

قوانین را ساده به بچه ها بیاموزیم



دکتر علیرضا واقف مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: یکی از آشنایان از پسرهایم تست گرفت و تشخیص ضعیف انگشت داد. توصیه کرد که تمرین های دست ورزی انجام دهد. شما چه بازی هایی را برای این منظور پیشنهاد می کنید. این آزمایش ها خیلی جدی نیست. ولی کتاب «مهارت های دست ورزی» و کتاب «ورزشی» دست های پرتوان» می تواند کمک کننده باشد. همچنین انجام تمرین هایی مانند استفاده از فنرهای ورزشی یا تمرین های کششی و پرتابی نیز مؤثر است. ساخت کار دستی و سازه های ماکارانی و استفاده از قیچی نیز به تقویت مهارت های حرکتی ظریف کمک می کند.

● شهروند: پسر تک فرزند است و در پایان دوره نوجوانی قرار دارد. چند رفتار خاص دارد که خیلی نگرانم می کند. یکی اینکه خیلی می ترسد، حتی در روز داخل اتاق خودش هم نمی رود. دیگر اینکه خیلی با بچه ها گلاویز می شود و شوخی های بدی می کند که سبب می شود بیشتر بچه ها واکنش خوبی نشان ندهند و باهم دعوا کنند. لطفا راهنمایی ام کنید.

ابتدای ریشه ترس هایش را پیدا کنید. احتمال دارد ورود به دنیای بزرگ سالی و دیدن برخی صحنه ها، اضطراب او را تقویت کرده باشد، به ویژه اینکه تک فرزند است در فضای خیالی خودش با توهماتش سر می کند. درباره جلب توجه های منفی اش که اشاره کردید، باید سعی کنید نقاط قوت او را در جمع تقویت کنید مانند مهارت های حرکتی، همچنین پررنگ کردن فضای کودکی نیز در او ضروری است.

● شهروند: دخترم دوسال و دوماه دارد و حدود سه ماه می شود که به شدت لجباز شده است. جیغ می زند و هرچه صدایش می کنم جواب نمی دهد. وقتی می گویم: چرا صدایت می زنم، نمی شنوی؟ می گوید: چرا می شنوم. می گویم: پس چرا جواب نمی دهی؟ می گوید: نمی دونم! یک دوره ای بیمار بودم و برای کنترلش که کار خطرناکی نکند، تلویزیون را روشن می گذاشتم. از همان زمان به شدت به تلویزیون وابسته شده است و صبح که از خواب بیدار می شود، اولین کاری که می کند، این است که تلویزیون را روشن کند. الان نمی دانم باید با او چه رفتاری داشته باشم.

مشکل دخترتان تربیتی است و نیازمند تغییر سبک زندگی است. سعی کنید از همین کودکی قوانین را به شکل ساده به او بیاموزید. همچنین زمانی که او را از ادامه کاری مانند تماشای تلویزیون منع می کنید، فعالیت لذت بخش دیگری جایگزین آن کنید تا اطاعت پذیری او بیشتر شود. اگر تا دو ماه استفاده از تلویزیون و گوشی را تا حد یک ساعت در روز کاهش دهید، امواج مغزی اش آرام می گیرد و خوابش بهتر و آرامشش بیشتر می شود. پس سعی کنید قاطعیت داشته باشید و تأثیر عوامل مخرب محیطی را روز به روز کمتر کنید.

