مطب

## سن شب‌ادراری کودک

دکتر ابوطالب محمدی | متخصص اطفال

۹۹درصد شب‌ادراری کودکان تا ۱۲ سالگی به‌طور کامل کنترل می‌شود.

دو قسمت شب‌ادراری در کودکان وجود دارد، شب‌ادراری اولیه و ثانویه. همانطور که از نام آنها پیداست، شب‌ادراری اولیه از بدو تولد در کودک وجود دارد و در شب‌ادراری ثانویه نیز ممکن است کودک در ابتدا مشکلی نداشته باشد اما طی دوره دیگری به آن مبتلا شود. البته مشکل شب‌ادراری تا ۶ سالگی برای پسران و ۵ سالگی برای دختران، امری طبیعی است مگر این که بدون سابقه قبلی به آن دچار شوند. علت شب‌ادراری نیازمند بررسی‌های مختلفی است. اگر این مشکل با روز ادراری نیز همراه باشد، علاوه بر انجام سونوگرافی و آزمایش از کلیه‌ها و مجاری ادرار کودک، باید از کلیه‌ها عکس رنگی گرفت. شب‌ادراری بیشتر ناشی از عدم بلوغ قشر مغز در کنترل ادرار است، اما پس از تشخیص علت آن می‌توان برای درمان از دارو، زنگ اخبار و تشک‌های مخصوص شب‌ادراری استفاده کرد. ۵۰ تا ۶۰درصد کودکان به دارو درمانی پاسخ می‌دهند و اغلب با گذشت سن بهتر می‌شوند. اگر مشکلی در کودک وجود نداشته باشد، حداکثر تا ۱۲ سالگی، شب‌ادراری به‌طور کامل کنترل می‌شود. والدین باید به‌خاطر داشته باشند که مشکل شب‌ادراری کودکان همیشه عادی نیست و باید برای پیگیری علل و درمان آن حتما به پزشک مراجعه کنند.

مطالعه

## استرس جذابیت شما را می‌گیرد

نتایج یک مطالعه جدید روانشناسی تأیید می‌کند که افراد مضطرب جذابیت کمتری دارند.

در این بررسی مشخص شد، افراد مضطرب و استرسی، اغلب از دید دیگران جذابیت کمتری دارند و به احتمال زیاد این تأثیر از هورمون استرس ناشی می‌شود. کارشناسان در این مطالعه دریافتند، معمولا افرادی که در چشم دیگران جذاب‌تر به نظر می‌رسند، سطح هورمون استرس موسوم به کورتیزول در بدنشان پایین‌تر است. به گزارش سای‌سنترال، در زندگی هر فرد عوامل استرس‌زای مختلفی وجود دارند و این عوامل می‌توانند با فعالیت‌های شغلی و محیط‌های کاری، پول، خانواده و تعطیلات که روزانه استرس‌های زیادی را به ما تحمیل می‌کنند، مرتبط باشند. در میان بیمارانی که به مطب‌های روانپزشکان مراجعه می‌کنند ۷۵ تا ۹۰درصد آنها از استرس‌های مختلف شکایت می‌کنند. این استرس و فشارهای روانی و فیزیکی می‌توانند به شیوه‌های مختلف زندگی ما را مختل کنند و فرد چه مجرد باشد یا متاهل، زندگی‌اش تحت‌تأثیر این تنش‌ها قرار می‌گیرد.

با پزشکان

## زنان باردار غذاهای حاوی مواد نگهدارنده نخورند

دکتر نجمه فائز | متخصص زنان و زایمان

مصرف مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده می‌تواند به سقط جنین یا زایمان زودرس بینجامد.

به‌طور کلی تمام مسائل محیطی نظیر نور، صدا، بو و... روی هیپوتالاموس افراد اثر می‌گذارد و تخمک‌گذاری را در زنان و همچنین مردان تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد.

درخصوص اثرات امواج تلفن همراه و همچنین پارازیت‌ها نیز مطالعات چندانی صورت نگرفته است، اما در همین مطالعات اندک نیز مشخص شده که این امواج و همچنین موادغذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند می‌توانند زمینه را برای سقط جنین و همچنین زایمان زودرس فراهم کنند.

