

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مه‌ران آقامحمدپور

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

● **پسر ۴ ساله‌ام انگشتش را می‌مکد و نتوانسته‌ام این عادت او را اصلاح کنم.**

لطفاً من را راهنمایی کنید؟

بسیاری از کودکان با عادت مکیدن انگشت به دنیا می‌آیند. به طوری که در همان نوزادی، شست آن‌ها را خود را به سوی دهانشان پیدا می‌کند و همان‌جایی ماند. مکیدن انگشت در کودک به معنای احساس اضطراب و ناامنی از سوی نوزاد نیست، بلکه ارضا کننده نیاز شیرخوار به مکیدن است. احتمال آن که تا سن پنج سالگی این عادت را ترک کند، ۵۰ درصد است. در بیشتر کسانی که مکیدن انگشت را ترک نمی‌کنند، تا سن هشت سالگی این عادت متوقف می‌شود. به نظر دودلیل قانع‌کننده برای لزوم ترک مکیدن انگشت وجود دارد که یکی اجتماعی است و دیگری دندان‌ی. اگر قصد دارید عادت مکیدن انگشت را در کودک‌تان تغییر دهید، از روش‌های عمومی برای ترک عادت استفاده کنیدو سپس، راه‌حل‌های اختصاصی را برای این فعالیت به خصوص، به کار ببندید. به خاطر داشته‌باشید که حذف عادت مکیدن انگشت در یک شب انجام نمی‌شود و به صبر و پشتکار شما نیازمند است. اگر در نا دیده گرفتن، پایدار باشید، به تدریج، از دفعات بروز این رفتار کاسته می‌شود. از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

به جای شست، شیء دیگری را در اختیار کودک قرار دهید. یک مکان یا زمان را انتخاب کنیدو به کودک بگویید که دیگر اجازه مکیدن انگشت در آن مکان یا زمان را ندارد. برای مثال، اگر به کودک گفته‌اید که در هنگام تماشای تلویزیون حق مکیدن شست خود را ندارد و کودک از این قانون سرپیچی کرد، تلویزیون را برای ۵ دقیقه خاموش کنید و پس از این مدت اگر رعایت کرد، تلویزیون را روشن کنید. برخی دندان‌پزشکان برای این کودکان وسیله‌ای را تجویز می‌کنند که روی دندان‌ها قرار می‌گیرد. موثرترین وسیله نوعی است که با فرو بردن انگشت شست به داخل دهان، موجب درانگشت و کام می‌شود.

سواد سلامت

علایم سندروم چارلز بونت؛ توهم نابینایی

در میان تمام حس‌های انسان، بینایی باید غالب‌ترین حس باشد. ما برای دریافت تصاویر از محیط‌مان به این قابلیت خاص تکیه می‌کنیم بنابراین بیماری‌هایی که بر بینایی اثر می‌گذارند (مانند سندروم چارلز بونت) تا حدودی ترس برانگیز هستند. به همین دلیل تلاش‌های زیادی برای پیشگیری و درمان این عوارض انجام می‌شود. سندروم چارلز بونت یک اختلال بینایی است که بیشتر افراد اطلاعی از آن ندارند و برای همین بیشترین باورهای اشتباه درباره آن وجود دارد. سندروم چارلز بونت سبب توهم در بیمارانی می‌شود که بینایی خود را از دست داده‌اند. از این رومعمولاً در افرادی بروز می‌کند که دچار مشکلات بینایی ناشی از آب مروارید یا آب سیاه می‌شوند. سندروم چارلز بونت در بیمارانی که عصب بینایی‌شان آسیب دیده‌است نیز بروز می‌کند.

برای تشخیص سندروم چارلز بونت، لازم است بیمار از نظر زوال عقل، اختلالات روانی و مسمومیت بررسی شود. همچنین مشکلات بینایی معمولاً افراد سنین بالاتر را دچار می‌کند و به همین علت است که سندروم چارلز بونت در میان این گروه سنی شایع‌تر است. توهم‌های سندروم چارلز بونت با دریافت‌های واقعی آمیخته می‌شود. تصاویر در این توهم‌ها به جای این که جای واقعی را بگیرند، با تصاویری که یک فرد بدون سندروم چارلز بونت به طور معمول می‌بیند ترکیب می‌شوند. توهم‌های بصری به طور تصادفی ظاهر و ناپدید می‌شوند.

