

بازشکان

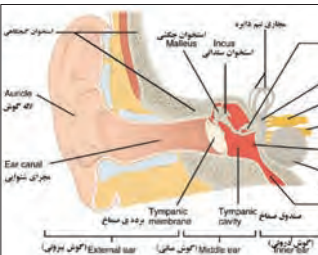
عفونت ویروسی مایع گوش داخلی
موجب سرگیجه می‌شود

| شکوفه علایی | متخصص مغز و اعصاب |

بیماری‌های گوش داخلی، عصب شنوایی و مغزی موجب سرگیجه می‌شود و شایع‌ترین علل سرگیجه، بیماری‌های گوش داخلی است.

سرگیجه حرکتی است که وجود ندارد اما فرد آن را احساس می‌کند. فردی که دچار سرگیجه شده است، احساس می‌کند خود یا محیط دور و برش می‌چرخد، همچنین ممکن است فرد حس کند که او را به سمت جلو یا عقب هل می‌دهند.

بنابراین سرگیجه احساس حرکتی است که وجود دارد و وقتی فردی این علائم را دارد دچار احساس سرگیجه واقعی شده است. هر ضایعه‌ای از گوش داخلی تا مغز به وجود آید می‌تواند موجب سرگیجه شود، بنابراین بیماری‌های گوش داخلی، عصب شنوایی و مغزی موجب سرگیجه می‌شود که شایع‌ترین علل سرگیجه، بیماری‌های گوش داخلی است.



از میان بیماری‌های مغزی، اختلال در ساقه مغز و مخچه موجب سرگیجه می‌شود.

احساس سیاهی رفتن چشم، سرگیجه واقعی نیست، زیرا احساس حرکت در آن وجود ندارد. فرد احساس سیاهی رفتن چشم یا احساس تازی دید گذرا یا منگی در سر دارد.

پزشک باید تشخیص دهد آیا سرگیجه واقعی است یا کاذب، که با پرسیدن این که آیا خود یا محیط اطرافت می‌چرخد؟ می‌تواند به واقعی یا کاذب بودن سرگیجه پی ببرد.

شایع‌ترین بیماری‌های گوش داخلی که موجب سرگیجه می‌شود، عفونت ویروسی مایع گوش داخلی است که در فصل پاییز و زمستان بیشتر اتفاق می‌افتد. ویروس به مایع داخلی گوش حمله می‌کند، گوش داخلی دچار التهاب شده و فرد احساس سرگیجه می‌کند.

این سرگیجه حاد و ناگهانی بوده و معمولاً با احساس تهوع و استفراغ همراه است و به محض این که فرد کوچک‌ترین حرکتی به سرش می‌دهد دچار سرگیجه شدید می‌شود، به نحوی که قادر به حرکت نیست، ممکن است این وضع موجب شود فرد استفراغ مکرر پیدا کند و چند ساعت یا یکی دو روز نیز ادامه یابد. این حالت به تدریج و آرام آرام بهتر می‌شود اگر چه ممکن است تا هفته‌ها و ماه‌ها نیز طول بکشد.

درمان خاصی برای سرگیجه حاد و ناگهانی وجود ندارد اما داروهای برای کنترل تهوع، استفراغ و سرگیجه تجویز می‌شود تا سیر بیماری طی شود.

نوع دیگری از سرگیجه که ناشی از عفونت گوش داخلی است به سرگیجه خوش‌خیم و وضعیتی مشهور است، علت این نوع سرگیجه رسوب بلورهای کلسیمی در مایع گوش داخلی است. وقتی فرد سرش را حرکت می‌دهد به دلیل این که مایع داخلی گوش به‌طور طبیعی حرکت می‌کند، بلورهای که رسوب کرده‌اند نیز حرکت می‌کنند و موجب تحریک گیرنده‌های سرگیجه می‌شوند که نهایتاً احساس سرگیجه را برای فرد همراه دارند. بنابراین هر بار فرد سرش را تکان می‌دهد دچار سرگیجه می‌شود که از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد و سپس برطرف می‌شود و هر بار که فرد سرش را حرکت می‌دهد این سرگیجه نیز ایجاد می‌شود.

