

یادداشت

وسواس در کودکان



ایدا باغبان

متخصص مغز و اعصاب

اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) کودکان با افکار وسواسی ناخواسته و رفتارهای اجباری تکراری همراه است و می‌تواند اضطراب زیادی برای کودک به همراه داشته باشد. 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 این اختلال شامل افکار وسواسی ناخواسته و مکرر، رفتارهای اجباری مانند شست و شوی بیش از حد دست‌ها، نیاز به نظم و تقارن شدید، احتکار اشیاء غیرضروری و چک کردن مداوم مواردی مانند قفل درها است. در صورت تکرار و شدت زیاد این افکار و رفتارها که باعث اختلال در زندگی روزمره کودک شود، والدین باید حتماً کودک را نزد پزشک متخصص ببرند. از جمله علل شایع این اختلال، نقش ژنتیک، عفونت‌های باکتریایی مانند استرپتوکوک و کاهش سطح سروتونین در مغز معرفی شده است. درمان شناختی رفتاری (CBT) مؤثرترین روش غیردارویی است که به کودکان کمک می‌کند با افکار وسواسی مقابله کنند. همچنین در برخی موارد، داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب تجویز می‌شوند. حمایت والدین و درک شرایط کودک نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از کودکان ممکن است وسواس‌های خفیف و گذرا داشته باشند که با رشد آنها از بین می‌رود، اما OCD واقعی با شدت، فراوانی و تأثیر مخرب بر زندگی کودک تفاوت دارد و نیازمند توجه و درمان جدی است.

خبر

سلامت مغز در گرو هوای سالم

محققان دریافته‌اند تنفس هوای سالم موجب بهبود سلامت مغز می‌شود. در این تحقیقات مشخص شد کاهش میزان ذرات آلاینده PM_{2.5} در هوا موجب کاهش آسیب مغز و سیستم عصبی در اثر تنفس هوای آلوده می‌شود. بر اساس تحقیقات ارتباط قابل توجهی بین آلودگی هوا و بروز اختلالات شناختی در سالمندان دارای سطوح پایین آموزشی وجود داشت. درواقع افراد بالای ۶۵ سال که کمتر از ۸ سال آموزش کلاسیک داشتند، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی قرار داشتند. مهم‌ترین عامل متغیر در طول یک‌دهه، کاهش میزان ذرات آلاینده PM_{2.5} بوده است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلانزاده

مکمل‌ها؛ وعده‌های بدون پشتوانه علمی

کودکان برای رشد سالم نیازمند ویتامین‌ها و مواد معدنی متعددی مانند ویتامین‌های A, B, C, D, E و همچنین فولات، کلسیم، ید، آهن و روی هستند، اما برای بیشتر کودکان سالم، این مواد باید از طریق غذاهای طبیعی تأمین شوند نه مکمل‌ها.



مکمل‌ها؛ نبود پشتوانه

به‌رغم تبلیغات گسترده، شواهد علمی محکمی وجود ندارد که نشان دهد مکمل‌های ویتامینی کودکان به بهبود سلامت یا پیشگیری از بیماری در کودکان سالم کمک می‌کنند. مواد مغذی موجود در غذاها همراه با فیبر، آنزیم‌ها، چربی‌های سالم و... هستند که جذب و عملکرد بهتری نسبت به مکمل‌های منفرد دارند.



خطرات



مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها به‌ویژه محلول در چربی‌های A, D, E, K ممکن است به تجمع و مسمومیت منجر شود که در مواردی می‌تواند خطرناک باشد. حتی ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C اگر در دوز بالا مصرف شوند ممکن است باعث عوارضی مثل اسهال شوند یا جذب سایر مواد مغذی را مختل کنند.

