روان

تنبیه بدنی هیچ‌وقت کارآیی ندارد

روانشناسان تأکید دارند تنبیه بدنی نه‌تنها تاثیری بر بهبود رفتار کودک ندارد بلکه حتی می‌تواند موجب تشدید سوءرفتارهای او شود.

شواهد حاکی از آن است که تنبیه بدنی بچه‌ها موجب بهتر شدن رفتارهای آنان در درازمدت نمی‌شود و درواقع رفتار بد آنها را تشدید می‌کند. روانشناسان علوم رفتاری معتقدند که کودکان هم مانند بزرگسالان به حرف‌ها و رفتار دیگران، پاسخ‌های فردی و کاملا پیش‌بینی‌شده‌ای می‌دهند و والدین می‌توانند بدون اعمال تنبیه بدنی از این قابلیت پیش‌بینی رفتاری برای بهتر شدن خلق و خو و رفتار کودکشان استفاده کنند.

در واقع به اعتقاد این روانشناسان دلایل تنبیه بدنی کودکان از سوی والدین آنها به شرح زیر است:

-ذهن انسان‌ها معمولا مسائل منفی را سریع‌تر دریافت می‌کند، بنابراین والدین طبعا بر رفتارهای بد فرزندشان بیشتر از رفتارهای مثبت آنها توجه می‌کنند

- شواهد زیادی مبنی بر ارتباط میان مشاهده رفتارهای خشن و به‌وجود آمدن انگیزه همان نوع رفتار در ذهن وجود دارد.

- در برخی فرهنگ‌ها تنبیه بدنی کودکان متداول است و درواقع اگر والدین اقدام به این کار نکنند در قبال فرزندشان مسئولیت‌پذیر نیستند.

-بسیاری از والدین در حالی کودکشان را تنبیه بدنی می‌کنند که کاملا از عدم کارآیی این روش آگاهی دارند. کودکان نیز تغییری نمی‌کنند و در این میان والدین تنبیهات شدیدتری را در نظر می‌گیرند. به دنبال این موضوع کودکان نیز با این شرایط خو می‌گیرند و بر سوءرفتار آنها افزوده می‌شود. به گزارش رادیو ملی «ان‌پی‌آر» آمریکا، راه‌حل پیشنهادی روانشناسان به این دست از والدین، صحبت با کودکانشان از طریق به‌کار بردن لغات و واژه‌های مناسب و موثر است. درواقع والدین که در طول روز کار می‌کنند و پس از یک روز پراسترس به خانه برمی‌گردند، آمادگی پذیرش این رفتارها را در کودکانشان ندارند. به اعتقاد روانشناسان هیچ‌کس در این میان مقصر نیست اما برخورد حساب نشده و صدای بالای والدین هنگام صحبت کردن با فرزندشان، احتمال ناسازگاری کودک را افزایش می‌دهد. والدینی که فرزند خود را تنبیه می‌کنند، توجیه‌شان نتیجه مثبت این روش است در حالی که سال‌ها تحقیق در زمینه روانشناسی رفتاری نشان می‌دهد که تشویق کودکان برای کارهای خوبشان به مراتب موثرتر از تنبیه آنهاست.

مطالعه

استرس برای افراد چاق خطرناکتر است

پزشکان هشدار دادند، استرس زیاد در افراد چاق تاثیرات سوء بیشتری در مقایسه با افرادی دارد که دارای وزن متناسب هستند.

این پزشکان می‌گویند، استرس در افراد چاق خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را بیش از افرادی که وزن طبیعی دارند، تشدید می‌کند. به اعتقاد متخصصان، زمانی که افراد چاق در معرض استرس‌های طولانی قرار می‌گیرند، مقادیر زیادی ماده «اینترلوکین۶» در بدن آنها آزاد می‌شود که این پروتیین موجب افزایش التهابات در بدن می‌شود. این در حالی است که افرادی با وزن طبیعی در شرایط پراسترس این واکنش بدن را تجربه نمی‌کنند.

