

حسن مالکیت در کودکان زیر ۴ سال معنایی ندارد



دکتر علیرضا وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسری شش ساله دارم که پیش دبستانی می رود و از دو و نیم سالگی متوجه بیش فعالی اش شدم. داروی ریسپریدون می خورد و اصلاً کنترل هیجان ندارد. برای نمونه با دوستانش که بازی می کند یا جایی می رود، خسته که می شود و موقع خوابش می رسد از خود بیخود می شود. ناسزا می گوید و دیگران را می زند. نمی خوابد. باید همه بخوابند بعد او بخوابد. حتی شب ها هم باید همه برق ها خاموش باشد و همه بخوابند تا او بخوابد. کلاس رفتار درمانی می رود. می خواهم بدانم تأثیری دارد؟ به خاطر این رفتارش حتی خانه مادرم نمی توانم بروم. چون ساعت ۸ تا ۷ شب خوابش می آید و اگر جایی باشیم به شدت اذیت و لجبازی می کند.

برای این نوع کودکان، هم زمانی دارودرمانی و بازی درمانی بهتر جواب می دهد، برای خوابش فعلاً مدارا کنید. لامپ ها و تلویزیون را خاموش کنید و با قصه او را بخوابانید.

● شهروند: با کودک دوو نیم ساله که همه چیز را می خواهد باید چگونه رفتار کنم؟ آیا بچه ها در این سن حسن مالکیت را درک می کنند؟

در این سن بحث مالکیت مطرح نیست و بیشتر خودمحوری است. کودک تصورش این است که همه دنیا برای او خلق شده و همه باید گوش به فرمان او باشند. تا پایان سه سالگی این حس به صورت طبیعی در کودک وجود دارد و اگر کودک احساس امنیت کند، در آینده آرامش خواهد داشت و اگر دچار سرخوردگی شود، اضطراب و احساس حقارت به سراغش خواهد آمد. پس باید با کودکان مدارا و عوامل خطر را از قبل حذف کنید.

● شهروند: پسر من سینه را برای درمان پیش شما می آورم و هر روزی که می گذرد، لجبازتر می شود. اصلاً به حرف کسی گوش نمی دهد. فقط کار خودش را می کند. تا پیش از این تکالیفش را خودش انجام می داد ولی الان اصلاً درس نمی خواند و تکالیفش را هم به زور انجام می دهد. در امتحانات نوبت اولش با اینکه خیلی با او کار کردم، یک نمره کامل هم ندارد. این قدر بی توجهی و لجبازی می کند که گاهی وقت ها پدرش مجبور می شود او را بزند. معلمش می گوید سر کلاس حواسش نیست و مدام کارهایی می کند که حواس بقیه هم پرت می شود. سینه را به خاطر دارم. هنوز در مراحل درمان هستیم و اصلاً نباید عجله کنید. هم زمانی دارودرمانی و بازی درمانی تأثیر بیشتری برای او دارد. سینه در جلسات گروهی توانایی کنترل خود را دارد، از این رو باید نوع رفتارهای شما با او تغییر کند. هرگز نباید با او یا تند ی یا دستوری برخورد کنید. بهتر است نقش خود را در تربیتش کم رنگ و نقش پدرش را پررنگ کنید. مسئله دیگری که درباره فرزند شما وجود دارد، وجود خواهر بزرگ ترش در خانه است که سبب شده تا سطح انتظارا تان از او غیرواقعی شود.

تیک سلامتی

تأثیر ویتامین B2 بر بهبود میگرن



مصرف ویتامین B2 می تواند بر میگرن اثر بگذارد و درد ناشی از آن را کاهش دهد. در یک آزمایش کنترل شده تصادفی به ۵۵ فرد بزرگ سال مبتلا به میگرن روزانه ۴۰۰ میلی گرم «ریبوفلاوین» و دارونما داده و به مدت چهار ماه وضعیت آن ها پیگیری شد. آن دسته از افرادی که ویتامین B2 مصرف کرده، نسبت به افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، میگرن کمتری را در ماه تجربه می کردند. هرچند «ریبوفلاوین» در ماه نخست اثر مفیدی نداشت، پس از سه ماه استفاده، بیشترین اثر وفایده را نشان داد. متخصصان تغذیه بر این باورند «ریبوفلاوین» برای کاهش التهاب اعصاب هم مفید است که از عوامل سردرد های میگرنی محسوب می شود. همچنین باتوجه به اینکه علت بروز میگرن گاهی ناشی از ناهنجاری های «میتوکندریایی» در مغز است، این ویتامین برای فعالیت های طبیعی «میتوکندریایی» نیز ضروری است. از این رو «ریبوفلاوین» را می توان یک داروی پیشگیری کننده از میگرن هـ به حساب آورد. افرادی که به دریافت طبیعی این ویتامین تمایل دارند، می توانند این مواد غذایی را در رژیم روزانه خود بگنجانند. آجیل ها به ویژه بادام، سینه مرغ، شیر و فراورده های لبنی مانند ماست و پنیر، تخم مرغ، شیر خشک، ماهی هایی مانند سالمون، سبزیجاتی مانند اسفناج، قارچ و غلات و نان غنی شده.

