

توصیه‌های طب الرضا^(ع) برای گرم شدن بدن

امیرمقدم

بدن آدمی در فصل های مختلف مانند طبیعت عمل می‌کند، برای نمونه در بهار به هیجان می‌آید و خون در رگ ها می‌جوشد و در زمستان درست عکس آن عمل می‌کند. ازاین رو در تقویم رومی نخستین ماه از فصل بهار را «آزار» می‌گویند که در آن غلبه بلغم از میان می‌رود و خون به هیجان درمی‌آید.

بلغم یکی از اخلاط چهارگانه است که بر اثر گرم شدن عمل تعریق و دریافت نکردن میزان کافی از حرارت خورشید در زمستان در بدن زیاد می‌شود و با آمدن بهار و افزایش عمل تنفس و تعریق غلبه آن در بدن رو به کاهش می‌گذازد و سلول های خونی زیاد و خون به جنبش و هیجان درمی‌آید.

ازاین رو در کتاب طب الرضا^(ع) برای این ماه توصیه شده است: از خوراکی های لطیف، گوشت و تخم مرغ نیم برشته بیشتر استفاده شود. منظور از خوراکی های لطیف چیزهایی است که به آسانی هضم و جذب بدن می‌شوند و مواد زایدشان هم کمتر است. گوشت ها در صورتی که با شرایط بهداشتی فراهم شده باشند و در حد اعتدال مصرف شوند، از همین غذا های لطیف هستند که مصرفشان برای بدن ضروری است.

همچنین در این ماه باید از خوردن پیاز، سیر و ترشی پرهیز کرد. ترشی ها به طور عام و سرکه و میوه های نارس به طور خاص، قلب را ضعیف و خون را رقیق می‌کنند و به هیجان درمی‌آورند و از آنجایی که اقتضای فصل بهار نیز هست که خون زیاد شود و به هیجان درآید سبب ضعف قلب و بروز سکنه های قلبی می‌شود. سیر و پیاز هم دو گیاهی هستند که فشار خون را پایین می‌آورند و ازاین رو توصیه به مصرف نکردنشان شده است. افزون بر این ها در فصل بهار نوشیدن مسهل و انجام فصد و حجامت نیز بسیار عالی است و سبب دفع بسیاری از سموم بدن به ویژه زیادی سودا و مواد زاید رسوب کرده در خون می‌شود و کمک می‌کند عوارض پوستی مانند جوش و دمل، زرد زخم، سالک، خارش و لک های سفید و سیاه در این فصل کمتر و برطرف شود.

ذره بین
سلامتی

عوامل محیطی متأثر بر قدر اجدی بگیرید

متین ادرکنار همه دغدغه هایی که والدین برای فرزندانشان دارند، کوتاهی قد هم مسئله ای است که این روزها بسیاری از پدر و مادر ها را نگران کرده است. به ویژه که کارشناسان حوزه سلامت کودکان هم دائم درباره اختلالات و کوتاهی قد در کودکان هشدار می‌دهند. موضوعی که اگر چه بخش زیادی از آن به ژنتیک برمی‌گردد. عوامل محیطی اثرگذار بسیاری هم وابسته به آن است که سبب افزایش یا کاهش قد از حد میانگین آن شود. اجازه دهید نگاهی به این عوامل داشته باشیم و پس از آن هم متوسط قدی چند کشور مهم را با زنان و مردان کشورمان مقایسه کنیم.

ژنتیک

ژنتیک مهم ترین عامل در تعیین قد شناخته می‌شود و ۶۰ تا ۸۰ درصد اختلافات قدی را تعیین می‌کند. اگر والدین کوتاه باشند، به احتمال زیادی فرزندانشان نیز کوتاه قد می‌شوند. همچنین، برخی مشکلات ژنتیکی مانند سندرم ترنر نیز می‌تواند بر میانگین قدی تأثیر بگذارد.

