وسواس در کودکان؛ نگرانی ساده یا زنگ خطر

متخصص بیماری‌های اعصاب و روان دانشگاه علوم پزشکی، درباره اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) در کودکان توضیح داد: این اختلال با افکار وسواسی ناخواسته و رفتارهای اجباری تکراری همراه است و می‌تواند اضطراب زیادی برای کودک به همراه داشته باشد. دکتر آیدا باغبان گفت: وسواس فکری - عملی بیشتر در سنین مدرسه شایع است و اگر درمان نشود، می‌تواند در عملکرد روزمره، تحصیل و روابط اجتماعی کودک اختلال ایجاد کند.

علائم

باغبان علائم این اختلال را شامل افکار وسواسی ناخواسته و مکرر، رفتارهای اجباری مانند شست‌وشوی بیش از حد دست‌ها، نیاز به نظم و تقارن شدید، احتکار اشیاء غیرضروری و چک‌کردن مداوم مواردی مانند قفل درها دانست. این عضو هیات علمی دانشگاه تأکید کرد: در صورت تکرار و شدت زیاد این افکار و رفتارها که باعث اختلال در زندگی روزمره کودک شود، والدین باید حتما کودک را نزد پزشک متخصص ببرند.

علل احتمالی

از جمله علل شایع این اختلال، نقش ژنتیک، عفونت‌های باکتریایی مانند استرپتوکوک و کاهش سطح سروتونین در مغز معرفی شده است.

درمان

باغبان درمان شناختی رفتاری را مؤثرترین روش غیردارویی عنوان کرد که به کودکان کمک می‌کند با افکار وسواسی مقابله کنند. وی بیان داشت: همچنین در برخی موارد، داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب تجویز می‌شوند. حمایت والدین و درک شرایط کودک نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. وی خاطرنشان کرد: بسیاری از کودکان ممکن است وسواس‌های خفیف و گذرا داشته باشند که با رشد آنها از بین می‌رود، اما این وسواس واقعی با شدت و تأثیر مخرب بر زندگی کودک تفاوت دارد و نیازمند توجه و درمان جدی است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

بزاق دهان از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند

بعضی از والدین به خاطر ترس از پوسیدگی دندان‌ها، از دادن آبمیوه به فرزندانشان امتناع می‌کنند. طبق یک مطالعه جدید، اثرات منفی آبمیوه بر سلامت دهان و دندان کودک می‌تواند به لطف خواص قابل توجه بزاق، کوتاه مدت باشد. محققان گفتند که بزاق با ایجاد یک لایه لغزنده روی دندان‌ها، از دندان‌ها و لثه‌ها در برابر باکتری‌ها محافظت می‌کند و همچنین می‌تواند به ترمیم آسیب‌های اولیه مینای دندان کمک کند. محققان گزارش دادند که نوشیدن مقداری آب سیب به‌طور موقت این محافظت را مختل می‌کند، اما این اثر ظرف ۱۰ دقیقه از بین می‌رود. در واقع، محققان دریافتند که آب باعث اختلال اولیه بیشتری در خواص محافظتی بزاق می‌شود، اگرچه بهبودی بسیار سریع‌تر است. «مهدی مطهر»، محقق اصلی گفت: «مدت‌هاست که اعتقاد بر این است که آب سیب، مانند سایر نوشیدنی‌های اسیدی، بلافاصله به سلامت دهان و دندان ما، از جمله دندان‌ها، آسیب می‌رساند. با این حال، تحقیقات ما نشان می‌دهد که بزاق نقش حیاتی در محافظت و ترمیم سریع دهان برای جلوگیری از آسیب‌های پایدار دارد.» مطهر افزود: «اما مهم است که به این نکته اشاره کنیم که قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آب سیب - با نوشیدن مکرر آن یا عدم شست‌وشوی دهان با آب پس از نوشیدن - می‌تواند تأثیر منفی طولانی مدت بر بهداشت دهان و دندان ما داشته باشد.» برای این مطالعه، محققان از ۳۲ دانشجوی سالم خواستند که دهان خود را به مدت یک دقیقه با آب سیب بشویند، سپس این فرآیند را با آب لوله‌کشی تکرار کنند. این تیم از تکنیک‌های آزمایشگاهی پیشرفته برای اندازه‌گیری میزان لغزنده بودن و محافظت بزاق قبل و بعد از نوشیدن هر دو نوشیدنی استفاده کرد. نتایج نشان داد که پروتئین‌های کلیدی موجود در بزاق هنگام نوشیدن آب سیب تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما موسین‌ها - پروتئین‌های روان‌کننده اصلی بزاق - پایدار می‌مانند. محققان گفتند که پس از یک جرعه آب سیب، روان‌کنندگی به حالت عادی برمی‌گردد زیرا موسین‌ها کار محافظتی لغزنده خود را از سر می‌گیرند. مطهر تصریح کرد: «بزرگترین شوک این بود که شست‌وشوی دهان با آب لوله‌کشی در واقع باعث اصطکاک و اختلال بیشتری نسبت به آب سیب می‌شود.» آزمایش‌های آزمایشگاهی نشان داد که آب لوله‌کشی حاوی غلظت بالایی از سدیم، پتاسیم و منیزیم است که با موسین‌ها تداخل ایجاد می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد که نوشیدن آب میوه گاهی اوقات ممکن است به دلیل نحوه عملکرد بزاق، فوراً مضر نباشد. اما محققان هشدار دادند که نوشیدن آبمیوه در طول روز می‌تواند دفاع طبیعی بزاق را از بین ببرد و بر سلامت دهان و دندان تأثیر بگذارد. مطهر افزود: «بدن شما می‌تواند آسیب‌های کوچک و گاه به گاه را به خوبی التیام بخشد، اما اگر مدام زخم را دوباره باز کنید، مشکل ساز می‌شود. همین اصل در اینجا نیز صدق می‌کند.» محققان توصیه می‌کنند کودکان و بزرگسالانی که می‌خواهند مقداری آب میوه بنوشند، باید:

