

تخیل سبب رشد کلام و خلاقیت بچه ها می شود

دکتر علیرضا وافتاب
شیراز، کودک و نوجوان

● شهروند: دختر هفت ساله ای دارم که از نظر درسی وضعیت خوبی دارد. نظر پدرش این است که کلاس دوم را جهشی بخواند. با معلمش صحبت کردم. ایشان هم گفتند که این توانایی را دارد. می خواستم بدانم کار درستی است؟

پایه دوم و سوم نزدیک به هم هستند و فقط در همین پایه می توان جهشی خواند. باین همه، ابتدا باید آزمایش هوش بد هد. همچنین باید از نظر جثه نیز طبیعی باشد. نکته پایانی اینکه علت جهشی خواندنش هم باید مشخص شود. درمجموع با این کار خیلی موافق نیستم. چون سبب بروز برخی مشکلات عاطفی و اجتماعی در کودک می شود.

● شهروند: دختر دوازده ساله ای دارم. بی نهایت شلخته و بی نظم است. اصلا به حرف هایم توجهی ندارد. هرچه به او می گویم وسایلت را جمع کن فایده ای ندارد. زبان خوش و قهرآمیز هم فرقی ندارد. هر کلاس آموزشی که می فرستیمش، بی فایده است. پس از مدتی آن را رها می کند و پیگیر هیچ کاری نیست. واقعا نمی دانم با او چه کار باید بکنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

فرزند شما باید با تدبیری کلاس های آموزشی اش را در کودکی ادامه می داد تا در نوجوانی با این نوع مشکلات روبه رو نشود. بهتر است به یک روان شناس کودک و نوجوان مراجعه کنید تا با ریشه یابی مشکلاتش را برطرف کند.

● شهروند: دخترم ۵ سال دارد و خیلی با دوست خیالی اش بازی می کند. این موضوع در این سن طبیعی است؟ چه کار باید بکنم که کمتر با دوست خیالی اش بازی کند؟

بله، طبیعی است. البته به شرط اینکه بازی های دیگر هم انجام بدهد. بخشی از بازی های کودکان نمایشی و خیالی است و برای رشد کلام و خلاقیت آن ها لازم است. هرچه کودک بزرگ تر می شود، والدین باید سوزده های او را به سمت دنیای واقعی سوق بدهند تا خلاقیت جای تخیلش را بگیرد. برای این منظور می توان از روش هایی مانند بیان قصه، بازی یا نقاشی و کاربرد سستی استفاده کرد.

پوستتان را درخشان کنید



شادفرا چربی ها همراه پروتئین ها، از اساسی ترین عناصر سازنده غشا های سلولی از جمله پوست به شمار می روند که برای تأمین انرژی و جذب مواد معدنی و ویتامین ها ضروری هستند. روغن دانه نوعی چربی حیوانی سالم است که از چربی قسمت دم گوسفند تهیه می شود. روغن دانه حاوی لپیدید یا همان چربی های موجود در پوست سالم است از این رومی تواند در تأمین رطوبت زیاد برای پوست خشک، مؤثر عمل کند. اغلب شرکت های تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی از روغن دانه به عنوان مرطوب کننده برای ساخت صابون، کرم های اصلاح (اقترشو)، بالم لب، لوسیون و سایر محصولات مراقبت از پوست استفاده می کنند. در ادامه این مطلب به مزیت های این روغن برای درخشان شدن پوست اشاره می کنیم.

تازگی پوست

یکی از مزایای روغن دانه برای پوست این است که به راحتی جذب پوست می شود و بدون مسدود کردن سلول های سطحی از خشکی پوست جلوگیری می کند. این روغن طبیعی منافذ پوستی را مسدود نمی کند و احساس چربی ایجاد نمی کند، بنابراین نه تنها برای برطرف کردن خشکی پوست مفید است بلکه افراد با پوست چرب هم می توانند از مزایای آن بهره مند شوند. از همه بهتر اینکه طولانی مدت روی پوست باقی می ماند و نیازی نیست بیشتر از یک بار در روز از آن استفاده کنید. حتی در سخت ترین و خشک ترین روز های سرد زمستان نیز روغن دانه می تواند پوستتان را مرطوب و از آن محافظت کند.

