

## یادداشت

## علائم اوتیسم و علت بروز آن



اروین نقی زاده

متخصص مغز و اعصاب

اوتیسم یا اختلال طیف اوتیسم، یک اختلال عصبی است که باعث می‌شود افراد در برقراری ارتباط، تعامل اجتماعی و رفتارهای روزمره با دیگران متفاوت باشند، این تفاوت‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به همین دلیل از آن به عنوان طیف یاد می‌شود. کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است علائمی مانند: مشکل در برقراری ارتباط چشمی، عدم پاسخ به نام، مشکلات در درک زبان بدن و بیان احساسات، دشواری در ایجاد و حفظ دوستی‌ها، عدم علاقه به بازی‌های گروهی و رفتارهای تکراری مانند تکان دادن دست‌ها یا اصرار بر روال‌های خاص را از خود نشان دهند. روال‌های خاص را از خود نشان دهند. علائم اوتیسم معمولاً در اوایل کودکی، بین ۱۲ تا ۲۴ ماهگی مشهود است، علائم اوتیسم ممکن است زودتر یا دیرتر ظاهر شوند، نشانه‌های اولیه ممکن است شامل تاخیر قابل توجه در گفتار یا پیشرفت اجتماعی باشد. حرکات تکراری، جنبیدن یا الگوهای گفتاری، پایبندی سفت و سخت به روال‌ها یا رفتارهای خاص، افزایش یا کاهش حساسیت به اطلاعات حسی خاص از محیط اطراف خود، مانند واکنش منفی به یک صدای خاص و علائم یادده‌های ثابت از نشان‌های بیماران اوتیسم است. علت دقیق اوتیسم هنوز مشخص نیست، اما عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند. برخی از عوامل خطر شامل: تغییرات در ژن‌ها و قرارگرفتن در معرض برخی مواد شیمیایی یا عفونت‌ها در دوران بارداری است. سابقه خانوادگی، جهش‌های ژنتیکی، فرزندآوری در سنین بالا، وزن کم هنگام تولد، قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین و سموم محیطی، سابقه عفونت‌های ویروسی و فالوروییک اسید یا تالیدومید از علل اوتیسم است. این بیماری معمولاً قبل از سه سالگی بروز پیدا می‌کند و علائم آن می‌تواند بسیار گویا باشد؛ چرا که برخی از کودکان مبتلا به اوتیسم ظاهراً تا قبل از شروع بیماری، رشد نرمالی دارند. تست تشخیص اوتیسم بر اساس مشاهده غربالگری رشد، آزمایش DNA، بیماری‌های ژنتیکی، ارزیابی رفتاری، غربالگری کاردرمانی و پرسشنامه‌های رشد است. اگرچه اوتیسم قابل درمان نیست، اما با مداخلات درمانی می‌توان علائم آن را بهبود بخشید و کیفیت زندگی فرد را افزایش داد. درمان‌های رایج شامل رفتاردرمانی، گفتاردرمانی، کاردرمانی و برخی موارد، دارودرمانی است.



## چه افرادی از مصرف «زنجبیل» خودداری کنند

زنجبیل یک گیاه دارویی و ادویه معروف است. مصرف روزانه آن فواید خود را دارد، اما می‌تواند خطراتی برای سلامتی در برخی افراد به همراه داشته باشد. زنجبیل فواید فراوانی دارد از جمله: تسکین گلودرد یا تسکین حالت تهوع است. به دلیل این فواید، ممکن است باور داشته باشید که مصرف هر روز زنجبیل اشکالی ندارد. با این حال، مصرف روزانه زنجبیل نه تنها فواید خود را دارد، بلکه می‌تواند در برخی افراد خطراتی نیز ایجاد کند.

### فواید

زنجبیل حاوی جینجرول است که دارای خواص دارویی قوی است. هر روز می‌توان سه تا چهار گرم یا ا قاشق غذاخوری زنجبیل مصرف کرد. برخی از فواید زنجبیل عبارتند از: درمان تهوع صبحگاهی، کاهش وزن، کمک به بهبود آرتروز، کاهش قند خون، درمان سوء هاضمه، کاهش خطر سرطان، به ویژه روده بزرگ و مبارزه با عفونت.

### خطرات مصرف بیش از حد

مصرف روزانه و بیش از حد زنجبیل می‌تواند خطراتی را به همراه داشته باشد: ناراحتی معده، سوزش سردل، اسهال، تحریک دهان و گلو.

### نکته مهم

بعضی از افراد نیز باید از مصرف روزانه زنجبیل خودداری کنند.

### زمان بارداری

مصرف بیش از حد زنجبیل (بیش از گرم در روز) ممکن است خطر سقط جنین را افزایش دهد.

### زنان شیرده

زنجبیل ممکن است وارد شیر مادر شود و به طور بالقوه به نوزاد آسیب برساند.

### خطر خونریزی

زنجبیل ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد که با رقیق‌کننده‌های خون تشدید می‌شود.

### مبتلایان به سنگ کیسه صفرا

زنجبیل ممکن است تولید صفرا را افزایش دهد و به طور بالقوه شرایط را بدتر کند.

### مبتلایان به مشکلات معده

زنجبیل ممکن است معده را تحریک کند و علائم را در افرادی که با مشکلاتی مانند زخم معده یا فلاکس اسید سر و کار دارند تشدید کند.