آب میوه را به سرعت بنوشند، نه اینکه آن را به آرامی جرعه جرعه بنوشند.

بلافاصله پس از آن، دهان خود را با آب بشویید تا اسیدها و قندهای باقی‌مانده از بین بروند.

از نی برای کاهش تماس بین آب میوه و دندان‌ها استفاده کنید.

تیم تحقیقات اکنون در حال بررسی این است که اگر افراد چندین بار در روز آب میوه بنوشند، چه اتفاقی می‌افتد. تحقیقات آینده می‌تواند بررسی کند که آیا افزودن پروتئین‌های محافظ مانند موسین‌ها به نوشیدنی‌های روزانه می‌تواند از دندان‌ها و لثه‌های افراد محافظت کند یا خیر.

یادداشت

علائم فیبرومیالژیا

محمدابراهیم طاهریان
متخصص ارتوپد

فیبرومیالژیا یک بیماری خاموش مزمن طولانی‌مدت است که باعث بروز درد در عضلات و استخوان‌ها (درد ماهیچه‌ای - استخوانی)، احساس درد یا ناراحتی هنگام لمس‌کردن ناحیه درگیر، خستگی عمومی، اختلالات شناختی و اختلالات خواب می‌شود. تشخیص بیماری فیبرومیالژیا، امری دشوار است و غالبا درمانی برای آن وجود ندارد؛ اما ترکیبی از تجویز دارو، ورزش، تغییر سبک زندگی و مدیریت استرس و عادت‌های سالم، می‌تواند به اندازه کافی علائم این بیماری را تسکین دهد، به‌طوری‌که فرد بتواند زندگی فعال و طبیعی را تجربه کند. علائم فیبرومیالژیا: خستگی و اختلال خواب برای طولانی‌مدت، سردرد، افسردگی، نگرانی، مشکل تمرکز یا توجه‌کردن، خشکی چشم، اختلالات مثانه و تکرر ادرار، درد در قسمت تحتانی شکم، نفخ شکم، یبوست و اسهال، حساسیت به سرما، گرما، نور یا صدا، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن صورت، بازو، دست، کف یا ساق پا. بیماری فیبرومیالژیا، می‌تواند بر احساسات و سطح انرژی فرد مبتلا تاثیر بگذارد؛ چراکه در افراد مبتلا به این بیماری، مغز و اعصاب ممکن است سیگنال‌های طبیعی درد را به اشتباه فهمیده و به این ترتیب، میزان آن را بیش از اندازه نشان دهند. تاکنون پزشکان، علت اصلی ابتلا به این بیماری را در نیافته‌اند و مطمئن نیستند که دقیقا چه چیزی موجب بروز این بیماری می‌شود؛ اما برخی از پزشکان، این بیماری را ناشی از مشکل عملکرد مغز در پردازش سیگنال‌های درد از مغز و نخاع اعصاب می‌دانند. امروزه با توجه به دستاوردهای جدید پزشکی، این پروسه تشخیصی دیگر به انجام نمی‌رسد. به‌جای آن، به منظور شناسایی بیماری فیبرومیالژیا اصلی‌ترین فاکتوری که مورد نیاز است وجود درد گسترده در نقاط مختلف بدن بوده که حداقل به مدت ۳ ماه همچنان باقی مانده است. برای تایید نهایی وجود ناهنجاری مذکور فرد باید حداقل درد را در ۴ ناحیه از ۵ ناحیه زیر احساس کند: نواحی فوقانی سمت چپ که شامل کتف، بازو یا فک می‌شود. نواحی فوقانی سمت راست که شامل کتف، بازو یا فک می‌شود. نواحی تحتانی سمت چپ که شامل پهلو، لگن یا پا می‌شود. نواحی تحتانی سمت راست که شامل پهلو یا پا می‌شود. نواحی محور مرکزی که شامل گردن، کمر، قفسه سینه و ناحیه شکمی است. متخصص برای آنکه از تشخیص اطمینان از بیماری انجام آزمایش‌های خون را توصیه می‌کند. فیبرومیالژیا اغلب در سنین ۲۵ تا ۵۵ سال بروز می‌کند.

