

## دانستنی‌ها

## مادران تا ۳ سالگی کنار فرزندان باشند

## آغزال زاهد |

[فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان]

اگر مادران می‌خواهند فرزندان سالمی به لحاظ روانشناختی تحویل جامعه دهند باید از ابتدای تولد تا ۳ سالگی، ۲۴ ساعته از فرزند خود مراقبت کنند و به او برسند.

پدیده دلبستگی در شیرخواران از ۸ ماهگی شروع می‌شود و پایان این پدیده ۳ سالگی است، در این دوران مراقبت از کودک باید همه‌جانبه باشد و مادر به لحاظ تماس چشمی، لمس، در دسترس بودن در تمام اوقات شبانه‌روز باید وجود داشته باشد. چنین کودکی پدیده دلبستگی را به خوبی طی می‌کند، اضطراب او کاهش می‌یابد و دچار اعتماد به نفس بالایی می‌شود.

اکنون در اروپا و آمریکا این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است و در صدد وضع قوانینی هستند تا بر اساس آن مادران تا ۳ سالگی از خدمت تربیت فرزندان یابند.

چنانچه مادر در ۸ ماهگی کنار فرزندش نباشد، کودک دچار اضطراب بیگانه و غریبگی می‌شود و بعد از ۱۲ ماهگی اضطراب جدایی به کودک



دست می‌دهد. چنانچه کودکی به لحاظ زنتیکی نسبت به اضطراب آسیب‌پذیر باشد و پدیده دلبستگی نیز به طور مناسبی در او حل نشده باشد، در آینده به انواع اختلالات اضطرابی مبتلا می‌شود. عدم توانایی در تطابق با محیط همسالان پیامد این مشکل است و بر این اساس کودک در ۴ سالگی نمی‌تواند احساس آرامش و ایمنی در مهدکودک داشته باشد. مراجعه به روانپزشک کودک و نوجوان راهکار مواجهه با این کودک است. والدین زمانی که احساس می‌کنند کودک نسبت به سن خود ناراضح و ناامن تر است باید برای ارزیابی کامل او را نزد روانپزشک کودک و نوجوان ببرند و ملاک برای مراجعه احساس نگرانی والدین است.

حالت‌های اضطرابی به‌طور طبیعی در کودک وجود دارد ولی با افزایش سن زمانی که انتظار داریم او از مادرش جدا شود، با دیدن گران ارتباط برقرار کند و خلق و طبع آرام‌تری داشته باشد ممکن است آرام نگردد. قشقرق به راه اندازد، از پدر و مادر خود آویزان باشد و علائم اضطراب را نشان دهد. این کودکان نمی‌توانند به تنهایی در اتاقی بمانند یا در پارک‌ها گریه‌های همسالان رفته و با آنها بازی کنند. البته ممکن است این رفتارها بر اثر مشکلات دیگری باشند، اما باید گفت اختلالات اضطرابی ناشی از پدیده دلبستگی شایع‌با توانان کننده و نگران‌کننده است.

## مطالعه

## خطر حمله قلبی در چه نوع آب و هوایی بیشتر می‌شود؟

محققان هلندی دریافته‌اند هوای خشک و آلوده، همچنین بسیار گرم یا سرد، خطر حمله قلبی را بالا می‌برد.

مطالعات زیادی به‌ارتباط تغییرات دما و افزایش مرگ‌ومیر ناشی از آن، همچنین مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی اشاره می‌کنند، اما با نگاه ویژه به حملات قلبی و نه فقط مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی، تصویر دقیقی از خطرات کلی سلامت ناشی از تغییرات دما و آلودگی هوا مشخص می‌شود و ممکن است سرنخ این موضوع باشد که چرا این عوامل، حملات قلبی را در افراد به‌خطر تسریع می‌کنند.

به گزارش سایت scienceDaily، با توجه به مطالعات متعددی که در این زمینه انجام شده و به‌ویژه اطلاعات مربوط به فصول سرد یا گرم، مشخص شده در هوای بسیار سرد یا گرم، خطر حملات قلبی افزایش می‌یابد.

