روان‌شکافی

استرس پایان سال

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از موضوعاتی که برخی افراد در پایان سال تجربه می‌کنند، استرس‌های ناشی از برنامه‌ها و امور ناتمام است. استرس به احساس تنشی گفته می‌شود که فرد از لحاظ ادراکی عقیده دارد امور و خواسته‌ها و انتظاراتش متناسب با منابع ، امکانات و توانمندی‌های او نیست و این حالت می‌تواند از طریق عوامل درونی یا بیرونی ایجاد شود.

برخی نشانه‌های استرس عبارتند از: اشکال در تمرکز و حافظه، اشکال در تصمیم‌گیری، افکار شلوغ، به تعویق انداختن کارها، تحریک‌پذیری و احساس خشم، ناتوانی در برقراری ارتباط، حساسیت به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و نارضایتی و ترس‌های غیرمنطقی.

این نشانه‌ها ممکن است با علائم جسمانی نظیر سردرد، تپش قلب، دلهره، گرفتگی عضلات، پرش پلک و تیک‌های عصبی، سرگیجه، تغییر در الگوی خواب، پرخوری یا کم‌خوری، تعریق کف دست، دندان قروچه و... همراه باشد.

انسان‌ها به شیوه‌های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند و توانایی مقابله‌ای آنها متفاوت است.

درمورد استرسی که در پایان سال به افراد وارد می‌شود در حقیقت می‌توان گفت تنش‌های فرد ممکن است ناشی از نداشتن زمان کافی برای انجام امور باشد و باعث شود تا در زمینه مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری، به‌شدت دچار افت و مشکل شود و حتی رفتارهای پرخاشگرانه غیرمنطقی از خود بروز دهد.

برای کاهش استرس لازم است برنامه‌های فرد مجدد بازبینی و از فاجعه سازی ذهنی پرهیز شود. همچنین لازم است باورهای غیرمنطقی فرد نیز مورد شناسایی قرار گیرد تا با استفاده از درمان‌های شناختی ــ رفتاری به فرد کمک شود تا کارها را در آرامش و با توجه به منابع ، امکانات زمانی ، مالی و اجتماعی موجود حل‌کند. همچنین مهارت مدیریت زمان و تصمیم‌گیری می‌تواند کمک کند فرد کارهای خود را به شکل منطقی انجام دهد تا دچار استرس مداوم و فرسودگی روانی نشود.

یائسگی با بروز آپنه خواب و درد مفاصل همراه است

نتایج مطالعه جدیدی نشان می‌دهد آپنه خواب (اختلال در خواب) ممکن است با درد مفاصل و خستگی در زنان یائسه مرتبط باشد. دکتر استفانی فاوبیون، مدیر پزشکی انجمن یائسگی آمریکای‌شمالی، دراین‌باره می‌گوید: «این مطالعه فرصتی را برای افزایش شناسایی زنان مبتلا به آپنه انسدادی خواب ایجاد می‌کند که اغلب با علائم مبهمی مانند بی‌خوابی، خستگی و سردرد صبحگاهی ظاهر می‌شود. بر اساس این یافته‌ها، درد مفاصل ممکن است یکی دیگر از علائم آپنه خواب باشد.» آپنه خواب در زنان پس از دوره یائسگی ۴/۵ برابر بیشتر از زنان قبل از دوره یائسگی است که شاید به دلیل کاهش هورمون‌های جنسی پس از یائسگی باشد. زنان یائسه همچنین میزان بیشتری از درد مفاصل را دارند که با تغییرات هورمونی نیز مرتبط است. به گفته محققان، این عارضه ممکن است به این دلیل باشد که بافت‌های مفصلی گیرنده‌های استروژن دارند و استروژن در سلامت بافت‌هایی مانند غضروف، رباط‌ها و ماهیچه‌ها نقش دارد./ مهر

مهربان‌ترین صورت‌ها را دارند، با لبخندی معصوم. انگار تقدیرشان این بوده که معصومیت کودکی در آنها ابدی شود و بار مهربانی جهان را به دوش بکشند. کودکان مبتلا به «سندرم داون» را می‌گویم؛ معصومیت چهره این کودکان باعث شده همه بدخلقی‌های آنها را به جان بخریم. این کودکان نیز مانند همه بچه‌ها، در دوره بلوغ با تغییرات هورمونی و افزایش وزن روبه‌رو هستند. از سوی دیگر به منابع غذایی خاصی نیز نیاز دارند. با روز جهانی سندرم داون که اول فروردین است، نزدیک به ۱۲ روز فاصله داریم اما از آنجاکه در اولین روز سال جدید قاعدتا حواس‌مان بیشتر به سورسات نوروز است، بهتر دیدیم اکنون برای شما از نکات مهم درباره تغذیه این فرشته‌ها بنویسیم. خواه یکی از این کودکان مهربان را در خانواده داشته باشیم یا نه، لازم است با نیازها و دغدغه‌های این گروه آشنا باشیم. علاوه براین‌که با نزدیک‌شدن به تعطیلات با کاهش بیشتر تحرک بدنی و از سوی دیگر امکان دسترسی به خوراکی‌های مورد نیاز این کودکان نیز روبه‌رو می‌شویم و بهتر است تا قبل از پایان سال حواس‌مان به نیازهای تغذیه‌ای آنها باشد.

