افزایش شیوع اوتیسم در کشور

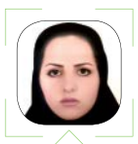
دبیر علمی هفتمین سمینار مشاوره ژنتیک و پیشگیری از معلولیت‌ها گفت: میزان اوتیسم در پسران چهار برابر دختران بوده و آمارهای ایران تقریبا با شیوع جهانی این بیماری مشابه است، ولی نشانه‌ها حکایت از شیوع بالای این بیماری در ایران دارد.

دکتر شهلا فرشیدی افزود: اوتیسم از بیماری‌های عصبی عضلانی و متابولیسمی است که وقتی با بیماری‌هایی همچون سندرم ایکس شکننده همراه باشد از طریق آزمایش ژنتیک می‌توان در جنین آن را تشخیص داد.

وی در مورد علائم بالینی این بیماری گفت: کودکان مبتلا به اوتیسم در بدو تولد طبیعی بوده و از یک سالگی به بعد و اوایل دو سالگی علائم بالینی چون اختلال و مشکل در ارتباطات اجتماعی، اختلال در تکامل و رفتار در آنها بروز می‌یابد. در صورتی که مداخلات درمانی بموقع انجام گیرد و تشخیص زودهنگام باشد، نتیجه بهتر درمانی را شاهد خواهیم بود. / جام‌جم

جام خوراک

بایدها و نبایدهای غذایی طی درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

فصل سرماخوردگی است و همه ما کم‌وبیش با خطر ابتلا به این بیماری ساده اما پردردسر مواجهیم. زمانی که در حال مداوا با داروهای تجویزشده توسط پزشک هستید، یکی از نکات مهمی که باید مدنظر قرار گیرد، امکان تداخلات غذا یا نوشیدنی‌های مصرفی با این داروهاست تا اثربخشی آنها کاهش نیابد. غذاها از سه روش می‌توانند با داروها مداخله ایجاد کنند: ۱) جلوگیری از جذب دارو ۲) کند شدن سرعت جذب دارو ۳) تغییر در نحوه تجزیه دارو در بدن. برخی از انواع غذاهایی که نباید با آنتی‌بیوتیک‌ها مصرف شوند عبارتند از:

غذاهای اسیدی و ترش: از قبیل نوشیدنی‌های کربناته، آب مرکبات و محصولات بر پایه گوجه‌فرنگی نظیر سس کچاپ، و نیز شکلات که توانایی بدن برای جذب دارو را کاهش می‌دهد. یکی از بدترین مرکباتی که با اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها و حتی داروهای دیگر تداخل ایجاد می‌کند گریپ فروت و محصولات بر پایه آن است.

لبنیات: بجز ماست سایر لبنیات به دلیل وجود کلسیم، جذب آنتی‌بیوتیک‌ها را متوقف می‌کند. مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی آهن نیز اثر مشابهی دارد. بنابراین اگر غذاهای حاوی مقادیر زیادی آهن و کلسیم یا از مکمل‌های آهن استفاده می‌کنید، سه ساعت قبل از دریافت آنتی‌بیوتیک از مصرف آنها بپرهیزید.

غذاهای پرفیبر: غذاهایی مثل غلات، عدس و انواع لوبیا اگرچه غذاهای بسیار سالمی بوده و برای سلامت دستگاه گوارش توصیه می‌شود، اما در عین حال سرعت جذب آنتی‌بیوتیک‌ها را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. پس بهتر است پس از قطع درمان از این غذاها استفاده کنید.

کدام غذاها باید مصرف شود

- استفاده از لبنیات پروبیوتیک یا قرص‌های حاوی باکتری‌های زنده پروبیوتیک
- پروبیوتیک‌ها که در واقع غذای باکتری‌های مفید پروبیوتیک است. پیاز، سیر، موز و کاسنی به طور طبیعی حاوی پروبیوتیک است. گاه ترکیبات پروبیوتیک نظیر اینولین به محصولاتی نظیر ماست، نان و غذای کودک نیز افزوده می‌شود.
- غذاهای تخمیری نظیر ماست، شیرهای تخمیری نظیر کفیر و ساورکرات (کلم قرمز تخمیری)
- **غذاهای حاوی ویتامین کا (k):** آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های تولیدکننده این ویتامین را از بین می‌برد لذا بهتر است مصرف غذاهایی نظیر اسفناج، کلم‌بروکلی، جعفری، جوانه کلم بروکسل و شلغم طی مداوا با آنتی‌بیوتیک‌ها مد نظر قرار گیرد.

