

شرایط روزه‌داری با میگرن و پارکینسون

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با بیان این‌که مبتلایان به بیماری‌های خاص هم می‌توانند روزه‌داری کنند، نکاتی را برای این قبیل از بیماران مطرح کرد.

به گزارش جام‌جم و به نقل از مهر، دکتر فرزاد اشرافی در پاسخ به این سؤال که آیا افرادی که به میگرن مبتلا هستند، می‌توانند روزه بگیرند یا خیر، اظهار کرد: در موارد خاص حملات میگرنی در ماه مبارک رمضان می‌تواند تشدید شود. وی افزود: کم‌خوابی، کاهش مصرف کافئین، کاهش قند خون و کم‌آبی بدن زمینه‌ساز بروز حمله‌های میگرنی است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افراد مبتلا به سردردهای میگرنی توصیه کرد: این افراد باید از چند ماه قبل از ماه رمضان مصرف کافئین را کاهش داده باشند تا بدن آنها به کمبود کافئین عادت کند. خواب کافی، اجتناب از استرس و پرهیز از مصرف غذاهای حاوی قند بالا، توصیه دیگر این متخصص مغز و اعصاب به روزه‌داران مبتلا به میگرن برای پیشگیری از بروز یا تشدید حمله‌های این بیماری است.

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره روزه گرفتن در مبتلایان به ام‌اس نیز توضیح داد: بیشتر مبتلایان به بیماری ام‌اس که بیماری آنها کنترل شده و درمان‌های دارویی را دنبال می‌کنند، می‌توانند مانند سایر افراد روزه بگیرند.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با بیان این‌که برخی نشانه‌ها در افراد مبتلا به ام‌اس مثل خستگی روزانه، گرگ‌ز در اندام‌ها و سرگیجه با گریسه‌ن ماندن تشدید می‌شود، گفت: اگر این علامت‌ها بعد از افطار بهبود پیدا کند روزه گرفتن برای این افراد منعی ندارد.

دکتر اشرافی همچنین درباره افرادی که به فرم‌های پیشرفته ام‌اس مبتلا هستند و تحت درمان با داروهای کوتاه‌ن، ضدتشنج و اسپاسم هستند، نیز افزود: این افراد هرگز خودسرانه اقدام به روزه گرفتن نکنند و حتما با متخصص مغز و اعصاب مشورت کنند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه ارتباط مبتلایان به پارکینسون و روزه‌داری را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: افرادی که مبتلا به پارکینسون خفیف یا متوسط هستند و با دارو بیماری خود را کنترل می‌کنند یا در طول روز دو تا سه بار دارو مصرف می‌کنند، می‌توانند با جابه‌جایی ساعات استفاده از دارو، روزه بگیرند.

وی به مبتلایان پارکینسون توصیه کرد: از بی‌خوابی و خستگی مفرط اجتناب کنید. همچنین در مواردی که بیماری پارکینسون پیش‌رفته و فاصله مصرف دارو بین دو تا سه ساعت است و با مصرف کردن دارو، اختلالات و نشانه‌های بیماری تشدید می‌شود، حتما پیش از اقدام به روزه‌داری با متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید.



رژیم غذایی گیاهخواری، درد آرتریت را کاهش می‌دهد

نتایج مطالعات جدید حاکی از آن است که رژیم غذایی کم چرب گیاهی، بدون محدودیت کالری، درد مفاصل را در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید بهبود می‌بخشد. آرتریت روماتوئید بیماری خودایمنی شایعی است که به‌طور معمول باعث درد مفاصل، ورم و در نهایت آسیب دائم مفاصل می‌شود. همچنین در این بررسی

مشخص شد رژیم غذایی گیاهی در کاهش وزن و بهبود سطح کلسترول افراد تاثیر دارد. متخصصان اظهار داشتند: رژیم غذایی گیاهی می‌تواند نسخه‌ای برای کاهش درد مفاصل در میلیون‌ها نفری باشد که از عارضه آرتریت روماتوئید رنج می‌برند و تمام تأثیرات جانبی آن از جمله کاهش وزن و کاهش کلسترول مفید هستند. در این



در ماه جهانی آگاهی از اختلال اوتیسم، نشانه‌های اولیه و اقدامات مورد نیاز برای کاهش علائم این اختلال را بررسی کرده‌ایم

ابهام‌زدایی از اوتیسم



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

اختلالات طیف اوتیسم (ASD) گروه متنوعی از شرایط هستند که مشخصه اصلی آنها درجاتی از مشکل در تعامل اجتماعی و برقراری ارتباط با محیط پیرامون است. دکتر شوشتری در این رابطه توضیح می‌دهد: «از نشانه‌های

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

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

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.

