درمان اختلال گفتاری با توانبخشی

نایب‌رئیس انجمن گفتاردرمانی ایران با اشاره به علل اختلال در گفتار، زبان و بلع گفت: درمان این مشکل براساس نوع و منشأ بیماری متفاوت است.

دکتر اکبر دارویی عنوان کرد: علل مختلف پزشکی، روانشناختی، محیطی و آناتومیك می‌تواند سبب بروز مشکلات ارتباطی و بلع شود که از میان آنها می‌توان به کم‌شنوایی، شکاف لب و کام، سکته‌های مغزی و مشکلات حنجره از جمله سرطان حنجره اشاره کرد.

نایب‌رئیس انجمن گفتاردرمانی ایران با بیان این‌که درمان مشکل گفتار، زبان و بلع براساس اختلال ایجاد شده متفاوت است، افزود: برخی از افراد به صورت کامل بهبود می‌یابند و برخی نیاز به اقدامات توانبخشی طی سال‌های طولانی دارند. گفتار درمانگران تلاش می‌کنند فرد مبتلا به این نوع اختلالات بتواند توانایی گفتاری خود را به دست آورد و از قابلیت‌های خود برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کند./ جام‌جم

روانشکافی

می‌ترسم همیشه مجرد بمانم!

دکتر مهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

همان‌طور که برخی افراد از ازدواج کردن می‌ترسند، برخی دیگر نیز هستند که از تنها ماندن هراس دارند و به شدت مایلند حتما ازدواج کنند. این‌که فردی «ترس از تنهایی» داشته باشد با «ترس از تنها شدن در آینده» متفاوت است و اگر کسی ترس دارد که مجرد بماند به این معنا نیست که لزوما نمی‌تواند تنها در یك مکان بماند، بلکه او می‌ترسد همواره مجرد باقی بماند و شانسی برای تشکیل زندگی نداشته باشد.

افرادی که این نوع ترس را دارند نشانه‌های اضطراب، افسردگی، وابستگی، کم طاقت بودن و عدم کنترل هیجان در آنها دیده می‌شود. همچنین علائمی مانند زود از کوره دررفتن، احساس سرخوردگی و اعتماد به نفس پایین نیز در آنها به چشم می‌خورد و بیشتر افکاری که در ذهن این افراد مرور می‌شود عبارت از:

- ترس از این‌که خانواده یا اجتماع او را طرد کنند و به او ارزش ندهند.
- ترس از این‌که به دلیل ازدواج نکردن آبرویش نزد هم‌سن و سال‌هایش برود.
- اشتغالات ذهنی نسبت به این‌که ازدواج نکردن او مانع ازدواج خواهر یا برادرهای بعدی شود.
- ترس از کم شدن معاشرت‌ها و پذیرفته نشدن در جمع‌هایی که زوج‌ها و خانواده‌ها حضور دارند.
- ترس از بالا رفتن سن و کم شدن شانس ازدواج
- ترس از برچسب‌ها و شوخی‌های منفی

این افکار باعث می‌شود فرد روز به روز بیشتر احساس ترس از مجرد ماندن داشته باشد و حتی با نادیده گرفتن اصول و ارزش‌ها و معیارهایش، تصمیم به ازدواج می‌گیرد.

این افراد هدفشان تنها نماندن در آینده است و بیشتر تصمیم گیری‌های آنها بر پایه هیجان است و کمتر تصمیم منطقی می‌گیرند. همچنین به رابطه‌هایی که ناهنجاری رفتاری در آن وجود دارد نیز ادامه می‌دهند و حتی به طرف مقابل باج می‌دهند تا آنها را رها نکنند.

این افراد نوعی وابستگی بیمارگون نسبت به طرف مقابل خود پیدا می‌کنند و حتی با این‌که آگاهند که رابطه آنها بیمارگون است، اما با سماجت به ارتباط خود ادامه می‌دهند و چنانچه نتوانند رابطه خودرا به سمت ازدواج سوق دهند، احساس ناکامی و شکست شدید می‌کنند.

برای درمان لازم است مداخلات نگرشی صورت گیرد و در سبك زندگی فرد تغییر ایجاد شود و در صورتی‌که علائم اختلال افسرده خویی وجود داشته باشد، مداخلات روانپزشکی نیز در کنار مداخلات روان‌شناختی توصیه می‌شود.

کلیه‌هایت را در آغوش بگیر!

