روان‌شکافی

نگذارید کودکتان مضطرب بماند

دکترمهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

اضطراب یکی از هیجانات طبیعی زندگی انسان است و در حد اعتدال پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود. زمانی که این احساس ناخوشایند می‌شود زمینه‌ساز درمانده و ناتوان شدن فرد می‌شود و در حقیقت می‌توان گفت اضطراب علامت هشداردهنده‌ای است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و فرد را برای مقابله آماده می‌کند. برخی اضطراب‌های دوران کودکی، نوجوانی و جوانی را می‌توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آنها بر فرآیند رشد قابل پذیرش است. اما زمانی که اضطراب مزمن و مداوم شود مخرب است و می‌توان آن را منبع شکست و استیصال دانست.

بعضی از کودکان همیشه نگرانند و نگرانی آنها در مورد هرچیزی اتفاق می‌افتد و ممکن است دچار اختلالی به نام «اضطراب فراگیر» شوند. در این نوع اختلال اضطراب گسترده است و کودکان احتمالا هرگونه رویداد تهدیدآمیز در کتاب، سینما یا تلویزیون را پیدا می‌کنند و آن را به خودشان نسبت می‌دهند. همیشه بدترین پیامدهای احتمالی را پیش‌بینی می‌کنند و توانایی خود را برای مقابله با موقعیت یا رویدادهای ناخوشایند را دست‌کم می‌گیرند. این کودکان اعتماد‌به‌نفس پایینی دارند و نمی‌توانند نگرانی خود را کنترل کنند. از این رو به صورت مکرر دچار بحران‌های مختلفی می‌شوند. ملاک تشخیص اختلال اضطراب فراگیر عبارتند از:

- اضطراب و نگرانی (انتظار توام با دلواپسی) درباره تعدادی از رویدادها یا فعالیت‌ها که بیشتر روزها برای حداقل شش ماه وجود داشته باشند.
- کنترل نگرانی برای شخص دشوار است.
- اضطراب و نگرانی حداقل همراه با سه مورد از این موارد باید وجود داشته باشد: بی‌قراری یا هیجان‌زدگی یا عصبانی بودن، خیلی زود خسته شدن، در تمرکز مشکل داشتن یا احساس خالی شدن ذهن، تحریک‌پذیری، انقباض عضلانی و اختلال خواب.

علاوه بر نشانه‌های فوق علائمی مانند سردرد، دل‌درد، انقباض عضلانی و لرزش رایج‌ترین نشانه‌های گزارش شده به شمار می‌رود.

این اختلال در بین دختران و پسران به یک اندازه شایع است و در سنین پنج تا ۱۱ سالگی متداول‌تر است و تعداد نشانه‌های اختلال در کودکان بزرگ‌تر بیشتر است و ۳ تا ۶ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند.

برای درمان لازم است ابتدا علل بروز اختلال شناسایی شود و در صورت لزوم دارودرمانی صورت می‌گیرد و سپس با توجه به جنسیت و سن، مداخله‌های روان‌شناختی و بازی‌درمانی و رفتاردرمانی انجام می‌شود.

درگیری قلب با ویروس کرونا خطرناک است

یك فوق‌تخصص بیماری‌های قلب و عروق، با بیان این‌که بیشترین علت مرگ در بیماران کرونایی، گرفتاری ریه است، گفت: درگیر شدن ریه با ویروس کووید-۱۹ می‌تواند باعث نارسایی قلبی شود. دکتر محمدرضا محمدحسنی درباره برخی نگرانی‌ها مبنی بر تاثیر ویروس کرونا بر روی قلب و عروق افزود: بیماری کووید-۱۹ در فردی که قلب سالمی دارد، می‌تواند عروق ریز یا همان میکرو واسکولار (تخریب رگ‌های خونی کوچك نظیر مویرگ‌ها) و عروق درشت قلب یا همان عروق کرونری (رگ‌های قلب) را درگیر کند.