نکته روز

سندرم پاهای بی قرار

برداشتی آزاد از یک رفتار شهروندی ناپسند



شاهیان

برای بعضی ها فرقی ندارد چه چیزی سرراشان باشد، هرچه باشد دست و پای بی قرارشان می خواهد آن را نوازش کند. برخلاف شخصیت «بهبود» در سریال پایتخت، خیلی ها پای بی قرار دارند و در خانه و خیابان مشغول شوت کردن هستند. یک قوطی آب میوه یا یک بطری آب خالی در خیابان همان شبیهی است که آن ها را به خواسته مطلوبشان می رساند. این گروه از افراد اگر ممکن باشد با پایشان و اگر نباشد با عصایشان شوت می کنند و اگر سوار وسیله ای باشند طوری هدف گذاری می کنند که با لاستیک خودرو یا هر وسیله ای که زیر پا دارند آن زباله را بترکانند. فرض کنید یک پاکت شیر درگوشه پیاده رو افتاده است. درست است که زباله را ما روی زمین رها نکرده ایم، ولی رفتار مسئولانه می گوید در صورتی که در آن نزدیکی سطل زباله وجود دارد آن پسماند را داخل سطل بیندازیم تا شهرمان که به مانند خانه ماست، پاکیزه بماند، ولی برخی هستند که مسئولیت شوت کردن این زباله ها را به عهده دارند. تا چشمشان به این زباله ها می افتد سندرم پای بی قرارشان فعال می شود و شوت می کنند. قوطی های پلاستیکی شیر و آب میوه، کیسه زباله های رها شده و خلاصه هرچه که شوت کردن و ترکاندن آن حالشان را خوب می کند، پخش شدن زباله های داخل یک کیسه پلاستیکی، صدای ترکیدن یک بطری فلزی یا پلاستیکی یا پاشیدن بقایای یک پاکت آب میوه، حال افرادی را که سندرم پای بی قرار دارند، خوب می کند. با اینکه این کار برای آن ها سودی ندارد و فقط محیط را آلوده تر می کند.

چند نسخه تجویزی

احساس مسئولیت

پیش از هر اقدامی باید در برابر محیط شهری تان احساس مسئولیت داشته باشید. درست است که پسماند را فرد دیگری روز زمین رها کرده است، ولی شما اجازه ندارید با شوت کردن یا هدف گرفتن آن، آلودگی بیشتری را انتشار دهید.

جایگزینی مطلوب

بکوشید از پای بی قرارتان برای نظافت محیط استفاده کنید نه آلوده کردن آن. این بار که زباله ای دیدید و ذهنتان قفلک داده شده که آن را شوت کنید، با همان پای بی قرارتان به سمت سطل زباله هدایتش کنید.

باز بایی شخصیت

شاید به خودتان بگویید شوت کردن که شخصیتم را خراب نمی کند، ولی کافی است از خودتان پرسیده که آیا این کار را در حضور یک فردی که با آن رودریاستی دارید هم انجام می دهید؟ اگر پاسختان مثبت بود، حق با شماست!

بهتر است بدانید

با های بی قرار انواع مختلف دارند، یک دسته اش همان شهروندانی هستند که بی قراری پاهایشان سبب می شود زباله ها را نشانه بگیرند و محیط را آلوده تر کنند. دسته دوم افراد بی حوصله ای هستند که دنبال سرگرمی می گردند و به همین دلیل در چار پای بی قرار می شوند و هیچ آسیبی هم برای دیگران ندارند. برای نمونه فردی سنگی پیش پایش می بیند و چند متری آن را شوت می کند. اما دسته سوم در حقیقت از یک بیماری رنج می برند، کسانی که از نظر طب سنتی به دلیل افزایش گرما در قلبشان در چار گردش خون ضعیف در پاها و تحریک روحی می شوند و در زمان خواب نوعی بی قراری در در پاهایشان احساس می کنند. برای گروه سوم رژیم غذایی کم قند و هم چنین مصرف ترکیبی از آب هویج کرفس و اسفناج مؤثر است، ولی برای دو گروه نخست فقط تغییر رفتار و سرگرمی هاست که اثر مثبت دارد.

نگهداری پرهزینه

انباشت طولانی مدت ادرار در مثانه به هر علتی که باشد، نتیجه اش بیماری است



نیم نگاهی به دستگاه ادراری

دستگاه ادراری از دو کلیه، دو مجرای ادراری یا میزنای، مثانه، دو عضله اسفنکتر و مجرای ادراری تشکیل شده است و وظیفه دفع مواد زائد و مایعات اضافی بدن را دارد. اختلال در عملکرد آن هم سبب تجمع مواد زائد در خون و در نهایت مرگ خواهد شد.

