

## کودك شما دشوار است یا بیمار؟



دکترمهروش دارینی

روان شناس ومشاور
برخی موارد خود نوجوان اعلام می‌کند می‌خواهد با روان‌شناس صحبت کند، اما خواسته او از طرف والدین جدی گرفته نمی‌شود.

برخی کودکان نیز دشوار هستند، اما بیمار به حساب نمی‌آیند. این کودکان بدخلق هستند، زیادگریه می‌کنند، در مقابل کوچک‌ترین تغییری واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند، ریتم خواب و غذای نامنظمی دارند، بدخواب و بدغذا هستند و از جمع فاصله می‌گیرند و واکنش‌های شدید به دیگران نشان می‌دهند و باید اشاره کرد این کودکان در واقع بیمار نیستند، بلکه سرشت آنها دشوار است. در مقایسه باکودکان آرام، والدین خود را بیشتر خسته می‌کنند. والدین این کودکان ممکن است نسبت به کودک خود احساس خستگی و بی‌زاری داشته باشند. کودکان دشوار در حدود دو سالگی مستعد مشکلات رفتاری هستند که در صورت رسیدگی نکردن به موقع این مشکلات در شش سالگی چند برابر می‌شود.

اما برخی کودکان بیمار به حساب می‌آیند که بهتر است درخصوص مشکلات رفتاری آنها مداخلات درمانی صورت گیرد. شایع‌ترین اختلالات روانشناختی در کودکان بیمار عبارتنداز:کمبود توجه / اختلال بیش‌فعالی، اختلال رفتاری یا شخصیتی، اضطراب، افسردگی، اوتیسم و اختلال طیف اوتیسم. علائم رفتاری مهم در کودکان که لازم است به آنها توجه شود عبارتند از:

✎ تغییر در خلق و خو و احساس غمگینی که بیش از دو هفته طول بکشد یا خلق بسیار نامتعادل که باعث بروز مشکلات در روابط بین فردی و خانوادگی شود.

✎ اضطراب و بی‌قراری مداوم و دشواری در تمرکز

✎ مشکلات خواب شدید و مشکل در اشتها

✎ عملکرد ضعیف در خواندن، نوشتن و

دروسی مانند ریاضی یا دیکته‌نویسی

✎ احساس ترس شدید و بدون دلیل که معمولاً با تغییر ضربان قلب و تنفس و لرزش نیز همراه است.

✎ عدم کنترل خشم و زد و خورد با همسالان و

تمایل به صدمه زدن به خود و دیگران

✎ درخود فرو رفتگی و عدم ارتباط اجتماعی

برای تشخیص لازم است سن و جنسیت کودک

و شرایطی که کودک در آن بزرگ می‌شود مورد

ارزیابی قرار گیرد و سپس باتوجه به نوع مشکل،

از روش‌های تربیتی، رفتاردرمانی، گروه درمانی و

در صورت لزوم از دارو درمانی استفاده شود.✎



### زمان طلایی نجات از سکتة مغزی را دریابید

دبیر علمی یازدهمین کنگره سکتة مغزی با اشاره به سه علامت اصلی وقوع سکتة مغزی گفت: زمان طلایی نجات بیمار و درمان موفقیت‌آمیز تا چهار ساعت و نیم پس از سکتة است. قبل از تمام شدن این زمان باید بیمار را به مرکز درمانی که مجهز به ارائه خدمات ویژه سکتة مغزی باشد، برسانید.



در هر کلاس ۲۰ نفره حداقل ۴ دانش‌آموز به بیش‌فعالی مبتلا هستند

# کودکانی با ژن‌های ناآرام بیش‌فعالی!

او کودکی سختی را گذرانده بود و دوست داشت فرزندش از شادی‌های کودکانه خود نهایت لذت را ببرد تا در بزرگسالی، حسرتی برایش باقی نماند. اما شیطنت‌های پسرپچه‌آزارد هنده بود. به مرور حضور در مهمانی‌ها و محافل عمومی کم‌رنگ شد تا کودک و اطرافیان کمتر یکدیگر را ببازارند. هفت سال طول کشید تا با کمک معلم مدرسه دریابد، کودکش حتی در سر کلاس و برای یادگرفتن الفبا آرام و قرار ندارد و بی‌دقت است. مستأصل و بی‌قرار بود. سرانجام راه چاره را نزد روان‌شناس کودک و نوجوان پیدا کرد و تازه مطلع شد فرزندش با اختلالی به نام «بیش‌فعالی-بی‌دقتی» مواجه است. روزهای پر تلاشی برای درمان فرزندش در پیش داشت. کتاب «صد پرسش و پاسخ درباره کودکان بیش‌فعال» از جمله منابعی است که می‌تواند به والدین این کودکان کمک‌کند تا با آگاهی و شناخت بیشتری با این اختلال مواجه شوند.

