درمان بی‌خوابی در کودکان

پزشکان تأکید دارند که هر بی‌خوابی‌ای اختلال محسوب نمی‌شود و جای نگرانی ندارد، ولی اگر نشانه‌های بی‌خوابی در کودک بیشتر از ۴ هفته طول کشید و فعالیت‌ها و توانایی‌های او را تحت‌تأثیر قرار داد، حتما باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان یا روانپزشک عمومی کمک گرفت.

علل

دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک می‌گوید: «بی‌خوابی در کودکان یکی از شایع‌ترین مشکلات خواب است، اضطراب، ترس از تاریکی، وابستگی به والدین موقع خوابیدن، برنامه خواب نامنظم، استرس‌های محیطی یا خانوادگی، تغذیه نامناسب در طول روز، عوامل محیطی مثل نور زیاد و صداهای بلند، استفاده از وسایل الکترونیکی مثل تبلت و... در ساعات نزدیک خواب و همچنین عوامل جسمی و پزشکی (سندروم پای بی‌قرار، آپنه و...) مهم‌ترین علت‌های بی‌خوابی در کودکان هستند.

درمان

کنترل تغذیه و فعالیت

فعالیت بدنی کافی در طول روز به خواب عمیق‌تر در شب کمک می‌کند. از دادن خوراکی‌های حاوی کافئین مانند شکلات در ساعات پایانی روز خودداری کنید.

آموزش خواب

کودک باید یاد بگیرد خودش بخوابد. نه اینکه هر شب در تخت پدر و مادر بخوابد یا والدین را مجبور کند که شب در اتاق او بخوابند.

برنامه خواب

تعیین ساعت خواب و بیداری ثابت حتی در روزهای تعطیل، به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کند.

قانون «نه»

حداقل یک تا ۲ ساعت قبل از خواب، استفاده از همه وسایل الکترونیکی را برای کودک ممنوع کنید.

مراجعه به پزشک

اگر نشانه‌های بی‌خوابی در کودک بیشتر از ۴ هفته طول کشید، حتما باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان کمک گرفت.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالاراده

یادداشت

درمان اختلال دوقطبی

لیلا رازقیان
متخصص روانپزشکی

اختلال دوقطبی تنها شادی و ناراحتی نیست، در نوسانات طبیعی، فرد همچنان بر رفتار خود کنترل دارد و تغییر خلق طی چند ساعت تا نهایتا یک یا دو روز برطرف می‌شود؛ اما در اختلال دوقطبی این نوسانات هفته‌ها ادامه یافته و معمولا باعث اختلال در زندگی روزمره می‌شود. نوسانات شدید و مداوم خلق در این بیماری، در صورت تشخیص ندادن و درمان نکردن، می‌تواند زندگی فرد را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهد. ریشه‌های دوقطبی تنها واکنش به اتفاقات روزمره نیست و عوامل زیستی مغز، ژنتیک و شرایط محیطی نقش مهم‌تری دارند. یکی از شایع‌ترین باورهای غلط این تصور است که هر فردی که زود عصبانی یا ناراحت می‌شود، دوقطبی است درحالی‌که تشخیص علمی دوقطبی نیازمند دوره‌های مشخص مانیا یا هیپومانیاست و نوسانات خلق ناشی از استرس یا ویژگی‌های شخصیتی با این اختلال یکسان نیست. هم‌چنین انگ زنی بیماران و تصور خطرناک بودن آنها نیز نادرست است و بسیاری از مبتلایان با درمان صحیح، زندگی عادی و موفقی دارند. در ضمن قطع خودسرانه دارو یکی از خطرناک‌ترین باورهای غلط است تقریبا همیشه پس از قطع دارو، علائم بیماری برمی‌گردد و حتی شدیدتر می‌شود. این بیماری شامل چند دوره است؛ در دوره مانیا؛ فرد دچار شادی یا تحریک‌پذیری غیرعادی، کاهش نیاز به خواب، رفتارهای پرخطر و حتی توهم می‌شود، هیپومانیا؛ شکل خفیف‌تر این حالت است، در دوره افسردگی نیز غم شدید، بی‌علاقگی، اختلال خواب و افکار ناامیدکننده دیده می‌شود. نشانه‌هایی مانند ادامه خلق بالا یا پایین برای چند روز تا چند هفته، کاهش نیاز به خواب بدون احساس خستگی، رفتارهای پرخطر، اختلال در روابط یا کار و بروز افکار آسیب به خود در دوره افسردگی از مواردی است که نیاز به بررسی تخصصی دارد. درمان؛ پایه اصلی درمان، دارودرمانی با تثبیت‌کننده‌های خلق و برخی داروهای ضدروان‌پریشی است؛ همچنین قطع ناگهانی دارو باعث بازگشت سریع دوره‌های مانیا یا افسردگی و افزایش احتمال بستری می‌شود. نقش روان‌درمانی در شناخت علائم هشداردهنده، مدیریت استرس و حفظ روابط مهم است و رویکردهایی مانند CBT و درمان بین‌فردی و تنظیم ریتم اجتماعی (IPSRT) در کنترل بیماری بسیار مؤثر هستند. سبک زندگی سالم شامل خواب منظم، پرهیز از الکل و مواد، ورزش و حفظ ریتم ثابت خواب و بیداری در این بیماری اهمیت دارد، آموزش خانواده و آگاهی از نحوه برخورد مناسب با بیمار، احتمال عود بیماری را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