درمانگاه

احتمال بروز قوز در هر سنی وجود دارد



دکتر محمد شریاتی
متخصص ارتوپد

● شهروند: از درد های استخوانی زیادی رنج می برم و احساس می کنم کمی دچار قوز پشت شده ام. چگونه می توانم مانع پیشرفت آن شوم؟

پرسش شما بر از نکته های ایهام آمیز است. برای دادن پاسخ به آن نیاز به اطلاعات بیشتری وجود دارد. باید سن خود را بیان می کردید و اینکه دقیقاً چه مشکلات استخوانی و جسمی دیگری دارید. کیفوز یا قوز در هر سنی علت های مختلف و درمان های متفاوتی دارد و نمی توان به این شکل راه حلی برای مشکل شما ارائه کرد، از این رو لازم است به متخصص مراجعه کنید.

با همه این ها باید بدانید، انحنا های طبیعی ستون فقرات سر را روی مرکز لگن حفظ می کنند و سبب جذب متناسب نیرو های وزنی و ضربه ها می شوند. در ناحیه سینه ای افزایش بیش از حد قوز پشت و در ناحیه کمری افزایش گودی کمر می تواند سبب وضعیت بد بدن و بی تعادلی سر روی لگن شود. بد نیست بدانید کیفوز اختلال ستون فقراتی است که در کودکان شش ماهه تا یک ساله، نوجوانان، جوانان و سالمندان امکان دارد بروز کند.

کیفوز در بین کودکان کم سن و سال می تواند به دلیل وجود یک مشکل مادرزادی بروز کند که باید به سرعت تشخیص داده و درمان شود. از این رو والدین باید نسبت به انحنا و انحراف ستون فقرات کودک خود حساس باشند.

سن دیگر شیوع این مشکل نوجوانی است که می تواند بر اثر عامل مادرزادی باشد. مشاهده این مشکل در جوانان بیست و پنج تا سی ساله هم به احتمال وجود عادت های نادرست در وضعیت نشستن است که با آموزش صحیح، استفاده از قوزبند و ورزش اصلاح می شود. به طور کلی برای درمان این بیماری در سن های مختلف بسته به وضعیت بیمار از طیف وسیعی از روش ها مانند تجویز قوزبند و جراحی استفاده می شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۱ پیام رسان: ۰۵۵۴۴۵۸۰۴۰

سکان ترافیک رابه دست بگیریم

درباره رعایت انضباط ترافیکی از سوی شهروندان مشهدی که باعث تسهیل در رفت و آمد زائران و مجاوران می شود

ملیحه ابراهیمی | مشهد را نمی شود با دیگر شهرهای کشور مقایسه کرد. حضور میلیونی زائران بارگاه امام هشتم^(ع) در طول سال گواهی بر این ادعاست. البته دیگر کلان شهر های بزرگ کشور به واسطه شرایط اقلیمی که دارند در ماه های خاصی از سال، پذیرای گردشگران داخلی و خارجی هستند. اما مشهد به واسطه وجود مضجع شریف رضوی در تمامی ایام میزبان زائران است. آنچه در این روزهای آخر سال که نزدیک به تعطیلات نوروزی است بسیار اهمیت دارد، رعایت انضباط شهری است تا در کنار مجاوران، زائران نیز سفری ایمن را تجربه کنند. یکی از موارد مهمی که به بی انضباط شهری دامن می زند رعایت نکردن نظم ترافیکی است. به گفته کارشناس ترافیکی این شماره، سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، همراهی شهروندان مشهدی در نظم بخشیدن به ابعاد ترافیکی کمک بزرگی به انضباط شهری می کند. از رانندگان مشهدی به عنوان میزبان، توقع می رود مقررات و قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند تا الگویی برای آن دسته از زائرانی باشند که با خودروهو شخصی به این شهر سفر کرده اند.

از خودمان شروع کنیم

کمبود بلیت به مقصد مشهد گواهی بر این ادعاست که مسافران زیادی به این شهر سفر کرده اند. آنچه مشهدی ها باید در اولویت قرار دهند همراهی با زائران و مسافران است تا آرامش بر شهر حاکم شود. یکی از اقدامات مهم ترافیکی در آستانه تعطیلات نوروزی این است که تا حد امکان از رفت و آمد با خودروهای شخصی به خصوص به صورت تک سرنشینی پرهیز کنیم.

راهکار:

۱ استفاده کردن از وسایل حمل و نقل عمومی: بهره مندی از خدماتی که وسایل حمل و نقل عمومی از جمله اتوبوس و قطار شهری به شهروندان می دهند باعث می شود تا در ساعات های اوج ترافیک، شاهد کاهش خودرو و تک سرنشین در سطح شهر باشیم و ترافیکی روان را پیش رو داشته باشیم.