محققان بر این باورند بهترین روش برای خوابیدن در افرادی که شب‌ها خروپف می‌کنند خوابیدن به پهلوست

شیوه خوابیدنتان را آگاهانه انتخاب کنید

چگونه بخوابیم تا سالم باشیم؟

ندا اظهری

جام‌جم

برق اتاق را که خاموش می‌کنید و در رختخواب دراز می‌کشید، به پشت، به پهلو یا به شکم می‌خوابید؟ وضعیت خوابیدن شما با احتمال بروز کمردرد، خرخر و حتی مرتب بیدارشدن در طول شب در ارتباط است و حتی گاهی نشان‌دهنده شخصیت نهفته شماست. هرکدام از ما آدم‌ها به شکلی از خوابیدن عادت کرده‌ایم و وقتی در آن حالت قرار می‌گیریم، راحت‌تر به خواب می‌رویم. اما همین مدل‌های مختلفی که برای خوابیدن انتخاب می‌کنیم، بعضی برای سلامتی ما مفیدند و بعضی دیگر مضر هستند. با هم مروری بر معایب و محاسن خوابیدن در وضعیت‌های مختلف خواهیم داشت.

خوابیدن به شکم: اگر عادت دارید که هنگام خواب روی شکم یا به اصطلاح دمر بخوابید، بیقرار و ناآرام هستید و به این روش می‌خواهید کمی به آرامش برسید. این مدل خوابیدن در ماهیچه‌های گردن و کمر شما کشیدگی ایجاد می‌کند. اگر همچنان اصرار دارید که به این شکل بخوابید، از یک بالش نرم برای زیر سرتان استفاده کنید تا گردن در وضعیت راحت قرار گیرد. به گزارش webmd، حدود ۷ درصد مردم دنیا به این شکل می‌خوابند. افراد در این حالت، به شکم خوابیده، بازوها را دور بالش حلقه می‌کنند و سر را به یک طرف می‌چرخانند. محققان معتقدند که اگر این روش مورد علاقه شما موقع خواب است، فردی هستید که بیشتر از افکارتان صحبت می‌کنید و شخص اجتماعی و برون‌گرا هستید و خیلی انتقادپذیر نیستید.

به پشت خوابیدن: این شیوه خوابیدن در بیشتر افراد باعث ایجاد کمردرد می‌شود. اما اگر مرتب این حرکت را انجام می‌دهید، قضیه حادتر است. اگر با این مدل خوابیدن، خرخر می‌کنید یا آپنه خواب دارید، ممکن است مشکل شما را شدیدتر کند. حدود ۸ درصد از مردم دنیا به این شکل می‌خوابند. در این حالت، در حالی که به پشت خوابیده‌اید، دست‌هایتان را در کنار بدن و رو به پایین قرار می‌دهید. به گفته محققان، چنین افرادی، اغلب ساکت هستند و حرف‌هایشان را در خودشان نگه می‌دارند و از خود و دیگران توقع زیادی دارند. اما حدود ۵ درصد افراد هستند که به پشت می‌خوابند، اما دست‌هایشان را در بالای سر باز می‌کنند. اینها شنونده‌های خوبی هستند و نمی‌خواهند در مرکز تمرکز افراد باشند.

به پهلو خوابیدن: به پهلو خوابیدن شیوه‌های مختلفی دارد؛ اما در بیشتر موارد، افراد در حالتی موسوم به حالت جنینی قرار می‌گیرند، به‌طوری که زانوهای خود را خم و آن را کمی به قفسه سینه نزدیک می‌کنند. حدود ۴۰ درصد افراد حالت جنین را برای خوابیدن انتخاب می‌کنند که جزو پرطرفدارترین روش‌های خوابیدن است و بین زنان طرفداران بیشتری دارد؛ به طوری که زنان دو برابر مردان به این شیوه می‌خوابند. افرادی که روش جنینی را انتخاب می‌کنند، اغلب افرادی گرم، دوست‌داشتنی و حساس هستند اما به نوعی، یک سپر محافظتی به دور خود می‌کشند.

در روش دیگر، افراد در حالتی به پهلو می‌خوابند که کاملا بدنشان صاف و دست‌ها به صورت کشیده در کنار بدن قرار می‌گیرد. حدود ۱۵ درصد افراد به این شکل می‌خوابند. اینها افرادی اجتماعی و با اعتماد به نفس بالا بوده و کارهایشان را آسان می‌گیرند.

در حالت دیگری از به پهلو خوابیدن، فرد درحالی که به پهلو خوابیده، با پاهای کشیده، دست‌هایش را کشیده و رو به جلوی بدن قرار می‌دهد. حدود ۱۳ درصد افراد به این شکل می‌خوابند. محققان معتقدند چنین افرادی، روشنفکر هستند اما معمولا مشکوک بوده و نسبت به تصمیمی که می‌گیرند، مصمم‌اند.

