی‌دهند. علائم رفتاری کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است شامل موارد زیر باشد: حرکات تکراری مانند چرخیدن مداوم یا تکان دادن دست را انجام می‌دهند؛ فعالیت‌هایی که ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند، مانند گاز گرفتن یا ضربه زدن به سر را انجام می‌دهند؛ روال یا روتین خاصی را برای خود ایجاد می‌کنند و با کوچک‌ترین تغییر آشفته می‌شوند؛ الگوهای حرکتی عجیبی مانند راه رفتن روی انگشتان پا دارند؛ مجذوب جزئیات یک شیء می‌شوند؛ بیشتر از افراد عادی به نور، صدا یا لمس حساس هستند؛ به بازی‌های تقلیدی یا ساختگی علاقه‌ای ندارند؛ روی یک شیء یا فعالیت به شکل غیرطبیعی تمرکز می‌کنند؛ رژیم غذایی خاصی دارند؛ مثلاً از غذاهایی با بافت خاص اجتناب می‌کنند.



## تنهایی موجب کاهش عمر بازماندگان سرطان می‌شود

این مطالعه، محققان داده‌های ۳۴۰۰ نفر را بررسی کردند. محققان دریافتند افرادی که بالاترین سطح تنهایی را گزارش می‌کنند، ۶۷ درصد بیشتر از افرادی که کمتر تنها هستند، در معرض خطر مرگ قرار دارند. ژانوفزود: «با توجه به پیامدهای سلامتی قابل توجه تنهایی و انزوا، ما باید ایجاد ارتباط اجتماعی را به همان شیوه‌ای که دیگر مسائل مهم بهداشت عمومی را در اولویت قرار داده‌ایم، در اولویت قرار دهیم.

یک مطالعه نشان می‌دهد بازماندگان سرطان که در تنهایی زندگی می‌کنند، بیشتر احتمال دارد فوت کنند. «جینگ ژوان ژائو»، محقق ارشد گفت: «تنهایی، احساس منزوی بودن، یک نگرانی رایج در میان بازماندگان سرطان است. ژانوفزود توضیح داد که تشخیص و درمان سرطان باعث انزوا می‌شود زیرا آنها درگیر مبارزه شخصی با این بیماری مخوف هستند و روابط اجتماعی آنها را تحت فشار قرار می‌دهد. برای

## پله نوردی باعث افزایش طول عمر می‌شود

افزود: «بالا رفتن از پله یک شکل عملی و قابل دسترس از فعالیت بدنی است. با وجود این، اغلب افرادی که برای رسیدن به طبقه بالاتر عجله دارند، پله‌ها را نادیده می‌گیرند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۹ مطالعه شامل بیش از ۴۸۰۰۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند. یادآور ادامه داد: «توصیه می‌شود چه در محل کار، چه در خانه یا هر جای دیگر، از پله‌ها بالا بروید.»

محققان دریافتند افرادی که به طور منظم از پله‌ها بالا می‌روند، در مقایسه با افرادی که همیشه از آسانسور استفاده می‌کنند، ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی و ۳۹ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. دکتر «سوفی پادوک»، محقق ارشد می‌گوید: «اگر انتخابی بین رفتن از پله یا آسانسور دارید، به سراغ پله‌ها بروید زیرا به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کند.» یادوک

## نکته

## ویتامین‌هایی برای پیشگیری از «میگرن»

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌ها ممکن است با فراوانی و شدت حملات میگرنی مرتبط باشد. میگرن یک بیماری عصبی رایج است که می‌تواند بر سلامتی، زندگی اجتماعی و کاری افراد تأثیر بگذارد و ممکن است برای یک فرد عادی غیر قابل تحمل باشد. اولین مرحله میگرن به عنوان مرحله پروردوم شناخته می‌شود و اغلب چند دقیقه تا چند ساعت قبل از شروع سردرد میگرنی رخ می‌دهد. علائم آن نیز شایع خمیازه، تحریک و خستگی است. بسیاری از مردم احساس اضطراب می‌کنند که نشانه میگرن قریب‌الوقوع است. در اینجا چند ویتامین وجود دارد که کمبود آنها ممکن است باعث میگرن و تشدید آن شود:

## ویتامین D

کمبود ویتامین D با فراوانی بیشتر سردردهای میگرنی مرتبط است. این ویتامین نقش مهمی در سلامت اعصاب و کاهش التهاب ایفا می‌کند که می‌تواند به تأثیر آن بر دفعات میگرن مربوط باشد. مطالعات نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D ممکن است دفعات حملات را در افراد با سطوح پایین این ماده مغذی کاهش دهد.