محققان می‌گویند به نظر می‌رسد هوای سرد در مناطقی که در کل گرم‌تر بودند، اثر بیشتری بر افزایش خطر حملات قلبی داشته بنابراین پیشنهاد می‌شود مردمی که در مناطق سردتر زندگی می‌کنند، خود را با تغییرات دما تطبیق دهند. به‌عنوان مثال، در یک شهر که به‌صورت طبیعی روزانه ۱۰ حمله قلبی گزارش می‌شود، در روزهایی که به‌طور طبیعی سرد یا گرم باشد، یا تا یک حمله قلبی بیشتر رخ می‌دهد. البته در این میان، متغیرهای زیادی وجود دارند که باید جداگانه بررسی شوند، اما به نظر می‌رسد این نتایج به اندازه کافی واضح هستند که مورد قبول واقع شوند. مطالعات مربوط به آلودگی هوا نیز مطرح‌کننده افزایش خطر حمله قلبی در روزهای آلوده هستند و سطح ایمنی از نظر آلودگی هوا که هیچ اثری بر خطر حمله قلبی نداشته باشد، وجود ندارد. با توجه به نتایج مطالعات بالا، مسئولان مربوطه باید در روزهای بسیار سرد یا گرم یا با توجه به آلودگی بالای هوا، هشدارهای لازم را به افراد پرخطر بدهند تا از مواجهه با شرایط مشکل‌ساز دوری کنند.



موز، ماست، سیب‌زمینی، حبوبات و...

## طول عمر بیشتر با رژیم‌های غذایی غنی از پتاسیم

۱۱ سال مورد بررسی قرار دادند. طی این مدت، آنها میزان پتاسیم مصرفی توسط شرکت‌کنندگان خطر سکنه مغزی در آنها کاهش می‌یابد و نسبت به زمانی که از منابع پتاسیم کمتری استفاده می‌کنند طول عمر بیشتری دارند. در این مطالعه که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده، محققان همچنین نشان دادند که زنان یائسه در صورتی که فشار خون بالا نداشته باشند، سود بیشتری از غذاهای غنی از پتاسیم می‌برند. سکنه مغزی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در ایالات متحده است و ۶۰ درصد از تمام موارد سکنه مغزی زنان هستند. پیش از این مشخص شده بود که پتاسیم با کاهش خطر سکنه مغزی همراه است، با این حال تاکنون اطلاعات کمی در مورد اثر آن در زنان مسن‌تر یا در انواع مختلف سکنه مغزی به دست آمده است.

دکتر سیلیوا واسر تیل، مولف ارشد این مطالعه از کالج پزشکی آلبرت اینشتین توضیح می‌دهد، مطالعات قبلی نشان داده است که مصرف پتاسیم می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد، اما این که آیا مصرف پتاسیم بتواند به جلوگیری از سکنه مغزی یا مرگ‌میرجامد، روشن نیست. پتاسیم برای حفظ تعادل آب طبیعی بین سلول‌ها و مابعات بدن توسط بدن استفاده می‌شود. این عنصر همچنین برای انقباض عضلات و این که چگونه اعصاب به تحریکات پاسخ می‌دهند و همچنین در فعالیت کارآمد آنزیم‌های سلولی استفاده می‌شود. متأسفانه، این مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از زنان مسن آمریکایی به میزان توصیه‌شده پتاسیم در رژیم غذایی خود حداقل ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز را استفاده نمی‌کنند. دکتر سیلیوا واسر تیل می‌گوید: «فقط ۲۸ درصد از زنان این مطالعه تا این سطح از پتاسیم یا بیش از این سطح را دریافت کرده‌اند. توصیه میزان مصرفی روزانه پتاسیم از سوی سازمان بهداشت جهانی برای زنان کمتر از این مقدار است، تقریباً ۳۵۱۰ میلی‌گرم یا بیشتر. با این حال، تنها ۱۶٫۶ درصد از زنان مورد مطالعه ما تا این سطح از پتاسیم یا بیش از این سطح را دریافت می‌کردند.

