

پرسیشی از دکتر آریتا نجارزاده متخصص تغذیه
به بهانه انتشار گزارش اسنپ‌فود از بیشترین سفارش‌ها

چرا ایرانی‌ها، بیشتر پیتزاسفارش می‌دهند؟

صفحه ۸



گزارش «سلامت» از ضرورت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در روزهای پایانی ایام عزاداری

خان ششم کرونا در کمین است

در شرایطی که کشور به یک ثبات نسبی در شیوع کرونا رسیده و هر روز بر تعداد شهرهای آبی و زرد افزوده می‌شود؛ یکی از مواردی که می‌تواند به تداوم این شرایط کمک کند ادامه رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مراسم عزاداری در روزهای پایانی ماه صفر و تدارک شرایط ویژه برای بازگشت بیش از ۸۰ هزار زائر ایرانی از کشور عراق است... صفحه ۲

افسردگی، از تشخیص تا درمان

افسردگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود و درمان نمی‌شود. در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. اختلال افسردگی کامل به ویژه، میزان خودکشی در آن بیشتر است. اگر شما یا یکی از عزیزانتان علائم افسردگی را دارید، به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید... صفحه ۳

بررسی علل و عوامل خودشیفتگی با دکتر لیلا بهنام

وقتی شیفته خودمان می‌شویم...

دوست داشتن و دوست داشته شدن حق هر کسی است اما چگونگی دوست داشتن خودمان و دیگران موضوع بسیار مهمی است که علل و عوامل بسیاری در آن دخیل هستند که ریشه واقعی آن به کودکی و حتی لحظات نخست تولد برمی‌گردد. گاهی بر اثر توجه زیاد باین عکس، بی‌توجهی والدین، بچه‌ها در آینده هنگام بزرگسالی دچار اختلالات رفتاری می‌شوند... صفحه ۴

دستگاه ایمنی چطور از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا دفاع می‌کند؟

همه چیز درباره واکسن‌های کرونا

دستگاه ایمنی با دو شیوه متفاوت در برابر عوامل بیگانه و بیماری‌زا از بدن دفاع می‌کند. ۱) ایمنی ذاتی، که به صورت پاسخ ایمنی سریع و غیر اختصاصی است که بدن در طول چند دقیقه اول پس از مواجهه با عامل مهاجم از خود بروز می‌دهد. ۲) ایمنی تطبیقی یا اکتسابی، که روزها تا هفته‌ها طول می‌کشد تا فعال شود و یک پاسخ اختصاصی و درازمدت است... صفحه ۱۰

میزگرد پوست درباره ضایعات پوستی

ضایعات پوستی؛ تظاهراتی با علل متعدد

بروز ضایعات پوستی جزو رایج‌ترین علل مراجعه به متخصصان پوست است که معمولاً نگران‌کننده از ابتلا به بیماری‌های وخیم‌تر است. البته گاهی چنین ضایعاتی بی‌خطر هستند و تنها از جنبه زیبایی برای فرد آزاردهنده‌اند... صفحه ۱۲

دنیای کودکی را پاس بداریم

به مناسبت ۱۶ مهر: «روز کودک»

روز جهانی کودک ۲۰ نوامبر است اما هر کشوری آن را در یک روز خاص نامگذاری کرده و جشن می‌گیرد و این روز در ایران هر ساله ۱۶ مهر ماه برگزار می‌شود. هدف این روز تلاش برای رسیدن به حقوق کودکان و جلوگیری از خشونت علیه کودکان است. کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در هر جامعه هستند بنابراین نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد... صفحه ۶



۵ توصیه تغذیه‌ای

به صبحانه و میان وعده فرزندان توجه کنید!

صفحه ۷

چگونه از پوست کودکان مراقبت کنیم؟

صفحه ۱۳



چند موقعیت بحرانی در کودکان که به لطف تربیت صحیح حل خواهند شد

وقتی بچه‌ها روی اعصابند!

گاهی اوقات بچه‌ها و اقاروی اعصابند. اگر به جای ناراحت شدن و از کوره در رفتن، اصول تربیتی صحیح را بیاموزیم، قطعاً با آنها بهتر کنار می‌آیم. در این مقاله بر آن هستیم تا شایع‌ترین موقعیت‌های بحرانی در کودکان را رمزگشایی کنیم و در نهایت بهترین رفتار و واکنش را به والدین عزیز ارائه دهیم... صفحه ۱۵



با چند اقدام عملی هم به سلامت خودمان کمک کنیم و هم به محیط‌زیست پایدار

چگونه سبز زندگی کنید؟

سبز زندگی کردن یعنی انتخاب آگاهانه سبک زندگی که هم برای سلامت فرد خوب و مفید باشد هم برای محیط‌زیست. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند، حدود ۲۵ درصد از بیماری‌هایی که ما به آنها مبتلا می‌شویم، در محیط اطراف ما ریشه دارند که می‌توان آن‌را تغییر داد... صفحه ۱۴



«میزگرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه‌ای

از تغذیه نادرست در کودکی تا اضافه وزن و بلوغ زودرس در بزرگسالی

در «میزگرد تغذیه» این شماره، میزبان مادر رایان جیبی هستیم که نگران اضافه وزن فرزندشان هستند و می‌گویند که دلیل این اضافه وزن هم خودشان بوده‌اند!... صفحه ۹

وزارت بهداشت: واکسیناسیون خانم‌های باردار با سینوفارم ادامه یابد

به گزارش «سلامت» به نقل از ایسنا، روابط عمومی وزارت بهداشت می‌گوید: «از آنجاکه براساس آخرین شواهد علمی معتبر کمیته علمی کرونا، واکسیناسیون خانم‌های باردار در مراکز واکسیناسیون توسط شبکه بهداشتی با واکسن سینوفارم انجام می‌شود، تصمیمی برای واردات واکسن فایزر وجود ندارد.»

بررسی اولویتهای تزریق دوز سوم واکسن کرونا

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری: «افرادی که دو دوز واکسن تزریق

کردند با مراجعه به سامانه vcr.salamat.gov.ir/fa داده‌ها را وارد می‌کنند و کارت واکسن برایشان اینترنتی صادر می‌شود؛ با توجه به مسائلی که پیرامون هوشمندسازی کنترل کرونا مطرح می‌شود قطعا در روزهای نزدیک مشکلات احتمالی سامانه رفع می‌شود. تعریف گروه برای دوز یادآور در حال انجام است و احتمالا از نیمه مهرماه این گروه تعیین شوند که اولویت دریافت کنندگان دوز یادآور سوم مشخص شود.»

نحوه دریافت واکسن آفلوانزا از داروخانه

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران می‌گوید: «واکسنی که در حال حاضر در داروخانه‌ها توزیع می‌شود، واکسن سه ظرفیتی است که قیمت آن قیمت مصوب ۱۵۶ هزار تومانی است که سازمان غذا و دارو مشخص کرده است. در حال حاضر واکسن سه ظرفیتی که ارزان‌تر است و معمولا برای

- ❖ یک یا چند بار به کرونا مبتلا شده‌ام و آنتی‌بادی طبیعی در بدنم ایجاد شده است.
- ❖ خیلی از کسانی که واکسن استفاده کرده اند دوباره به کرونا مبتلا شده‌اند، بنابراین واکسن‌ها بی‌اثر هستند.
- ❖ از عوارض استفاده از واکسن مثل تشنج و لخته شدن خون می‌ترسم.
- ❖ کرونا به ژنتیک بستگی دارد و ممکن نیست به این بیماری مبتلا شوم.
- ❖ واکسن ابزار جاسوسی و حقه‌ای برای فروش دارو توسط شرکت‌های داروسازی است.
- ❖ به‌رغم این که سازمان بهداشت جهانی، مجامع علمی و تقریبا همه متخصصان راهکار اصلی مقابله با کرونا و قطع زنجیره همه‌گیری را واکسیناسیون عمومی می‌دانند ولی همچنان بعضی از مردم برای واکسینه شدن مردد هستند یا به طور کلی از اساس با آن مخالفند. ■

سالمندان استفاده می‌شود، در دسترس است. میزان توزیع واکسن در داروخانه‌ها بسیار ناچیز است. به طوری که به داروخانه‌های روزانه چهار عدد واکسن و به داروخانه‌های شبانه‌روزی هشت عدد واکسن می‌دهند.»

باورهای اشتباهی که شما را از فواید واکسن کرونا محروم می‌کند

- ❖ صبر می‌کنم تا واکسن‌های باکیفیت‌تر در دسترس قرار گیرد.
- ❖ از بی‌خطر بودن واکسن‌ها مطمئن نیستم.
- ❖ واکسن‌ها باعث جهش‌های سلولی در بدن می‌شوند.
- ❖ باعث نابابوری می‌شود.
- ❖ واکسن‌های تولید داخلی یا وارداتی به ایران بسیار بی‌کیفیت هستند.
- ❖ جوان و سالم هستم و نیازی به تزریق واکسن کرونا ندارم.

گزارش «سلامت» از ضرورت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در روزهای پایانی ایام عزاداری

خان ششم کرونا در کمین است



تست‌های مربوط ندارند و با کمترین تمهیدات، زائران را به منزل خود خواهند فرستاد. البته نقطه نگران‌کننده‌تر آنجاست که برگزاری سنت‌هایی همچون دیدوبازدید افراد فامیل از زوار سبب خواهد شد که کشور با موج ششم کرونا مواجه

شود، با این تفاوت که دیگر رمقی در کادر درمانی نمانده و بار دیگر جان هزاران نفر در معرض خطر خواهد بود. هرچند در روزهای اخیر مسولان بر واکسیناسیون سراسری تاکید کرده و سرازیر

شدن سیل واکسن به کشور سبب شده تا آمار شیوع بیماری کاهش پیدا کند اما این نگرانی وجود دارد که سهل‌انگاری‌ها زحمات چند ماهه را تحت الشعاع قرار دهد و بار دیگر به افزایش شیوع کرونا منجر شود. البته به‌رکسی پوشیده نیست

در شرایطی که کشور به یک ثبات نسبی در شیوع کرونا رسیده و هر روز بر تعداد شهرهای آبی و زرد افزوده

می‌شود؛ یکی از مواردی که می‌تواند به تداوم این شرایط کمک کند ادامه رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مراسم عزاداری در روزهای پایانی ماه صفر و تدارک شرایط ویژه برای بازگشت بیش از ۸۰ هزار زائر ایرانی از کشور عراق است، چراکه آمار دقیقی از شیوع کرونا در این کشور همسایه وجود ندارد.

به گزارش «سلامت»، از ابتدای ایام عزاداری هیچ‌کس در ایران تمایلی به لغو این مراسم و نیز سفر معنوی اربعین نداشت و دولت عراق هم با مشاهده این اشتیاق ضمانت حضور ۶۰ هزار زائر ایرانی را در این کشور با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، تزریق دو دوز واکسن کرونا، تست منفی PCR و از راه هوایی داد اما هجوم مردم به مرزهای این کشور و ورود غیرقانونی به عراق در شرایطی که ضمانت و آماری از اینکه چند نفر از آنها واکسن زده یا تست PCR منفی داشتند، این نگرانی را به وجود آورده که کشورمان بار دیگر با افزایش شیوع کرونا مواجه خواهد شد.

یک بام و دو هوای مسولان

این نگرانی از زمانی بیشتر شده که مشخص گردیده مسولان برنامه معینی برای انجام

اعلام کرد: «مقرر شد برای تسریع در تخلیه و انتقال زائران این تست به‌صورت چشمی و بدون انجام تست پی‌سی‌آر انجام شود.» البته این اظهارات بلافاصله از سوی احمد وحیدی، وزیر کشور تکذیب شد و وی در این خصوص گفت: «دو مرز مه‌ران و چذابه برای ورود زوار ایرانی بازگشایی شده‌اند و از روز سه‌شنبه کشور میزبان زائران اربعین حسینی است. وحیدی افزود: «همه زائران ایرانی در بازگشت از مراسم اربعین حسینی هنگام ورود به کشور از مرزهای هوایی و زمینی باید تست PCR بدهند.»

دبیر و سخنگوی ستاد مرکزی اربعین حسینی هم از تمهیدات ویژه برای بازگشت زائران ایرانی به کشور خبر داده و گفته است: «تست کرونا در زمان بازگشت زائران توسط وزارت بهداشت انجام خواهد شد و انتقال و فرقی‌بندی افراد مشکوک یا بیمار در بدو ورود به کشور اتفاق خواهد افتاد.»

البته برخی مسولان بر لزوم تشدید نظارت‌ها تاکید دارند و معتقدند که زائران اربعین برای بازگشت به کشور چه از مرز هوایی و چه مرز زمینی باید تحت بررسی و آزمایش PCR قرار گرفته و افراد با تست مثبت باید تحت قرنطینه هوشمند باشند. غلامرضا جلالی، رئیس سازمان پدافند غیرعامل کشور از جمله مسولان است که می‌گوید: «در شرایط واکسیناسیون با گستره بالا نیز نباید رویکرد بهداشت محور و انضباط اجتماعی در برابر شیوع و ویروس کرونا تضعیف شود. ■

دکتر ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران هم با بیان اینکه سهل‌انگاری و بدون برنامه‌ریزی به استقبال زائران رفتن تکرار اشتباهات گذشته است و کشور را بار دیگر با یک موج شدید روبرو خواهد کرد، می‌گوید: «حد اقل ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر از مرزهای زمینی برای زیارت اربعین راهی کشور عراق شده‌اند و به‌منظر من تست PCR حدود ۴ درصد افراد را مثبت نشان می‌دهد و بقیه منفی کاذب هستند. یعنی افرادی مبتلا هستند ولی تست‌شان منفی است. تست‌های چشمی و دیگر تست‌ها نیز به همین ترتیب هستند و خطای بسیار دارد

«کے جان هزاران نفر و ناپودی میلیون‌ها دلار از پول کشور که برای خرید واکسن پرداخت شده با عدم کنترل شرایط در خطر خواهد بود و حالا که مشخص نیست کدام تمهیدات برای ورود زائران به کشور اندیشیده شده، حرف و حدیث‌های متناقض هم بر شدت نگرانی‌ها افزوده است. یکی از نگران‌کننده‌ترین اظهارات صحبت‌های رستم قاسمی، وزیر راه و شهرسازی بود که در خصوص تست کرونی زائران هنگام بازگشت،

چرا از یک سوراخ چند بار گزیده می‌شویم؟

با وجود سرعت گرفتن واکسیناسیون سراسری و تزریق نزدیک به ۶۰ میلیون دوز واکسن، کارشناسان همچنان معتقدند هر جا تجمعی صورت گیرد شیوع کرونا را به همراه خواهد داشت و واکسن به تنهایی نمی‌تواند مانع از انتقال کرونا باشد. متاسفانه در روزهای گذشته دیدیم که در مرزها هزاران نفر بدون در نظر گرفتن شیوه‌نامه‌های بهداشتی تجمع کردند و این موضوع می‌تواند زحمات همگان را تحت الشعاع قرار داده و به قرمز شدن مجدد شهرها کمک کند.

دکتر حسین کرمانپور، رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینای تهران با تایید این نگرانی‌ها می‌گوید: «هر بار که وضعیت کشور به حالتی نرمال و طبیعی باز می‌گردد، سهل‌انگاری مسولان این نگرانی را به وجود خواهد آورد که با یک موج جدید مواجه شویم.»

کرمانپور می‌افزاید: «مدیریت ارشدی که باید در این موضوع دخالت کند قدرت و شهامت مقابله را از خود سلب می‌کند. یعنی دقیقا در بزنگاهی که می‌توانیم به نقطه شفا و بهبودی نزدیک شویم اتفاقی رخ می‌دهد و مسیر کنترل کرونا معکوس می‌شود و مجددا دچار تلاطم می‌شویم.» وی با بیان اینکه آمارهای ابتلا، بستری و مرگ و میر کرونا هنوز بالاست و ما از آمار مرگ و میر کمتر از ۱۰۰ نفر در فروردین ۱۴۰۰ تا به این لحظه بیش از ۲۵۰ نفر در روز فوتی داریم، اظهار می‌کند: «انگار مرگ ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر در شبانه روز برای ما عادی شده است. وقتی از این رقم مرگ روزانه حرف می‌زنیم یعنی تعدادی بیش از ده برابر آن رقم



خسرونی معتقد است: «جمعیتی بزرگ از ایرانی‌ها در مرز تجمع داشتند و این جمعیت می‌تواند عامل شیوع بیماری باش، چون کافی است یکی - دو نفر از آنها بیمار باشند و یک عطسه یا سرفه می‌تواند افراد زیادی را مبتلا کند. از طرف دیگر در این شرایط از وضعیت کشور عراق هم بی‌خبر هستیم و آمار شیوع کرونا در این کشور را نداریم.» رئیس انجمن متخصصان داخلی با بیان اینکه بیش از ۸۰ هزار نفر راهی این سفر شده‌اند و عکس‌ها و فیلم‌ها نشان می‌دهد که به رعایت شیوه‌نامه‌ها هم پایبند نبودند، اظهار می‌کند: «وقتی این افراد از سفر برگردند عده‌ای از آنها استقبال خواهند کرد و بدون رعایت شیوه‌نامه‌ها همدیگر را بغل می‌کنند. از این رو دولت باید این مسائل را در نظر بگیرد و بیمارستان‌ها در آمادگی کامل قرار داشته باشند. ■

رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینا می‌افزاید: «اگر به‌طور میدانی با پرسنل و کادر درمان خط مقدم کرونا روبرو شوید همه این را خواهند گفت که امکاناتی که می‌شد بیست سال از آن استفاده کرد در دو سال رو به اضمحلال رفته و فرسوده شده‌اند و جایگزینی آنها بسیار سخت خواهد بود؛ بنابراین تا زمانی که در آی‌سی‌یو‌های کشور بیش از سه هزار بیمار بستری باشد، مرگ و میر کاهش پیدا نمی‌کند. پس وقت خوشحالی ما زمانی خواهد بود که میزان بستری‌ها در آی‌سی‌یو‌ها به کمتر از دو هزار نفر بیمار برسد و به نظر من آن روز زمان خوبی برای گفتن این جمله است که کرونا در کشور کاهش پیدا کرده است.»

دکتر ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران هم با بیان اینکه سهل‌انگاری و بدون برنامه‌ریزی به استقبال زائران رفتن تکرار اشتباهات گذشته است و کشور را بار دیگر با یک موج شدید روبرو خواهد کرد، می‌گوید: «حد اقل ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر از مرزهای زمینی برای زیارت اربعین راهی کشور عراق شده‌اند و به‌منظر من تست PCR حدود ۴ درصد افراد را مثبت نشان می‌دهد و بقیه منفی کاذب هستند. یعنی افرادی مبتلا هستند ولی تست‌شان منفی است. تست‌های چشمی و دیگر تست‌ها نیز به همین ترتیب هستند و خطای بسیار دارد.» وی می‌افزاید: «برخی افراد نیز راهی سفر شده‌اند و مدت کوتاه یک یا دو روزه در کشور عراق هستند و زمانی که تست از آنها گرفته می‌شود ممکن است با وجود ابتلا به کرونا، منفی نشان دهند. از این رو انتظار می‌رود بسیاری از افرادی که به این سفر معنوی رفته‌اند به صورت ناقل و بیمار بازگردند و این باید در افزایش سخت‌گیری مسولان موثر باشد.»

لغات روان ما را زخمی می‌کنند. کافی است حساس و زودرنج باشیم یا زخمی از جراحت‌های پیشین تا عمق زخم به بالاترین سطح خود برسد. داریم باور می‌کنیم که واژه‌ها جان دارند و اثر می‌گذارند و هر کلمه‌ای دنیایی از احساس خوب و بد را با خود به همراه می‌آورد. جالب‌تر آنکه اگر کمی دقت کنیم، در رابطه‌های خودمانی و صمیمی از واژه‌های سمی بیشتری استفاده می‌کنیم و گاهی برای جبران خطای خود، نام آن را رک گویی می‌گذاریم!

راز دوم) آنچه می‌گوییم: وقتی از شنیدن کلمات نادرست و تلخ ناراحت می‌شویم، خوب است توجهی هم به‌استخدام کلمات خودمان داشته باشیم. الان باور کردیم که واژه‌ها گاهی سال‌ها در ذهن و روان یک نفر می‌مانند، از اطلاعات علمی خوب و ارزشمندی که در قالب همین کلمات به آنها منتقل کرده‌ایم تا قضاوت‌ها و احساساتی که نثارشان نموده‌ایم. در این شرایط گاهی عادت‌های کلامی نادرستی داریم که نیازمند بازنگری و بازسازی هستند. از سرخ‌هایی که دیگران

برای ما فرستاده‌اند، استفاده کنیم. آنهایی که از حرف‌های ما انگیزه پیدا کرده‌اند تا آنهایی که دچار رنجش شده‌اند، وقتی در هر قالبی به ما پیام ارزیابی می‌دهند، در حق ما لطف می‌کنند و مسیر تازه‌ای در خیابان روشن گفتگو باز می‌کنند. اگر همدلی را به این جمله حضرت علی علیه‌السلام ترجمه کنیم، آن گاه اول خوب می‌گوییم تا انتظار خوب شنیدن هم داشته باشیم: «آنچه را برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم پسند و آنچه را برای خود نمی‌پسندی برای دیگران هم روا ندار.»

راز سوم) هر آنچه گفته‌ایم، ذخیره می‌شود: آموزه‌های دینی از جمله آیه‌های قرآن و سفارش‌های بزرگان یادآور می‌شوند که هر واژه‌ای از زبان ما خارج شود و هر آنچه برای دیگران در قالب کلمات فرستاده‌ایم، ثبت، بایگانی و ارزیابی می‌شود. همچنین قانون «اثر وضعی» به ما می‌گوید: هر کلمه و جمله‌ای تاثیر خود را می‌گذارد؛ ممکن است من از اشتباه خود عذرخواهی کنم ولی نمی‌توانم تاثیر منفی اشتباه زبانی خود را در مخاطبم به صفر برسانم. پس لطفا

سه راز واژه‌ها

راز اول) آنچه می‌شویم و می‌خوانیم: در طول روز با واژه‌های زیادی روبرو هستیم؛ چه از کلماتی که در



دکتر ابراهیم اخوی
روشن‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ملوا

رابطه‌های حضوری و تلفنی به گوش ما می‌رسد و چه کلماتی که در یک چت مخاطب آن قرار می‌گیریم و از طریق ورود به دنیای ذهنی ما، احساس ما را هم در دامنه تاثیرگذاری خود قرار می‌دهد. برخی آن قدر خوب، مثبت و محترمانه از واژه‌ها استفاده می‌کنند که مشتاق شنیدن و دیدنیم و برخی دیگر متاسفانه بدون ملاحظه و با بی‌رحمی تمام، با تازیانه



مراقب ذهن و دل یکدیگر باشیم تا خودمان هم آرامش و رضایت بیشتری را تجربه کنیم. ■

افسردگی، از تشخیص تا درمان

افسردگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

مهتا زمانی نیک

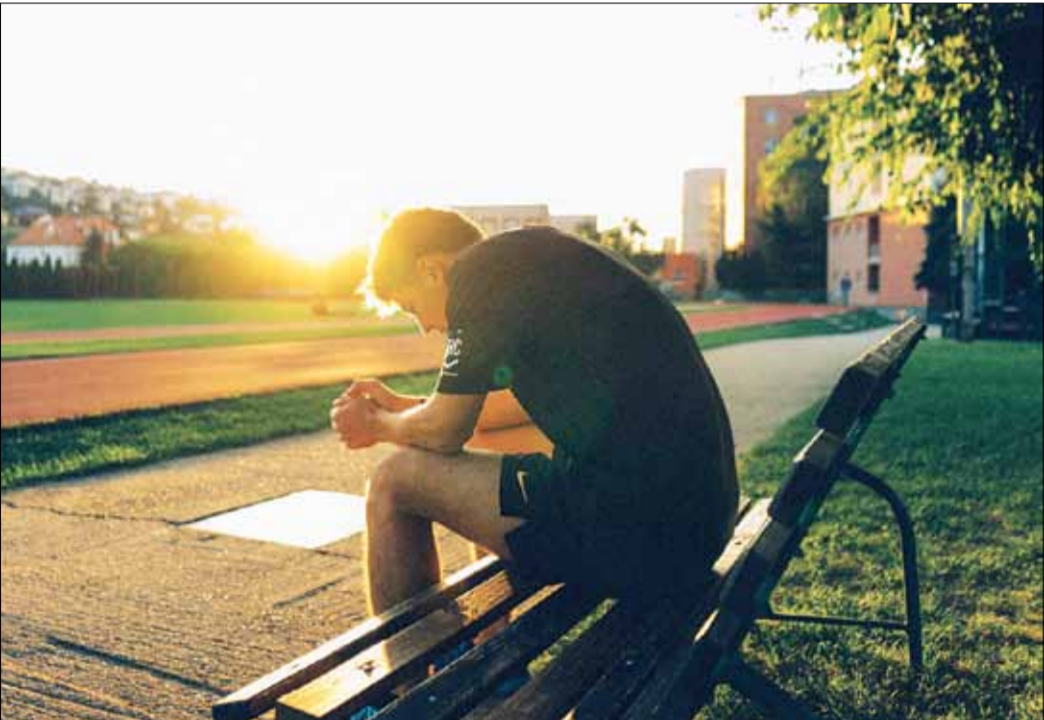
گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود و درمان نمی‌شود، در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. اختلال افسردگی کامل به ویژه، میزان خودکشی در آن بیشتر است. اگر شما یا یکی از عزیزانتان علائم افسردگی را دارید، به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید. بسیاری از پزشکان عمومی افسردگی را تشخیص داده و درمان می‌کنند. در حال حاضر غربالگری افسردگی اغلب بخشی از ویزیت معمول پزشک است اما اگر علائم آن در طی ۴ تا ۸ هفته پس از درمان بسیار وخیم‌تر شد یا بهبود نیافت، از پزشک بخواهید برای تشخیص و درمان به روان‌پزشک ارجاع دهد. واضح است که در موارد علائم شدیدتر و اگر همیشه به مرگ یا آسیب به خود یا شخص دیگری فکر می‌کنید، باید در اسرع وقت به روان‌پزشک مراجعه کنید.

برای تشخیص افسردگی، پزشک در مورد علائم و سابقه خانوادگی سوال می‌کند و ممکن است بخواهد که پرسشنامه‌ای را در مورد علائم پر کند. همچنین ممکن است برای تشخیص سایر بیماری‌هایی که موجب ایجاد علائم می‌شوند، از انجام آزمایش استفاده کنند، مانند تشخیص کمبود برخی مواد مغذی، کم‌کاری تیروئید یا سطح هورمون‌ها، و آکنش به داروها (چه داروهای نسخه‌ای و چه داروهای سرخود) یا مصرف الکل.

درمان افسردگی چیست؟

اسم بیماری افسردگی بسیاری از مردم را وادار می‌کند تا آن‌را پنهان کنند، سعی می‌کنند با مصرف الکل، موادمخدر آن‌را تسکین داده یا از بین ببرند. برای درمان موثر افسردگی، لازم است به یک متخصص بهداشت و درمان مانند پزشکان عمومی یا متخصص بهداشت روان مجرب مراجعه کنید تا به تشخیص صحیح و دریافت برنامه درمانی کمک کنند. درمان‌های زیادی برای افسردگی وجود دارد و معمولاً ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است.

روان‌درمانی به افراد می‌آموزد تا چگونگی برنگرش و احساسات منفی غلبه کنند و کمک می‌کند تا افراد به فعالیت‌های عادی بازگردند. دارودرمانی در درمان علائمی است که تصور می‌شود ناشی از مشکلات بافت‌های مغزی است که خلق و خو، تفکر و رفتار را تنظیم می‌کند. ممکن است چند هفته طول بکشد تا داروی ضدافسردگی به طور کامل برای کاهش علائم افسردگی عمل کند بنابراین مهم است که از دارو استفاده کنید. تشخیص زودهنگام بیماری و درمان دارویی آن ممکن است مانند هر بیماری مزمن، به کاهش شدت علائم افسردگی کمک کند یا دوره آن بیماری را کوتاه کند. همچنین ممکن است احتمال عود کردن بیماری را کاهش دهد.



داروی افسردگی

مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و مهارکننده بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین. بسیاری از داروهای ضدافسردگی که امروزه بیشتر تجویز می‌شوند شامل داروهایی است که ماده شیمیایی سروتونین را تنظیم می‌کنند. این گروه از داروها که به آن مهارکننده‌های بازجذب سروتونین گفته می‌شود، شامل سیتالوپرام (سلکسا)، اسکیتالوپرام (لکسپرو)، فلوکستین (پروزاک، سارافم)، فلووکسامین (لووکس)، پاروکستین (پاکسیل)، آسرتالین (زولوفت) است.

مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین، از جمله دس و نلافاکسین (Khedezla، desvenlafaxine succinate (Pristiq)، دولوکستین (Cymbalta)، لومیناسپیران (Fetzima)، andvenlafaxine (Effexor). همچنین در سروتونین تغییراتی ایجاد می‌کند، داروهایی مانند vortioxetine (Trintellix) و vilazodone (Viibryd) که بر گیرنده سروتونین تاثیر می‌گذارد اما بر سایر گیرنده‌های مرتبط با عملکرد سروتونین نیز تاثیر گذار است. سایر داروهای ضدافسردگی شامل بوپروپیون است، دارویی که به نظر می‌رسد بر تنظیم دوپامین و نوراپی نفرین تاثیر می‌گذارد، داروی میرتازاپین که سطح سروتونین و نوراپی نفرین را با مکانیسم متفاوتی نسبت به مهارکننده‌های بازجذب سروتونین افزایش می‌دهد. برای کودکان و نوجوانان، مهارکننده‌های بازجذب سروتونین از بهترین نمونه‌های مطالعه شده

هستند بنابراین اغلب داروهای انتخابی هستند. سازمان غذا و دارو هشدار می‌دهد که هر کس داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کند باید به خصوص در چند هفته اول تحت مراقبت ویژه قرار گیرد. کودکان، نوجوانان و جوانان ممکن است هنگام مصرف داروهای ضدافسردگی افکار منفی بیشتری داشته باشند؛ حتی ممکن است افکار خودکشی یا تغییر در رفتار داشته باشند.

داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای

این داروها که از دهه ۱۹۵۰ برای درمان افسردگی استفاده شده، گزینه انتخابی دیگری است، اگرچه عوارض جانبی بیشتری نسبت به مهارکننده‌های بازجذب سروتونین دارند. مانند همه داروهای ضدافسردگی، باید آنها را برای مدتی استفاده کرد تا تاثیر خود را بگذارند. داروهای سه حلقه‌ای شامل امی‌تریپتیلین، آموکسپاین، دسپیرامین، ایمی‌پرامین، از آنجایی که نوجوانان عوارض جانبی را به خوبی کنترل نمی‌کنند و تمایل به قطع مصرف داروهایشان دارند، داروهای سه حلقه‌ای برای اولین بار به آنها توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، مشکلات تپش قلب در کودکان و نوجوانانی که دسپیرامین مصرف می‌کنند مشاهده شده است.

مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز

گروه سوم داروهای ضدافسردگی، این داروها هستند مانند فنفلزین، ترائیل سیرومین و EMSAM نیز موثر بوده‌اند. این داروها ممکن است گاهی سریع‌تر از سه حلقه‌ای‌ها عمل کنند اما نیاز به اجتناب از برخی غذاها (مانند گوشت و پنیرهای مانده) و بسیاری از تمرینات ذهن و بدن می‌تواند برای رفع و درمان افسردگی مفید باشد. موسیقی و رقص می‌تواند روحیه را بالا برده و به بدن انرژی دهد. تکنیک‌های مدیتیشن و ریلکسیشن؛ مانند شل کردن عضلات پیش‌رونده نیز باعث تحریک و آرامش می‌شود. روش‌های دیگر مانند مدیتیشن پیشرفته، تجسم و تکنیک‌های تمرین یوگا، تای چی و چی گونگ است. یک یادو مورد مناسب را انتخاب کنید و بیشتر تمرین کنید. سایر مواردی که می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند شامل گذراندن وقت بیشتر با دوستان و عزیزان، قرار گرفتن در معرض نورخورشید، داشتن حیوان خانگی و درمان موثر و استفاده کمتر از الکل و دخانیات است که همگی می‌توانند به رفع علائم افسردگی کمک کنند. با پزشک در مورد چگونگی ترکیب تغییر شیوه زندگی با درمان‌های دارویی و گفتاردرمانی صحبت کنید تا به بهترین نحو علائم را برطرف کند. ■

گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود و درمان نمی‌شود، در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد

است. با این حال، داروهای ضدروان‌پریشی غیر معمول می‌توانند عوارض جانبی زیادی از جمله افزایش وزن، تغییر قندخون و کلسترول خون، و ایجاد حرکات غیرطبیعی داشته باشند. ال-متیل فولات یک نوع تغذیه قوی با ویتامین B است و در درمان افسردگی موفقیت‌آمیز بوده و از سوی سازمان غذا و دارو آن را مانند غذا شناخته است که به تنظیم هر سه انتقال‌دهنده عصبی مونوآمین مغز مرتبط با خلق و خو کمک می‌کند. عوارض جانبی آن شامل کهیر، تورم، تهوع و نفخ است.

کنامین

کنامین را می‌توان از راه ورید یا بینی و به صورت استنشاقی برای درمان افسردگی شدید تجویز کرد. این بیماری برای درمان افسردگی که با روش‌های معمولی قابل درمان نیست، بسیار پیشرفته‌تر است.

روان‌درمانی و درمان افسردگی

روان‌درمانی بخش مهمی از درمان افسردگی است. در موارد افسردگی خفیف تا متوسط، روان‌درمانی ممکن است به تنهایی برای تسکین علائم افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. این درمان در بیشتر موارد همراه با داروی کاهش افسردگی استفاده می‌شود. انواع متداول روان‌درمانی عبارتند از درمان‌های شناختی، رفتاری و بین‌فردی. درمان‌های شناختی، الگوهای فکری منفی را که با افسردگی همراه هستند، به چالش می‌کشند و روش‌های جدیدی را برای مثبت اندیشیدن آموزش می‌دهد. رفتار درمانی مبتنی بر تغییر الگوهای رفتاری است. درمان‌های بین‌فردی کمک می‌کند و در نتیجه روابط بر خلق و خوی افراد تاثیر می‌گذارد.

ممکن است لازم باشد به چند درمانگر مراجعه کنید تا بتوانید با او احساس راحتی داشته باشید. افراد باید با توجه به نیازشان هفته‌ای یک یا دو بار و طبق یک برنامه منظم به پزشک مراجعه کنند. این نوع درمان ممکن است ماه‌ها یا بیش از یک سال طول بکشد اما برخی از بیماران در مدت چند هفته به احساس بهتری می‌رسند. فرد بیمار و درمانگر هستند که تصمیم می‌گیرند چه زمانی به پیشرفت کافی در درمان برسند. همچنین ممکن است پزشک توصیه کند که به یک گروه پشتیبانی ملحق شوید. این گروه می‌تواند بیمار را با افرادی که با مشکل مشابه روبرو هستند، مواجه کند. هنگامی که به یک مشکل برخورد می‌کنند، گروه پشتیبان ممکن است بتواند توصیه صحیح را پیشنهاد کند و با فرد بیمار همراهی کند.

برخی داروهای دیگر که می‌توانند بر سروتونین یا افزایش فشارخون تاثیر بگذارند، ندارند. این مهارکننده‌ها معمولاً صرفاً در صورتی تجویز می‌شوند که مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و مهارکننده‌های سه حلقه‌ای یا سایر داروهای افسردگی که مصرف آنها ساده‌تر است، وضعیت بیمار را بهتر نکنند. ممکن است لازم باشد چند داروی ضدافسردگی را امتحان کنید تا دارویی را که برایشان مفید است را پیدا کنید. اگر چند ماه آن را مصرف می‌کردید و به نظر آمد تاثیر نداشت یا اگر عوارض جانبی مصرف آن را برایتان سخت‌تر کرد، به پزشک مراجعه کنید اما اصلاً مصرف آن را متوقف نکنید چون ممکن است مشکلات بیشتری ایجاد کند. هنگامی که زمان مصرف آن به پایان رسید، پزشک دوز دارو را به آرامی کاهش می‌دهد تا بدن دوباره تنظیم شود.

داروهای ضدروان‌پریشی

داروی لیتیم کربنات که معمولاً برای افسردگی مانیک استفاده می‌شود، گاهی اوقات برای درمان افسردگی همراه با یک داروی ضدافسردگی دیگر استفاده می‌شود. امروزه داروهای ضدروان‌پریشی غیر معمول تبدیل به گسترده‌ترین گروه دارویی شده‌اند که پس از پاسخ اولیه ناقص به داروهای ضدافسردگی اضافه می‌شوند. سه مورد داروی ویژه، aripiprazole (Abilify)، brexpiprazole (Rexulti) یا Quetiapine (Seroquel XR)، صرف نظر از وجود یا عدم وجود روان‌پریشی (توهما یا هالوسیناسیون)، به عنوان درمان اضافی برای داروهای ضدافسردگی تایید شده

سایر درمان‌های افسردگی

درمان با شوک الکتریکی؛ این درمان شامل وارد کردن جریان الکتریکی از طریق الکترود روی سر است و بیمار تحت بیهوشی عمومی قرار می‌گیرد و هیچ دردی احساس نمی‌کند. اگرچه پزشکان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که این روش چگونه اثر می‌کند اما تصور می‌شود که با وارد کردن یک شوک کوتاه‌مدت و با چند دوره انجام شوک الکتریکی طی چند هفته موجب تسکین افسردگی شود. روش‌های درمانی در ۲۰ سال اخیر برای به حداقل رساندن عوارض جانبی اصلاح شده‌اند. امروزه این روش نسبت به بسیاری از داروهای که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود بی‌خطرتر یا مطمئن‌تر است و برای برخی از افراد نیز موثرتر است. درمان با شوک الکتریکی معمولاً پس از چند روش دیگر درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد زیرا ممکن است فرد نیاز به بستری شدن در بیمارستان و بیهوشی عمومی داشته باشد. همچنین در مواردی ضروری است که رسیدن به نتایج فوری حائز اهمیت باشد مانند افرادی که خودکشی می‌کنند یا از خوردن و نوشیدن امتناع می‌کنند. این روش را نباید «آخرین راه‌حل» تلقی کرد بلکه در درمان بسیار موثر است و ممکن است تا قبل از استفاده و پس از ناکامی درمان‌های دیگر موثر واقع شود. عوارض جانبی احتمالی شامل سردرد، حالت تهوع، گیجی، عدم تمرکز و از دست دادن حافظه است که می‌تواند چند ماه به طول بینجامد. معمولاً سه بار در هفته و به مدت ۲ تا ۴ هفته انجام می‌شود. درمان‌ها عموماً شامل ۶ تا ۱۲ جلسه است و گاهی اوقات با کاهش تعداد جلسات طی چند هفته انجام می‌شود. برخی افراد از درمان مداوم و در دوره‌های طولانی‌تر برای جلوگیری از عود بیماری استفاده می‌کنند و در صورتی که داروها به تنهایی بی‌تاثیر باشند، **تحریک مغناطیسی فراجمجمه‌ای** این روش شامل عبور جریان مغناطیسی قوی از راه مغز است و روش دیگر مقابله با افسردگی است و در مواقعی برای درمان افسردگی جدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به سایر درمان‌ها پاسخ نداده باشد. این حال، تا به امروز، مطالعات هنوز نشان نداده‌اند که این روش به اندازه شوک الکتریکی موثر باشد.

تحریک عصبی واگ؛ برای درمان مواردی از افسردگی مزمن شدید یا مکرر استفاده می‌شود که حداقل به دو داروی ضدافسردگی پاسخ نداده باشد. این درمان جراحی شامل استفاده از ژنراتور نبض قرار گرفته در زیر استخوان ترقوه است که پالس‌های برق را برای تحریک عصب واگ و تاثیر بر مراکز خلقی مغز ارسال می‌کند. معمولاً حداقل چند ماه طول می‌کشد تا این روش شروع به نشان دادن اثربخشی در درمان افسردگی کند. **تحریک عمیق مغزی**؛ یک روش آزمایشی است که الکترودهای ضعیف را روی سر قرار می‌دهند تا به سطح قشر مغز برسند و مستقیم نواحی کنترل‌کننده احساسات را تحریک کند. ■ منبع WebMD

درمان‌های مکمل برای درمان افسردگی

مانند هر داروی جایگزین یا مکمل، قبل از شروع مصرف آن با پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای دیگر یا درمان‌های دیگر استفاده می‌کنید.

داروهای گیاهی برای درمان افسردگی؛ چند مطالعه نشان می‌دهد که گیاه دارویی علف چای در رفع علائم افسردگی خفیف تا متوسط مانند داروهای تجویزی که اغلب عوارض جانبی کمتری دارد، موثر است اما سایر گزارشات نشان می‌دهد که این گیاه در درمان افسردگی بهتر از سایر داروها نیست، اگرچه این گیاه بی‌خطر تلقی می‌شود اما اگر با سایر داروهای ضدافسردگی مصرف شود، از جمله داروهای خاصی که برای درمان اینز استفاده می‌شود، مانند سیکلوسپورین، دارویی که در بیماران پیوند اعضا استفاده می‌شود یا داروهای ضدانعقاد ممکن است خطرناک باشد. همچنین می‌تواند با داروهای خوراکی ضدبارداری و داروهای بیماری‌های قلبی و تشنج تداخل ایجاد کند.

گیاه جینکو بیلوبا؛ یکی دیگر از داروهای گیاهی که گاهی برای درمان مفید افسردگی در نظر گرفته می‌شود، گیاه جینکو بیلوبا است؛ اگرچه مطالعات پزشکی در اثربخشی آن قطعی نیست. جینکو بیلوبا معمولاً روشی برای بهبود حافظه و کاهش سرگیجه است اما در برخی موارد ثابت شده است که برای علائم افسردگی بهتر از سایر دارونماها عمل می‌کند و برای این منظور از سوی دولت آلمان تایید شده است. هر داروی گیاهی که می‌خواهید برای درمان بیماری در نظر بگیرید، همیشه بهتر است ابتدا با پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای تجویزی برای بیماری‌های مشابه یا برخی بیماری‌ها استفاده می‌کنید.

ماساژ برای افسردگی؛ ماساژ نه تنها بدن را آرام می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی نیز کمک کند. وقتی گروه‌هایی از نوجوانان افسرده تحت ماساژ درمانی قرار گرفتند، سطح هورمون استرس آنها تغییر کرد، فعالیت مغزی آنها به‌طور مثبت تحت تاثیر قرار گرفت و اضطراب و افسردگی شان کاهش یافت. از آنجا که عوارض جانبی ندارد، ماساژ می‌تواند یک روش ایمن و مثبت در درمان افسردگی باشد اما ماساژ صرفاً درمان اثبات شده یا مبتنی بر شواهد افسردگی در نظر گرفته نمی‌شود. **طب سوزنی برای درمان افسردگی**؛ سازمان بهداشت جهانی افسردگی را از جمله بیماری‌هایی می‌داند که طب سوزنی برای آن موثر است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. اگر نمی‌توانید از داروهای ضدافسردگی استفاده کنید یا ممکن است آنها را مفید ندانید، طب سوزنی می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. ■



بررسی علل و عوامل خودشیفتگی با دکتر لیلا بهنام

وقتی شیفته خودمان می‌شویم...

بکتا فراهانی

دوست داشتن و دوست داشته شدن حق هر کسی است اما چگونه دوست داشتن خودمان و دیگران موضوع بسیار مهمی است که علل

و عوامل بسیاری در آن دخیل هستند که ریشه واقعی آن به کودکی و حتی لحظات نخست تولد بر می‌گردد. گاهی بر اثر توجه زیاد یا بر عکس، بی توجهی والدین، بچه‌ها

در آینده و هنگام بزرگسالی دچار اختلالات رفتاری می‌شوند که مشکلات زیادی در روابط آنها به وجود خواهد آورد. یکی از مهم‌ترین آنها خودشیفتگی است که در درجات مختلف

شاهد آن هستیم اما چگونه باید چنین مشکلاتی را شناسایی و در برابر آنها رفتار کرد. در این خصوص با دکتر لیلا بهنام، روان‌شناس و روان‌درمانگر تحلیلی گفت‌وگو کرده ایم.

سلامت: خود دوست داشتن‌های نخستین و ابتدایی در کودکی چگونه منجر به خودشیفتگی می‌شود؟

بسیاری از روانکاوان تاکید زیادی بر نقش ضروری محیط در رشد کودک دارند. منظور آنها هم از محیط، فضای تسهیل‌کننده رشد اوست؛ محیطی که به مراقبت، توجه، نگهداری و ابراز عشق کودک اختصاص دارد. وینیکات، روان‌شناس و روان‌کاو معتقد است رشد و تحول کودک بدون اطمینان از یک محیط امن و مراقبت‌کننده با مشکلاتی همراه می‌شود که فرد برای انطباق با آن دچار نشانه‌های روان‌شناختی می‌شود و در واقع نشانه وجود اشکالاتی در سیر رشد او به شمار می‌رود. کودکی که بنا به علل مختلف در محیط نامناسبی رشد کرده و نتوانسته توجه کافی دریافت کند در واقع حادثه‌ای را تجربه کرده که باعث می‌شود ترس از رها شدن و جدایی وجود او را فرا بگیرد. با توجه به اینکه تجربه چنین حسی بسیار سنگین است؛ فرد خود را به ابزاری مانند انکار، اعتیاد یا خشونت و اوهم قدرتمند بودن مجهز می‌کند. در چنین شرایطی فرد به سوی خودشیفتگی متمایل می‌شود.

سلامت: والدین و مراقبان اولیه تا چه حد در شکل‌گیری شخصیت خودشیفته دخیل هستند؟

نوع مراقبت والدین بسیار تاثیر گذار است. مراقب خوب مراقبی است که در دسترس و پاسخ‌دهنده باشد و تلاش کند نیازها و حس‌های کودک را تشخیص دهد. ضمن اینکه می‌تواند در کودک

و هم «بر توانی» ایجاد کند. البته نوزاد در این مقطع سنی باید بتواند چنین حسی را تجربه کند که خودش مرکز هستی است. بنابراین مراقبی که بتواند این حس را به کودک بدهد در واقع به کودک کمک می‌کند تا چنین احساس جذابی را تجربه کند اما قرار نیست او در این و هم باقی بماند زیرا این گونه احساسات فقط مربوط به آن مقطع رشدی است که می‌تواند کمک‌کننده و طبیعی باشد. با ایجاد وقفه‌هایی در مسیر پاسخ‌دهی، کودک کم‌کم به این نتیجه می‌رسد که با مراقب یکی نیست. همین برداشت نیز به او کمک می‌کند تا از فاز خودشیفتگی اولیه بیرون بیاید و بتواند نیازهای خود را از دیگران درخواست کند.

سلامت: مشکل خودشیفتگی از چه زمان و به چه شکل بروز پیدا می‌کند؟

اتفاق تلخ از آنجاست که می‌شود که کودک متوجه می‌شود محیط بیرون با آسیب‌هایی همراه است. بنابراین وقتی چنین حس‌هایی را تجربه می‌کند توان مهم و ارزشمند بودن دیگران را ندارد. بنابراین دوباره به درون خود پناه می‌برد؛ جایی که فقط خودش را مهم می‌داند. این در واقع ویژگی‌هایی است که در افراد خودشیفته می‌بینیم. این افراد به دیگران هم حس



البته قرار نیست همیشه تشویق و پیام عالی بودن به او مخابره شود اما اگر فرزند تحسین‌ها و تاییدها به خوبی پیش برود؛ کودک به تدریج یاد می‌گیرد با ناکامی‌ها هم کنار بیاید. در واقع کامیابی به موقع به کودک فرصت تحمل ناکامی را هم خواهد داد.



دهند که بتواند به خودش برگردد، توانایی‌های او را تحسین کند تا بتواند متوجه شود که عالی و بی‌نظیر است. البته قرار نیست کودک همیشه تشویق و پیام عالی بودن به او مخابره شود اما اگر فرزند تحسین‌ها و تاییدها به خوبی پیش برود؛ کودک به تدریج یاد می‌گیرد با ناکامی‌ها هم کنار بیاید. در واقع کامیابی به موقع به کودک فرصت تحمل ناکامی را هم خواهد داد.

سلامت: خودبزرگ‌بینی افراد خودشیفته چگونه قابل تشخیص خواهد بود؟

با دقت در رفتارهای افراد خودشیفته متوجه می‌شویم اگرچه این افراد دچار خودبزرگ‌بینی افراطی هستند و امن برتر را به نمایش می‌گذارند اما در سطحی از هوشیاری یا نیمه هوشیاری نیز درمی‌یابند چقدر حس بی‌ارزشی می‌کنند و به موازات حس‌های مثبت بسیار از خود می‌تواند همین حس‌ها را در مورد مراقب خود هم تجربه کند. «

تحول و رشد این گرایش‌ها به احساسات همدلانه‌ای بستگی دارد که والدین نثار فرزندان شان می‌کنند. بنابراین اگر والدین توان داشته باشند در این فاز رشدی پاسخ مناسبی به کودک بدهند، در واقع یاد او را در مقابل آینه‌ای قرار



طرف مقابل و توانایی‌های او و حمله کردن به آنها خود را آرام می‌کند.

البته افراد خودشیفته برای مراقبت از شکنندگی شان از مکانیسم اطاعت و حمایت از دیگران استفاده می‌کنند. به این ترتیب رنج بسیاری را در وجود خود حمل می‌کنند. به طور کلی خودشیفته‌ها اغلب در وحشت زیادی از اینکه مجبور باشند دیگری را مهم‌تر از خود بشمارند به سر می‌زنند.

اما با آگاهی و شناخت بیشتر در ارتباط با افراد خودشیفته می‌توان این پیام را به آنها داد که بهتر است بتوانند به این رنج درونی خود فائق آیند و در سیر درمان از طریق مشاوره و روان‌کاو، سیر رشد ناقص مانده شان را بازیابی کنند.

سلامت: در ارتباط با افراد خودشیفته چگونه باید رفتار کرد؟

همدلی با دنیای افراد خودشیفته و با فهم دنیای آنها و اینکه چطور به چنین روزی رسیده‌اند و چرا تا این حد به ما آسیب می‌رسانند به ما کمک خواهد کرد تا بتوانیم حس متفاوت تری پیدا کنیم.

ضمن آنکه بهتر هم می‌توانیم آنها را تحمل کنیم. البته در عین حال باید در برابر رفتارهای او از خودمان مراقبت کنیم. یعنی در دام سرزنش، تحقیر و بی‌ارزش کردن آنها نیفتیم.

گاهی هم می‌توان با طرح یک سوال؛ بی‌ارزش کردن آنها را به خودشان برگرداند. ضمن اینکه باید مراقب باشیم تعامل با این افراد ما را ضعیف و ناتوان نکند. البته در مقابل خودشیفته‌ها نباید خیلی توانایی‌های خود را نمایان کنیم. به این ترتیب می‌توانیم امنیت بیشتری در رابطه با آنها داشته باشیم.

توجه داشته باشیم افرادی که مبتلا به خودشیفتگی هستند چند ویژگی جدی دارند که می‌توانند دیگران را خیلی تحت فشار قرار دهند؛ نخست آنکه قدرت همدلی با دیگران ندارند همچنین نمی‌توانند دنیای طرف مقابل را درک کنند.

ضمن اینکه از تحقیر و بی‌ارزش کردن دیگران به عنوان مکانیسمی برای تنظیم رفتار خودشان استفاده می‌کنند. اگر از سوی دیگران تایید و تشویق نشوند هم خشمگین می‌شوند. البته در مقابل نظر متفاوت دیگران هم بر آشفته می‌شوند.

بنابراین برای برقراری ارتباط بهتر با چنین افرادی باید بتوانیم دنیای آنها را درک کنیم و بدانیم در چه رنج و فشاری هستند. ضمن اینکه می‌توانیم صفات خوب شان را هم تحسین کنیم. ■

چون مخدوش شدن چنین تصویری باعث بروز تصویر بی‌ارزشی آنها خواهد شد. البته تجربه کمبود، فقدان و ضعف برای هیچ کس خوشایند نیست اما فرو ریزاننده هم نیست. در واقع افراد خودشیفته نمی‌توانند نقص خود را بپذیرند. به همین خاطر این افراد برای رهایی از این حس شکنندگی، خود را به مکانیسم‌هایی مجهز می‌کنند.

سلامت: آیا همه افراد خودشیفته؛ احساس خودپرتر بینی شان را به طور عیان آشکار می‌کنند؟

نمایش خودبرتری بینی گاهی با خشم و عصبانیت و رشک و حسد توأم خواهد بود و در واقع هر پیامی که ضعف خودشیفته‌ها را آشکار کند باعث بروز خشم بیشتر در آنها خواهد شد. خودشیفته‌ها اغلب بسیار کنترلر هستند، به دیگران فضایی نمی‌دهند و حق و حقوقی برای آنها قائل نیستند. بلکه فقط دوست دارند خودشان در صحنه حاضر باشند.

اما در کنار چنین شخصیت‌هایی؛ تیپ‌های دیگری از خودشیفتگی هم وجود دارد که کمتر متوجه چنین ضعفی در آنها هستیم. یکی خودشیفته‌های خجالتی هستند که این حس‌ها را به طور مخفیانه‌ای از خود بروز می‌دهند و

حتی با دیگران هم مهربان هستند اما این افراد نیز از روابط عمیق و پایدار استقبال نمی‌کنند و اغلب خود را قربانی به حساب می‌آورند. گروه دیگر خودشیفته‌ها هم افرادی هستند که خود را به شکل چسبیده و وابسته به افراد ایده‌آل دیگر می‌دانند. آنها مدام دنبال ایده‌آل‌سازی دیگران هستند و خود را به او می‌چسبانند. به این ترتیب آنها می‌توانند خودشان هم تجربه ایده‌آلی از خود داشته باشند.

سلامت: افراد خودشیفته معمولاً از چه مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کنند؟

چسبندگی، وابستگی و آرمانی‌سازی کردن دیگران از مکانیسم‌های مهم آنها به حساب می‌آید. ضمن اینکه بی‌ارزش کردن دیگران و دادن حس حقارت به آنها هم در آنها بسیار متداول است.

در واقع هر نوع قدرت و قوت طرف مقابل مانند پتکی است که بر سر خودشیفته فرود می‌آید. ضمن اینکه بیشتر شکنندگی او را برایش آشکار می‌کند. فراموش نکنیم تحمل ناتوانی برای خودشیفته‌ها خیلی سخت است چون نشان‌دهنده کمبود آنهاست؛ حال آنکه این افراد در تصور خود چیزی کم ندارند. بنابراین با بی‌ارزش کردن

رهایی از تله خودشیفتگی

اختلال شخصیت خودشیفته معمولاً از کودکی پی‌ریزی می‌شود. البته توجه داشته باشیم دو نوع خودشیفتگی سالم و مرضی داریم که هر دو نیز در دوران کودکی به وجود می‌آیند؛ یعنی زمانی که «خود» افراد شکل می‌گیرد. به عقیده نظریه پردازانی مانند فروید برای رشد سالم فرد، مهم آن است که خواسته‌های او به موقع برآورده شوند که یکی از مهم‌ترین آنها نیز غریزه جنسی است اما بعضی دیگر از نظریه پردازان هم عقیده دارند غریزه چندان مهم نیست. بلکه آنچه مهم است و باعث رشد سالم می‌شود، نوع روابط ما با اطرافیان و مراقبان اولیه است که باعث می‌شود مراحل رشد به درستی یا به اشتباه شکل بگیرند.

اختلال خودشیفتگی

اگر والدین رفتار مناسبی با فرزند خود داشته باشند و او در محیط سالمی رشد کند به تدریج یاد می‌گیرد خودش را دوست داشته باشد و فراموش نکند این نوع دوست داشتن با خودشیفتگی بسیار متفاوت است. در خودشیفتگی، خودخواهی‌های زیاد فرد باعث آزار دیگران می‌شود. البته همه ما به نوعی خودشیفتگی داریم که می‌تواند سالم و طبیعی هم باشد. در صورتی که خودشیفتگی مرضی یا ناسالم یعنی فرد خودش

را خیلی مهم بداند و فکر کند آن قدر مهم است که دیگران تمام خواسته‌هایش را برآورده کنند خودشیفته‌ها فکر می‌کنند دیگران موظف هستند همیشه این کار را برایش انجام دهند و از پس انجام خواسته‌هایشان بر آیند. بنابراین می‌توان گفت چند عامل از جمله محیط ناسالم که یا بیش از حد به فرد توجه می‌دهد یا اصلاً توجهی به او ندارد باعث می‌شود خودشیفتگی از حالت سالم تبدیل به حالت مرضی شود.

عوامل شکل‌گیری خودشیفتگی

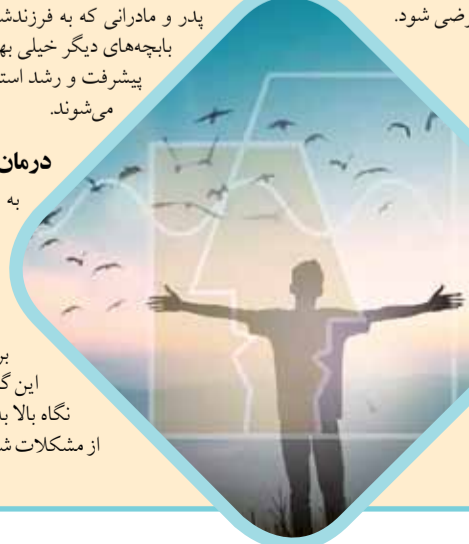
مهم‌ترین عامل شکل‌گیری خودشیفتگی ناسالم، نوع روابطی است که فرد از کودکی با والدین خود دارد که موضوع بسیار مهمی در شکل‌گیری خودشیفتگی است. واقع بین نبودن پدر و مادرها نیز در ایجاد خودشیفتگی ناسالم بسیار تاثیرگذار است. نادیده گرفتن شکست‌ها، توانایی‌ها و تایید نکردن کودک باعث می‌شود نوعی نگاه و نگرش در او به وجود بیاید که در آینده و بزرگسالی منجر خودشیفتگی خواهد شد.

توجه داشته باشیم نباید کودکان را با همدیگر مقایسه کرد، چون این موضوع اغلب تاثیرات بسیار مخربی بر ذهن و اندیشه آنها به جا می‌گذارد اما توجه به توانایی‌ها و استعدادها می‌تواند در رشد شخصیتی‌کنندگان بسیار موثر باشد؛ به گونه‌ای که در آینده به جای اینکه بیش از حد خودخواه و خودشیفته باشند، از عزت نفس بالایی برخوردار شوند.

پدر و مادری که به فرزندشان القا می‌کنند او در مقایسه با بچه‌های دیگر خیلی بهتر یا بدتر است؛ در واقع مانع پیشرفت و رشد استعدادها و توانایی‌های خود او می‌شوند.

درمان خودشیفتگی

به نظر می‌رسد با توجه به اینکه افراد خودشیفته خودشان را خیلی دوست دارند پس باید از اعتماد به نفس بالایی هم برخوردار باشند؛ در صورتی که این گونه نیست. توجه داشته باشیم نگاه بالا به پایین افراد خودشیفته ناشی از مشکلات شخصیتی آنهاست؛ نه به خاطر



اعتماد به نفس آنها. آنها اغلب گاهی اهداف بسیار غیر واقع بینانه‌ای را برای خود تعریف می‌کنند چون به نظر خودشان افراد خاصی هستند. در صورتی که از درون بسیار شکننده هستند و ضعف‌های زیادی دارند و بر عکس آنچه به نظر می‌رسد، به خودشان اعتماد و اطمینان لازم را ندارند.

یکی از مهم‌ترین مشکل دیگران هم با آنها این است که نمی‌توانند دیگران را درک کنند. در واقع خواسته‌ها و نیازهای دیگران برایشان اهمیتی ندارد. چون همیشه خودشان را مهم‌تر از بقیه می‌دانند و حاضرند به هر قیمتی از دیگران به نفع خود و برای رفع نیازهایشان استفاده کنند.

تحمل رفتارهای افراد خودشیفته بسیار سخت است. البته شاید مصاحبت با آنها ابتدا به نظر جذاب بیاید، ولی در طولانی مدت مانند در کنار این افراد و برقراری روابط نزدیک با آنها، کار آسانی نیست. به همین خاطر، بهترین کار برای رهایی از آسیب‌های افراد خودشیفته این است که یا با آنها وارد روابط مهم نشویم یا اگر در تله چنین افرادی گیر افتادیم؛ رفتارشان را بپذیریم و همچنین در مقابل رفتارهای ناشی از خودخواهی آنها نیز بی تفاوت باشیم.

اگر قبول کنیم مشکلات افراد خودشیفته به کودکی، ضعف و مشکلات رفتاری و شخصیتی آنها بر می‌گردد و در مقابل رفتارهایشان کاری از ما بر نمی‌آید، خودمان کمتر آسیب می‌بینیم؛ در این صورت مقاومت و خودخواهی آنها هم کمتر می‌شود و آسیب کمتری خواهیم دید. ■

زندگی مثبت

سلامت | سال هفدهم | شماره ۸۱۳ | شنبه ۱۰ مهر ۱۴۰۰



دکتر ندا کارگر
جراح و متخصص چشم

داستان زندگی

راز سخت جانی آدمیزاد

دیروز بالاخره بابت درد میج دست‌هایم رفتم دکتر. بعد از مدت‌ها بی‌محل و پشت‌گوش انداختن، به این امید واهی که آخ‌رخش خودش خوب می‌شود که نشد البته. بیشتر شد و عمیق‌تر و گزنده‌تر.

درد هم اولش مثل یک نهال کوچک، از یک جایی توی بدن آدم سر می‌زند بیرون. درست مثل بته‌های نازک بانویاب که به قول شازده کوچولو، آدم باید به مجردی که دستشان را خواند، ریشه‌شان را بکند، چرا که اگر دیر به‌شان برسی دیگر نمی‌شود حریفشان شد.