درد شست پا نشانه بیماری‌های جدی

یک فلوشیپ درد گفت: چنانچه درد شست پا به‌طور مداوم ادامه یابد یا همراه با علائمی نظیر تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. محمدحسین دلشاد بیان داشت: درد شست پا می‌تواند علامتی از بیماری‌های مهمی مانند آرتروز شست پا، نقرس، بونیون، التهاب تاندون‌ها، شکستگی یا حتی سزامونیدیت باشد. وی با بیان شایع‌ترین علامت افزود: تورم در نزدیکی مفصل، ایجاد برآمدگی دردناک، محدودیت در حرکت شست و در برخی موارد قرمزی یا خروج چرک از علائم هستند. دلشاد اظهار داشت: نوع درمان بسته به علت بروز، متفاوت است، گاهی می‌توان با روش‌های ساده‌ای همچون استراحت، استفاده از کمپرس سرد یا گرم، پوشیدن کفش مناسب و مصرف داروهای ضدالتهاب بدون نسخه به بهبود وضعیت کمک کرد، اما در موارد شدید، نیاز به درمان‌های پیشرفته‌تر از جمله تزریق دارو، فیزیوتراپی یا جراحی وجود دارد.

بی‌خوابی به سلامت مغز آسیب می‌زند

برخلاف دلایل ژنتیکی و دیگر عوامل موثر بر سلامت شناختی که تحت کنترل ما نیستند، بی‌خوابی می‌تواند یکی از شرایط قابل کنترل در حفظ سلامت مغز باشد. دکتر «ریچل سالاس»، استاد مغز و اعصاب می‌گوید: بی‌خوابی شایع‌ترین نوع اختلال خواب است و فقط به دشواری در به خواب رفتن محدود نمی‌شود. او توضیح می‌دهد: بی‌خوابی می‌تواند به شرایطی مانند توانایی خواب پیوسته در طول شب و کیفیت آن هم تعمیم یابد و به‌طورکلی بر عملکرد روزانه و سلامتی کلی اثر می‌گذارد. خواب خوب به پاکسازی سیناپس‌های غیرضروری کمک می‌کند تا مغز بیش از حد بارگیری نشود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد در طول روز مواد زائد در مغز تجمع می‌یابند که خواب به پاکسازی آن‌ها کمک می‌کند. سالاس افزود: خواب برای تثبیت حافظه، کنترل هیجان‌ها و بازسازی کلی مغز نیز ضروری است. خواب بی‌کیفیت می‌تواند به افزایش التهاب عصبی و اختلال منجر شود.