مهتاب خسروشاهی

سلامت

اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان مبتلا به سندرم داون، از بحران‌های دوره رشد است. براساس آمار، بیش از ۱۵درصد از کودکان و نوجوانان مبتلا به این عارضه دچار اضافه‌وزن هستند. چاقی و چاقی مفرط زمینه‌ساز ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست. تفاوتی میان افراد مبتلا به سندرم داون با دیگران از نظر تبعات اضافه‌وزن وجود ندارد.

چاقی و چاقی مفرط زمینه‌ساز ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست. تفاوتی میان افراد مبتلا به سندرم‌داون با دیگران از نظر تبعات اضافه‌وزن وجود ندارد

براساس آمارها، ۵۰درصد از کودکان و نوجوانان یک ماهه تا ۱۸ساله مبتلا به این عارضه، دچار اضافه‌وزن هستند. دلایل متعددی هم برای این اضافه‌وزن وجود دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

متابولیسم پایین است: سوخت‌وساز در بدن افراد مبتلا به سندرم داون، پایین است. به همین دلیل کالری کمتری مصرف کرده و بیشتر کالری دریافتی در بدن آن ذخیره می‌شود.

کم‌کاری: غده تیروئید آنها کم‌کار است. این عارضه زمینه‌ساز اختلال در سوخت و ساز بدن و افزایش وزن است.

ضعف و قلب: حجم عضلانی پایین و مشکلات قلبی- عروقی زمینه‌ساز تاخیر در دستیابی به قدرت تحرک مناسب است. علاوه براین‌که باعث محدودیت فعالیت بدنی می‌شود. بنابراین با کاهش محدودیت‌های ورزشی- تحرکی روبه‌رو بوده و درنتیجه کالری دریافتی در بدن آنها به‌خوبی مصرف نشده و در بدن تجمع می‌یابد. درنتیجه شاهد اضافه‌وزن خواهیم بود.

ساختار: قامت و میزان رشد کودکان و نوجوانان مبتلا به سندرم دوان، کوچک‌تر از همسالان آنهاست. بنابراین به میزان غذا- کالری کمتری نیاز دارند. از سوی دیگر به دلایلی که به آن اشاره شد، میزان کالری دریافتی آنها با مصرف حتی مقدار کمی غذا هم بالاست. به‌همین علت دچار اضافه‌وزن به نسبت قامت و رشد خود می‌شوند.

عبور، دشوار است

با این‌که نوجوانان مبتلا به سندرم داون دچار اضافه‌وزن می‌شوند، اما در نقطه مقابل، در دوره نوزادی و ابتدای دوره کودکی با مشکل دریافت وزن مناسب روبه‌رو هستند. دلیل آن ضعف عضلانی و اختلال در توان مکیدن سینه مادر و دریافت شیر یا حتی شیرخشک است. از سوی دیگر مشکلات قلبی می‌تواند به اختلال در تغذیه منجر شود. پس از طی شدن دوره نوزادی و دوره ابتدای کودکی، اختلال در تکلم و تاخیر در رویش دندان‌ها باعث تاخیر در گذر از تغذیه با شیر به سمت غذای جامد است. همین مسأله نیز علت دیگری برای کاهش وزن نوزادان و کودکان در سن کم است. بنابراین والدین نباید تاکید و اصراری به افزایش وزن نوزادان و کودکان داشته و سعی کنند روند رشد کودک به شکل عادی پیش برود. به این علت که با افزایش سن کودکان مبتلا به سندرم داون با اضافه‌وزن روبه‌رو می‌شوند.

کنترل در آستانه کودکی

هرچه سن کودک پایین‌تر باشد، امکان تغذیه سالم او بیشتر است. به این دلیل که تغذیه تحت نظر کامل والدین انجام می‌شود. در برنامه غذایی روزانه او به این موارد دقت کنید:

۱ـ پروتئین‌ها: با مصرف گوشت‌های سالم اعم از گوشت سفید (انواع ماکیان)، غذاهای دریایی و گوشت قرمز بدون چربی، پروتئین مورد نیاز بدن او باید تامین شود. علاوه بر منابع حیوانی، دریافت پروتئین از منابع گیاهی نیز مهم است. بنابراین مصرف کره بادام زمینی و لبنیات را نیز فراموش نکنید. علاوه بر این‌که لبنیات تامین‌کننده کلسیم مورد نیاز بدن بوده و بسیار ضروری هستند.