به اعتقاد کارشناسان، این التهاب که به دنبال آزاد شدن اینترلوکین۶ در بدن افراد چاق به‌وجود می‌آید موجب ایجاد شرایطی برای تشدید گرفتگی رگ‌ها، ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری کبدچرب می‌شود. بنابراین احتمال تشدید و ابتلا به بیماری در افراد چاق به‌خصوص در موقعیت‌های استرس‌زا و با توجه به ترشح پروتیین اشاره شده به مراتب بیشتر است. در یک بررسی انجام شده توسط گروهی از متخصصان، افرادی با وزن‌های مختلف طی ۲ روز در شرایط پراسترس قرار گرفتند که یکی از آنها یک مصاحبه شغلی دشوار و دیگری آزمون شفاهی ریاضی بود. پس از این مرحله از بزاق دهان این افراد برای سنجش تأثیر استرس بر فعالیت‌های شیمیایی بدن نمونه‌گیری شد.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد، میزان ترشح ماده اینترلوکین۶ در افراد لاغر به مراتب کمتر از افراد چاق است اما هردو گروه در نخستین روز آزمایش واکنش‌های شیمیایی یکسانی نسبت به استرس نشان دادند. با این حال ترشح این ماده در روز دوم آزمایش در میان آن دسته از افرادی که اضافه‌وزن داشته یا چاق بودند در مقایسه با روز گذشته دوبرابر شده بود اما برای افراد لاغر به همان میزان روز نخست بود.

راه‌هایی برای غلبه بر وحشت بی‌دلیل

ترس کودکان از دندانپزشک

برای برخی افراد ترس از رفتن به دندانپزشکی از دندان‌درد هم بدتر است و کودکان نیز در این زمینه آسیب‌پذیرترند.

اگر فرزندتان از آمدن به مطب دندانپزشکی وحشت دارد و برای بردن او نزد دندانپزشک باید دردسر زیادی را تحمل کنید می‌توانید با چند راهکار موثر از ترس او به میزان قابل توجهی بکاهید.

به گزارش سایت اینترنتی فیلی، ترس از دندانپزشک و مطب دندانپزشکی که در کودکان به وفور دیده می‌شود با روش‌های زیر تا حد زیادی قابل کنترل است:

۱. در وهله اول آگاه باشید که برخی از این نگرانی‌ها طبیعی هستند. کودکان معمولا از تجارب جدید در مکان‌های ناآشنا می‌ترسند، بنابراین ترس کودکتان نباید شما را نگران کند پس آرام باشید.

۲. به داستان‌های منفی و کلیشه‌ای که شنیده‌اید دامن نزنید.

شاید شما خاطرات و تجارب منفی از درمان‌های دندانپزشکی‌تان در گذشته داشته باشید اما آنها را بازگو نکنید چرا که کودکان به شما به‌عنوان یک الگو نگاه می‌کنند و تلاش می‌کنند مانند شما فکر و احساس کنند، بنابراین صحبت‌های شما در این رابطه نباید منفی باشد.

۳. دندانپزشکان عالی هستند.

عملکردهای مثبتی که پزشکتان در گذشته داشته را برجسته کنید و تجارب مثبت خود را به فرزندتان منتقل کنید.

۴. نقش پزشک را برای کودکتان بازی کنید.

کتاب‌هایی را در ارتباط با این موضوع بخوانید و پس از آن نقش بیمار و در مرحله بعد دندانپزشک را برای کودکتان بازی کنید و اجازه دهید او دندان‌های شما را معاینه کند و سپس این کار را برای او انجام دهید تا هنگام مراجعه به پزشک دچار مشکل نشوید.