تمام سیاره تنت را می‌گیرند و با ریشه‌هاشان پاک از هم متلاشی‌ات می‌کنند. حالا شاخک‌های بانویاب طور درد میج من هم تا بیایم به خودم بجنبم، به درختچه‌های کت و کلفتی تبدیل شده‌اند گویا که به این راحتی نمی‌شود از شرشان خلاص شد.

دکتر کلیشه‌های ام‌آرآی را گرفت توی نور مهتابی. ریشه سیاه بانویاب‌ها را نشانم داد که استخوان‌های کوچک میج را بغل کرده بودند. شازده کوچولو راست می‌گفت. آدم باید خودش را موظف کند که به محض تشخیص دادن بانویاب‌ها، با دقت ریشه‌شان را بکند. کار کسل‌کننده‌ای است اما اصلاً سخت نیست. نباید گذاشت کار به اینجاها بکشد.

دکتر تکیه داد به پستی صندلی و با لحنی آرام اما محکم، در آمد که: «بگذارید باهاتون رو راست باشم...»

من اینجور وقت‌ها دست و پایم را گم می‌کنم. زبانم می‌چسبد به سقف دهانم و کف دست‌هایم خیس می‌شود از عرق. آن وقت، یک جورگی که انگار بخواهد خبر ناخوشایندی را بیچند لای زورق کلمه‌های قشنگ، گفت باید از امروز به بعد مدل زندگی کردنم را عوض کنم که معادل شیک و امروزی‌اش می‌شود لایف استایل چنج. گفت که بانویاب‌های توی عکس را نمی‌شود کاری کرد، جز اینکه همین قدری نگاهشان داریم و نذاریم همه جا پخش شوند. گفت در زندگی هر کسی، یک چیزهایی هست که اولویت دارد بر باقی چیزها. مثلاً برای خیلی از ما جراحی‌ها، پا گذاشتن به اتاق عمل شبیه رد شدن از دروازه بهشت است. وقتی می‌نشینم سر عمل، اصلاً می‌رویم توی یک دنیای دیگر. انگار کنده می‌شویم از زمین و زمان. به خاطر همین هم هست که اگر جراحی را از ما بگیرند، زندگی‌مان یکهو از شور و هیجان می‌افتد. سرد می‌شویم و عبوس و کسل‌کننده و غم‌انگیز. گفت واقعیت این است که دست‌هایم، کلید ورود به بهشت تو هستند.

باید قول بدهی که چهارچشمی مراقبت‌ها باشی از این به بعد. و من، با شنیدن کلمات دکتر که ساده بودند و صریح و روشن و عمیق، یاد انیمیشن «soul» افتادم و فکر کردم که هر آدمی توی زندگی‌اش، حتماً به نوعی لحظاتی از این حس ره‌اشدگی را تجربه کرده است.

مثل آن وقت‌هایی که آقای جو گاردنر، می‌نشست پشت پیانو و بعد تمام دنیا برایش خلاصه می‌شد در رقص انگشت‌هایش بر کلاویه‌های سیاه و سفید. فکر کردم که هر بنی‌بشری، شراب ابتلائی دست‌ساز خودش را دارد برای بدمست شدن.

یکی با چشم سیاه معشوق مدهوش می‌شود، یکی با به دست گرفتن تیغ جراحی. یکی با نوشن چند خط شعر، آن یکی با نواختن، دیگری با پختن غذای دلخواه فرزندش و اینکه به تعداد آدم‌های روی زمین، راه هست برای شیدایی و شوریدگی.

فروید، یک جایی در کتاب‌هایش گفته که سنگ بنای انسان بودن آدمی دو چیز است: عشق و کار. که هر دو مرهمند گاهی به نیت شفای زخم‌های ناسور دل.

راست می‌گفت دکتر. باید هوای کلید بهشت‌هایتان را داشته باشید، هوای شراب‌های هزارساله پنهان میان سینه‌هایتان، هوای دلخواه پر کشیدن به آغوش سرگشتگی. به قول شارل بودل: «مست کنید... همواره مست باشید از شراب شعر یا از پرهیزکاری، آن‌طور که دلتان می‌خواهد.» که شاید این، تمام راز سخت‌جانی آدمیزاد است. ■

معرفی کتاب

استعداد نافرمانی

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی نوشته فرانسسکا جینو، با استناد به نتایج پژوهش‌های معتبر، چشم‌اندازهایی جدید از نیروی شکفت‌انگیز خلاقیت و حل مسئله پیش‌روی ما قرار می‌دهد و دارای توصیه‌ها و ماجراهای الهام‌بخش برای کسانی است که می‌خواهند قانون‌شکنی کنند.

واقعیت این است که نافرمان‌ها تصمیم گرفته‌اند از حاشیه امن خود بیرون بیایند و سنت‌ها را کنار بزنند و با این کار نوآوری و بازآفرینی و در یک کلام، دنیا را به جای بهتری برای ماندن تبدیل می‌کنند.

به نظر می‌رسد همه ما برای اینکه بتوانیم احساس رضایت خود را از زندگی بیشتر و در کسب و کارمان پیشرفت کنیم، لازم است استعداد نافرمانی را در وجودمان پرورش بدهیم.

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی برای کسانی که به دنبال پیشرفت در زندگی و کسب و کار هستند، می‌تواند راهنمای خوبی باشد. خانم یاسمین شاکری این کتاب را ترجمه و انتشارات پارسه آن را منتشر کرده است. ■



عکس و مکت



جمعی از فعالان و اعضای انجمن‌های محیط‌زیستی و داوطلبان شهر گرگان با شعار «پویش مهربانی با طبیعت» زیاده‌های رهاشده در جنگل توسکستان گرگان را جمع‌آوری کردند.

سخنی با والدین

وسواس در کودکان (قسمت اول)

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر است که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه می‌شود. بیمار متوجه بیگانه بودن حادثه نسبت به شخصیت خود و غیرعادی و ناهنجار بودن رفتار خود است. روان‌شناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروهای شدید می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار مشکل می‌کند و این عدم تعادل و اختلال آشکار است. روانکاوان وسواس را نوعی غریزه‌خواهرده و ناخودآگاه معرفی می‌کنند و آن را حالتی می‌دانند که در آن، فکر، میل یا عقیده‌ای خاص که اغلب وهم‌آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می‌گیرد، آنچنان که اختیار و اراده را از او سلب می‌کند و بیمار را وامی‌دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته‌اش انجام دهد و شخص هر چند به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه است، نمی‌تواند از قید آن رها شود. وسواس به صورت‌های مختلف بروز می‌کند و در بیمار مبتلا به آن این نشانه‌ها دیده می‌شود: اجتناب، تکرار و مداومت، تردید، شک، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، عناد و لجابت. وسواس یک نوع بیماری اضطرابی است که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد. در وسواس فکری تعدادی افکار یا تصاویر خاص و معمولاً بی‌معنی،

دائم در ذهن فرد تکرار می‌شود و او را مجبور به تکرار اعمال خاصی می‌کند. در وسواس عملی فرد خود را ملزم می‌داند رفتارهای عملی خاصی را انجام دهد تا از شدت اضطرابش کم شود اما کودکان به چه علت‌هایی دچار وسواس می‌شوند؟ بدون تردید، وراثت و عوامل ژنتیکی در بروز وسواس فکری در کودکان نقش پر رنگ و برجسته‌ای دارد. بر این اساس، احتمال شیوع اختلال وسواس فکری در کودکانی که یکی از اعضای خانواده و بستگان درجه یک آنها به این اختلال دچار بوده، در مقایسه با دیگران بیشتر خواهد بود. ناگفته نماند اگر والدین کودکی با اختلال وسواس فکری دست به گریبان هستند، ۴ تا ۶ درصد احتمال می‌رود که این اختلال به فرزندان آنها انتقال پیدا کند. از دیگر عوامل مهم در بروز اختلال وسواس فکری، نداشتن تعادل انتقال‌دهنده‌های شیمیایی با عنوان سروتونین در مغز است. بر اساس نتایج تحقیقات انجام گرفته، کمبود سروتونین در مغز کودکان در بروز این عارضه نقش بسزایی دارد. نکته مهم این است که استرس نمی‌تواند باعث بروز وسواس فکری در کودکان شود اما این عامل می‌تواند نشانه‌های این اختلال را تشدید کند. گاهی وسواس تحت‌تأثیر یادگیری و الگوبرداری از والدین بروز می‌کند. فرض کنید مادری در زمان‌های مراجعه



دکتر شیما وفا

درمانگر کودک و نوجوان، دکترای روان‌شناسی تربیتی

کرده‌اند. کودک از نشستن روی صندلی امتناع می‌کند چون می‌ترسد نکند کتیف باشد. این ترس، ترس وسواسی است که امکان دارد از آموزش یا روش غلط زندگی والدین سرچشمه گرفته باشد. اگر این ترس با تغییر محیط کودک از بین برود، وسواس او نوعی عادت اکتسابی است. در کودکی که تحت‌تأثیر الگوبرداری، دچار وسواس شده است، با تغییر رفتار والدین و تحت‌تأثیر رفتار اطرافیان، تدریجاً وسواس کم‌رنگ می‌شود. یکی دیگر از دلایل اصلی اختلال وسواس فکری-عملی در کودکان، سبک فرزندپروری سختگیر و متوقع است. تنبیه کودکان سه و چهارساله به دلیل کنترل نکردن ادرار و مدفوع ممکن است پایه‌گذار وضعیتی باشد که در بزرگسالی فرد را به وسواس مبتلا کند.

والدینی که برای تمیزی و مرتب بودن فرزندشان سختگیرند، تنبیه می‌کنند، غر می‌زنند، یا مرتب تذکر می‌دهند باید بدانند اگر فرزندشان مضطرب باشد، می‌تواند دچار وسواس هم شود. بر اساس نتایج تحقیقات، والدین دارای سبک سختگیر و متوقع که دائم کودک را هل می‌دهند، مدام انجام متق و تکتاف را گوشزد می‌کنند، جمله مسواک زدن یادت نره را تکرار می‌کنند، دائم نگران تغذیه کودک هستند، کودکانی با رفتارهای اضطرابی و وسواسی پرورش خواهند داد. ■ ادامه دارد. ■



دکتر علی فیروزآبادی

روان‌پزشک و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

خیلی ایده‌آل باشد. مهم است که آنچه در توان دارید، رو کنید. به خاطر داشته باشید که گاهی پذیرش یک وضعیت بهترین یا گاه تنها راه حل ممکن است. پذیرش به معنی این نیست که شما راضی هستید بلکه نشان می‌دهد که وزن و تأثیر موقعیت را از روی زندگی خود برمی‌دارید. به یاد داشته باشید شما چیزی فراتر از همین وضعیتیتی که در آن به سر می‌برید هستید. زمان‌هایی هستند که شایسته است از موقعیت مشکل‌ساز یا مسئله‌ای که ذهن شما را به خود مشغول کرده است جدا شوید و به کارهایی بپردازید که شما را خوشحال می‌کند. مانند آشپزی، پیاده‌روی، مطالعه، بازی... هر چقدر که ممکن است به رفتارهای عادی زندگی خود پایبند باشید و از نظر بدنی از خود مراقبت کنید؛ مواد مخدر مصرف نکنید، به موقع غذا بخورید و بخوابید و فعات بدنی داشته باشید. حفظ تعادل بسیار مهم است. با آنهایی که دوستشان دارید وقت بگذرانید و کارهایی انجام دهید که به شما حسی خوب می‌دهد. ■

فکر مثبت



زهرا سادات صفوی

اندوهی به وسعت تمام خیابان‌ها

این روزها حالم زیاد متغیر است، مثل هوای این روزها. گاهی آفتابی و گاهی ابری و گرفته، اما بیشتر روزها آماده باریدنم و هر اتفاقی هر چند با غمی نماند، بغضی سمج بیخ گلویم می‌چسباند که با تلنگری سبک هم می‌شکند چه رسد به ضربه‌های مهلکی که تقصیر دنیا و روزگار می‌اندازیم و خودمان هم می‌دانیم مقصر اول و آخرش خود ما آدم‌ها هستیم.

دیروز حالم چندان ابری نبود اما مگر حال آدم دست خودش است که همان‌طور که بوده، بماند. پا به خیابان کمی‌گذاری، هزارصحنه‌که بیشترشان از نوع تراژدی است، چنان جلویت قطار می‌شوند که برای ندیدنشان یا باید چشم‌هایت بسته باشد یا قید بیرون رفتن را بزنی و ماندگار شوی کنج خانه تا نه ببینی و نه بشنوی بلکه نفست کمتر بگیرد و حالت حداقل در حالت نیمه ابری بپوسی.

سرخوش‌از شیرین‌زبانی پسرکم هنگام خداحافظی پا به خیابان گذاشتم که دیدمش. درست هم سن و هم قواره پسرک شش‌ساله‌ام بود، خم شده روی سطل زباله کنار خیابان، با یک گونی به قاعده دو برابر جنه کوچکش. دید نگاهش می‌کنم و خندید. درآمد که:

«می‌دونی می‌خوان به این سطل‌ها هم قفل بزند؟» گفت و حس کردم دیگر نفسم بالا نمی‌آید. نمی‌دانم درد از کجا شروع شد، به جانم بیچید، جسمم بی‌حس و ساکت ایستاده بود، قلبم هزار راه پیش پایم می‌گذاشت و مغز من نامتست کدام درست و کدام نادرست است.

دلم می‌گفت همین الان ببرش خانه، بغلش کن، نگذار برود تا غصه تلخ قفل سطل‌های زباله‌روحت را نخرانشد و مغز من گفت مگر می‌شود؟ حس می‌کردم میان آسمان و زمین معلق مانده‌ام و آنقدر گیج‌م که نمی‌دانم اگر پیرسم می‌توانم کاری برایت بکنم؟ بد است یا خوب.

نمی‌دانم چه شد و چطور جسمم کرختم را از همان راه به خانه برگرداندم اما می‌دانم از این به بعد تمام سطل‌های زباله خیابان می‌تواند به گریه‌ام بیندازد، چه با قفل، چه بی قفل. ■

ستون آخر

احمد آقا یک پدر است، یک پدر جوان که دو فرزند کوچک دارد و تا همین چند وقت پیش روزهای زندگی‌اش در تلاش برای فراهم کردن رفاه و شادی بچه‌هایش می‌گذشت اما حالا بند بیماری چندان دست و پایش را بسته که نمی‌تواند سر کار برود و خانواده‌اش دچار مشکلات زیادی شده‌اند. این پدر دچار سرطان مغز است، تا به حال دو بار جراحی شده و باید ۲۹ جلسه رادیوتراپی شود و دوازده دوره دارو مصرف کند اما هیچ پولی برای امرار معاش هم ندارند چه رسد به پرداخت هزینه‌های درمان و دارو.

احمد آقا و خانواده‌اش برای ادامه زندگی و درمان به کمک فوری ما نیاز دارند. کافی است همت کنیم و کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنیم و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیریم. این بیمار با کد ۲۵۹۴۳ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

به مناسبت ۱۶ مهر؛ «روز کودک»

دنیای کودکی را پاس بداریم

مهتا
زمانی نیک

روز جهانی کودک ۲۰ نوامبر است اما هر کشوری آن را در یک روز خاص نامگذاری کرده و جشن می‌گیرد و این روز در ایران هر ساله ۱۶ مهرماه برگزار می‌شود. هدف این روز تلاش برای رسیدن به حقوق کودکان و جلوگیری از خشونت علیه کودکان است. کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در هر جامعه هستند بنابراین نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد. روز کودک در سراسر جهان انگیزه‌ای برای توجه به حقوق کودکان است. کشورهای جهان بنا بر سنت و فرهنگ خود روز کودک را به گونه‌های مختلف برگزار می‌کنند. در ایران ۱۶ مهر و به میلادی ۲۰ نوامبر به عنوان روز جهانی کودک برگزار می‌شود و علت نامگذاری ۱۶ مهر به عنوان روز کودک در ایران که در هیچ کشوری این روز را جشن نمی‌گیرند، خطای قانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در خصوص تعیین هشتم اکتبر به عنوان روز جهانی کودک بوده است.

کودک کیست؟

کودک یا بچه به انسان خردسال گفته می‌شود. در زبان فارسی واژه بچه برابر با کودک است. این واژه به بزرگ نبودن و سادگی و پاکی نیز اشاره دارد.

کودک در قوانین بین‌الملل

در کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل متحد، کودک به هر انسانی که زیر ۱۸ سال باشد گفته می‌شود؛ مگر اینکه مطابق قانون حاکم بر آن شخص، سن کمتری برای رشد او مقرر شده باشد.

کودک در قوانین ایران

در ایران مانند تعدادی از نظام‌های حقوقی، دوره کودکی به دو دوره تقسیم می‌شود:

- دوره عدم تمییز
- دوره تمییز

در حقوق ایران، تعریف مشخصی از سن دوره تمییز داده نشده است. به کودکی که در دوره تمییز

باشد، کودک مُتمیِّز گفته می‌شود و تعریف آن کودکی است که گرچه سن و سال کمی دارد ولی درکش به امور روزمره می‌رسد و هنجارهای روزمره مردم را تا حد متعارف درک می‌کند. کودک غیر تمییز نیز کسی است که پا به دوره تمییز نگذاشته است. در ایران جلساتی با حضور نمایندگان وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و برخی دیگر از نهادها تشکیل و در ابتدا منجر به انتخاب روز ۹ اکتبر به عنوان روز ملی کودک شد اما پس از آن، این تاریخ به ۱۶ مهرماه تغییر یافت. تصمیم این گروه به دفتر یونسف در ایران اطلاع داده شد و این روز به عنوان روز جهانی کودک در ایران به رسمیت شناخته شد و شورای فرهنگ عمومی نیز تصویب کرد که این روز به تقویم رسمی کشور اضافه شود. مصوبه شورای فرهنگ عمومی نیز در تاریخ ۳۰ تیر ۱۳۷۶ و در جلسه ۴۰۴ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب این شورا رسید. بنابراین در تقویم ملی ایران ۱۶ مهر، روز کودک ثبت شده است و هر ساله در این تاریخ برای کودکان برنامه‌هایی برگزار می‌شود.

برنامه‌های روز کودک در ایران

برنامه‌های هفته و روز کودک در سال ۱۳۹۹ به دلیل شیوع کرونا به صورت مجازی برگزار شد. روابط عمومی شورای کتاب کودک اعلام کرد، هفته ملی کودک از روز ۱۶ مهر با شعار «سوار بر قایق کودکی» آغاز می‌شود و تا روز ۲۳ مهر ۱۳۹۹ ادامه دارد. در این هفته نشست و برنامه‌های کتابخوانی، قصه‌گویی، معرفی فرهنگنامه بازی‌های بومی و سرگرمی‌های هنری، کودکی نویسنده، شاعر و تصویرگر از زبان آنها، کتابشناسی‌های موضوعی، تور مجازی و غیره برای کودکان و نوجوانان، بزرگسالان و علاقه‌مندان ادبیات کودک از سوی این شورا تدارک دیده شد. بر این اساس روزهای هفته ملی کودک سال ۹۹ با نام‌های زیر اعلام شد:

- ۱۶ مهر: کودک و خیال‌پردازی
- ۱۷ مهر: اربعین، تعطیل

- ۱۸ مهر: کودک و کتاب
- ۱۹ مهر: کودک و جامعه
- ۲۰ مهر: کودک و بازی
- ۲۱ مهر: کودک و محیط زیست
- ۲۲ مهر: کودک و تجربه و یادگیری
- ۲۳ مهر: کودک

ایده برگزاری روز جهانی کودک، به «کنفرانس جهانی برای رفاه کودکان» بازمی‌گردد که در ماه آگوست سال ۱۹۲۵ میلادی در ژنو برگزار شد. در این کنفرانس، نمایندگان ۵۴ کشور گردآمده بودند تا منشوری را در دفاع از حقوق کودکان تصویب کنند. سازمان ملل متحد، ۲۰ نوامبر را روز جهانی کودک نامگذاری کرد، گرچه روز کودک در بسیاری از کشورهای جهان، اول ژوئن است اما تاریخچه روز جهانی کودک، به‌طور رسمی به سال‌های پس از جنگ جهانی دوم برمی‌گردد. با شعله‌ور شدن آتش جنگ جهانی دوم، میلیون‌ها کودک در سرتاسر جهان گرفتار مصایب بی‌پایان شدند. هزاران کودک در اردوگاه‌های مرگ جان سپردند، صدها هزار کودک در بیمارستان‌ها و مراکز غیرنظامی دفن شدند و صدها هزار کودک معلول و بی‌سرپرست و بی‌خانمان از آتش ویرانگر جنگ برجامانده‌اند. سازمان آمریکایی در سال ۱۹۵۲ میلادی برای رفاه کودکان، سازمان ملل متحد را فراخواند تا روزی را به عنوان روز جهانی کودک برگزار کند. بر اساس مصوبه جهانی سازمان ملل، کشورهای مختلف، یک‌روز را به نام کودک انتخاب کرده و هر ساله آن روز را با هدف توجه جامعه به مسائل کودکان جشن می‌گیرند.

انگلستان در سال ۱۹۵۴ میلادی، روز جهانی کودک را برای اولین بار، به منظور تشویق همه کشورهای به ارتقای تبادل و تفاهم متقابل درباره مشکلات، رعایت حقوق کودکان و اقدام عملی برای رفاه کودکان جهان اعلام کرد. در ۲۰ نوامبر ۱۹۵۹ میلادی، سازمان ملل متحد بیانیه و پیمان‌نامه حقوق کودک را تصویب کرد.

روز جهانی کودک، فقط یک روز خاص برای جشن گرفتن کودکان نیست، بلکه آگاهی دادن

به کسانی است که در سراسر جهان، خشونت را در قالب سوءاستفاده، استثمار و تبعیض تجربه کرده‌اند یا آن را به وجود آورده‌اند. کودکان در بعضی از کشورها مانند یک کارگر مورد استفاده قرار می‌گیرند و آسیب‌پذیر در درگیری‌های مسلحانه، زندگی خیابانی، اختلافات مذهبی، مسائل اقلیتی یا معلولیت هستند. کودکان احساس می‌کنند که در اثر جنگ و یا به دلیل درگیری مسلحانه آواره شده و ممکن است دچار آسیب‌های جسمی و روانی شوند. خلفاتی هم شرح داده شده است مانند: استخدام و استفاده نظامی از کودکان، کشتار و ضرب و شتم کودکان، کودک‌ربایی، حمله به مدارس و بیمارستان‌ها و عدم اجازه به دسترسی انسان‌دوستانه به کودکان است. در حال حاضر، حدوداً ۱۵۳ میلیون کودک بین ۱۴ تا ۱۵ سال، مجبور به کار هستند.

سازمان بین‌المللی کار در سال ۱۹۹۹، ممنوعیت و حذف بدترین شکل کار کودکان از جمله بردباری، فحشا و پورنوگرافی کودکان را تصویب کرد. یونسف اعلام کرد که فقط با اختصاص پنج دلار برای هر کودک، می‌توان جان ۹۰ درصد از کودکانی را که سالانه می‌میرند رانجات داد و برای بهبود چشمگیر زندگی کودکان جهان سوم، کافی



هفته ملی کودک، فرصتی است برای یادآوری جایگاه حقوق کودکان و نوجوانان؛ این پیام‌آور کوچک آشتی، مهربانی و راستی و فرصتی است تا یک بار دیگر به یاد داشته باشیم که در کنار ما انسان‌های معصوم و کوچکی زندگی می‌کنند که آینده آنها در گرو تصمیم‌گیری‌های امروز ماست و وظیفه داریم همواره در جهت ارتقای حقوق آنها تلاش کنیم



در بخشی از بیانیه تصریح شد: فرارسیدن هفته ملی کودک، فرصتی است برای یادآوری جایگاه حقوق کودکان و نوجوانان؛ این پیام‌آور کوچک آشتی، مهربانی و راستی و فرصتی است تا یک بار دیگر به یاد داشته باشیم که در کنار ما انسان‌های معصوم و کوچکی زندگی می‌کنند که آینده آنها در گرو تصمیم‌گیری‌های امروز ماست و وظیفه داریم همواره در جهت ارتقای حقوق آنها تلاش کنیم.

پیمان‌نامه جهانی حقوق کودک

پیمان‌نامه حقوق کودک، کنوانسیون بین‌المللی است که حقوق مدنی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کودکان را بیان می‌کند. دولت‌هایی که این معاهده را امضا کرده‌اند موظف به اجرای آن هستند و شکایت‌های مربوط به آن به کمیته حقوق کودک ملل متحد ارائه می‌شود. این کنوانسیون در ۲۰ نوامبر ۱۹۸۹ میلادی مورد پذیرش مجمع عمومی سازمان ملل متحد قرار گرفت و از ۲ سپتامبر ۱۹۹۰ میلادی لازم‌الاجرا شد. تاکنون ۱۹۳ کشور (همه اعضای ملل متحد به جز ایالات متحده آمریکا و سومالی) این سند را امضا کرده‌اند و در ۱۴۰ کشور اجرا می‌شود، بنابراین مقبول‌ترین سند حقوق بشر در تاریخ است. ■

است که فقط مبلغ ۶ هفته از بودجه تسلیحاتی جهان را هزینه کرد. وظیفه انجمن کمک به کودکان یعنی یونسف، مراقبت از کودکان و برآوردن نیازهای اولیه آنها در سال‌های آغازین زندگی و ترغیب و تشویق والدین به تعلیم آنها است. همچنین تلاش این انجمن برای کاهش بیماری، مرگ و میر کودکان و حمایت از آنها در مواقع جنگ و حوادث طبیعی و غیره است.

در مقدمه کنوانسیون حقوق کودک آمده است که کودکان باید در فضایی سرشار از خوشبختی، محبت و تفاهم بزرگ شوند.

بیانیه مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک

در بیانیه سال ۹۹ مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک آمده بود: «در حقیقت آینده هر ملتی بستگی به چگونگی رشد و تعالی کودکان و نوجوانان آن ملت دارد. اینکه گفته می‌شود کودکان امروز، مدیران فردای کشورند سخنی حکمت‌آمیز است و بر همین مبنا هر میزان هزینه برای سلامت، رفاه، آموزش، تأمین اجتماعی و تربیت این بخش از جامعه، در واقع نوعی سرمایه‌گذاری بلندمدت تلقی می‌شود.»

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

تخفیف تا پایان اسفند ۱۴۰۰ ۲۰ درصد

برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ یکصد و بیست هزار تومان (قیمت کتاب ۱۵۰ هزار تومان) است که پس از کسر ۲۰٪ تخفیف ۱۲۰ هزار تومان می‌شود)

به شماره حساب ۹-۲۱۲۱-۸۱۱-۸۱۱-۱۲۰۱ بانک پارسیان شعبه داودیه، شماره شبانه: ۰۹-۱۲۱-۰۰۰۲-۱۱۱-۰۰۰۱-۱۲۰۱-۰۵۴-۰۴۶ IR

به نام موسسه فرهنگی ابن‌سینای بزرگ (نشریه سلامت) واریز نموده و تصویر آن را به شماره همراه ۰۹۱۲۹۲۴۳۸۴۳ واتساپ کنید

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پر تیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران

سلام بر تو ای وارث انسان ...

شهادت می‌دهم که تویی نشان هدایت و دستاویز استوار الهی و حجت خدا بر اهل دنیا

بیستم صفر ۱۴۴۳، اربعین حسینی

متخصص بهداشت مواد غذایی

دکتر آراسب دباغ مقدم
دامپزشک**به بهانه روز جهانی دامپزشکی؛
نقش دامپزشکان در سلامت جامعه**

۱۴ مهر در تقویم سلامت بانام روز جهانی دامپزشکی نامگذاری شده است. بسیاری از افراد گمان می کنند که نقش دامپزشکان تنها در حفظ سلامت دام و طیور و به طور کلی، حفظ سلامت حیوانات، خلاصه می شود. این در حالی است که دامپزشکان نقش بزرگی در حفظ سلامت عمومی جامعه ایفا می کنند. بهتر است بدانید که شعار امسال روز جهانی دامپزشکی که توسط جامعه جهانی دامپزشکان تعیین شده، عبارت از «نقش دامپزشکان در پیشگیری و کنترل کوید-۱۹» همین شعار به ما نشان می دهد که دامپزشکان تا چه اندازه می توانند بر سیستم سلامت و بهداشت جامعه تاثیر گذار باشند.

اگر می خواهید بدانید که دامپزشکی چه ربطی به پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ دارد، باید به این نکته توجه کنید که ۴ محقق از ۱۰ محقق اعزامی به کشور چین برای پی بردن به منشأ بروز بیماری کوید-۱۹، دامپزشک بودند. این محققان بر اساس تحقیقات خود اعلام کردند که محتمل ترین حالت پیدایش این بیماری، از طریق خفاش و به واسطه حیوانی به نام پانگولین بوده است. خفاش ها، حامل بدون علامت بسیاری از ویروس ها در طبیعت هستند و گاهی می توانند این ویروس ها را از طریق یک حیوان واسط مانند همین پانگولین به بدن انسان منتقل کنند. از این رو، نقش دامپزشکان در شناخت سرمنشأ بیماری هایی با زمینه حیوانی، بسیار پررنگ است. از طرف دیگر و بر اساس اعلام جامعه جهانی دامپزشکان، یکی از مهم ترین اقدامات تحقیقاتی برای تولید و عرضه واکسن، برعهده دامپزشکان است. یعنی دامپزشکان باید در فازهای ابتدایی تولید واکسن، کارهای آزمایشگاهی و بالینی مختلفی روی حیوانات آزمایشگاهی انجام بدهند تا بتوانند اثر بخشی یا عوارض احتمالی استفاده از آن واکسن را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند. حتی بد نیست بدانید که اهمیت این بخش به قدری بالاست که رئیس موسسه فایزر به عنوان معروف ترین شرکت واکسن سازی، یک دامپزشک یونانی است.

از دیگر مسوولیت های مهم دامپزشکان در دوران همه گیری کوید-۱۹، مسوولیت آموزش به صاحبان حیوانات خانگی است. از آنجایی که مواردی از آلودگی در گربه سانان مشاهده شده است، سازمان بهداشت جهانی و سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا به تمام افراد مبتلا به کوید-۱۹ هشدار داده اند که در دوران ابتلا به بیماری، به حیوانات خانگی خود نزدیک نشوند. آموزش به صاحبان و کارکنان کلینیک های دامپزشکی در کنار آموزش به صاحبان حیوانات خانگی در دوران همه گیری کرونا برعهده دامپزشکان است تا آنها بتوانند از طریق این آموزش ها، به حفظ سلامت عمومی جامعه کمک کنند.

