

مدیریت آسم

درمان سینوزیت

در مبتلایان به آسم

آسم در بین کودکان از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و از اصلی‌ترین بیماری‌های تنفسی است. علائم آسم زمانی رخ می‌دهد که مسیر هوا ملتهب و عضلات اطراف فلوشیپ آسم‌والری هوای کمتری به ریه‌ها می‌رسد. این وضعیت به «حمله آسم»، سرفه و گرفتگی قفسه سینه منجر می‌شود. شایع‌ترین علامت آسم صدای خس‌خس هنگام نفس‌کشیدن است. همه افرادی که به آسم مبتلا هستند این علائم به‌خصوص را تجربه نمی‌کنند و ممکن است اولین نشانه ابتلا به آسم حمله آسم نباشد. برخی از بیماری‌های دیگر در افراد مبتلا به آسم بیشتر رخ می‌دهد از جمله بیماری ریفلاکس معده و مری، التهاب سینوس و بینی و آپنه خواب انسدادی.

بسیاری از افراد عفونت‌های سینوسی و سینوزیت را به همراه آسم دارند و افرادی که به آسم متوسط تا شدید مبتلا هستند، سینوزیت مزمن دارند. سینوس‌ها گروهی از چهار حفره خوآلی هستند که در نزدیکی گونه‌ها و چشم‌ها قرار دارند و به راه‌های تنفسی بینی متصل شده و به گرم، مرطوب و فیلتر کردن هوای تنفسی کمک می‌کنند. سینوزیت، التهاب یا عفونت این سینوس‌هاست. سینوس‌ها می‌توانند با آلرژن‌ها یا عفونت‌ها تحریک و متورم شوند. وقتی بافت سینوس‌ها تحریک می‌شود، فشارهای دردناکی در سینوس‌ها احساس می‌شود. اگر سینوس‌ها به مدت زیادی بسته شده باشند، عفونت‌های ثانویه ایجاد و به سینوزیت مزمن منجر می‌شود. سینوزیت همراه با آسم در خانم‌ها بیشتر از آقایان است و در افرادی که داری آسم‌های شدید هستند، درمان سینوزیت کمی دشوار است. در کل برای تشخیص سینوزیت در افراد مبتلا به آسم و اقدامات کنترلی و درمانی سینوزیت و آسم حتما باید به پزشک مربوط مراجعه شود تا با پیگیری و اجرای درمان‌های تجویز نشده، بیماری فرد کنترل شود و بهبود یابد. در پایان تاکید می‌کنم استفاده خودسرانه از داروها و آنتی‌بیوتیک‌ها و ضدحساسیت‌ها و نیز درمان‌های سنتی برای مقابله با سینوزیت و آسم را کنار بگذارید و فراموش نکنید تمام مداخلات دارویی و درمانی باید زیر نظر پزشک مربوط انجام شود.



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.

علائم اوتیسم در مغز دختران و پسران متفاوت است

محققان تفاوت‌هایی را بین مغز دختران و پسران مبتلا به اوتیسم کشف کرده‌اند که به گفته آنها ممکن است تشخیص اختلال رشد در دختران را بهبود بخشد. وینود منون، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه استنفورد، گفت: «ما تفاوت‌های قابل توجهی را بین مغز پسران و دختران مبتلا به اوتیسم



یک نوروسایکولوژیست می‌گوید صدا درمانی با اثر روی کانال استخوانی مغز می‌تواند حافظه ضعیف برخی افراد را ارتقا دهد