۵. تمام مراحل دندانپزشکی را پیش از مراجعه اجرا کنید

قبل از مراجعه به دندانپزشک، تمام مراحل دندانپزشکی را مانند انجام تمام کارهایی که دندانپزشک می‌گوید تا زمانی که اجازه رفتن می‌دهد با کودک خود انجام دهید تا از پیش کودک را با مراحل درمان آشنا کرده باشید.

۶. برای کودکتان هدیه‌ای در نظر بگیرید.

می‌توانید در هر بار مراجعه به مطب دندانپزشکی هدیه‌ای را به‌عنوان نتیجه رفتار خوبش به او بدهید. این کار درواقع او را تشویق به آمدن به دندانپزشکی و انجام تجویزات دکتر می‌کند.

۷. بیش از حد به فرزندتان اطمینان خاطر ندهید.

اطمینان دادن بیش از حد به کودکتان و گفتن جمله‌هایی مثل «همه چیز رو به راهه»، «نگران نباش» و ...، موجب ایجاد ترس و نگرانی بیشتر در فرزندتان می‌شود و به این فکر می‌افتد که شاید شرایط آن‌قدر بد است که والدین تا این حد تلاش می‌کنند او را آرام کنند. در صورتی که زمان آن رسیده تا فرزندتان با پزشکش تنها باشد این کار را سریع انجام دهید و اعتراض نکنید چرا که این کار اعتماد شما به فرزندتان در رابطه با توانایی‌هایش را نشان می‌دهد و موجب اعتماد به‌نفس او می‌شود.

۸. تمرکز خود بر رفتارهای کودک را مدیریت کنید

در ازای توجه به ناراحتی، اعتراض و گریه‌های فرزندتان برای شجاع شدن او تلاش کنید.

۹. شرایط فرار را برای فرزندتان مهیا نکنید.

تا جایی که می‌توانید برای جلوگیری از فرار کودکتان برای مواجهه با پزشک تلاش کنید و به او به‌روش صحیح روحیه بدهید.

۱۰. در صورت استرس زیاد در کودک به روانپزشک مراجعه کنید.

اگر استرس فرزندتان از دندانپزشک بسیار شدید است، پیش از قرار ملاقات با دندانپزشک به یک مشاور یا روانپزشک مراجعه کنید. درواقع یک مشاور آگاه به درمان‌های شناختی-رفتاری می‌تواند سلامت روانی کودکتان را تضمین کند.

هشدار

اعتدال در مصرف «سس»

یک کارشناس اداره غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به این‌که ۶۵ درصد سس سفید (مایونز) چربی است و مابقی از سرکه و تخم‌مرغ استفاده می‌شود، به هموطنان توصیه کرد، در استفاده از انواع سس‌ها اعتدال را رعایت کنند.

مهندس مینو حاجیان در این باره افزود: سس‌های سالاد بین ۳۶ تا ۵۶ درصد چربی دارند و مابقی مواد تشکیل‌دهنده آن از سرکه یا آبلیمو و نشاسته است که از این میان می‌توان به سس تارتار، خردل و سس فرانسوی اشاره کرد. حاجیان به مصرف‌کنندگان این محصولات توصیه کرد: در حد اعتدال رو به پایین این محصولات را مصرف کنند و جهت استفاده از چاشنی برای غذاهای خود از روغن زیتون، سرکه، آبلیمو و آب نارنج استفاده کنند. این کارشناس اداره سازمان غذا و دارو به افرادی که بی‌رویه از انواع سس استفاده می‌کنند، هشدار داد و گفت: به دلیل این‌که در تهیه انواع سس‌ها از ادویه‌جات استفاده می‌شود و بسیار آلرژی‌زا هستند، افرادی که سرماخوردگی یا بیماری گوارشی دارند باید در مصرف این محصولات دقت لازم را داشته باشند؛ چراکه استفاده بیش از حد انواع سس‌ها مضر است و بیماری آنها را تشدید می‌کند.

حاجیان گفت: در صورتی که هموطنان با آگاهی و با توجه به رژیم غذایی و حساب شده این محصولات را مصرف کنند با مشکل خاصی مواجه نمی‌شوند.