دانستنی‌ها

سرفه‌های حاد، تحت حاد و مزمن

یک فوق تخصص بیماری‌های ریه با نگاهی عمیق به مکانیسم‌های دفاعی بدن و تفاوت‌های میان سرفه‌های حاد، تحت حاد و مزمن، بر اهمیت توجه به این واکنش‌های طبیعی بدن تأکید کرد. عاتکه حاجیلاری سرفه‌ها را بر اساس مدت زمان به سه دسته حاد (زیر سه هفته)، تحت حاد (بین سه تا هشت هفته) و مزمن (بیش از هشت هفته) تقسیم‌بندی کرد. وی افزود: عفونت‌های ویروسی و باکتریایی به‌عنوان عوامل اصلی سرفه است و همچنین افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای نظیر آسم یا برونشیت مزمن ناشی از مصرف سیگار هستند، ممکن است در مواجهه با عوامل عفونی یا حساسیت‌زا دچار تشدید سرفه شوند. سرفه‌های تحت حاد اغلب پس از یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا حتی کووید-۱۹ بروز می‌کنند؛ جایی‌که سایر علائم بیماری برطرف شده، اما سرفه همچنان ادامه می‌یابد. این نوع سرفه که به «سرفه پس از عفونت» معروف است، نیازمند توجه و گاهی درمان‌های حمایتی است. حاجیلاری مهم‌ترین علل سرفه‌های مزمن را آسم، بازگشت اسید معده (ریفلاکس گوارشی) و مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی مانند رینیت آلرژیک، سینوزیت و ترشحات پشت حلق برشمرد. همچنین، مصرف برخی داروها، به ویژه داروهای کنترل فشارخون از خانواده مهارکننده‌های ACE مانند کاپتوپریل، می‌تواند در برخی افراد منجر به سرفه مزمن شود. در چنین مواردی، قطع دارو و ارزیابی مجدد سرفه اولین گام درمانی است. وی توضیح داد: سرفه ناشی از فعالیت ورزشی بود که به عنوان «آسم ورزشی» شناخته می‌شود. این نوع آسم در اثر تحریک عروق ریوی در حین ورزش و تنگی راه‌های هوایی بروز می‌کند. ورزشکارانی که در حین فعالیت دچار سرفه و تنگی نفس می‌شوند، باید از نظر آسم ورزشی مورد ارزیابی قرار گیرند. با تست‌هایی نظیر اسپیرومتری و در صورت لزوم تست ورزش قلبی- ریوی، می‌توان این وضعیت را تشخیص داده و با اسپری‌های کنترل‌کننده و توصیه‌های قبل و بعد از ورزش، آن را مدیریت کرد. حاجیلاری به نقش مواد غذایی آلرژن‌زا (مانند برخی ادویه‌ها)، آلودگی هوا، گرد و غبار و کپک‌ها در محیط‌های مرطوب (به‌ویژه در فصول سرد و مرطوب) در بروز و تشدید سرفه اشاره کرد و افزود: در محیط‌های داخلی، به تهویه مناسب، تمیز نگه داشتن محیط از گرد و غبار و پرهیز از تجمع افراد در فضاهای بسته توجه شود. وی تاکید کرد: هر سرفه‌ای که تحت حاد (بیش از سه هفته) یا مزمن (بیش از هشت هفته) شود، یا آزاردهنده باشد و زندگی فرد را مختل کند، یا با علائم هشداردهنده‌ای نظیر کاهش وزن، خلط خونی، درد قفسه سینه یا سردرد همراه باشد، نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. برای بیماران سیگاری، تصویربرداری از ریه در همان ابتدا ضروری است. حاجیلاری در خصوص درمان آسم، اظهار داشت: آسم در کودکی ممکن است با رشد از بین برود، اما در بزرگسالی یک بیماری مزمن است که قابل کنترل است، نه لزوماً درمان قطعی. با دوری از آلرژن‌ها و مصرف منظم داروها (مانند اسپری)، می‌توان کیفیت زندگی افراد مبتلا را بهبود بخشید. وی متذکر شد: نوشیدن آبگرم می‌تواند راه‌های هوایی را باز و با کمک به تخلیه ترشحات، در تسکین سرفه مؤثر باشد. همچنین، عسل به عنوان یک داروی کمکی در کنترل سرفه پس از عفونت در منابع علمی ذکر شده است. اما در مورد بخورها، اگرچه بخور سرد در کروپ کودکان و بخور گرم در سینوزیت مزمن مفید است، اما تأثیر علمی مستقیمی بر ریه در منابع فوق تخصصی تأیید نشده است. در مورد مواد حاوی اکالیپتوس نیز همین نکته صدق می‌کند و توصیه شد برای جزئیات بیشتر با متخصص طب سنتی مشورت شود. حاجیلاری خاطرنشان کرد: کشیدن یک نخ سیگار کمتر نیز به بهبود وضعیت ریه‌ها کمک می‌کند و مصرف قلیان، پیپ یا سیگارهای الکترونیکی هیچ تفاوتی در مضرات برای ریه ندارد و حتی سیگارهای الکترونیکی می‌توانند عوارض بسیاری داشته باشند.