البته بسیاری از عوامل در طولانی‌مدت تاثیرشان را روی سلامت یا هر فرآیند دیگری می‌گذارند و امواج مغناطیسی و رادیویی و... نیز از این دسته‌اند.

احتمال سقط جنین، زایمان زودرس و جنین کوچکتر از حد طبیعی و... نیز از جمله مشکلاتی است که در مادران با سن بالا ممکن است اتفاق افتد، از این‌رو بهتر است زنان زمان بچه‌دار شدن خود را به تأخیر نیندازند.

### درباره اختلالات دو قطبی - بخش نخست

# افسرده یا شیدا

دکتر محمد والی‌پور | متخصص روانپزشکی

از اختلال دو قطبی با عنوان افسردگی شیدایی نام برده می‌شد. همان گونه که از نام قبلی استنباط می‌شود کسی که دچار اختلال دوقطبی است دچار نوسانات خلقی شدید است. این نوسانات معمولا هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد و با آن چه مردم عادی در زندگی روزمره تجربه می‌کنند، بسیار متفاوت است.

خلق افسرده: احساس شدید افسردگی

خلق شیدا: احساس شادمانی بسیار

خلق مختلط: به‌عنوان مثال خلق افسرده همراه با بی‌قراری و فعالیت بیش از اندازه ناشی از شیدایی.

### شیوع اختلالات دوقطبی

در حدود یک نفر از هر ۱۰۰ بزرگسال در طول زندگی خود دچار این اختلال می‌شود. معمولا این اختلالات بعد از سنین نوجوانی اتفاق می‌افتد. در سنین بالاتر از ۴۰ سال این اختلالات غیرمعمول است. مردان و زنان به یک اندازه در معرض ابتلا به این اختلالات قرار دارند.

### انواع اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی نوع ۱

حداقل یک دوره خلق شیدا به مدت یک هفته وجود دارد. اگرچه بیشتر مبتلایان دوره افسردگی را هم تجربه می‌کنند ولی بعضی از آنها فقط دوره شیدایی را تجربه می‌کنند. دوره‌های شیدایی بدون درمان بین ۳ تا ۶ ماه به طول می‌انجامند. دوره‌های افسردگی در صورتی که مداوا نشوند ۱۲-۶ ماه ادامه پیدا می‌کنند.

اختلال دوقطبی نوع ۲

در این نوع بیش از یک دوره افسردگی شدید وجود دارد. در صورتی که شدت خلق شیدایی کم است. این نوع به نام شیدایی خفیف (Hypomania) نامیده می‌شود.

اختلال دوقطبی با تناوب سریع (Rapid cycling)

در این دسته بیش از ۴ بار نوسان روحی در طول یک‌سال وجود دارد. این نوع در حدود ۱۰ درصد افراد مبتلا به اختلالات دوقطبی دیده می‌شود و می‌تواند با هر کدام از انواع یک یا ۲ همراه باشد.

اختلال خلق ادواری (Cyclothymia)

در این نوع شدت نوسان خلق به اندازه اختلال دوقطبی نیست، اما می‌تواند زمان طولانی‌تری ادامه یابد. این حالت می‌تواند منجر به اختلالات دو قطبی شود.

### علل اختلالات دوقطبی

دلیل قطعی برای این اختلالات شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات دوقطبی منشأ ارثی دارد. به عبارتی ژن‌ها بیشتر از تربیت در این اختلالات موثرند. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز که کنترل حالات روحی را به عهده دارد عامل این اختلالات باشد. به این دلیل است که این اختلالات با دارو قابل درمان هستند. نوسانات خلقی ممکن است گاهی توسط استرس یا بیماری به وجود بیایند.

### علایم اختلالات دوقطبی

علایم بیماری بستگی به این دارد که خلق شما به سمت افسردگی یا شیدایی تغییر کرده باشد.

