روانشکافی

معضل پنهان‌کردن کرونا

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که متاسفانه این روزها بین افراد به چشم می‌خورد، پنهان کردن ابتلا به کرونا است. مشکل دیگری که دردسرساز شده است، نوع برخورد در جامعه، محیط کار، خانه و... با اطرافیان غیرمبتلای فرد مبتلاست.

در مورد پنهان‌سازی بیماری، افرادی که مبتلا شده‌اند و ترس از اعلام بیماری دارند و در ذهن خودشان از این‌که دچار انزوای اجتماعی شوند می‌هراسند یا نگران هستند که دیگران در مورد آنها چه قضاوتی خواهند کرد. این افراد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را در ذهن خود نشانه ناتوانی و ضعف می‌پندارند و تصور می‌کنند اگر اطرافیانشان بدانند مبتلا هستند، برخورد بدی خواهند کرد و آنها را فردی منفور خواهند دانست. همین مسأله باعث می‌شود این افراد بیماری خود را پنهان کنند. همچنین با این‌که فرد بهبودیافته و نتایج آزمایشات او حاکی از سلامت فعلی اوست، اما کماکان تصور می‌کند نباید بگوید مبتلا شده و بهبود یافته است. زیرا نگران قضاوت اطرافیان خود می‌شود و به دلیل ترس و اضطراب و نگرانی، از اعلام و هشدار به اطرافیان خود پرهیز می‌کند یا در مدت‌زمان کافی در قرنطینه باقی نمی‌ماند تا اطرافیان او شك نکنند که مبتلا باشد.

فراموش نکنیم بیمار بودن به معنی مجرم بودن نیست. برخی افراد با این‌که دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت کرده‌اند، به هر دلیلی مبتلا شده‌اند و نباید برخورد ما به گونه‌ای باشد که این افراد را کثیف و غیربهداشتی بدانیم.

باید توجه داشته باشیم آلوده شدن به ویروس کووید-۱۹ فقط نوعی بیماری جسمی است و به معنای آلودگی اخلاقی و روانی نیست. اما متاسفانه نوع برخورد جامعه و اطرافیان می‌تواند باعث شکل‌گیری افکار توهین‌آمیز و نهایتا اضطراب و ناراحتی و تضعیف روحیه این افراد شود. شکی نیست دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی و تلاش برای منتشر نشدن این ویروس لازم است رعایت شود. اما نوع برخورد گروهی از مردم با مبتلایان یا حتی افرادی که مبتلا نیستند و ممکن است تك‌سرفه‌ای عادی داشته باشند، نادرست و گاهی توهین‌آمیز است.

این برخوردها تا جایی گسترش می‌یابد که برخی به خودشان اجازه می‌دهند، حتی به افراد غیرمبتلایی که کوچك‌ترین علامتی شبیه ویروس کرونا داشته باشند، رفتارهای اجتنابی شدید نشان دهند و آنها را کثیف‌ترین موجود بدانند و به شکل وسواس‌گونه‌ای همه افراد را ناقل و آلوده دانسته و فاصله‌های افراطی و توهین‌آمیز با دیگران داشته باشند. حفظ و ایجاد فضای آرام و رعایت دستورالعمل‌ها و پنهان نکردن بیماری از مهم‌ترین وظایف و مسؤولیت‌های فردی هر انسانی در شرایط فعلی است و لازم است در مورد رفتارهای خود بازنگری داشته باشیم.

گرفتگی عضلات پا در شب ناشی از مشکلات عصبی

گرفتگی عضلات پا در شب معمولا علت مشخصی ندارد، اما بیشتر به خستگی ماهیچه‌ها و مشکلات عصبی مرتبط است. احتمال بروز این عارضه دردناك با افزایش سن بیشتر می‌شود. همچنین زنان باردار بیشتر احتمال دارد دچار مشکل گرفتگی عضلات پا در شب شوند. علاوه‌بر این، چند عارضه و بیماری از قبیل نارسایی کلیوی و آسیب عصب ناشی از بیماری دیابت از جمله عوامل موثر در گرفتگی عضلات پا در شب به حساب می‌آیند.