برخی نشانه های بیماری در دستگاه ادراری

- بی اختیاری ادراری
- تکرر ادرار
- ادرار دردناک
- احساس فوریت شدید به دفع ادرار
- وجود مشکل در ابتدای جریان ادرار
- مشکل در تخلیه کامل مثانه
- عفونت های مکرر دستگاه ادراری



نشانه های عفونت مجاری ادراری

- احساس سوزش هنگام ادرار کردن
- درد در لگن یا پایین شکم
- نیاز مداوم به تخلیه مثانه
- ادرار با بوی بد یا نامطبوع
- ادرار کدر یا بدون رنگ
- تیرگی دائمی ادرار
- ادرار خونی



دکتر علی شمس اوروژنست: ادرار یا مدفوع حکم زباله را دارند و هرچه در بدن بمانند بروی بد و بیماری را بوجودشان اضافه می شود

۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر

کلیه ها روزانه حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر خون را فیلتر می کنند تا مواد زائد آن را از بین ببرند.

علت تخلیه ناقص مثانه

- انسداد در مسیر خروجی مثانه
- وجود تومور یا پولیپ
- مثانه عصبی
- برگشت ادرار
- عفونت ادراری
- درد در زمان دفع ادرار
- تنگی سوراخ آلت
- بیبوست
- استرس
- بیش فعالی
- آموزش نادرست و همراه با سخت گیری هنگام از پوشک گرفتن کودک
- بیماری های مزمن مانند دیابت، پارکینسون و آلزایمر

چند توصیه به والدین

- سعی کنید به جای پند و نصیحت زبانی، عملی به بچه ها آموزش به موقع دست شویی رفتن را بدهید. برای این منظور خودتان باید الگوی خوبی برای آن ها باشید.
- آموزش تنهایی دست شویی رفتن را به بچه ها پیش از سن پیش دبستانی بدهید.
- برای استفاده از دست شویی های عمومی و مدرسه و رعایت نکات بهداشتی در این مکان ها به بچه ها آموزش های لازم را بدهید.
- درباره نگه داشتن طولانی مدت دست شویی و عوارض و آسیب هایی که این موضوع برای سلامتی بچه ها دارد با آن ها صحبت کنید.
- اگر فرزندتان فراموش می کند دست شویی برود، برای او برنامه ریزی ساعتی داشته باشید و از او بخواهید در مدرسه هم این برنامه را رعایت کند.
- اگر فرزندتان مشکل خاصی مانند بیماری های دستگاه ادراری دارد، حتما درباره این مشکل با اولیای مدرسه او صحبت کنید.

توصیه های مراقبتی از دستگاه ادراری

- مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید.
- فعالیت روده های خود را منظم نگه دارید.
- غذاهای سالم بخورید.
- فعالیت بدنی منظمی داشته باشید.
- از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید.
- غذا و نوشیدنی های کافئین دار کمتر مصرف کنید.
- ادرار خود را زیاد نگه ندارید.
- زمان کافی برای تخلیه کامل مثانه خود اختصاص دهید.
- پس از رابطه جنسی ادرار کنید و قبل و پس از آن هم ناحیه تناسلی را تمیز بشوید.
- از ایستاده ادرار کردن بپرهیزید.
- تمرینات عضلانی کف لگن را انجام دهید.
- پیش از خواب حتما دست شویی بروید.
- از شستن دستگاه تناسلی با آب گرم بپرهیزید.
- از گذاشتن دستمال کاغذی و حوله در دست شویی خودداری کنید.
- پس از قضای حاجت ابتدا مقعد و سپس محل خروج ادرار را بشوید.
- از تجمع گاز در شکم و فشار به مثانه بپرهیزید.



