دانستنی‌ها

همه چیز درباره «بیش‌فعالی»

اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه یک مشکل زیستی- عصبی است که در درجه اول با عدم فعالیت شدید مناطق پیشانی مغز همراه است. اختلال بیش فعالی- نقص توجه قبل از ۷ سالگی آشکار می‌شود. این حالت با افزایش سن خوب نمی‌شود و می‌توان گفت در طی زندگی آسیب‌هایی را به زندگی فرد می‌زند. طبق بر آوردهای انجام شده، حدود ۳ تا ۵ درصد کودکان دچار این اختلال هستند که در پسران بیشتر از دختران است. در سال ۱۹۹۸ موسسه بهداشت ملی آمریکا جلسه‌ای را که صدها نفر از متخصصان را که در آن حضور داشتند برگزار کرد. با موضوع تشخیص و درمان بیش‌فعالی- نقص توجه طبق این بررسی‌ها، موسسه ملی بهداشت آمریکا بیان کرد که اختلال بیش‌فعالی- نقص توجه یک مشکل بهداشتی درمانی است که اگر درمان نشود احتمال عدم موفقیت در مدرسه، سوءمصرف موادمخدر، فعالیت‌های بزهکارانه و ایجاد مشکلات مختلف اجتماعی را در شخص افزایش می‌دهد. مشکلی که بیش از همه توجه اطرافیان کودک مبتلا به بیش‌فعالی را به خود جلب می‌کند، نقص در توجه او است. این کودک به سرعت از فعالیت دیگر می‌پردازد و توجه نمی‌کند چه چیزهایی به او گفته می‌شود، تمرکز نداشته، تکالیف خود را انجام نمی‌دهد و دائما وسائل خود را گم می‌کند. اگر کودک تمرکز ندارد علتش این است، موقعی که کودک در حال مطالعه و یا انجام دادن تکالیف است، انرژی‌های اضافی در بدن او تجمع کرده و آزادانه می‌چرخند، در نتیجه کودک نیز تحمل آرام یا ساکت ماندن را ندارد، به این ترتیب تحرک او نیز زیاد شده و تمرکز خود را از دست می‌دهد.

ژنتیک

تعداد قابل توجهی از بیماران مبتلا به بیش‌فعالی- نقص توجه والدینی دارند که به نوب خود دچار این اختلال بوده‌اند. توجه داشته باشید که در این مشکل خانواده تقصیری ندارد و به احتمال زیاد ژنتیکی است. محققان می گویند که شیوهٔ فرزندپروری باعث ایجاد این اختلال نمی‌شود بلکه ژنتیک علت آن است.

آسیب‌های بیش از تولد

متأسفانه بسیاری از مردم نمی‌دانند که رشد کودک قبل از تولد به سلامت مادر بستگی دارد. هنگام بارداری، مشکلاتی را که به احتمال زیاد می‌توان به علائم بیش‌فعالی- نقص توجه ربط داد مانند: مصرف سیگار، سوء تغذیه مادر زایمان بیش از موقع از عواملی هستند که در بروز این اختلال تأثیر گذار هستند. پزشکان بر این باورند مادر بارداری که در معرض سمی قرار می‌گیرد، زایمانی زودرس خواهد داشت و صدمات بسیار خفیفی را نیز به مغز و اعصاب نوزاد وارد می‌شود و به همین دلیل است که بعدها، معمولا در سال‌های دبستان علائم بیش فعالی- نقص توجه در کودک بروز می کند. لازم است که دوران بارداری جدی گرفته شود، چرا که بسیاری از اختلالات یا تنش‌های دوران کودکی و حتی نوجوانی، ناشی از بی‌توجهی به همین مساله است. عوامل دیگری نیز در بروز بیش‌فعالی- نقص توجه وجود دارند مانند: نقص در سیستم عصبی، تولد زودرس و عوامل محیطی از جمله مواردی هستند که در ایجاد بیش‌فعالی- نقص توجه تأثیر گذار هستند.

ویژگی‌های کودکان بیش‌فعال

کودک مبتلا به بیش‌فعالی- نقص توجه اعتماد به نفس بسیار کمی دارد. بنابراین بسیار مهم است که به شخصیت کودک به‌خصوص در حضور دیگران احترام گذاشته شود. -۱ داشتن رفتار پرخاشگرانه. -۲ به‌دنبال جلب توجه. -۳ ضعف اعتماد به‌نفس و خودباوری. -۴ تندحرف زدن و قطع سخنان دیگران. -۵ پرجنب و جوشی زیاد درحین انجام کار. -۶ عدم توانایی تمرکز و توجه طولانی هنگام انجام کارها. -۷ ناتوانی در آرام نشستن، مدام وول می‌خورند به‌خصوص در خواب. -۸ وقتی به‌طور مستقیم طرف صحبت شما هستند به‌نظر می‌رسد گوش نمی‌کند. -۹ پرت‌شدن حواس به آسانی توسط یک محرک خارجی، فراموش کردن فعالیت روزانه.