در این دو سال سخت، دامپزشکان در سراسر جهان به عنوان گروه های داوطلب تزریق واکسن و گروه های کمک کننده به نیروهای بیمارستانی همیشده در صفا اول نیروهای کمک رسانی قرار داشته اند. در بسیاری از کشورهای جهان، بسیاری از آزمایشگاه های دامپزشکی، دستگاه های PCR حیوانی را با تغییر تنظیمات به دستگاه های PCR انسانی تبدیل کردند تا بتوانند هرچه سریع تر به روند تشخیص بیماری در افراد جامعه کمک کنند و حتی در بسیاری از این آزمایشگاه ها، همکاران دامپزشک که متخصص ویروس شناسی هستند، به کمک سایر کادر درمان آمده اند تا بتوانند هرچه سریع تر گام بزرگی در راستای پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ بردارند. ■

**۵ توصیه تغذیه ای به بهانه ۱۶ مهر، روز کودک
به صبحانه و میان وعده فرزندتان توجه کنید!**

۱۶ مهر در تقویم سلامت کشورمان با نام «روز کودک» نامگذاری شده است. کودکان، آینده سازان کشور هستند و سلامت روانی و جسمانی آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. از این رو، یک روز در سال با نام روز کودکان نامگذاری شده است تا والدین، توجه بیشتری به سلامت فرزندان خود داشته باشند. یکی از راه های حفظ سلامت کودکان، اصلاح الگوی تغذیه ای آنهاست. اگر فرزند شما از همان سال های ابتدایی زندگی، برنامه غذایی مناسبی داشته باشد، می تواند دوران جوانی، میانسالی و سالمندی را با سلامت سپری کند. به همین دلیل هم در ادامه این مطلب، به بررسی بهترین الگوهای غذایی برای کودکان می پردازیم.

ترجمه:
ندا احمدلو**۱ به صبحانه کودکان توجه ویژه ای داشته باشید**

صبحانه به عنوان اولین وعده غذایی کودکان می تواند تاثیر زیادی در خلق و خو و سلامت آنها داشته باشد. صبحانه های فوری و سرشار از قند یا اسیدهای چرب ترانس مانند غلات صبحانه با قند افزوده، انواع کیک، کلوچه و بیسکویت آماده یا مرباهای سرشار از قند می توانند کالری بالایی به بدن فرزند شما برسانند و اصلا تامین کننده ریزمغذی های کافی برای بدن او نباشند. یک صبحانه کامل برای کودکان باید شامل شامی گروه های غذایی باشد. مثلا یک نوع نان سبوس دار به همراه یک نوع لبنیات یا تخم مرغ یا کره مغزها، چند عدد از مغزها یا دانه های خام، دو نوع سبزی یا صیفی به همراه شیر یا آبیومه می تواند صبحانه خوب و کاملی برای فرزند شما باشد و علاوه بر تامین انرژی و پروتئین کافی، تمامی ریزمغذی های مناسب را به بدن او برساند. اگر فرزند شما بدغذاست، با نان گرم برای او صبحانه آماده کنید یا از صبحانه های گرم مانند عدسی، انواع کوکو، خوراک لوبیا یا انواع پنکیک های خانگی کمک بگیرید. صبحانه های گرم و دارای عطر و بو، همیشه برای کودکان جذاب تر هستند. اگر فرزندتان به غلات صبحانه علاقه دارد، حتما انواع بدون قند افزوده و حاوی میوه های خشک را برای او خریداری کنید. صبحانه های بی ارزش یا کم ارزش می تواند به مرور زمان زمینه ابتلای فرزند شما به چاقی، فشارخون بالا، دیابت و بیماری های قلبی را فراهم کند.

۲ ذائقه سازی کودکان را جدی بگیرید

کودکان از ابتدای دوران کودکی درک چندانی نسبت به طعم ها ندارند. تحقیقات اخیر ثابت کرده اند که والدین می توانند تاثیر صد درصدی بر ذائقه سازی کودکان داشته باشند. از این رو، محققان به تمامی والدین هشدار می دهند که تا حد امکان، فرزندان خود را با طعم های شور، شیرین و چرب آشنا نکنند. به طور کلی، کودکانی که از سنین پایین، کمتر با طعم های غلیظ مواجه می شوند، تمایل کمتری به مصرف خوراکی های شور، شیرین و چرب در آینده پیدا می کنند. محققان تاکید می کنند که اگر می خواهید فرزند سالمی داشته باشید، سعی کنید تا روزی که می توانید، طعم انواع اسنک های شور، فراورده های گوشتی، سس ها و شیرینی ها را به کودکان خود نچشانید. اگر کودکان از

سنین پایین با طعم هایی مانند طعم چیپس، شیرینی، بستنی، شکلات، سوسیس، کالباس، انواع سس یا انواع نوشابه های گازدار آشنا بشوند، دیگر به سختی می توان الگوی غذایی آنها را در نوجوانی و جوانی، اصلاح کرد. متأسفانه برخی از والدین، فرزندان خود را به خوردن انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، آبیومه های صنعتی، ناگت ها و... به عنوان میان وعده عادت می دهند که این عادت مخرب، چیزی جز افزایش وزن و بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری های متابولیک و بیماری های قلبی برای فرزندان آنها را در پی نخواهد داشت.

۳ حواس تان به مصرف میوه و سبزی کافی باشد

معمولا کودکان تمایل چندانی به خوردن میوه ها یا سبزی ها نشان نمی دهند. عدم مصرف میوه و سبزی کافی می تواند باعث ایجاد اختلال در رشد جسمانی و روانی کودکان بشود و سلامت آنها را در آینده به خطر بیندازد. اگر فرزندتان میوه نمی خورد، میوه ها

را به صورت پوره در بیاورید و اجازه بدهید تا در فریزر کمی یخ بزنند. بچه ها به خوردن بستنی یخی یا یخچک، علاقه خاصی دارند. از طرف دیگر، می توانید میوه ها را آبگیری کنید و به فرزندتان بدهید. کودکان نوشیدن آبیومه را به خوردن میوه تازه ترجیح می دهند. تمام سبزی ها هم می توانند به صورت رنده شده یا پوره شده در انواع سوپ ها، خوراک ها، کتلت ها و ماکارونی ها جا بگیرند. فقط حواس تان باشد که باید با هر روشی که می توانید، میوه و سبزی را در برنامه غذایی کودک خود بگنجانید زیرا مصرف میوه ها و سبزی های کافی به معنای دریافت آنتی اکسیدان های کافی و در نتیجه، افزایش قدرت سیستم ایمنی و سلامت بدن کودک شما خواهد بود.

۴ برای میان وعده کودکان، برنامه داشته باشید

میان وعده ها برای کودکان از اهمیت بالایی برخوردارند. یک میان وعده مناسب، باید هم

۵ انواع پروتئین حیوانی و گیاهی را فراموش نکنید

بدن کودکان برای تامین انرژی و پیشگیری از عضله سازی به دریافت پروتئین کافی و باکیفیت نیاز دارد. بهتر است به صورت متعادل و دوره ای، تمام پروتئین های حیوانی و گیاهی مانند گوشت های قرمز، گوشت های سفید، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل را در برنامه کودک خود بگنجانید تا فرزندتان بتواند روزانه حجم مناسبی از پروتئین را دریافت کند. کودکان ۴ تا ۹ سال به دریافت روزانه ۱۹ گرم و کودکان ۹ تا ۱۳ سال به دریافت روزانه ۳۴ گرم پروتئین نیاز دارند. بهتر است بدانید که هر ۱۰۰ گرم از انواع گوشت ها بین ۲۶ تا ۳۰ گرم پروتئین به بدن می رسانند و هر ۱۰۰ گرم از انواع حبوبات حاوی حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم پروتئین هستند. ■

**وقتی هم هست خیلی گرونه**

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده ها را به سلامتی برسانند. تنها با استمرار کمک های شما، هزینه های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

داروخانه شبانه روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

پرستی از دکتر آریتا نجارزاده متخصص تغذیه به بهانه انتشار گزارش اسنپ فود از بیشترین سفارش ها

چرا ایرانی‌ها، بیشتر پیتزا سفارش می‌دهند؟

اسنپ فود به مناسبت ثبت ۱۰۰ میلیون سفارش تاکون، گزارشی از عملکرد خود و بیشترین سفارشات مواد غذایی و رستورانی منتشر کرده که بسیار قابل توجه است. پرفروش‌ترین محصول اسنپ فود در تمام سال‌های فعالیت این استارت‌آپ «پیتزا» بوده و پرفروش‌ترین آیتم رتبه اول پرفروش‌ترین آیتم را به خود اختصاص داده است. همچنین پرفروش‌ترین نوع نان در اسنپ فود تاکون نان سنگک به شمار می‌رود. محبوب‌ترین نوشیدنی نیز نوشابه بوده که بنا بر گزارش اسنپ فود تاکون ۱۸.۲۱۱.۹۱۴ لیتر (بیش از ۱۸ میلیون لیتر) نوشابه سفارش داده شده است و این رقم در نوشیدنی «دوغ» به ۲/۵ میلیون لیتر

■ مهدیه آقازمانی

می‌رسد. در میان غذاهای فست‌فودی، پیتزا با ۲۵.۵۷۳.۵۹۶ بار سفارش (بیش از ۲۵ میلیون بار سفارش) صدرنشین بوده و پس از آن به ترتیب همبرگر با ۹.۹۸۰.۴۵۰ بار سفارش (حدود ۱۰ میلیون بار سفارش) و هات‌داگ با ۵.۷۵۶.۰۱۵ بار سفارش (بیش از ۵ میلیون بار سفارش) در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. جالب‌تر آنکه، در میان غذاهای برنجی و خورشتی ایرانی نیز قرمه‌سبزی ۲.۳۰۸.۳۷۲ بار سفارش (حدود ۲ میلیون سفارش)، پرفرودارترین غذای سنتی بوده است اما مقایسه عدد سفارش پیتزا ۲۵ میلیون با قرمه‌سبزی با ۲ میلیون بار سفارش قابل تامل است زیرا میزان سفارش پیتزا بیش از ۱۰ برابر سفارش قرمه‌سبزی بوده است. این آمارها از آن جهت اهمیت دارد که نشان می‌دهد که فست‌فودها جای خود را در سبد غذایی

ایرانی‌ها به ویژه در سال‌های اخیر باز کرده‌اند و مردم نسبت به قبل بیشتر پیتزا و فست‌فود می‌خورند. از سوی دیگر، می‌دانیم فست‌فودها کالری بالایی دارند و با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن در کشور ما رو به افزایش است، مصرف زیاد فست‌فودها می‌تواند روند افزایش چاقی را حتی در کودکان و نوجوانان سرعت ببخشد. این هفته در صفحه «دیده بان تغذیه» می‌خواهیم به این موضوع بپردازیم که چگونه می‌توان مصرف فست‌فود را متعادل‌تر و آسیب آن را کمتر کرد. دکتر آریتا نجارزاده، متخصص تغذیه و استاد گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی یزد و رئیس مرکز تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه در این زمینه به نکات قابل توجهی اشاره کرد که مشروح آن را در ادامه می‌توانید بخوانید.

آمار می‌دهد که در مورد چاقی و اضافه وزن در کشور منتشر شده، نشان می‌دهد، شیوع چاقی و اضافه وزن هم‌دربزرگسالان و هم‌در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. همان‌طور که می‌دانیم چاقی و اضافه وزن می‌تواند زمینه‌ساز برای بروز بسیاری از بیماری‌ها فراهم کند. فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان‌ها، بیماری‌های کیسه صفرا و مشکلات تنفسی همگی با چاقی و اضافه وزن ارتباط دارند. بسیاری از افراد چاقی را یک مشکل ظاهری می‌دانند در حالی که چاقی یک فاکتور مهم در ارتباط با سلامت است. از سوی دیگر، ما بیشتر در مورد تاثیر چاقی در بیماری‌های غیرواگیر صحبت کردیم در حالی که اگر فرد چاقی به بیماری واگیرداری مثل کرونا مبتلا شود، مشکلات آن و عوارض جانبی بیماری برایش بیشتر خواهد بود. در حقیقت، در افراد چاق عوارض بیماری کرونا بیشتر بروز می‌کند و خطر مرگ و میر هم بیشتر است بنابراین، بسیار مهم است که چاقی را بیماری بدانیم که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها را فراهم می‌کند و به همین دلیل در سیاست‌گذاری‌ها باید به آن توجه کنیم که اگر در این زمینه سرمایه‌گذاری نکنیم، در آینده باید عوارض آن را بپردازیم. حتی شرکت‌های بیمه هم در این زمینه متضرر خواهند شد. به این صورت که افرادی که رژیم‌های تغذیه به مردم می‌دهند، بیمه از این افراد پشتیبانی نمی‌کند. در حالی که در تمام دنیا ثابت شده که اگر هزینه‌ای برای پیشگیری بگذارید، برای شما درآمد خواهد بود و بالطبع آن، هزینه خیلی خیلی کمتری را در درمان می‌پردازید. تصور کنید، داروهایی که برای دیابت و سرطان‌ها هزینه می‌شود، بسیار کم‌تر است و بیمه‌ها برخی از آنها را پوشش می‌دهند در حالی که می‌توان این هزینه‌ها را در تغذیه افراد سرمایه‌گذاری کرد. پس مهم است که دید سیاست‌گذاران منسب به این موضوع تغییر کند.



متاسفانه اخیراً در بیشتر فست‌فودی‌ها از پنیر پیتزا استفاده نمی‌شود بلکه از تاپینگ پیتزا استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا اینگونه به دست می‌آید که چربی پنیر گرفته شده و به جای آن روغن جامد استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا است و این بدان معناست که با یک وعده پیتزا، ما بیشتر روغن می‌خوریم

“

ماشین می‌شدیم و به یک رستوران فست‌فودی می‌رفتم ولی در حال حاضر با توجه به قیمت و وفور رستوران‌ها، فست‌فود خیلی در دسترس است و با یک تلفن به در منزل آورده می‌شود. در حال حاضر، فست‌فودهای ارزان هم زیاد است و مسلماً کیفیت پایین‌تری دارند. همه این مواردی که بر شرم‌دیم خیلی جذاب است و معمولاً فست‌فود می‌تواند حالت اعتیادآوری ایجاد کند. چون طعم خوبی هم دارند و به دلیل چربی و نمک زیاد جذب‌کننده هستند. پس به دلیل در دسترس بودن فست‌فودها و دیگری تنوع آنها و رستوران‌های متنوع و حتی نام‌های جذابی که روی غذاها یا رستوران‌ها می‌گذارند، غذاهای فست‌فودی طرفداران زیادی پیدا کرده است. نکته دیگر این است که بسیاری از خانم‌ها شاغل هستند و از فست‌فود بیشتر استفاده می‌کنند چون هم خوشمزه است و هم راحت تهیه می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از خانواده‌ها ادعا می‌کنند ما تفریح دیگری جزء رستوران رفتن و فست‌فود خوردی نداریم. بسیاری از زوج‌های جوان که بعد از ازدواج چاق می‌شوند، علتش این است که یکی از تفریح‌هاشان رستوران رفتن است و فست‌فودها هم قیمت مناسب‌تری دارد و بیشتر هم طرفدار دارند.

شیوع کبد چرب در جوانان

یک رنگ‌خطری در مورد مصرف غذاهای پرکالری مثل



فست‌فودها این است که باعث کبد چرب در جوان‌ها می‌شود. بسیار دیده شده که جوان‌هایی که تصادف کرده‌اند و دچار مرگ مغزی شده‌اند و از اعضای آنها می‌توان برای پیوند استفاده کرد، نکته ترسناک این است که بسیاری از این افراد جوان کبدشان به درد پیوند نمی‌خورد چون کبد چرب داشتند و کبدشان قابل استفاده برای یک فرد مسن هم نیست. در حالی که بین مردم بسیار این باور وجود دارد که آب یخ نخوردی باعث کبد چرب می‌شود در حالی که مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع و اسید چرب ترانس که در فست‌فودها به وفور یافت می‌شود، باعث کبد چرب می‌شود.

کالری یک پیتزا

پیتزا کالری بالایی دارد و یک وعده پیتزا به همراه یک نوشابه و یک سیب‌زمینی سرخ کرده، کالری مورد نیاز یک روز را به بدن می‌رساند. برخی تصور می‌کنند اگر ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنند، کالری پیتزا مصرف می‌شود در حالی که باید ۳

چگونه هم پیتزا بخوریم و هم سالم بمانیم؟

همان‌طور که بیان کردیم فست‌فودها به ویژه پیتزا غذای محبوبی است به خصوص کودکان و جوانان هم خیلی به آن تمایل دارند. پس نمی‌توانیم پیتزا را حذف کنیم. راه‌حل این است که اول مصرف پیتزا خانواده را برآورد کنیم. برخی خانواده‌ها، هفته‌ای یکبار پیتزا یا فست‌فودهای دیگر می‌خورند، برخی هفته‌ای سه بار! باید آرام آرام مصرف را کاهش دهیم و اگر هفته‌ای ۳ بار فست‌فود می‌خوریم به مرور هفته‌ای یکبار بخوریم و در نهایت آن را به یک بار در ماه کاهش دهیم. همچنین خیلی از فست‌فودها را می‌توان در خانه با پرس‌های کوچک‌تر و یا مواد سالم‌تر درست کرد. یک پیشنهاد دیگر این است که می‌توان از برش‌های نان‌های تست سیب‌سوس‌دار برای تهیه پیتزا استفاده کرد و بیشتر مواد پیتزا از گوشت و سبزیجات با پنیر کمتر باشد. در آن صورت یک برش پیتزا چون مواد مغذی زیادی دارد، باعث سیری می‌شود و میل به خوردن آن کاهش پیدا می‌کند. در این صورت هم پیتزا خورده‌ایم و هم مواد مغذی به بدنمان رسانده‌ایم و در عین حال چاق نشده‌ایم و به دنبال آن دچار بیماری‌های ناشی از اضافه دریافت کالری نشده‌ایم. ■



وزارت بهداشت وجود داشته باشد که شبکه‌های اجتماعی را رصد کند و هر کانال یا صفحه‌ای در این شبکه‌ها برای این فعالیت‌ها بهتر است که مجوز بگیرند.

یک وعده پیتزا مملو از قند و چربی

پیتزایی که در کشور ما تهیه می‌شود و مردم دوست دارند با پیتزای کشوری که مهد پیتزاست، متفاوت است. در کشوری که پیتزا از آنجا آمده؛ پیتزا را بیشتر با یک نان و یک کمی گوجه و سبزیجات درست می‌کنند. در حالی که در کشور ما معمولی از چربی‌ها از سوسیس و کالباس تا پنیر پیتزای پرچرب در آن گنجانده شده است. متاسفانه اخیراً در بیشتر فست‌فودی‌ها از پنیر پیتزا استفاده نمی‌شود بلکه از تاپینگ پیتزا استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا اینگونه به دست می‌آید که چربی پنیر گرفته شده و به جای آن روغن جامد استفاده می‌شود. تاپینگ پیتزا ارزان‌تر از پنیر پیتزا است و این بدان معناست که با یک وعده پیتزا، ما بیشتر روغن می‌خوریم و این چربی در رگ‌های ما رسوب می‌کند به ویژه که معمولاً شب‌ها پیتزا خورده می‌شود. علاوه بر آن، در کنار پیتزا، نوشابه هم می‌خوریم در حالی که بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت در طول روز یک مرد ۳۸ گرم و برای خانم‌ها ۲۵ گرم شکر نهایتاً باید مصرف شود ولی یک لیوان نوشابه ۸۶ گرم شکر دارد یعنی ۳ برابر مقدار توصیه شده شکر هم در کنار پیتزا مصرف می‌شود. پس ما چربی و شکر زیاد را در کنار هم می‌خوریم و بعد بیمار می‌شویم و به متخصص تغذیه مراجعه می‌کنیم که برایمان رژیم بنویسد و تاثیرات بیماری‌ها را برایمان از بین ببرد در صورتی که این کار بسیار دشوار است. ■

انار یا زرشک را توصیه می‌کردم؛ می‌گفت نمی‌خورم و فقط فست‌فود می‌خورم. وقتی علت را پرسیدم گفت باید سیستم ایمنی را ضعیف کنم که بدنم کبد را پس نزنند و با خوردن فست‌فود این اتفاق در بدنم خواهد افتاد. متاسفانه برخی مدعیان طب سنتی و حتی برخی پزشکان که اطلاعات تغذیه‌ای ندارند، باعث گمراهی بیماران می‌شوند. این بیمار با توصیه‌های غلطی که از این طرف و آن طرف شنیده بود، با دست خودش داشت همان کبدی که گرفته بود را نابود می‌کرد.

یکی از مهمترین مسائل در مورد سلامت جامعه این است که آگاهی مردم نسبت به تغذیه سالم بالا برود. اینکه در شبکه‌های اجتماعی هر فردی یک گروه تشکیل داد و اسمش را گروه سلامت گذاشت؛ قطعاً نمی‌تواند فرد مطمئنی برای توصیه‌های سلامت باشد بنابراین باید سیاست‌گذاران به این مساله بپردازند و شبکه‌های اجتماعی را رصد کنند. در این زمینه لازم است قوانین مابین روز شود و باید بخشی در

اطلاعات نادرست از شبکه‌های اجتماعی

اطلاعات نادرست که معمولاً در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود، سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیماری‌ها را پیوند کبد شده و برای دریافت رژیم مراجعه کرده بود. این بیمار به دلیل مصرف کورتون، افزایش وزن داشت و من هر میوه‌ای مثل



سلامت بخوانید سلامت بمانید

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه‌ای رایان حبی با حضور دکتر نسرين اميدوار متخصص تغذیه و دکتر محمدرضا مهاجر تهرانی فوق تخصص غدد و متابولیسم

از تغذیه نادرست در کودکی تا اضافه‌وزن و بلوغ زودرس در بزرگسالی

در «میزگرد تغذیه» این شماره، میزبان مادر رایان حبی هستیم که نگران اضافه‌وزن فرزندشان هستند و می‌گویند که دلیل این اضافه‌وزن هم خودشان بوده‌اند! مادر رایان می‌گوید: «پسرم ۱۰ ساله است و حس می‌کنم که حداقل ۱۵ کیلوگرم اضافه‌وزن دارد. متأسفانه خودم باعث ابتلای پسر به اضافه‌وزن شدم و حالا نگران سلامت او هستم زیرا هم در خانواده ما و هم در خانواده پدری‌اش، سابقه بیماری‌های قلبی و دیابت وجود دارد». اینها بخشی از صحبت‌های مادر رایان بود. در ادامه این پرونده، صحبت‌های تکمیلی این مادر نگران را می‌خوانید و نظر کارشناسان «سلامت» را هم درباره شرایط رایان، می‌پرسم.

ندا احمدلو



نگاه فوق تخصص غدد و متابولیسم

نگران بلوغ زودرس در فرزندانان نباشید!

دکتر محمدرضا مهاجر تهرانی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در بخش‌هایی از صحبت‌های مادر رایان شنیدیم که ایشان نگران بروز بلوغ زودرس در فرزند ۱۰ ساله خود هستند. قبل از این نگرانی‌ها، بهتر است که تعریف بلوغ زودرس را بدانیم. بلوغ زودرس یعنی اولین نشانه‌های بلوغ در دختران زیر ۸ سال و پسران زیر ۹ سال بروز کنند. در سال‌های گذشته، سن بلوغ زودرس کمی بیشتر بود اما در سال‌های اخیر و به دلیل عوامل مختلف، سن بلوغ در بیشتر جوامع کاهش یافته است.

از اولین علامت‌های بلوغ در دختران می‌توان به رشد سینه‌ها و در پسران به افزایش رشد بیضه‌ها، کلفتی صدا، رویش موهای ضخیم در صورت، بروز جوش‌های صورت و رفتارهای خشن اشاره کرد. با این حساب و باتوجه به تعریف بلوغ زودرس، مادر یک پسر بچه ۱۰ ساله نباید نگران بروز بلوغ زودرس در فرزندشان باشد. حالا شاید این سوال برای شما پیش بیاید که چرا مساله بلوغ زودرس بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد؟ زمانی که بلوغ در دختران یا پسران، زودتر از حد طبیعی اتفاق می‌افتد، کودک شما از نظر روانی توانایی مدیریت مسائل پیرامون بلوغ را ندارد. مثلاً یک دختر بچه ۷ یا ۸ ساله، به سختی می‌تواند دوره عادت ماهانه را مدیریت کند یا یک پسر بچه ۸ ساله، به‌سادگی نمی‌تواند از پس تغییرات روانی و جسمانی ناشی از بلوغ بر بیاید.

از طرف دیگر، معمولاً در سن بلوغ، یک جهش رشدی ناگهانی برای کودک اتفاق می‌افتد و ممکن است که در آن دوره، فرزند شما بلندتر از همسالان خود باشد. این در حالی است که با بسته شدن صفحات رشد بعد از بلوغ، فرزندان دیگر افزایش قد چندانی را تجربه نخواهد کرد و به احتمال زیاد در نهایت از نظر قدی کوتاه‌تر از همسالان خود خواهد شد. به دلیل این مشکلات جسمانی و روانی ناشی از بلوغ زودرس، ما به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم که اگر به هر دلیلی گمان می‌کنند که فرزندشان در معرض بلوغ زودرس قرار دارد، حتماً به متخصص غدد مراجعه کنند.

متخصصان غدد می‌توانند با بررسی‌های آزمایشگاهی، سنجش سن استخوانی کودک از طریق عکس مچ دست، انجام سی‌تی‌اسکن یا ام‌آر‌آی تخصصی از غدد هیپوفیز یا فوق‌کلیوی، متوجه روند و علت بروز احتمالی بلوغ زودرس بشوند و درصدد رفع علت و درمان کودک بر بیایند. حتی اگر کودک شما دچار بلوغ زودرس شده باشد و شما به موقع به پزشک مراجعه کنید، می‌توانید با انجام برخی روش‌های درمانی، علت بروز بلوغ زودرس را برطرف کرده و روند بلوغ را در سن پایین، متوقف کنید. ■



مادر رایان که از وضعیت تغذیه‌ای فرزندشان ابراز نگرانی می‌کند، می‌گوید:

نمی‌خواهم پسر م با عوارض ناشی از اضافه‌وزن بزرگ شود!

دوست دارم چاق باشم و اصلاً مریض بشوم. خیلی سعی کردم درباره رژیم‌های مختلف با او صحبت کنم یا روش‌های تشویقی و قهری برای کاهش وزنش در نظر بگیرم اما او اصلاً گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست و نه حرف مرا گوش می‌کند و نه حرف پدرش را!

سوال: آیا رایان مشکل تغذیه‌ای خاص دیگری ندارد؟
یک مشکل بزرگ رایان این است که میوه و سبزی خام نمی‌خورد. یعنی اصلاً میوه نمی‌خورد اما سبزیجات بخارپز یا انواع سبزی‌های پخته‌شده‌ای که داخل غذا باشد را می‌خورد. نمی‌دانم که آیا همین سبزی‌های پخته می‌توانند نیاز بدن او به فیبر و ویتامین‌های مختلف را تأمین کنند یا باید برای این مشکل هم به دنبال راه چاره باشم!

سوال: سوال خاص دیگری از متخصصان سلامت دارید؟
من به خاطر اضافه‌وزن رایان، به شدت نگران بروز بلوغ زودرس در او هستم و می‌ترسم به دلیل بلوغ زودرس، قد پسرم کوتاه بماند. از طرفی نمی‌دانم که چطور می‌توانم او را در روند صحیح کاهش وزن قرار بدهم تا هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی اذیت نشود! ■

درست می‌کردم و در طول روز، چند وعده غذا و میان‌وعده‌های پرکالری به او می‌دادم. در تمام غذاهای پسر، پودر ۴ مغز می‌ریختم و همیشه، معجون روزانه یا ۴ وعده اصلی غذا برای او فراهم بود. تقریباً یک سال به این کار ادامه دادم تا رایان روی دور افزایش وزن افتاد. اوایل از اینکه تپل و بامزه شده بود، خوشحال بودم اما نزدیک تولد ۵ سالگی‌اش حس کردم که دیگر دارد، چاق می‌شود.

سوال: بعد از آن چه کار کردید؟
رایان خیلی کوچک‌تر از آنی بود که بخواهم درباره چاقی و اضافه‌وزن با او صحبت کنم اما کم‌کم سعی کردم وعده‌های غذایی او را کوچک‌تر یا تعداد وعده‌ها را کمتر کنم اما متأسفانه پسرم اصلاً این موضوع را نمی‌پذیرفت و برای غذای بیشتر یا خوراکی‌هایی که قبلاً به او می‌دادم، گریه می‌کرد! من هم دلم می‌سوخت و دوباره به او خوراکی می‌دادم. همین شد که دیگر نتوانستم وزنش را کنترل کنم.

سوال: حالا که رایان بزرگ‌تر شده و درک بیشتری از سلامت دارد، باز هم برای کاهش وزن با شما همکاری نمی‌کند؟
به هیچ عنوان! حتی لجاجتی هم می‌کند و می‌گویند که من

سوال: یک توضیح کلی درباره وضعیت فعلی رایان می‌دهید؟

پسر ۱۰ سال و ۳ ماه دارد؛ با قدی حدود ۱۳۷ سانتی‌متر و وزنی حدود ۶۲ کیلوگرم. روزهایی که پدرش خانه باشد یا مهمانی باشیم و بیشتر پر خوری کند، تا ۶۳ کیلوگرم هم می‌رسد. گاهی دوستانش او را مسخره می‌کنند و به رایان می‌گویند: «قُل قُل!» خودش ناراحت نمی‌شود و می‌خندد اما من دوست ندارم روی پسر اسم بگذارند و مدام به او می‌گویم که نباید به دیگران اجازه بدهی تو را مسخره کنند یا باید وزنت را پایین بیاوری که دیگر مسخره‌ات نکنند اما او اصلاً گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست!

سوال: رایان از ابتدای کودکی اضافه‌وزن داشت؟
نه اصلاً! اتفاقاً بچه‌ای به اصطلاح، ترکه‌ای بود. رایان حدوداً ۳ ساله بود و براساس نمودار رشد، رشد قدی و وزنی متعادل و متناسبی را طی می‌کرد اما در همان سال‌ها، به قدری دیگران به من گفتند که پسرت لاغر است و بیشتر به او برس که من هم دچار وسواس شدم و کم‌کم شروع کردم به زیاد کردن وعده‌های غذایی رایان! غذاهایی که دوست داشتم را زیاد

نگاه متخصص تغذیه

تأکید دکتر نسرين اميدوار به مادر رایان:

نظم غذا خوردن را به زندگی فرزندتان برگردانید!

سوال: خانم دکتر! ارزیابی کلی شما از وضعیت رایان چیست؟

ابتدا باید بگویم شرایط رایان، به خوبی به ما نشان می‌دهد که تغذیه صحیح در دوران کودکی تا چه اندازه می‌تواند بر سلامت فرد در سال‌های بعدی زندگی‌اش تأثیرگذار باشد. ما باید از همان سال‌های ابتدایی که کودک‌مان شروع به غذا خوردن می‌کند، او را با نظم وعده‌های غذایی آشنا کنیم و طعم‌های مختلف را به کودک بچشانیم. از طرف دیگر، اگر مادرانی مانند مادر رایان نسبت به وزن و سلامت فرزند خود نگران هستند، باید این نگرانی را با متخصص تغذیه یا پزشک اطفال در میان بگذارند؛ نه اینکه به حرف دوست و فامیل، شروع به خوراندن خوراکی‌های پرکالری به فرزندشان بکنند! اگر رایان از همان ابتدای کودکی، نظم غذا خوردن را یاد می‌گرفت و برنامه غذایی‌اش به گونه‌ای پیش نمی‌رفت که برای خوراکی گریه کند و آن را به دست بیاورد، حالا شاهد اضافه‌وزن این کودک و به خطر افتادن سلامت‌اش نبودیم.