نکته

کلید طلایی سلامت مغز

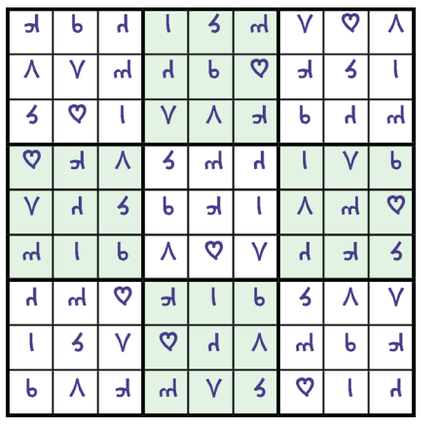
مطالعات مختلف نشان داده‌اند که رعایت یک رژیم غذایی خاص، مزایای عالی برای مغز دارد. کارشناسان تغذیه می‌گویند کلید داشتن مغزی سالم و فعال در سنین بالاتر، بستگی دارد به نوع مواد غذایی که در بشقاب خود می‌گذارید. «نیکولا لادلام-رین»، کارشناس تغذیه می‌گوید: تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت مغز به طور فزاینده‌ای شناخته شده است. این امر با حجم روزافزونی از شواهد پشتیبانی می‌شود که مشخصات تغذیه‌ای این رژیم را به عملکرد شناختی و حفاظت عصبی مرتبط می‌کند.» رژیم مدیترانه‌ای سرشار از غذاهای ضدالتهابی است از جمله مغزها، زیتون و گوجه‌فرنگی. این رژیم برگیاهان و چربی‌های سالم تاکید دارد از جمله روغن زیتون فرابکر. برای صبحانه، ماست یونانی و انواع توت را امتحان کنید و برای ناهار سالاد مرغ و برای شام، سالمون همراه با لوبیا و اسفناج. ماهی بخش کلیدی این رژیم است و سالمون و ساردین، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. مشخص شده است که این چربی‌های سالم، میزان پروتئین مخرب مرتبط با بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهند. همچنین افزودن ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم مکمل روغن ماهی در روز، نقطه شروع خوبی است. برای گیاه‌خواران، گردو منبع عالی پروتئین و چربی‌های سالم است. طبق اعلام پژوهشگران خوردن کمی کمتر از یک مشت گردو در روز با بهبود توانایی شناختی مرتبط است. همچنین براساس یک بررسی توت‌ها هم زوال حافظه را به تاخیر می‌اندازند. مصرف زیاد، حدود ۷.۵ فنجان در ماه، عدد جادویی است. در یک مطالعه دیگر، متخصصان دریافته‌اند که خوردن تنها یک وعده سبزیجات برگ‌دار در روز نیز مزایایی برای محافظت از حافظه دارد. طرفداران کافئین نیز اکنون دلیلی برای خوشحال بودن دارند چون نوشیدن قهوه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است و همچنین به‌عنوان تقویت‌کننده خلق‌وخو عمل می‌کند. در بررسی دانشمندان، مصرف چهار تا شش فنجان در روز با کمترین خطر همراه بود. و اما رژیم‌های غذایی پرالتهاب تاثیری کاملا معکوس دارند.

پیتزا را کنار بگذارید

یک بررسی دیگر، افزایش خطر زوال عقل بر اثر دنبال‌کردن رژیم غذایی پرالتهاب را شناسایی کرد. بررسی دیگری نیز ارتباط بین التهاب روده و زوال حافظه را نشان داد. غذاهای بیش از حد شیرین، شور، فراوری شده و چرب مانند بستنی، هات‌داگ و پیتزا می‌توانند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهند. دکتر «پوجا آگاروال»، استادیار بیان داشت: پیروی از رژیم‌های «مایند» و مدیترانه‌ای می‌تواند یکی از راه‌هایی باشد که افراد با آن، سلامت مغزی خود را بهبود بخشند و با افزایش سن از توانایی شناختی خود محافظت کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