توصیه‌ها

مساله مهمی که والدین باید بدانند این است که این مشکل درمان قطعی ندارد. اما با اعمال راه و روش‌ها می‌توان آن را کاهش داد. -۱ یکی از مؤثرترین روش‌هایی که می‌توانید بیش‌فعالی کودک را به حداقل برسانید این است که انرژی‌های اضافه کودک باید از طریق فعالیت‌های مثبت از جمله ورزش کردن مصرف شوند. پس بهتر است او را به کلاس‌های ورزشی همچون: ژیمناستیک، شنا و سایر ورزش‌هایی که تحرک در آن زیاد است بفرستید تا انرژی‌های اضافی در بدن کودک تخلیه شوند. حتی اگر هم امکان اینگونه کلاس‌های ورزشی نبود، می‌توانید در خانه با کودک بازی کنید البته توجه داشته باشید بازی‌هایی را با کودک انجام دهید که تمرکز را در او افزایش دهد. -۲ تغذیه مناسب نیز می‌تواند در کاهش بیش‌فعالی- نقص توجه مؤثر باشد. غذاهایی که برای مغزمهم هستند، پروتئین‌هایی همچون: گوشت گاو، گوشت مرغ، ماهی، حبوبات، مغزها محصولات لبنی هستند. این غذاها توسط بدن ما جذب شده و برای ساخت ناقل‌های عصبی استفاده می‌شوند. ناقل‌ها مواد شیمیایی هستند که توسط یاخته‌های مغز برای برقراری ارتباط با یکدیگر ترشح می‌شوند تا ما بتوانیم توجه کنیم، بیاموزیم، مشکلات را حل کنیم، واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنیم و تمام کارهایی که برای زنده ماندن لازم است را انجام دهیم. بدون مقدار کافی پروتئین توجه ورزیدن، مهار اعمال و تنظیم خلق و خو غیر ممکن است. در برنامه غذایی کودک بیش فعال، نقص توجه باید از میوه‌ها و سبزیجات تازه که سرشار از ویتامین‌ها هستند گنجانده هستند. -۳ والدین در تعامل با فرزند بیش‌فعال- نقص توجه خود، سعی کنند عامل‌های حواس‌پرتی را در اطراف او از بین ببرند. موسیقی با صدای بلند، روشن بدون تلویزیون بیش از حد اندازه می‌تواند کودک را به هیجان بیاورد. همچنین هنگام صرف غذا، رادیو و تلویزیون را خاموش کرده وبا او حرف نزنید. -۴ کودک مبتلا به بیش‌فعالی- نقص توجه اعتماد به نفس بسیار کمی دارد. بنابراین بسیار مهم است که به شخصیت کودک به‌خصوص در حضور دیگران احترام گذاشته شود. -۵ کودک بیش‌فعال همراه با اختلال تمرکز باید در زندگی برنامه داشته باشد. -۶ محیط خانه و مدرسه را آرام کنید، کودک بیش‌فعال در محیط پر سر و صدا و شلوغ، تحریک‌پذیری بیشتری دارد. -۷اگر کودک شما اختلال تمرکز ندارد و فقط بیش‌فعال است، به او قرص‌هایی مانند ریتالین ندهید چرا که کودک بیش‌فعال تحرکش زیاد است و اگر ریتالین بخورد تحرکش دو برابر می‌شود. داروهایی مانند ریتالین برای کودکانی که اختلال توجه و تمرکز دارند؛ توصیه می‌شود.

علائم پنهان کمبود ویتامین D

اینفوگرافیک: آرمان ملی

مطالعات نشان می‌دهند ویتامین D با وجود اهمیتی که دارد، ۴۰ درصد افراد به کمبود آن دچارند و این کمبود با بالارفتن سن و وزن بدن افزایش می‌یابد. جوان‌ترها و افراد میانسال نیز به کمبود این ویتامین دچارند. کسانی که پوست تیره‌تر دارند در معرض کمبود ویتامین D هستند. علائم به‌خصوصی هم وجود دارند که می‌توانند حاکی از پایین‌بودن سطح ویتامین D در بدن باشند. برخی از این علائم عبارتند از:

خستگی

خواب ناکافی، استرس یا رژیم غذایی نادرست می‌تواند باعث خستگی شود اما اگر احساس خستگی تان ادامه‌دار شد باید سطح ویتامین D بدنتان را چک کنید. خستگی یک علامت معروف و شناخته شده از کمبود ویتامین D است. خیلی وقت‌ها افراد متوجه ارتباط بین پایین بودن ویتامین D و احساس خستگی نیستند.

