

یادداشت

مدیریت خستگی در M.S



شکوفه اعلایی

متخصص مغز و اعصاب

خستگی در بیماری M.S می تواند به شکل های مختلفی بروز کند. گرفتگی های عضلانی شبانه و افسردگی از دلایل خستگی روزانه در این بیماران است. همچنین، افرادی که برای انجام فعالیت های روزانه نیاز به تلاش و مصرف انرژی بیشتری دارند، زودتر دچار خستگی می شوند. با این حال، نوعی از خستگی که به طور خاص در بیماری M.S دیده می شود، ناشی از ضایعات خود بیماری است و با سایر انواع خستگی تفاوت دارد. ویژگی های متمایز این نوع خستگی عبارتند از: معمولاً به صورت روزانه وجود دارد. حتی پس از یک خواب خوب شبانه، ممکن است در صبح احساس شود. در طول روز به تدریج شدت می یابد. با گرما و رطوبت بدتر می شود. به طور غیرقابل پیش بینی ظاهر می شود. شدت آن بیشتر از خستگی معمولی است و احتمال اختلال در فعالیت های روزانه را افزایش می دهد. با افسردگی یا میزان توانمندی های فرد ارتباط مستقیمی ندارد. مدیریت خستگی: برای مدیریت خستگی در M.S، ابتدا باید علل دیگر خستگی مانند افسردگی، بیماری تیروئید، کم خونی، یا عوارض دارویی بررسی و درمان شوند. سپس، اقدامات زیر می توانند مفید باشند: کار درمانی: روش ها و تمریناتی برای تسهیل امور منزل و محل کار. فیزیوتراپی: تمرینات ورزشی که قدرت عضلانی را افزایش داده و انرژی کمتری برای فعالیت ها صرف می شود. تنظیم خواب: برطرف کردن علائم مزاحم خواب شبانه مانند مشکلات گرفتگی های عضلانی و... اقدامات روان شناسی: مدیریت استرس و روش های آرام سازی. مقابله با گرما: پرهیز از گرما و رطوبت. استفاده از داروهای ضد خستگی: با تجویز پزشک، داروهایی مانند آمانتادین و مگاسینیل می توانند تا حدی مؤثر باشند. مشکلات راه رفتن در M.S: مشکلات راه رفتن در این بیماران به دلایل مختلفی مانند سفتی عضلات، اختلالات تعادلی، مشکلات حسی، خستگی و ضعف عضلانی رخ می دهد. این مشکلات می توانند منجر به سقوط و آسیب های جدی شوند. برای بهبود مشکلات راه رفتن، تمرینات فیزیوتراپی، استفاده از وسایل کمکی مانند عصا و واکر و مصرف داروهایی برای کاهش سفتی عضلانی و افزایش سرعت راه رفتن مفید هستند. همچنین، توصیه های زیر می تواند به بیماران کمک کند: استفاده از وسایل کمکی باعث افزایش امنیت و کاهش احتمال سقوط می شود. از راه رفتن روی زمین های ناهموار و خیس خودداری کنید. ایمنی منزل، به ویژه در کف آشپزخانه و حمام را افزایش دهید. اضافه وزن را کاهش دهید تا درد و خستگی کمتر شده و فعالیت های فیزیکی بهبود یابد.

راهکارهای ایجاد عزت نفس در کودکان



عزت نفس، اعتقاد به ارزش و توانایی های خود است و برای کودکان ضروری است که تصویری مثبت از خود داشته باشند تا به بزرگسالی با اعتماد به نفس و توانا تبدیل شوند. به عنوان والدین، یکی از مهمترین نقش های شما کمک به فرزندتان در ایجاد عزت نفس سالم است. به عنوان مثال، به جای گفتن «تو در آن آزمون بسیار عالی عمل کردی»، سعی کنید بگویید «به اینکه چقدر برای آماده شدن برای آن آزمون زحمت کشیدی، افتخار می کنم».

تشویق به استقلال



تشویق به استقلال روشی برای کمک به ایجاد عزت نفس سالم در فرزندتان است. با اجازه دادن به فرزندتان برای تصمیم گیری و پذیرش مسئولیت اعمال خود، به او این فرصت را می دهید تا احساس شایستگی و توانمندی کند. این موضوع می تواند به یک تصویر مثبت از خود و احساس ارزشمندی اش منجر شود.