جوان سازی پوست

مبارزه با رادیکال های آزاد و جلوگیری از ظاهر شدن خطوط ریز و چین و چروک های سطحی از دیگر مزایای روغن دانه برای پوست است. روغن دانه سرشار از مواد مغذی و انواع ویتامین ها مانند ویتامین E، D، A و K است. ویتامین E موجود در این روغن طبیعی برای مقابله با پیری پوست بسیار مفید است و دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که از پوست در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می کند. همچنین قادر است آسیب هایی که از قبل ایجاد شده اند را بهبود ببخشد.

ضد آکنه

اثبات شده است که روغن دانه به طور مستقیم از بروز آکنه جلوگیری می کند، اما خاصیت مرطوب کنندگی، شباهت آن با سیوم طبیعی و همچنین جذب سریع آن در پوست سبب می شود که این ماده بتواند تولید سیوم را تا حد مشخص کنترل کند. گاهی غدد چربی به دلیل استفاده از برخی محصولات مراقبت از پوست، تغییرات آب و هوایی و سایر عوامل خارجی بیش از حد فعال و از کنترل خارج می شوند. در چنین مواردی روغن دانه برای پوست معجزه می کند چرا که می تواند تعادل را به پوست بازگرداند و التهابات پوستی را تسکین دهد. بدون اینکه منافذ را مسدود کند یا سبب تحریک بیشتر پوست شود. دانه حاوی اسید های چربی مانند اسید استئاریک و اسید اولئیک است که در لایه خارجی پوست و سیوم یافت می شوند. این اسید ها نرم کننده، مرطوب کننده، احیا کننده و ضد التهاب هستند. اسید استئاریک به ترمیم پوست کمک می کند و عملکرد و انعطاف پذیری پوست را بهبود می بخشد. اسید اولئیک موجود در روغن دانه کمک می کند تا دیگر مواد مغذی مفید، به عمق پوست نفوذ کنند.

ترمیم کننده پوست

مطالعات نشان داده است که ویتامین D موجود در روغن دانه سبب تحریک و تغییر حالت زن های پیتید ضد میکروبی در پوست انسان می شود و نقش مهمی در جلوگیری از عفونت های پوستی دارد. افزون بر این دانه گوسفندی که در علف زار می چرد حاوی اسید لینولئیک مزدوج یا CLA است که بین این ماده با برخی زن های مهاجرکننده سرطان ارتباط وجود دارد. اسید لینولئیک دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی قدرتمندی است از این رو می تواند برای پاسخ های ایمنی و ضد التهابی پوست مانند اگزما مفید باشد.

هدیه ای که زندگی می بخشد

درباره ضرورت اهدای عضو که حیات دوباره می بخشد

تفاوت بیمار مرگ مغزی و کما

خیلی از خانواده هایی که حاضر نمی شوند اعضای عزیزانشان را اهدا کنند تفاوت بین مرگ مغزی و کما را نمی دانند. آن ها بر این باورند که ممکن است روزی، هر چند طولانی، بیمارشان از این خواب بیدار شود. در حالی که این خواب برگشت ناپذیر است.

کما: در این حالت، شانس بهبودی برای برخی از بیماران وجود دارد. بیمار توانایی تنفس خود به خودی دارد. بیمار می تواند سال هادر همان حالت بیهوشی زندگی نباتی داشته باشد. هوشیاری اش بسته به میزان پاسخی است که به محرک های گوناگون می دهد.

مرگ مغزی: در این حالت شانس بهبودی به هیچ وجه وجود ندارد. بیمار بدون کمک دستگاه نمی تواند نفس بکشد. بیمار با کمک دستگاه هم بیش از ۱۰ روز نمی تواند در آن حالت بماند. بیمار به هیچ یک از تحریک های بیرونی پاسخی نمی دهد.