۸									

۳									

۴									

اصلی این اختلال مشکل در برقراری ارتباط با محیط جاندار و زنده، انجام بازی‌های تکراری، علاقه تکراری، گاهی تأخیر تکلم، تمرکز بر جزئیات و واکنش‌های غیرعادی به احساسات است.» به گفته این متخصص روان‌شناسی، معمولاً نشانه‌های اولیه این اختلال در سنین کودکی قابل شناسایی هستند اما در صورتی‌که والدین و اطرافیان کودک نتوانند این نشانه‌ها را شناسایی کنند یا میزان علائم در حدی نباشد که توجه اطرافیان را جلب کند، ممکن است این اختلال تا سنین بزرگسالی در فرد شناسایی نشود و بعداً برای مثال به شکل مشکلاتی در برقراری ارتباط صمیمانه، تعاملات اجتماعی و علایق و رفتارهای خاص به چشم بیاید.

توانبخشی را جدی بگیرید

دکتر شوشتری در خصوص نوع مداخلات مورد نیاز برای بهبود علائم افراد مبتلا به این اختلال به جام‌جم می‌گوید: «مهم‌ترین اقدامی که برای بهبود شرایط این افراد باید صورت بگیرد، تمرینات توانبخشی است. براساس شدت و ضعف علائم فرد، میزان مداخلات مورد نیاز متفاوت خواهد بود. هرچه مشکلات شناختی، کلامی و ارتباطی فرد بیشتر باشد، نیاز به تمرینات تخصصی بیشتری مانند رفتاردرمانی، بازی‌های دسته جمعی و گفتاردرمانی نیاز خواهد داشت. مداخلات روانی – اجتماعی مبتنی بر شواهد و علائم فرد می‌تواند مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را بهبود بخشد و تاثیر مثبتی بر رفاه و کیفیت زندگی فرد مبتلا و مراقبین آنها داشته باشد.»

وی می‌افزاید: «گاهی اوقات اگر شرایط به‌درستی مدیریت نشود، وجود کودک

مطالعه علاوه بر کاهش درد و ورم آزمایش شونده‌گان، در رژیم گیاهخواری وزن بدن افراد به‌طور متوسط حدود شش کیلوگرم کاهش یافت، این درحالی است که در رژیم شبه دارو، وزن به مقدار ناچیزی افزایش داشت. همچنین در افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را رعایت می‌کردند سطح کلسترول کاهش بیشتری داشت.

ضرورت توجه به اختلالات رفتاری در کودکان

دکتر شوشتری با اشاره به تغییرات به‌وجود آمده از سبک زندگی در آموزش کودکان که به‌ویژه در دو سال اخیر به‌شدت تحت تأثیر کرونا نیز بوده است، توضیح می‌دهد: «والدین باید بدانند که مهارت‌های ارتباطی نیز مانند سایر مهارت‌ها آموختنی است و قرار نیست کودک خود به‌خود مهارت‌های ارتباطی خود را بروز دهد. بنابراین اگر این مهارت‌ها به کودک آموزش داده نشود، ممکن است بدون این که اختلال خاصی مانند اوتیسم در کودک وجود داشته باشد نیز شاهد اختلالات رفتاری در کودک باشیم؛ در این صورت والدین می‌توانند با کمک گرفتن از فرد متخصص، آموزش‌های مهارتی مورد نیاز را در کودک‌شان تقویت کنند.»