همچنین مصرف برخی داروها از قبیل انواعی از داروهای ادرارآور ممکن است فرد را دچار عارضه گرفتگی عضلات پا در شب کند، گرچه ارتباط دقیق این دو با یکدیگر هنوز شناخته شده نیست. گاهی اوقات سندرم پای بی‌قرار با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب اشتباه گرفته می‌شود. اما این دو بیماری مجزا از یکدیگر هستند. به طور کلی درد، مشخصه اصلی سندرم پای بی‌قرار نیست. گرچه برخی مبتلایان به این بیماری از درد پا نیز شکایت دارند. / ایسنا

دکتر زمانی: سکته مغزی عارضه چندان شایعی در میان کودکان مبتلا به کرونا نیست و شاید در هر ۱۰۰کودك مبتلا به کرونا چهار یا پنج مورد با چنین عوارضی روبه‌رو شوند

سکته مغزی در کمین کودکان

برخی بیماری‌های زمینه‌ای و عفونت‌ها، کودکان را در معرض سکته و آسیب‌های مغزی قرار می‌دهد

عسل اخویان طهرانی

دانش

عارضه سکته مغزی از آن دست بیماری‌هایی است که وقتی نامش را می‌شنویم، تصویر مرد یا زنی سالخورده یا در آستانه سالمندی جلوی چشم ما نقش می‌بندد. گرچه خطر ابتلا به این عارضه با افزایش سن و کاهش تحرکات فرد افزایش پیدا می‌کند، اما براساس گزارش‌های بیمارستان‌ها آن‌قدرها هم که ما فکر می‌کنیم مختص سنین بالا نیست و حتی در موارد نادر ممکن است کودکان و نوزادان را نیز با مشکلاتی روبه‌رو کند.

ابتلا به سکته مغزی در کودکان از عارضه‌های کمتر شایع مغز و اعصاب به‌شمار می‌رود، اما به دلیل اثری که در کیفیت زندگی کودك خواهد داشت، از جمله مواردی است که باید با دیدن علائم اولیه، به‌سرعت پیگیری شود. در گفت‌وگو با دکتر غلامرضا زمانی، فوق‌تخصص بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان، علل بروز سکته مغزی در کودکان و عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلای این عارضه در کودکان را بررسی می‌کنیم.

سکته‌های مغزی به طور کلی در دو دسته تقسیم‌بندی می‌شوند؛ سکته‌هایی که به دنبال ایجاد لخته خون در عروق مغزی ایجاد می‌شود و سکته‌هایی که بر اثر پارگی و خونریزی رگ‌های مغزی رخ می‌دهد. دکتر زمانی در این رابطه تصریح می‌کند: «از آنجا که سکته مغزی در کودکان رخدادی غیرشایع و تا حد زیادی نادر است، شناسایی نوع سکته مغزی می‌تواند به شناسایی علت اصلی وقوع سکته کمك کند.»

ردپای ناهنجاری‌های مادرزادی

دکتر زمانی در تشریح علل سکته‌های مغزی خونریزی‌دهنده در کودکان توضیح می‌دهد: «در مواردی که سکته مغزی به دنبال خونریزی از رگ‌های مغزی رخ داده باشد، معمولا علت اصلی، وجود ناهنجاری‌های شریانی-وریدی در ساختمان مغز است که می‌تواند منجر به پارگی رگ‌های مغزی شود. عمدتا این ناهنجاری‌ها مادرزادی هستند. همچنین ممکن است کودك اختلالی در فرآیند انعقاد خون داشته باشد که منجر به ایجاد خونریزی عروق مغزی شود. این اختلال معمولا به دنبال کمبود ویتامین‌هایی مانند ویتامین K یا برخی بیماری‌ها رخ می‌دهد.»

وی در ادامه تأکید می‌کند: «اما علت شایع‌تر در سکته مغزی کودکان، سکته بر اثر ایجاد لخته‌های خونی در مغز است که عمده آنها ناشی از مشکلات قلبی مانند نارسایی و آریتمی قلبی در کودکان است. علاوه‌بر این برخی بیماری‌های متابولیك زمینه‌ای، بیماری‌های خونی مانند آنمی داسی‌شکل و دیگر بیماری‌هایی که کودك را مستعد به ایجاد لخته‌های خونی می‌کند، نیز می‌توانند در ایجاد سکته‌های مغزی کودکان نقش داشته باشد.» به گفته این متخصص مغز و اعصاب کودکان، در کنار این عوامل که عمده گزارش‌های سکته مغزی کودکان را به خود اختصاص می‌دهند، گاهی بروز برخی عفونت‌های سیستم مغز و اعصاب نیز می‌تواند موجب شکل‌گیری لخته‌های خونی در عروق مغزی کودکان شود.

