ام‌اس را ۵سال قبل از ابتلا می‌توان شناسایی کرد

ام‌اس، پارکینسون و آلزایمر، جزو بیماری‌های قرن حاضر محسوب می‌شوند که حضور آهسته‌شان در زندگی و عوارض سنگینی که برجا می‌گذارند، همه ما را کم‌وبیش می‌ترساند. این درحالی است که دانشمندان دریافته‌اند باوجود بروز اختلالات سیستم عصبی نظیر درد یا مشکلات خواب در بیمار مبتلا به ام‌اس، این بیماری را دست‌کم پنج‌سال قبل از ابتلای فرد، می‌توان شناسایی کرد.

به‌گزارش سلامت‌نیوز، هلن ترملت، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، دراین‌باره می‌گوید: این علائم هشداردهنده به‌خوبی درباره بیماری آلزایمر و پارکینسون به اثبات رسیده، اما تاکنون بررسی‌های کمی درباره وجود علائم مشابه در بیمار ام‌اسی انجام شده است.

تیم تحقیقاتی در این مطالعه، گزارش سلامت ۱۴هزار فرد مبتلا به بیماری ام‌اس را با گزارش سلامت ۶۷هزار فرد فاقد این بیماری مقایسه کردند. در این بررسی مشخص شد که فیبرومیالژیا که مشکل درد اسکلتی‌عضلانی است، در افرادی که بعدها مبتلا به بیماری ام‌اس شدند، سه‌برابر بیش‌از دیگر شرکت‌کنندگان بوده است.

درضمن مشخص شد سندرم روده تحریک‌پذیر در افراد مبتلا به این اختلال حدود دوبرابر بیشتر از دیگران است. همچنین سردردهای میگرنی و هرنوع اختلال در خلق‌وخو یا اختلال اضطراب که شامل افسردگی، اضطراب و اختلال دوقطبی است، به میزان زیادی در این گروه از شرکت‌کنندگان وجود دارد.این یافته‌ها می‌تواند به پزشکان در تشخیص زودهنگام بیماری و شروع درمان کمک کند و به‌این‌ترتیب روند آسیب به مغز و نخاع را در این بیماران آهسته کند.

تو همانی که می‌اندیشی

معلولیت می‌تواند سرآغازی برای شکوفایی بیشتر باشد

گروه خانه زندگی | **آمار وقوع حوادث و سوانح در جامعه ما و نیز جوامع دیگر، آن‌قدر زیاد است که هرقدر هم درزمینه درمان‌های پزشکی پیشرفت کنیم، باز تعداد معلولیت‌ها شایان‌توجه است. منظور این است که حتی باوجود انجام آزمایش‌های ژنتیک پیش‌از بارداری و حین بارداری، بازهم شاهد تولد کودکان با معلولیت‌های جسمی هستیم. همه این‌ها یعنی افراد معلول زیادی کنار ما زندگی می‌کنند که درباره شیوه زندگی خود نیاز به آگاهی دارند. تجربه نشان داده است که بیشتر ما نمی‌دانیم در چنین شرایطی، چگونه باید با ماجرا کنار بیاییم تا خدشه‌ای به سلامت روانمان وارد نشود. بهانه این گزارش، مناسبت امروز است که در تقویم بهداشتی، «روز جهانی معلولین جسمی‌حرکتی» نام‌گذاری شده است.**

زهرا صدیقی، توان‌یاب مشهدی است که با موتورش محدودیت‌های یک معلول جسمی حرکتی را در جامعه زمین‌گیر کرده است.

عکس: حسین شریعت | شهرآرا

عضو ۱۰درصدی جامعه‌ای

شاید چندان به چشم نیاید، ولی آمارها می‌گویند ۱۰درصد افراد جامعه را معلولان تشکیل می‌دهند. این معلولیت از بینایی و شنوایی تا حرکتی و ذهنی متغیر است. پس طبیعی است که ما بخش زیادی از این افراد را در جامعه نبینیم یا حضورشان را احساس نکنیم. البته نقش این افراد و اطرافیانشان را هم نمی‌توان دراین‌بین نادیده گرفت. الهام اعلمی‌دوست، روان‌شناس و مشاور خانواده، خیلی صریح درباره این افراد می‌گوید: همه ما قبول داریم که جامعه نسبت‌به تعهدات خود درقبال این افراد کوتاهی کرده است، اما بخشی از این مشکلات هم به خود معلولان برمی‌گردد.