ضعف عضلانی

ضعف عضلانی یکی از علائم پنهان کمبود ویتامین D است که در افراد سالمند به‌راحتی با ضعف ناشی از سن بالا اشتباه گرفته می‌شود. افراد سالمند به این دلیل که کمتر در معرض نور خورشید هستند پوستشان ممکن است نتواند به میزان کافی ویتامین D بسازد، بیشتر در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند.

افسردگی

بی‌حوصلگی و افسردگی می‌تواند نتیجه کار و مشغله زیاد یا نگرانی‌ها و دیگر ماجراهای مشابه این باشد اما می‌تواند از علائم پنهان پایین‌بودن ویتامین D بدن نیز باشد. یک بررسی نشان داد دریافت کم ویتامین D با افزایش احتمال افسردگی ارتباط دارد. همچنین استفاده از نورخورشید در ساعات اولیه بر افزایش ویتامین D تاثیر دارد!

خواب نامناسب

مطالعه‌ای نشان داد: احتمال اختلالات خواب در افرادی که ویتامین D بدن‌شان کم است بیشتر است. پس اگر دچار مشکل بی‌خوابی هستید یا طی شب مکررا از خواب بیدار می‌شوید بد نیست سطح ویتامین D بدنتان را بررسی کنید.

ورزش و تاثیر آن بر درمان آرتروز

مطالعات نشان می‌دهند که ورزش منظم با تقویت غضروف‌ها و ماهیچه‌ها راه مناسبی برای درمان آرتروز است. آرتروز، اختلالی است که در پی تحلیل رفتن غضروف ظاهر می‌شود. پژوهشگران اعلام کردند که درد ناشی از آرتروز با استراحت بهبود می‌یابد، با این حال ورزش همچنان راهی مقرون به‌صرفه برای درمان آن است. دانشمندان تصریح کردند: به بزرگسالان توصیه می‌شود که ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی در سطح متوسط داشته باشند. فعالیت‌های پرفشار مانند پریدن، دویدن در مسافت طولانی، بالارفتن از پله یا بلندکردن وزنه‌های سنگین، می‌توانند باعث ایجاد درد بیشتر شوند. ورزش‌هایی مانند شنا، دوچرخه‌سواری، یوگا و پیاده‌روی در زمین‌های هموار برای بیماران مبتلا به استئوآرتریت متوسط تا شدید مؤثرتر هستند. انجام حرکات کششی قبل و بعد از تمرین نیز به شل‌شدن ماهیچه‌ها و روان کردن مفاصل کمک می‌کند.

بهترین زمان مصرف کلسیم

مصرف کلسیم در ساعات شب باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم. برخی از پزشکان توصیه می‌کنند که قرص کلسیم را همراه با ناهار یا صبحانه مصرف نکنیم و مصرف این قرص را به وعده شام موکول کنیم؛ چون در طول روز، ممکن است از خوراکی‌های حاوی کلسیم استفاده کنید. موقع خواب، میزان کلسیم در بدن ما به حداقل می‌رسد. با مصرف کلسیم در شب، می‌توانیم میزان کلسیم بدن را در سطح قابل‌قبولی نگه داریم. مصرف کلسیم در ساعت شب و همراه با وعده غذایی شام، باعث می‌شود که خواب بهتر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنیم. ماده کلسیم، حاوی نوعی اسید آمینه به‌نام تریپتوفان است که به بهبود خواب افراد کمک می‌کند. یکی از دلایل تجویز قرص کلسیم به‌عنوان یکی از مکمل‌های دوران بارداری، تاثیر این قرص در بهبود خواب بانوان است.

