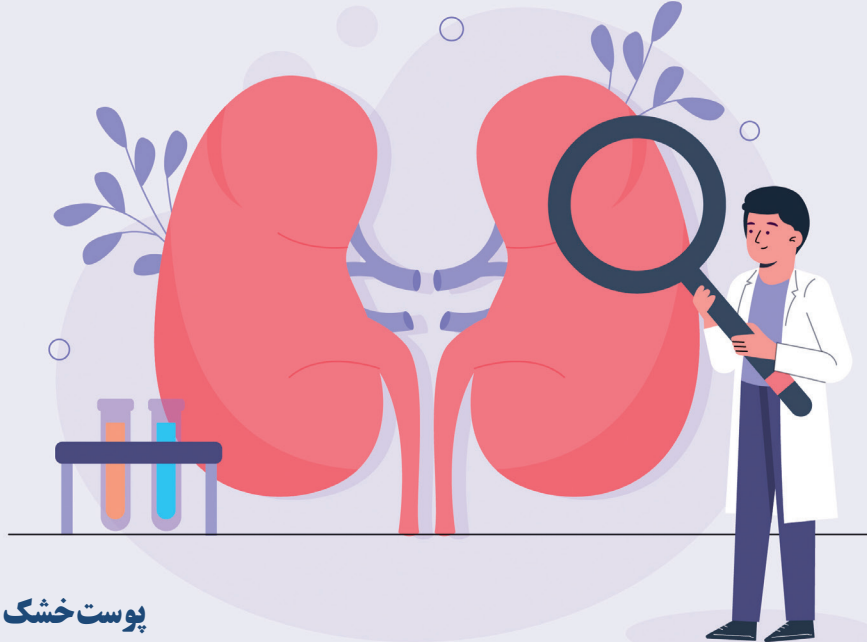




محمد اسماعیل ابراهیمی  
روانشناس

دلایل دیر حرف زدن کودکان به دو دسته دلایل بیرونی و دلایل درونی تقسیم می‌شود. که دلایل درونی شامل وجود مشکل در قسمت اعصاب مرکزی و محیطی مغز می‌شود. در مغز قسمت‌هایی مثل ورنیکه و بروکا و شکنج زاویه‌ای را داریم که در اینجا دریافت پیام، دریافت کلام، معنادگی به کلام و ایجاد کلام در این قسمت ایجاد می‌شود که اگر به هر دلیلی مثل آسیب‌های هنگام بارداری، آسیب‌های هنگام زایمان و تولد نوزاد و آسیب‌هایی که بعدها ممکن است بر اثر ضربه و یا عفونت و سایر عوامل ایجاد شده باشد این قسمت می‌تواند مشکل دار شود. قسمت گویایی، بخشی است که کلام را ایجاد می‌کند که از ریه شروع می‌شود تا حنجره و لب‌ها که اگر در هر قسمتی مشکل داشته باشد می‌تواند در صحبت کردن کودک مشکل ایجاد کند. قسمت بعدی، قسمت شنوایی است که باید دقیقاً چک شود که آیا کودک دقیقاً کلام را به درستی می‌شنود که بتواند الگو سازی کند یا خیر. باید محیط زندگی کودک غنی باشد، تغذیه مناسب در حرف زدن کودک نقش دارد همچنین فرهنگ و مسائل فرهنگی از جمله عوامل بیرونی موثر در حرف زدن کودک هستند. در زمان قدیم خانواده‌ها هسته‌ای نبودند و رفت و آمد فامیلی بین خانواده‌ها بیشتر وجود داشت هر کدام از آنها با کودک به زبان خودش با وی صحبت می‌کردند و تعاملات زیادی داشت البته الان هم کودکان مهد کودک می‌روند و تلویزیون تماشا می‌کنند که اینها عواملی هستند که محیط را غنی می‌کنند برای اینکه کودک بتواند گفت‌وگو کند. خیلی مهم است که اعضای خانواده از همان سنین کودکی و شاید ۶ ماه اول زندگی کودک با کودک وارد گفت‌وگو شود. دو سال اول زندگی کودک برای یادگیری و حرف زدن بسیار حساس است و سنین سه تا هفت سالگی نیز سنینی است که برای صحبت کردن کودک بسیار مهم است. اگر کودک تا دو سالگی نتواند ۲۰ تا ۳۰ کلمه را برای ارتباط استفاده کند در پایان دو سالگی باید درصدد برآیم که مشاوره‌ای با گفتار درمانگر و روانشناس داشته باشیم. اگر مشکل عصب‌شناسی در کودک وجود نداشته به والدین اطمینان می‌دهند که مشکلی وجود ندارد. کودک نیاز به امنیت و یک محیط امن دارد، کودکان به خشونت، پرخاشگری، چیزهای ترسناک، صداهای بلند، ارتفاع، تاریکی و عواملی از این قبیل حساس هستند و اگر اینها وجود داشته باشد ممکن است کودک دیر به حرف بیاید یا دچار لکنت زبان یا مشکلات دیگری شود.