منظورم این است تازمانی که یک معلول خود را در زندگی و جامعه جدی نگیرد و حقش را مطالبه نکند، دلیلی وجود ندارد که کسی به‌دنبال حق و حقوق ازدست‌رفته او باشد. به‌همین‌دلیل ما به‌جای این‌که به دیگران و اطرافیان افراد معلول بگوییم که با این قشر از افراد جامعه چگونه باید برخورد کنند، ترجیح می‌دهیم به خود این افراد بگوییم که برای داشتن زندگی بهتر چگونه باید عمل کنند.

درباره خودت چه فکر می‌کنی؟

افراد معلول درباره خودشان دو دیدگاه دارند که تاحدودی می‌تواند نتیجه نوع تربیت و رفتار اطرافیانشان با آن‌ها باشد؛ گروهی معلولیت خود را پذیرفته و به مرحله‌ای از خودشناسی رسیده‌اند که باعث شده بتوانند توانایی‌ها و استعدادهای خود را کشف کنند و در آن راستا قدم بردارند. این گروه، همان‌هایی هستند که باوجود معلولیتشان، ادامه‌تحصیل می‌دهند و در جامعه مشغول فعالیت می‌شوند. درمقابل، گروه دیگری هم هستند که سعی می‌کنند کمتر در جامعه حضور داشته باشند و برخوردشان با دیگران به کمترین سطح برسد.

این افراد معمولا برخورد مناسبی با اطرافیان خود ندارند و پیوسته در تعارض با جامعه‌اند. شاید به این دلیل که آنان را در این نقص مقصر می‌دانند یا گمان می‌کنند که رسیدگی آنان کافی نیست.

می‌توانی این باشی یا آن!

خب اجازه بدهید با ذکر چند مثال ساده، نتیجه این انتخاب شما را ببینیم.

لودویگ ون‌بتهوون: یکی از آهنگ‌سازان بزرگ تاریخ که دنیا به خودش دیده است. بتهوون به موسیقی علاقه زیادی داشت و اگرچه به‌علت بیماری، خیلی زود شنوایی‌اش را از دست داد، این موضوع باعث نشد از تلاش و علاقه خود دست بردارد و هنری را که رابطه مستقیمی با شنیدن دارد، کنار بگذارد. جالب است بدانید که بتهوون، بهترین آثارش را در ۲۵سال آخر عمرش یعنی در ناشنوایی کامل ساخت.

هلن کلر: او نخستین فرد نابینا و ناشنوایی بود که توانست مدرک کارشناسی دریافت کند. یک نویسنده، استاد دانشگاه و فعال سیاسی، که داستان زندگی‌اش بارها و بارها به نثر و تصویر درآمده است و تقریبا همه این داستان را می‌دانند. هلن به کشورهای زیادی سفر کرد و با بسیاری از چهره‌های سرشناس مانند الکساندر گراهام‌بل، چارلی چاپلین و مارک تواین ارتباط داشت.

استیون هاوکینگ: فیزیک‌دان برجسته بریتانیایی بود که به‌خاطر آثار علمی‌اش به‌اندازه بازیگران و ستارگان معروف دنیا شهرت کسب کرد. هاوکینگ از بیماری حاد نورون حرکتی رنج می‌برد و در عنفوان جوانی حس دست‌ها، پاها و صدایش را از دست داد و به‌طور کامل فلج شد. این موضوع، هیچ خللی در اراده آهنین او برای ادامه یک زندگی سالم و شاد ایجاد نکرد.