بهبود توانمندی‌های مغزی با صدا درمانی

اگر از شما بخواهند خاطره‌ای از کل دوران زندگیتان تعریف کنید به احتمال زیاد آنچه بازگو می‌کنید بار منفی دارد و جزو اتفاقات بد زندگی شماست. اگر این گونه نیست جزو معدود افرادی هستید که توانسته‌اید با سیم‌پیچی‌های جدید، مغز خود را تقویت کنید تا تمرکزش بر خاطرات خوشایند زندگی باشد. اگر این کار را نکرده‌اید ناراحت نباشید، شما رفتاری طبیعی انجام داده‌اید زیرا مغز هیجان‌های منفی را بهتر می‌شناسد. دانشمندان علوم اعصاب معتقدند هیجان‌های منفی در نیمکره راست مغز پردازش می‌شود و عموماً این نیمکره در به یاد آوردن خاطرات غالب است؛ به همین دلیل هیجانات منفی در مغز پررنگ‌تر جلوه داده می‌شود اما برای این که یاد بگیریم چگونه به پرورش مغز برای استفاده از هیجان‌های مثبت بپردازیم، روشی در علم نوروسایکولوژی وجود دارد که با کمک فناوری و صدا درمانی زمان کمتری می‌طلبد تا افراد چنین مهارتی را کسب کنند و در کنار آن، توانمندی‌های دیگر را هم ارتقا دهند.

مغز ۵/۱ کیلوگرمی آدمی از آنچه تصور می‌کنیم شگفت‌انگیزتر است. دکتر مهناز استکی، نوروسایکولوژیست و عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا



مهتاب دمیرچی

سلامت

دارد و فقط ۳۰ تا ۴۰ درصد از مکانیزم‌های مغزی شناخته شده اما تجربه‌های زیادی در علوم اعصاب وجود دارد که به ماهیت عجیب و غریب آن اشاره دارد. برای مثال سال‌ها پیش کودکی در اثر ضربات سنگین نیمه از مغز خود را از دست داد اما پس از مدتی نیمه سالم مغزش توانست مسؤولیت‌های نیمه از دست‌رفته را برعهده بگیرد و به بازیابی وظایف آن بپردازد. تجربه دیگری هم وجود دارد که دانشمندان را مجاب کرد تا باور کنند انسان با ۳ درصد توانمندی‌های مغزش می‌تواند زندگی عادی را تجربه کند. داستان از این قرار است که روزی فرد سالمندی پس از یک سکنه شدید مغزی، تمام فرآیندهای زیستی مغزش را از دست داد و به تجویز پزشکان باید در بیمارستان منتظر مرگ می‌ماند اما فرزند او به نام باچی ریتا که روان‌شناس بود، پدر را از بیمارستان به خانه آورد. او با تقویت توانمندی‌های باقیمانده مغز پدرش، وی را به شرایط یک انسان عادی رساند. پدر باچی ریتا توانست ده سال مانند یک انسان عادی زندگی کند که در نهایت بر اثر سکته قلبی جان خود را از دست داد. باچی ریتا با کالبدشکافی مغز پدر فهمید، نزدیک به ۹۷ درصد از بافت مغز او در اثر سکته از بین رفته و فقط ۳ درصد مغزش سالم مانده بود که با همان میزان باقیمانده توانست به شرایط عادی برگردد.»

آهنگ زندگی در مغز نواخته می‌شود

شاید این تجربه مشترک همه ما باشد که گاهی توانمندی بالاتری در انجام

شناسایی کردیم و پیش‌بینی‌های فردی علائم بالینی در دختران را به دست آوردیم.» منون در ادامه افزود: «ما می‌دانیم که پنهان ماندن علائم، یک چالش بزرگ در تشخیص اوتیسم در دختران است که به تأخیر در تشخیص و درمان منجر می‌شود.» در این مطالعه، محققان از هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل

اسکن مغزی ام‌آرآی مربوط به ۶۳۷ پسر و ۱۳۶ دختر مبتلا به اوتیسم در سراسر جهان استفاده کردند. دختران در چند مرکز مغزی، از جمله سیستم‌های توجه حرکتی، زبانی و مکانی، الگوهای ارتباطی متفاوتی از پسران داشتند. بیشترین تفاوت بین دو جنس در گروهی از نواحی حرکتی بود./ مه‌ر

بیشتر روی گوش راست خود حساب کنید

گفتنی است اغلب ما تجربه‌های ناخوشایندی را که ناشی از دریافت غلط از یک موضوع بوده است، داشته‌ایم. این امر به نحوه دریافت اطلاعات در مغز ما بستگی دارد؛ برای مثال اگر بار بیشتر دریافت یک محتوای صوتی بر عهده گوش چپ باشد، این اطلاعات به‌طور مستقیم وارد نیمکره راست مغز می‌شود و چون پردازش هیجان‌های منفی بر عهده این بخش از مغز است، احتمال اینکه دریافت منفی از یک موضوع را داشته باشیم بیشتر است. به همین دلیل اغلب روان‌شناسان معتقدند در شنوایی بهتر است گوش سمت راست غلبه داشته باشد زیرا معمولاً اطلاعات را در نیمکره چپ می‌آورد که به پردازش مثبت منجر می‌شود.