وی با بیان این‌که بیماری کووید-۱۹ می‌تواند باعث نارسایی در دهلیز و بطن راست قلب شود، اظهار کرد: به دلیل درگیرشدن ریه، دهلیز راست و بطن راست قلب می‌تواند دچار نارسایی شود. این ویروس همچنین می‌تواند باعث التهاب عضله قلب یا همان میوکاردیت شود. التهاب عضله قلب بسیار خطرناك است؛ زیرا تخریب یا مرگ سلول‌های عضله قلب را به دنبال دارد./ایسنا

آیا درمان آلرژی و حساسیت با جراحی بینی امکان‌پذیر است؟

خلاص شدن از آلرژی بدون جراحی بینی

دکتر آخوندی‌نسب: استفاده از قطره‌هایی مثل «فنیل افرین» که حالت احتقان بینی را کمتر می‌کند اصلا برای رفع عوارض آلرژی بعد از جراحی بینی توصیه نمی‌شود

پونه شیرازی

سلامت

افرادی که سال‌های طولانی با عوارض آلرژی مدارا می‌کنند همواره به دنبال راهی برای درمان این مشکل هستند. معمولا این افراد پس از جواب نگرفتن قطعی از درمان‌های دارویی، اولین سوالی که از پزشك خود می‌پرسند این است که آیا درمان آلرژی و حساسیت با جراحی بینی امکان‌پذیر است؟ مسلما اولین قدم در درمان هر بیماری شناخت آن است. آلرژی در واقع ناشی از واکنش دفاعی بدن نسبت به محرك‌های بیرونی است که بیشتر با عوارض پوستی مثل خارش و سوزش، آبریزش بینی، عطسه و سرفه خود را نشان می‌دهد. پس آلرژی به دلیل مشکل ساختاری بینی به وجود نمی‌آید. بلکه این مشکل در واقع ناشی از واکنش دستگاه ایمنی در بدن برخی افراد است. با این تفاسیر پای صحبت‌های دکتر محمدرضا آخوندی‌نسب، جراح پلاستیك نشستیم تا دریابیم آیا ممکن است از جراحی بینی که بیشتر با هدف اصلاح ساختاری و رفع عیوب ساختاری بینی صورت می‌گیرد انتظار بهبودی آلرژی و حساسیت را نیز داشت.

آیا جراحی بینی که معمولا با هدف زیبایی و درمان مشکلاتی مانند انحراف و پولیپ بینی صورت می‌گیرد، تاثیر قابل توجهی در تسکین آلرژی خواهد داشت؟

آلرژی یك واکنش حساسیتی نسبت به مواد بیرونی است که بدن آنها را به‌عنوان مزاحم تشخیص می‌دهد و سبب ترشح موادی از سلول‌ها به اسم هیستامین می‌شود. هیستامین‌ها سبب بروز علائمی مثل کهیر پوستی، خارش، آبریزش، عطسه و گرفتگی بینی می‌شوند.

اما در حوزه تخصصی، ما وقتی از آلرژی صحبت می‌کنیم یعنی بیماری شخص، متمرکز در مخاط بینی است. این نوع آلرژی با انجام جراحی نه بدتر و نه بهتر می‌شود. البته معمولا علائم بعد از عمل جراحی بینی خیلی شبیه آلرژی است و شخص احساس می‌کند آلرژی‌اش شدت گرفته است. اما بینی پس از دوره نقاهت دوباره به حالت قبلی برمی‌گردد و علائم آلرژی ادامه پیدا خواهد کرد.

پس همزمان با جراحی زیبایی بینی نمی‌توان درمان آلرژی نیز انجام داد؟

خیر. این یك برداشت اشتباه است. جراحی بینی تاثیری در مشکل آلرژی ندارد زیرا آلرژی منشا مخاطی دارد و با تغییراتی که طی جراحی در ساختار بینی ایجاد می‌شود در وضعیت مخاط بینی اصلاحی صورت نخواهد گرفت. اما اگر فرد انحراف بینی یا پولیپ بینی داشته باشد با رفع این نواقص، تنفس فرد بهبود می‌یابد و تا حدی مشکلات تنفسی‌اش بهتر می‌شود. به همین علت، توصیه این است که درمان آلرژی قبل از جراحی بینی شروع شود. اما معمولا با یکسری اقدامات می‌شود علائم آلرژی را بهبود بخشید.