اگر خرخر می‌کنید

محققان بر این باورند بهترین روش برای خوابیدن در افرادی که شب‌ها خروپف می‌کنند، خوابیدن به پهلوست. اگر شما جزو افرادی هستید که خوابیدن به پشت را دوست دارید، قرار دادن چند بالش زیر سر و بالا آمدن سر می‌تواند مشکل را تا حد زیادی برطرف کند. اما اگر خروپف‌های شبانه، باعث قطع تنفس و بی‌خوابی‌های شبانه و خستگی‌های روزانه می‌شود، حتما به پزشک مراجعه کنید. خرخرهایی که صدای بلندی دارند ممکن است علائمی از وقفه‌های تنفس باشند که در آن، تنفس فرد برای چندثانیه قطع و دوباره برقرار می‌شود. این حالت ممکن است به سکته، فشار خون بالا و بیماری قلبی منجر شود.

اگر کمردرد دارید

به‌طور کلی، به پهلو خوابیدن راه‌حل بسیاری از مشکلات است.

اگر از کمردرد رنج می‌برید، به پهلو خوابیدن را حتما امتحان کنید. در این حالت برای کم‌کردن فشار از ناحیه استخوان ران و کمر، بالشی را بین پاهایتان قرار دهید. اما اگر به پشت خوابیدن را ترجیح می‌دهید، می‌توانید یک بالش را زیر زانوها بگذارید تا انحنای طبیعی کمر در این حالت از بین نرود و دچار کمردرد نشوید.

اگر باردار هستید

اگر باردار هستید، به پهلو خوابیدن هم می‌تواند برای شما سالم‌تر باشد و هم جنین را در وضعیت مناسب‌تری قرار دهد. البته در این حالت، خوابیدن به پهلوی چپ مناسب‌تر است، زیرا جریان خون و مواد مغذی بیشتری را به جنین می‌رساند.

اگر در این دوران از کمردرد رنج می‌برید، بالشی را زیر شکمتان قرار دهید تا وزنتان را کنترل کند. این کار کمک می‌کند تا زانوها را خم کنید و بالشی را بین پاها بگذارید.

دانستنی‌ها

حفظ سلامت دستگاه گوارش با مصرف گردو

محققان توصیه می‌کنند مصرف روزانه نصف فنجان گردو به حفظ سلامت سیستم گوارش و کاهش ریسک سرطان کمک می‌کند.

مصرف گردو با افزایش میزان باکتری‌های پروبیوتیک روده و کاهش خطرات بیماری‌های قلبی و مغزی و همچنین سرطان، از سیستم گوارش محافظت می‌کند. یافته‌های به‌دست آمده از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گردو موجب تغییرشکل میکروب‌های روده شده و موجب افزایش قابل توجه باکتری‌های سودمند روده می‌شود. به گفته محققان، گردو همچون یک پروبیوتیک عمل کرده و به تغذیه و رشد باکتری‌هایی که دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارند کمک می‌کند. / مهر

حل سودوکو ۳۱۹۵

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

۴	۷	۶
۵	۸	۳
۲	۱	۹

۳	۲	۴
۸	۶	۵
۷	۹	۱

۸	۶	۵
۱	۹	۷
۳	۴	۲

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

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

۶	۳	۱
۹	۷	۲
۷	۸	۴

۲	۷	۵
۸	۶	۳
۱	۴	۹

۴	۱	۳
۲	۹	۷
۸	۶	۵

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

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

سودوکو ۳۱۹۶

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

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر میترا حکیم‌شوشتری، فوق تخصص روانپزشکی کودکان

سایه اضطراب بر کودکی

رادیو سلامت

منظور از اختلال اضطرابی چیست؟

اختلال اضطرابی به شرایطی گفته می‌شود که شدت علائم اضطراب به حدی بالاست که عملکرد کودک مختل شود و کودک احساس آرامش نداشته واحساس منفی داشته باشد. فرق اضطراب و فوبیا این است که در فوبیا معلوم است از چه چیزی می‌ترسد اما در اضطراب معلوم نیست از چه چیزی می‌ترسد.

دلایل اضطراب چیست؟

اضطراب از یک‌سو، ذاتی است و از سوی دیگر، ارثی است ولی عوامل محیطی هم در استرس و اضطراب نقش مهمی دارند. گاه مادران وابستگی شدیدی به کودک دارند و این حس را به کودک هم منتقل می‌کنند. مادری که دائم به کودک خود بازخورد منفی می‌دهد، دائم تذکرمی دهد که مواظب باش و محیط را خطرناک جلوه می‌دهد و مادری که خودش اضطراب دارد، درکودک اضطراب ایجاد می‌کند. همچنین نباید کودک را از اخبار بد آگاه کنیم چون افراط در این کار باعث ترس در او می‌شود.