۲ رکاب زدن یا قدم زدن: دو چرخه سواری ایمن برای مسیرهایی

که برای دو چرخه سواران در شهر پیش بینی شده است گزینه دیگری است که کمک می کند تا از بار ترافیکی شهر کاسته شود. گاهی بد نیست به خاطر سلامتی مان چند کیلومتری را رکاب بنیم یا چند قدمی پیاده روی کنیم. جدا از بحث ورزشی، بیرون نیاوردن خودروهای شخصی از خانه باعث کاهش آلودگی های زیست محیطی و دامن نزدن به ترافیک می شود. افرادی که در محدوده حرم مطهر ساکن هستند یا این عمل، شرایط خوبی را برای زائران فراهم می کنند. به عنوان نمونه زائران یا محدودیت پارک خودرو کمتری روبه رو می شوند و برای پارک کردن وسیله نقلیه در نزدیکی محل اسکان یا زیارت کمتر دچار سردرگمی می شوند.

درست راهنمایی کنیم

گاهی ترافیک شهر ناشی از اطلاعات اشتباهی است که به کاربران ترافیکی می دهیم. بارها پیش آمده است زائری به دنبال نزدیک ترین راه به مقصدی می گردد که با اطلاعات اشتباه برخی از ما مسیر کوتاه و ساده تبدیل به یک مسیر طولانی و پیچیده شده است، مثل اطلاع نداشتن از نزدیک ترین پمپ بنزین در محدوده ای که هستیم.

راهکار:

۱ در صورت داشتن تسلط کافی به نشانی، افراد را راهنمایی کنیم. ۲ استفاده از نرم افزارهای مسیریاب را پیشنهاد بد دهیم. ۳ تاجایی که برایمان امکان دارد تا سراسر است شدن مسیر آن ها را همراهی کنیم.

خوش رفتاری کنیم

بسیار پیش آمده است که زائری در انتخاب مسیر دچار مشکل و سرگردانی می شود. به علت شناخت نداشتن از محیط، سهوی یا عمدی کوچه ای را ورود ممنوع می رود یا با تغییر مسیر ناگهانی از خودرویی سبقت غیر مجاز می گیرد. در این شرایط بهتر است او را که با محیط نا آشناست درک کنیم.

راهکار:

۱ خون سردی خود را حفظ و با احترام با زائران برخورد کنیم. ۲ از به کار بردن الفاظ رکیک خودداری کنیم. ۳ به گونه ای تذکر دهیم که کار به نزاع های فیزیکی نکشد. ۴ در سایه قوانین، درست رانندگی کنیم تا برای دیگران الگو شویم.

حواسمان به عابران پیاده باشد

جدا از آمار نگران کننده فوتی های عابران پیاده در مشهد حواسمان باشد که این روزها علاوه بر مشهدی ها زائران زیادی در اطراف حرم مطهر رضوی به نیت زیارت، پیاده تا حرم رفت و آمد می کنند. خیلی ها به واسطه نزدیکی محل اسکانشان ترجیح می دهند کاری به وسیله نقلیه شخصی شان نداشته باشند و حتی از وسایل حمل و نقل عمومی هم استفاده نکنند. با این توصیف حواسمان به این دسته کاربران ترافیکی که در معرض خطر هستند، باشد.

راهکار:

۱ رعایت سرعت مطمئنه ۲ نقص نداشتن سیستم روشنایی ۳ توجه کامل به جلو و طرفین در زمان رانندگی ۴ کنار گذاشتن گوشی همراه در زمان رانندگی

وقتی ترافیک لایه بندی می شود



دکتر علیرضا وافعی
رئیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک
پلیس راهور خراسان رضوی

هما هنگی های لازم با شورا ی هما هنگی بیمه ها را در دستور کار خود دارد. هدف از این تعامل ارائه خدمات بهتر به زائران و مجاوران برای سرعت بخشیدن به وضعیت تصادفات (پرداخت خسارت بدون تسادفات) افزایش تعداد افراد از رانندگان تقاضا داریم در چهار چوب قواعد و قوانین برانند تا زمینه ساز کاهش تصادفات و افزایش انضباط ترافیکی در شهر باشیم. شهروندان مشهدی به عنوان میزبان می توانند با درست رانندگی کردن الگوی مناسبی برای زائران و گردشگران باشند تا در ایام زائران وگردشگران معابر ایمن و آرامی را تجربه کنند.

● پیش بینی افزایشی تصادفات

برابر پیش بینی ها، سال پیش رونیز شاهد

لایه اول: نزدیک ترین فاصله به مبایذ حرم امام رضا^(ع) است. به عنوان نمونه تقاطع های خیابان دانش، چهارراه شهدا و نواب صفوی و... لایه دوم: میادین و تقاطع های قبل از لایه اول مثل میدان شهدا، میدان بسیج و... لایه سوم: مبادی نرسیده به لایه دوم از جمله میدان توحید، خیابان آخوند خراسانی و...

● بیمه حاضر در صحنه

اتفاق دیگر اینکه پلیس راهور در این ایام