

اهمیت آگاهی کودکان نسبت به احساسات



سیدمحسن کلاتر

روان‌شناس بالینی مرکز بهداشت شمال تهران

ما همواره احساسات مختلف و گاه متضادی را تجربه می‌کنیم و ممکن است این تجربه با اضطراب همراه شود. یکی از دلایل اضطراب، نداشتن شناخت کافی نسبت به چرایی و کارکرد آن احساس است که خود این نداشتن شناخت به اضطراب فراینده و در نتیجه تجربه احساسات منفی بیشتری منجر می‌شود که در نهایت چرخه معیوبی را تشکیل خواهد داد. شناخت و پذیرش احساسات یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان است که باید از کودکی آموخته شود. متأسفانه مشاهدات بالینی نشان می‌دهد این نداشتن شناخت احساسات تا سنین بالا و حتی سالمندی ادامه پیدا می‌کند و کار به جایی می‌رسد که فرد می‌گوید: «دلشوره دارم و نمی‌دانم چرا اینطور هستم؛ هیچ اتفاق خاصی رخ نداده اما حال خوبی ندارم.» واقعیت این است که حال خوب یکباره حاصل نمی‌شود بلکه همان‌طور که حال بد نیازمند سبک‌زندگی نامناسب و تفکرات معیوب است(در صورت نبود تروما) حال خوب نیز با توجه‌کردن به روان و تأمین نیازهای آن به مرور زمان حاصل می‌شود. کودک احساسات مختلف اعم از شادی، غم، خشم، ترس، شرم، تعجب، رضایت، امنیت و... را تجربه می‌کند و به دلیل نبود آموزش‌های لازم دراین خصوص ممکن است بعضی از احساسات موجب افسردگی و اضطراب‌اش شود زیرا این احساسات برای آنهانگ، جدید و حتی شرم‌آور است. متأسفانه علاوه بر نبودآموزش این احساسات، فرهنگ‌ها و قوانینی که در سطح جامعه به صورت هشیار و ناهشیار به کودک تحمیل می‌شود این شرایط را دشوارتر می‌کند. جملاتی همچون مرد که گریه نمی‌کند، دختر بلند نمی‌خندد و... علاوه بر آسینبی که به کودک وارد می‌کند در بزرگسالی به جمله «آدم ضعیف گریه نمی‌کنند» تبدیل می‌شود. شایدگمان کنید دیگراین نوع جملات و افکار در فرهنگ و جامعه ما جایی ندارد اما واقعیت این است حتی اگر دقیقاً همین جملات هم استفاده نشود، چنین مفاهیمی با درجات مختلف به کودکان تحمیل می‌شود و در بزرگسالی شاهد مشکلات بیشتری هستیم.

علاوه بر این که کودکان باید نسبت به احساسات خود آگاه باشند، والدین نیز باید شناخت کافی از نیازهای روانی، عاطفی و احساسات دوران کودکی فرزند خود داشته باشند. کودکان اضطراب و ناراحتی خود را مانند بزرگسالان نشان نمی‌دهند و نیاز است مراقبان اصلی کودک، شناخت کافی نسبت به احساسات و رفتارهای کودکان و نوجوانان کسب کنند. حال خوب به تلاش نیاز دارا!



طبق یک مطالعه، مصرف غذا و نوشیدنی‌های بدون قندمانند ماست و نوشابه‌های رژیمی ممکن است برای سلامت مفید نباشند زیرا می‌توانند توانایی کبد در دفع سموم را مختل کنند. این مطالعه را تیمی در کالج پزشکی ویسکانسین در ایالات متحده انجام داد. آنها دو جایگزین قند یعنی آسه سولفام و سوکرالوز را که به عنوان