در مورد خطرات محیطی تا چه حد باید به کودک آگاهی بدهیم؟

لازم نیست بگوییم چه اتفاقی افتاده است به جای این، باید به کودکان مهارت‌ها را آموزش بدهیم. این اطلاعات و مهارت‌ها را درلحظه‌ای که می‌خواهیم از او جدا شویم، مطرح نکنیم و بتدریج به آنها بگوییم. برنامه‌های تلویزیون می‌تواند به کودکان پیام‌ها را منتقل کند. آموزش زنگ زدن به اورژانس درمواقع ضروری یا دادن شماره اورژانس برای مواقع بد حال شدن هم خوب است.

تهدید کودکان با حملاتی مانند به پدرت می‌گویم، به معلمت می‌گویم، معلم درخانه دوربین گذاشته و تو را می‌بیند نیز احساس منفی به کودک می‌دهد.

کودکان نباید به اندازه و مثل بزرگ‌ترها از قیمت اشیا با خبر باشند. در این حالت کودک از بچگی بیرون آمده واین به او صدمه می‌زند. بهتر است این بحث‌ها را با کودکان درمیان نگذاریم. همچنین کودکی که دائم شاهد درگیری والدین با هم است، تحت‌تاثیر اتفاقات منفی عمیقی قرار می‌گیرد.

نشانه‌های اضطراب چیست؟

دل درد، سردرد، تهوع صبح و تکرر ادرار؛ چون مامان گفته دستشویی بیرون تمیز نیست و کودک حاضر نیست به دستشویی بیرون برود یا از دستشویی مدرسه استفاده کند، در نتیجه ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شود.

همچنین دیدن کابوس شبانه، ناخن جویدن و لرزش ازنشانه‌های اضطراب است.

نورچشمی

چشم‌های کوچولو تنبلی نکنید!

دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم

دوران خردسالی برای تکامل دستگاه بینایی بسیار حیاتی است و چنانچه اختلال بینایی بموقع تشخیص داده نشود و درمان انجام نگیرد، اختلال رخ‌داده جبران‌ناپذیر است. تنبلی چشم هنگامی پیش می‌آید که یکی از چشم‌های کودک، تصویر واضح‌تری از چشم دیگر ببیند. در این صورت، مغز در حال تکامل، تصویر چشم ضعیف‌تر را نادیده گرفته و مسیرهای عصبی مربوط به آن چشم بخوبی شکل نمی‌گیرد.

از آنجا که بسیاری از کودکان متوجه کاهش دید در یکی از چشم‌های خود نمی‌شوند و ظاهر چشم‌ها نیز در اغلب موارد طبیعی است، مهم‌ترین چالش در درمان تنبلی چشم، تشخیص بموقع آن است. به همین خاطر برنامه‌های غربالگری کشوری در سنین پیش از مدرسه طراحی و اجرا شده است.

علت تنبلی چشم می‌تواند تفاوت قابل ملاحظه در شماره میان چشم‌ها، انحراف (لوچی) یا کدر بودن مسیر بینایی (مانند آب مروارید مادرزادی در نوزاد) باشد. گاه چشم کودک مبتلا به این عارضه، به سمت داخل یا بیرون منحرف می‌شود و چشم‌ها همزمان با هم کار نمی‌کنند، درک از عمق تصویر ضعیف می‌شود و کودک سر خود را کج می‌کند. بنابراین با مشاهده هر گونه موارد مشکوک به انحراف چشم‌ها یا سفید شدن سیاهی مردمک باید بی درنگ با چشم‌پزشک مشورت شود. درمان تنبلی چشم شامل اصلاح عیب انکساری و بستن چشم است که با گذاشتن پوششی روی چشم قوی‌تر انجام می‌گیرد. در برخی از موارد نیز قطره‌های چشمی حاوی آتروپین در چشم قوی‌تر ریخته می‌شود تا دید آن تار شود. همچنین عینک‌هایی برای تار کردن چشم قوی‌تر توصیه می‌شود. با این تدابیر مغز کودک وادار به استفاده از چشم ضعیف‌تر شده و با گذشت زمان، مراکز مغزی مربوط به آن چشم تقویت می‌شوند. اگر کودک در برابر پوشاندن چشم قوی‌تر مقاومت کند، می‌توان با ترفندهایی چون تشویق و بازی کردن، این مرحله حساس را سپری کرد.