نویسنده این کتاب دکتر اسماء عاقبتی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران و روان‌شناس کودک و نوجوان است که در گفت‌وگو با جام‌جم درباره دلایل ابتلای کودکان به این بیماری و راهکارهای درمانی، نکات مهمی را مطرح کرده است.



سپه‌لا فلاحی

دانش و سلامت

هرگاه دیدید کودکی اصطلاحاً از دیوار راست بالا می‌رود و ثانیه‌ای برای نشستن و بی‌سر و صدا بودن آرام و قرار ندارد، یقین بدانید آن کودک یکی از علائم

دکتر سید حسین آقامیری در ارتباط با علائم سکتة مغزی اظهار کرد: انحراف صورت، ضعف دست یا پا و تغییر تکلم به صورت ناگهانی باید جدی گرفته شود.

وی افزود: درمان این بیماری دو قسمت دارد که قسمت اول در زمان طلایی

غلط‌های املایی مکرر با وجود اطلاع کودک نسبت به املائی صحیح کلمات، حواس‌پرتی‌های متعدد در کلاس طبق گزارش معلم و تکرار موارد مذکور در اغلب موارد (نه یک یا دوبار) را می‌توان بی‌دقتی‌های ناشی از اختلال مذکور دانست.

طبق بررسی‌ها این اختلال در ۱۶ تا ۴۰ درصد بچه‌ها دیده می‌شود. در یک کلاس ۲۰ نفره، با احتساب ابتلای ۲۰ درصد، حداقل چهار دانش‌آموز به این اختلال مبتلا هستند.

### ✎ مقاومت والدین در پذیرش مشکل کودک

همه والدین انتظار دارند فرزندشان سالم پا به عرصه هستی بگذارد و سلامت زندگی کند. پر مبنای چنین توقعی، وقتی هم کودک با چنین اختلالی مواجه باشد، آن را انکار می‌کنند.

والدین در حالی نسبت به پذیرش و درمان اختلال بیش‌فعالی- بی‌دقتی مقاومت می‌کنند که به نقش ژن‌های

خود در بیماری فرزندشان توجهی ندارند.

۷۵ درصد والدین مبتلا به این اختلال، ژن خود را به فرزندشان منتقل می‌کنند و والدین این کودکان با قرار از واقعیت خبر ندارند که چه آینده تلخی می‌تواند در انتظار فرزندشان باشد.

تحقیقات نشان می‌دهند، بیش از ۴۰ درصد زندانیان از کودکی با این مشکل مواجه بوده و به دلیل درمان نشدن در مسیر بزه‌کاری قرار گرفته‌اند.

همچنین ریسک ابتلا به اعتیاد، طلاق و ترک تحصیل در سنین بالا از دیگر تبعات درمان نشدن این کودکان است.

سؤال قابل تعمق کارشناسان از والدین این است که اگر فرزندشان به بیماری دیابت مبتلا شود، باز هم در برابر درمان کودک مقاومت می‌کنند که نسبت

نمایان شود.

کارشناسان درباره مفهوم بی‌دقتی می‌گویند به تعویق انداختن مداوم انجام تکالیف مدرسه یا کارهای محوله،

## گر گرفتگی فقط ناشی از یائسگی نیست

گر گرفتگی یکی از شایع‌ترین علائمی است که زنان در دوره یائسگی و پیش از آن تجربه می‌کنند؛ هرچند به گفته متخصصان، یائسگی تنها عامل موثر در بروز گر گرفتگی نیست. در حقیقت این احتمال وجود دارد که تمامی افراد در هر سنی به این عارضه دچار شوند و حتی گر گرفتگی در مردان هم مشاهده می‌شود. کارشناسان معتقدند افرادی با شاخص توده بدنی بالاتر به لحاظ شدت و افزایش دفعات، بیشتر در برابر گر گرفتگی آسیب‌پذیر هستند. همچنین گر گرفتگی و علائم مشابه آن می‌تواند از آلرژی‌های غذایی نیز ناشی شود. این عارضه از عوارض جانبی مصرف داروهایی از قبیل استروئیدها و داروهای افسردگی نیز به حساب می‌آید. *ایسنا*



گفت‌وگو با دکتر علی ترکمان، جراح استخوان و مفاصل

## با مفصل خسته زانو چه کنم؟

✎ چه کسانی در معرض آسیب مفصل زانو هستند؟

افرادی که قصد ورزش کردن دارند باید ورزش را به طور صحیح و اصولی انجام بدهند. ورزش غلط، فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و مشکل ساز می‌شود. اضافه وزن هم باعث ایجاد فشار بیش از حد به مفصل زانو می‌شود. افرادی که آسیب منیسک و رباط دارند باید به موقع درمان شوند تا آسیب‌شان بیشتر نشود. کسانی که دفورمیتی دارند مثل پای پرانتری یا ایکس شکل باید تحت درمان قرار بگیرند تا به مفصل زانو آسیب وارد نشود.