یادداشت

نشانه‌های نارسایی کلیه

ناصر سیم‌فروش
استادبیماری‌های کلیه

نارسایی کلیه علائم بسیار متنوع و غیر اختصاصی دارد؛ یعنی ممکن است فردی مدت‌ها نارسایی کلیه داشته باشد تا اینکه علائم آن بروز پیدا کند. این بیماران دچار نارسایی کلیه ضعیف هستند و ممکن است دچار کمبود نفس و تنگی نفس باشند و کم‌خونی، سردرد، رنگ پریدگی و فشارخون بالا دارند. گاهی این حالت به‌صورت خون دماغ ظاهر می‌شود. وقتی شخص با این علامت به پزشک مراجعه می‌کند، آزمایش خون انجام می‌شود و میزان کراتین بیمار بررسی می‌شود؛ البته میزان کراتین خون باید حدود یک باشد اما در افراد دچار نارسایی کلیه به ۵ تا ۶ می‌رسد. دیابت و فشارخون در راس ایجاد نارسایی کلیه است. هر دوی این علل قابل پیشگیری است؛ به شرطی که افراد به موقع فشارخون را گرفته و کنترل کنند. همچنین افرادی که در خانواده خود سابقه بیماری دیابت دارند با سبک زندگی سالم، ورزش و کنترل قندخون، این حالت قابل پیشگیری است. دو قاتل خاموش یعنی دیابت و فشارخون نه تنها نارسایی کلیه ایجاد می‌کنند، بلکه بیماری‌های عروقی مثل سکته قلبی و مغزی را باعث می‌شوند، توصیه بنده این است که همه افراد حتما فشارخون خود را ماهی یا چند ماه یکبار بگیرند و سالی یکبار قندخون را کنترل کنند. افراد روزی نیم‌ساعت ورزش کرده و غذای سالم مصرف کنند؛ به نسبت فعالیتی که روزانه دارند غذا مصرف کنند و به مصرف میوه‌ها و سبزیجات توجه داشته باشند؛ ضمن اینکه چربی، نمک و گوشت زیاد مصرف نشود؛ به‌خصوص در سنین بالا به این موضوع توجه بیشتری شود.

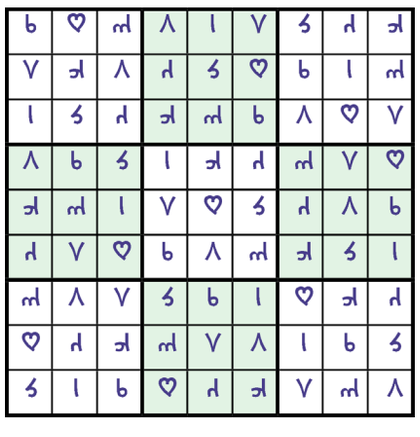
ویژه

عادات خوبی که شما را بیمار می‌کنند!

رعایت نکات بهداشتی و سلامتی برای ما مفید است؛ اما پیشنهاد می‌شود به این عادات (ورزش کردن، جویدن بیش از حد آدامس و...) که در صورت انجام بیش از حد می‌توانند به سبک زندگی شما آسیب برسانند، توجه کنید. انجام برخی از ورزش‌های روزانه مهم است، اما زیاده‌روی در آن می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی شود. ورزش زیاد باعث عصبانیت، تحریک‌پذیری و کم‌خوابی شود. جویدن آدامس یک راه عالی برای تازه‌کردن فوری نفس است، اما در صورت جویدن زیاد به‌دلیل مقدار هوایی که وارد بدن می‌شود، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود. وقتی آدامس می‌جوید، معده انتظار دارد که غذا نزدیک باشد و شروع به تولید آنزیم‌های مورد نیاز برای هضم می‌کند. این امر می‌تواند شما را بیشتر گرسنه کند و باعث پرخوری شود. همچنین برخی از آدامس‌ها باعث نفخ و تولید گازهای گوارشی می‌شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