شرط اهدای عضو

پیوند اعضا یکی از نمادهای پیشرفت دانش پزشکی است و تنها راه ادامه حیات برای بیماران دچار نارسایی پیشرفته قلب، کبد و ریه و بهترین درمان برای بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیه است. شرط اول برای اهدای عضو، رضایت خانواده فرد مرگ مغزی است، خانواده در آن شرایط بحرانی، تصمیم گیری سختی برای بیمارشان خواهند داشت.

شرط دوم گرفتن کارت اهدای عضو است: کارت اهدای عضو نشان دهنده رضایت قلبی هر شخص برای اهدای عضو است تا در صورتی که فردی با تابلو مرگ مغزی فوت کرد، تصمیم اهدای عضو برای خانواده او تسهیل شود.

عضویت در خانواده بزرگ پیوند اعضا

کسانی که متقاضی کارت اهدای عضو هستند باید مراحل زیر را پشت سر بگذارند تا در فهرست خانواده بزرگ اهدا کنندگان عضو قرار گیرند. طی کردن این مراحل نشانه تمایل فرد برای اهدای عضو پس از مرگ مغزی است.

- ۱- وارد سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد شوید. (mums.ac.ir)
- ۲- آیکون کارت اهدا عضو را انتخاب کنید.
- ۳- کد ملی خود را وارد نمایید.
- ۴- مطالب پیش رو را مطالعه و درخواست صدور کارت را تأیید کنید.
- ۵- روی دکمه ثبت نام کلیک کنید.
- ۶- مشخصات فردی خود را تکمیل و دکمه ارسال را کلیک کنید.



چرا کارت عضویت بگیریم؟

درست است که برابر قانون کارت اهدای عضو، شرط اصلی اهدای عضو، پس از مرگ مغزی نیست و جلب رضایت از اولیای دم، ضروری است، اما کارت اهدای عضو نشان دهنده آرزوی قلبی فرد در مورد اهدای اعضای بدن خویش است و همین امر می تواند با نشان دادن خواسته فرد به خانواده، تصمیم گیری را برای آن ها در آن موقعیت حساس آسان تر کند. این کارت می تواند جنبه فرهنگ سازی نیز داشته باشد. تجربه نشان داده است که در صورت بروز حادثه خانواده در آن لحظه می خواهند خواسته عزیزشان برآورده شود و حتی در صورت تمایل نداشتن خودشان اگر بدانند که آرزوی عزیزشان این بوده همان را برآورده می کنند.

توجه!

اهدای عضو اقدامی خدایستدانه در حفظ زندگی انسان هاست. فرصتی دوباره برای زیستن که نویدبخش زندگی به بیماران و خانواده آن هاست.



درصد

در دهه ۸۰ که اهدای عضو در مشهد شروع شد کمتر از ۳۰ درصد از خانواده ها به اهدا رضایت می دادند. این رقم در سال ۱۴۰۲ به ۷۰ درصد افزایش پیدا کرد. البته با این سیر صعودی هنوز ۳۰ درصد از خانواده ها حاضر به اهدای عضو عزیزانشان نمی شوند.



۱۰۰,۰۰۰ نفر

بیش از ۱۰ هزار نفر در مشهد دارای کارت عضویت هستند.



سال ۱۴۰۲
بیشترین آمار اهدا

سال ۱۳۸۰ که دانشگاه علوم پزشکی مشهد اهدای عضو را شروع کرد تنها سه خانواده بیمار مرگ مغزی رضایت به اهدای عضو دادند و سال به سال این آمار بالا رفت. به عنوان نمونه در سال ۱۴۰۱ آمار اهدا به ۱۲۵ مورد رسید. سال گذشته با ۱۷۴ مورد شاهد بیشترین آمار اهدای عضو در تاریخ دانشگاه علوم پزشکی مشهد بودیم. امسال هم تا هفته گذشته سی نفر به اهدای عضو رضایت داده اند.

۸ تا ۱۵ نفر

نفر

هر روز در ایران بین ۸ تا ۱۵ نفر در فهرست انتظار اهدای عضو جان خود را از دست می دهند.



