

دانستنی‌ها

سن مدرسه، بهترین زمان تشخیص اختلالات کودکان

ا. بهناز ذال | کارشناس ارشد روانشناسی در خراسان جنوبی

ایجاد شرایط مناسب بارداری و اجتناب مادر از استرس، راهی برای پیشگیری از اختلالات دوران کودکی است.

اختلالات دوران کودکی انواع مختلفی دارد. این اختلالات شامل اختلالات نافذ رشد مانند بیش فعالی و اوتیسم، اختلالات اضطرابی مانند اضطراب جدایی و ترس، اختلالات خلقی مانند افسردگی، اختلالات رفتاری از قبیل لکت زبان و اختلالات آوایی و اختلالات یادگیری که عمدتاً در سنین مدرسه قابل تشخیص است، مشکلات رفتاری از جمله پر خاشاکی، ناخن جویدن و شب ادراری و کلبوس‌های شبانه در دوران کودکی قابل مشاهده‌اند.

کودکان از زمانی که در رحم مادر رشد می‌کنند در معرض اختلالات رشدی قرار دارند و برخی اختلالات تا ۳۰٪ سالگی شناخته‌نمی‌شوند.

بیشترین سنی که کودکان با اختلالات مختلف قابل مشاهده هستند سنین مدرسه است.

کنترل نکردن علل ایجاد اختلالات کودکی راهی برای پیشگیری از اختلالات محسوب می‌شود. از همین رو ایجاد شرایط مناسب بارداری و اجتناب مادر از استرس، سبک تربیتی مناسب،



عکس: تریبی است

انجام بازی‌های مناسب، مشاوره ژنتیک قبل از بچه‌دار شدن والدینی که فرزند یا کودک کان معلول و دارای مشکل در خانواده آنها وجود دارد، می‌تواند در ابتلای کودک به اختلالات دوران کودکی موثر باشد.

عوامل ژنتیک، غلظت محیطی مانند وضع محیط جنین قبل از تولد و شرایط زمان زایمان و محیط بعد از تولد مانند سبک تربیت کودک نیز از عوامل موثر در اختلالات است.

اختلالات روانی و رشدی، کودک را از جامعه همسالان دور نگه می‌دارد و باعث می‌شود کودک نتواند در جامعه همسالان خود ارتباط مناسب برقرار کند. چرا که کودکی که دچار سب ادراری است یا لکت زبان دارد توسط اطرافیان مورد تمسخر واقع می‌شود یا کودک بیش فعال توسط اطرافیان سرزنش می‌شود. لذا کودک دچار اختلالات اضطرابی، در مواجهه با موقعیت‌های جدید مشکل می‌شود و طبیعی است اتفاقات ذکر شده باعث کاهش اعتماد به نفس و ایجاد احساس حقارت در کودک می‌شود.

زمانی که اطرافیان به‌ویژه والدین استعدادهای کودک را در نظر نمی‌گیرند و او را با کمبودهایش بشناسند شکست دوچندان می‌شود.

هر اختلال نشانه‌های خاص خود را دارد. هر اختلالی معیارهای تشخیصی خاص و متفاوتی دارد که آن اختلال را از سایر اختلالات جدا می‌سازد. اما مشابهت‌هایی بین علایم کلی اختلالات کودکی از قبیل تأخیر در رشد فیزیکی، تأخیر در کسب مهارت‌های مرتبط با سن، عدم برقراری ارتباط مناسب با اطرافیان وجود دارد.

نکته

نقش غذا در رفتار انسان

د. دکتر حسن محمدی | متخصص تغذیه

غذا می‌تواند بر رفتار انسان تأثیر زیادی داشته باشد و در تمامی مکاتب الگوهای غذایی تعریف شده است.

این که انسان‌ها به‌صورت بزرگسالان، غذای مختلفی در مکاتب گوناگون تعریف شده که در آن به خوردن و نخوردن برخی از غذاها سفارش شده است.