## منیزیم

اگرچه منیزیم یک ویتامین نیست و یک ماده معدنی است، نقش منیزیم به اندازه کافی در پیشگیری از میگرن قابل ذکر است. کمبود منیزیم یکی از کمبودهایی است که به خوبی با میگرن مرتبط شده است. منیزیم برای عملکرد صحیح اعصاب مهم است و به تنظیم انتشار انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کند. طبق پژوهش‌های انجام شده، مکمل‌های منیزیم می‌توانند در پیشگیری از میگرن، موثر باشند.

## ریبوفلاوین

ویتامین B2 یا ریبوفلاوین برای تولید انرژی در سلول‌ها ضروری است و کمبود آن می‌تواند عملکرد سلولی در مغز را که مربوط به میگرن است، مختل کند. ریبوفلاوین می‌تواند در کاهش فراوانی و شدت میگرن مفید باشد؛ بنابراین به افرادی که از حملات مکرر رنج می‌برند توصیه می‌شود دریافت آن را فراموش نکنند.

## کوآنزیم Q10

کوآنزیم Q10 یک ماده مغذی است که عملکردی مشابه ویتامین‌ها در بدن دارد و برای تولید انرژی و محافظت آنٹی‌اکسیدانی ضروری است. چندین مطالعه نشان داده‌اند که CoQ10 می‌تواند دفعات سردردهای میگرنی را کاهش دهد.

## جدول سودوکو

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

d	a	i	h	v	b	m	s
v	h	m	d	b	s	a	h
s	b	h	i	a	m	h	v
h	i	b	v	s	h	m	d
h	v	a	m	h	i	s	b
m	s	d	a	i	b	v	h
i	d	v	h	m	a	s	b
b	m	h	s	d	i	h	v
a	h	s	b	v	h	d	m

## جدول کلمات متقاطع

۱- اثری از هوشنگ مرادی کرمانی - کنایه از مزاحم ۲- تیرچوبی بزگی که در سقف به کار می‌رفته - تابع و پیرو - شهری در شیلی ۳- دندان ناپایدار - بنیانگذار مایکروسافت - قطعی شده ۴- عقاب - نوعی چاپ - درخت صنوبر - نوعی مدل مو ۵- جد مادری اردشیر ساسانی - حرف ندا - قصد - پایان زندگی ۶- حلال لاک ناخن - شخصیتی در شاهنامه ۷- سرگذشت پیشینیان - قدرت توانایی - مثل و نماد ۸- دریا - گنبدی در کرمان - ناگهان خودمانی ۹- بیعانه - جای افروختن آتش - دائمی و همیشگی ۱۰- از ژنرال‌های ناپلئون - اصل و نژاد ۱۱- پاک - فرزند کوه - ترک خفیف - علت ۱۲- مرورید - زخم عفونی - تندرست و بی‌عیب - عضو گوارشی ۱۳- میدان بوکس - مخترع مته برقی - شتر که یک زانوی آن از دیگری بزرگ‌تر باشد ۱۴- رودی در ویتنام - از حروف فارسی - دیرینگی ۱۵- پرده دری - از لوازم پزشکی

## حل جدول ۱۸۱۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

## شماره ۱۸۲۰

## عمودی

۱- پیچک و عشقه - سریالی از محمدرضا ورزی ۲- گیاهی یک‌ساله - محبوب‌تر - ورزش هندوان ۳- نیمه دیوانه - رفت و روب جایی - وسایل زندگی ۴- خالص - حرف چهاردهم یونانی - ضدکنه - چماق کلفت ۵- مقصد روداست - دانه گیاه - جزء کوچک یک ماده - پسوند حاصل مصدر ۶- ترش و شیرین - از غذاهای شیرازی ۷- غذایی از اسفناج - خمیر شیشه‌بری - مرگامرگی ستور ۸- ویرایش مطلب - جانب و پهلو - پوست کن ۹- مقابل آمد - آنتیک - عالم فرشتگان ۱۰- ماهی خاویار خزر - پنداری و شاید ۱۱- عضو رونده - دستی - مخفف هم او - بخیل ۱۲- پسر اسفندیار در شاهنامه - کلمه شگفتی - قسمت - پاداش عمل ۱۳- بیماری برص - فیلمی از بهنام بهزادی - قدم یکپا ۱۴- هماهنگ و یکدست - شجاع و دل‌آور - پایتخت آلمان ۱۵- کاشف خصوصیات پروتوهای ایکس - عناصر - غریال

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