نکته

غذاهایی که یبوست را درمان می‌کنند

یبوست یک اختلال مزمن است که می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار داده و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را افزایش دهد. محققان نخستین دستورالعمل‌های غذایی مبتنی بر شواهد را برای یبوست مزمن ارائه کرده‌اند و دریافته‌اند که تسکین واقعی ممکن است از طریق کیوی، نان چاودار و آب معدنی حاصل شود. همچنین پسلیوم، پروبیوتیک‌ها و اکسید منیزیم نیز اثرات مثبتی نشان دادند، در حالی که توصیه‌های معمول درباره‌ی فیبر و سنا مؤثر نبودند. این دستورالعمل‌ها بر مدیریت شخصی و استفاده از شواهد با کیفیت بالا تأکید دارند و ابزارهای عملی برای بیماران و پزشکان فراهم می‌کنند. کار این گروه تحقیقاتی، نخستین توصیه‌های جامع و مبتنی بر شواهد غذایی را ارائه می‌دهد که به‌طور خاص برای بزرگسالانی که به صورت مزمن و طولانی مدت یبوست دارند، طراحی شده است. نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که مکمل‌هایی مانند فیبر پسلیوم، برخی پروبیوتیک‌ها و اکسید منیزیم می‌توانند تسکین بیشتری فراهم کنند. در مقابل، برخی روش‌های رایج که اغلب برای مدیریت یبوست تبلیغ می‌شوند از جمله رژیم‌های غذایی عمومی با فیبر بالا و مکمل‌های سنا (نوعی مسهل)، فاقد شواهد علمی قانع‌کننده برای اثربخشی بودند. یبوست یک اختلال مزمن است که می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهد و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را افزایش دهد. توصیه‌های بالینی گذشته بر افزایش فیبر و مصرف مایعات متکی بوده‌اند، رویکردی که محققان اکنون آن را بسیار ساده‌انگارانه و قدیمی می‌دانند. برخلاف راهنمایی‌های پیشین، توصیه‌های جدید مبتنی بر بررسی‌های سیستماتیک گسترده و متاآنالیزها هستند، با استفاده از چارچوب GRADE برای ارزیابی کیفیت شواهد، یک پنل تخصصی شامل متخصصان تغذیه، یک کارشناس تغذیه، متخصص گوارش، فیزیولوژیست دستگاه گوارش و پزشک عمومی داده‌های بیش از ۷۵ کارآزمایی بالینی را بررسی کردند. این تلاش منجر به ارائه ۵۹ توصیه غذایی و شناسایی ۱۲ حوزه کلیدی برای تحقیقات آینده شد. این دستورالعمل‌ها همچنین بر نتایج قابل اندازه‌گیری تأکید دارند. این تمرکز عملی به متخصصان بهداشت و درمان اجازه می‌دهد تا مشاوره غذایی را بر اساس الگوهای علائم فردی تنظیم کنند. برای حمایت از پیاده‌سازی، محققان ابزاری دوستانه برای کلینیک‌ها طراحی کرده‌اند که می‌تواند در سراسر جهان مورد استفاده قرار گیرد.