به مناسبت روز جهانی کلیه، با راهکارهای حفظ سلامت کلیه بیشتر آشنا شویم

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

کلیه‌ها یکی از اعضای بسیار پرکاربدن هستند که در تمام طول عمر ما بدون وقفه فعالیت می‌کنند. اما باید بدانیم اگر نسبت به سلامت این عضو کوچک توجه کافی نداشته باشیم، ممکن است به مرور زمان بدون علائم و نشانه‌های اولیه، ناگهان دچار اختلال شود. در بسیاری از موارد زمانی از مشکلات کلیوی آگاه می‌شویم که شرایط بسیار حاد و وخیم شده و کلیه‌ها نفس‌های آخر خود را می‌کشند و چاره‌ای جز قرار ملاقات هفتگی با دستگاه بزرگ دیالیز در بیمارستان نمانده باشد.

با توجه به اهمیت این عضو حیاتی بدن، ۲۳ اسفند/ ۱۴ مارس با هدف افزایش آگاهی جوامع، روز جهانی کلیه نام‌گذاری شده است. شعار جهانی امسال «سلامت کلیه، برای همه در همه جا» انتخاب شده تا به همه یادآوری کند بیش از پیش به سلامت کلیه‌های خود توجه کنند. در ادامه با نکات مهمی برای حفظ سلامت کلیه‌ها آشنا خواهیم شد که شاید تا امروز کمتر به آنها توجه کرده باشیم.

راهکارهای حفظ سلامت کلیه‌ها:

- رژیم غذایی سالم با کاهش مصرف نمک، شکر، چربی و نوشیدنی‌های کافئین‌دار
- انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و حفظ تناسب اندام
- بررسی منظم و کنترل فشار خون
- پرهیز از مصرف دخانیات
- داشتن خواب منظم و کافی
- مصرف میزان کافی اما نه بیش از حد آب و مایعات سالم
- خودسرانه مصرف نکردن داروها و مکمل‌های دارویی
- اختصاص زمان کافی برای کاهش فشارهای ذهنی و افزایش آرامش

افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری‌های کلیوی قرار دارند:

- کسانی که فشار خون بالا و کنترل نشده دارند
- افرادی که از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برند
- کسانی که مبتلا به دیابت هستند
- افرادی که در خانواده خود سابقه بیماری‌های کلیوی دارند

طراحی داده‌نما: سپهر سپهامی‌فرد/ جام‌جم

دانستنی‌ها

آداب استفاده از شوینده‌ها را رعایت کنید

دبیر ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی دارو و سموم سازمان غذا و دارو گفت: در صورت تماس اتفاقی پوست و یا چشم با مواد شیمیایی و شوینده، هرچه سریع‌تر موضع را با آب فراوان شست‌وشو دهید و در صورت رفع نشدن آسیب موضعی یا بروز علائم سوختگی، تورم، سوزش و خارش، هرچه سریع‌تر به مرکز درمانی مراجعه شود.

یسنا به‌منش افزود: در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاك‌کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسك استفاده کرده و همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعا درب آن را ببندید. دقت کنید که هیچ ظرف دربسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست./ ایسنا

حل سودوکو ۳۲۷۵

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

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

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

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.

سودوکو ۳۲۷۶

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

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

						۵		۷
								۲
						۳		۱

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

						۳		۷
								۴
								۶
								۷
								۹

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر لادن صفاییان، فوق‌تخصص ریه

فرمول کنترل آسم!

رادیو سلامت

آسم چه نوع بیماری است؟

آسم عبارت است از التهاب راه‌های هوایی که باعث تنگی و اسپاسم راه‌های هوایی می‌شود و این تنگی خودبه‌خود بهبود می‌یابد. بیماران آسمی حساسیت به محرك‌ها دارند و دچار کاهش قطر راه‌های هوایی و به دنبال آن خس‌خس سینه می‌شوند. عوامل ژنتیکی و فامیلی در بروز این بیماری نقش دارد.

نشانه‌های آسم چیست؟

خس‌خس سینه، تنگی نفس و سرفه که به دنبال روبه‌رو شدن با ماده حساسیت‌زا (آلرژن) بروز می‌کند، اما معمولا خس‌خس سینه به‌دنبال سرماخوردگی خیلی موقتی است و جای نگرانی ندارد.

آسم ورزشی چیست؟

ورزش باعث بروز آسم نمی‌شود، اما وقتی فردی زمینه آسم را دارد، به دنبال انجام ورزشی که تعداد تنفسش افزایش می‌یابد علائم آسم بروز می‌کند. این افراد باید نیم‌ساعت قبل و بعد از ورزش درمان‌های لازم را دریافت کنند.