فراهم کردن فرصت ها



فراهم کردن فرصت های موفقیت، راه مهمی برای کمک به ایجاد عزت نفس در فرزندتان است. این موضوع می تواند شامل مواردی مانند ثبت نام آنها برای فعالیت های فوق برنامه ای باشد که از آنها لذت می برند. وقتی فرزند شما موفقیت را تجربه می کند، می تواند به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس او کمک کند.

اعتماد به توانایی ها



به عنوان والدین، الگوبرداری از عزت نفس مثبت برای فرزندتان مهم است. این موضوع بدان معناست که با خودتان مهربان باشید، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و به توانایی های خود اعتماد کنید.

همدل و حمایت



همدلی و حمایت یکی دیگر از جنبه های مهم ایجاد عزت نفس سالم در کودک شما است. هنگامی که کودک احساسات خود را بیان می کند، به او گوش دهید. احساسات خود را تایید کنید و در صورت نیاز از او حمایت نمایید. این موضوع می تواند به تقویت عزت نفس او کمک کند.

نتیجه گیری

ایجاد عزت نفس سالم در فرزند شما یکی از جنبه های مهم تربیتی است. با تمجید از تلاش و پیشرفت، تشویق به استقلال، فراهم کردن فرصت های موفقیت، تشویق خودگویی مثبت، الگوبرداری از عزت نفس مثبت، همدلی و حمایت کردن، می توانید به کودک خود کمک کنید تا تصویری مثبت از خود ایجاد کند.

میوه ها و سبزیجات سلامتی را بهبود می بخشد

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف یک سیب در روز، همراه با یک وعده غذایی سالم سرشار از سبزیجات، می تواند اولین خط درمان فشارخون بالا باشد. دکتر «دونالد وسون»، سرپرست تیم تحقیق گفت: رژیم های غذایی معمولی که در جوامع مدرن می خوریم حاوی محصولات حیوانی مانند گوشت بسیار بیشتر از میوه ها و سبزیجات است. در این مطالعه، ۱۵۳ بیمار مبتلا به فشارخون اولیه مورد بررسی قرار گرفتند. محققان

تغذیه آجیل ها به دلیل طعم، بافت و ارزش غذایی که دارند مورد ستایش قرار می گیرند؛ همچنین به راحتی می توان آنها را در غذاهای مختلف گنجاند. بسیاری بر این باورند که خیساندن آجیل قبل از مصرف می تواند مزایای آنها را بیشتر کند. آجیل مملو از چربی های سالم، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است. به عنوان مثال گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت مغز و کاهش التهاب بسیار عالی است. طبق نظر

مزایای خیساندن آجیل در آب

متخصصان خیساندن آجیل قبل از مصرف می تواند مزایایی داشته باشد. بهبود قابلیت هضم؛ خیساندن آجیل می تواند اسید فیتیک و مهارکننده های آنزیم را تجزیه کند و هضم آنها را آسان تر کند. افزایش جذب مواد مغذی؛ خیساندن آجیل ممکن است فراهمی زیستی ویتامین ها و مواد معدنی مانند آهن، روی و کلسیم را افزایش دهد. بافت بهتر و نرم تر آجیل؛ خیساندن آجیل بافت آنها را نرم تر و دلنشین تر می کند.