### تداخل با داروی فشارخون

اگر از داروهای فشارخون یا آنتی‌اسیدها استفاده می‌کنید، به خاطر داشته باشید که زنجبیل ممکن است با این داروها تداخل داشته باشد.

### اثرات سوء از دست دادن حس بویایی

متخصصان اظهار کردند: از دست دادن توانایی تشخیص بوها می‌تواند به اختلال حافظه منجر شود. آنها در مورد کاهش طول عمر در بیماران مبتلا به آنوسمی خاطرنشان کردند این موضوع تا حدی می‌تواند به دلیل ناتوانی افراد در تشخیص بوهای اختطاردهنده مانند بوی دود باشد. گرچه شرکت‌کنندگان از بدو تولد به آنوسمی مبتلا بودند اما پژوهشگران معتقدند این یافته‌ها در مورد افرادی که بعدها به این عارضه دچار شده‌اند نیز صدق می‌کند.

### تبعات مصرف بیش از حد «استامینوفن» برای کبد

کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش موارد مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن‌ها، بر ضرورت رعایت دوز مجاز داروها تأکید کرد. دکتر الناز ذوقی گفت: استامینوفن به عنوان یکی از رایج‌ترین داروهای مسکن، در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به ویژه برای کبد به دنبال داشته باشد، وی افزود: اکثر موارد مسمومیت ناشی از مصرف

غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش موارد مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن‌ها، بر ضرورت رعایت دوز مجاز داروها تأکید کرد. دکتر الناز ذوقی گفت: استامینوفن به عنوان یکی از رایج‌ترین داروهای مسکن، در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به ویژه برای کبد به دنبال داشته باشد، وی افزود: اکثر موارد مسمومیت ناشی از مصرف

### طعم‌دهنده

اهمیت افزودن اسانس میخک به عنوان یک طعم‌دهنده باخواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی بالا پس از گسترش تقاضا برای غذاهای آماده طبخ در سال‌های اخیر، به دلیل تغییر سبک زندگی افزایش یافته است. تخریب غذاهای فرآوری شده که باعث کاهش کیفیت محصولات غذایی و تغییر بو، رنگ و PH آن شده و سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر می‌اندازد.

### ضد ویروس

مطالعات نشان داده که اسانس میخک به دلیل دار بودن ترکیباتی که مهم‌ترین آنها اوتونول است) از سلول‌ها در برابر اکسیداسیون رادیکال‌های آزاد مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان، تصلب شرایین، آلزایمر و پارکینسون محافظت می‌کند. بازاریابی گسترده‌ای در برابر عوامل بیماری‌زا دارد. اسانس میخک مقدار زیادی از مواد سمی تحت تأثیر اوتونول را در خود دارد که ۳ برابر بیشتر از سایر مواد شیمیایی دافع حشرات است. علاوه بر فعالیت ضد ویروسی آن، می‌توان آن را در دستمال‌های تمیزکننده‌ای که برای حذف آلودگی از سطوح طراحی شده اند، گنجاند.

### ضد التهاب

اسانس میخک دارای خواص ضد التهابی است، زیرا اوتونول به در عرض ۳ ساعت بین ۲۰ تا ۶۰ درصد التهاب کاهش می‌دهد و باعث بهبود زخم می‌شود. همچنین برای درمان سردرد، درد مفاصل، مشکلات پوستی و دندان‌درد به عنوان یک مسکن بی‌خطر، موثر و ارزان در نظر گرفته می‌شود. به گفته دکتر سینا اسمیت، مدیر پزشکی مرکز شفای شیکاگو، روغن میخک برای بهبود زخم بسیار مفید است و از این نظر معادل با دیکلوفناک و گرم‌نومایین است. روغن میخک ممکن است به جلوگیری از پوسیدگی دندان و تسکین درد دهان کمک کند. برای تسکین دندان‌درد، اسامیت توصیه می‌کند: «یک تکه پنبه را در روغن میخک رقیق کرده و آن را روی دندان‌های خود قرار دهید تا زمانی که بتوانید به دندانپزشک مراجعه کنید.»

### ضد سرطان

ترکیبات اوتونول با فعالیت ضد تومور خود به عنوان جایگزین، در پیشگیری و درمان سرطان استفاده می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این اسانس‌ها عوارض جانبی شیمی‌درمانی از قبیل تهوع، استفراغ، کاهش اشتها و کاهش وزن را نیز کاهش می‌دهند. اسانس میخک همچنین در برابر انواع مختلف سرطان مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه، پانکراس، سرطان خون، دهانه رحم و سرطان پروستات آزمایش شده است.

### هشدار

اگرچه اسانس میخک به عنوان یک «مکمل غذایی ایمن» شناخته شده است، اما استفاده نادرست از آن ممکن است مسائلی را ایجاد کند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: «برای تسکین درد کودکان که در حال دندان‌درآوردن است نباید روغن میخک بدهید»، دکتر اسمیت هشدار داد: «روغن میخک برای کودکان، به ویژه کودکان زیر دو سال، بی‌خطر نیست. دادن روغن میخک به آنها ممکن است منجر به عوارض جانبی جدی مانند آسیب کبدی شود.»

### جدول سودوکو

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

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