این بیماری از چه زمانی بروز می‌کند؟

شروع آسم در کودکی است. در دوران بلوغ علائم کاهش می‌یابد. آسم دوران بزرگسالی هم داریم که با آسم دوران کودکی تفاوت می‌کند.

آیا استفاده زیاد مادر از شوینده‌ها باعث آسم در کودك می‌شود؟

اگر کسی زمینه آسم دارد، سفیدکننده می‌تواند محرکی باشد برای این‌که راه‌های هوایی‌اش تنگ شود.

محرك‌های آسم کدامند؟

هوای سرد، بخارآب، گرد و غبار خانه، مایت‌ها، موی بدن سگ و گربه، بوی سیگار، عطر، عفونت‌های ویروسی و آلودگی هوا.

تاثیر اسپری بر درمان آسم چگونه است؟

اسپری مستقیم به ریه می‌رود و عوارض عمومی ندارد و اثر آن بیشتر است. اسپری کورتون استنشاقی جذب عمومی و سیستمیك کمتری دارد و عوارض پوکی استخوان و سایر عوارض را ندارد. اسپری وابستگی ایجاد نمی‌کند، ضد التهاب است و التهاب راه‌های هوایی را کاهش می‌دهد.

آیا ایمونوتراپی در درمان آسم موثر است؟

ما آن را برای درمان آسم توصیه نمی‌کنیم. ایمونوتراپی تاثیر عمده‌ای ندارد.

آیا دست‌کاری مخاط بینی در حین عمل رینوپلاستی، موجب آسم می‌شود؟

خیر. می‌تواند باعث سینوزیت و تنگی‌هایی در این قسمت شود.

دستچین

با خنده‌های پسته آشنا شوید

فاخره بهبهانی

سلامت

شاید با وضعیت گرانی پسته همه نتوانند برای پذیرایی عید آن را خریداری کنند، اما آنهایی که قصد خرید دارند بهتر است با رعایت نکاتی این محصول را انتخاب کنند که اگر پول زیادی از جیب‌شان رفت محصول درخوری خریده باشند.

طبق استاندارد ملی ایران به پسته‌ای که برشته نشده و بدون مواد افزودنی مجاز باشد پسته خام و به انواعی که حاوی مواد افزودنی مجاز و تحت عملیات حرارتی قرار گرفته باشند پسته برشته گفته می‌شود. پسته خام بر برشته اولویت مصرف دارد.

به پسته‌ای که پوست استخوانی آن به‌طور طبیعی شکاف نداشته باشد، شکاف کوچك داشته باشد یا این‌که در انتها شکاف داشته باشد به ترتیب پسته ناخندان، کم‌خندان یا ته‌خندان گفته می‌شود. نوعی که پوست سخت آن باز و مغز نمایان باشد پسته طبیعی خندان و نوعی که به روش‌های گوناگون مکانیکی خندان شده باشد پسته مکانیك خندان (آب‌خندان، یخ‌خندان یا یخ‌ترکان) نامیده می‌شود.

اغلب پسته‌های نارس و نامرغوب دربسته‌اند. این پسته‌ها را در آب یخ خیس کرده و بلافاصله در معرض منبع حرارتی قرار می‌دهند. این شوك دمایی باعث می‌شود پسته دهان باز کرده و مغز آن پیدا شود. این پسته‌ها فسادپذیری بالا داشته، به سرعت طعم و بوی‌شان برگشته و تند می‌شوند و اغلب با جوهرلیمو و نمك فراوان بو داده می‌شوند تا مشتری متوجه کیفیت پایین محصول نشود. اگر ترك خندان پسته با فشار بین انگشتان روی هم بسته یا مغز پسته با مختصر فشار خرد یا در اثر تکان دادن پسته، مغز آن آزادانه حرکت کند باید به خنده پسته مشکوك شوید. کیفیت پسته با درجات عالی، ممتاز، مرغوب، خوب و معمولی درجه‌بندی می‌شود.

افزودنی‌های مجاز به پسته

افزودن هرگونه نگه دارنده، رنگ و اسانس مصنوعی به پسته غیرمجاز است. استفاده از ادویه و چاشنی همچون آبلیمو، نمك، فلفل، پودر سیر، نشاسته، زعفران و مواد رنگی طبیعی به پسته در صورتی مجاز است که کیفیت محصول مطابق با استاندارد ملی ایران و قابل آزمون و تشخیص باشد. پسته باید بوی مخصوص به خود داشته و بدون هرگونه مزه کهنگی، تلخی و تندی و بدون آفت و آفت‌زدگی باشد.