شیرین‌کننده‌های مصنوعی به توانایی سم‌زدایی کبد آسیب می‌رسانند

شیرین‌کننده‌های غیرمغذی نیز شناخته می‌شوند و طعم شیرینی با کالری کم یا بدون کالری ارائه می‌دهند، مورد بررسی قرار دادند. این شیرین‌کننده‌ها عملکرد پروتئینی‌ای را که نقش حیاتی در سم‌زدایی کبد و متابولیسم برخی داروهایفا می‌کنند، مختل می‌کنند. لورا دانر، عضو تیم تحقیق گفت: «بسیاری از مردم نمی‌دانند این



زندگی خطر

علائم پارکینسون را جدی بگیرید

مراقبت از ابتلا به بیماری‌های خاص شامل بیماری قلبی، زوال عقل یا دیابت بخشی از روند پیری است که هر فردی در مقطعی از زندگی با آن دست به گریبان می‌شود اما با بیش از یک میلیون مورد تأییدشده بیماری‌های خاص در این سنین در آمریکا و ۶۰هزار بیماری که سالانه در آمریکا شناسایی می‌شوند، بیماری پارکینسون هم یکی دیگر از بیماری‌هایی است که نباید از کنارش ساده عبور کرد. خوشبختانه پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر روی این بیماری صورت گرفته، شناخت پزشکان و محققان را از این بیماری افزایش داده و به این واسطه می‌توانند این بیماری عصبی شناختی را در مدت زمانی کمتر شناسایی کنند و تشخیص دهند.



ندا افه‌ری

سلامت

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

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

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.

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

						۸			
							۲		
								۹	

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

⚡ سرعت و کاهش شنوایی؛ زنگ خطر

نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد علائم هشداردهنده‌ای مانند لرزش دست و کاهش حافظه می‌تواند ۵ تا ۱۰ سال پیش از تشخیص پارکینسون در بدن افراد مشاهده شود که زنگ‌خطری برای افراد به‌شمار می‌رود تا نسبت به سلامت خود حساس‌تر باشند اما محققان در یافته‌های اخیر دریافتند که دو علامت هشداردهنده شامل کاهش شنوایی و سرعت جزو علائم هشداردهنده قابل قبولی است که افراد باید نسبت به آن هوشیار باشند. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد کاهش شنوایی می‌تواند تا ۶۶ درصد خطر بروز بیماری پارکینسون را در بیماران افزایش دهد. محققان معتقدند این عارضه از شروع تغییراتی در عملکرد مغز ناشی می‌شود. گرچه نقش کاهش شنوایی در ابتلا به پارکینسون نیازمند تحقیقات گسترده‌تر است اما این احتمال وجود دارد که این عامل، نشان‌دهنده نقص دیگری در پردازش حسی باشد که به‌عنوان بخشی از عوامل بیماری‌زای پارکینسون مشابه اختلال بینایی رخ دهد اما ارتباط پارکینسون با سرعت اهمیت بالاتری دارد و بیمارانی که حملات سرعت را تجربه می‌کنند، ۵/۵ برابر بیشتر احتمال ابتلا به پارکینسون را در سال‌های بعد دارند. محققان اشاره کردند مطالعات پیشین ارتباطی را بین داروهای سرعت و بیماری

⚡ چرا به پارکینسون مبتلا می‌شویم؟

این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی در هسته‌های قاعده‌ای مغز که مسؤول کنترل حرکت است، دچار اختلال شده یا از بین می‌رود. معمولاً این سلول‌های عصبی یا نورون‌های یک ماده شیمیایی مهم در مغز به نام «دوپامین» تولید

شیرین‌کننده‌ها در انواع سبک یا بدون قند ماست‌ها و غذاهای میان‌وعده و حتی در محصولات غیرغذایی مانند داروهای مایع و برخی لوازم آرایشی یافت می‌شود. ماسمشاهده کردیم که شیرین‌کننده‌ها بر برخی فعالیت‌های سلول‌های کبد در غلظت‌هایی بسیار پایین‌تر از حد اکثر حد مجاز توصیه‌شده نیز تأثیر می‌گذارند. ٪۱۰مهر