توصیه‌ها



رژیم غذایی متنوع و متعادل را برای کودک فراهم کنید. لبنیات، گوشت، مرغ، ماهی، غلات کامل، مغزها، دانه‌ها، حبوبات و میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ را برنامه‌های غذایی کودک بگنجانید. برای کودکان بدغذا، راهکارهایی مانند ترکیب غذاهای سالم با غذاهای مورد علاقه، جایگزین کردن تدریجی غلات سفید با غلات کامل و استفاده از طعم‌های آشنا برای معرفی غذاهای جدید می‌تواند مؤثر باشد.

موارد خاص



در شرایطی که کودک دارای کمبودهای تغذیه‌ای تشخیص داده شده، بیماری خاص یا رژیم بسیار محدود باشد، مکمل‌ها ممکن است ضروری باشند. در این موارد، مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه کودکان ضروری است. اکثر کودکان سالم نیازی به مکمل ویتامینی ندارند و مصرف بی‌رویه ممکن است آسیب‌زا باشد.

نکته

انار و چند خاصیت درمانی

برخلاف برخی خوراکی‌های پرسروصد (مثل سرکه سیب)، خواص انار کاملاً واقعی است. انار سرشار از پلی‌فنول‌ها است؛ آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی که از سلول‌های بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد با التهاب، پیری زودرس و برخی سرطان‌ها مرتبط‌ند. جالب است بدانید انار، فراتر از اینکه میوه فصلی خوش‌رنگ و طعمی است، در حفظ سلامتی قلب، مغز و دستگاه گوارش هم نقش موثری دارد و ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان این میوه قرمز پاییزی می‌تواند با کاهش فشار خون، تقویت حافظه و بهبود عملکرد روده، آن را به یکی از موثرترین گزینه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن تبدیل کند. انار در مناطق خشک ایران، هند، ترکیه و مصر از قدیم کشت می‌شود.

منبع پتاسیم

رادیکال‌های آزاد با التهاب، پیری زودرس و برخی سرطان‌ها مرتبط هستند. انار همچنین منبع خوبی از پتاسیم است؛ الکترولیتی که برای عملکرد ماهیچه‌ها حیاتی است. یک پیمانه انار دان‌شده ۱۴۴ کالری دارد. چربی کل آن دو گرم و چربی اشباع آن ۰.۲ گرم است و ۲۳ گرم کربوهیدرات، پنج میلی‌گرم سدیم، ۲۴ گرم قند، هفت گرم فیبر و سه گرم هم پروتئین دارد. انار نسبت به بسیاری از میوه‌ها قند بیشتری دارد (مثلاً یک فنجان تمشک فقط پنج گرم قند دارد)، اما مقدار زیاد فیبر آن باعث می‌شود قند خون متعادل‌تر بماند.

سلامتی قلب

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه آب انار می‌تواند با کاهش کلسترول بد (LDL) و بهبود جریان خون در شریان‌ها، فشارخون را پایین بیاورد. ترکیب آنتی‌اکسیدان‌های مختلف انار شامل پلی‌فنول‌ها، تانن‌ها و آنتوسیانین‌ها، همگی در این اثر نقش دارند.

کاهش وزن

اگر به دنبال کاهش وزن هستید، انار می‌تواند بخشی از برنامه شما باشد، چون کم‌کالری، کم‌چرب و سرشار از فیبر است که باعث احساس سیری طولانی‌تر و کاهش دریافت کالری می‌شود. زنانی که روزانه سه وعده میوه مصرف کنند، طی ۱۲ هفته وزن‌شان کم می‌شود.