سوال: مادر رایان نسبت به میوه نخوردن فرزندشان نگران است. آیا سبزی‌ها و صیفی‌های پخته‌ای که رایان مصرف می‌کند، می‌تواند جای میوه را برای او بگیرد؟

نه. میوه‌ها و سبزی‌ها باید هم به صورت خام و هم به صورت پخته مصرف شوند تا فیبر، ویتامین‌ها و املاح کافی به بدن برسانند. همان‌طور که گفتیم، اگر مادران عزیز سعی کنند به جای خوراکی‌های پرکالری، فرزندشان را با طعم‌های مختلف آشنا کنند، چنین مشکلاتی در ادامه زندگی کودک پیش

عادت‌های نادرست تغذیه‌ای رایان در طول ۱۰ سال شکل گرفته است و نمی‌تواند یک شبه اصلاح بشود! بنابراین، اول اینکه مادر رایان باید با یک مشاور تغذیه صحبت کنند تا راه صحیح کاهش وزن فرزندشان را بیاموزند. در مرحله بعد، مساله غذا خوردن یا نخوردن را مدام به روی کودک خود نیاورد تا کودک با استرس و لجاجتی مواجه نشود



به هیچ عنوان! از آنجایی که کودکی در سن رایان، در دوران جهش رشد پیش از بلوغ هستند و بدنشان هنوز فرصت سوزاندن چربی‌های اضافه را دارد بنابراین می‌توان در این سن و سال، به خوبی جلوی افزایش وزن بیشتر این کودکان را گرفت و مشکل آنها را به‌سادگی حل کرد.

سوال: مهم‌ترین توصیه شما به مادر رایان چیست؟
رایان در مرحله پیش بلوغ قرار دارد و عادت‌های نادرست تغذیه‌ای او در طول ۱۰ سال شکل گرفته است و نمی‌تواند یک شبه اصلاح بشود! بنابراین، اول اینکه مادر رایان باید با یک مشاور تغذیه صحبت کنند تا راه صحیح کاهش وزن فرزندشان را بیاموزند. در مرحله بعد، مساله غذا خوردن یا نخوردن را مدام به روی کودک خود نیاورند تا



انواع میوه‌ها را در دسترس رایان قرار بدهند تا او مشتاق به خوردن میوه بشود. به خاطر داشته باشید که روش‌های مستقیم می‌توانند لجاجتی کودکان را به دنبال داشته باشند بنابراین شما باید از روش‌های غیر مستقیم و دوستانه برای اصلاح عادت‌های غذایی کودکان استفاده کنید.
سوال: آیا کنترل وزن در سن کودکی مانند رایان، سخت است؟

کودک با استرس و لجاجتی مواجه نشود. پس از این مراحل، مادر رایان باید کم‌کم سعی کنند تا نظم بسیار دقیقی به برنامه غذایی خانواده بدهند تا رایان هم کم‌کم به این نظم عادت کند و بداند که هر وقت دلش خواست نمی‌تواند کلی غذا بخورد! در کنار همه اینها، رایان باید از همین امروز فعالیت بدنی مناسب داشته باشد. خوشبختانه این کودک در سنی است که می‌تواند با دوستان خود برای ورزش‌های تیمی ثبت‌نام کند یا حتی با پدر و مادرش برای پیاده‌روی و کوهنوردی به طبیعت برود. بازی با همسالان در محیط‌های امن هم می‌تواند شرایط خوبی برای کاهش وزن رایان به وجود بیاورد.

سوال: به عنوان سوال آخر اینکه آیا واقعا لاغر بودن یک کودک، به معنای وجود مشکل در فرزندش است یا مادران نباید بیش از حد نگران لاغری فرزندشان باشند؟
تمام کودکان باید سالانه مورد سنجش قد و وزن قرار بگیرند. اگر براساس این سنجش، قد و وزن کودک شما روند صعودی متعادلی داشته باشد، نباید نگران باشید اما اگر کودک‌تان وزن نگیرد یا لاغری نگران‌کننده‌ای داشته باشد، باید به جای خوراندن خوراکی‌های پرکالری به او، حتماً با پزشک مشورت کنید تا دلیل لاغری را متوجه بشوید و درصدد درمان آن بر بیایید. بد نیست بدانید که معمولاً بچه‌ها، به‌خصوص پسر بچه‌ها در سن ۵ تا ۸ سالگی، حتی در شرایطی که از سلامت کامل هم برخوردار هستند، کمی لاغر به نظر می‌رسند. ■

دستگاه ایمنی چطور از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا دفاع می‌کند؟

همه چیز درباره واکسن‌های کرونا

■ علی ملانکه
۱- «ایمنی ذاتی» که به صورت پاسخ ایمنی سریع و غیراختصاصی است که بدن در طول چند دقیقه اول پس از مواجهه با عامل مهاجم از خود بروز می‌دهد.
۲- «ایمنی تطبیقی یا اکتسابی» که روزها تا هفته‌ها طول می‌کشد تا فعال شود و یک پاسخ اختصاصی و درازمدت است که تولید «آنتی‌بادی» یا «پادتن» بر ضد عامل مهاجم نقش اساسی در آن دارد.

ایمنی ذاتی
 «ایمنی ذاتی» که نخستین ضدمحمله یا پاتک عمومی بدن بر ضد عوامل بیماری‌زا است از طریق آزاد شدن موادی شیمیایی به نام «سیتوکین‌ها» رخ می‌دهد.
 این مواد شیمیایی به سلول‌های مجاور پیام می‌دهند که خودشان را برای دفاع در برابر مهاجم مجهز کنند. به سلول‌های آلوده شده با ویروس «پیام مرگ» می‌دهند و باعث از بین رفتن آنها می‌شوند و بالاخره سلول‌های ایمنی را به محل مهاجم فرا می‌خوانند تا مرحله بعدی و اختصاصی پاسخ ایمنی یعنی «ایمنی تطبیقی» شروع شود.

ایمنی تطبیقی
 ایمنی تطبیقی یا اکتسابی که نوعی دفاع اختصاصی است که ایجاد آن مدت بیشتری طول می‌کشد و خود دارای دو شاخه است: «ایمنی هومرال» با تولید مولکول‌هایی به نام پادتن‌ها یا آنتی‌بادی‌ها همراه است و «ایمنی سلولی» از طریق سلول‌های به نام سلول T ایجاد می‌شود.

آنتی‌بادی‌های مولکول‌های تخصص‌یافته‌ای در بدن هستند که پس از شناسایی بخش‌هایی از عامل بیماری‌زا که «آنتی‌ژن» نامیده می‌شوند، به وسیله سلول‌هایی در دستگاه ایمنی به نام سلول‌های B معمولاً پس از چند هفته ساخته می‌شوند.
 آنتی‌بادی‌ها با اتصال یافتن به «آنتی‌ژن‌ها» عامل بیماری‌زا مثلاً ویروس‌ها باعث خنثی شدن آنها می‌شوند.
 در بخش ایمنی سلولی دو نوع سلول T به نام سلول‌های T کم‌کننده و سلول‌های T کشنده وجود دارند. سلول‌های T کم‌کننده عوامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها را در بدن ردیابی می‌کنند و با شناساندن آنها به سلول‌های B باعث تولید آنتی‌بادی بر ضد آنها می‌شوند. سلول‌های T کشنده هم مستقیماً سلول‌های آلوده شده و ویروس‌ها را از بین می‌برند.

واکسن‌ها چطور دستگاه ایمنی را فعال می‌کنند؟
 واکسن‌ها در واقع حاوی «آنتی‌ژن‌ها» یا بخش‌هایی از عامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها هستند و بدون اینکه فرد دچار بیماری شود، دستگاه ایمنی را برای مقابله با عامل بیماری‌زا اصلی آموزش می‌دهند. در این مورد هم مانند عفونت طبیعی، سلول‌های B آنتی‌بادی‌های بسیار اختصاصی بر ضد ویروس می‌سازند که با اتصال به ویروس آن را خنثی می‌کند و مانع ورود آن به داخل سلول‌ها می‌شود. واکسن همچنین ایمنی سلولی را هم تحریک می‌کند: سلول‌های T کم‌کننده سلول‌های B را به تولید بیشتری آنتی‌بادی وادار می‌کنند و سلول‌های T کشنده سلول‌های آلوده به ویروس را از بین می‌برند.

«خاطره ایمنی» چیست؟
 هنگامی که با عفونت طبیعی یا زدن واکسن پاسخ ایمنی در بدن شما به وجود آمد، گروهی از سلول‌های ایمنی خصوصیات ویروس را «خاطر می‌سپارند» و در بدن باقی می‌مانند. وجود این سلول‌های خاطره‌ای باعث می‌شود هنگامی که در آینده دوباره با ویروس روبرو شوید، دستگاه ایمنی‌تان سریع‌تر به آن پاسخ دهد و به طور موثرتری از عفونت پیشگیری کند. به این ترتیب «ایمنی درازمدت» به وجود می‌آید.

انواع واکسن‌های کرونا
 رویکردهای گوناگونی برای ساخت واکسن برای کروناویروس به کار گرفته شده‌اند که برخی از آنها برای بیماری‌های عفونی دیگر هم به کار گرفته شده‌اند و برخی دیگر جدید هستند:
۱- واکسن‌های ویروس کامل: که در آن ویروس غیرفعال شده یا ویروس زنده ضعیف‌شده برای تحریک دستگاه ایمنی استفاده می‌شود، واکسن‌های چینی سینوفارم و سینوواک از این روش استفاده کرده‌اند.

۲- واکسن‌های ناقل ویروسی: در این نوع واکسن‌ها از یک ویروس ناقل غیر بیماری‌زا برای انتقال ژن‌های ویروس بیماری‌زا به درون سلول‌ها استفاده می‌شود. واکسن‌های آسترانکا، جانسون اند جانسون و اسپوتنیک از این شیوه استفاده می‌کنند. در این واکسن‌ها از یک ویروس ناقل به نام «آدنوویروس» استفاده می‌شود. این ویروس طوری تغییر داده شده است که قابلیت تکثیر در بدن نداشته باشد بنابراین برای دریافت‌کننده واکسن بی‌خطر است. از طرف دیگر با مهندسی ژنتیکی ژن سازنده پروتئین‌های شاخکی سطحی ویروس کرونا وارد آن شده است. هنگامی که واکسن حاوی این ناقل ویروسی به بدن تزریق می‌شود، آدنوویروس‌های حاوی ژن کرونا وارد سلول‌های عضلانی می‌شوند و با تولید پروتئین شاخکی دستگاه ایمنی بدن را تحریک می‌کنند.

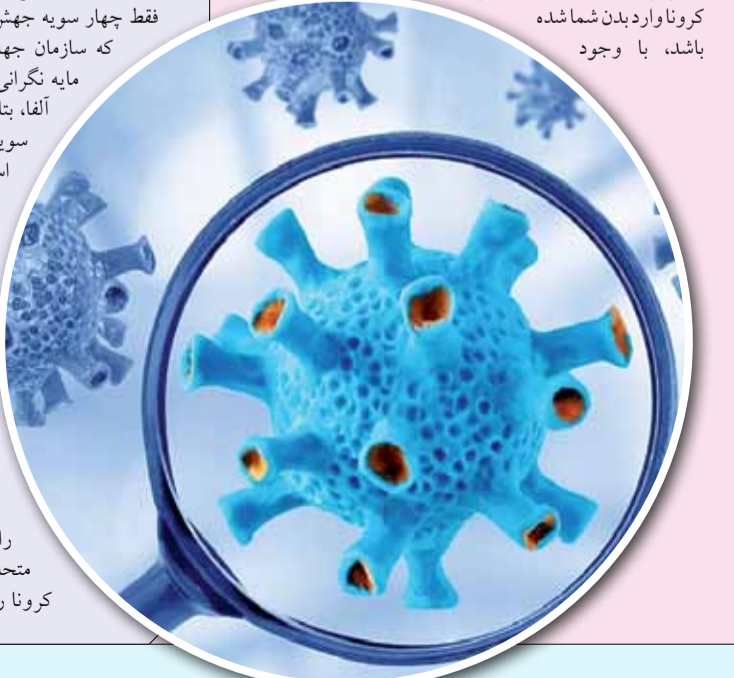


۳- واکسن‌های ژنتیکی: این نوع واکسن‌ها اصلاً حاوی ویروس نیستند، بلکه حاوی دستورالعمل ژنتیکی ساخت پروتئین‌های ویروسی برای تحریک دستگاه ایمنی هستند.
 ماده ژنتیکی مورد استفاده در این واکسن‌ها ممکن است از نوع DNA باشد. DNA مهندسی شده حاوی ژن‌های ویروس وارد سلول‌ها می‌شود. سلول‌ها دستورالعمل آن را می‌خوانند و نسخه‌ای از آنها را به صورت مولکولی به نام RNA پیامبر یا mRNA می‌سازند و در مرحله بعد mRNA ساخت پروتئین‌های شاخکی ویروسی را در بدن باعث می‌شود و دستگاه ایمنی را تحریک می‌کند. واکسن کرونا شرکت هندی «ایدوس» از این شیوه برای ایجاد ایمنی استفاده کرده است.

یک روش دیگر در واکسن‌های ژنتیکی این است که مستقیماً خود mRNA حاوی دستورالعمل ژنتیکی ساخت پروتئین‌های شاخکی سطح ویروس را وارد بدن کرد. واکسن‌های شرکت‌های فایزر/بیونتک و مدرنا از این شیوه برای ساخت واکسن استفاده کرده‌اند.
۴- واکسن‌های پروتئین‌یاب: این واکسن‌ها از یک پروتئین یا قطعه پروتئین عامل بیماری‌زا برای تحریک پاسخ ایمنی استفاده می‌کنند. برخی از این واکسن‌ها حاوی پروتئین‌های کامل و برخی دیگر حاوی قطعات پروتئین هستند. یک شکل از واکسن‌های پروتئین‌یاب واکسن‌های نوترکیب هستند. در این شکل با مهندسی ژنتیک ژن‌های ویروس را وارد سلول‌های مخمری یا سلول‌های دیگر می‌کنند تا پروتئین‌های ویروس را در محیط کشت تولید کنند. بعداً این پروتئین‌ها گردآوری شده برای ساخت واکسن استفاده می‌شود. در این واکسن‌ها ممکن است مولکول‌های پروتئینی به صورت ذرات نانو در آورده شده و بعد تزریق شوند. واکسن آنستیتو فینلای کوبا (که با همکاری انستیتو پاستور در دست آزمایش است) از نوع واکسن‌های پروتئین‌یاب است.

عوارض جانبی شایع واکسن‌های کرونا چه هستند؟
 پس از تزریق واکسن‌های کرونا ممکن است دچار عوارض جانبی شوید که معمولاً خفیف هستند و به خودی خود برطرف می‌شوند. از جمله عوارض جانبی شایع ایجاد درد، قرمزی و تورم در محل تزریق در بازو است. برای رفع این علائم می‌توانید محل تزریق را «کمپرس سرد» کنید، یعنی آن را با یک حوله مرطوب و سرد بپوشانید. همچنین حرکت دادن بازو و استفاده از آن هم به کاهش تورم کمک می‌کند. به غیر از این عوارض موضعی، عوارض جانبی عمومی شایع واکسن‌های کرونا شامل خستگی،

چه مدت پس از واکسن زدن در برابر کرونا ایمن می‌شوید؟
 یکی از پرسش‌های رایج در حالی که واکسن‌های عمومی در برابر ویروس کرونا در حال انجام است، زمانی است که طول می‌کشد تا واکسن اثر خود را ایجاد کند و باعث محافظت فرد در برابر کوید-۱۹ شود. به طور معمول دو هفته پس از کامل شدن واکسن‌های عمومی در مورد واکسن‌های دو دوزی، دو هفته پس از تزریق دوز دوم واکسن طول می‌کشد تا پاسخ ایمنی به طور کامل ایجاد شود.
 بنابراین ممکن است اگر چند روز پیش از واکسن‌های عمومی یا یکی دو روز پس از واکسن‌های عمومی ویروس کرونا وارد بدن شما شده باشد، با وجود



درباره سویه «میو»ی کرونا چه می‌دانیم؟
 کروناویروس در طول یک سال ونیمی که از همه‌گیری جهانی آن می‌گذارد، جهش‌های بسیاری پیدا کرده است و سویه‌های جدیدی از آن ایجاد شده است که سازمان جهانی بهداشت آنها را بر اساس حروف الفبای یونانی نامگذاری کرده است.
 فقط چهار سویه جهش‌یافته تا به حال آنقدر نگران‌کننده بوده‌اند که سازمان جهانی بهداشت آنها را در گروه «سویه‌های مایه نگرانی» (VOC) قرار دهد که شامل سویه‌های آلفا، بتا، گاما و دلتا می‌شوند.

سویه «میو» I سویه جدیدی با نام علمی B.1.621 است که سازمان جهانی بهداشت آن را در رده «سویه‌های مورد توجه» (VOI) قرار داده است که گروهی است که نگرانی کمتری درباره آنها وجود دارد.
 هنوز اطلاعات کاملی درباره سویه «میو» در دست نیست.
 این سویه جهش‌یافته ویروس برای نخستین بار در ماه ژانویه در کلمبیا شناسایی شد و به ۴۹ کشور دیگر هم رسیده است اما هنوز نسبت به سویه‌های دیگری مانند سویه بسیار واگیر دلتا درصد چندانی از موارد عفونت را تشکیل نمی‌دهد. برای مثال در ایالات متحده در حالی که سویه دلتا اغلب موارد کرونا را تشکیل می‌دهد، موارد عفونت با سویه

هنگامی که با عفونت طبیعی یا زدن واکسن پاسخ ایمنی در بدن شما به وجود آمد، گروهی از سلول‌های ایمنی خصوصیات ویروس را «خاطر می‌سپارند» و در بدن باقی می‌مانند. وجود این سلول‌های خاطره‌ای باعث می‌شود هنگامی که در آینده دوباره با ویروس روبرو شوید، دستگاه ایمنی‌تان سریع‌تر به آن پاسخ دهد و به طور موثرتری از عفونت پیشگیری کند. به این ترتیب «ایمنی درازمدت» به وجود می‌آید.

سردرد، درد عضلانی، لرز، تب و تهوع می‌شود. برای برطرف کردن درد می‌توانید از داروهایی مانند آسپرین، استامینوفن یا داروهای آنتی‌هیستامین استفاده کنید (اما قبل از واکسن زدن دارویی مصرف نکنید).
 اگر پس از واکسن‌های تب کردید، مایعات کافی مصرف کنید و لباس‌های سبک بپوشید.
 در اغلب موارد درد یا تب پس از واکسن‌های نشان‌هایی طبیعی از این است که بدن شما دارد نسبت به واکسن واکنش ایمنی ایجاد می‌کند. در عین حال توجه داشته باشید که دچار نشدن به عوارض جانبی به معنای بی‌اثر بودن واکسن نیست.
 در این موارد پس از واکسن‌های باید به پزشک مراجعه کنید: ❖ اگر قرمزی یا حساسیت محل تزریق پس از ۲۴ ساعت بدتر شوند.

❖ اگر عوارض جانبی پس از چند روز برطرف نشوند یا بدتر شوند. در موارد بسیار نادری ممکن است واکنش آلرژی شدید یا آنافیلاکسی نسبت به واکسن رخ دهد. بنابراین بهتر است پس از واکسن‌های مدتی در مرکز واکسن‌ها بمانید تا اگر احیاناً چنین عارضه‌ای رخ داد، در همان جا فوراً درمان شود.

اگر قبلاً کرونا گرفته باشم، باز هم باید واکسن بزنم؟
 واکسن زدن حتی برای افرادی که قبلاً کرونا گرفته‌اند، هم ضروری است. گرچه عفونت قبلی می‌تواند ایمنی طبیعی در افراد به وجود آورد اما با زدن واکسن هم از لحاظ میزان حفاظت ایجاد شده اطمینان بیشتری به دست آورد و حفاظت ناشی از عفونت قبلی را تقویت کرد. از طرف دیگر عفونت قبلی شما ممکن است حفاظت کافی در برابر سویه‌های جدید جهش‌یافته ویروس ایجاد نکند و واکسن با تشدید پاسخ ایمنی در شما حفاظت بیشتری برای شما ایجاد می‌کند.

اگر همین الان کرونا داشته باشم، می‌توانم واکسن بزنم؟
 اگر در حال حاضر آزمایش مثبت کرونا دارید و علائم بیماری را بروز داده‌اید، باید خودتان را ایزوله کنید و واکسن‌های را تا هنگام پایان یافتن دوره ایزوله به تاخیر بیندازید.
 هنگامی می‌توانید از وضعیت ایزوله خارج شوید که ۲۴ ساعت بدون داروی تب‌بر تب نداشته باشید، سایر علائم‌تان رو به بهبود باشد و دست‌کم ۱۰ روز از شروع علائم‌تان گذشته باشد. اگر آزمایش مثبت کرونا دارید اما علامتی ندارید، نیز باید دست‌کم ۱۰ روز در وضعیت ایزوله به انتظار بمانید. پس از اتمام دوره ایزوله می‌توانید واکسن را بزنید.
 رفتن شما به مرکز واکسن‌ها در هنگامی که عفونت کرونا دارید، دیگران را در معرض خطر سرایت ویروس قرار می‌دهد. ■

«میو» حدود یک دهم درصد (۰/۱ درصد) بوده است. سویه «میو» دارای جهش‌هایی است که قبلاً در سویه دلتا هم دیده شده است اما در عین حال جهش‌های مشابه جهش‌های سویه آلفا یا B.1.1.7 را هم دارد که با واگیری زیاد ویروس همراهی دارند. گرچه این نظر هم ابراز شده است که اگر جهش در یک سویه ویروس با جهش سویه دیگر ترکیب شود، ممکن است یک «ویروس ابرجهش‌یافته» ایجاد شود اما در واقعیت، لزوماً ترکیب دو جهش باعث تقویت آثارشان نمی‌شود.

کارشناسان می‌گویند در حال حاضر همچنان سویه دلتا کرونا است که بیشتر مایه نگرانی است و هنگامی که شمار بیشتری از افراد جمعیت نسبت به آن ایمن شوند، ممکن است سویه‌ای دیگر جای آن را بگیرد.
 سویه «میو» همچنین دارای دو جهش E4۸۴K و K۴۱۷N است که در سویه بتای کروناویروس هم شناسایی شده‌اند. سویه بتا در حال حاضر نسبت به سویه دلتا مقاومت بیشتری به پاسخ ایمنی نشان می‌دهد. بنابراین ممکن است سویه «میو» هم چنین ویژگی داشته باشد اما هنوز باید در انتظار داده‌های بیشتر در این باره بود. یک بررسی که نتایجش هنوز در مجله‌های علمی منتشر نشده (داوری هم‌تا نشده) نشان داد که سویه میو نسبت به سویه بتا اندکی نسبت به واکسن‌ها مقاوم‌تر است. البته باید توجه داشت که این مقاومت نسبت به واکسن به معنای توانایی ایجاد عفونت در افراد واکسن‌شده است و واکسن‌ها حتی در سویه‌های مقاوم از بیماری شدید جلوگیری می‌کنند.

اما مقاومت یک سویه در برابر آنتی‌بادی‌های تولید شده به‌وسیله واکسن لزوماً به معنای انتشار سریع آن نیست. سویه بتا هم با وجود داشتن جهش‌های ایجادکننده این مقاومت، ظاهراً به اندازه سویه دلتا می‌تواند در میان‌های انسانی سازگار نبود و سویه دلتا جایگزین آن شد. ■



سویه دلتا در نوجوانان، جوانان و میانسالان گزارش شده است اما علت این نیست که این سویه ویروس به طور ذاتی برای افراد جوان تر خطرناک تر است - بلکه علت این است که افراد جوان تر با احتمال کمتری ممکن است به طور کامل واکسینه شده باشند چراکه برنامه های واکسیناسیون کشورها بیشتر از سنین بالاتر شروع شده است. در نتیجه اکنون شمار بیشتر افراد جوان تر به علت کرونا در بیمارستان ها بستری می شوند. ■

بستری شدن آنها شده است اما این موارد اغلب در اشخاصی بوده است که به علل گوناگون دچار ضعف دستگاه ایمنی بوده اند. برای همین است که سازمان غذا و داروی آمریکا در دستورالعمل جدیدش تزریق دوز یادآور واکسن را برای بیماران دچار نقصان دستگاه ایمنی توصیه کرده است.

۵- شمار موارد بیشتری از عفونت با سویه دلتا در افراد جوان تر گزارش شده است: شمار موارد بیشتری از بیماری کووید ناشی از

۲- سویه دلتا ممکن است در افراد واکسینه نشده بیماری وخیمتری ایجاد کند اما دانشمندان هنوز در این باره مطمئن نیستند: دانشمندان هم اکنون در حال بررسی شدت بیماری ناشی از سویه دلتای کروناویروس هستند اما مقامات بهداشت عمومی تا زمانی که بررسی های بیشتری که کارشناسان مستقل آنها تأیید کرده باشند (داوری همتا) انجام شود، نمی توانند به طور قطعی بگویند سویه دلتا بیماری شدیدتری ایجاد می کند. بر مبنای یافته های بررسی های فعلی مشکل است که تعیین کرد آیا سویه دلتا خودش باعث بیماری شدیدتری می شود یا مسئله این است که این سویه ویروس جمعیت های واکسینه نشده آسیب پذیر را به میزان بالا دچار عفونت می کند و نظام مراقبت بهداشتی از پس شمار بالای بیماران بر نمی آید.

۳- سویه دلتا اکنون به سویه غالب کرونا در جهان بدل شده است: شمار موارد کووید در آمریکا در حال حاضر به خصوص در میان جمعیت های با میزان پایین واکسیناسیون در حال افزایش است و بیش از ۹۰ درصد موارد عفونت مربوط به سویه دلتا می شوند. همین شرایط کم و بیش در بسیاری از کشورهای دیگر جهان حتی در کشورهای با پوشش بالای واکسیناسیون مشاهده می شود.

۴- واکسن های کرونا هنوز بر سویه دلتا موثر هستند: بیشتر موارد بیماران بستری کووید در میان افراد واکسینه نشده رخ می دهد و بررسی ها نشان می دهند که واکسن های کرونا هنوز می توانند به میزان بالایی خطر بستری شدن و مرگ را کاهش دهند. البته سویه دلتا به میزان بیشتری نسبت به سویه های قبلی کرونا می تواند در افراد واکسینه شده باعث ایجاد بیماری خفیف یا عفونت بی علامت شود. موارد نادری از عفونت شدید در افراد واکسینه شده رخ داده و باعث

درباره سویه دلتای کرونا چه می دانیم؟

سویه بسیار واگیر دلتای کرونا که به گونه غالب عامل کووید-۱۹ در بسیاری از کشورهای بدل شده است، با سویه های قبلی کروناویروس تفاوت های مهمی دارد. کروناویروس جدید با نام علمی «سارس-کو-۲» از هنگام ظهورش دستخوش جهش های متعددی شده است و چندین سویه جدید آن به وجود آمده اند. برخی از این سویه های جدید به سرعت ناپدید می شود اما برخی دیگر از آنها باقی می ماند و در سراسر جهان گسترش می یابند. سویه دلتای کروناویروس در ابتدا در ماه دسامبر ۲۰۲۰ (دی ۱۳۹۹) در هند شناسایی شد و به سویه غالب در آن کشور بدل شد و بعد به سایر کشورهای جهان گسترش یافت و جای سویه های قبلی را گرفت.

اما این سویه جدید چه تفاوتی با ویروس ابتدایی و سویه های دیگر دارد و چه کاری در برابر آن می توان کرد.

اینها مواردی هستند که ما تا به حال درباره این سویه جدید می دانیم:

۱- سویه دلتا بسیار واگیر تر از سویه های قبلی کرونا است: سویه دلتای کروناویروس واگیرتر از سویه های دیگر این ویروس است، چرا افراد دچار عفونت با این سویه ویروس هنگام تنفس مقدار بیشتری ذرات ریز حاوی این ویروس در هوا پخش می کنند و بنابراین احتمال رسیدن ویروس به افراد دیگر بیشتر می شود. همچنین شواهدی وجود دارد که سویه دلتای ویروس راحت تر به سلول های مجرای تنفسی انسان می چسبد، در نتیجه نسبت به سویه اولیه کرونا، مقدار کمتری از ذرات ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است.

«کووید درازمدت» چیست؟

برخی از افراد تا هفته ها یا ماه ها پس از پایان یافتن عفونت اولیه حاد کرونا و منفی شدن آزمایش شان همچنان علائمی باقی مانده دارند که اصطلاحاً «کووید درازمدت» نامیده می شود.

بررسی ها نشان می دهند که حدود ۱۰ درصد افراد در فاصله سنین ۱۸ تا ۴۹ سال که کرونا می گیرند، دچار کووید درازمدت می شوند.

این میزان در افراد ۷۰ ساله و بالاتر تا ۲۲ درصد افزایش پیدا

می کند اما هرکسی حتی افرادی که به طور کلی سالم هستند یا افرادی که بیماری های زمینه ای دارند، ممکن است دچار کووید درازمدت شوند.

حتی اگر علائم عفونت اولیه شما خفیف یا متوسط باشد، ممکن است به کووید درازمدت دچار شوید.

هنوز علت این ادامه یافتن علائم پس از عفونت اولیه معلوم نیست و پژوهش ها در این زمینه ادامه دارد.

کووید درازمدت ممکن است هر فردی را به شیوه های متفاوت گرفتار کند و مجموعه ای از علائم گوناگون را در طول یک دوره زمانی طولانی به وجود آورد.

شیع ترین علائم در کووید درازمدت این ها هستند:

- ❖ خستگی
- ❖ نداشتن تمرکز (که اصطلاحاً به آن «مه مغزی» می گویند)
- ❖ از دست دادن حس بویایی و چشایی
- ❖ تنگی نفس
- ❖ درد مفصل
- ❖ درد قفسه سینه

علاوه بر این ها بیماران ممکن است دچار مشکلات خواب، اضطراب، مشکلات گوارشی، تب، درد عضلانی، افسردگی، سردرد و تپش قلب هم بشوند.

در موارد نادری کووید درازمدت ممکن است اندام های معینی را دچار خود کند و از جمله باعث التهاب عضله قلب، مشکلات ریوی، مشکلات کلیوی، ریزش مو، دانه های پوستی و مشکلات حافظه شود.

یک نکته جالب این است که افرادی که واکسن کرونا را زده اند، اگر هم در مواردی دچار عفونت شوند، کمتر دچار علائم ادامه یابنده آن به صورت «کووید درازمدت» می شوند.

در حال حاضر درمانی اختصاصی برای کووید درازمدت وجود ندارد. در مواردی مانند خستگی و تپش قلب تغییرات سبک زندگی یا تجویز برخی از داروها ممکن است کمک کننده باشد. ■

«ایمنی دورگه» شیوه های بالقوه برای خاموش کردن شیوع کرونا

شده است، نشان داد در افرادی که دارای این به اصطلاح «ایمنی دورگه» میزان حفاظت در برابر ویروس به شش بالا می رود؛ میزان پاسخ آنتی بادی در افرادی با سابقه عفونت کرونا که واکسن دریافت کرده بودند، تا ۱۰۰ برابر بیش از میزان آنتی بادی پس از عفونت قبلی شان بود. همچنین این آنتی بادی های دورگه ظاهراً متنوع تر هستند و قادر به شناسایی گونه های بیشتری از ویروس حتی کروناویروس اصلی عامل سارس (نشانگان شدید حاد تنفسی) یا سارس-کو-۱ هستند.