از ۷ هزار سال پیش تاکنون حکمای ایرانی به تأثیر غذا بر نوع رفتار انسان تأکید داشتند که حکیمان در چندسال گذشته این دیدگاه را توسعه بخشیدند.

حکما معتقدند انسان از ۴ عنصر آتش، هوا، آب و خاک تشکیل شده که ۲ عنصر از آن گرم و ۲ عنصر سرد است.

هر انسانی که دارای ۲ عنصر گرم باشد فردی پرتیزی، خلقی، مدبر و نیکوکار است و انسان دارای ۲ عنصر سرد فردی بیمار، ترسو، پراسترس و اضطراب است. بنابر این حکما پیشنهاد می‌کنند برای این که فرد دارای ۲ عنصر سرد به تعادل برسد باید از غذاهای گرم استفاده کند.

بیشتر فرآورده‌های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، مرغ، شیر، پنیر و ماست جزو مواد سرد هستند و مصرف آنها در بلندمدت موجب می‌شود رفتار فرد در جامعه نیز سرد و همراه با خشونت باشد. تحقیقات نشان داده است خشونت در جوامعی که مصرف گوشت بالایی دارند، بسیار زیاد است. همچنین مصرف زیاد فرآورده‌های حیوانی موجب افزایش بیماری‌های استرس‌زا و مصرف لبنیات ام‌اس را به همراه دارد.



تک‌فرزندها اضطراب بیشتری نشان می‌دهند

معضل مدرسه‌هراسی

علی باغبانیان | روانپزشک

شد. نتایج نشان داد کودکانی که در ساعات آرام روز و پیش از شروع کلاس‌ها مدرسه را از دور دیده بودند، اضطراب کمتری موقع آغاز سال تحصیلی نسبت به دیگران داشتند.

همه روانپزشکان تأکید می‌کنند چنانچه کودکی روز اول به مدرسه نرفت، والدین با این رفتار مقابله کنند زیرا ماندن در خانه اضطراب و ترس را باقی می‌گذارد، بهتر است والدین با یکی از آنها به‌ویژه مادر کنار کودک باشند، همچنین والدین توجه داشته باشند که کودک را با وجود گریه زیاد، وسط روز به خانه نیاورند و با خوردنی و آشامیدنی، رفتار نادرست کودک را تقویت نکنند چرا که می‌توانند موجب تشنگی این ذهنیت در او شوند که خانه محیطی امن و آرام است، بنابراین تطبیق با مدرسه سخت‌تر می‌شود. حتی اگر لازم شد کودک را به خانه بیاوریم باید تا پایان ساعت کلاس‌ها او را بخوردی شیبیه آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد داشته باشیم، زیرا براساس پدیده شرطی شدن، کودک می‌آموزد که همه خوشی‌ها در خانه و ناخوشی‌ها در مدرسه است و این رفتارها در نهایت مدرسه‌گریزی را تقویت می‌کند. بعد از اتمام ساعات مدرسه می‌توان اجازه داد تا کودک بازی کند.

گفتن این که همسازگاری‌ها و معلم قرار است کودک را اذیت کنند، ابراز می‌شود.

برخی بزرگترها خاطرات بد دوران مدرسه خود را چند روز قبل از آغاز مدرسه برای کودک تعریف می‌کنند و این موجب ترس کودکان می‌شود.

ابعاد ترس از مدرسه به صورت نگرانی جدایی از والدین به‌ویژه مادر و ترس از فضای مدرسه، معلمان و کلاس برز می‌کند. ترس از مدرسه می‌تواند ناشی از وابستگی کودک به والدین به‌ویژه مادر باشد، معمولاً این وابستگی در تک‌فرزندها، فرزندان اول خانواده یا به‌صورت علائم جسمانی مانند تکرار ادرار، خشکی دهان، تهوع و استفراغ، آن را نشان می‌دهند. این نوع ترس ظرف یک هفته تا ۱۰ روز برطرف می‌شود و چنانچه والدین این ترس را کنترل و مدیریت نکنند به‌مرور زمان برطرف خواهد شد.