علایم اختلال دوقطبی شامل دو نوع علایم است:

۱- علایم مانیا یا هیپومانیا (شیدایی) برای حداقل یک هفته، شامل حداقل ۳ علامت از علایم زیر وجود داشته باشد:

-تحریک‌پذیری، خلق شاد

-حواس‌پرتی

-اعتماد به نفس بالا احساس بزرگ‌منشی

-کاهش نیاز به خواب

-پرحرفی یا تند تند حرف زدن

-پرش افکار

-بی‌قراری یا افزایش فعالیت‌های معطوف به هدف (از جمله فعالیت‌های اجتماعی، تحصیلی و جنسی)

-درگیری بیش از حد در امور لذتبخش که گاهی با عواقب ناراحت‌کننده و زیانبار همراه است.

۲- علایم افسردگی برای حداقل ۲ هفته، شامل حداقل ۵ علامت از علایم زیر باشد:

-خلق افسرده یا بی‌علاقگی شدید یا در اطفال به صورت تحریک‌پذیری

-کاهش انگیزه برای انجام کارها

-کاهش وزن (افزایش یا کاهش اشتها) -در کودکان به صورت وزن نگرفتن

-بی‌خوابی یا پرخوابی

-بی‌قراری یا کندی جسمی-روانی

-احساس خستگی و کمبود انرژی

-احساس بی‌ارزشی یا گناهکار بودن

-کاهش تمرکز بلاتصمیمی

-افکار مکرر در مورد مرگ یا خودکشی

۱-افسردگی:

احساس افسردگی احساسی است که همه ما در طول زندگی آن را تجربه کرده‌ایم. این احساس می‌تواند به ما در شناخت و برخورد با مشکلات زندگی کمک کند.

اما در افسردگی بالینی یا اختلالات دوقطبی این احساس افسردگی بسیار شدیدتر است. در این حالت احساس افسردگی برای مدت طولانی باقی می‌ماند و حتی انجام امور عادی زندگی را سخت یا غیرممکن می‌سازد. در صورتی که شما افسرده شده باشید متوجه این تغییرات در خود شده‌اید:

### علایم روانی

-احساس غمگینی که از بین نمی‌رود.

-احساس نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی

-از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز

- لذت نبردن از چیزهایی که قبلا لذت می‌بردید.

-احساس بی‌قراری و آشفتگی

-از دست دادن اعتماد به نفس

-احساس بی‌ارزشی و ناامیدی

-زودرنجی و تحریک‌پذیری

-فکر کردن به خودکشی

-علایم فکری

-از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه

-از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری حتی در موارد ساده

-مشکل تمرکز کردن

-علایم جسمی

-کم‌شدن اشتها و وزن

-مشکل خوابیدن

-بیدار شدن زودتر از موقع

-احساس خستگی کامل

-یبوست

-عدم تمایل به رابطه جنسی

-علایم رفتاری

- مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها، حتی کارهای روزمره

- گریه کردن زیاد یا احساس نیاز به گریه و عدم توانایی گریستن

پرهیز از مواجهه با افراد

نسخه

### چگونه انرژی بدن را حفظ و از بیماری جلوگیری کنیم

## رژیمی برای فصل سرما

باتوجه به شروع زمستان و روزهای کوتاه و شب‌های سرد و طولانی آن، باید موادغذایی‌ای را مصرف کنید که انرژی بدن را حفظ و از بیماری جلوگیری کنند.

مجله آنلاین «وال‌استریت چیت‌شیت» در مقاله جدیدی دراین‌باره منتشر کرد: آنچه بدن ما در فصل زمستان بیش از همه نیاز دارد مواد غذایی حاوی آهن، ویتامین D، کربوهیدرات، روی یا همان زینک و ویتامین C است. در ذیل دلیل نیاز بدن به این موادغذایی، املاح و ویتامین‌ها در فصل سرما عنوان شده است:

### آهن

چرا بدن شما نیازمند آهن است؟ کمبود آهن یا کم‌خونی اغلب موجب ضعف سیستم ایمنی می‌شود که این موضوع احتمال عفونت در سراسر بدن را افزایش می‌دهد. کمبود آهن همچنین موجب خستگی (به دلیل کمبود سلول‌های قرمز خون)، گیجی و سردرد می‌شود و اغلب افراد مبتلا به آنمی تحرک کمی داشته و بیشتر از دیگران در معرض بیماری هستند. وزارت بهداشت ایالات متحده آمریکا پیشنهاد کرده است که به منظور تأمین آهن خون از موادغذایی مثل گوشت گاو، عدس، اسفناج، لوبیای سفید و حتی شکلات تلخ استفاده شود.