علائم کلی پارکینسون

به این نکته هم توجه کنید که حملات سرعت و کاهش شنوایی تنها علائم اولیه پارکینسون نیستند و شما باید بیشتر مراقب بروز هر علامتی باشید. بنیاد پارکینسون، دیگر علائم اولیه بیماری پارکینسون را که در افراد مختلف ممکن است تظاهرات متفاوتی داشته باشد، لرزش، دستخط کوچک، از بین رفتن قدرت بویایی، مشکل در راه رفتن، بیوسنت، صدای آهسته، سرگیجه، غش‌کردن و قوزکردن عنوان کرد. اگر در خودتان یا اطرافیان‌تان هر کدام از این علائم را مشاهده کردید با پزشک مشورت کنید تا در صورت لزوم با انجام آزمایش‌های مختلف نسبت به وجود این بیماری اطمینان حاصل کنید. بیشتر بیماران مبتلا به پارکینسون از درد شانه‌ها یا قسمت تحتانی کمر شکایت می‌کنند و اغلب برای تسکین این دردها از داروهای مسکن استفاده می‌کنند که فقط تسکین موقت است و علت بیماری را از بین نمی‌برد. بررسی‌ها ممکن است ابتلا به پارکینسون را در آنها اثبات کند. اغلب افراد زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که ۵ تا ۸ ماه از علائم بیماری رنج و درد کشیده‌اند و این دقیقاً زمانی است که روند پیشرفت بیماری آغاز شده است.

پارکینسون شناسایی کرده بودند که به تحقیقات بیشتری نیاز داشت. شیوع حملات سرعت در بیماران مبتلا به پارکینسون در مقایسه با بروز آن در جمعیت معمول جامعه بالاتر است. در این میان، آگاهی کادر درمان و پزشکان از وجود این ارتباط و شناخت چگونگی بروز علائم اولیه پارکینسون از اهمیت بالایی برخوردار است؛ بنابراین بیماری بیماران به‌موقع تشخیص داده‌شده و پزشکان راحت‌تر می‌توانند این موقعیت را مدیریت کنند.

علاوه بر مشخص‌کردن دو نشانه اولیه احتمالی، محققان همچنین تأکید کرده‌اند که این تحقیقات به لطف داده‌های تجزیه‌وتحلیل شده، توانسته روند رو به رشدی را به دنبال داشته باشد. این نخستین تحقیقی است که به علائم پیش تشخیصی پارکینسون در شناسایی این بیماری می‌پردازد. افراد از گروه‌های قومی اقلیت و به‌ویژه مناطق محروم، کمتر در تحقیقات شناسایی بیماری پارکینسون حضور داشته‌اند اما برای این که بتوان تصویر کاملی از این بیماری به‌دست آورد، باید از این موضوع مطمئن شد که تحقیقات گسترده‌تری بالایی داشته و تمام کسانی را شامل می‌شود که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

⚡ تشخیص دشوار

معمولاً بیماری پارکینسون از آن نوع بیماری‌هایی است که ممکن است تا سال‌ها پنهان بوده و تشخیص داده نشود. شناسایی اولیه پارکینسون این امید را ایجاد می‌کند که در آینده ممکن است بتوان این بیماری را در مدت زمان کوتاه‌تری شناسایی کرد و تشخیص داد. محققان بر این باورند که شناسایی این دو علامت می‌تواند دری را به روی توسعه درمان‌های جدید باز کند و می‌توان امیدوار بود که روزی این بیماری را درمان و متوقف کرد. با این وجود این تحقیقات نشان می‌دهد که این علائم اولیه ممکن است برای همه افراد یکسان نباشد اما محققان دو علامت اولیه جدید را اعلام کرده‌اند که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و می‌تواند دو عامل پیش تشخیصی برای شناسایی پارکینسون به‌شمار روند.

منابع:

bestlifeonline.com gnia.nih.gov و India Today

بیشتر بدانیم

خونریزی لته؛ دلایل و درمان

خونی و پاسخ ایمنی بدن شوند که صرف نظر از باکتری‌ها و پلاک موجود، باعث خونریزی لته‌ها می‌شود. بهترین راه برای کنترل خونریزی لته توجه به بهداشت دندان‌ها به‌ویژه در نزدیکی خط لته است.