در مدرسه‌گریزی، دانش‌آموز امکان تحمل مدرسه را ندارد و دوست دارد محیط را ترک کند. سرگریه، کاهش اشتها، دل‌دردهای نسبتاً شدید و لرزش جزو علائم مدرسه‌گریزی است. متأسفانه برخی والدین گمان می‌کنند این رفتارها عمدی است در حالی که واقعا علائم وجود دارد و آنچه بیشتر از علائم جسمانی مورد توجه است، علائم روانی است که با اظهار نگرانی

مدرسه‌هراسی با سرگریه، کاهش اشتها، دل‌دردهای نسبتاً شدید و لرزش نشان داده می‌شود و این رفتار که در تک‌فرزندها بیشتر است، از نگرانی کودک نسبت به جدایی از مادر و ترس از فضای مدرسه ناشی می‌شود.

نوع دوم ترس از فضای مدرسه، معلمان، کلاس و اذیت احتمالی همسازگاری‌ها مربوط می‌شود که علت آن عدم توجه مدرسه توسط والدین است.

در تحقیقی، میزان اضطراب دانش‌آموزان کلاس اول ابتدایی که چند روز پیش از شروع کلاس‌ها از دور مدرسه و کلاس‌های درس را دیده بودند، بررسی

کودکان از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنند

شیرین زمانی | فوق تخصص ارتوپدی اطفال

کودک وسایل زیادی را حمل کند، توصیه می‌شود از کوله‌پشتی‌های خردار استفاده نشود.

همچنین کودکان باید یاد بگیرند که روی میز و نیمکت مدرسه به‌صورت صاف بنشینند و برای نوشتن از قوز کردن بپرهیزند. همچنین پیردن کودکان در حال رشد از بلندی موجب آسیب‌رساندن به صفحه رشدی آنها در مفاصل می‌شود و در سنین بالاتر عوارض مفصلی به‌همراه خواهد داشت. توصیه می‌شود والدین برای کودکان دوچرخه تهیه کنند تا هم انرژی کودک تخلیه شود و هم با پا زدن مفاصل و ماهیچه‌هایشان قوی شود. عفونت دستگاه‌های استخوانی در کودکان شایع است و جزو بیماری‌های خاص اطفال محسوب می‌شود. در بدن کودکان منبعی از عفونت وجود دارد که از طریق خون وارد استخوان می‌شود و در صورت عدم درمان، استخوان، مفاصل و حتی بافت‌های اطراف مفاصل را درگیر می‌کند. وجود عفونت در بدن کودک با عوارضی همچون تب، بی‌خوابی و درد در ناحیه درگیر بدن بروز می‌کند که مهم‌ترین اصل در این زمینه تشخیص درست و به‌موقع آن است و بعد از درمان با آنتی‌بیوتیک آغاز می‌شود. اما در صدبسیار زیادی از این کودکان برای درمان کامل نیاز به بستری شدن دارند.



تغذیه

توت وحشی در درمان سرطان موثر است

تحقیقات نشان داد که توت‌های وحشی در درمان سرطان بسیار موثر هستند.

دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند که افزودن توت وحشی در معالجه معمول سرطان مانند شیمی‌درمانی می‌تواند موثر باشد.

مطالعه انجام شده توسط محققان بیمارستان کالج کینگ و دانشگاه ساوث همپتون نشان داد، زمانی که توت به‌عنوان ترکیب دارو در درمان سرطان قرار گرفت، اثرگذاری داروی اصلی را افزایش داد.

محققان، در کنار شیمی‌درمانی سرطان لوزالمعده از توت‌فرنگی در تغذیه فرد بیمار استفاده کردند و نتیجه نشان داد در این حالت سلول‌های سرطانی با سرعت بیشتری از بین می‌روند.