محققان در مجموع ۱۲۷ زن یائسه، در دامنه سنی ۵۰ تا ۷۹ ساله را در طول مدت میانگین ۱۱ سال مورد بررسی قرار دادند. طی این مدت، آنها میزان پتاسیم مصرفی توسط شرکت‌کنندگان خطر سکنه مغزی و آمار مرگ‌ومیر را در آنها بررسی کردند. این گروه از زنان در زمان آغاز مطالعه سابقه سکنه مغزی نداشتند. مصرف متوسط پتاسیم در رژیم غذایی آنها ۲۶۱۱ میلی‌گرم در روز بود و محققان نتایج حاصل از مصرف پتاسیم از مواد غذایی را مورد مطالعه قرار دادند؛ نه مکمل‌های مبتنی بر این عنصر. محققان دریافتند زمانی که بیشترین میزان پتاسیم (بیش از ۳۱۹۳/۶ میلی‌گرم در روز) را مصرف می‌کردند، نسبت به زمانی که کمتر پتاسیم دریافت کرده‌اند، ۱۶ درصد کمتر به سکنه‌های مغزی ایسکمیک و به‌طور کلی ۱۲ درصد کمتر به سکنه مغزی دچار شدند.

زمانی که بیشترین میزان پتاسیم را دریافت کرده‌اند هم در مقایسه با کسانی که کمتر این میزان این عنصر وارد بدنشان شده بود، کمتر احتمال داشت که در طول دوره پیگیری جان خود را از دست بدهند. با این حال فشار خون بالا بر این نتایج مؤثر بود. در میان شرکت‌کنندگانی که فشار خون بالا نداشتند، زمانی که بیشترین پتاسیم را دریافت کردند ۲۷ درصد کمتر احتمال داشت که دچار سکنه‌های مغزی ایسکمیک شوند و ۲۱ درصد کمتر احتمال داشت که در مقایسه با کمترین دریافت‌کنندگان پتاسیم به‌طور کلی به یک سکنه مغزی دچار شوند. این در حالی بود که زمانی که از فشار خون بالا نیز می‌برند حتی از طریق مصرف بالای پتاسیم هم خطر سکنه مغزی در آنها کاهش پیدا نکرد. اگر چه آنها نسبت به کسانی که پتاسیم کمتری دریافت کرده‌اند، در طول دوره پیگیری کمتر در معرض خطر مرگ بودند.

دلیل دیگر برای خوردن میوه‌وسبزیجات محققان براساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنند که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر بالاتری از پتاسیم، قبل از پیشرفت فشار خون بالا می‌تواند بیشتر مفید باشد. آنها همچنین تأکید کردند که به دلیل بروز کم‌سکنه همورازیک در بین شرکت‌کنندگان این مطالعه، فقدان شواهد برای اثبات ارتباط بین مصرف پتاسیم و این نوع سکنه وجود دارد. این گروه از محققان عنوان کردند که مطالعه آنها به‌عنوان یک مشاهده با تمرکز بر پتاسیم تلقی

می‌شود و بنابراین باید هنگام تفسیر یافته‌های خود برای علت و معلول احتیاط را رعایت کنند. به‌عنوان مثال مصرف سدیم می‌تواند بر خطر ابتلای شرکت‌کنندگان به سکنه مغزی و مرگ در طول دوره پیگیری تأثیر گذار باشد.

سیلیوا واسر تیل با وجود محدودیت‌های این مطالعه معتقد است یافته‌های آنها نشان می‌دهد که زنان باید غذاهای غنی از پتاسیم را بیشتر در رژیم غذایی‌شان قرار دهند، اگر چه آنها باید با دکتر خود در مورد این که چه میزان پتاسیم باید استفاده شود، مشورت کنند و او می‌گوید: «یافته‌های این مطالعه دلیل دیگری برای خوردن میوه‌ها و سبزیجات برای زنان است. میوه‌ها و سبزیجات منابع خوبی از پتاسیم هستند، پتاسیم به تنهایی پس از یانسیگی خطر ابتلای زنان به سکنه مغزی، بلکه مرگ‌ومیر ناشی از آن را هم کاهش می‌دهد.» این مواد غذایی به‌عنوان منابع غنی پتاسیم شناخته شده‌اند: موز، طالبی، گریپ‌فروت، پرتقال و سیب‌زمینی. پیش از این، مطالعه‌ای دیگر نشان داده بود که یک رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند خطر سکنه مغزی را کاهش دهد.