کودکان مستعد باید تحت‌نظر باشند

دکتر زمانی تصریح می‌کند: «معمولا کودکانی که به بیماری‌های زمینه‌ای که خطر ابتلا به بروز سکته مغزی را افزایش می‌دهد، مبتلا هستند؛ داروهای مورد نیاز یا درمان‌های پیشگیرانه را دریافت می‌کنند و تحت نظارت پزشك خواهند بود. از سوی دیگر به خانواده این کودکان نیز آگاهی‌رسانی کافی درخصوص امکان بروز سکته مغزی و علائم آن داده می‌شود. اساسا سکته مغزی پدیده شایعی در میان کودکان نیست. درنتیجه صحبت‌های ما نباید منجر به ترس و نگرانی خانواده‌ها در رابطه با بروز چنین عارضه‌ای در کودکشان شود.» دکتر زمانی درخصوص ارتباط سکته مغزی در کودکان و سبك زندگی به جام‌جم می‌گوید: «در کودکان برخلاف بزرگسالان عمدتا سبك زندگی و رژیم‌غذایی مورد استفاده، به‌جز مواردی که کودك به بیماری‌های متابولیکی مانند کلسترول بالای ارثی مبتلاست و باید از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی کند، نقشی در بروز سکته ندارد.»

عوارض سکته مغزی قابل بازیابی است

به گفته این فوق‌تخصص مغز و اعصاب کودکان معمولا آسیب به نواحی کنترل حرکتی در مغز یکی از شایع‌ترین آسیب‌های حاصل از سکته مغزی در کودکان است که بسته به میزان آسیب می‌تواند منجر به احساس ضعف یا ناتوانی در حرکت اندام‌های بدن مانند دست، پا یا نیمی از بدن شود.

دکتر زمانی تصریح می‌کند: «در درمان کودکانی که دچار عارضه سکته مغزی می‌شوند، براساس میزان آسیب از روش‌های غیرتهاجمی مانند آنژیوگرافی عروق مغزی و در موارد شدیدتر جراحی باز برای ترمیم عروق خونی استفاده می‌شود که براساس میزان وسعت آسیب و ناحیه ایجاد آسیب عوارض سکته مغزی در کودکان متغیر خواهد بود. اما به‌طور کلی درصد بازیابی فعالیت‌های حرکتی با تمرینات توانبخشی در کودکان بسیار بالاتر از بزرگسالانی است که دچار سکته مغزی می‌شوند.

به‌ویژه در کودکان زیر سه سال مغز انعطاف‌پذیری کافی برای انتقال توانمندی به بخش دیگر را خواهد داشت و معمولا با عوارض دائمی کمتری مواجه می‌شویم.»

آیا سکته مغزی از عوارض کووید-۱۹ در کودکان به شمار می‌رود؟

دکتر زمانی در پاسخ به این پرسش جام‌جم توضیح می‌دهد: «در ماه‌های ابتدایی شیوع کووید-۱۹ که هنوز شناخت کافی از این بیماری و عوارض ناشی از آن وجود نداشت، با افزایش تعداد کودکان با علائم سکته مغزی خفیف بر اثر ایجاد لخته‌های خونی روبه‌رو شدیم که البته در آن زمان به دلیل این‌که هنوز تست‌های تشخیصی در کشور به وفور وجود نداشت، بسیاری از این بیماران به عنوان بیماران رسمی کووید-۱۹ ثبت نشده بودند. به‌تدریج از اوایل سال ۹۹ که دسترسی به تست‌های تشخیصی کووید-۱۹ افزایش یافت، این مشاهدات با بررسی تست کووید-۱۹ همراه شد و مشاهده کردیم مواردی از این کودکان که علائم سکته مغزی را نشان داده‌اند، مبتلا به کووید-۱۹ نیز هستند.»

وی درخصوص خطر ابتلا به این عارضه در میان کودکان مبتلا به کووید-۱۹ می‌افزاید: «در حال حاضر با توجه به افزایش شناخت و تجربه تیم‌های پزشکی نسبت به شش ماه قبل در برخورد با بیماران کووید-۱۹، آشنایی بیشتری درخصوص علائم غیرتنفسی این بیماری به وجود آمده و روش‌های درمانی براساس نیاز بیمار زودتر به کار گرفته می‌شود. گرچه بروز مشکلاتی مانند ایجاد لخته‌های خونی هم در بزرگسالان و هم کودکان مشاهده شده است، باید توجه داشته باشیم این عارضه، مشکل چندان شایعی در میان کودکان مبتلا به کرونا نیست و شاید در هر صد کودك مبتلا به کرونا چهار یا پنج مورد با چنین عوارضی روبه‌رو شوند که درصد بالایی از این کودکان نیز معمولا آنهایی بوده‌اند که بیماری‌های زمینه‌ای مستعدکننده داشته‌اند.» دکتر زمانی در ادامه تأکید می‌کند: «با توجه به احتمال کم بروز این عارضه، خانواده‌ها نباید به محض ابتلای فرزندشان به کووید-۱۹ نگران بروز سکته مغزی یا سایر آسیب‌های مغزی باشند. براساس گزارش‌هایی که تا این لحظه داشته‌ایم بیشترین علائم کرونا در کودکان مربوط به علائم گوارشی و پس از آن علائم تنفسی است. با وجود این اگر کودك علائمی مانند ضعف حرکتی به‌ویژه در یك سمت بدن یا تشنج داشت باید فورا به پزشك متخصص ارجاع داده شود تا احتمال آسیب عروق مغزی بررسی شود.»