پس درمان آلرژی صرفا دارویی است و نه جراحی. فقط کسی که مشکلات ساختاری در بینی‌اش داشته باشد ممکن است با رفع این مشکلات، روند تنفسی‌اش بهبود یابد ولی روی آبریزش و عطسه تاثیری نخواهد داشت.

اقداماتی که علائم آلرژی را بهبود می‌بخشد چیست؟

اکنون در فصل بهار، گرده‌های گل و خاك به‌شدت آلرژی‌زا هستند که با زدن ماسك فیلتردار (به‌ویژه در دوران شیوع کرونا) می‌توان اثرات ناشی از آنها را تا حدی کاهش داد. ارتباط کمتر با حیوانات و پرندگان، استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها و گاهی استفاده از اسپری‌های کورتونی نیز می‌تواند در کاهش علائم آلرژی موثر باشد. همچنین شست‌وشوی دست‌ها، شست‌وشوی بینی با سرم گرم و نیز استفاده از روش‌های ایمونوتراپی که از سوی کلینیك‌های آلرژی انجام می‌شود در کاهش علائم آلرژی موثر هستند.

کسانی که مستعد آلرژی هستند، پس از جراحی بینی باید چه مراقبت‌هایی را رعایت کنند؟

اگر فرد مبتلا به آلرژی از قبل موارد گفته شده را رعایت کند به احتمال زیاد دچار عوارض آزاردهنده نمی‌شود. اما در فردی که بعد از عمل جراحی، علائم آلرژی‌اش مثل گرفتگی بینی، آبریزش و خارش تشدید می‌شود، ما دوز داروهایی مثل آنتی‌هیستامین و اسپری کورتون را برایش افزایش می‌دهیم.

اما استفاده از قطره‌هایی مثل «فنیل افرین» که حالت احتقان بینی را کمتر می‌کنند برای رفع عوارض آلرژی بعد از جراحی بینی اصلا توصیه نمی‌شود، زیرا با مصرف بیش از سه تا پنج روز از این قطره‌ها ممکن است عوارضی ایجاد کنند که درمان آن مشکل‌تر از آلرژی باشد.

آیا جراحی زیبایی بینی ممکن است به بروز گرفتگی مجاری تنفسی و اختلالات بویایی منجر شود؟

بله. اگر اصول لازم در جراحی بینی و مواردی که در مورد جراحی‌های نوین توصیه می‌شود، رعایت نشود یا به‌دنبال تضعیف غضروف‌های بینی حین عمل، تشدید عوارض گفته‌شده یا حتی بروز عوارض تنفسی جدید ممکن است اتفاق بیفتد. اما اگر موارد علمی و آکادمیك در انجام عمل جراحی رعایت شود، مشکل بویایی و تنفسی در فرد بروز نخواهد کرد.

دانستنی‌ها

حتی یك وعده غذای چرب هم کندذهن‌تان می‌کند

نتایج یك تحقیق جدید نشان می‌دهد سفارش چیزبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند به معنای واقعی موجب کندذهنی شود. مطالعه اخیر محققان دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا نشان می‌دهد مصرف فقط یك وعده غذایی سرشار از چربی‌های اشباع‌شده می‌تواند به توانایی تمرکز فکری آسیب برساند. چربی‌های اشباع‌شده در گوشت قرمز، محصولات لبنی، و روغن‌های گرمسیری از جمله روغن نارگیل و پالم یافت می‌شود. به گزارش انجمن قلب آمریکا، آنها موجب افزایش کلسترول و لختگی عروق می‌شوند. بررسی‌ها نشان داده که مهارت‌های فکری افراد، پنج ساعت بعد از صرف وعده غذایی در مقایسه با زمان صرف وعده غذایی مملو از چربی اشباع نشده همراه با روغن آفتابگردان ۱۱ درصد کمتر شده است./مهر

لاغرشو

نسبت پودرهای مکمل ورزشی با رژیم درمانی

مهرداد رحیم‌زاده

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

یکی از مسائلی که ورزشکاران جوان و به‌ویژه ورزشکاران رشته بدنسازی به آن می‌پردازند پودرهای مکملی است که تجارت آن به‌خاطر اقبال جوانان به این موضوع بسیار پررونق و سودده شده است.