این نوع سرگیجه خوش‌خیم است زیرا علت نگران‌کننده و مهمی ندارد و وضعیتی خواننده می‌شود زیرا با تغییر وضع سر ایجاد می‌شود. داروها بر این نوع سرگیجه اثری ندارند و تنها درمان آن، نوعی ورزش خاص است که طی آن به فرد آموزش می‌دهیم با تمرینات مانورهای خاصی است که به سر و گردن فرد داده می‌شود تا این سرگیجه درمان شود. هر ضایعه‌ای مانند تومور، عفونت‌های گسترده گوش که استخوان‌های آن را درگیر کند و در گوش داخلی و عصب شنوایی رخ دهد، موجب سرگیجه می‌شود.

تابلوی سلامت

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی می‌شود. تحقیقات ثابت کرده هزینه کردن برای دیگران (کم یا زیاد) شمارا شادتر می‌کند. این شادی حتی بیشتر از زمانی است که شمارا ی خودتان هزینه می‌کنید.



ازدواج‌های بی‌ثبات و افزایش آمار طلاق

عشق‌های اشتباهی

اساس عشق ورزی به دیگران، عشق به خود است

«حسین علیزاده» (کوزه کنان) در گفت‌وگو با ایرنا گفت: علم روانشناسی دنبال تعادل رفتاری است و احساس و رفتاری را می‌پذیرد و سالم می‌انگارد که تعادل داشته باشد، بنابراین عشق‌ورزی به شخصیت سالم‌نیز دارد.

وی ادامه داد: بهترین و ارزشمندترین عشق ورزی‌ها را از طرف کسانی مشاهده می‌کنیم که از نظر روانی و شخصیتی سالم هستند، بنابراین عشق و رنگ آن با لایه‌های شخصیتی افراد را بناط دارد.

علیزاده داشتن شخصیت سالم را ریشه عشق‌ورزی سالم دانست و گفت: افرادی می‌توانند به دیگران یا به همسر خود عشق‌ورزند که ابتدا به خود عشق ورزند، یعنی اساس عشق‌ورزی به دیگران، عشق‌ورزی و احترام به خود است.

ادب کلامی از نشانه‌های عاشق واقعی است
وی بیان این که داشتن ادب روانی، کلامی و رفتاری از نشانه‌های مهم یک جوان سالم و یک عاشق واقعی است، گفت: آیا کسی که ریک‌ترین کلام را به کار می‌برد، تهدید می‌کند، ابروی خانواده را به خطر می‌اندازد، ایجاد مزاحمت خیابانی می‌کند و پیامک‌های گناه‌آلود می‌فرستد، می‌تواند عشق راستین داشته باشد؟

این مدرس مهارت‌های زندگی ادامه داد: عقده‌های دوران کودکی و نوجوانی بر عشق‌ورزی افراد تأثیر می‌گذارد، دختر و پسری که محبت و عاطفه والدین را تجربه نکرده‌اند یا با محرومیت‌های شدید روانی و اقتصادی روبه‌رو بوده‌اند، ممکن است نوعی پدیده‌ی درباره زن، مرد یا تشکیل خانواده داشته باشند که این

ویژگی در عشق‌ورزی و آرامش افراد تأثیر گذار است. وی خاطرنشان کرد: افرادی که دارای شخصیت افسرده هستند، در عشق‌ورزی به همسر و دیگران مشکل دارند، زیرا خود را فردی بی‌کفایت می‌دانند مگر این که خود را درمان کنند.

خطاهای شناختی مانعی برای عشق‌ورزی
علیزاده داشتن خطاهای شناختی مانعی بزرگی برای عشق‌ورزی دانست و گفت: تعمیم افراطی و بی‌اندرازه، یکی از این خطاهاست بدین معنا که فرد یک اتفاق را به همه موقعیت‌ها تعمیم می‌دهد، مثلاً می‌گوید، «همه مردها سر و ته یک کرابسند» یا «به هیچ زنی نمی‌شود اعتماد کرد».