مطمئن‌تری برای درمان برخی اختلالات مغزی باشد. دکتر استکی می‌گوید: «حرکات مبتنی بر فیزیولوژی می‌تواند بسیاری از مسیرهای مغزی را باز کند. برای مثال به‌منظور تاثیر بیشتر گفتار درمانی در کودکان ۳ تا ۴ ساله‌ای که صحبت نمی‌کنند، پیاده‌روی رو به بالا از سطح شیبدار توصیه می‌شود زیرا همانطور که اشاره شد این عمل سیستم دهلیزی را تحریک می‌کند

و موجب تقویت فرآیند گفتار و صحبت‌کردن می‌شود.»

وی در تشریح فرآیند صدا درمانی می‌گوید: «صدا درمانی با استفاده از هدست‌هایی انجام می‌شود که روی کانال استخوانی مغز اثر می‌گذارد و سرعت انتقال اطلاعات را بسیار بالا می‌برد. برای مثال اگر فردی حافظه ضعیفی داشته باشد، می‌تواند با استفاده از این هدست‌ها آن را بهبود ببخشد. گویا یک محتوای صوتی را ۶ بار تکرار کرده و ممکن است ما خوب بشنویم اما شنونده خوبی نباشیم و از آنجا که اطلاعات باید در مغز معنا پیدا کند اگر اختلالی در این بخش به وجود یابد، صدا درمانی این نقطه را اصلاح می‌کند و باعث افزایش توانمندی‌های می‌شود.»

به گفته دکتر استکی، بیش از صد برنامه برای صدا درمانی وجود دارد که می‌تواند موجب ارتقای توانمندی‌های مغزی در افرادی شود که اطلاعات در مغز آنها دیر-وارد می‌شود و واکنش‌هایشان با تأخیر همراه است. وی در ادامه می‌گوید: «تقویت عضلات مغز با صدا درمانی همان مولفه‌ای است که باعث می‌شود افراد زمان زیادی را صرف تقویت تمرکز و یادگیری نکنند. این روش نه تنها برای افرادی که از یک اختلال شناختی رنج می‌برند روش درمانی سریع و کارآمدتری است بلکه برای افرادی که خواهان تقویت توانمندی‌ها و افزایش تمرکز و دیگر کارکردهای شناختی و اجرایی مغز هم هستند می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. در این روش می‌شود با ذکر مثال بگویم به نوعی سیم‌کشی‌های جدیدی در مغز ایجاد می‌شود اما چون در بدو ایجاد به نوعی نازک و ضعیف است و قدرت کافی برای نفوذ در فرآیندهای مغز را ندارد، سیم‌پیچی‌های قبلی همچنان قدرت بیشتری در اعمال فرآیندها دارد. به همین دلیل قدرت بخشی به سیم‌پیچی‌های جدید زمان می‌برد و معتقدیم به محض ایجاد توانمندی در مغز اگر به کار گرفته نشود در نهایت از بین می‌رود. در صدا درمانی این توانمندی‌ها تقویت و به کار گرفته می‌شود.»

شرح یک راهکار جادویی با کمک صدا

افزایش توانمندی‌های مغز با استفاده از صدا درمانی در زمره درمان‌های غیردارویی است که می‌تواند انتخاب

اختلال در عملکرد گوش داخلی باعث می‌شود در دریافت اطلاعات با مشکلات جدی روبه‌رو شویم. خوشبختانه امروزه می‌توانیم در ایران با روش‌های نوین فناوریانه نظیر صدا درمانی به تقویت سیستم دهلیزی بپردازیم.»