۲ـ انواع ویتامین‌ها: منبع مهم ویتامین‌ها، میوه‌ها و سبزی‌های تازه هستند. علاوه‌بر آبمیوه تازه، کودک باید از میوه و سبزی نیز استفاده کند.

۳ـ املاح: انواع حبوبات و به‌ویژه انواع سبوس‌دار آن برای تامین املاح مناسب هستند. برای مثال عدسی، سوپ، آش و ... منابع خوب دریافت املاح هستند.

۴ـ مکمل‌ها: بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف مکمل‌ها را نیز توصیه می‌کنند. برای این منظور باید حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید.

کنترل در آستانه نوجوانی

مساله بلوغ از تغییرات مهم در زندگی همه کودکان و به‌ویژه کودکان مبتلا به سندرم داون است. به این علت که زمینه‌های اضافه‌وزن در این نوجوانان بیش از همسالان آنها وجود دارد. برای جلوگیری از اضافه‌وزن به این موارد دقت کنید.

۱ـ براساس مفاهیم: نوجوانان ـ بسته به میزان آموزش و درصد ابتلا ـ متوجه مفاهیم لاغری، چاقی، بلندی و کوتاهی قد، خوب و بد و ... می‌شوند. بنابراین براساس همین موارد می‌توانید با آنها درباره نحوه تغذیه صحبت کنید. درواقع تا حد مناسبی متوجه می‌شوند که بدن سالم، چه ویژگی‌هایی دارد.

۲ـ تئوری قلاب: آنها را با آنچه می‌تواند شادشان کند آموزش دهید. برای مثال با تفریح و تحرک شاد می‌شوند. از همین ویژگی استفاده کرده و حتما آنها را در کلاس ورزشی ثبت‌نام کنید. ورزش علاوه‌بر حفظ سلامت جسمی روی روان آنها و آموزش مهارت‌های جسمی ـ حرکتی آنها تاثیر بسیار مثبتی دارد. علاوه‌براین، قلاب خرید بسیار مهم است. آنها را همراه خودتان ببرید. به‌این‌ترتیب شیوه انتخاب درست را به آنها آموزش می‌دهید.

۳ـ ورزش: در این سن حتما باید متناسب با توانایی فرزندتان او را در یک کلاس ورزشی ثبت‌نام کنید. این کار علاوه‌بر تامین تحرک بدنی لازم و کنترل‌وزن، می‌تواند مهارت‌های حرکتی، اجتماعی و گفتاری فرزند شما را نیز بهبود بخشد.

منابع: protectedtomorrows.com و nmamilife.com

این نکات مهم را به خاطر بسپارید

همراهی آنها: فرزندتان را در مصرف و تهیه غذا مشارکت دهید. کودکانی که برای صرف غذا همکاری کرده و در این زمینه درست آموزش می‌بینند، در آموزش مهارت‌های دیگر نیز بهتر عمل خواهند کرد. علاوه‌براین‌که اگر بیاموزند با دست کار کنند، مهارت‌های حرکتی آنها بیشتر و بهتر خواهد شد.

همراهی شما: برنامه غذایی را طوری تنظیم کنید که فرزند شما، همراه شما غذا میل کند. علاوه‌براین‌که عادت‌های غذایی شما و آنچه فرزند شما می‌بیند در شکل‌گیری عادت‌های درست و غلط غذایی مهم است. بنابراین سعی کنید خوراکی‌های مضر مانند انواع تنقلات، نوشابه‌ها، دسرهای ناسالم و ... را از عادت غذایی خود و فرزندتان حذف کنید.

به این موارد دقت کنید

۱ـ نوشیدن کافی: یبوست از مشکلات شایع در افراد مبتلا به سندرم داون است. دریافت میزان کافی آب و مایعات سالم، باعث جلوگیری از ابتلا به یبوست می‌شود.

۲ـ فیبر کافی: کودکان مبتلا به سندرم داون با اختلال گوارشی روبه‌رو هستند. معمولا این عارضه به شکل یبوست دیده می‌شود. بنابراین در غذای روزانه آنها باید موادغذایی حاوی فیبر بالا وجود داشته باشد. میوه‌ها و سبزی‌ها، حبوبات و غلات و برنج و نان سبوس‌دار ازجمله این خوراکی‌ها هستند.

۳ـ جامدات کافی: کودکان و نوجوانان مبتلا به سندرم داون، در معرض خطر اضافه‌وزن قرار دارند. بنابراین استفاده از خوراکی‌های سالم جامد، باعث سیری بلندمدت آنها شده و در نتیجه خطر مصرف تنقلات را در آنها کاهش می‌دهد.