✎ آیا حمل کردن ویلچر، موجب آسیب به زانو می‌شود؟

حمل ویلچر در سطح صاف مشکل ایجاد نمی‌کند، اما اگر سطح شیب دار باشد فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند. اگر زانو سالم باشد و درد ایجاد نکند، مشکل ندارد.

✎ علت خشک شدن مفصل فقط در خواب چیست؟

هر وقت التهاب در کار باشد، بعد از استراحت، مفاصل دچار خشکی می‌شود. اگر آرتروز یا التهاب خفیف باشد، خشکی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، اما اگر التهاب زیاد باشد، خشکی صبحگاهی نیم ساعت یا بیشتر طول بکشد، مشکل جدی است و باید از نظر روماتیسم بررسی شود. در چنین مواردی، پیاده‌روی خوب است، اگر فرد با پیاده‌روی دچار درد می‌شود، باید یک ساعت پیاده‌روی را به سه بخش تقسیم کند؛ مثلاً سه تا ۲۰ دقیقه. راه رفتن در استخر بسیار خوب است به خصوص آنها که زانوپیشان دردناک است. به این افراد، اول راه رفتن در آب را پیشنهاد می‌کنیم و بعد در خشکی راه بروند.

✎ پله برای مفصل زانو ضرر دارد؟

کسی که مفصل زانوی سالمی دارد، مشکل ندارد و می‌تواند از پله استفاده کند. اگر فردی مشکل زانو دارد و بالا و پایین رفتن از پله برایش درد ایجاد می‌کند، می‌تواند در سطح صاف، عضلات خود را تقویت و بعد از پله استفاده کند.

✎ کسانی که به دلایل شغلی مجبورند بایستند، چگونه از آسیب مفصل زانو پیشگیری کنند؟

ایستادن طولانی، بیشتر باعث آسیب ستون فقرات می‌شود. این افراد عضلات ناحیه کمر و باسن را باید تقویت کنند تا بتوانند سراپایستادن را تحمل کنند.

✎ آیا کسی که آرتروز اضافه وزن هم دارد، ناگزیر به عمل جراحی است؟

این که فردی نیاز به عمل جراحی دارد یا ندارد را درد بیمار و یافته‌های رادیولوژیک (عکس) مشخص می‌کند. برای عمل جراحی باید هم معیارهای رادیوگرافی و هم درد و مشکل وجود داشته باشد. ✎

صورت می‌گیرد و به بیمار داروی اکتیلیز داده می‌شود که خوشبختانه این دارو به‌کشور وارد شده و مشکلی در این زمینه نداریم. البته بیمارانی که چهار ساعت و نیم طلایی آنها گذشته است باید به بیمارستان‌هایی که دارای آنژیوپلاستی هستند انتقال داده شوند تا بتوان لخته را از مغزشان خارج کرد. / جام‌جم

به درمان این اختلال ژنتیک امتناع می‌ورزند؟

✎ علائم بیش‌فعالی در دوران نوزادی به تأکید کارشناسان، بهترین زمان درمان بیش‌فعالی، سنین کودکی است.

در صورت مشاهده اختلال در تغذیه، خواب و دشواری در خلق و خوی کودک، پریشانی‌ها و آشفتگی‌های بی‌مورد و ناگهانی در نوزاد، حتماً به متخصص اطفال مراجعه و راهکارهای لازم را دریافت کنید. در موارد متعدد، والدین متوجه علائم مذکور نمی‌شوند و مشکل کودک در سنین مدرسه و بزرگسالی آشکار می‌شود.

تخریب خودپنداره کودک نسبت به خود، احساس ناتوانی در مقایسه با همسالان و کاهش اعتماد به نفس از دیگر تبعات منفی درمان دیر هنگام اختلال بیش‌فعالی - بی‌توجهی قبل از ۱۲ سالگی است که ترمیم و درمان این آسیب‌های روانی بسیار سخت و زمان‌بر است.

✎ پرهیز از درمان‌های اشتباه

اختلال بیش‌فعالی - بی‌دقتی چون منشا ژنتیک دارد، درمان قطعی ندارد، اما قابل کنترل است. تحقیقات نشان می‌دهند در حال حاضر بهترین راه کنترل این اختلال، آموزش‌های روان‌شناسی و استفاده از داروست، اما تبلیغات موجود باعث می‌شود برخی از والدین به اشتباه از روش‌های پر هزینه‌ای همچون نوروفیدبک، بیوفیدبک، حجامت، طب سنتی، مصرف غذاهای خاص یا داروهای خاص، ماساژ و انجام بازی‌ها استفاده کنند. با این امید که اختلال مذکور برای همیشه از زندگی فرزندشان بیرون برود، اما این روش‌ها تاکنون چندان موثر نبوده و تحقیقات درباره تاثیر آنها به اثبات نرسیده است. ✎