وی استدلال به روش همه یا هیچ را یکی دیگر از خطاهای شناختی عنوان و اضافه کرد: فرد در این صورت دارای تفکر دو قطبی است، مثلاً می‌گوید، دو یا «باید این دختر را بگیرم یا ازدواج نمی‌کنم». بنابراین، این افراد مطلق‌گرا هستند و به موفقیت‌های کم‌رانی، نمی‌شوند یعنی کمال‌گرایی بیمارگونه دارند.

این کارشناس خانواده افزود: این افراد در طول زندگی فقط ناله و شکوه می‌کنند، آنچه خداوند به آنها داده تشریح نمی‌کنند و راضی نیستند، از این رو در زندگی زناشویی هم مشکل خواهند داشت، در صورتی که همسر و دیگران برای آنها کاری نمی‌گویند، کم اعتماد بنابر این آرامشی همندارند.

وی به «وجه انتخایی» اشاره کرد و گفت: برخی افراد به جنبه‌های منفی یک موضوع می‌پردازند و بعد مثبت آن را رها می‌کنند، مثلاً با دیدن یک بی‌علاقگی از همسر می‌گویند، تو اصلاً مرا دوست نداری و علاقه نشان نمی‌دهی در حالی که قبلاً کلی به او وابسته و علاقه‌شده‌است.

عجله در قضاوت از عوامل خطاهای شناختی
این کارشناس خانواده گفت: بزرگمایی، ذهن‌خوانی و عجله در قضاوت و برجسب زدن از جمله عوامل دیگر خطاهای شناختی است که اگر در افراد دیده شود، مانعی برای عشق‌ورزی خواهد بود و باید افراد با مشاوره درمان شوند. علیزاده، مثبت‌نگری و اندیشیدن به خوبی‌ها را از جمله ویژگی‌هایی دانست که عشق‌ورزیدن را آسان می‌کند. به گفته‌ی وی، فردی که به هستی و خالق آن نگاه مثبت دارد و به الطاف خداوند امیدوار است، به خداوند عشق می‌ورزد و به بندگانش او هم عشق و محبت نشان می‌دهد.

این کارشناس خانواده افزود: این افراد دارای شخصیت روانی سالم هستند، به خود احترام می‌گذارند و از لحظه‌های زندگی در مسیر آرامش و شگوفایی خود استفاده می‌کنند.

مثبت‌نگری، ساده‌لوحانه زبستن نیست
علیزاده با بیان این که مثبت‌نگری، ساده‌لوحانه زبستن نیست، افزود: باید منفی‌ها نیز در زندگی دیده شوند، اما نباید معطل ماند بلکه باید از موانع عبور کرد، فرد مثبت‌اندیش ضمن این که باهوش است، اجازه نمی‌دهد افکار منفی، وقت ارزشمند او را تلف کند، در واقع آنها به چیزهای منفی جاخالی می‌دهند.

وی گفت: اضطراب و نگرانی از جمله صفاتی است که اگر به صورت افراطی در فرد دیده شود، مانعی برای عشق‌ورزی خواهد بود زیرا اضطراب یک دلشوره ادامه‌دار است که ذهن فرد را به خود مشغول و رفتارهای او را مختل می‌کند.

امام‌ها در است که ذهن فرد را به خود مشغول و رفتارهای او را مختل می‌کند.

نشود، عشق‌ورزی مشکل خواهد داشت، بنابراین خانواده‌ها باید در این باره دقت لازم داشته باشند.

در مصرف روغن و نمک تجدید نظر کنید

| متخصص تغذیه |

لازم است در مصرف روغن و نمک در وعده‌های غذایی تجدید نظر شود، چرا که عامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

یکسری از مواد غذایی باید به صورت کنترل شده مصرف شود، زیرا غذاهای حاوی نمک و مصرف چربی‌ها از عوامل تأثیر گذار در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، به همین جهت نوع چربی‌ها برای مصرف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در گروه چربی‌ها، چربی‌های اشباع‌باعث بالا رفتن میزان گرفتگی عروق می‌شوند، زیرا این نوع از چربی‌ها فاقد پیوند دوگانه هستند و باعث می‌شوند چربی در جداره عروق رسوب کند. به همین خاطر بهتر است از روغن‌های غیراشباع، همچون چربی‌های گیاهی



تغذیه

مصرف آوآکادو باعث کاهش کلسترول بد می‌شود

مطالعه‌ای که توسط محققان آمریکایی انجام شد نشان داد مصرف آوآکادو به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند.