موقعیت جغرافیایی

جالب است بدانید محل زندگی و رشد فرد نیز می‌تواند بر قد تأثیرگذار باشد. عوامل محیطی مانند کیفیت بهداشت، تغذیه، دسترسی به واکسیناسیون، مراقبت های بهداشتی و حتی آب و هوا، همگی در رشد قد نقش دارند.

هورمون ها

هورمون ها نیز در رشد و توسعه قدی افراد نقش بسزایی دارند و از عوامل ژنتیکی و محیطی تأثیر می‌پذیرند. ازاین رو در صورت نگرانی از کوتاهی قد در بچه ها باید کیفیت ترشح هورمون ها در آن ها بررسی شود.

خواب

خواب نیز نقش کلیدی در تقویت هورمون های رشد دارد. ازاین رو برای رشد طبیعی توصیه می‌شود کودکان بین ساعت ۱۰ شب تا ۸ صبح خواب با کیفیت داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد خوابیدن در این ساعت ها به طور چشمگیری فرایند استخوان سازی را بهبود می‌بخشد.

تغذیه

یک رژیم غذایی سالم و مغذی می‌تواند در افزایش قد کودکان نقش مهمی داشته باشد. این رژیم باید دارای مقدار کافی کلسیم، ویتامین D و پروتئین باشد تا پشتیبان خوبی برای رشد طبیعی باشد.

محیط خانوادگی

تجربه های منفی و آسیب های دوره کودکی می‌تواند به رشد طبیعی آسیب بزند. کودکانی که در محیط های فقیر از نظر تغذیه و بهداشت زندگی می‌کنند، رشد کمتری خواهند داشت و برعکس محیط های حمایت کننده به ویژه برای دختران در سال های پیش از بلوغ تأثیر زیادی بر رشد قدی دارد.

تفاوت های جنسیتی

دوران بلوغ در پسران با دوره رشد طولانی تر و سریع تری همراه است. ازاین رو به طور متوسط مردان تا ۱۵ سانتی متر از زنان بلندتر هستند. این تفاوت ها به کروموزوم ها و وزن های مرتبط با آن ها مربوط می‌شود.

کشور	متوسط قد مردان (سانتی متر)	متوسط قد زنان (سانتی متر)
ایران	۱۷۵	۱۶۱
هلند	۱۸۴	۱۷۰
سوئد	۱۸۰	۱۶۷
آلمان	۱۸۰	۱۶۶
انگلستان	۱۷۸	۱۶۴
آمریکا	۱۷۷	۱۶۳
روسیه	۱۷۶	۱۶۴
ترکیه	۱۷۶	۱۶۱
عربستان	۱۷۰	۱۵۸
افغانستان	۱۶۸	۱۵۵
هند	۱۶۶	۱۵۵

قد زنان ایرانی رتبه ۶۹ و قد مردان ایرانی رتبه ۵۷ را در بین ۱۲۶ کشور جهان دارد

زندگی با درخودماندگان

اوتیسم اختلالی است که بر یادگیری تأثیر می‌گذارد و مبتلایان به آن را نیازمند مداخلات ویژه در آموزش می‌کند

سمیرا شاهیان ا به احتمال زیاد در خویشاوندان، نزدیکان یا دوروبر ما هم هستند افراد آرام و دوست داشتنی که تا حدود سی ماهگی رشد و نمو عادی دارند و از این سن به بعد کم کم تفاوت هایشان با دیگر هم سن و سالان توجه پدر و مادر و اطرافیان را به خود جلب می‌کند. رفتارهایی مانند شکلک درآوردن یا خنده های بی دلیل، بی توجهی به صداها و نگاه ها، رفتارهای کلیشه ای تکراری مانند ردیف کردن اسباب بازی ها در یک مسیر مشخص، کج خلقی و بهانه گیری بدون هیچ دلیل آشکار و رفتارهایی از این دست. با بزرگ تر شدن کودکان، نشانه های بیماری مانند مشکلات اجتماعی، زبانی و حرکتی هم متنوع تر می‌شوند. با همه این مشکلات، خانواده های زیادی هستند که با توجه زیاد فرزند اوتیسمی خود را بزرگ می‌کنند و نه تنها او را از چشم دیگران مخفی نمی‌کنند که برایش جایگاه و ارزش هم قائل اند. روز جهانی اوتیسم بهانه ای است برای آگاهی یافتن بیشتر درباره این اختلال.