وی همچنین گفت: بسیاری از تولیدکنندگان انواع سس‌ها از انواع نشاسته‌ها و روغن به‌عنوان قوام‌دهنده و حجم‌دهنده استفاده می‌کنند که همین امر موجب چاقی فرد می‌شود. بنابر اعلام پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان غذا و دارو، حاجیان در ادامه به طبقه‌بندی سس‌ها اشاره کرد و اظهار داشت: سس سفید (مایونز) جزو سس‌های سرد محسوب می‌شود، به این دلیل که فرآیند گرمایی ندارد و برای ماندگاری بیشتر مواد نگهدارنده به آن اضافه می‌کنند، اما سس‌های قرمز که بر پایه رب گوجه‌فرنگی‌اند و در ترکیبات‌شان سرکه، مواد افزودنی مانند ادویه و گلوکز استفاده می‌کنند جزو سس‌های گرم معرفی می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: سس‌های قرمز چون فرآیند پاستوریزاسیون دارند و برای تهیه انواع آن از فرآیند گرمایشی استفاده می‌کنند، نیازی به مواد نگهدارنده ندارند. حاجیان گفت: در هرحال سس گوجه‌فرنگی نسبت به سس‌های سفید درصد کالری پایین‌تر و ارزش غذایی بالاتری دارد و روغنی که در این محصولات استفاده می‌شود باید از نوع خالص و تصفیه‌شده باشد و پراکسیدش از یک‌درصد تجاوز نکند. این کارشناس مواد غذایی سازمان غذا و دارو افزود: در بیشتر کشورهای پیشرفته به دلیل رعایت موازین بهداشتی برای تهیه سس سفید از مواد نگهدارنده استفاده نمی‌کنند. صنعت ایران نیز باید تا جایی پیش رود که از نظر تکنولوژی محصولاتی را تولید کند که فاقد مواد نگهدارنده و بر پایه روغن زیتون باشد. بی‌تردید این امر تحقق نمی‌یابد مگر این‌که هموطنان چنین تقاضایی را از تولیدکنندگان داشته باشند. وی در ادامه به مردم توصیه کرد: هنگام خرید به اطلاعات درج‌شده روی محصولات توجه جدی داشته باشند، چراکه ضابطه برچسب‌گذاری اجباری است به‌طوری که درصد چربی، نمک، شکر و نگهدارنده روی برچسب باید قابل مشاهده باشد. به‌عنوان مثال تولیدکننده سس‌های سفید موظف است میزان نگهدارنده را روی محصول تولیدی خود درج کند.

بررسی

«شوکه»، موثر در درمان ورم معده

یک کارشناس ارشد منابع طبیعی معتقد است: تانن موجود در میوه بلوط که در زبان محلی به آن «شوکه» می‌گویند درمان ناراحتی‌های معده است.

«عبدالرضا محمدی»، در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: قسمت مورد استفاده درخت بلوط میوه، پوست، گال و برگ آن است که از قدیم در طب سنتی ایران مورد استفاده قرار می‌گرفت. بلوط را همچون فندق از پوست سبز رنگ جدا کرده و پوسته قهوه‌ای مایل به قرمز آن را شکسته و به صورت خام، تفت داده و حتی آب‌پز هم میل می‌کنند. وی ادامه داد: میوه بلوط خوراکی، اما بسیار دیر هضم است. تانن ماده موثر موجود در بلوط است که در اکثر اندام‌های آن ذخیره شده. این ماده با تقویت مخاط معده در درمان ورم معده و زخم آن مورد استفاده قرار می‌گیرد و در مناطق زاگرس‌نشین مردم و بیشتر عشایر از مخلوط آرد میوه درخت بلوط با آرد گندم در بعضی نواحی نان تهیه می‌کردند و از میوه خوراکی بلوط برای تقویت بدن، درمان ضعف عمومی و کم‌خونی، درمان آماس زخم‌دار روده بزرگ و درمان بیماری‌های پوستی و درمان کننده بواسیر خونی استفاده می‌شود.