درمقابل این افراد که تعدادشان هم کم نیست، هزاران معلولی قرار دارند که خودشان را در گوشه خانه حبس کرده‌اند و فقط زندمانی می‌کنند. اینکه جزو کدام دسته باشید، انتخابش با خود شماست، اما حتما بدانید: «تو همانی که می‌اندیشی!».

معلولیت هم یک ویژگی است

پذیرفتن معلولیت می‌تواند سخت‌ترین بخش کار باشد، ولی تا از سد این مانع عبور نکنید، هیچ‌کاری نمی‌توانید برای خودتان انجام دهید.

پذیرفتن اینکه شما دیگر هرگز نمی‌توانید راه بروید، بشنوید، ببینید و... سخت است، اما به یاد داشته باشید که لذت زندگی، فراتر از این حس‌ها و حرف‌هاست.

ازاین‌رو، اگر معلولیت شما با درمان‌های فیزیکی تغییر می‌کند، باید خیلی زود کنترل اوضاع را به‌دست بگیرید و با آن مقابله کنید. درضمن پذیرش ناتوانی به‌معنای عزاداری نیست، بلکه قبول‌کردن وضعیت طبیعی بدن بدون هیچ‌گونه ننگی و زندگی‌کردن بدون ناراحتی با آن است.

شما باید به اینکه چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید، فکر کنید. کنارآمدن با برخی معلولیت‌ها مانند نابینایی یا ازدست‌دادن یک اندام، نیاز به آموزش‌های گسترده دارد تا شخص توانمند شود.

به‌یاد داشته باشید حتی اگر نتوانید معلولیت خود را تغییر دهید، می‌توانید با ابزارهای موجود، زندگی خود را بهبود ببخشید. برای این منظور هم حتما باید کمک‌های جامعه را جست‌وجو کنید و دیگر افراد معلول را بیابید، به‌ویژه کسانی که شرایطی مشابه شما دارند. آن‌ها شما را بهتر درک می‌کنند و با تجربیاتشان بهتر هم به شما راهکارمی‌دهند.

خود را دوباره تعریف کن

اتاق، محل کار، بدن و به‌طورکل شیوه زندگی‌تان را تحت اختیارتان درآورید و به آن نظم بدهید. این تسلط و نظم باعث کاهش استرس و افزایش اعتمادبه‌نفس در شما خواهد شد. برای کارهایی که نمی‌توانید خود انجام دهید کمک‌هایی پیدا کنید. برای این منظور هم می‌توانید در قدم اول از خانواده خود کمک بخواهید؛ معمولا اعضای خانواده بهترین گزینه هستند. گزینه دوم، کمک‌گرفتن از دوستان است و جبران کار آن‌ها با کاری است که می‌توانید برای آن‌ها انجام دهید. گزینه دیگر، جست‌وجوی منابع محلی برای داشتن زندگی مستقل با معلولیت است.

به هر روشی که می‌توانید ورزش کنید. اگر روی یک ویلچر هستید، از دکتر خود درباره ورزش‌هایی که می‌توانید انجام دهید بپرسید. اگر قادر به انجام حرکات ورزشی نیستید، ورزش‌های ذهنی را انجام دهید. از اینکه نمی‌توانید مانند افراد دیگر ورزش کنید، هیچ‌گاه شرمنده نباشید. می‌گوییم ورزش، چون ورزش روحیه شما را شاد و سرزنده نگه می‌دارد. درضمن هیچ‌گاه پیشرفت خود را با دیگران مقایسه نکنید، بلکه آن را با گذشته خود بسنجید.

مهارتی را که دوست دارید پیدا کنید؛ خیاطی، ساخت طلا و جواهر، نقاشی، نجاری، ادبیات، نوشتن و... . سعی کنید علایق و توانمندی خود را به هرشکلی که شده، کشف کنید. بهانه نیاورید و به یاد داشته باشید که خداوند، هیچ موجودی را بی‌توانمندی و نقطه قوت نسبت‌به دیگران خلق نکرده است. ممکن است برخی افراد در خوداشتغالی موفق باشند که به کسب مهارت‌های شغلی جدید منجر می‌شود. پیداکردن فعالیت‌هایی که در آن رشد می‌کنید و از آن لذت می‌برید و باعث می‌شوند با انجام آن با مردم دیدار کنید، خیلی مهم است.