اوتیسم چیست و از آن چه می‌دانید؟

کودکان اوتیسم را باید در گروه اختلالات عصبی رشد، طبقه بندی کرد. این بیماری طیف گسترده ای از اختلالات را شامل می‌شود که ما همه آن ها را اوتیسم می‌گوییم و معمولاً ارتباط گیری ضعیف در همه شان مشاهده می‌شود. کودکان اوتیسم، توانایی ارتباط گیری چشمی و عاطفی و حسی را با دیگران، نزدیکان، آشنایان و حتی مادرشان ندارند. به عبارت دیگر آن ها در پاسخ به ابراز محبت های مادرشان هم ناتوان هستند و این می‌تواند همان نشانه ای باشد که والدین باید با دیدنش احساس خطر کنند. بی توجهی به صداها، مشکل در تکلم و بیش حسی یا کم حسی از دیگر نشانه های بروز این اختلال در کودکان است که باید جدی گرفته شود. بیش حسی یا کم حسی به معنای این است که حواس پنج گانه این کودکان متفاوت از دیگران عمل می‌کند. گاهی یک صدای کوچک هم می‌تواند برای آن ها به شدت آزار دهنده باشد و گاهی در برابر یک صدای بلند هم هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند. صداها، تصاویر و حتی مزه ها و بوهایی که برای ما معمولی است، برای افراد اوتیستیک بسیار آزار دهنده و خارج از سطح تحمل هستند و سبب می‌شود به هم بریزند. به شرط آنکه والدین با دیدن نخستین نشانه ها فوری اقدام کنند، مشکل این کودکان را معمولاً تا پیش از دو سالگی می‌توان تشخیص داد. یکی دیگر از نشانه های اوتیسم، ظاهر کودک است. سر این نوزادان در ابتدا معمولی یا قدری کوچک تر است، ولی از چهار سالگی به بعد بیشتر از اندازه معمول رشد می‌کند.

۷۰۰,۰۰۰

اکنون ۷۰۰ هزار کودک اوتیسم در کشور داریم.

۵۹

در ایران از هر ۵۹ نوزاد متولد شده، یک نوزاد مبتلا به بیماری اوتیسم است.

دلایل و عوامل اوتیسم

- بیماری اوتیسم می‌تواند به عوامل ژنتیکی و ارثی، زایمان نامناسب و دوران بارداری پراسترس مربوط باشد.
- یکی از دلایل بروز بیماری اوتیسم عفونت های دوران بارداری است که سبب توقف رشد سلول های مغزی می‌شود.
- اوتیسم معمولاً در دوره شیرخواری یا چند سال اول زندگی به وجود می‌آید و با طی شدن مراحل رشد کودک، این بیماری هم به تدریج یا ناگهانی رشد می‌کند و سبب متوقف شدن رشد عاطفی و اجتماعی کودک می‌شود.
- عوامل محیطی و استرس در تشدید این بیماری نقش ندارند.

در شهرمان مشهد چه خبر است؟

۴۰۰,۰۰۰ تومان

هزینه های نگهداری از کودکان اوتیسم برای خانواده ها بالاست. از این رو سازمان بهزیستی ماهیانه ۴۰۰ هزار تومان به ازای هر کودک به مراکز نگهداری می‌دهد.