### ویتامین D

ویتامین D سیستم ایمنی بدن را در فصل سرما در حالت طبیعی و ایمن قرار می‌دهد. یک مطالعه انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه کلورادو نشان می‌دهد ۷۷درصد از آمریکایی‌ها گرفتار کمبود ویتامین D هستند و از این میان ۲۴ تا ۳۶درصد از آنها به احتمال زیاد در فصل زمستان دچار سرماخوردگی می‌شوند. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد کمبود ویتامین D کارآیی سلول‌های ایمنی بدن را نیز کاهش می‌دهد. اما چگونه ویتامین D جذب کنیم؟ ویتامین D به‌طور طبیعی از طریق اشعه خورشید دریافت می‌شود و در فصل زمستان به دلیل کاهش این منبع انرژی، باید گزینه‌های دیگری را پیدا کرد. این ویتامین در ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، حبوبات، شیر و ماست وجود دارد.

### کربوهیدرات‌های پیچیده

چرا بدن شما به کربوهیدرات نیاز دارد؟ با کوتاه شدن روزها در فصل زمستان، افراد زمان کمتری را در معرض اشعه خورشید هستند که این موضوع نه‌تنها سطح ویتامین D بدن را کاهش می‌دهد بلکه تأثیر مستقیمی بر میزان ترشح هورمون سرتونین در مغز دارد. کاهش ترشح این هورمون موجب افسردگی و مشکلات دیگر می‌شود. مصرف موادغذایی حاوی کربوهیدرات سطح ترشح سرتونین در مغز را افزایش می‌دهد. کربوهیدرات‌های ساده مثل نان سفید موجب افزایش سریع قندخون می‌شوند و به همین دلیل مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده که سالم‌تر هستند و در موادغذایی مثل غلات کامل، سیب‌زمینی شیرین و کدو تنبل وجود دارند، توصیه می‌شود که ترشح سرتونین را افزایش می‌دهد.

### روی (زینک)

بدن ما برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی به روی نیاز دارد. این ماده همچنین برای رشد سلول‌ها ضروری است. مصرف این ماده ابتلا به سرماخوردگی در فصل سرد سال را کاهش می‌دهد. همچنین هنگام سرماخوردگی اگر ۲۴ ساعت پس از ظهور این علایم، مواد حاوی روی مصرف کنید دوره درمان‌تان کوتاه‌تر و شدت بیماری‌تان خفیف‌تر خواهد شد. روی اغلب در خوراکی‌های حاوی پروتیین بالا مانند گوشت گاو، گوشت بره، آجیل، حبوبات و بنشن وجود دارد.

### ویتامین C

جذب ویتامین C از بدن در مقابل بیماری‌های قلبی تا بیماری‌های پوستی حفاظت می‌کند و به دلیل افزایش کارآیی سیستم ایمنی، جذب آن در فصل زمستان ضروری است. اما به تنهایی برای درمان سرماخوردگی کافی نیست. این ویتامین همچنین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها از جمله کیوی، انبه، آناناس و سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی و نارنج وجود دارد.

تغذیه

## میوه‌ها بدون پوست مصرف شوند

مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه

توصیه می‌شود افراد میوه‌ها را بدون پوست مصرف کنند، مگر این که مطمئن باشند میوه ارگانیک بوده یا از باغ خانگی برداشت شده است. در شرایط عادی خواص میوه‌ها عمدتا در ناحیه پوست و زیر پوست آنها نهفته است و توصیه می‌شود افراد میوه‌ها را با پوست بخورند. برای مثال در میوه‌ای مانند گلابی محتوای ویتامین‌ها در پوست و زیر پوست دو برابر گوشت میوه است.