۴ـ شیرینی ممنوع: مصرف نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های ورزشی، آبمیوه‌ها، شکلات شیری، شیرینی و شکلات و دیگر خوراکی‌هایی از این دست ممنوع است. به این دلیل که اولا، باعث افزایش وزن آنها شده و ثانیا، خطر ابتلا به دیابت اکتسابی (دیابت نوع دوم) را افزایش می‌دهد.

۵ـ بدون گلوتن: افراد مبتلا به سندرم داون معمولا به گلوتن حساسیت داشته و دچار بیماری سلیاک هستند. بنابراین رژیم غذایی بدون گلوتن برای آنها مناسب است. بنابراین باید در انتخاب نان دقت کرده و انواع بدون گلوتن را خریداری کنید. علاوه‌براین هر نوع خوراکی حاوی گلوتن باید از برنامه غذایی حذف شود.

حل سودوکو ۴۰۷۰

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

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

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

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 ۴۰۷۱

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

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

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

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

شایعات پرسروصدا

ماجرای موزهای آلوده به سم عنکبوت سرگردان برزیلی

فاخره بهبهانی

سلامت

مدتی است که موز، مورد حمله شایعه‌سازان فضای مجازی قرار گرفته و معلوم نیست چرا این میوه پرخاصیت این‌گونه و مکرر متهم می‌شود. این‌بار خبر حمله کشنده عنکبوت سرگردان برزیلی در هنگام پوست‌کندن موز منتشر شد اما این اخبار تا چه حد واقعیت دارند؟

چنین ادعا می‌شود که نوعی حشره که به عنکبوت سرگردان برزیلی یا عنکبوت موز معروف است از موز تغذیه می‌کند و با تنیدن تار روی موز، نقطه‌های سیاه‌رنگ و برجسته‌ای روی آن ایجاد و تخم‌گذاری می‌کند. این لکه‌های سیاه روی موز، حاوی ترشحات و سم خطرناک عنکبوت است که در صورت خوردن و درمان‌نشدن به‌موقع در مدت کوتاهی جان فرد را می‌گیرد. از طرفی ادعا شده حمله کشنده این عنکبوت ۱۲ساعته سبب مرگ می‌شود!

در منابع علمی چنین مطرح شده است که براساس رکوردهای جهانی گینس، عنکبوت سرگردان برزیلی، رکورددار سمی‌ترین عنکبوت‌های جهان است و عمدتا کودکان زیر هفت سال قربانی آنها می‌شوند. این عنکبوت‌ها هنگام تاریکی هوا در کف جنگل‌ها راهپیمایی می‌کنند و به همین دلیل آنها را سرگردان می‌نامند و چون در طول روز زیر سنگ‌ها و لابه‌لای خوشه‌های موز مخفی می‌شوند به آنها عنکبوت موز نیز می‌گویند. گاهی این عنکبوت‌ها در داخل جعبه‌های موز به مناطق دیگر نیز فرستاده می‌شوند. عنکبوت‌های موز بسیار سمی و پرخاشگر هستند و در صورت تهدیدشدن چند بار نیش می‌زنند. تنگی‌نفس، جاری‌شدن شدید بزاق، لرزش و نعوظ دردناک از نشانه‌های گزیده‌شدن با عنکبوت سرگردان برزیلی است. جالب است بدانید نتایج پژوهش‌های دانشمندان آمریکایی و برزیلی که در ژورنال پزشکی جنسی منتشر شده نشان می‌دهد سم عنکبوت سرگردان برزیلی می‌تواند به درمان اختلال نعوظ ناشی از افزایش سن کمک کند و سم این عنکبوت می‌تواند در تهیه داروهای جنسی به کار برده شود. اما بدانید و آگاه باشید که این عنکبوت بومی مناطق گرمسیری آمریکای جنوبی و مرکزی و به‌خصوص برزیل است و موارد گزش انسانی آن نیز مربوط به همان محدوده است و با توجه به احتمال مخفی‌شدن این عنکبوت در خوشه موزهای برزیل، سهم برزیل از صادرات جهانی موز تنها ۰/۲درصد است. این موز اغلب در داخل کشور برزیل مصرف می‌شود و تاکنون هیچ موردی در رابطه با گزش انسان با عنکبوت سرگردان برزیلی در ایران گزارش نشده است.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد با این‌که بیشتر گزش‌ها در خارج از کشور در کودکان گزارش شده است اما فقط ۰/۵ تا یک درصد از کسانی که با این عنکبوت گزیده شده‌اند، دچار شرایط حاد می‌شوند. همچنین چون این عنکبوت‌ها تخم‌گذاری را در بخش خوراکی و داخل میوه موز انجام نداده و کاملا در خارج پوست در قسمتی که قابل مشاهده بوده و قابلیت خوراکی ندارد تار می‌تنند، در نتیجه احتمال مسمومیت خوراکی با موز آلوده به سم عنکبوت برزیلی وجود ندارد.