یک بررسی دیگر در بیماران قبلاً مبتلا شده به کووید-۱۹ نیز که بعد واکسینه شده بودند، نشان داد تا دست کم شش ماه بعد از واکسیناسیون این افراد توانایی مقابله با هر دو سویه دلتا (که واگیرترین نوع کرونا است) و سویه بتا که (کشنده ترین نوع آن است) را دارد.

آنتی بادی های ایجاد شده در این افراد در عفونت قبلی شان توانایی شناسایی چند سویه یا واریانت را داشتند و با زدن واکسن میزان این آنتی بادی ها بسیار افزایش یافته و حفاظت قوی تری ایجاد شده بود. به عبارت دیگر هم کیفیت و هم کمیت آنتی بادی ها در این افراد بیشتر بود.

دانشمندان می خواهند این پدیده حفاظت بسیار قوی را در افراد به وجود آورند اما واضح است که عفونت طبیعی راه خوبی برای ایمن کردن افراد نیست.

بنابراین شاید تزریق دوز سوم یادآور یا تقویت کننده واکسن بتواند اثر مشابهی ایجاد کند.

اما زمان بندی تزریق دوزهای اضافی هر نوع واکسنی بسیار اهمیت دارد. پژوهشگران می گویند فاصله زمانی مناسب برای تزریق دوز یادآور دقیقاً هنگامی است که پاسخ ایمنی به اصطلاح به حد اکثر «بلوغ» رسیده باشد و پیش از آنکه حفاظت شروع به کاهش کند.

برای همین است که شش به ماه انتظار ماندن برای تزریق دوز یادآور پاسخ ایمنی بهتری ایجاد می کند. ظاهراً دستگاه ایمنی ما نیاز به مدتی برای استراحت و تولید آنتی بادی ها دارد و بعد هنگامی که با همان عامل بیماری مواجه می شود، پاسخی قوی تر ایجاد می کند.

کارشناسان می گویند دستگاه ایمنی ما طوری ساخته شده است که به طور مکرر در معرض آنتی ژن (بخش محرک ایمنی عامل بیگانه) قرار گیرد و این مواجهه مکرر به شدت پاسخی ایمنی را تشدید می کند.

هنوز درباره اینکه روش ترکیب و تطبیق یعنی فعال کردن دستگاه ایمنی با یک نوع واکسن و تقویت این پاسخ ایمنی با واکسن دیگر حفاظت بهتر یا بیشتری در برابر کروناویروس ایجاد می کند یا نه، داده های کافی وجود ندارد اما ممکن است در آینده بررسی های اثربخشی بیشتر این روش را هم ثابت کند. ■



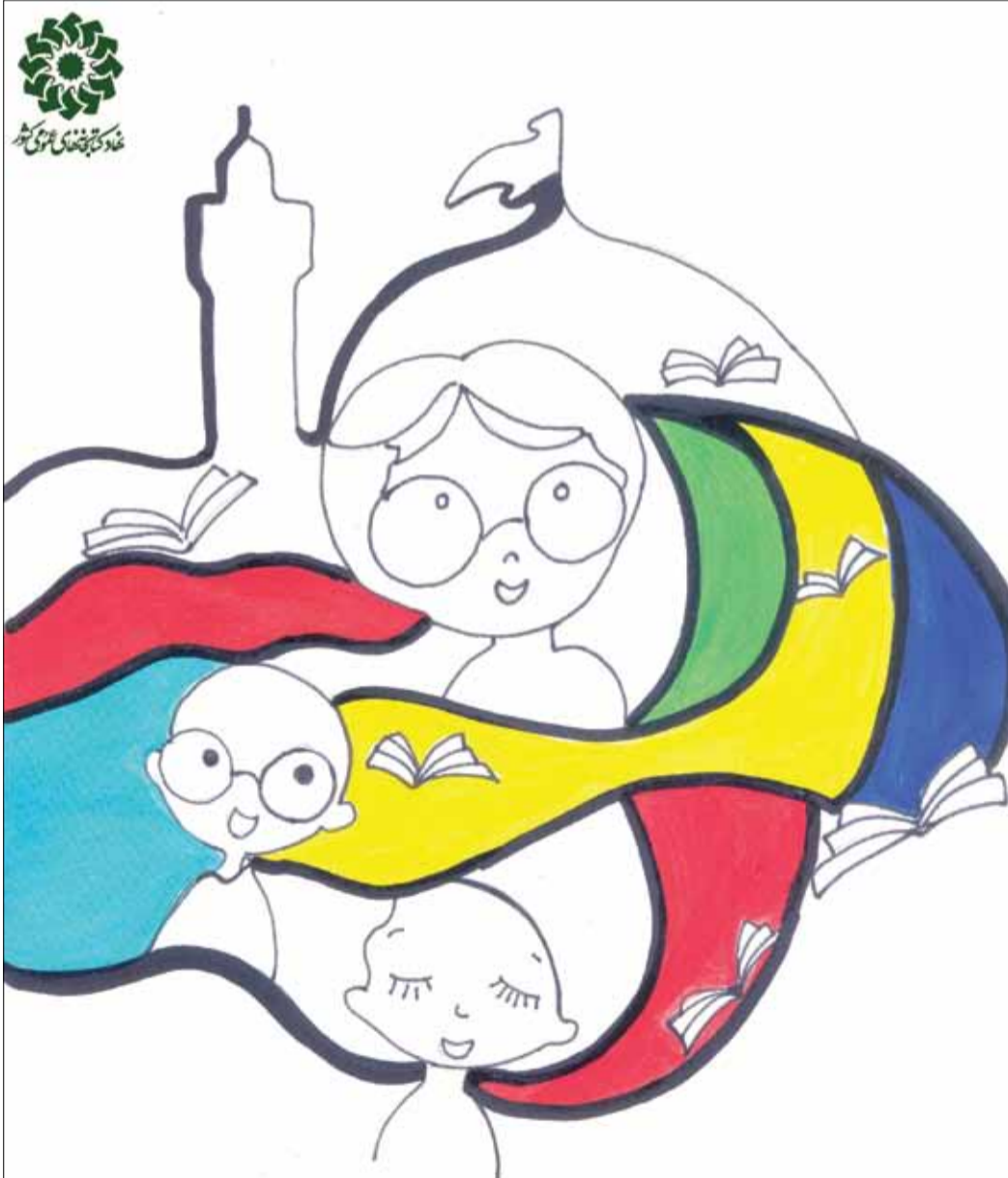
شیوع کرونا با انتشار سویه های جدید جهش یافته کروناویروس هنوز در سراسر جهان ادامه دارد اما ممکن است خاموش کردن این همه گیری از راه جدیدی ممکن باشد.

به گزارش همشهری آنلاین برخی از پژوهشگران به شواهدی مقدماتی اشاره می کنند که ترکیب کردن واکسن های کرونا از انواع متفاوت ممکن است باعث تقویت بیشتر ایمنی در برابر کروناویروس شود.

این روش «ترکیب و تطبیق» (mixandmatching) در کشورهای گوناگون به کار رفته است اما هنوز داده های کافی برای حمایت از انجام آن در دست نیست. همچنین بحث درباره تزریق دوز سوم یادآور واکسن برای جلوگیری از کاهش میزان آنتی بادی ها شش ماه پس از دریافت دوز دوم واکسن در جریان است.

اما دانشمندان از یک پدیده دیگر به نام «ایمنی دورگه» که شباهتی با این روش دارد، به یافته های جالبی دست یافته اند: دانشمندان دریافته اند در افرادی که قبلاً دچار عفونت کووید-۱۹ شده اند، پاسخ ایمنی ایجاد شده به وسیله واکسن ها بسیار قوی تر است. پژوهشگران چنین پاسخی ایمنی قوی که در این گروه افراد دیده می شود، می تواند باعث حفاظت درازمدت از جمله در برابر سویه های جهش های یافته احتمالی ویروس در آینده شود.

یک بررسی که یافته های آن اخیر در مجله Science منتشر



در یازدهمین جشنواره کتابخوانی رضوی، بزرگ ترین مسابقه مجازی کشور همراه با جوایز ارزنده شرکت کنید.

www.SAMAKPL.ir

آنچه سوژه‌های «میز گرد زیبایی» دربارهٔ بیماری و درمان می‌گویند، از ومامورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را دربارهٔ درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوژه «میز گرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربهٔتان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

میز گرد پوست درباره ضایعات پوستی با حضور دکتر مجتبی امیری متخصص پوست و دکتر آزاده گودرزی متخصص پوست و دکتر محمدصادق کلانتری متخصص پوست

ضایعات پوستی؛ تظاهراتی با علل متعدد

بروز ضایعات پوستی جزو رایج‌ترین علل مراجعه به متخصصان پوست است که معمولاً نگرانی از ابتلا به بیماری‌های وخیم را به‌دنبال دارد. البته گاهی نیز چنین ضایعاتی بی‌خطر هستند و تنها از جنبهٔ زیبایی برای فرد آزاردهنده‌اند. به‌طور کلی بروز این ضایعات می‌تواند ناشی از بیماری‌های مختلف پوستی باشد که ضرورت مراجعه به متخصص پوست و

اقدامات درمانی مناسب و به‌موقع را می‌طلبد. با این مقدمه به پرسش یکی از خوانندگان سلامت پرداخته‌ایم: «مادرم ۷۵ ساله است و از حدود یک سال پیش ضایعاتی به رنگ قرمز تیره روی پوست قسمت‌های مختلف بدنش ظاهر شد. گاهی اوقات خارش زیادی دارد و به‌نظر می‌رسد نسبت به قبل این ضایعات بیشتر شده است. آیا ممکن است نشانه بیماری خطرناکی باشد؟ لطفاً راهنمایی‌ام کنید.»

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

سلامت: **آقای دکتر!** لطفاً ابتدا بفرمایید ضایعاتی که معمولاً در سنین میان‌سالی روی پوست ظاهر می‌شود، چیست؟

سیبورئیک کراتوز که تحت‌عنوان «سولار کراتوز و سنایل کراتوز» نیز شناخته می‌شود، یکی از شایع‌ترین ضایعات پوستی است که معمولاً از سنین ۵۰ سال به بعد دیده می‌شود. از نظر ظاهری، این ضایعات ممکن است صاف و مسطح یا شبیه زگیل و برجسته باشند. گاهی اوقات ضایعات شبیه به تکه‌ای آدامس چسبیده به پوست هستند و ظاهر ناصاف دارند. در مراحل اولیه بروز، این ضایعات کوچک هستند اما به‌تدریج بزرگتر می‌شوند. هرچه رنگ پوست روشن‌تر و سفیدتر باشد و از سنین نوجوانی و جوانی بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرد، تعداد این ضایعات نیز افزایش می‌یابد.

سلامت: **آیا سیبورئیک کراتوز علامت بالینی خاصی دارند؟**

معمولاً ضایعات سیبورئیک کراتوز بدون علامت هستند اما در بعضی افراد امکان دارد که قرمز و

تحریک‌پذیر شوند و حتی با خارش همراه باشند.

سلامت: **این ضایعات معمولاً در چه قسمت‌هایی از پوست به‌وجود می‌آیند؟**

سیبورئیک کراتوز عمدتاً در نواحی از پوست مانند صورت، دست‌ها و گردن که در معرض نور خورشید قرار دارد، به‌وجود می‌آید. البته در بعضی افراد به‌شکل کاملاً منتشر و شدید روی پوست تمام قسمت‌های بدن دیده می‌شود.

سلامت: **سیبورئیک کراتوز ممکن است خطر سرطانی‌شدن پوست را ایجاد کند؟**

مهم‌ترین علت بروز سیبورئیک کراتوز، مواجهه مستمر پوست با نور خورشید و افزایش سن است. این ضایعات در مدت کوتاهی زیاد نمی‌شوند و از همین‌رو در مواردی که چنین ضایعاتی به‌شکل ناگهانی و شدید ظاهر شوند، حتماً بررسی سلامت فرد از نظر عملکرد اندام‌های داخلی همچنین احتمال بیماری‌های ویروسی، عفونی و حساسیت‌ها توصیه



دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

نگاه متخصص پوست

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

دکتر مجتبی امیری

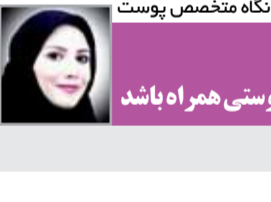
دکتر محمدصادق کلانتری

دکتر آزاده گودرزی

می‌شود. ضایعات سیبورئیک کراتوز خوش‌خیم هستند و خطر سرطان پوست را ندارند. متخصص پوست با معاینه این ضایعات می‌تواند بی‌خطر بودن‌شان را تأیید کند. البته گاهی به‌خاطر شباهت به ضایعات سرطانی پوست و تردید پزشک برای تشخیص قطعی ممکن است نمونه‌برداری تجویز شود.

سلامت: **از چه روش‌های درمانی می‌توان برای بهبود ضایعات استفاده کرد؟**

درمان دارویی از جمله کرم‌های موضعی و... برای این ضایعات وجود ندارد اما روش‌های مختلفی که مبتنی بر برداشتن ضایعات از پوست است، برای سیبورئیک کراتوز کاربرد دارد. استفاده از نیتروژن مایع یا کرایوتراپی روش موثر و مطلوبی برای رفع این ضایعات است. البته ممکن است برای بهبود کامل به دو تا سه جلسه نیاز باشد. لیزر نیز روش سریع و موثر در این زمینه است که طی یک جلسه کاملاً ضایعات برطرف می‌شود. استفاده از ابزارهای تیز برای برداشتن ضایعات نیز روش دیگری است که گاهی پزشک توصیه می‌کند.



تجویز کنند اما لیکن پلان مخاطی زخمی و علامت‌دار، حتماً باید تحت‌درمان قرار گیرد . معمولاً دوره بیماری بسیار طولانی و با دوره‌های مکرری از عود و بهبود همراه است و اغلب کنترل آن دشوار است.

بیماران مبتلایه لیکن پلان زخمی و علامت‌دار به‌خصوص در ناحیه دهان باید مکرر معاینه شده و هر گونه ضایعه مشکوک از جمله برجستگی‌های سفت و جدید در محل ضایعات نیاز به بررسی بیشتر به‌خصوص بررسی تکمیلی آسیب شناسی دارد چراکه لیکن پلان زخمی مخاطی در دهان با خطر کمی از بروز بدخیمی‌های مخاطی را به همراه دارد. **لیکن پلان در موها و ناخن‌ها و عوارض دائمی:** لیکن پلان در مو منجر به کچلی دائمی می‌شود بنابراین تشخیص و درمان به موقع می‌تواند روند بیماری را متوقف کند و از پیشرفت کچلی جلوگیری کند. لیکن پلان مو نیز معمولاً دوره طولانی از عود و بهبودهای مکرر دارد و کنترل آن در بسیاری از موارد مشکل است. لیکن پلان ناخن معمولاً منجر به تغییر شکل دائمی در ظاهر ناخن‌ها می‌شود.

ماهیت مزمن بیماری و اهمیت ادامه روند درمان: در فرد مبتلا به لیکن پلان، علائم هر نوع از بیماری می‌تواند به‌تنهایی یا مجموعه‌ای از دو تا چند نوع بالینی هم‌زمان بروز کند یا تقدم و تاخر زمانی، انواع مختلف بالینی آن ظاهر شود. با توجه به ماهیت مزمن بیماری و خطرات بالقوه جدی در برخی از انواع لیکن پلان، از جمله بدخیمی یا کچلی دائمی، توصیه می‌شود در بیمار مشکوک به لیکن پلان کلیه نواحی که امکان بروز علائم می‌شود دارد، حتماً معاینه شده و تشخیص به‌صورت بالینی یا بعد از نمونه‌برداری و بررسی آسیب‌شناسی تأیید شود و بیمار زیر نظر متخصص پوست مراجعات مکرر جهت درمان و کنترل بیماری داشته باشد.

در نوع پوستی لیکن پلان معمولاً بعد از درمان و بهبود ضایعات یعنی از بین رفتن خارش و برجستگی، لکه‌های تیره‌ای در محل ضایعات قبلی برای ماه‌ها حتی سال‌ها باقی می‌ماند که به مرور زمان یا با درمان‌های حمایتی به‌تدریج کمرنگ می‌شود. ■

شماره هشتمصدوسیزده | ده مهر هزار و چهارصد **سلامت**



نگاه متخصص پوست

تشخیص و درمان ضایعات

پوستی باید تحت نظر

متخصص پوست انجام شود

■ دکتر محمدصادق کلانتری

ضایعات مختلف پوستی ممکن است در نواحی مختلف پوست و در سنین مختلف ایجاد شوند. این ضایعات گاهی کاملاً بی‌خطر هستند اما در بعضی موارد علائم هشدار ابتلا به سرطان یا دیگر بیماری‌های جدی پوست خواهد بود. به‌طور کلی، در صورت بروز هر نوع تغییر در پوست و بروز تظاهرات مختلف پوستی توصیه می‌شود با متخصص پوست مشورت شود تا بهترین اقدام درمانی صورت گیرد.

میلیا ارتباطی با آکنه ندارد

میلیا برجستگی‌های سفید کوچکی روی پوست هستند که به‌دلیل تجمع کراتین ایجاد می‌شود. این کیست‌های ریز ممکن است در هر سنی از نوزادی تا بزرگسالی و در هر قسمتی از پوست به‌خصوص اطراف بینی و چشم به‌وجود آید. ممکن است به میلیا در اصطلاح عموم، جوش‌های زیرپوستی گفته شود اما اشتباه است زیرا هیچ ارتباطی با آکنه و کومدون (جوش‌های پوستی) ندارد.



گاهی برجستگی‌های میلیا خودبه‌خود برطرف می‌شود و نیاز به درمان خاصی ندارد. البته فشار دادن تأثیری در رفع آنها ندارد و حتی توصیه می‌شود از دستکاری برجستگی‌ها پرهیز کرد. لیزر، کرایوتراپی (سرما درمانی) و سوزاندن به‌وسیله کوتر از جمله روش‌های درمان برجستگی‌های میلیا است که نتیجه مطلوبی دارد و به‌شکل سریایی انجام می‌شود.

هایپرپلازی سیاه ناشی از افزایش عملکرد غدد سیاه است

یکی دیگر از ضایعات پوستی شایع، هایپرپلازی سیاه است که معمولاً روی صورت دیده می‌شود و در نتیجه افزایش اندازه و فعالیت غدد سیاه پوست به‌وجود می‌آید. طیف وسیعی از دلایل مانند مواجهه مستمر با نور خورشید، زمینه ژنتیک، ابتلا به بعضی بیماری‌های زمینه‌ای یا ژنتیکی در بروز هایپرپلازی سیاه نقش دارند. البته ممکن است بدون هیچ دلیل مشخصی نیز این ضایعات ظاهر شوند و افزایش سن و زمینه پوست چرب احتمال تشدید آنها افزایش می‌یابد.



متخصص پوست کاملاً این ضایعات را تشخیص می‌دهد اما در بعضی موارد ممکن است نمونه‌برداری برای اطمینان از عدم ابتلا به بیماری‌های دیگری پوست لازم باشد. استفاده از داروهای موضعی و لایه‌بردار ممکن است تا حدی به بهبود ضایعات هایپرپلازی سیاه کمک کند اما اساس درمان مبتنی بر روش‌های تخریبی مانند لیزر یا سوزاندن با کوتر است. البته این اقدام باید توسط متخصص پوست انجام شود. گرچه برداشتن ضایعات خطری ندارد اما احتمال عود آن وجود دارد.

سیرتگوما منشأ ژنتیکی دارد

سیرتگوما یکی دیگر از ضایعات برجسته پوستی است که به‌خصوص اطراف چشم دیده می‌شود. این ضایعات معمولاً منشأ ژنتیکی دارند و تومورهای خوش‌خیم غدد آدنکسال هستند. درمان‌های موضعی و لایه‌بردار تأثیر چندانی در بهبود این ضایعات ندارد و تخریب ضایعات به‌وسیله لیزر بهترین اقدام است. ■



به بهانه ۱۶ مهر، روز کودک

چگونه از پوست کودکان مراقبت کنیم؟



دکتر سهراب چاودری
متخصص پوستی کودکان
استاد دپارتمان درماتولوژی در دانشکده
پزشکی مانت ساینای آمریکا

مراقبت از پوست کودکان به نظر خیلی‌ها و اما طاق‌فر سادشوار است اما متخصصان پوست وظیفه داریم که به والدین درباره اهمیت این کار آموزش بدهیم و به آنها کمک کنیم تا به یک برنامه منظم، ایمن و موثر برای مراقبت از پوست کودکان دست یابند. این مقاله با همین هدف نوشته شده است و من قصد دارم که مهم‌ترین اطلاعات درباره این موضوع را با شما به اشتراک بگذارم.

برخلاف درماتولوژی یا پوست‌شناسی بزرگسالان، درماتولوژی کودکان هنوز در مراحل اولیه خودش قرار دارد. در نتیجه والدینی که شخصا در این زمینه جستجو می‌کنند و از اینترنت کمک می‌گیرند، گاهی اوقات به راهکارهای عملی و محصولاتی برای مراقبت از پوست کودکان می‌رسند که مضراتشان بیشتر از فوایدشان است. در همین وضعیت بلا تکلیفی است که متخصصان پوست باید وارد صحنه شوند تا هم به والدین کمک کرده باشند و هم به کودکان. من به‌عنوان یک متخصص پوست کودکان ترجیح می‌دهم که محصولات بدون نسخه (OTC) را برای کودکان پیشنهاد کنم و راهکارهای ساده را در این زمینه به والدین ارائه کنم. خبر خوب این است که مراقبت از پوست کودکان به هیچ‌وجه کار سخت و عجیبی نیست، به این شرط که دنبال اطلاعات غلط نروید.

در انتخاب محصولات بدون نسخه دنبال گزینه‌های ساده باشید

در اولین گام به والدین اطمینان می‌دهم که بهترین راهکارها برای مراقبت از پوست کودکان نسبتا ساده هستند و در نتیجه محصولات بدون نسخه‌ای که برای این کار در نظر گرفته می‌شوند، نباید محصولات پیچیده‌ای باشند. برنامه مراقبت از پوست کودکان باید شامل حمام روزانه با استفاده از شامپوهای ملایم و همچنین استفاده از مرطوب‌کننده باشد. در تابستان هم باید استفاده روزانه و چندباره از محصولات ضد آفتاب را به

این برنامه اضافه کرد، مخصوصا به این دلیل که پوست کودکان نسبت به پوست بزرگسالان حساس‌تر است. هنگام مراجعه به داروخانه هم باید سه محصول زیر را برای کودکان خریداری کنید: **❖ پاک‌کننده‌ها یا شوینده‌های ملایم:** یک شوینده یا پاک‌کننده ملایم برای کودکان باید عاری از هر گونه مواد مصنوعی یا رنگ‌های مصنوعی باشد. یافته‌های علمی نشان داده‌اند که یک شوینده ملایم و ایده‌آل برای کودکان از آمیختگی روغن‌ها و دیگر ناخالصی‌ها با آب جلوگیری می‌کند و جداسازی آلودگی‌ها و باکتری‌ها را آسان‌تر می‌کند. بنابراین محصولات ساده، ملایم و عادی را برای کودکان انتخاب کنید و دنبال گزینه‌های عجیب و غریب نباشید. **❖ مرطوب‌کننده:** بسیاری از صابون‌ها چربی‌های طبیعی پوست را جدا می‌کنند و حفظ رطوبت را برای پوست کودکان دشوار می‌کنند. توصیه من این است که با توجه به میزان خشکی پوست کودک، دنبال یک کرم یا پماد مرطوب‌کننده باشید و نه لوسیون. کودکانی که پوست حساسی دارند، نیازمند مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامیدها هستند. بنابراین دنبال محصولاتی بگردید که

بر اساس همین فرمولاسیون ساخته شده‌اند. **❖ ضد آفتاب:** من می‌بخت محافظت از پوست کودکان در برابر نور خورشید را با این تفاوت‌های اصلی میان ضد آفتاب‌های شیمیایی و فیزیکی شروع می‌کنم چون والدین باید این نکته را بدانند. در حالی که ضد آفتاب‌های فیزیکی سفیدتر از محصولات شیمیایی هستند اما استفاده از آنها برای کودکان از تحریکات پوستی احتمالی و نفوذ ترکیبات شیمیایی مضر در پوست آنها جلوگیری می‌کند. ضمن این که کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی هم امروزه به فروش می‌رسند، ترکیبات ظریف‌تر و لطیف‌تری نسبت به محصولات فیزیکی دهمه‌های گذشته دارند. توصیه دیگر من برای فصل تابستان این است که هنگام انتخاب لباس برای کودکان حتماً دنبال لباس‌ها و کلاه‌هایی باشید که از پوست کودکان در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی محافظت می‌کنند. شاید شنیدن این نکته عجیب باشد اما همه این محصولاتی که برای کودکان انتخاب می‌کنید، می‌توانند در تقویت و محافظت از سد دفاعی پوست کودکان نقش داشته باشند. بنابراین اگر همه نکات گفته‌شده را با دقت رعایت کنید، سد دفاعی



پوست در بدن فرزند شما با کیفیت بهتر و استحکام بیشتری شکل می‌گیرد.

از کدام ترکیبات دوری کنیم؟

متخصصان پوست کودکان می‌دانند که هرچه سن کودک کمتر باشد، پوست حساس‌تری هم خواهد داشت. پس ما وظیفه داریم به والدین اطلاع‌رسانی کنیم که پوست کودک معمولاً بیشتر از پوست بزرگسالان آسیب‌پذیر و تحریک‌پذیر است. به علاوه، همین ویژگی نشان می‌دهد که شکل‌گیری تحریکات پوستی در کودکان با پدید آمدن حساسیت‌های آلرژیک نسبت به ترکیبات مصنوعی در آنها اتفاق غیر عادی و عجیبی نیست. بنابراین برنامه مراقبت از پوست کودکان زمانی کامل می‌شود که والدین بدانند باید از کدام ترکیبات دوری کنند. اگرچه بعضی از ترکیبات با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط هستند اما من ترجیح می‌دهم که در این موضوع بر اساس احتمال تحریک‌پذیری پوست و آلرژی‌ها با والدین صحبت کنم. ترکیبات مضر برای کودکان به ترتیب زیر هستند: **❖ روایح و ترکیبات معطر:** هر والدی

بسیاری از صابون‌ها چربی‌های طبیعی پوست را جدا می‌کنند و حفظ رطوبت را برای پوست کودکان دشوار می‌کنند. توصیه می‌شود با توجه به میزان خشکی پوست کودک، دنبال یک کرم یا پماد مرطوب‌کننده باشید و نه لوسیون. کودکانی که پوست حساسی دارند، نیازمند مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامیدها هستند. بنابراین دنبال محصولاتی بگردید که بر اساس همین فرمولاسیون ساخته شده‌اند

دوست دارد که پوست کودک و لباس‌هایش بوی خوبی داشته باشد اما محصولات حاوی روایح و ترکیبات معطر با ابتلا به آلرژی‌ها، درماتیت، مشکلات تنفسی و عوارض جانبی دیگر مرتبط هستند. به علاوه، پوست کودکان خود به خود بوی خوبی دارد و نیازمند ترکیبات معطر نیست. بنابراین هنگام خرید محصولات شوینده، مرطوب‌کننده و ضد آفتاب برای کودکان حتماً گزینه‌های بدون رایحه را انتخاب کنید.

❖ پارابن‌ها: پارابن‌ها به طرز فزاینده‌ای گسترده‌ای به‌عنوان ترکیبات نگهدارنده در شوینده‌های بدن، شامپوها، شوینده‌های صورت، دئودورانت‌ها و... به‌کار می‌روند اما این ترکیبات می‌توانند باعث تحریکات پوستی و آلرژی‌های مختلف در کودکان شوند.

❖ فرمالدهید: نگهدارنده‌های آزادکننده فرمالدهید (FRPs) در بعضی از محصولات برای پیشگیری از رشد باکتریایی استفاده می‌شوند. این ماده شیمیایی می‌تواند به آلرژی‌ها و تحریکات پوستی منتهی شود و حتی به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند. **❖ سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لورث سولفات (SLES):** بعضی از گزارش‌ها نشان می‌دهند که بیش از ۹۰ درصد شامپوها و شوینده‌های بدن حاوی سولفات هستند. انواع سولفات می‌توانند چشم‌ها، پوست و ریه‌ها را تحریک کنند و گاهی اوقات هم تداخلاتی را با دیگر محصولات شیمیایی به‌وجود می‌آورند. **❖ رنگ‌های مصنوعی:** رنگ‌های مصنوعی که با درج عبارت FD&C یا D&C روی پرچسب

محصولات شناخته می‌شوند، از زغال‌سنگ یا مشتقات نفتی گرفته می‌شوند و می‌توانند باعث تحریکات پوستی در کودکان شوند. اتحادیه اروپا استفاده از این ترکیبات را ممنوع کرده است اما مردم دیگر کشورهای جهان هنوز هم باید مراقب باشند و از محصولات حاوی این ترکیبات استفاده نکنند.

❖ پروپیلن گلیکول: این ماده معمولاً در مرطوب‌کننده‌ها و محصولات ضد آفتاب به‌کار می‌رود و نوعی از مشتقات الکل است که برای نرم‌سازی پوست کاربرد دارد. با این حال، گزارش‌های نشان داده‌اند که پروپیلن گلیکول باعث درماتیت و کپهر می‌شود، حتی اگر غلظت آن در یک محصول صرفاً ۲ درصد باشد.

❖ ضد آفتاب شیمیایی: ترکیبات شیمیایی خاصی که در ضد آفتاب‌های شیمیایی به‌کار می‌روند، پرتوهای فرابنفش خورشیدی را جذب می‌کنند اما روشن نیست که اگر این ترکیبات بیش از حد توسط بدن کودکان جذب شوند، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. بنابراین ضد آفتاب انتخاب‌شده برای کودکان نباید حاوی این ترکیبات باشد: بنزوفنون، آووینزون، PABA، هوموسالات و متوکسی سینامات. ضد آفتاب‌های بر پایه زینک یا تیتانیوم گزینه‌های خوبی برای کودکان هستند.