لاغرشو

چگونه رژیم اینترنتی بگیریم؟

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

این روزها که خیلی‌ها آن را دوران شیوع کرونا می‌نامند، لزوم «در خانه ماندن» توصیه‌ای است که از سوی همه رسانه‌ها مدام تکرار می‌شود. به طرز عجیبی می‌بینیم که شیوع کووید-۱۹ باعث شده برخی ارزش‌ها را در حال تغییر ببینیم. همین اتفاق باعث شده حالا ارائه‌دهندگان خدمات اینترنتی مشتری بیشتری داشته باشند. از این رو کسب‌وکارهایی که قبلا خدمات حضوری ارائه می‌دادند نیز سعی می‌کنند تغییر روش داده و خدمات خود را از طریق فضای مجازی به دست مشتریان برسانند. در این میان برخی خدمات پزشکی و مشاوره‌ای که نیاز کمتری به معاینه فیزیکی دارند مانند روانشناسی، گفتاردرمانی و مشاوره تغذیه از این شانس برخوردارند که در این بستر به شکل مطلوب‌تری به ارائه خدمات بپردازند.

در مورد مشاوره‌های تغذیه نیز این روزها تبلیغات گسترده‌ای در فضای مجازی مطرح می‌شود. ولی چگونه می‌توان در این وانفسا و با این حجم تبلیغات، خدمات واقعی را از غیرواقعی و خوب را از بد تشخیص داد.

در این بین دو سوال اساسی وجود دارد: از چه روشی استفاده کنیم؟ چه کسی را انتخاب کنیم؟

۱ از چه روشی استفاده کنیم؟

روش‌های موجود سه دسته‌اند: اول، نرم‌افزارهای رایگان یا پولی. دوم، ارسال رژیم با توجه به قد و وزن. سوم، ارسال رژیم به همراه مشاوره‌های ویدئویی دوطرفه.

ابتدا آن‌که باید از ارائه‌دهندگان روش اول که سعی دارند فناوری را توسعه دهند، تشکر کرد. از سوی دیگر باید خدمات‌دهندگان گروه دوم را به تغییر روش توصیه کرد! اما اکیدا توصیه می‌شود سعی کنید از روش سوم استفاده کنید. زیرا مشاوره تغذیه یکی از خدمات مشاوره‌ای گروه پیراپزشکی است که پیچیدگی‌های روانی و انگیزه‌ای زیادی دارد و ارتباط دوسویه بین مشاور و مراجع را می‌طلبد و بدون آن، احتمال موفقیت بسیار اندك است. همچنین در روش اول و دوم به فرض صحت محاسبات و صلاحیت مشاور، روحیات فرد رژیم‌گیرنده مطلقا در نظر گرفته نمی‌شود که این مسأله مهم‌ترین عامل شکست است.

۲ چه کسی را انتخاب کنیم؟

اول لازم است بدانیم طبق قوانین موجود نظام پزشکی فقط افرادی مجاز به ارائه رژیم‌غذایی هستند که دارای مدرك دکتری تخصصی یا کارشناسی ارشد یا کارشناسی علوم تغذیه و شماره نظام پزشکی با پیشوند «ت» و دارای پروانه دفترکار از نظام پزشکی باشند. به این افراد اصطلاحا «نوتریشنیست» یا «دایتیشنیست» می‌گویند. لذا هر فردی غیر از این، اعم از کارشناسان تربیت بدنی و علوم ورزشی و کارشناسان ارشد تغذیه ورزشی و... که شماره نظام پزشکی نداشته باشند و حتی پزشکان عمومی یا ماماها مجوز فعالیت در این حوزه و ارائه هیچ‌گونه رژیمی را ندارند.

پس برای دریافت رژیم‌های اینترنتی یا اصطلاحا «آنلاین» باید به افرادی که قبل از کرونا دارای مطب دایر و فعال بوده‌اند و دارای شماره نظام‌پزشکی با پسوند «ت» هستند، مراجعه کنید و مطلع باشید که اولویت با مشاوره ویدئویی دوطرفه است و نه فقط ارائه یك دستور غذایی ساده.

حل سودوکو ۳۶۴۳

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

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

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

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

سودوکو ۳۶۴۴

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.

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

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