از قضاوت‌ها دلگیر نشو

اگر افرادی با دست به شما اشاره می‌کنند، تعجب نکنید و ناراحت نشوید؛ چراکه اگر قرار باشد شما هربار به این دلیل ناراحت شوید، زندگی درمیان مردم برایتان به یک بحران یا تراژدی تبدیل خواهد شد. می‌توانید خیلی راحت در پاسخ به این نگاه‌ها و سؤال‌ها، چه به خودتان و چه به دیگران، مثلا بگویید که هرکسی در زندگی خود مشکلاتی دارد.

در مقابله با مردم ناخوشایند همیشه مهربان و آرام باشید، حتی اگر شخصی شما را مسخره کرد. وقتی شخصی با شما شوخی می‌کند وقار خود را حفظ کنید و آگاه باشید که او فقط اعتبار خودش را از بین می‌برد. با آدم‌های احمق هیچ‌گاه بحث نکنید؛ شما نمی‌توانید ذهن آن‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید نظر و رفتار آن‌ها را احمقانه جلوه دهید. همیشه تقاضای احترام کنید و شجاعانه سر خود را درمقابل چالش‌های اجتماعی بالا بگیرید. یاد بگیرید که به‌جای پرخاش، قاطعانه پاسخ بگویید.

جرم‌گیری باعث لق شدن دندان نمی‌شود

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

درمانگاه

شهروند: خانمی پنجاه و پنج‌ساله هستم. لثه‌هایم از روی دندان‌ها پسروی کرده و باعث شده است که ارتفاع دندان‌ها زیاد شود و ظاهر زیبایی نداشته باشد. به دندان‌پزشک که مراجعه کردم، گفت راه درمانی ندارد. به‌نظرتان چکار باید بکنم؟

دکتر سعید اخوان مهدوی، جراح و دندان‌پزشک | اگر این پسروی بیش از اندازه نباشد، می‌توان با جراحی لثه تاحدودی آن را ترمیم کرد، ولی اگر زیاد باشد فقط باید مراقبت کنید که شرایط بدتر نشود. برای این منظور هم حتما باید از مسواک بسیار نرم استفاده کنید و درست مسواک بزنید. البته گاهی هم این پسروی به‌دلیل عفونت لثه است که در این صورت باید درمان شود.

۵۵۴۸...۰۹۱۰-۶۲سال دارم و کمی دندان‌هایم جرم گرفته است. دندان‌پزشکم توصیه به جرم‌گیری کرده است، اما می‌ترسم با این کار دندان‌هایم لق شود. به‌نظرتان این کار را انجام بدهم یا خیر؟

جرم‌گیری یک کار درمانی است. اگر دندان‌های فردی جرم داشته باشند برای سلامتی دهان و دندانش لازم است که جرم را برطرف کند. برای این منظور فاصله زمانی دوسال یک‌بار کفایت می‌کند. ولی اگر فردی دهانش جرم‌ساز است، باید زودتر جرم‌گیری را انجام بدهد، یعنی سالی یک‌بار. اگر فردی مسواک نمی‌زند و به بهداشت دهان و دندانش اهمیت نمی‌دهد و فقط می‌خواهد با جرم‌گیری، دندان‌هایش را تمیز نگهدارد، باید بگوییم که این کار باعث صدمه بیشتر به دندان‌هایش می‌شود، چون جرم‌گیری زیاد باعث ایجاد حساسیت دندانی خواهد شد و روند جرم‌سازی را هم سریع‌تر خواهد کرد. افرادی هم که سن بیشتری دارند، بهتر است فاصله زمانی بین دو جرم‌گیری را کمی کمتر کنند. حتم بدانند که این کار باعث لق‌شدن دندانشان نخواهد شد.