نقش سیاه‌دانه در بهبود چربی خون

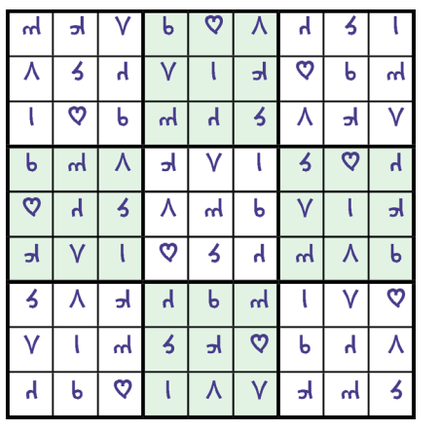
مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند مصرف روزانه سیاه‌دانه می‌تواند با کاهش تری‌گلیسیرید و کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب و بهبود کنترل اشتها در بهبود سلامت نقش موثری ایفا کند. متخصصان در اوزاکای ژاپن، یک کارآزمایی انسانی تصادفی را پیش بردند که در آن شرکت‌کنندگان به‌مدت هشت هفته هر روز پنج گرم پودر سیاه‌دانه مصرف کردند. نتایج کارآزمایی انسانی حاکی از کاهش تری‌گلیسیرید، کاهش کلسترول بد (LDL)، کاهش کلسترول کل و افزایش کلسترول خوب (HDL) بود. همچنین نشان داد که احساس گرسنگی به‌میزان قابل توجهی کاهش یافت که بیانگر نقش احتمالی سیاه‌دانه در کنترل اشتهاست. در گزارش فوق آمده است: این مطالعه بر ظرفیت عصاره سیاه‌دانه در بهبود متابولیسم چربی‌ها تاکید می‌کند و نتایج نشان می‌دهد که سیاه‌دانه می‌تواند در شرایط مرتبط با چاقی به‌عنوان یک عامل طبیعی امیدوارکننده عمل کند. این دانه‌ها حاوی ترکیبی به‌نام تیموکینون هستند که سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

تغذیه مناسب در زمان آلودگی هوا

با افزایش آلودگی هوا، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند شهروندان با اصلاح الگوی غذایی و مصرف مواد مغذی مناسب، از سلامت خود محافظت و اثرات آلاینده‌ها را کاهش دهند. نوشیدن مایعات کافی مانند آب، چای کم‌رنگ، دمنوش‌ها و آبمیوه‌ها به دفع آلاینده‌ها از بدن کمک می‌کند. همچنین مصرف میوه‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و کیوی و همچنین فلفل دلمه‌ای طبیعی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باعث دفع بهتر مواد مضر می‌شود. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و سبزی خوردن نیز با عوامل مضر مقابله می‌کنند و مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب به مرطوب نگه‌داشتن مخاط دستگاه تنفسی کمک می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند در این دوران، غذاهای کبابی و سرخ‌کرده کمتر مصرف شوند و غذاهای بخارپز و آب‌پز جایگزین شوند. مصرف عسل و لیمو نیز برای کاهش التهاب و خشکی گلو مفید است