اما امروز دیگر میوه‌ها در شرایط عادی رشد نمی‌کنند و در پرورش آنها از انواع کودها و سموم استفاده می‌شود که این مواد عمدتا در پوست میوه تجمع می‌کنند.

میوه‌های بوته‌ای مانند گوجه و خیار نیز چون در ارتفاع پایین هستند و بیشتر با سموم و کودها در تماسند، امکان آلودگی بیشتری دارند.

توت‌فرنگی در صدر میوه‌هایی است که ممکن است به کودها و سموم آلوده شود و چون پوست قابل جدا کردن ندارد، باید خوب شسته شود.

میوه‌هایی مانند خرمالو و سیب عمدتا به‌صورت نارس چیده می‌شوند و بعد در شرایط فیزیکی و با اضافه کردن برخی ترکیبات رسیده می‌شوند، لذا گرفتن پوست آنها لازم است.

در برخی موارد نیز ممکن است روغن‌هایی به پوست میوه‌ها مالیده شود که برای سلامتی افراد مضر است.

در این شرایط بهتر است میوه‌ها بدون پوست مصرف شوند، مگر این که اطمینان داشته باشیم، ارگانیک هستند یا از باغ‌های آشنا برداشت شده‌اند.

تندرستی

## رفع اختلال ستون فقرات با حرکات کششی

دکتر مرتضی عزیزیان | فیزیوتراپ

انجام حرکات کششی مانند حرکت کششی گربه در فواصلی از روز می‌تواند در رفع اختلال ستون فقرات موثر بوده و عضلات کوتاه‌شده را به اندازه طبیعی برگرداند.

بدن با گذشت زمان و افزایش سن و نیز با داشتن زندگی بی‌تحرک و صنعتی به‌تدریج دچار اختلال در راستای ستون فقرات می‌شود.

بسیاری افراد به این اختلال ستون فقرات خود آگاه نبوده و علایم درد ناشی از این اختلال را با درد سایر ارگان‌ها اشتباه می‌گیرند. به عنوان نمونه، چنانچه بر اثر نشستن نادرست و طولانی‌مدت فشاری که روی ستون فقرات است، دردی را به سمت معده انتقال دهد، این درد که منشأ آن ستون فقرات است، با درد معده اشتباه گرفته می‌شود.

نشستن‌های طولانی و نامناسب موجب ضعیف و کوتاه‌شدن عضلات می‌شود. انجام حرکات کششی می‌تواند اندازه عضلات را به حالت اول برگردانده و ستون فقرات را راست کند.

دو حرکت کششی گربه (Cat exercise) و گوشه‌دیوار (Corner exercise) بهترین این حرکت‌هاست. برای انجام حرکت گوشه‌دیوار فرد باید به گوشه‌دیوار رفته و روبه‌روی آن به فاصله ۶۰ سانتی‌متر بایستد. سپس باید هر دو ساعد خود را به روی دو دیوار گوشه قرار دهد، به‌طوری که آرنج‌ها اندکی پایین‌تر از ارتفاع شانه قرار گیرند.

در مرحله بعدی باید فرد تا جایی که احساس درد نکند و تا حدی که در جلوی شانه و قفسه‌سینه احساس کشش می‌کند خم شود و به مدت ۳۰ ثانیه تا یک‌دقیقه در این حالت کششی باقی بماند. تمرین این حرکت در طول روز به بازگشت ستون فقرات به راستای اصلی و نیز بازگشت عضلات کوتاه‌شده به اندازه واقعی خود کمک کند. برای انجام حرکت گربه نیز باید به صورت چهار دست و پا مانند گربه قرار گرفته و سپس هنگام دم، نشیمنگاه و قفسه سینه خود را به سمت سقف کشیده و به شکم اجازه داده شود که به سمت زمین کشیده شود و در این حالت باید سر را بالا آورده و به روبه‌رو نگاه کرد.

همراه بازدم نیز باید ستون فقرات خود را گرد کرده و به سمت سقف کشاند و در این حالت سر را پایین آورده و نباید چانه به سمت قفسه سینه کشیده شود.