⚡ شرایط پزشکی

برخی شرایط پزشکی مانند کمبود ویتامین C یا K می‌تواند باعث شود لته‌ها هنگام مسواک‌زدن یا کشیدن نخ‌دندان خونریزی کنند. خونریزی لته همچنین ممکن است نشانه‌ای یک بیماری سیستمیک مانند دیابت باشد که به‌خوبی کنترل نشده یا هنوز تشخیص داده نشده است. سایر شرایط پزشکی که می‌تواند بر لته‌ها تأثیر بگذارد شامل لوسمی و هموفیلی است.

⚡ نخ‌دندان کشیدن یا مسواک‌زدن به روش اشتباه

میزان نرمی موهای مسواک می‌تواند بر لته تأثیر بگذارد. استفاده از مسواک سخت یا واردکردن فشار زیاد ممکن است باعث خونریزی لته شود. کارشناسان مسواک‌زدن حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت دو دقیقه را توصیه می‌کنند. نحوه استفاده از نخ‌دندان هم روی لته‌ها تأثیر می‌گذارد. کشیدن نخ‌دندان باید با ملایمت و در راستای انحای هر دندان صورت بگیرد.

⚡ چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

لته‌های شما ممکن است هر از گاهی خونریزی کند. اگر در استفاده از نخ‌دندان تازه‌کار هستید، در چند هفته اول منتظر خونریزی باشید. بعد از مدتی، این مشکل برطرف خواهد شد. خونریزی لته در اغلب موارد مشکل جدی‌ای نیست اما اگر لته‌های شما به‌طور مرتب خونریزی می‌کنند، همچنین اگر متوجه دردهای دهانی، تورم، لق شدن دندان یا افزایش خونریزی لته شدید باید زودتر به دندانپزشک مراجعه کنید.

منبع: clevelandclinic.org



مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

نخ‌دندان کشیدن، بخش مهمی از سلامت دهان و دندان است. استفاده روزانه از نخ‌دندان علاوه بر مسواک‌زدن می‌تواند به از بین رفتن تجمع پلاک قبل از تبدیل شدن آن به جرم کمک کند. اگر به‌طور منظم نخ‌دندان نکشید، ممکن است خط لته شما تحریک، ملتهب و متورم شود. تشکیل باکتری‌ها، جرم‌ها و پلاک‌ها در امتداد خط لته باعث ایجاد ظاهر ناسالم در لته‌ها و عقب‌نشینی آنها از روی دندان‌ها می‌شود. همچنین ممکن است هنگام کشیدن نخ‌دندان یا حتی مسواک‌زدن، لته‌ها دچار خونریزی شوند اما چرا لته‌ها هنگام استفاده از نخ‌دندان خونریزی می‌کنند؟ موارد زیر می‌تواند عامل خونریزی لته‌ها باشد.

⚡ بیماری‌ریودنتال

شایع‌ترین دلیل خونریزی لته‌ها بیماری‌ریودنتال است که اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود با درمان قابل برگشت است. التهاب لته ممکن است ناشی از پلاک باکتریایی یا جرم‌هایی باشد که در زیر بافت لته گیر کرده‌است. جرم‌گیری لته و پروفیلاکسی (مصرف دارو برای جلوگیری از بیماری) و افزایش مراقبت‌های بهداشتی به بهبود وضعیت بیمار کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که ریودنتال پیشرفته می‌تواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، ریوی، سکنه مغزی و آرتریت را افزایش دهد.

⚡ تغییرات هورمونی

در دوره‌هایی مانند چرخه قاعدگی، دوران بلوغ، بارداری، مصرف داروهای ضدبارداری یا انسگی رخ می‌دهد. افزایش سطح هورمون‌هایی مانند پروژسترون می‌تواند جریان خون را افزایش دهد و به التهاب یا خونریزی لته منجر شود. هورمون‌ها همچنین می‌توانند باعث ایجاد تغییراتی در رگ‌های