۵۰ مددجو

هر مرکز بین ۳۵ تا ۵۰ مددجوی سه تا هجده سال دارد که متناسب با سن و جنس و شرایطشان از خدمات گفتار درمانی، کار درمانی، هنر درمانی، موسیقی درمانی، بازی درمانی و روان درمانی بهره مند می‌شوند.

۶ مرکز

اکنون شش مرکز توان بخشی برای کودکان اوتیسم در مشهد داریم که زیر نظر اداره بهزیستی فعالیت می‌کنند.

نشانه های بیماری از ۵ ماهگی تا ۲ سالگی

برای تشخیص به موقع اوتیسم بهتر است پدر و مادر ها تا پیش از دو سالگی به نشانه های زیر توجه کنند. برخی نشانه های کودکان اوتیسم ممکن است در کودکان دارای فرایند رشد عادی هم دیده شود، ولی در کودکان مشکوک به اوتیسم بیش از حد مشاهد می‌شود.

- تا پنج ماهگی هیچ لیخند اجتماعی یا رفتاری که نشان دهنده شادی در ارتباط با دیگران باشد در کودک دیده نمی‌شود.
- تا شش ماهگی نمی‌خندد.
- تا هشت ماهگی توجهی به بازی های دالی ندارد و از آن لذت نمی‌برد.
- تا نه ماهگی هیچ آوایی ندارند و همچنان کودک بدون لیخند است و ارتباط غیر کلامی نیز وجود ندارد.
- تا دوازده ماهگی هیچ گونه علامتی برای برقراری ارتباط غیر کلامی مانند اشاره برای درخواست کردن یا نشان دادن ندارد.
- تا دوازده ماهگی هیچ پاسخی به نام خود نشان نمی‌دهد.
- تا دوازده ماهگی برای آرامش یا رفع نیاز به دنبال پدر و مادر خود نمی‌گردد.
- تا شانزده ماهگی کودک هیچ کلمه ای نمی‌گوید.
- تا هجده ماهگی به صورت معمول بازی نمی‌کند.
- تا بیست و چهار ماهگی کودک هیچ جمله معنی دار دو کلمه ای بیان نمی‌کند.

چگونه کودکان اوتیسم را برای زندگی طبیعی آماده کنیم؟

گسترده گی نشانه های رفتاری در طیف های اوتیسم در هر فرد متفاوت است. از این رو هر کودک اوتیسمی برای طبیعی شدن زندگی نیاز مبرم به برخی روش های درمانی مانند درمان های رفتاری و ارتباطی، دارویی، رژیم غذایی و به کارگیری راهکارهای مکمل مانند موسیقی درمانی و هنر درمانی دارد.

درمان های رژیمی و دارویی

پزشکان برای کنترل مشکلات رفتاری و گفتاری ناشی از اختلال اوتیسم دارو هایی را تجویز می‌کنند. در کنار این دارو ها باید به کمبود های تغذیه ای مانند برخی ویتامین ها و مواد معدنی هم توجه کنید. تأمین این ویتامین ها تأثیری در درمان این اختلال ندارد، ولی در صورت رفع این کمبود ها، مبتلایان علائم کمتری را بروز می‌دهند. بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند از مصرف مکمل های ویتامین B و منیزیم برای کودکان اوتیسمی غافل نشوید.

سیستم ارتباطی تبادل تصاویر

در این راهکار درمانی از نمادهایی استفاده می‌شود تا کودک شیوه سؤال پرسیدن را بیاموزد و تعاملات اجتماعی اش را گسترش دهد.

درمان انسجام حسی

حساسیت بالا نسبت به صدا های بلند و لمس از مشکلات شایع این کودکان است. در صورت استفاده از این روش کودک می‌آموزد واکنش متناسب نشان دهد.

کار درمانی

در این روش درمانی تمرکز بر آموزش مهارت های روزمره مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن و مانند این کارهاست تا از این طریق مشکلات روزمره را رفع کنند و ارتباطات خود را گسترش دهند.