عوارض نگه داشتن ادرار

- ادرار یا مدفوع حکم زباله را دارند. در همان ابتدای تولید نه بوی زننده ای دارند و نه آلودگی ایجاد می کنند، ولی هرچه بمانند بروی بد و بیماری را بوجود نشان اضافه می شود و در گذر زمان این آسیب ها را برای بدن به همراه دارند.
- عفونت مجاری ادراری و دردهای شکمی
- بی اختیاری ادرار
- ایجاد سنگ های عفونی
- بزرگ شدن مثانه
- دردهای طولانی و اسپاسم عضلانی
- ضعیف شدن عضلات کف لگن



نشانه های تخلیه ناقص مثانه

- نشت ادرار یا وجود تخلیه مثانه
- ادرار دو مرحله ای یا منقطع
- احساس دردی سنگینی در زیر شکم
- تکرر ادرار
- بی اختیاری ادرار موقع خندیدن یا سرفه کردن
- شب ادراری

۸۰۰ تا ۲۰۰۰ سی سی

در یک فرد بزرگ سال روزانه حدود ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ سی سی مایعات بدن از طریق سیستم ادراری، تعریق و تنفس دفع می شود.

۲۰۰ سی سی

وقتی حجم مثانه به حدود ۲۰۰ سی سی می رسد، گیرنده های حسی دیواره مثانه، سیگنال هایی را به نخاع و مغز برای تخلیه آن می فرستند.

کمک به عمل تخلیه

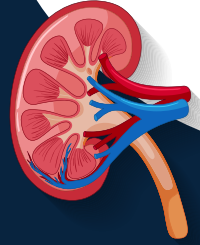
- اگر پس از تخلیه مثانه و خروج از دست شویی، دوباره احساس دفع داشتید باید برگردید و عمل تخلیه را دوباره انجام دهید. برای تخلیه راحت تر مثانه می توانید از این روش ها کمک بگیرید.
- دست را مشت کنید و زیر ناف بگذارید و فشار بدهید. فشار از شکم به مثانه وارد و گردن مثانه باز و ادرار تخلیه می شود.
- زیر مجرای ادراری را به طرف آلت فشار دهید تا تخلیه کامل صورت بگیرد. (ویژه آقایان)
- تثخنج روش دیگری برای کمک به تخلیه ادرار است. به معنای سرفه ای که در شکم می پیچد و به آن فشار وارد می کند.

۴ تا ۱۰ بار

یک فرد بزرگ سال روزانه دست کم ۳ تا ۴ بار باید دست شویی برود. هرچند ۱۰ بار نیز عادی تلقی می شود.

توصیه های طب الرضایی

- برای قضای حاجت به جای خلوت برو و به قدری که نیازت برطرف شود، در آن تأمل کن، مکث زیاد موثر داء الفیل (واریس) می شود.
- تخلیه مرتب روده در شبانه روز اهمیت بسیار دارد، چون در غیر آن می تواند سبب بیبوست مزاج شود که آن را ام الامراض نامند. ضعف مغز اعضا، رعشه، فلج، سکنه، خون ریزی های موضعی، بواسیر، روماتیسم و دردهای مفاصل، زکام، سردرد، سرگیجه و کم نور شدن چشم از آن جمله است.
- برای قضای حاجت جای خلوتی را اختیار کن که سرو صدا و همچنین چیزهایی که چشم و نظرها به خود مشغول می کنند نباشند، زیرا تخلیه عملی باطنی و ارادی است و نباید چیزی توجه فرد را از اصل عمل دور کند.
- از زیاد تأمل کردن در بیت الخلا بپرهیز. اعصاب مغز به اقتضای طبیعت خود از بوی بد متنفرند و این تنفر در عملکرد آن اختلال ایجاد می کند.
- بهترین زمان برای تخلیه شب هنگام و پیش از خوابیدن است. خواب را گوارا و اعصاب قلب را آرام و از سرما خوردگی پیشگیری می کند.



۵۰۰ سی سی

مثانه یک فرد بزرگ سال گنجایش ۵۰۰ سی سی مایعات و بیشتر را هم دارد که بیش از اندازه پر شده و خطرناک است.