آب انار هم مفید است

اگرچه مصرف آب میوه اغلب با تردید همراه است، آب انار سرشار از مواد مفید است. چه خود میوه و چه آب آن، هر دو به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های بالا، فواید زیادی دارند. باین حال، برای کنترل قندخون و کمک به هضم، دانه‌های کامل گزینه بهتری هستند. اگر آب انار می‌خرید، نوع بدون قند افزوده را انتخاب کنید. فصل انار معمولاً پاییز تا اوایل زمستان (سپتامبر تا دسامبر) است. هنگام خرید، میوه‌ای را انتخاب کنید که نسبت به اندازه‌اش، سنگین‌تر باشد (نشانه پرآب بودن). از انتخاب میوه‌های زخمی یا پتاک خورده بپرهیزید. انار را می‌توانید تا دو هفته در فضای خانه و تا یک‌ماه در یخچال نگه دارید. دانه‌های جداشده در ظرف دربسته را هم می‌توان تا یک هفته در یخچال تازه نگهداری کرد.

مصرف زیاد آب خطرناک است؟

نیاز به مایعات بسته به سطح فعالیت، آب و هوا، سن و سلامت کلی متفاوت است، سوء مصرف آب می‌تواند مشکلاتی برای بدن ایجاد کند. خیلی‌ها تصور می‌کنند مصرف ۸ لیوان آب در روز مناسب است اما هیچ قانون واحدی در وجود ندارد و نیاز به مایعات بسته به سطح فعالیت، آب و هوا، سن و سلامت کلی متفاوت خواهد بود. مصرف بالای آب می‌تواند باعث تورم مغز، حالت تهوع، گیجی و حتی تشنج شود. برای

مثال، ورزشکاران گاهی اوقات هنگام جایگزینی مایعات بدون تعادل الکترولیت‌ها در طول ورزش شدید، دچار مسمومیت با آب می‌شوند. برای افراد با مشکلات کلیوی یا قلبی هم پرآبی می‌تواند تورم، احتباس مایعات و... را تشدید کند. کلیه‌های بزرگسالان سالم می‌توانند ۸ تا یک لیتر آب در ساعت را پردازش کنند، اما هر چیزی فراتر از این می‌تواند سیستم بدن را تحت فشار قرار دهد.

راز طول عمر در ۲ ویتامین پنهان

قلبی‌وعروقی، سرطان و تخریب عصبی مرتبط است. ویتامین B₉ یا اسیدفولیک، از زیرمجموعه‌های ویتامین B و شکل مصنوعی ویتامین B₉ است که شکل طبیعی آن در سبزیجات، اجیل، لوبیا و سایر غذاها یافت می‌شود. این ویتامین بدن را در برابر خطر سکنه مغزی و سرطان‌های خاص حفظ می‌کند. مصرف مکمل‌های اسیدفولیک می‌تواند خطر سکنه مغزی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد و از این طریق به طول عمر بیشتر کمک کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پایتخت زامبیا- نالایق ۲- از آفات مزعه- قلعه حسن صباح- شعراینی ۳- داخل- بیان کردن- سنبل کوهی- جلاستالین ۴- امپروادشاه- پایتخت کشور لسوتو- نفس جاق ۵- سزاوار و مناسب- حقیقی و راستین- امر به گفتن ۶- از کلمات شرط- درمان کردن- تنگدستی ۷- کلام غیرمنطوق- کلمه‌ای در خطاب به مردان- حکم- ضربه سر در فوتبال ۸- مشق شب- واحد پول نیجریه ۹- می‌دهند تا رسواکنند- پندار و تصور- شهری در بلژیک- غیراصل ۱۰- خرس چینی- شگفتی‌ها- حرکت هوا ۱۱- شیمی کربنی- آپارتمان کوچک و مجهز- ثمره و دستاورد ۱۲- واحد پول ژاپن- ابراتور- تن‌پرور و تنبل ۱۳- انفصال- آقای اسپانیایی- از وسایل تهیه چای- زدن در بازی ۱۴- نام کشور عزیزمان- خدای نور یونان کهن- به جا آوردن عهد ۱۵- خساست- شهری در استان کرمان

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹
۲	۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰
۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱
۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲
۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳
۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴
۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵
۸	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷
۹	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹
۱۰	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱
۱۱	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳
۱۲	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵
۱۳	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷
۱۴	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹
۱۵	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱

جدول سودوکو

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

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