نکته

ارتباط ژنتیکی آلزایمر با بیماری قلبی

متخصصان می گویند، بین آلزایمر و چند بیماری عروق کرونر ارتباط ژنتیکی قابل توجهی پیدا کرده اند که پزشکان را قادر می کند در بهبود بیماران به نتایج بهتری برسند. در مطالعه مرکز «سلامت سنجی دانشگاه ادیت کاون» نشان داده شده که آنزین صدی، تصلب شرایین، ایسکمی (کاهش خون رسانی) قلب، انفارکتوس میوکارد (حمله قلبی)، عروق کرونر و همچنین چربی هایی مانند کلسترول، تری گلیسیرید، لیپوپروتئین های با چگالی بالا یا «ال دی ال» که کلسترول خوب خون است و با چگالی پایین یا «ال دی ال» که کلسترول بد خون است، ممکن است ریشه بیولوژیکی مشابهی با آلزایمر داشته باشند. متخصصان با تجزیه و تحلیل ارتباط آلزایمر و سه نوع چربی ال دی ال، تری گلیسیرید و کلسترول تام (کلسترول خوب و بد) به ارتباط ژنتیکی کلی قابل توجه و مثبتی پی برده اند. بنابر نتایج این ارتباط نشان می دهد افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد بیماری فشارخون هستند در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند. «ارتیکاربی»، محقق اصلی این پژوهش، امید دارد این یافته ها مسیرهای تحقیقاتی جدیدی را باز کند و زندگی میلیون ها نفر را در جهان بهبود ببخشد. به گفته او، مطالعات مشاهده ای و سایر مطالعات از ارتباط میان این شرایط خبر می دهند، اما با این همه مکانیزم های زیستی پیچیده آلزایمر کاملاً شناخته نشده اند و ارتباط آن با چربی ها و بیماری عروق کرونر هنوز حل نشده است. به گفته او، این مطالعه برای بررسی روابط پیچیده این شرایط، از رویکردی ژنتیکی استفاده کرده و دیدگاه جدیدی از زیربنای زیستی مشترک این شرایط عرضه کرده است. همچنین دکتر «مارینا لانگ»، پزشک عمومی و مشاور افتخاری پزشکی زوال عقل در استرالیا از این نتایج استقبال و اعلام کرده که این نتایج او را شگفت زده نکرده اند زیرا هم بیماری عروق کرونر و هم بیماری آلزایمر زوال عقل عروقی عوامل خطر بسیار مشابهی دارند. به گفته او، در هر دو بیماری آلزایمر زوال عقل عروقی، می توان آسیب شناسی ترکیبی یکسانی را شناسایی کرد. او تاکید می کند که هرچه بیشتر در مورد ژنتیک و ریشه های زیستی بدانیم بهتر می توانیم از بیماری پیشگیری کنیم و درمان ها نتیجه بخش تر خواهند بود. دکتر لانگ بر اهمیت پرداختن به عوامل خطر اصلاح پذیر در بیماری های قلبی و آلزایمر تاکید می کند، اما پیشنهادش از زیبایی بهتر و دقیق تر سلامت مغز است. او توصیه می کند که با ارزیابی سلامت مغزی افراد ۴۵ تا ۹۰ ساله و ارزیابی سالانه افراد بالای ۷۵ سال و گروه های آسیب پذیر این موضوع باید دقیق تر بررسی شود.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in various positions.

Another Sudoku grid with numbers 1-9 in various positions.

جدول کلمات متقاطع

۱- نوعی بافت در بدن - فیلمی از رضا قهرمانی
۲- الگو نمونه - دست کم - امتحان ۳- میان و وسط - پزشکان - فرار - برجستگی لاستیک ۴- شهری در گلستان - زبانه آتش - امانت داران ۵- سال ترکی - بخشی از اوستا - ولایتی در افغانستان ۶- دورکننده - خوش - اثریچی ۷- هجران و فراق - قلوب - رسم کننده ۸- از نشانه های جمع فارسی - لباس شنا - کندن و دورریختن گیاهان هرزه - صدای درد ۹- گیاهی است چتری شکل که برگ و ریشه ندارد و هر دو نوع سمی و خوراکی آن وجود دارد - شیره - خدمتکار پیر ۱۰- کودک - ترسناک - تیردان ۱۱- عیب جو - کشیک - دروازه بان ۱۲- غالب - ملاحظ و زیبایی - آشتیگی و تغییر حالت ناگهانی ۱۳- گاه شاعرانه - تک تک - آسیب ها - بیماری صرع ۱۴- ناخوش و مریض - سیگار بد بوی قدیمی - انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد ۱۵- فیلسوف فرانسوی - گرم گوشت خوک

حل جدول ۱۹۱۳

Solved crossword puzzle grid with words filled in.

شماره ۱۹۱۴

Large grid for a word search puzzle.