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

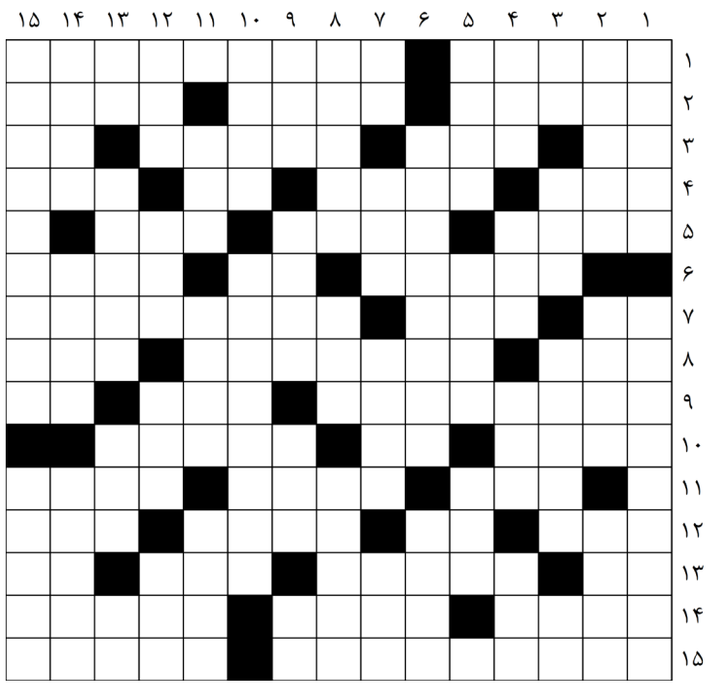
شماره ۲۲۶۴

افقی

۱- شهری در مصر باستان- اثري از جواد افهمي ۲- پرنوروتابان- صندوق خانه کوچک- شهری در استان کرمان ۳- پسوند شباهت- پایه‌واساس- مجموعا- باران اندک ۴- پرهیزکاری- نوعی آش آرد- خاندان و قوم- محکمی و تنگی ۵- از نشریات- نیلگون- میل شدید ناگهانی ۶- ورم‌کرده- بندگی- از رودهای مرزی ایران ۷- نت چهارم موسیقی- قصر- رقص اصیل سیستانی ۸- فراخی- آموزش- پسوند نسبت ۹- از بیماری‌های چشم- خرید و فروش- شکم‌بند طبی ۱۰- شعله آتش- شامل همه می‌شود- کند ذهن ۱۱- همسرزن- بسیار حمله برنده- نوعی غذا با مرغ ۱۲- طرف‌وجهت- میوه خوب!- مقابل کلی- عشق انگلیسی ۱۳- نام ترکی- بیان‌شده- چسبنده و لزج- الفبای موسیقی ۱۴- قدرت و توان- ماه نو- درام‌نویس فرانسوی ۱۵- از جزایر یونان- اینچنین

عمودی

۱- متداول و رایج- مقطع تحصیلی ارشد ۲- هزینه‌ها- الگوونمونه- رسانه ۳- کاکل اسب- دانش‌ومعرفت- قصدکردن و سفرکردن- رودی در فرانسه ۴- دوست و رفیق- پرده‌دری- گور- مرگ ۵- خطیب روم باستان- برق‌رسان اتومبیل- صفت چای مطبوع ۶- گالری- صدای خنده ۷- اضطراب و بی‌قراری- جنگ‌وپیکار- ستون خیمه- سرپرست و قیم ۸- رازها- یافتنی در معدن- برتری ۹- مرغ سنگخوار- از پرندگان شکاری- بسته نیست- قدم یکپا ۱۰- گوشت گیاهی- شهری در کرمانشاه ۱۱- حرف تنبیه- شهد شیرین- نویسنده پرویی ۱۲- غذای تزریقی- آن را از بانک بخواهید- معلق- نوشیدنی داغ ۱۳- شماومن- تطهیر- از پوشاک زمستانی- رفوزه ۱۴- جنگ‌ورزم- میدان بوکس- تمساح پوزه کوتاه ۱۵- با تندي و خشونت رفتارکردن- گیاه تنباکو



حل جدول ۲۲۶۳