این کارشناس ارشد منابع طبیعی با بیان این‌که بررسی منابع نشان می‌دهد که در طب سنتی از تانن بلوط برای درمان سل و التیام زخم‌ها استفاده می‌شده، تصریح کرد: تانن ماده‌ای ادرارآور است که مانع ایجاد سنگ در کلیه‌ها و مثانه می‌شود و با توجه به تجمع کلسیم و پیش‌ساز ویتامین D در میوه بلوط، در درمان نرمی استخوان نیز موثر است و افرادی که مبتلا به اسهال شدید هستند، چنانچه روزی ۳،۲ بار و هر بار یک مثقال از پودر دانه آن را میل کنند، اسهال آنان بسته خواهد شد.

محمدی ادامه داد: مصرف بلوط خونریزی‌های داخل دستگاه گوارش را بند می‌آورد و زخم امعاء را مداوا می‌کند و برخی زخم‌های روی پوست بدن که مرتب آب می‌دهند و زیاد می‌شوند با پاشیدن پودر سوزانده‌شده سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند.

این کارشناس ارشد منابع طبیعی با بیان این‌که جوشانده پوست درخت بلوط به صورت کمپرس و حمام برای درمان سرماخوردگی و خارش پوست استفاده می‌شود، تصریح کرد: بلوط به جهت دارا بودن ترکیبات «فلاونوییدی» خواص ضدالتهابی داشته و با کاهش تورم عروق انتهای روده منجر به کم شدن بواسیر می‌شود.

وی تصریح کرد: میوه بلوط دارای ۵ درصد پروتیین، ۷ درصد چربی، ۷۰ تا ۸۰ درصد هیدروکربن است و از بلوط شیره‌ای حاصل می‌شود که در لفظ محلی استان ایلام آن را (شوکه) گویند که برای ناراحتی‌های معده مفید است. محمدی تصریح کرد: براساس منابع، دم‌کرده برگ بلوط در درمان خونریزی‌های معده، روده و رحم، درمان ترشحات زنانگی و مخصوصا درمان سرطان بسیار موثر است و به دلیل فیبر بالایی که دارد خاصیت سیرکنندگی داشته و به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع فاقد کلسترول بوده و پتاسیم آن ادرارآور است. میزان نشاسته بلوط در مقایسه با فندق بیشتر و چربی آن کمتر است. این کارشناس ارشد منابع طبیعی تصریح کرد: مصرف زیاد بلوط باعث خستگی معده و درد عضلات قلبی می‌شود. مصرف بیش از حد بلوط به دلیل تانن زیاد از میزان جذب آهن بدن می‌کاهد. مصرف بلوط در دوران شیردهی و بارداری باید تحت‌نظر پزشک باشد.

تغذیه

تاثیر مصرف کیوی پیش از خواب

مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه

مصرف کیوی قبل از خواب برای درمان یبوست موثر است.

یبوست ناشی از حرکات کند روده وام‌الامراض است که روی کل سیستم بدن اثرات نامطلوب دارد.

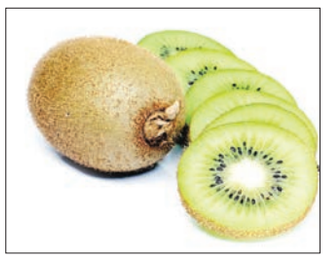
افراد مبتلا به یبوست باید دریافت فیبر را افزایش دهند. برای این کار باید مصرف میوه و سبزیجات زیاد شود.

سبزیجات باید یا به صورت خام و به‌عنوان میان‌وعده مصرف شوند یا به صورت پخته به‌عنوان یک وعده غذایی.