هفت حس اصلی

توماتیس، شنوایی‌شناسی بود که متوجه شد جنین انسان از ۴ تا ۵ ماهگی از طریق کانال‌های استخوانی مغز متوجه لرزش‌های صدا در رحم مادر می‌شود و شنوایی دارد؛ درست مانند فردی که گوش خود را گرفته و حرف می‌زند اما از آنجا که سیستم دهلیزی مسؤولیت تعادل و حرکت را هم بر عهده دارد، توماتیس فهمید با برقراری تعادل و حرکت، این سیستم تحریک می‌شود. بر همین اساس دانشمندان به جای حواس پنجگانه از حواس هفتگانه

یاد کردند. (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه، عمقی و درنهایت وستیبولار یا همان دهلیزی) گفتنی است روان‌شناسانی مانند کپارت و دلاکاتو در این باره پژوهش‌های مهمی انجام داده‌اند. آنها معتقد بودند حرکت، پایه یادگیری و سازنده ادراک آدمی است. نوار حسی و حرکتی در مغز باعث تکمیل وظایف یکدیگر می‌شود و به همین دلیل است که می‌توانیم گاهی چیزی را حس و گاهی آن را درک کنیم. در کل برای اینکه به ادراک و حس دقیق از جهان بیرون برسیم، این دو نوار باید در تعامل درستی با یکدیگر در مغز باشند. دکتر استکی در تشریح این فرآیند می‌گوید: «اگر در اثر جابه‌جایی این تعامل برقرار نشود، اطلاعات ورودی در مغز این افراد نسبت به انسان‌های دیگر چند برابر می‌شود که موجب بروز علائم اوتیسم در افراد است و باید توجه داشت به واقع آنها به اختلال اوتیسم مبتلا نیستند و فقط علائم آن را دارند. معمولاً در کودکان به اشتباه تشخیص اختلال اوتیسم داده می‌شود، درحالی‌که وضعیت قرارگیری این دو نوار در مغز جابه‌جا شده است. در اینجا با استفاده از دستگاه‌های صدا درمانی و با ایجاد تحرکاتی که بر اثر انتشار صدا در مغز زیر نظر متخصصان این امر ایجاد می‌شود، می‌توانیم نوارها را سر جای خود برگردانیم.»



سیم‌پیچی‌های جادویی

به نظر می‌رسد اگر تا جای ممکن از مغز خود کار بکشیم و با عادت‌های روزانه به تقویت سیم‌پیچی‌های عصبی بپردازیم، می‌توانیم مغزی پویا را در مجمله خود پرورش دهیم. این را هم باید بدانیم که هیچ خاطره‌ای در مغز از بین نمی‌رود بنابراین هیچ‌گاه نمی‌توانیم خاطرات مان را پاک کنیم اما می‌توانیم نوع پرداختن به آن را در مغز تغییر بدهیم. با توجه به موارد یادشده از شگفتی‌های مغز امروزه دانشمندان توانسته‌اند با بهره‌گیری از امکاناتی که مغز و ویژگی‌هایش در اختیار آنان قرار می‌دهد به درمان بسیاری از اختلالات بپردازند؛ این نه تنها برای افرادی که از اختلالات مغزی رنج می‌برند بسیار مؤثر است بلکه برای کسانی که اختلالی هم ندارند می‌تواند ثمربخش باشد؛ شاید وقت آن رسیده که بدانیم اگر روزی فردی نیمه‌ای از مغز خود را از دست داد یا در اثر سکته مغزی فقط ۳ درصد مغزش سالم باقی مانده یا با هم می‌تواند مانند انسانی عادی زندگی کند زیرا برخلاف دیگر اعضای بدنش، بخش‌های سالم این عضو اسرارآمیز می‌تواند وظایف بخش‌های از بین رفته را بر عهده بگیرد؛ گفتنی است صدا درمانی و تکنیک‌های پیشرفته آن که درمان غیردارویی هستند می‌توانند در این زمینه راه‌حل درمانی میانبری باشد تا افراد را زودتر به ارتقای توانمندی‌ها در مغزشان برساند؛ اینجاست که باید گفت در هر سری، دنیایی شگفت‌انگیز و سیم‌پیچی‌های عصبی بی‌شماری وجود دارد که دانشمندان فقط بخشی از آنها را رمزگشایی کرده‌اند.