سیب‌زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی‌ها داراست. یک عدد سیب‌زمینی ۶۹۴ میلی‌گرم پتاسیم و فقط ۱۳۱ کالری دارد و پر از فیبر و بتاکاروتن است. سیب‌زمینی کبابی، سرخ شده، پوره یا شکم‌پر یکی از سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید. سیب‌زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی‌ها داراست. یک عدد سیب‌زمینی ۶۹۴ میلی‌گرم پتاسیم و فقط ۱۳۱ کالری دارد و پر از فیبر و بتاکاروتن است. سیب‌زمینی کبابی، سرخ شده، پوره یا شکم‌پر یکی از سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید.

رب گوجه‌فرنگی، گوجه‌فرنگی تازه بسیار مفید و خوب است. ولی پوره‌ورب گوجه‌فرنگی منبع بهتری از پتاسیم است. یک چهارم فنجان رب گوجه‌فرنگی ۶۶۴ میلی‌گرم پتاسیم دارد و نیم فنجان پوره آن ۵۴۹ میلی‌گرم پتاسیم دارد. آب گوجه‌فرنگی بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. پس اگر می‌خواهید از گوجه‌فرنگی غذا درست کنید، سعی کنید از رب گوجه‌فرنگی استفاده کنید.

برگ چغندر اگر همیشه وقتی چغندر می‌خریدید، برگ‌هایش را دور می‌انداختید، دیگر این کار را نکنید. برگ‌های پخته‌شده و کمی تلخ چغندر باید در سفره شما جای پیدا کنند. زیرا حدود ۶۴۴ میلی‌گرم پتاسیم در هر نیم فنجان آنها وجود دارد. چغندر که خود پر

### عوامل مؤثر در ابتلا به MS

عبدالرزاق ناصر مقدسی | متخصص مغز و اعصاب |



باید به آن توجه و رسیدگی کنند. مشکلات شناختی هم‌اراست. هر چند گزرگ دست‌ها و پاها یکی از علائم شایع در بیماری ام‌اس است اما این علامت علل متفاوتی دارد و دیده شده است که بسیاری از افراد به واسطه ترسی که از این بابت دارند به‌طور مکرر به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند. بیماری می‌تواند ناشی از عیوب انکساری چشم باشد. یعنی اگر فردی حداقل ۲۴ ساعت به‌طور مداوم دست یا پایش بی‌حرکت بماند و این روند ادامه یابد

باید به آن توجه و رسیدگی کنند. مشکلات شناختی هم‌اراست. هر چند گزرگ دست‌ها و پاها یکی از علائم شایع در بیماری ام‌اس است اما این علامت علل متفاوتی دارد و دیده شده است که بسیاری از افراد به واسطه ترسی که از این بابت دارند به‌طور مکرر به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند. بیماری می‌تواند ناشی از عیوب انکساری چشم باشد. یعنی اگر فردی حداقل ۲۴ ساعت به‌طور مداوم دست یا پایش بی‌حرکت بماند و این روند ادامه یابد

## خانه سالم

## سالم‌ترین نوشیدنی

یک متخصص تغذیه معتقد است: سالم‌ترین نوشیدنی، آبمیوه‌ها و شربت‌های طبیعی مانند سکنجبین و دوغ‌های خانگی است. محمد صفریان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: دوغ‌های موجود در بازار به دلیل وجود گاز و اسانس دارای مضراتی هستند اما باز هم این مضرات از عوارض نوشابه و ماء‌الشعیر کمتر است. و مصرف نوشابه و ماء‌الشعیر را مضر دانست و افزود: این مواد حاوی کافئین و محلول بی‌کربنات است که موجب تأثیر منفی بر مخاط دستگاه گوارش و ایجاد اشکال در جذب مواد مغذی می‌شود.