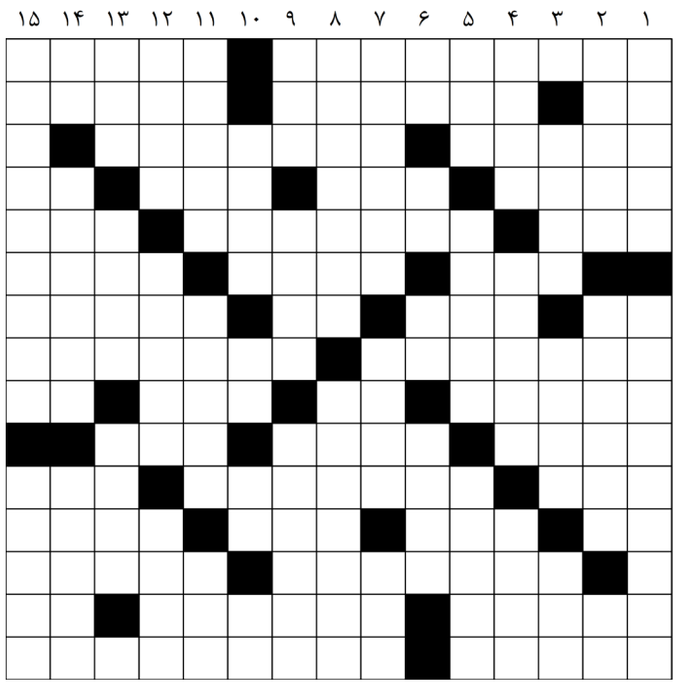
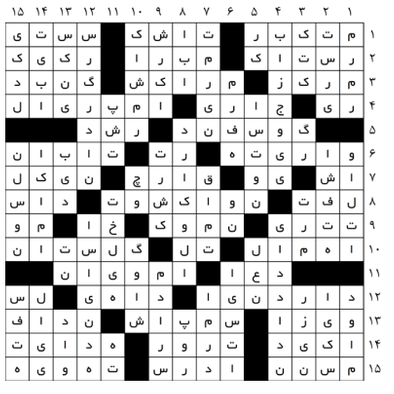
شماره ۲۲۱۳

افقی

۱- خطری که در اثر مسدودشدن دودکش ایجاد می‌شود- آنچه برای آن حد و مرز تعیین شده باشد ۲- طرف و جهت- شایسته- شهری در فلسطین ۳- چهارپایان- خمیازه ۴- از تیغه‌های آزمایشگاهی- علف حصیر- خواندنی دانش‌آموز- حرف همراهی ۵- پراکنده‌کردن- مخلوط‌کردن- نوعی اجاره ساختمان ۶- کمتر- برق‌رسان اتومبیل- قطب منفی باطری ۷- نفس بلند- شیوه وطریقه- برکت برنج- هال ۸- ساده‌لوح و هالو- روزقیامت ۹- ناوبر در کشتی‌های تجاری- کالای دست‌نخورده- جمله قرآنی- ساز شاکی! ۱۰- اشاره به جمع- درس دیکته- حرف ششم یونانی ۱۱- ضایع و بیهوده- کاتب- ظرف سفالی ۱۲- دودلی و تردید- فیلمی از سامان مقدم- از حروف یونانی- داستان کوتاه ۱۳- کاروانسرایی در ۴۵ کیلومتری سرخس- از شاگردان میرعماد ۱۴- خویشان و نزدیکان- پایتخت جزایرکوک- حرف پوست کنده ۱۵- دریغا- از آثار تاریخی استان یزد

عمودی

۱- نوعی گلدوزی- لابراتوار ۲- از عوامل تعیین گروه خونی- وحشتناک- از ماه‌های فصل زمستان ۳- فرماندهان- چهارپایان- جاده و مسیر ۴- فرستاده- عید حاجیان- شالوده‌واساس ۵- جنگ و پیکار- رنگارنگ- گزندرساندن ۶- نت چهارم موسیقی- شخص‌ونفر- نمایش- میانه ۷- لابه‌لا- تیرانداز- دشوار ۸- تقویم- چربی خون ۹- چین و چروک پوست- کشور سابق آفریقایی- سودبردن ۱۰- فقیروبی چیز- پسوندشباهت- تصدیق روسی- راه میانبر ۱۱- درج شده- کشمکش- از امپراتوری‌های باستان ۱۲- نگهبان- ناپسندشمردن- خسته‌وکوفته ۱۳- ظرف روغن- پابرجا و استوار- برادر ۱۴- بی‌مهار- نیکوترین و خوب‌ترین- آن چه که پیش از موقع مقرر به دست آید ۱۵- تعدی‌وتجاوز- بدبختی



حل جدول ۲۲۱۲