آوآکادو باعث کاهش کلسترول بد می‌شود و افسردگی که در معرض خطر بیماری قلبی هستند یا کلسترول بالا دارند با خوردن این میوه می‌توانند علائم این بیماری را کاهش دهند.

در مطالعه‌ای محققان آمریکایی ۵۴ داوطلب سالم که دارای اضافه وزن یا چاقی بودند را مورد آزمایش قرار دادند؛ آنها داوطلبان را به دو گروه تقسیم کردند و به آنها برنامه غذایی دادند که به این صورت بود: گروه اول به مدت ۲ هفته رژیم غذایی کم چرب و کم کلسترول بدون آوآکادو داشتند و رژیم غذایی گروه دوم به مدت ۵ هفته غذایی با چربی متوسط اما یک آوآکادو در روز بود. در این آزمون مشخص شد گروهی که در طول روز یک آوآکادو مصرف می‌کردند ۱۰ درصد کاهش ال‌دی‌ال داشتند؛ محققان دریافتند رژیم غذایی گروه دوم با مقایسه با گروه اول با خوردن یک آوآکادو در روز، کلسترول 13.5g/dl کاهش پیدا کرده‌است.

به گفته محققان، آوآکادو ترکیبات مفید مانند



فیبر و فیتوسترول هادارد که به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

مطب

راهکار جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌های شیری پس از قطره آهن

| ام‌کان میرشمیعی |

متخصص دندانپزشکی عمومی |



تغییر رنگ دندان‌ها با قطره آهن نشان از پوسیدگی آنها نیست.

مصرف قطره آهن در کودکان بسیار حایز اهمیت است و به هیچ‌عنوان نباید متوقف شود.

قطره آهن ترکیبی است که از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی طبق نظر دکتر تجویز می‌شود و تغییر رنگ ناشی از مصرف آن صرفاً مربوط به دندان‌های شیری می‌شود.

راهکار کاهش یا جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌های کودک بعد از مصرف قطره آهن چکاندن آن در حلق کودک است. بعد از مصرف نیز دندان‌ها به واسطه شیر دادن یا آب تمیز شود تا از احتمال بروز تغییر رنگ و سیاه شدن دندان‌ها جلوگیری شود. این تغییر رنگ دندان به معنی پوسیدگی دندان کودک نیست و به هیچ‌عنوان مشکلی برای جوانه‌دندان‌های دائم کودک ایجاد نمی‌کند. ممکن است پوسیدگی بسیار جزئی را برای دندان‌های شیری به همراه داشته باشد، اما این امر دلیل موجهی برای قطع کردن مصرف قطره آهن در کودک نیست.

خانواده

جیغ می‌کشد؛ پس هستم

| دکتر محمد زارع‌نیستانک |
| روانشناس کودک |

جیغ کشیدن یا نق زدن پدیده‌ای طبیعی برای اعتراض کردن کودکان زیر دوسال است. در سنین بالاتر اعتراض کودک به صورت گریستن و شکایت کردن است به طوری که والدین ناله‌های فرزند را همیشه در گوش خود احساس می‌کنند. برخی جیغ کشیدن کودکان را دلایل احساس عجز و در ماندگی در بیان خواسته‌ها یا نشان می‌دانند. شیرخوار وقتی نمی‌تواند کلماتی برای درخواست خود بیان کند، عصبانی می‌شود یا شما وقتی با تلفن صحبت می‌کنید، احساس می‌کند دیگر به او توجهی ندارد. کودک با جیغ کشیدن نیاز به جلب توجه والدین دارد. وی هنگام خستگی، گرسنگی یا بیماری جیغ و فریاد می‌کشد. در این گونه مواقع کودک دو، سه ساله شما بیشترین توجه‌تان را می‌خواهد. وقتی کودک جیغ می‌کشد، چشم در چشم او ببینید، منظور او را درک کنید یا حدس بزنید که او چه می‌خواهد. چنانچه سر تکان می‌دهد، به درخواست او عمل کنید یا به عنوانی مختلف او را سرگرم یا باواری کنید.