در این بین سبزیجاتی از جمله هویج، کاهو، کلم و گوجه‌فرنگی تأثیر بیشتری دارند و از بین میوه‌ها نیز انجیر و کیوی موثرترند.

۵ تا ۸ عدد انجیر خیس خورده برای صبحانه و مصرف کیوی قبل از خواب می‌تواند برای برطرف کردن یبوست موثر باشد.

در طب سنتی هم مصرف خاکشیر بدون شکر



و همراه با آب گرم برای درمان یبوست توصیه شده که بهتر است قبل از نهار و قبل از شام مصرف شود.

بیماری‌ها

کشندگی بالای بیماری هاری

فریبا هادی* | میزان کشندگی بالای بیماری هاری به‌طوری است که پس از ظهور علایم در انسان قابل درمان نبوده و بیمار محکوم به مرگ خواهد بود.

هاری یک بیماری حاد ویروسی و یکی از مهم‌ترین بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان است که از هزاران سال قبل در جهان وجود داشته و به دلیل دارا بودن میزان بروز بالا و خسارت‌های سنگین اقتصادی و بهداشتی، جزو اولویت‌های نظام مراقبت بیماری‌ها در کشور بوده و میزان بروز بیماری هاری انسانی به‌عنوان یک شاخص مهم بهداشتی محسوب می‌شود.

در دنیا در هر ۱۰ دقیقه یک نفر بر اثر ابتلا به بیماری هاری جان خود را از دست می‌دهد و این

بیماری سالانه باعث مرگ بیش از ۵۵ هزار نفر در سطح دنیا می‌شود که ۹۵ درصد این مرگ‌ها در قاره‌های آسیا و آفریقا اتفاق می‌افتد. به همین منظور و به دلیل اهمیت زیاد این بیماری، روز ۲۸ سپتامبر هر سال (۶ مهرماه) توسط سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان «روز جهانی هاری» نام‌گذاری شده است. این بیماری عمدتا از طریق گاز گرفتن توسط پستانداران خونگرم اهلی و وحشی به انسان منتقل می‌شود. شروع هاری معمولا با یک احساس اولیه هراس، سردرد، تب، کوفتگی عضلانی و تغییرات حسی نامشخص اغلب در محل گزش حیوان همراه است. ناگفته نماند تحریک‌پذیری و ترس از فضای باز، علایم شایعی هستند. این بیماری با بی‌حسی یا فلج عضلات پیشرفت می‌کند و اسپاسم عضلات حلق منجر به ترس از آب می‌شود، به‌طوری که بدون مداخله پزشکی، سیر بیماری ۶-۲ روز و گاهی بیشتر است و درنهایت مرگ به دلیل فلج عضلات تنفسی رخ می‌دهد. تنها راه جلوگیری از این بیماری انجام اقدامات پیشگیری بلافاصله بعد از حیوان‌گزیدگی است. همچنین افزایش روند موارد حیوان‌گزیدگی در انسان موجب شده است سالانه مبالغ زیادی صرف خرید سرم و واکسن ضدهاری جهت درمان آسیب‌دیدگان شود. در ضمن تلفات دام و خسارت‌های اقتصادی ناشی از این بیماری که در دام‌ها ایجاد می‌شود قابل انکار نیست. در جهت پیشگیری در خصوص بیماری هاری باید به نکاتی همچون اتلاف سگ‌های ولگرد و خودداری از نگهداری سگ و گربه در منزل مگر در موارد استثنایی و در صورت نگهداری، قلاده‌زدن و واکسیناسیون آنها علیه هاری، خودداری از تردد سگ‌های خانگی و صاحبدار در معابر عمومی و پارک‌ها، توجه خاص به گازگرفتگی حیوان‌ها هرچند جزیی و به صورت خراش و مراجعه فوری فرد مجروح به مرکز درمان پیشگیری هاری و... اشاره کرد.

*کارشناس مسئول بیماری‌های واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زنجان