مشکل پذیرش خانواده‌ها از نتایج طرح سنجش نوآموزان

حدود ۲۵سال از زمان اجرای طرح سنجش نوآموزان ورود به دبستان در کشور و به‌تبع آن استانمان می‌گذرد و ما هنوز درگیر حواشی آن هستیم. منظور، انتظاراتی است که برخی خانواده‌ها از طرح، مجریانش و به‌دنبال آن، فرزندانشان دارند. واقعیت‌هایی که درباره فرزندانشان وجود دارد و نمی‌خواهند آن‌ها را بپذیرند و با آن کنار بیایند.

در این طرح که به‌نوعی نخستین چک‌آپ کامل سلامتی برای خردسالان هم به‌حساب می‌آید، یک پرونده الکترونیکی سلامت برای بچه‌ها تشکیل و صفر تا صد مشکلات جسمی و روحی آن‌ها در آن درج می‌شود و معمولا هم از دل همین معاینات است که بیماری‌هایی مانند اوتیسم در کودکان کشف می‌شود. مشکلاتی که نادیده‌گرفتن آن‌ها در شروع تحصیل باعث می‌شود سال‌ها بعد، برچسب‌هایی نظیر عقب‌مانده، تنبل، بازیگوش و بی‌توجه به بچه‌ها زده شود.

معاینات بهداشتی نظیر بررسی سلامت دندان‌ها، اندام‌های حسی‌حرکتی، قلب، گوش، چشم، فشارخون و تعیین سطح هوشی، بخشی از اقدامات ما در این طرح است. به‌طور متوسط ۱۵درصد بچه‌ها را هم برای اظهارنظرهای تخصصی‌تر به پزشکان متخصص ارجاع می‌دهیم و درنهایت بین ۱,۵ تا ۲درصد آن‌ها با احتساب حداقل‌های نقص جسمانی‌هوشی بازهم از تحصیل در مدارس عادی بازمی‌مانند و باید در مدارس استثنایی تحصیل کنند. نکته‌ای که پذیرفتن آن برای بسیاری از این خانواده‌ها سنگین و هضم‌نشدنی است.

احمد بذرافشان

روان‌شناس و ناظر طرح سنجش نوآموزان ورود به دبستان

امسال ۱۳۰هزار نوآموز تا پایان فصل تابستان در استان در این طرح پایش خواهند شد که باتوجه‌به حضور گسترده اتباع خارجی، شاید اجرای طرح تا آبان‌ماه هم ادامه داشته باشد. سهم هرخانواده از هزینه‌های پرداختی برای این معاینات هم ۲۵هزار تومان است که شاید همین موضوع باعث شود برخی از خانواده‌ها انجام چنین معاینات را غیرضروری بدانند، درحالی‌که تجربه ۲۵ساله این طرح نشان می‌دهد بسیاری از والدین، نقص‌های فرزندانشان را به‌ویژه اگر از نوع هوشی باشد، صفتی خاص و ویژگی اخلاقی‌رفتاری در بچه‌ها می‌دانند که به‌مرور زمان برطرف خواهد شد. به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم شرکت در چنین طرحی را جدی بگیرند و درمقابل نتایج آن مقاومت نکنند؛ زیرا در عصر علم و فناوری، ندانستن مشکلات روحی و جسمی فرزندانمان، عیب بزرگی برای ما محسوب می‌شود.

چیکن پارمیجانا

پخت و پز

احسان فروزان نیا - مدرس آشپزی | این غذا متعلق به منطقه پارما ایتالیاست و پنیر اصلی استفاده‌شده در آن، پنیر پارمزان است.