## علائم هشدار دهنده در عملکرد کلیه‌ها



اینفوگرافیک: آرمان ملی

مراقبت از کلیه‌ها برای سلامت کلی ضروری است زیرا این اندام‌های حیاتی نقش مهمی در حفظ سلامت دارند. نادیده گرفتن سلامت کلیه‌ها می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی از جمله اختلال عملکرد کلیه، خون در ادرار و فشار خون بالا شود. از آنجایی که بیماری‌های کلیوی می‌توانند افراد را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهند، شناسایی علائم بالقوه مشکلات کلیوی و جست‌وجوی فوری مراقبت‌های پزشکی برای جلوگیری از بدتر شدن شرایط بسیار مهم است. در ادامه علائم هشدار دهنده که نشان می‌دهد کلیه‌ها می‌توانند دچار اختلال در عملکرد شده باشند:

### پوست خشک



خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های معدنی و استخوانی باشد که اغلب با اختلال عملکرد کلیه همراه است. این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل مناسب مواد معدنی و مواد مغذی در جریان خون نیستند.

### گرفتگی عضلات



نتایج تحقیقی نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن پیشرفته (CKD) معمولاً در مزمین اسکلتنی عضلانی (CMP) را تجربه می‌کنند که به طور قابل توجهی بر رفاه کلی و کیفیت زندگی آنان تأثیر می‌گذارد.

### کاهش اشتها



کاهش ناگهانی اشتها می‌تواند نشان دهنده بیماری کلیوی باشد. بر اساس نتایج یک مطالعه سطوح پایین گلبولین آسید و سطوح بالای سایتوکین‌های پیش التهابی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی مشاهده شد که می‌تواند دلیل اصلی بی‌اشتهایی از غذا باشد.

### تکرر ادرار



بیماری کلیوی ممکن است مستقیماً باعث افزایش تکرر ادرار نشود، با این حال، در صورت ابتلا به بیماری کلیوی، فرد می‌تواند در شب همراه با مشکلات دیگری مانند فشار خون بالا و دیابت، افزایش ادرار را تجربه کند. افزایش تکرر ادرار ممکن است نشان دهنده مشکلات پروستات در مردان نیز باشد.

### بیماری‌های گوارشی و سلامت روان سالمندان

ما داریم. «محققان داده‌های ۲۰۰۰ نفر از افراد ۵۰ سال به بالا و همسرانشان را بررسی کردند. به طور کلی، حدود ۶۰ درصد و ۵۶ درصد از پاسخ‌دهندگان مبتلا به بیماری‌های گوارشی، به ترتیب احساس تنهایی را گزارش کردند. کوهن مکلبورگ افزود: «ما متوجه شدیم در میان بیماران مبتلا به یک بیماری گوارشی، تنهایی و همچنین افسردگی متوسط‌تر است، با احتمال بیشتری برای گزارش سلامتی ضعیف یا ناسبی همراه بود.»

بسیاری از افراد سالمند مبتلا به بیماری‌های گوارشی هستند که می‌تواند نتوان کنند باشند. دکتر «شرلی کوهن مکلبورگ»، متخصص گوارش گفت: «این شرایط در مراقبت‌های سرپایی بسیار رایج است. توجه به عوامل روانی-اجتماعی دخیل در زندگی بیماران برای ما مهم است، اما اغلب نادیده گرفته می‌شوند. این عوامل دارای پتانسیل تأثیر قابل توجهی بر سلامت دستگاه گوارش هستند و همچنین نقش مهمی در آرامش کلی بیماران

### کلم بروکلی قاتل سرطان است

کلم بروکلی از سبزیجاتی است که جایگاه خود را بین عموم مردم به دست آورده است. بسیاری از افراد کلم بروکلی را به خاطر خواص متعدد آن می‌شناسند اما شاید ندانند کلم بروکلی قاتل سرطان است. کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود، یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است. به دلیل وجود فلاونوئیدها و به ویژه سولفورافن، کلم بروکلی را به عنوان سبزی ضد سرطان می‌شناسند. مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلول‌های سرطانی به ویژه در قفسه سینه می‌شود. کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است که اعصاب را تقویت کرده، دید چشم را بهبود می‌بخشد و پوست را زیبا می‌کند. کلم بروکلی سرشار از خواص سم زدایی، خواص ضد سرطانی، خواص ضد التهابی، خواص مبارزه با سرطان و البته مبارزه با بیماری‌های پوست و درمان چاقی است. البته افرادی که تیروئید کم کار دارند باید در مصرف این سبزی احتیاط کنند.