۳۰۰۰ بیمار

بیمار

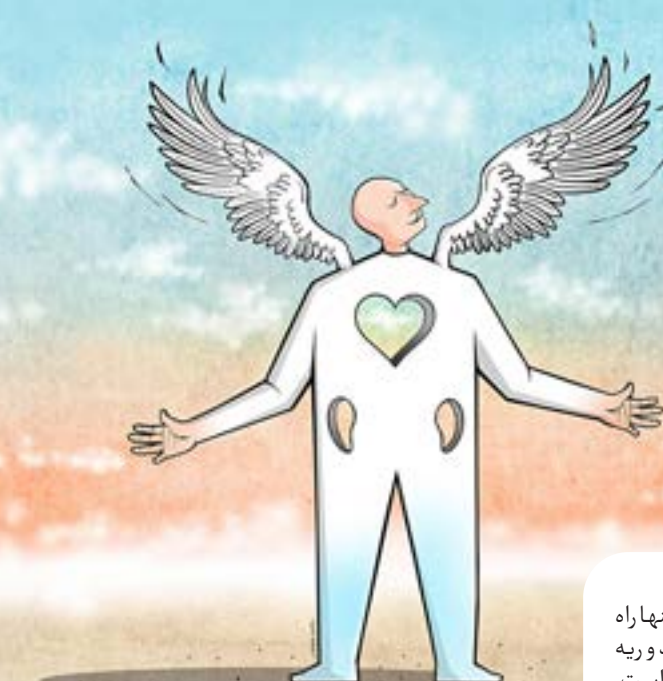
سالانه در کشور ۳۰۰۰ بیمار نیازمند به عضو یا بافت در فهرست انتظار اهدای عضو جان می دهند.



ملیحه ابراهیمی | چشم هایش از بی خوابی، خستگی و زیر و رو کردن ورق های کتاب دعا باز نمی شود. پنج روزی می شود که چشم به بیمار روی تخت دوخته است تا چشمانش را باز کند. از همان روز اول کادر پزشکی آب پاکی را روی دستش ریختند که فرزندت مرگ مغزی شده و هیچ وقت چشمانش را باز نخواهد کرد و اگر دستگاه ها را از او جدا کنند حتی دیگر نفس هم نخواهد کشید. حاضر نیست جمله دکتر تمام شود. با بی تابی می گوید: به معجزه اعتقادی ندارید؟! هر بار که صحبت از اهدای عضو می شود، حاضر نمی شود برگه اهدای عضو را نگاه کند. زمانی که صحبتش به میان می آید عازانه به کادر پزشکی التماس می کند که از هیچ تلاشی دریغ نکنند. شاید فرجی شود. در واپسین روزهایی که بیمار نفس های آخرش را می کشید متوجه می شود سال ها قبل پسر بیست و هفت ساله اش فرم اهدای عضو را پر و کارت عضویت را دریافت کرده است. همسر و اطرافیاناش متقاعدش می کنند که پای برگه اهدای عضو را امضا کند تا خیر فرزندش به چند نفر بیمار در حال مرگ و نیازمند برسد.

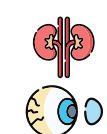
توجه!

مرگ مغزی توقف کامل و برگشت ناپذیر تمام فعالیت های مغزی است که از سوی یک تیم پنج نفره از متخصصان منتخب به تأیید می رسد. بنابراین هیچ گونه امیدی برای برگشت فعالیت مغز آسیب دیده وجود ندارد و این افراد متأسفانه هرگز به زندگی باز نخواهند گشت.



سال ۱۹۶۰

فرایند مرگ مغزی برای نخستین بار در سال ۱۹۶۰ میلادی تعریف شد.



سال ۱۳۸۰

نخستین پیوند عضو از بیمار مرگ مغزی در مشهد با پیوند کلیه و قریبه در این سال آغاز شد.



عضو

در بهترین حالت می توان از هشت عضو و بافت پیوندی (قلب، کلیه، کبد، پوست، قرنیه، پانکراس، ریه و روده) یک بیمار مرگ مغزی استفاده کرد که معمولا نیمی از این ظرفیت در پیوندها استفاده می شود.



کارت اهدای عضو

کارت اهدای عضو