وی می‌افزاید: «در دو سال گذشته به‌دنبال شیوع کرونا، تعطیل شدن مدارس و مهدهای کودک، در بسیاری از کودکان که والدین شان فرصت کافی برایشان نداشتند و بیشتر زمان‌شان در گوشی و تبلت و بازی‌های ویدئویی گذشت شاهد بروز اختلالات رفتاری مشابه اوتیسم بودیم، اما نکته مهم این است که والدین به محض روبه‌رو شدن با اختلالات رفتاری برای رفع آنها اقدام کنند. در صورت انجام تمرینات مورد نیاز این کودکان به‌سرعت به روند طبیعی باز خواهند گشت. این‌که با گذشت زمان خودش درست می‌شود ذهنیت کاملاً نادرستی است،»

اختلال رفتاری فرد مبتلارا بپذیریم

دکتر شوشتری درخصوص نکاتی که ما به‌عنوان افراد جامعه یا نزدیکان افراد مبتلا به اختلال اوتیسم باید در نظر بگیریم به جام‌جم می‌گوید: «یکی از نکات مهم درخصوص این کودکان این است که عادت‌های خاصی دارند، در برابر بعضی موارد مقاومت زیادی نشان می‌دهند، همچنین میزان دریافت‌های حسی در این کودکان می‌تواند با افراد عادی کاملاً متفاوت باشد؛ برخی به لمس شدن حساس هستند، برخی به برابر صداهای خاص یا نور واکنش‌های غیرقابل انتظاری بروز می‌دهند. به همین دلیل نباید سعی کنیم که آنها را کنترل کنیم چون ممکن است اثر کاملاً معکوسی داشته باشد. این ویژگی‌های رفتاری در کودکان را مراقبان والدین کودک می‌شناسند، به همین دلیل برای نزدیک شدن به این افراد باید ویژگی‌های رفتاری آنها را از والدین‌شان ببرسیم و سعی کنیم شرایط را عاری از مواردی کنیم که می‌تواند واکنش آنها را برانگیزد.»

وی در ادامه توضیح می‌دهد: «گاهی برخی از این کودکان به شیئی خاص علاقه دارند و تمام توجه‌شان به سمت آن شیء جلب می‌شود و حتی هنگام ترک محیط ممکن است بخوابند آن را با خود ببرند و اگر مانع‌شان شوید با واکنش‌های شدیدی روبه‌رو خواهید شد. به همین دلیل بهتر است این افراد را ترجیحاً از قبل ببرسید و محیط امن‌تری برایشان فراهم کنید تا هم کمتر آسیب ببینند و هم حس شرمندگی در خود فرد و خانواده‌اش ایجاد نکنیم.»

به گفته دکتر شوشتری مهم‌ترین نکته‌ای که در برخورد با این افراد باید در نظر داشته باشیم این است که اوتیسم را به‌عنوان یک شیوه متفاوت رفتاری بپذیریم. همان‌طور که در برخورد با افراد کم‌شنوا و ناشنوا سعی می‌کنیم به صورتی صحبت کنیم که با حرکت بدن و لب‌ها فهم کلام‌مان برایشان ساده‌تر شود، در مورد این افراد نیز باید بپذیریم که آنها به شیوه خاص خودشان ارتباط برقرار می‌کنند و مهم‌تر از همه والدین را مقصر بروز زندگی‌اش کمکمی‌کند و صرفاً پرورش استعدادش کاری نمایشی و بی‌فایده خواهد بود. بنابراین اولین تمرکز و توجه باید به‌سوی توانبخشی آنها باشد.»

۱۰ نشانه ابتلا به اوتیسم که باید در کودکان جدی بگیریم



۱ اختلال تکلم و استفاده نکردن از «من»

۲ ارتباط‌های یکطرفه

۳ واژه‌سازی غیرطبیعی نامتعارف

۴ ساعت‌ها سرگرم شدن با یک وسیله

۵ محو‌پنکه و ماشین لباسشویی شدن

۶ مثل کودکان دیگر بازی نکردن

۷ ارتباط چشمی برقرار نکردن

۸ نداشتن توان همدات پنداری

۹ نداشتن تفکر انتزاعی و خیال‌پردازی

۱۰ نداشتن یکپارچگی حسی