شماره ۱۶۴۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

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

افقی

۱- آبنوبه و روی هم جمع شده - سرپالی با بازی روزبه حصاری ۲- از شهرهای استان کرمانشاه - آستین‌ها - میان‌ووسط ۳- حرف تردید - زندگی کردن - عریان - داخل حاشیه ۴- بلندترین آبشار جهان - از ماه‌های زمستان - اداره آگاهی سابق ۵- خلص - خزانه‌دار - گشوده ۶- فرزند - واحد شمارش کاغذ - به پایان رسانیدن ۷- گوش دادن - نوعی زردآلو - وجود دارد ۸- قدم یکجا - به افراد پاپیون زده می‌گفتند - کشوری در غرب آفریقا - طرف‌وچفت ۹- پیروزی ورزشی - حیوان دورگه - از اسباب‌نانوایی ۱۰- معامله پایاپای - بخیه لباس - به‌جا آوردن عهد ۱۱- قومی ایرانی - سرپالی با بازی مه‌لقا باقری - ستم‌وظلم ۱۲- غذای محلی گیلابی - غوزه پنجه - گیاهی دارویی ۱۳- بندوظناب - حافظه‌ای در رایانه - دیرپنگی - کافی ۱۴- پله روسی - از شاعران ایرانی - مرتفع‌ترین سد اروپا ۱۵- ناسپاس - ارتعاش

حل جدول ۱۶۴۸

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

جدول سودوکو

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

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

### دانستی‌ها

#### آنچه باید در مورد ضربان قلب خود بدانید

ضربان قلب هر کس متفاوت است و با افزایش سن تغییر می‌کند. اما حالت‌هایی وجود دارد که ضربان قلب در آنها نرمال نیست. ضربان قلب یا نبض شما تعداد دفعاتی است که قلب شما در یک دقیقه می‌زند. درک ضربان قلب و اینکه چه چیزی برای شما سالم است، بخش مهمی از مراقبت از خودتان است.

#### ضربان قلب در حال استراحت

ضربان قلب در حال استراحت تعداد دفعاتی است که قلب شما در یک دقیقه زمانی که شما فعال نیستید و قلب شما مجبور نیست برای پمپاژ خون در بدن شما سخت کار کند، می‌زند. این تعداد دفعاتی است که قلب شما در یک دقیقه زمانی که فعال نیستید و قلب شما مجبور نیست برای پمپاژ خون در بدن شما سخت کار کند، می‌زند. برخی از داروها مانند مسدودکننده‌های بتا می‌توانند ضربان قلب شما را کاهش دهند و ضربان قلب در حالت استراحت را کاهش دهند. ضربان قلب افراد سالم در حالت استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. اکثر بزرگسالان سالم باید ضربان قلب در حالت استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه داشته باشند. به طور کلی، هر چه آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشید، ضربان قلب شما کاهش می‌یابد. ورزشکاران می‌توانند در دهه ۴۰ سالگی ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت داشته باشند. سالم بودن نشانه آن است که قلب شما مجبور نیست برای گردش خون خیلی سخت کار کند. می‌توانید ضربان قلب خود را در داخل مچ دست، داخل آرنج، کنار گردن یا بالای پای خود بررسی کنید. با قراردادن دو انگشت اول در قسمت داخلی مچ دست، داخل آرنج، کنار گردن یا بالای پای خود می‌توانید ضربان قلب خود را احساس کنید. وقتی آن را پیدا کردید، بشمارید که در ۱۵ ثانیه چند ضربه احساس می‌کنید و آن عدد را در ۴ ضرب کنید.

#### راهکارهای کاهش ضربان

یک سبک زندگی سالم با ورزش، تغذیه سالم، کاهش وزن و کاهش کافئین و سیگار می‌تواند ضربان قلب شما را کاهش دهد. این می‌تواند به سادگی و آرامش باشد - بنشینید، یک لیوان آب بخورید یا فقط چند نفس عمیق بکشید. سبک زندگی سالم، شامل حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز، غذا خوردن سالم، مراقبت از وزن و کاهش کافئین و سیگار نیز می‌تواند کمک کننده باشد. اگر این کافی نیست، ممکن است سعی کنید راه‌هایی را برای کنترل بهتر استرس پیدا کنید، مانند تای چی، مدیتیشن یا ذهن آگاهی.