تغییر در برنامه مراقبت از پوست همزمان با رشد و تکامل کودک

محصولاتی که مثلاً در دوره نوزادی کاربرد دارند، همزمان با رشد و تکامل کودک باید جایگزین شوند. از یک سو پوست کودکان کم‌سن‌تر حساس‌تر از پوست کودکان بزرگ‌تر است و از دیگر سو پوست کودکان همزمان با رشد سنی می‌تواند در اثر تماس با ترکیبات تازه‌ای دچار تحریکات پوستی شود. بنابراین هم متخصصان پوست هم والدین باید به نشانه‌های تحریکات و بثورات پوستی در کودکان توجه داشته باشند. اگر همه عوامل تحریک‌کننده از برنامه مراقبت از پوست کودک حذف شوند ولی تحریکات پوستی همچنان به‌صورت منظم نمایان شوند، پزشکان متخصص باید به بررسی مشکلاتی مانند آلرژی‌ها یا حتی مشکلات پوستی جدی‌تر بپردازند. **منبع:** practicaldermatology

پیشگیری از خشکی و ترک خوردگی پوست لب‌ها در پاییز

خشکی پوست اولین ارمان فصل پاییز

ترجمه:
ندا احمدلو

دمای هوا رو به کاهش است و رطوبت کمتری در هوا وجود دارد و همه ما می‌دانیم که چنین روندی چه معنایی دارد: لب‌ها شروع می‌کنند به خشک شدن، ترک خوردن و حتی خارش آزاردهنده. در حالی که حتماً می‌دانید ترک خوردگی لب‌ها چه حس آزاردهنده‌ای را به وجود می‌آورد اما احتمالاً به‌طور دقیق نمی‌دانید که چه علت‌هایی باعث این مشکل می‌شوند. خشکی و ترک خوردگی لب‌ها در پاییز علت‌های بسیاری دارد و البته کسانی که با عوامل محرک این مشکل آشنا باشند، با تغییرات کوچک اما اثرگذار در سبک زندگی خودشان می‌توانند دوباره لب‌های لطیف و سالمی داشته باشند. در ادامه با نظر متخصصان پوست درباره این مشکل پاییزی و راهکارهای مقابله با آن آشنا خواهید شد.

ترک خوردگی لب‌ها چیست و چگونه اتفاق می‌افتد؟

دکتر اروم ایلیاس، متخصص پوست در پنسیلوانیا می‌گوید که ترک خوردگی لب‌ها در اصطلاح تخصصی با عنوان «چیلیتیس» (cheilitis) شناخته می‌شود و عوامل محرک بسیاری می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند. وقتی که در زندگی روزمره از ترک خوردگی لب‌ها صحبت می‌کنیم، عمدتاً منظورمان نوع خاصی از چیلیتیس با نام «چیلیتیس سیکا» است که در اثر خشکی بیش از حد لب‌ها به‌وجود می‌آید. به گفته دکتر یاشوا زایکنر، متخصص پوست در نیویورک، پوست روی لب‌ها جزو حساس‌ترین قسمت‌های بدن است و بیشتر در معرض تماس با محیط بیرونی قرار می‌گیرد. پوست لب‌ها مانند پوست قسمت‌های مختلف بدن دارای غدد چربی قوی نیست، در حالی که دائم باید با عوامل زیست‌محیطی مانند لوازم آرایش، آب‌وهوای سرد و رطوبت دهان تماس داشته باشد. همه این عوامل می‌توانند سد دفاعی پوست را خشک کنند و در ادامه به شکل‌گیری تحریکات پوستی، التهاب و پوسته‌ریزی در پوست لب‌ها منتهی شوند.

علت‌های اصلی ترک خوردگی لب‌ها کدامند؟

همزمان با سردتر و خشک‌تر شدن شرایط آب‌وهوایی، پوست نازک لب‌ها نیز سریع‌تر از دیگر قسمت‌های بدن دچار خشکی می‌شود. به گفته دکتر ایلیاس، این روند می‌تواند کاری کند که لب‌ها ترک‌خورده، پوسته‌پوسته و حتی در بعضی از قسمت‌ها بدون پوست به نظر برسند که مورد آخری واقعاً آزاردهنده و دردسرساز است اما همیشه شرایط

سال‌های متوالی دچار آسیب‌های خورشیدی زیادی شده‌اند، ابتلا به ترک خوردگی لب‌ها نیز اتفاق غیر عادی و غیر شایعی نیست. بعضی از این افراد در تمام طول سال با این مشکل مواجه هستند که در برخی موارد در تمام قسمت لب‌ها و در برخی دیگر در یک نکته خاص از لب‌ها به چشم می‌خورد. متأسفانه این وضعیت می‌تواند یکی از نشانه‌های تغییرات پیش‌سرطانی در لب‌ها باشد که «چیلیتیس آکتینیک» نامیده می‌شود. بنابراین بهتر است که برای بررسی بیشتر و دقیق‌تر این مشکل به متخصصان پوست مراجعه کنید. دکتر ایلیاس می‌گوید: «توجه به این نکته بسیار مهم است چون هر کسی که می‌خواهد بافت و ظاهر لب‌ها را بهتر کند، باید ابتدا مشکلات زمینه‌ای مانند آسیب‌های ناشی از تماس با نور خورشید را درمان کند». این روندهای درمانی مخصوص لب‌ها عمدتاً با کمک کرایوتراپی سرد مادرماتی (نوعی روش شیمی‌درمانی موضعی) یا فتودینامیک تری‌ای انجام می‌گیرند.

چگونه می‌توان از خشکی و ترک خوردگی لب‌ها جلوگیری کرد؟

در موارد خفیف و غیر حاد، پوست لب‌ها می‌تواند خودشان را به‌مرور زمان ترمیم کنند. با این حال در مواردی که مشکل شدید و حاد باشد، پوست لب‌ها به کمک‌های بیرونی نیاز دارند تا بتوانند سد دفاعی آسیب‌دیده خودشان را ترمیم و بازسازی کنند. یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از ترک خوردگی لب‌ها این است که آنها را در طول روز مرطوب نگه دارید تا در درجه اول از خشک‌شدگی آنها جلوگیری کرده باشید. بنابراین اگر لب‌های شما هم در فصل پاییز آسیب‌پذیر هستند، در طول روز باید به‌طور منظم از بالم لب حاوی



“



در فصل گاوپانگی، دست از سر مرال‌های مست بردارید.



بنابر گزارش مرکز توسعه و مدیریت اطلاعات بلایای آسیا و اقیانوسیه، کشورهای هند، چین، پاکستان و ایران در معرض آلودگی متوسط تا بالای هوا هستند که ناشی از توفان‌های شدید گردوغبار است. این نهاد هشدار می‌دهد که توفان‌های گرد و غبار در دراز مدت بر بخش‌های سلامت، انرژی، کشاورزی و هوانوردی آثار منفی جدی بر جا خواهند گذاشت.



این بسته شکلات مارس بعد از ۳۳ سال کاملاً سالم در ساحل پیدا شده، تاریخ تولیدش ۱۹۸۶ است، یعنی زمانی که دیوار برلین هنوز پابرجا بود، شبکه اینترنت وجود نداشت، نلسون ماندلا در زندان بود و لیونل مسی هنوز به دنیا نیامده بود!



آمریکایی‌ها سالانه حدود ۱۰ میلیون تُن شیشه دور می‌ریزند و تنها یک‌سوم آن‌ها بازیافت می‌شود. در عین حال، نرخ بازیافت شیشه در اروپای غربی ۹۰ درصد است. فراموش نکنید که ظروف شیشه‌ای خود را با توجه به توصیه‌ها تفکیک و جداسازی نمایید تا بتوان از آن برای ساخت بطری‌های جدید استفاده کرد؛ در حالی که جهان‌مارا کمی تمیزی می‌کند.



افزایش ۵ برابری فاجعه‌های آب و هوایی در طول ۵۰ سال گذشته، براساس تازه‌ترین گزارش ارائه شده از سوی سازمان جهانی هواشناسی (WMO)، تعداد بلاهای مرتبط با آب و هوا در طول ۵۰ سال گذشته افزایش ۵ برابری داشته ولی با این حال و به لطف سیستم‌های ارتقا یافته صدور هشدارهای اولیه و مدیریت بلایا، تعداد تلفات ناشی از این خطرات تقریباً سه برابر کمتر بوده است. بر اساس اطلس میزان گرم‌گویی‌ها و خسارات اقتصادی ناشی از آب و هوای سازمان جهانی هواشناسی، بیش از ۱۱ هزار فاجعه در سطح جهان در فاصله زمانی ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۹ میلادی رخ داده و در جریان این بلایا بیش از ۲ میلیون نفر کشته و ۳.۶۴ تریلیون دلار خسارت گزارش شده است.



استفاده از انرژی‌های پاک راهکار جلوگیری از آلودگی سرفره‌های زیرزمینی، مادر کشوری زندگی می‌کنیم که بیش از ۳۰۰ روز آفتابی دارد و می‌توانیم با بهره بردن از انرژی خورشیدی و بادی برق تولید کنیم. پس نیازی نداریم که تا این حد وابسته به نیروگاه‌های حرارتی و سدهای برق‌آبی باشیم. بیشترین برق مصرفی کشور حاصل نیروگاه‌های حرارتی است که سوخت غالبشان مازوت و گازوئیل است. این فرایند چندان ارزان هم نیست و تبعات محیط زیستی هم دارد.

با چند اقدام عملی هم به سلامت خودمان کمک کنیم و هم به محیط‌زیست پایدار چگونه سبز زندگی کنید؟

سبز زندگی کردن یعنی انتخاب آگاهانه سبک زندگی که هم برای سلامت فرد خوب و مفید باشد هم برای محیط‌زیست. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند، حدود ۲۵ درصد از بیماری‌هایی که ما به آنها مبتلا می‌شویم، در محیط اطراف ما ریشه دارند که می‌توان آن را تغییر داد.

خشک و تر را جدا و بازیافت کنید: چرخه قوطی‌ها و بطری‌های پلاستیکی یا شیشه‌ای با تمام شدن مصرف محتویات آنها قطع نمی‌شود، همینطور غذاها هم به رغم مصرف باز هم در محیط پیرامون ما به شکلی دیگر وجود دارند. با بازیافت غذاها یا همان پسماند تر و تبدیل آنها به کمپوست، می‌توان از پسماندهای غذا یا قهوه و چای یا سایر محصولات غذایی کودی غنی و طبیعی به دست آورد. برای تولید کمپوست تقریباً تمام مواد ارگانیک می‌توان استفاده کرد. کپه اولیه کمپوست نیازمند نسبت مناسبی از مواد غنی از کربن یا «قهوه‌ای» و مواد غنی از نیتروژن یا «سبز» است. مواد قهوه‌ای به موادی چون برگ خشک، نی و چوب خشک گویند و مواد سبز شامل مواد طبیعی با رنگ سبز و تازه مثل علف تازه و اغلب مواد زائد آشپزخانه‌ها است. مخلوط کردن مواد مختلف از این دست می‌تواند کودهای کمپوستی با درصدهای متفاوتی از مواد مغنی تولید کند.

گلدان سفالینی را در نظر بگیرید و آن را گوشه حیاط یا بالکن منزل قرار بدهید. هر بار که آب پسماند تر را گرفتید، آن را داخل گلدان بریزید و با کمی خاک یا برگ‌های باغچه روی آن را بپوشانید. برای سرعت دادن به روند تهیه کمپوست، بهتر است گلدان را در محل آفتابگیر قرار دهید. در ضمن بهتر است از باقی‌مانده گوشت یا مرغ استفاده نکنید چون بوی آنها هنگام تجزیه آزاددهنده است. بعد از مدتی پسماندهای تر شما به خاکی سبک و غنی برای گلدان‌ها تبدیل می‌شوند.

این بازی دو سر برد است؛ هم مقدار و حجم پسماند شما کم شده و بازی از دوش مدیریت شهری برداشته‌اید، هم بعد از مدتی خاکی خوب برای گلدان‌های خود خواهید داشت.

غذاهای طبیعی (ارگانیک) مصرف کنید: این نوع محصولات شامل انواع میوه‌ها یا سبزی‌ها یا محصولات دامی، فاقد آنتی‌بیوتیک، هورمون‌های رشد یا انواع حشره‌کش‌ها هستند. این مواد از طریق آب به خاک هم سرایت می‌کنند و به این دلیل از آلاینده‌های مهم هستند. کشاورزی یا دامپروری که حداقل استفاده از هورمون‌ها یا آنتی‌بیوتیک‌ها یا حشره‌کش‌ها را داشته باشد، می‌تواند آلودگی‌ها را کاهش داده و به بهبود کیفیت خاک و آب کمک کند. شواهد نشان داده‌اند، محصولات کشاورزی و دامداری از گائیک‌دارای عناصر مغذی بیشتر و سمی کمتری هستند. پس آنها نه تنها برای محیط‌زیست، بلکه برای سلامت انسان هم بهترند.

از شیر آب بنوشید: آبی که از شیر می‌آید، از جمله آب‌های سالم است که اصول بهداشتی در آنها رعایت شده، در صورتی که روند تولید آب‌های معدنی در بطری‌های پلاستیک باعث آلوده شدن آنها به مواد شیمیایی می‌شود. در بسیاری موارد پلاستیک‌های مصرفی برای تولید این بطری‌ها از دسته عناصر دوست محیط‌زیست نیستند. گذشته از آن، برای تولید این بطری‌ها انرژی و سوختی مصرف می‌شود که در نهایت محیط‌زیست را آلوده می‌کند. **برای پاکیزگی خانه از «مواد سبز» استفاده کنید:** مواد پاک‌کننده سبز موادی هستند که عناصر شیمیایی در آنها به کار نرفته باشد. اغلب عناصر شیمیایی در مواد پاک‌کننده می‌توانند بر هوای تنفسی تأثیر بگذارند یا باعث تحریک ریه‌ها، پوست یا یا چشم‌ها شوند. در واقع ماده اصلی در پاک‌کننده‌های دوست محیط‌زیست سرکه است که ضرر مواد شیمیایی

پاک‌کننده را هم ندارد. برای اینکه خاصیت ضدعفونی‌کننده این ماده بیشتر شود و همچنین بوی تند سرکه در خانه نیچد، به آن آب و پوست لیمو یا مرکبات دیگر اضافه می‌کنیم.

گیاهان خانگی پرورش دهید: تا چند سال پیش کارشناسان بر این باور بودند که گیاهان آپارتمانی می‌توانند نقشی موثر در کاهش ترکیبات آلی فرار، دسته‌ای از ترکیبات شیمیایی که در پی سوزاندن چوب، زغال سنگ و بنزین به اتمسفر وارد می‌شوند، در محیط خانه دارند اما آزمایش‌های بیشتر این نقش را رد کرد. به گزارش پایگاه خبری دیلی میل به نقل از مایکل وارینگ استاد مهندسی معماری و محیط‌زیست دانشگاه درکسل در فیلادلفیا، برای دستیابی به خاصیت پاک‌سازی و تصفیه هوایی برابر با باز کردن تعدادی پنجره، به چیزی بین ۱۰ تا هزار گیاه - باتوجه به ابعاد و گونه آنها- در هر مترمربع، البته این به معنای آن نیست که گیاهان آپارتمانی هیچ فایده‌ای برای خانه‌های ما ندارند. نخست اینکه عمل فتوسنتز این گیاهان دی‌اکسیدکربن را از هوا گرفته و آن را به اکسیژن تبدیل می‌کند.

کمی فاصله گرفتن از زندگی جاری، علاوه بر خوبی‌هایی که برای هر فرد دارد، برای محیط‌زیست هم مفید است. البته به دل طبیعت زدن و بهره‌گیری از فضای آرامبخشی که طبیعت برایمان فراهم کرده، خود اصولی دارد. باید مراقب گیاهان باشیم و کاری نکنیم که به گیاهان گذشته از اینکه خودرو یا کاشته شده‌اند، آسیبی وارد بیاید. محیط را آلوده نکنیم و یک موضوع مهم دیگر این است که تا حد امکان به خصوص در فصل‌های گرم و خشک در محیط‌های طبیعی آتش روشن نکنیم.

از طرف دیگر اگرچه گیاهان آن تصفیه‌کننده‌های قهاری که پیش‌تر تصور می‌شد نیستند اما روان‌شناسان هنوز بر نقش گیاهان سبز در بهبود وضعیت روانی افراد تأکید می‌کنند. به گفته این گروه از پزشکان، تنها نگاه کردن به برگ‌های سبز گیاهان به تقویت روحیه افراد کمک کرده و باعث بهبود وضعیت روانی و جسمی در آنها می‌شود.

دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی کنید: خودرو کمتر یعنی آلودگی کمتر. اگر بتوانید خودرو را کنار بگذارید و به جای آن پیاده یا با دوچرخه به مقصد بروید یا دست‌کم مسافتی کمتر را با خودرو طی کنید، هم به سلامت خودتان کمک کرده‌اید، هم به بهتر شدن محیط‌زیست‌تان. تحرک بدنی حتی به میزان کم، به هر صورت، باعث کاهش فشارخون و کم شدن احتمال ابتلا به دیابت یا چاقی می‌شود. سبک زندگی و شهرهای ما باید به‌طور بنیادین تغییر کند. در قدم اول باید بتوان در مراکز شهرها راحت پیاده‌روی و برای فضاهای سبز عمومی سرمایه‌گذاری کرد. باید کاری کرد که مردم از رفتن به محل کار خود به صورت پیاده یا سوار بر دوچرخه لذت ببرند. وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس‌ها و قطارهای شهری باید خدمات هماهنگ و یکپارچه ارائه دهند، کمتر شلوغ باشند و زودتر افراد را به مقصد برسانند. هرچند شیوع کرونا و کاهش تردد باعث بهتر شدن هوای کره زمین شده اما کارشناسان بیم آن دارند که با تمام شدن همه‌گیری ملی و جهانی این



ویروس، نوع بشر برای جبران این مدت، رو به مصرف بیش از اندازه سوخت‌های فسیلی بیاورد.

به خود وقت فراغت بدهید: کمتر کسی است که نداند، هرازگاهی کندن از روال روزمره زندگی و گذراندن چند ساعتی دور از هیاهوی جاری می‌تواند باعث آرامش، کاهش تنش و خواب بهتر شود. کمی فاصله گرفتن از زندگی جاری، علاوه بر خوبی‌هایی که برای هر فرد دارد، برای محیط‌زیست هم مفید است. البته به دل طبیعت زدن و بهره‌گیری از فضای آرامبخشی که طبیعت برایمان فراهم کرده، خود اصولی دارد. باید مراقب گیاهان باشیم و کاری نکنیم که به گیاهان گذشته از اینکه خودرو یا کاشته شده‌اند، آسیبی وارد بیاید. محیط را آلوده نکنیم و یک موضوع مهم دیگر این است که تا حد امکان به خصوص در فصل‌های گرم و خشک در محیط‌های طبیعی آتش روشن نکنیم.

مصرف انرژی را کم کنید: مصرف برق و سوخت‌های فسیلی را که کمتر کنید، گازهای گلخانه‌ای کمتر تولید می‌شوند. اینها همان گازهای مسوول گرم شدن کره زمین و راه آفتانند سیل‌های و خشکسالی‌ها هستند. برق دومین منبع تولید گازهای گلخانه‌ای در ایالات متحده است. البته اقدامات فردی هر چند جایگاه مهم خود را برای حفاظت از محیط‌زیست دارند اما سیاست‌های کلی برای مهار مصرف یا جایگزین کردن انرژی‌ها و سوخت‌های سبز مانند نیروی باد یا خورشید به جای سوخت‌های آلاینده‌ای مانند بنزین یا گازوئیل، قطعاً مهم‌ترین اقدام برای بهبود سلامت افراد جامعه و محیط‌زیست است که باید از سوی دولت‌ها انجام شود.

بیشتر غذاهای با پایه گیاهی میل کنید: به مصرف بیشتر گیاهان و سبزیجات و خوردن کمتر گوشت می‌توان سالانه از ۱۱ میلیون مرگ زود هنگام بر اثر بیماری‌های قلبی و دیابت در جهان پیشگیری کرد. علاوه بر این، به گزارش فائو، سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد، دامداری از راه‌های گوناگون آب را آلوده می‌کند: مواد مغذی، شامل انواع ترکیبات نیتروژن و فسفر موجود در کودها یا مدفوع دام‌ها، آفت‌کش‌ها، رسوبات مختلف و عناصر ارگانیک نیازمند اکسیژن مانند گیاهان و دام‌ها، میکروبی‌های بیماری‌زا مانند کولی، عناصر فلزی مانند سلینیوم و آلوده‌کننده‌های در حال افزایش مانند پس‌مانده داروها و هورمون‌ها و افزودنی‌های خوراکی، همه از عوامل آلوده‌کننده هستند که آب‌ها را می‌توانند آلوده کنند. ■

با استفاده از کودهای آلی در کنار کود شیمیایی می‌توان محیط‌زیست سالم داشت

از تغذیه کره‌های قرمز حلقوی بارانی، موسوم به ایزینیا پتیکا، از مواد آلی آشپزخانه‌ای مثل انواع دورریز غذاها یک کود به نام ورمی کمپوست به دست می‌آید که از غنی‌ترین کودهای آلی شناخته‌شده در دنیاست

متراکم، استفاده از این نوع کود، کیفیت و میزان محصولات کشاورزی را نسبت به کود شیمیایی بالا می‌برد و مشکلات مربوط به باقی‌ماندن کود شیمیایی در مواد غذایی را ندارد.

بنابراین ورمی کمپوست از نظر استانداردها قابل مقایسه با مقیاس جهانی است. می‌بخود نیست که به زباله می‌گویند «طلای کثیف» چون از هر بخش آن می‌توان یک چرخه تولید صنعتی راه انداخت اما مهم این است که ما انسان‌ها که تولیدکننده و مصرف‌کننده اصلی پسماند هستیم، هیچ وقت از ۳ اصل مهم کاهش پسماند، تفکیک و تحویل آن غافل نشویم. ■

از تغذیه کره‌های قرمز حلقوی بارانی، موسوم به ایزینیا پتیکا، از مواد آلی آشپزخانه‌ای مثل انواع دورریز غذاها یک کود به نام ورمی کمپوست به دست می‌آید که از غنی‌ترین کودهای آلی شناخته‌شده در دنیاست.

مزایای ورمی کمپوست نسبت به کمپوست معمولی سبک و فاقد هر گونه بو، آری از تخم علف‌های هرز، بالا بودن عناصر غذایی برای خاک به نسبت سایر کودهای آلی، دارا بودن عناصری مانند مس، آهن، روی و منگنز و مواد محرکه رشد گیاهی نیر ویتامین B۱۲، قابلیت بالای نگهداری آب و مواد غذایی، بدون باکتری‌های غیرهوازی، قارچ‌ها. موجودات ذره‌بینی بیماری‌زا، اصلاح‌کننده خصوصیات فیزیکی، شیمیایی و زیستی (بیولوژیکی) خاک، انطباق کامل با الزامات و قوانین محیط‌زیست، اولیید صند. در داخل کشور، قابل مصرف در پرورش همه محصولات کشاورزی، هوادهی خاک با ایجاد سوراخ‌های کوچک و ایجاد پوکی در خاک‌های

کمپوست در واقع بازیافت بخشی تر پسماند مانند باقی‌مانده پوست میوه‌ها یا سبزی‌ها و مواد غذایی و تجزیه‌پذیر به کودی با ارزش بدون عوارض کودهای شیمیایی است. بازیافت پسماند تر و تبدیل آن به کمپوست در واقع بازی دو سر برد است، چون هم پسماندی که تجزیه می‌شود و هم محصولی به دست می‌آید که به درد کشاورزی می‌خورد. اینجا هم به این اصل طلایی طبیعت می‌رسیم که هر موجودی برای چرخیدن زندگی در کره زمین لازم است.

ورمی کمپوست چیست؟

برای تولید این کرم به خصوص به نوعی کرم خاکی نیاز است. بیش از ۲۷۰۰ نوع کرم خاکی در طبیعت وجود دارد. این کرم‌ها یازیر و رو کردن خاک و تغذیه عناصر موجود در خاک و آمیختن آنها با آن‌زمین‌هایی که در بدن دارند، خاک را تازه می‌کنند و قدرت باروری آن را افزایش می‌دهند.

کودهای شیمیایی؛ معایب و مزایا و جایگزین‌ها

انواع محصولات کشاورزی و باغبانی برای رشد نیاز به عناصر غذایی دارند و این عناصر را از خاک تأمین می‌کنند. ولی امروزه به دلیل افزایش جمعیت و سابقه کشت طولانی محصولات کشاورزی و باغبانی، خاک به تنهایی قادر به تأمین نیازهای غذایی گیاه نیست بنابراین به روش‌های مختلف باید خاک را غنی کرد که کود دادن یکی از این روش‌هاست. به دلایلی امروز یکی از راه‌های غنی کردن خاک استفاده از کودهای شیمیایی است که معایب و محاسن خود را دارد. بعد از پرداختن به این معایب و محاسن سراغ بررسی راه‌حل بهتر یعنی استفاده از کمپوست و ورمی کمپوست می‌رویم؛ روشی دوستدار طبیعت و در خدمت توسعه پایدار یعنی توسعه‌ای که منابع طبیعی را برای استفاده نسل‌های بعدی از بین نبرد.

کود شیمیایی چیست؟

به طور کلی هر ماده‌ای که به تقویت و حاصلخیزی بستر کاشت گیاه کمک کند، کود نامیده می‌شود. کود شیمیایی یکی از انواع کودها است و معمولاً در انواع مختلف و در عناصر مشخص عرضه می‌شود. کودهای شیمیایی موجب تقویت رشد گیاه می‌شوند و از طریق فرایندهای شیمیایی تولید می‌شوند. این کودها به دلیل معدنی بودن بلافاصله تجزیه شده و در اختیار گیاه قرار می‌گیرند و از همین رو باعث افزایش سرعت رشد و عملکرد کمی و کیفی گیاه در زمان کمتر می‌شوند.

مزایای کودهای شیمیایی

کودهای شیمیایی بخش عمده‌ای از غذای گیاه را تأمین می‌کنند. که جهت بهبود حاصلخیزی خاک، افزایش بازدهی محصولات استفاده می‌شود. همچنین معایب و

مضرات کودهای حیوانی مثل دشواری تولید یا همراه بودن آلودگی‌های انگلی یا میکروبی را هم ندارند.

برخی مزایای کودهای شیمیایی از جمله: بهای ارزان، میزان بازدهی و کیفیت بیشتر، ترکیبات دقیق مواد مغذی، کاربرد کم هزینه و آسان، خصلتی که کود شیمیایی برای جبران فقر خاک در مناطق خشک دارد و اینکه کودهای شیمیایی سولفات آمونیم نسبت به دیگر کودهای ازته کمتر دچار آب شویی می‌شود، همینطور تولید آسان‌تر و حمل و نقل آسان‌تر و از آن‌تر همگی باعث شد تا در دوره‌های بشر به سمت استفاده از کودهای شیمیایی هجوم بیاورد.

معایب کودهای شیمیایی

بشر بعد از مدتی کوتاه حدود دو دهه فهمید که در مصرف کودهای شیمیایی زیاده‌روی کرده و اگر همینطور ادامه دهد صدمات جدی به آب و خاک کره زمین وارد می‌آورد. بالاخره فهمید استفاده بلندمدت از

آن می‌تواند موجب نابودی خاک می‌شود. ❖ برخی معایب جدی و ماندگار کودهای شیمیایی مانند ورود بی‌رویه عناصر سمی همراه کودها به زنجیره غذایی انسان، افزایش بیماری‌های ناشناخته، انواع سرطان‌ها و ناهنجاری‌های ژنتیکی، ابتلا به بیماری‌های پارکینسون، پوکی استخوان، نابودی منابع نسل‌های آینده، آلودگی‌های زیست‌محیطی، آلودگی آب‌های زیرزمینی و تغییر اسیدیته خاک باعث شدند بشر به فکر محدود کردن استفاده از کودهای شیمیایی بیفتد. شیوع بیماری‌ها و آفات متعدد مثلاً شیوع آتشک گلایی در باغ‌های گلایی کرج و قزوین، نماد در مزارع چای و حتی شاکر مرکبات در جنوب کشور عمدتاً زاینده مصرف نامتعادل این نوع کودها است. تجارب سایر کشورها در کنترل مصرف کود شیمیایی می‌تواند به مصرف متعادل کود در کشور کمک کند. در کشورهای توسعه‌یافته نمی‌توان بیش از میزان تعیین شده از کودهای شیمیایی استفاده کرد. ■

چند موقعیت بحرانی در کود کان که به لطف تربیت صحیح حل خواهند شد

وقتی بچه‌ها روی اعصابند!



ترجمه: عفت عباسیان
گاهی اوقات بچه‌ها واقعا روی اعصابند. اگر به جای در رفتن، اصول تربیتی صحیح را بیاموزیم، قطعا با آنها بهتر کنار می‌آییم. در این مقاله بر آن هستیم تا شایع ترین موقعیت‌های بحرانی در کودکان را در این مواقع کنیم، عکس العمل‌های والدین را در این مواقع بررسی کنیم و در نهایت بهترین رفتار و واکنش را به والدین عزیز ارائه دهیم. با ما همراه باشید.

از ۱۰ ماهگی تا ۵ سالگی

کودکم در مهد کودک یا مدرسه خوب و عاقل است اما به محض اینکه من شب به خانه می‌روم، عصبانی می‌شود!

گاهی اوقات وقتی والدین برای بردن کودک به مهد کودک یا مدرسه می‌آیند، وی از پوشیدن پالتو خودداری می‌کند، به هر طرفی می‌دود، فریاد می‌زند و... این رفتار معمولا در کودکانی دیده می‌شود که در طول روز برای مطابقت با نظم و چارچوب مدرسه و نیز همکلاسی‌ها، تحت فشار زیادی بوده‌اند. بنابراین، عصر، هنگام بازگشت به منزل، به محض اینکه چهره آشنای (والدین) را می‌بینند، تمام فشاری که در طول روز تحمل کرده‌اند را ناگهان و با خشونت زیاد آزاد می‌کنند!

فراموش نکنید که این یک مکانیسم خودکار در میان کودکان سالم است و پدیده‌ای کاملا طبیعی محسوب می‌شود اما این قضیه قطعا شما را تحت فشار قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم که صبور باشید و به جای از کوره در رفتن، عادات خوب را در خود و فرزندتان بهینه‌سازی کنید: مثلا هر روز هنگام بازگشت به منزل کمی در پارک با هم راه بروید. به این ترتیب به او این امکان را می‌دهید تا خود را از فشارهای عصبی روزانه تخلیه کند.

شب هنگام از او بخواهید تا وقتی شام را آماده می‌کنید، میز را آماده یا حین آشپزی شما را همراهی کند. حتی می‌توانید بازی و سرگرمی را نیز جاشن این لحظات گرانها کنید و همواره به خاطر داشته باشید که هنر والدین در حل مسائل است و نه پاک کردن صورت آنها.

از ۱۰ ماهگی تا ۵ سالگی

فرزندم تمام روز به من می‌چسبد.

وقتی هر کاری انجام می‌دهید و هر جایی که می‌روید، کودک به شما آویزان است و حتی تادم در دستشویی شما را دنبال می‌کند، قطعا کلافه می‌شوید. فراموش نکنید که تا قبل از ۳ سالگی، این رفتار کاملا عادی است. اکثر بچه‌ها اینگونه رفتار می‌کنند، اگر چه برخی از آنها که استقلال بیشتری دارند، از این امر مستثنا هستند. اگر فرزندتان بیشتر از ۳ سال دارد و این گونه رفتار می‌کند، مطمئنا احساس ناامنی دارد، بنابراین در جستجوی این امنیت، تا این حد به پدر و مادر وابسته است.