محققان اظهار دارند برای درک چگونگی شیمی‌درمانی و انواع توت‌ها به انجام تحقیقات بیشتری نیاز دارند.

دهان و دندان

نژوم فلوراید تراپی برای کودکان

اکبر فاضل | دندانپزشک

تعویض خمیر دندان در فواصل زمانی مختلف ضرورت دارد و به والدین توصیه می‌کنم، برای افزایش عمر دندان‌های کودکان خود آنها را فلوراید تراپی کنند.



خمیر دندانان در سلامت دندان‌ها نقش دارد. برخی تحت تأثیر تبلیغات دوست دارند خمیر دندان‌های خارجی مصرف کنند تا بدین نحو دندان‌های خود را در صحت و سلامت کامل نگاه دارند در حالی که خمیر دندان‌ها فرمول پیچیده‌ای ندارند و دارای مواد کف‌کننده، خوشبوکننده، ساینده و یک ماده ضدعفونی‌کننده هستند.

تمام خمیر دندان‌ها حاوی این مواد و بیشترشان نیز در حال حاضر حاوی فلوراید هستند ولی متأسفانه برخی افراد علت نامناسب بودن بهداشت دهان و خراب شدن دندان را به کیفیت خمیر دندان‌ها مرتبط می‌کنند در حالی که مشکلات دهان و دندان ربطی به نوع خمیر دندان ندارد بلکه استفاده از نخ دندان و مسواک کردن صحیح و دانش‌وشو‌ها عوامل سلامت دندان‌ها هستند.

به تمام افراد توصیه می‌شود برای مدت زمان طولانی از یک خمیر دندان استفاده نکنند و در زمان‌های مختلف از انواع خمیر دندان‌ها استفاده کنند تا فلوراید میکروبی دهان به آن خمیر دندان عادت نکند و خمیر دندان استفاده شده تأثیر خود را روی دندان‌ها نگذارد و مردم تصور نکنند فقط با استفاده از خمیر دندان‌های خارجی می‌توانند از دندان‌های خود محافظت کنند.

مینای دندان از جنس بلورهای اهنکی است که رادیکال OH دارد، این رادیکال ناپایدار است و زمانی که شما گوجه‌سبز یا یک چیز ترش می‌خورید و دندان‌هایتان حساس می‌شود در حقیقت از یون‌ها یا رادیکال‌های OH مصرف می‌شود و وقتی فلوراید به محیط دندان وارد می‌شود، جایگزین رادیکال OH می‌شود و ترکیب پایداری ایجاد می‌کند بنابراین به علت جلوگیری از برداشتن یون‌های کلسیم از مینای دندان دیگر مینای دندان در معرض پوسیدگی قرار نمی‌گیرد.

به همین دلیل مصادران کودکان را تشویق می‌کنیم که در دوران کودکی فرزندان خود را فلوراید تراپی کنند چون رعایت بهداشت دهان و دندان برای کودکان سخت است و این کودکان از مواد شانس‌ستای و قندی بیش از دیگران استفاده می‌کنند با استفاده از فلوراید به کودکان کمک می‌کنیم تا دندان‌شان دیرتر پوسیده شود. خوردن میوه‌هایی مانند گوجه‌سبز باعث ضد عفونی شدن لثه‌ها و تمیز شدن دندان‌ها می‌شود ضمن این که این گونه میوه‌ها حاوی ویتامین C هستند و این ویتامین اثر خوبی روی مویرگ‌ها و رگ‌های خونی لثه دارد.

پس از خوردن گوجه‌سبز و حساس شدن دندان‌ها اگر از خمیر دندان استفاده کنیم باعث کاهش اسیدیته روی دندان می‌شود به‌علاوه می‌توان پس از خوردن گوجه‌سبز برای کاهش اسیدیته دندان‌ها یک در دهان چرخاند.