ابتدا باید یادآوری کنیم که به‌خاطر این اقبال، انواع تقلب در این بازار بسیار گسترده و پیچیده شده است. حجم زیادی از این مواد در کارگاه‌های زیرزمینی پر و پلمب می‌شود و در بازار فروخته می‌شود یا به مناطق آزاد مانند کیش یا انبارهای دبی منتقل می‌شود و از آنجا با اسم خارجی به کشور وارد می‌شود. بدیهی است مواد پرشده در آن شیرخشك و نشاسته است و در برخی موارد محرك و مخدر آفتامین و متآمفتامین که ترکیبات شیشه است به آن اضافه می‌شود تا ورزشکار احساس توان بیشتری کند. متاسفانه بازار بسیار بزرگ تقلب گاهی در شبکه توزیع رسمی و داروخانه‌ها نیز ریشه دوانیده است.

گذشته از بحث تقلب در صورت اصل بودن، این مواد را چگونه مصرف کنیم؟

در فلسفه ورزش دو نوع ورزشکار وجود دارد: حرفه‌ای (قهرمانی) و آماتور.

ورزشکار حرفه‌ای به کسی گفته می‌شود که از این راه کسب درآمد می‌کند یا در جهت اهداف قهرمانی تمرین می‌کند و مسابقه می‌دهد. این نوع ورزش با سلامت منافات دارد. این ورزشکار خطر انواع و اقسام آسیب ورزشی را به جان می‌خرد و بارها سلامت و حتی جان خود را فدای هدف ورزشی خود می‌کند. در نظر این ورزشکار، ورزش خودش هدف است و بقیه موارد در درجه بعدی اهمیت قرار دارد. این ورزشکار مثلا فوتبالیستی است که اگر توان دویدن تا دقیقه ۹۰ را نداشته باشد از یك فوتبالیست سه میلیارد تومانی به یك فوتبالیست ۳۰۰ میلیونی تبدیل می‌شود. پس برای رسیدن به بالاترین عملکرد ورزشی خود و در رقابت با سایر ورزشکاران به‌ناچار مجبور به استفاده از مکمل‌های ورزشی است تا بتواند از دور این رقابت خارج نشود.

در این ورزشکار مکمل‌ها بایستی توسط یك کارشناس تغذیه تعیین و جیره‌بندی و سپس در دوره‌های مختلف ورزشی استفاده شود، زیرا هر ورزشکاری با توجه به نوع ورزش و شرایط بدنی مکمل‌های متفاوتی را باید مصرف کند. مصرف غیراصولی آنها در بسیاری از موارد موجب افت عملکرد ورزشی نیز می‌شود.

در مورد ورزشکار آماتور هدف از ورزش، کسب سلامت جسم و روح است. کسی بابت این‌که دور بازوی خود را در سه ماه اضافه کنیم یا چهار ماه پول بیشتری به ما نمی‌دهد. اگر دور بازویمان ۲۲سانتی‌متر باشد یا ۲۳سانتی‌متر افتخار قابل‌توجهی کسب نمی‌کنیم. حداکثر افتخار آن می‌تواند تشویق فروشنده مکمل باشد! یا حداکثر چند دوست صمیمی. ولی در این راه که ارزش مادی و معنوی قابل توجهی هم ندارد با خوردن مکمل‌ها سلامت جسمی خود را فدا کرده‌ایم علاوه بر این‌که با یك سرماخوردگی ساده همه این افتخارات به باد می‌رود. آسیب‌های کبدی، قلب و عروق، مغز و اعصاب، کلیوی، دستگاه تولید مثل و هورمونی و سرطان تنها بخشی از این آسیب‌ها هستند. متاسفانه در این باشگاه‌ها جو روانی کاذبی ایجاد می‌شود که برخی افرادی که به هر علتی دچار ضعف شخصیتی هستند، سلامت خود را فدای اهداف کاذب کرده و حتی علاوه بر استفاده از مکمل‌های ورزشی با تزریق هورمون درباره قدرت و زیبایی اندام خود رؤیاپردازی می‌کنند. در این خصوص راهنمایی‌های خانواده و مشاوران تغذیه می‌تواند جوانان را از وارد شدن به این بازی شوم دزدان سلامت برهاند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۵۷۲

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

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

سودوکو ۳۵۷۳

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

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

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

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