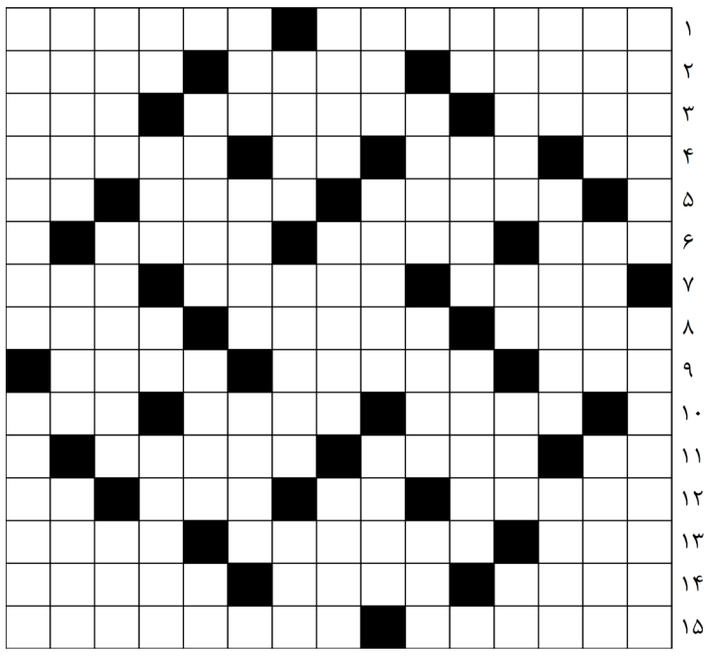
شماره ۱۵۶۳

افقی

۱- خویشاوندی از طریق ازدواج- بازیگر فیلم رنجرتنها ۲- یونی که بارمنفی دارد- تسمه‌ورکاب- هجران‌وفراق ۳- همدم- بیماری آب‌سیاه- دوست‌وصاحب ۴- واحدسطح- نوعی آب‌نبات- واحدپول ژاپن- نشست‌کردن ۵- عنوان فراعنه مصر- نیک‌اندیش- حافظه‌ای در تلفن‌همراه ۶- امیدواری- دره‌ای در پاکستان- بلندترین شب ۷- یکی از دو قسمت بار- مژدگانی خوش‌خبر- ماه‌کامل ۸- دیوارگلی- پشت‌سر- رعشه ۹- فرزند- عکس حالت افسردگی در اصطلاح پزشکی- بشارت ۱۰- دهانه قنات- نوعی سیب- خوش‌پوش ۱۱- عضوصورت- همبستگی و یکپارچگی- نوعی چسب نجاری ۱۲- گازی بی‌رنگ- مرتجع لاستیکی- پرهیزکاری- از غذاهای ایرانی ۱۳- علامت کارخانه- ذکر- زمستانی ۱۴- گیاهی دارویی- بهشت- بزرگان ۱۵- چهارنعل رفتن‌اسب- از فیلم‌های جمیل رستمی

عمودی

۱- مشهوروسرشناس- از وسایل خانه ۲- گربه- بلندمرتبه- از شهرهای فرانسه ۳- وسط‌ومیان- ماشین را به حرکت درمی‌آورد- خرمافروش ۴- ازدرختان جنگلی- گاه شاعرانه- شایسته‌وجایز- پرستیدنی مشرکان ۵- میزان عمر- نقش‌ونگاری که با گلابتون روی لباس می‌دوزند- کج‌وخمیده ۶- سریالی از منوچهرهادی- بزرگوارو گرامی- کنیز ۷- جانشین- نظم‌وترتیب- گدایی کردن ۸- اشعه فرابنفش- به شوق آوردن- ژاله ۹- جوش صورت- مبدل برق- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) ۱۰- مقابل عقب- خانه کناردریا- سلام‌وتحیت ۱۱- چرب‌زبان- ازفرشتگان شب اول قبر- حرف ندا ۱۲- چوب خوشبو- حیله‌گر- می‌دهند تا رسواکنند- پراکنده‌شدن نور ۱۳- ایالتی در آمریکا- رشته‌ای که از تارهای پیله برای دوختن سازند- سرگشته ۱۴- برابرفارسی آن کشویی است- سرقت- محصول زلزله ۱۵- کد- پایتخت مولداوی



حل جدول ۱۵۶۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ش	ر	ا	ر	■	ل	ب	خ	ن	د	ا	ن	ا	ر
۲	ر	ا	م	و	ز	■	د	ا	ی	و	■	و	ا	ه	ب
۳	چ	ن	■	ت	و	ت	■	م	ز	ب	و	ر	■	ر	ی
۴	ا	س	ه	■	ه	ن	و	ز	■	ت	ا	■	چ	م	ع
۵	ع	ی	و	ق	■	ب	ا	ه	ک	■	ن	ک	ا	■	ا
۶	■	■	و	ا	ی	ل	ر	■	ا	ب	■	س	ی	ب	ل
۷	ت	م	■	د	ن	ی	■	چ	ت	ر	ب	■	ز	ه	ا
۸	ی	ش	ت	■	گ	چ	س	ا	ر	ا	ن	■	ه	چ	و
۹	م	ع	م	ا	ی	ش	ا	ه	■	ف	ا	س	■	ت	ل
۱۰	ا	ر	س	ی	■	م	■	ر	م	ت	م	ل	ق	■	■
۱۱	ر	■	ا	ه	ر	■	م	ا	ح	ا	■	ع	ل	ی	م
۱۲	س	ط	ح	■	ف	ش	■	ا	ب	د	ع	■	ق	ا	ش
۱۳	ت	و	■	م	ت	ا	ل	م	■	ن	ا	م	■	س	ت
۱۴	ا	ط	ه	ر	■	ی	ا	و	ر	■	ک	ا	و	ا	ک
۱۵	ن	ی	ر	و	ی	د	ل	ت	ا	■	ف	ل	ی	ن	ی