وی افزود: هیچ یک از ماء‌الشعیرهای موجود در بازار واقعی نیستند زیرا ماء‌الشعیر واقعی دارای تلخی ناشی از وجود آنتی‌اکسیدان‌هاست. قند موجود در نوشابه‌ها و ماء‌الشعیرهایی که دارای قند رژیمی هستند، قابل جذب نیست و به دلیل حجم گازی که وارد فضای گوارش می‌شود



منجر به افزایش حجم معده، گوارش و در نهایت چاق‌کنندگی در فرد می‌شود.

صفریان گفت: قندهای تصفیه شده موجود در این مواد به دلیل تأثیری که در ترشح انسولین دارند می‌توانند چاق‌کننده باشند.

این متخصص تغذیه بیان کرد: استفاده از نوشیدنی هنگام صرف غذا سبب قویق شدن شیره گوارشی، افزایش حجم کاذب دستگاه گوارش و ایجاد مشکل در روند هضم بدن می‌شود.

وی توصیه کرد: والدین سعی کنند کودکان خود را به طعم این نوشیدنی‌ها عادت ندهند و حداکثر از نوشیدنی‌های سنتی استفاده کنند.

## تندرستی

## علاقت‌گر فتگی عضلات بدن چیست؟

دکتر مجید حیدریان | فوق تخصص درد |

گرفتگی عضلانی یک مشکل پائولوژیک است. مگلا گرفتگی عضلات بر اثر تغییر پروتئین در بدن رخ می‌دهد که می‌تواند بر اثر گرم‌زدگی و افزایش دما در عضلات ایجاد شود. این گرفتگی زمانی ایجاد می‌شود که عضله دچار اسپاسم شده باشد و در وضع انقباض باقی بماند.



یکی از علت‌های شایع گرفتگی عضلات گرما خستگی و کار بیش از حد است. برداشتن اشیای سنگین، فعالیت بیش از حد بدن مانند راه‌پوشیدن طولانی مدت، باقی ماندن عضله در یک حالت خاص، ورزش در دمای بالاتر از ۳۹ درجه، احساس سفت‌شدگی یا گرفتگی عضلات هنگام ورزش یا کار عملی که در انقباض یا ارتجاع عضله دخالت دارد، سبب گرفتگی عضلانی در فرد می‌شود.

اسپاسم، گرفتگی عضله، حساسیت به لمس کردن و درد از علائم ظاهری گرفتگی عضلانی است. گرفتگی عضلانی ممکن است بر اثر برخی بیماری‌ها مانند تیرئوئید، کلیه، اعصاب اختلالات هورمونی، اختلال در گردش خون، دیابت و کم‌خونی باشد.

بیشترین گرفتگی عضلات در قسمت‌های تحتانی بدن مانند کمر، ران، ساق و پشت ساق ایجاد می‌شود. اگر گرفتگی و درد عضلات بیشتر از ۱۲ ساعت به طول بینجامد و به ورزش‌ها و ضد دردهای معمول پاسخ ندهد، مراجعه به پزشک الزامی است تا علت زمینه‌ای آن مشخص و درمان شود.

حرکت دادن آهسته‌ت‌آهسته مچ پا، دست یا شانه می‌تواند موجب شل شدن عضلات بدن و جریان بهتر خون شود. ماساژ دادن یکی از راهکارهای درمانی مؤثر این عارضه است؛ زیرا به دنبال ماساژ، خون در عضلات دست و پا بهتر جریان می‌یابد و از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند. انجام نرمش‌های ساده ورزشی مانند حرکات زانو و مچ پا و سفت و شل کردن عضلات در جلوگیری از گرفتگی عضلات مؤثر است. جلوگیری از نوشیدن مقدار زیاد آب، مایعات، میوه، سبزیجات و رژیم غذایی سالم در کاهش گرفتگی عضلات مؤثر است و افرادی که در هوای گرم کار و زیاد عرق می‌کنند، باید مقدار نمک غذایی خود را بیشتر کنند تا کمبود نمک بدن جبران شود. همچنین به منظور اطلاع از عملکرد عضله می‌توان از بیوپسی عضله استفاده شود.