#### آریتمی

چهار نوع عمده آریتمی اختلال ریتم قلب وجود دارد. آریتمی یا ضربان قلب نامنظم، مشکلی در سرعت یا ریتم ضربان قلب است. ریتم ضربان قلب ممکن است خیلی سریع، خیلی آهسته یا نامنظم باشد. به این مساله آریتمی می‌گویند که چهار نوع عمده وجود دارد: تکی کاردی: وقتی قلب شما خیلی سریع می‌زند، معمولاً بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. برادی کاردی: وقتی قلب شما خیلی آهسته می‌زند، کمتر از ۶۰ در دقیقه (مگر اینکه ورزشکار باشید). آریتمی فوق بطنی: آریتمی که در حفره‌های فوقانی قلب شما شروع می‌شود. آریتمی بطنی: آریتمی که در حفره‌های پایینی قلب شما شروع می‌شود. علل آریتمی می‌تواند به دلیل گرفتگی یا سفت شدن شریان‌ها، فشار خون بالا یا مشکلات در پیچه‌های قلب است. چندین عامل می‌تواند منجر به آریتمی شود. اینها شامل گرفتگی یا سفت شدن شریان‌ها، فشار خون بالا، یا مشکلات در پیچه‌های قلب شما هستند. همچنین می‌تواند نتیجه تروماناشی از حمله قلبی باشد. زمانی که پس از جراحی قلب بهبود می‌یابید و اگر الکترولیت‌های شما تعادل نداشته باشند، این اتفاق می‌افتد.

#### افزایش ضربان قلب

افزایش ضربان قلب در حالت استراحت بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه به‌عنوان تکی کاردی شناخته می‌شود. ضربان قلب در حالت استراحت بالاتر از ۱۰۰ ضربه در دقیقه اغلب در کودکان اتفاق می‌افتد. همچنین در زنان شایع‌تر است. دلایل اصلی ضربان قلب سریع عبارتند از: استرس، سیگار کشیدن یا نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار. ضربان قلب کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه به‌عنوان برادی کاردی شناخته می‌شود. ضربان قلب کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه می‌تواند ناشی از عفونت، مشکل در غده تیروئید (کم‌کاری تیروئید)، عدم تعادل شیمیایی در خون، مشکلات تنفسی هنگام خواب (آپنه انسدادی خواب) یا بیماری‌های التهابی مانند لوپوس باشد. همچنین می‌تواند ناشی از مشکل در نحوه رشد قلب شما قبل از تولد باشد.

#### ضربان قلب و ورزش

وقتی ورزش می‌کنید، می‌خواهید ضربان قلبتان بالا برود، اما نه خیلی زیاد. برای یافتن عدد مناسب، با تعیین حداکثر ضربان خود شروع کنید: سن خود را از ۲۲۰ کم کنید. اگر به تازگی یک رژیم تناسب اندام را شروع کرده‌اید، هدف شما باید حدود ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب شما باشد. اگر قبلاً به طور منظم ورزش می‌کنید، ممکن است نزدیک به ۸۵ درصد باشد. برخی از دستگاه‌ها و دستگاه‌ها، مانند تردمیل، ضربان قلب شما را پیگیری می‌کنند. هوای گرم و رطوبت می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد. شرایط بیرونی، مانند هوای گرم یا رطوبت، می‌تواند باعث شود که قلب شما کمی خون بیشتری پمپاژ کند. نوسانات هیجانی شدید یا احساس اضطراب می‌تواند ضربان قلب شما را نیز افزایش دهد. تغییر حالت از حالت نشسته به ایستاده نیز می‌تواند آن را برای چند ثانیه بالا ببرد.

#### زمان مراجعه به پزشک

غش، سرگیجه، ضربان قلب تند، یا نبض پایین همگی دلایلی برای در مورد ضربان قلب خود با پزشک خود صحبت کنید. اگر دارویی مصرف می‌کنید که باعث غش یا سرگیجه می‌شود، با پزشک خود تماس بگیرید. همچنین اگر متوجه شدید که اغلب ضربان قلب تند یا نبض کم دارید، تماس بگیرید. بسته به اینکه چه اتفاقی برای شما می‌افتد، پزشک ممکن است داروهای شما را تغییر دهد، ضربان‌ساز را برای تنظیم ضربان قلب شما در ریتم مناسب توصیه کند، یا موارد دیگری را برای پیشگیری یا مدیریت بیماری پیشنهاد کند.