مواد لازم:

سینه مرغ: ۲عدد/ژامبون: ۲تا۳ ورق/پیاز کوچک: یک عدد/سیر: یک تا ۲حبه/فلفل دلمه‌ای کوچک: یک عدد/گوجه‌فرنگی: یک عدد/قارچ: ۳تا۴عدد/جعفری خردشده: یک تا ۲قاشق غذاخوری/آبلیمو: یک قاشق غذاخوری/پنیر پیتزای ورقه‌ای: ۲تا۳ عدد/تخم‌مرغ: یک عدد/اسپاگتی: ۳۰۰گرم/پنیر پیتزای رنده‌شده، نمک، فلفل، روغن زیتون و پودر نان: به‌میزان لازم

طرز تهیه:

سینه‌های مرغ را از استخوان جدا و به کمک کاردک، شکافی در آن ایجاد کنید. سپس آن‌ها را در آبلیمو، روغن‌زیتون، نمک و فلفل به‌مدت یک تا سه ساعت بخوابانید. پیاز نگینی‌شده را در کمی روغن تفت بدهید و سیر، قارچ، فلفل دلمه و گوجه‌فرنگی پوست‌گرفته و نگینی خردشده را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. در این مرحله باید نمک و فلفل را اندازه و درنهایت، جعفری را به آن اضافه کنید. این مواد را کنار بگذارید تا سرد شود. بعد ۲تا۳ قاشق غذاخوری پنیر رنده‌شده را به آن بیفزایید و داخل سینه مرغ‌ها را با آن و کمی خلال پسته پر کنید. حالا مرغ‌ها را در تخم‌مرغ و بعد در پودر نان بغلتانید و در کمی روغن، اطرافشان را سرخ کنید. بعد هم آن‌ها را داخل فر ۱۸۰درجه به مدت ۲۰ تا ۲۵دقیقه بپزید. سینه‌های مرغ را از درون فر درآورید و روی آن‌ها را کمی سس گوجه‌فرنگی بزنید و با باقی‌مانده مواد بپوشانید و رویش پنیر ورقه‌ای بگذارید و در فر قرار دهید تا پنیر آب شود. یادتان باشد مرغ‌ها را باید همراه با اسپاگتی و سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

دکتر جلال‌الدین رزاز، رئیس انجمن تغذیه ایران:

مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا به‌طورمستقیم بر سیستم عصبی مرکزی و مغز تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش ضربان قلب، فشارخون موردی و تعریق می‌شود. همچنین، باتوجه‌به قند زیادی که دارد، افزون‌بر افزایش وزن، فرد را به کبد چرب مبتلا خواهد کرد.

خبر

خوراکی‌های رژیمی

آیا مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی به نسبت قندهای طبیعی ضرر کمتری دارد؟

شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در خوراکی‌های رژیمی مانند نوشابه‌ها و آدامس‌های رژیمی، درحقیقت مواد شیمیایی و صنعتی هستند که تنها از نظر حس چشایی، شیرین به نظر می‌رسند و هنگامی که استفاده می‌شوند، به‌عنوان شیرینی‌کننده عمل می‌کنند و باعث ایجاد طعم شیرین در ماده مذکور می‌شوند. امروزه مردم بیشتر به استفاده از انواع قندهای جایگزین تمایل پیدا کرده‌اند که صدها برابر شیرین‌تر از قندهای معمولی است. با این‌حال، سوال اصلی این است که آیا شیرین‌کننده‌های مصنوعی بی‌ضرر هستند؟در حال حاضر شیرین‌کننده‌های مختلفی نظیر آسپارتام و ساخارین، نئوتام، سوربیتول، زایلیتول، مانیتول، سوکرالوز، سیکلامات و... . هر کدام از این محصولات قدرت شیرین‌کنندگی متفاوتی نسبت به دیگری دارد. این مواد، قند به‌معنی عمومی نیستند و صرفا طعم شیرین را بدون داشتن هیچ‌گونه کالری ایجاد می‌کنند.خیلی از مردم فکر می‌کنند چون به این قندها رژیمی می‌گویند، مصرف مواد غذایی حاوی آن‌ها محدودیتی ندارد و با خیال راحت آن‌ها را مصرف می‌کنند، درحالی که مطالعات نشان داده‌اند استفاده از این مواد به‌جای قند طبیعی که حاوی انرژی است، می‌تواند تا ۵۰۰کیلوکالری از دریافت انرژی افراد بکاهد و همین امر موجب پیشگیری از کاهش وزن افراد می‌شود. مادران باردار و شیرده نیز باید در مصرف قندهای رژیمی محتاط باشند.