توصیه ما به شما در چنین موقعیتی این است که کودک را به اتاقش ببرید. به او بگویید که مامان باید لحظاتی تنها باشد و بعد از چند دقیقه به دنبال تو خواهد آمد. در این مدت، اسباب‌بازی، کتاب مورد علاقه یا حتی پتویش را که خیلی دوست دارد در اختیار کودک قرار دهید تا به نوعی اطمینان خاطر پیدا کند. البته شما در مقام والدین او باید علت‌یابی کنید و منبع مشکل را بیابید. برای این منظور، از او سوالاتی بپرسید: اینکه مثلا شخصی در مدرسه او را اذیت می‌کند یا نه... حتی تولد خواهر یا برادر جدید نیز می‌تواند منشاء این مشکل باشد. همه این دلایل ممکن است منجر به ناامنی کودک شوند. به دلنبدتان توضیح دهید هر لحظه که اراده کند می‌تواند از شادی‌ها، ناراحتی‌ها و نیز دلخوری‌هایش با شما حرف بزند. در عمل به او ثابت کنید که به اعتمادش خیانت نخواهید کرد (مثلا هرگز او را مسخره نکنید!)

از ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی

به محض این که اتاقش را مرتب می‌کنم آنرا را زیر و رو می‌کند.

کودکان معمولا در حدود ۲ سالگی دوست دارند که از بزرگترها تقلید کنند. هنگامی که کودک شما را در حال مرتب کردن، جارو کردن یا گردگیری اتاق می‌بیند سعی می‌کند تا این حرکات کوچک را باز تولید کند. ناگهان وقتی اتاق را تمیز می‌بیند، توی ذوقش می‌خورد چون دوست دارد تا این فرایند اتاق‌تکانی ادامه داشته باشد. بنابراین همه چیز را دوباره به هم می‌ریزد تا به آرزویش برسد و این مساله‌ای است که قطعا شما را عصبانی خواهد کرد.

برای اینکه با چنین حرکتی غافلگیر نشوید، پیشنهاد ما به شما این است که وقتی اتاقش را مرتب می‌کنید، یک پارچه نیز به او بدهید تا کمند لباس یا میله‌های تختش را گردگیری کند و سرگرم شود. فراموش نکنید که این رفتارهای او کاملا طبیعی است و بخشی از رشد شخصیتی او محسوب می‌شود.

اما برای آرامش بیشتر، پیشنهاد می‌کنیم که نظافت کلی منزل را به زمانی موقوف کنید که کودک در مهدکودک یا نزد پرستار است یا برای قدم زدن با پدر بزرگ و مادر بزرگ بیرون رفته است. در غیر این صورت، اگر کودک در منزل حضور داشت، گوشه کوچکی را به او بسپارید تا خودش آنجا را تمیز کند. بنابراین همیشه به یافتن راه‌حل‌های مثبت فکر کنید و کودک را بیهوده از تجارب سازنده محروم نکنید.

از ۱۸ ماهگی تا ۶ سالگی

فرزندم از خوردن یک مورد علاقه‌اش امتناع می‌کند.

اگر او هفته گذشته این یک را دوست داشته است، هیچ دلیل واضحی وجود ندارد که امروز رغبتی به آن نداشته باشد. اگر او امروز از خوردن یک مورد علاقه‌اش امتناع می‌کند مطمئنا به این دلیل است که شما چیزی را در نحوه ارائه این کیک به او تغییر داده‌اید: مثلا شاید دلمش می‌خواست خودش کیک را ببرد و شما این امکان را از او گرفته‌اید، یا شاید مقداری کمتر یا بیشتر یا حتی یک تکه نصف شده به او داده‌اید. تمام این گزینه‌ها ممکن است منجر به آزار او شده باشد!

توصیه ما به شما این است که او را مهمت نکنید و هرگز در کنار بشقاب کیک، درگیری به راه نیندازید. قبل از اینکه وقت خود را برای شناسایی دلیل ناراحتی او بگذارید، می‌توانید با یک تغییر بامزه در ظاهر کیک، او را بخندانید تا ذهنش از موضوع منحرف شود و او دوباره از کیک مورد علاقه‌اش بچشد. مثلا می‌توانید با دو تا گیلان برای تکه کیک کودک، دو چشم بگذارید یا با مربای آلبالو یک دهان خنده‌دار بکشید. مطمئن باشید که با این ترفند کودک شاد می‌شود و با دل و جان کیک مورد علاقه‌اش را میل می‌کند.

از ۲ تا ۵ سالگی

اگر من از خرید آب‌نبات یا خوراکی مورد علاقه‌اش خودداری کنم، پسر من در سوپرمارکت خودش را روی زمین می‌اندازد و اعصاب خردی درست می‌کند.

این نوع واکنش هیچ ارتباطی با ناهمبندی از نداشتن آب‌نبات ندارد. این تفسیری است که معمولا والدین از چنین موقعیتی دارند چون درست پس از امتناع آنها از انجام کاری برای کودک اتفاق می‌افتد. در حقیقت، این فضای

الکترونیکی و نیز تکنولوژیکی سوپرمارکت است که او را آزار می‌دهد. (جمعیت، همه‌همه، افرادی که عجله دارند) و نیز (بلندگوها، صدوق‌های الکترونیکی و صفحه نمایش کامپیوترها)، مغز او را بیش از حد تحریک می‌کنند و در نهایت کودک چنین واکنشی بروز می‌دهد. در همین گیر و دار، او موضوع مهمی را در مورد خودش کشف می‌کند: اینکه والدینش توجه خاصی به او ندارند. از آنجا که این کشف به اصطلاح مهم، او را آزار می‌دهد، خشمگین می‌شود و ناخودآگاه اسباب ناراحتی و عصبانیت پدر و مادرش را فراهم می‌کند!

توصیه ما به شما این است که در واکنش به این وضعیت، نفسی عمیق بکشید. به سمت جمعیت ناراضی موجود در سوپرمارکت سرتان را به سمت جمعیت بلند کنید تا به آنها نشان دهید که شرایط را به خوبی مدیریت خواهید کرد. این رفتار شما، بحران را از بین می‌برد و سطح استرس را برای هر دوی شما کاهش می‌دهد. جلوی او خم شوید، او را روی زانوی خویش بگذارید یا او را در آغوش بگیرید. اگر احساس کردید که ممکن است بدخلقی کند، توی چشمانش خیره شوید و به او بگویید که به جای آب‌نبات، چیز دیگری برایش خواهید خرید یا به نوعی فکرش را از موضوع منحرف کنید. مثلا به او بگویید که هر کس زودتر به صندوق برسد، برنده است شده به او داده‌اید. تمام این گزینه‌ها ممکن است منجر به آزار او شده باشد!

توصیه ما به شما این است که او را مهمت نکنید و هرگز در کنار بشقاب کیک، درگیری به راه نیندازید. قبل از اینکه وقت خود را برای شناسایی دلیل ناراحتی او بگذارید، می‌توانید با یک تغییر بامزه در ظاهر کیک، او را بخندانید تا ذهنش از موضوع منحرف شود و او دوباره از کیک مورد علاقه‌اش بچشد. مثلا می‌توانید با دو تا گیلان برای تکه کیک کودک، دو چشم بگذارید یا با مربای آلبالو یک دهان خنده‌دار بکشید. مطمئن باشید که با این ترفند کودک شاد می‌شود و با دل و جان کیک مورد علاقه‌اش را میل می‌کند.

از ۲ تا ۵ سالگی

کودکم یک هفته است که نمی‌خواهد تنهاروی تختش بخوابد و اصرار دارد تا کنار ما بخوابد. معمولا این رفتار کودک نشان می‌دهد که معضطر است و نیاز دارد تا به والدینش نزدیک‌تر باشد و نگران این است که تنها بخوابد. پیشنهاد می‌کنیم که اول از همه دلیل

این موضوع را از او بپرسید. اگر او پاسخی برای شما داشته باشد، مطمئنا به شما این گونه توضیح خواهد داد که یک روح در زیر تختش وجود دارد، یا از عروسک پولیشی بزرگی که کنار تختش نشسته است می‌ترسد و حتی ممکن است از نقاشی روی دیوار اتاقش وحشت کرده باشد اما اگر او پاسخی به شما نداد، لازم است تا محیطی آرام برای خواب او فراهم نکنید. این کار به او کمک می‌کند تا آرام آرام با فضای شب انس بگیرد. برای مدتی در کنار تختش بنشینید و یک داستان آرامش بخش برایش بخوانید، داستانی بدون حیوانات وحشی، بدون تصاویر یا نقاشی‌های بسیار تاریک یا اسرارآمیز، برایش لالایی بخوانید و حتی چند شب تا زمانی که به خواب می‌رود، کنارش بمانید یا چراغ خوابش را روشن بگذارید.

توصیه ما به شما این است که اتاق او محیطی عاری از هر گونه عنصر مُخرب باشد، بنابراین در انتخاب دکوراسیون اتاق هوشیار باشید و در یک کلام مکانی برای او طراحی کنید که احساس خوبی در آن داشته باشد. پیشنهاد می‌کنیم که اتاق کودک را مملو از عروسک‌های ریز و درشت پولیشی نکنید و مهم‌تر از همه، اسباب‌بازی‌های الکترونیکی را که ممکن است در طول شب صحبت کنند یا چشمک بزنند را خاموش کنید. حتی بررسی کنید که آیا سایه‌های عجیب و غریب در پی رد شدن ماشین یا کامیون روی دیوار اتاقش شکل می‌گیرد یا نه؛ چون تمام این عوامل ممکن است موجبات ترس و وحشت شبانه کودک را فراهم کند.

از ۲ تا ۶ سالگی

کودکم همیشه زمان خوابش را عقب می‌اندازد. شاید تا به حال چنین موقعیتی را تجربه کرده باشید که کودک هر شب دیرتر از شب قبل به خواب می‌رود. شاید بارها و بارها از شما بخواهد که یک داستان را برایش تکرار یا چند داستان را بی‌وقفه تعریف کنید. این احتمال وجود دارد که به بهانه دستشویی یا آب خوردن چند بار از تختش بیرون برود. جالب است بدانید که در فرانسه، بچه‌ها باید ساعت ۸ شب در تخت خواب باشند و والدین از آنها می‌خواهند که چنین باشند. در حقیقت این موضوع در این کشور تبدیل به یک مساله فرهنگی شده است. غافل از اینکه کودکان نیز مانند بزرگترها چرخه خواب مخصوص به خود دارند: برخی زود به خواب می‌روند، برخی دیگر در حدود ۹ شب یا حتی ۱۰ شب و این بدان معنا نیست که کودک نمی‌خواهد بخوابد، بلکه نمی‌تواند بخوابد که در این مورد خاص، مطمئنا او خسته نیست که به سرعت به خواب نمی‌رود.

اگر احساس کردید که کودکان خسته نیست، اجازه ندهید که او تا نیمه‌های شب بیدار بماند. در عوض به او پیشنهاد دهید تا به رختخوابش برود تا شما

مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که تبلت‌ها برای سلامت کودکان زیر ۳ سال خطرناک هستند اما در مواقع اضطراری، مثلا زمانی که کودک نیاز به تزریق واکسن، آمپول یا معاینه پزشکی دارد، می‌توانید از تبلت کمک بگیرید و با بخش یک فیلم کوتاه و بامزه، وی را سرگرم کنید تا روند درمان بهتر و سریع‌تر انجام بگیرد

توصیه بهتری که می‌توان در این مواقع ارائه داد این است که برای همه کارهای روزانه، وظایف کوچکی را نیز به عهده کودک بگذارید و خیلی شفاف به او توضیح دهید که چه انتظاراتی از وی دارید. به عنوان مثال، می‌توانید از او بخواهید که نان را سر سفره بیاورد. این کار واقعا زمان زیادی نمی‌برد و در ۹۹ درصد موارد، نتایج مثبتی به همراه دارد.

از ۳ تا ۶ سالگی

کودکم ناگهان از حمام رفتن خودداری می‌کند. معمولا رفتارهای لجوجانه کودک ریشه در اتفاق‌های روزهای اخیر دارد. این احتمال وجود دارد که روز قبل، وقتی غرق در بازی مورد علاقه‌اش بوده است، شما ناگهان بازی را به دلیلی قطع کرده و او را از دنیای فانتزیش ناخواسته و ناگهانی بیرون کشیده‌اید. بنابراین کودک به وضوح با چیزی مخالف خواهد کرد و این وسط اگر دل خوشی از حمام رفتن نداشته باشد، لج می‌کند و از حمام رفتن سرباز می‌زند.

پیشنهاد ما به شما این است که برای حل قضیه حمام، محیط حمام را برای کودکان شاد و سرگرم‌کننده کنید. با هم آواز بخوانید. حباب صابون درست کنید. حتی می‌توانید به او اجازه دهید تا وان یا لگن حمام را خودش با آب پُر کند و حمامی از کف و حباب برای خودش درست کند. شما می‌توانید هر روز، به سرگرمی‌های داخل حمام تنوع ببخشید. همچنین می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و با اطمینان بخشیدن به او، دلیل خودداری وی از حمام رفتن را از زیربانش بیرون بکشید. فقط خیلی عجلانه و به قولی تابلو او را سؤال پیچ نکنید!

غذایی یا زمان خواب، حمام نیز باید در زمان مشخص انجام شود چون وقتی کودک به رویه‌ای عادت می‌کند، معمولا به سختی آن را کنار می‌گذارد.

از ۳ تا ۸ سالگی

کودکم فقط زمانی غذا می‌خورد که تبلتش سر میز باشد.

امروزه به مدد تکنولوژی اینترنت، صفحات نمایش خانگی، خواننده یا ناخوانده، مهمان بیشتر خانه‌ها شده‌اند. به طوری که معمولا این عادت بد نه تنها در بزرگسالان بلکه در کودکان نیز دیده می‌شود که تبلت خود را حتی هنگام غذا خوردن نیز از خود دور نمی‌کنند اما گاهی اوقات بچه‌ها تا مرحله‌ای پیش می‌روند که بدون این وسایل، لب به غذا نمی‌زنند! پیشنهاد می‌کنیم که برای حل این مشکل، نخست غذای کمی در بشقاب کودک بکشید. چون اگر غذا زیاد باشد، دقیقا مشخص نخواهد شد که او چه میزان خورده است! سپس تبلت او را در انتهای میز غذا بگذارید تا به وضوح قابل مشاهده باشد اما در دسترس کودک نباشد و بعد به محض اینکه سر میز نشست، پرسیدن سؤال‌هایی توجه او را از سمت تبلت منحرف سازید: مثلا با او در مورد ورزش مورد علاقه‌اش، بهترین دوستش یا تعطیلات بعدی صحبت کنید. این لحظات دلنشین سر میز غذا، فرصتی جدید برای اشتراک‌گذاری احساسات و تجربیات خانوادگی است و به کودک کمک می‌کند تا بدون درگیری و ناراحتی از عادت بد فاصله بگیرد. ولی اگر احساس کردید که بعد از مدتی دوباره تبلت‌ش را می‌خواهد، دستش را به آرامی بگیرید و از او بخواهید تا درباره بازی مورد علاقه‌اش با شما حرف بزند و حتی می‌توانید به او پیشنهاد دهید که بعد از غذا با هم مثلا اسم فامیل یا بازی دیگری که او نیز دوست داشته باشد را انجام دهید.

حین بازی، والدین نیز باید گوشه موبایل خویش را در اتاق دیگری بگذارند تا جلوی دید کودک نباشد. فراموش نکنید که برای تغییر این عادت در کودک نخست باید از خودتان شروع کنید!

مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که تبلت‌ها برای سلامت کودکان زیر ۳ سال خطرناک هستند اما در مواقع اضطراری، مثلا زمانی که کودک نیاز به تزریق واکسن، آمپول یا معاینه پزشکی دارد، می‌توانید از تبلت کمک بگیرید و با بخش یک فیلم کوتاه و بامزه، وی را سرگرم کنید تا روند درمان بهتر و سریع‌تر انجام بگیرد. ■

منبع: parents.fr





سلامت

«خدا یا به ما ظرفیت و لیاقتی عطا کند که بتوانیم ناشر بخشی از خبری باشیم که تو ارائه کرده‌ای در هستی نشر یابد»

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی این سپه‌ای بزرگ
- مدیرمسئول و سردبیر: امیرعباس فتاح‌زاده
- نشانی: تهران ولیعصر، خیابان رضاییان، پلاک ۸ • صندوق پستی: ۵۵۷-۱۴۱۲۵
- دبیر تحریریه: علی ملائکه
- تحریریه: سارا حسینی، فاطمه خالقی، مریم منصوری، مرجان بنشایی
- صفحه‌آرایی: فرانک دزفولی، ویرایش: منصوره قدمی، پشتیبانی فنی: اکرم سمغانی
- مشترکین: روابط عمومی، سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲۹۲۳۳۸۳۳
- تحریریه: ۰۹۱۲۹۲۳۳۸۳۳
- چاپ: شرکت هم‌بهن فارس

دوربین سلامت



مردی در سنگاپور با فاصله‌گیری جسمی برای تماشای فیلم رایگان نشسته است. روتیرز



بیماران مبتلا به تب دنگی زیر پشه‌بند در لاهور پاکستان



صادق خان، شهردار لندن در بندر برایتون ورزش می‌کند.



یک مأمور بهداشتی در پیونگ‌یانگ کره شمالی یک فروشگاه را ضد عفونی می‌کند.



جو بایدن، رئیس‌جمهور آمریکا دوز سوم یادآور واکسن کرونا را دریافت می‌کند.



پرورشگاه پانداها در شهر لونگ در ایالت سیچوان چین

تازه‌ها

سازمان جهانی بهداشت بررسی در باره منشأ کرونا ویروس را از سر می‌گیرد

سازمان جهانی بهداشت دوباره بررسی درباره منشأ کرونا ویروس جدید در چین از جمله احتمال نشت این ویروس از آزمایشگاهی در این کشور را از سر می‌گیرد. به گزارش روزنامه وال استریت مجله از قول مقامات سازمان جهانی بهداشت نوشتن این سازمان در حال ایجاد «گروه مشاوره علمی منشأ عوامل بیماری‌زای جدید» برای بررسی شیوع‌های آینده ویروس‌های جدید در جهان است و یکی از نخستین وظایف این گروه مشاوره تعیین این موضوع است که آیا کرونا ویروس عامل همه‌گیری فعلی ممکن است از آزمایشگاهی در شهر ووهان به بیرون نشت کرده باشد یا نه.



به نوشته وال استریت این گروه شامل ۲۰ متخصص از جمله کارشناسان ایمنی آزمایشگاه، امنیت زیستی، متخصصان ژنتیکی و کارشناسان بیماری‌های حیوانی خواهد بود. این نظریه که کرونا ویروس جدید در اواخر سال ۲۰۱۹ از انستیتوی ویروس شناسی ووهان به بیرون نشت کرده و باعث همه‌گیری جهانی شده است، از همان ابتدای همه‌گیری مطرح بود. تا همین تابستان امسال این نظریه بی‌اعتبار شده می‌شد اما پس از آن دانشمندان متعددی گفته‌اند که هنوز نمی‌توان این نظریه را رد کرد. هم گروهی که از جانب سازمان جهانی بهداشت در ماه ژانویه امسال از چین دیدار کردند و هم یک گزارش سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا که در ماه اوت منتشر شد، به نتیجه‌گیری قاطعی درباره رد نظریه نشت ویروس از آزمایشگاه نرسیدند.

گروه سازمان جهانی بهداشت نتیجه‌گیری کرد که احتمال نشت کرونا ویروس از آزمایشگاه بسیار کم است و سناریوی محتمل انتقال ویروس از خفاش یا پانگولین به انسان‌ها است. گزارش سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا هم به این نتیجه رسید که شواهد کافی برای اینکه دقیقاً چه اتفاقی افتاده است وجود ندارد. چین نظریه نشت ویروس از آزمایشگاه را رد می‌کند و برخی از مقامات چینی بدون ذکر شواهد خاصی گفته‌اند که برعکس ویروس ممکن است از یک آزمایشگاه ارتش آمریکا خارج شده بود و سازمان جهانی بهداشت باید این آزمایشگاه را بررسی کند. چند عضو گروه سازمان جهانی بهداشت که در ماه ژانویه از چین دیدار کردند، گفته‌اند که مقامات چینی از تسلیم برخی از اطلاعات کلیدی درباره شیوع از جمله داده‌های خام مربوط موارد اولیه بیماری که می‌تواند زمان و چگونگی شروع شیوع کووید-۱۹ را روشن کند، اجتناب کرده‌اند. ■

دست کم سه داروی ضد ویروس خوراکی برای درمان کرونا مراحل کارآزمایی بالینی را می‌گذرانند و انتظار می‌رود نتایج این کارآزمایی‌ها در اواخر پاییز یا زمستان منتشر شود.

به گزارش ان‌بی‌سی، در راس این داروها داروی مولتیپرواویروس ساخت شرکت مرک و شرکت بیوتراپیوتیکز قرار دارد. دو داروی دیگر شامل یک داروی نام‌زد شده ساخت شرکت فایزر به نام PF-۰۷۳۲۱۳۳۲ و یک داروی ضد ویروس ساخت شرکت روش و شرکت Atea به نام AT-۵۲۷ است. این داروها با مختل کردن توانایی ویروس در تکثیر در سلول‌های انسانی عمل می‌کنند. در مورد مولتیپرواویروس، دارو باعث می‌شود آنزیمی که ماده ژنتیکی ویروس را کپی می‌کند، دچار اشتباهات متعدد شود و به این ترتیب ویروس نمی‌تواند تکثیر کند. در نتیجه بار ویروس در بدن بیمار کاهش پیدا می‌کند، دوره عفونت کوتاه می‌شود و از پاسخ‌های ایمنی خطرناک که باعث بیماری وخیم و مرگ می‌شود، جلوگیری می‌شود. در حال حاضر، تنها داروی ضد ویروس که برای درمان کووید تایید شده است، داروی رمدسیویر است اما این دارو به شکل داخل وریدی برای افراد دچار بیماری شدید کووید که بستری شده‌اند، به کار می‌رود، نه برای مصرف گسترده و زودرس در بیماران سرپایی. بر



عکس این سه داروی در دست آزمایش را می‌توان به صورت قرص خوراکی عرضه کرد. مولتیپرواویروس در بررسی‌های پیش‌بالینی در موش‌ها نتوانسته است که از بیماری زودرس ناشی از کرونا ویروس جدید یا سارس-کو-۲ که عامل کووید-۱۹ است، جلوگیری کند. فرمول این دارو در دانشگاه اموری در آمریکا کشف شد و بعد شرکت‌های ریجیک و مرک حقوق آن را کسب کردند. کارآزمایی‌های بالینی بعدی از جمله یک کارآزمایی اولیه در ۲۰۲۰ شرکت‌کننده در بهار گذشته نشان داد که مولتیپرواویروس به سرعت میزان ویروس سرایت‌دهنده در بدن را کاهش می‌دهد. شرکت مرک این ماه اعلام کرد که در انتظار داده‌های کارآزمایی‌های بزرگتر مرحله سوم این دارو در هفته‌های آینده است و ممکن است پیش از پایان

سرنوشت سه داروی ضد ویروس خوراکی برای درمان کرونا تا پایان سال معلوم می‌شود

بزرگسال سالم ۱۸ ساله و بالاتر آزمایش خواهد کرد که در خانوارشان فردی مبتلا با عفونت ثابت شده علامت‌دار کووید-۱۹ حضور دارد.

این داروی تجربی که برای مهار کردن یک آنزیم کلیدی مورد نیاز برای تکثیر کرونا ویروس لازم است، طراحی شده است، در این کارآزمایی به همراه دوز پایین داروی ریتوناویر، یک داروی قدیمی‌تر مورد استفاده برای درمان عفونت اچ‌آی‌وی تجویز خواهد شد. در حال حاضر فقط داروی رمدسیویر ساخت شرکت گیلدا که به طور داخل وریدی تجویز می‌شود، در آمریکا

فایزر بررسی داروی خوراکی پیشگیری از کرونا را آغاز می‌کند



برای درمان ضد ویروس کرونا مجوز گرفته است. شرکت فایزر همچنین یک بررسی دیگر درباره

هند صادرات واکسن کرونا را از ماه آینده از سر می‌گیرد

سازمان ملل برای رساندن واکسن به کشورهای فقیر تر باشد. هند صادرات واکسن‌های کرونا را در ماه ژانویه (بهمن) آغاز کرد اما با افزایش شدید میزان موارد کرونا در این کشور در ماه آوریل (فروردین) این کار را متوقف کرد تا مردم خود این کشور را واکسینه کند. این تاخیر در صادرات واکسن از هند باعث شد بسیاری از کشورهای در حال توسعه واکسن کافی دریافت نکنند و واکسیناسیون میلیون‌ها نفر به تأخیر بیفتد. هند تا پیش از توقف صادرات واکسن‌های کرونا ۶۶ میلیون دوز واکسن را به حدود ۱۰۰ کشور فروخته یا اهدا کرده بود. ماندو و مشخص

مدیر عامل فایزر: در یک سال آینده به زندگی عادی باز خواهیم گشت

این اظهارات بورلا در هنگامی منتشر می‌شود که هفته پیش نیز استفان باسل، مدیر عامل شرکت مدرنا پیش‌بینی کرد همه‌گیری کرونا «در طول یک سال» پایان خواهد یافت. بورلا گفت: «محتمل‌ترین سناریو از نظر من - با توجه به اینکه ویروس در سراسر جهان انتشار یافته است - این است که به طور مداوم شاهد ظهور سویه‌های جدیدی باشیم و لازم خواهد بود که هر سال واکسن‌های خود را بزنیم که اثر بخشی دست کم یکساله خواهند داشت. به نظر من محتمل‌ترین

دو زهای کمتر واکسن کرونا هم ممکن است برای حفاظت کودکان کافی باشد

اثر بخشی واکسن انجام دهد اما از آنجایی که دانشمندان از قبل می‌دانند که واکسن‌های شناخته‌شده بی‌خطر و موثر هستند، آزمایش واکسن در کودکان کم‌سن به طریقی متفاوت انجام شد. در این کارآزمایی‌ها پاسخ ایمنی کودکان بر اساس آنالیز نمونه خون‌شان انجام شد که اصطلاحاً بررسی immune-bridging نامیده می‌شود. این بررسی‌ها اطلاعات مهمی درباره توانایی واکسن در ایجاد پاسخ‌های ایمنی در این گروه کودکان که هنوز واکسن برایشان تایید نشده است، به دست می‌دهند. بررسی فایزر نشان داد دوزهای پایین‌تر واکسن در این کودکان

سر نوشت سه داروی ضد ویروس خوراکی برای درمان کرونا تا پایان سال معلوم می‌شود

سال درخواست مجوز مصرف اضطراری این دارو را تسلیم سازمان غذا و داروی آمریکا کند. شرکت فایزر هم یک کارآزمایی ترکیبی مرحله دوم و سوم داروی ضد ویروس‌اش را از اول سپتامبر شروع کرده است و مقامات شرکت Atea هم می‌گویند انتظار دارند نتایج کارآزمایی مرحله دوم و مرحله سوم داروی‌شان در ماه‌های بعدی سال جاری به دست آید. اگر این نتایج مثبت باشند و هر یک از این سه دارو بتوانند مجوز مصرف اضطراری بگیرند، توزیع آنها می‌تواند به سرعت شروع شود. این امر به معنای آن است که میلیون‌ها نفر می‌توانند به یک داروی خوراکی روزانه دسترسی داشته باشند که در شکل مطلوب به صورت یک قرص منفرد در روز برای پنج تا ۱۰ روز پس از مثبت شدن آزمایش کرونا مصرف شود و از ایجاد بیماری شدید جلوگیری کند. داروهای ضد ویروس خوراکی که زمانی توجه چندانی به آنها نمی‌شد، اکنون در کانون رقابت و سرمایه‌گذاری قرار گرفته‌اند. دولت باید در ماه ژوئن اعلام کرد که موافقت کرده است در صورتی که داروی مولتیپرواویروس شرکت مرک مجوز مصرف اضطراری بگیرد، ۱/۷ میلیون دوره درمانی آن را به قیمت ۱/۲ میلیارد دلار بخرد. در همین ماه دولت باید اعلام کرد که ۳/۲ میلیارد دلار در «برنامه داروهای ضد ویرویی

فایزر بررسی داروی خوراکی پیشگیری از کرونا را آغاز می‌کند

بزرگسال سالم ۱۸ ساله و بالاتر آزمایش خواهد کرد که در خانوارشان فردی مبتلا با عفونت ثابت شده علامت‌دار کووید-۱۹ حضور دارد.

این داروی تجربی که برای مهار کردن یک آنزیم کلیدی مورد نیاز برای تکثیر کرونا ویروس لازم است، طراحی شده است، در این کارآزمایی به همراه دوز پایین داروی ریتوناویر، یک داروی قدیمی‌تر مورد استفاده برای درمان عفونت اچ‌آی‌وی تجویز خواهد شد. در حال حاضر فقط داروی رمدسیویر ساخت شرکت گیلدا که به طور داخل وریدی تجویز می‌شود، در آمریکا

هند صادرات واکسن کرونا را از ماه آینده از سر می‌گیرد

سازمان ملل برای رساندن واکسن به کشورهای فقیر تر باشد. هند صادرات واکسن‌های کرونا را در ماه ژانویه (بهمن) آغاز کرد اما با افزایش شدید میزان موارد کرونا در این کشور در ماه آوریل (فروردین) این کار را متوقف کرد تا مردم خود این کشور را واکسینه کند. این تاخیر در صادرات واکسن از هند باعث شد بسیاری از کشورهای در حال توسعه واکسن کافی دریافت نکنند و واکسیناسیون میلیون‌ها نفر به تأخیر بیفتد. هند تا پیش از توقف صادرات واکسن‌های کرونا ۶۶ میلیون دوز واکسن را به حدود ۱۰۰ کشور فروخته یا اهدا کرده بود. ماندو و مشخص

مدیر عامل فایزر: در یک سال آینده به زندگی عادی باز خواهیم گشت

این اظهارات بورلا در هنگامی منتشر می‌شود که هفته پیش نیز استفان باسل، مدیر عامل شرکت مدرنا پیش‌بینی کرد همه‌گیری کرونا «در طول یک سال» پایان خواهد یافت. بورلا گفت: «محتمل‌ترین سناریو از نظر من - با توجه به اینکه ویروس در سراسر جهان انتشار یافته است - این است که به طور مداوم شاهد ظهور سویه‌های جدیدی باشیم و لازم خواهد بود که هر سال واکسن‌های خود را بزنیم که اثر بخشی دست کم یکساله خواهند داشت. به نظر من محتمل‌ترین

دو زهای کمتر واکسن کرونا هم ممکن است برای حفاظت کودکان کافی باشد

اثر بخشی واکسن انجام دهد اما از آنجایی که دانشمندان از قبل می‌دانند که واکسن‌های شناخته‌شده بی‌خطر و موثر هستند، آزمایش واکسن در کودکان کم‌سن به طریقی متفاوت انجام شد. در این کارآزمایی‌ها پاسخ ایمنی کودکان بر اساس آنالیز نمونه خون‌شان انجام شد که اصطلاحاً بررسی immune-bridging نامیده می‌شود. این بررسی‌ها اطلاعات مهمی درباره توانایی واکسن در ایجاد پاسخ‌های ایمنی در این گروه کودکان که هنوز واکسن برایشان تایید نشده است، به دست می‌دهند. بررسی فایزر نشان داد دوزهای پایین‌تر واکسن در این کودکان