● **علت‌ها و درمان**

معروف‌ترین نظریه در این باره می‌گوید: این سندروم زمانی به وجود می‌آید که عصب‌های دیگر سطحی از محرک را که به آن نیاز دارند دریافت نمی‌کنند. از این رو، به تمام محرک‌های بیرونی حساس می‌شوند و در برخی موارد حتی خودشان محرک عصبی تولید می‌کنند. هنوز درمانی برای سندروم چارلز بونت ارائه نشده‌است و پزشکان سعی می‌کنند به بیمار آن کمک کنند بفهمند که توهم‌های آن‌ها از پیامدهای طبیعی از دست دادن بینایی‌شان بوده‌است و آن‌ها دچار هیچ مشکل خاصی در سلامتی خود نیستند. این واقعیت، کمک بسیار زیادی به بیمارانی می‌کند تا بتوانند با مشکل خود بهتر کنار بیایند.

درمان خارش سر

خارش سر دلایل مختلفی دارد و برای درمان آن باید دلایلش را فهمید و درمان موثر را انجام داد

بهداشت

به طور معمول هر جا که تعادل شیمیایی ترکیبات در بدن به هم بخورد علائمی ظاهر می‌شود که به ما هشدار می‌دهد باید مراقب باشیم و چاره‌ای برای درمان بیابیم. خارش پوست سر معمولاً به علت ابتلا به

● **پوست خشک**

اولین دلیلی که برای خارش پوست مورد توجه قرار می‌گیرد خشکی پوست است. پوست بعضی از افراد به میزان کافی چربی ندارد و به همین دلیل با هر شست و شو، خارش پوست شروع می‌شود. به گزارش بیتوته، در این شرایط بهتر است از شامپوی مناسب استفاده کنید. بعضی از متخصصان پوست و مو شامپوی حاوی روغن شتر مرغ را پیشنهاد می‌کنند.

● **گال**

عامل گال یا خُرب، موجود بسیار ریزی به نام مایت است که لایه خارجی پوست را سوراخ و در آن جاتخم گذاری می‌کند. مایت‌های میکروسکوپی تقریباً همیشه از طریق تماس مستقیم با پوست شخصی که آلوده است منتقل می‌شود.

● **شوره سر**

شوره سر یکی از شایع‌ترین مشکلات سر برای ایجاد خارش‌های احتمالی است. چنان‌چه علت خارش سر شما شوره است، می‌توانید از محصولات ضد شوره استفاده کنید.

● **زخم‌های روی پوست سر**

زخم‌های روی سر باعث خارش پوست سر و خراشیدن معمولاً سبب بدتر شدن آن‌ها می‌شود و احتمال بروز

پزشکی

پزشکی هسته‌ای چیست؟

در پزشکی هسته‌ای از مقادیر بسیار کمی از مواد رادیواکتیو برای تشخیص و گاهی در مان یک بیماری استفاده می‌شود. این روش به شناسایی انواع مختلفی از سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، لخته‌های خون بیماری تیروئید، تراکم استخوان، عفونت و... کمک می‌کند. بیمار، یک ماده رادیواکتیو (ایزوتوپ) را از طریق یکی از چندین روش دریافت می‌کند؛ تزریق داخل وریدی، کپسول، خوراکی یا استنشاق. ماده رادیواکتیو در اندام‌ها و بافت‌ها حرکت می‌کند. این ماده سبب تابش نوری می‌شود که تنها با کمک دوربین‌های ویژه قابل دیدن است. این دوربین‌ها تصاویری از اندام‌ها و بافت‌های بدن را نشان می‌دهد.

تصاویر توسط یک پزشک هسته‌ای مورد مطالعه قرار می‌گیرد و تفسیر آن‌ها به پزشک ارجاع داده می‌شود. مواد رادیواکتیو در بیشترین حالت از طریق تزریق دریافت خواهد شد. به غیر از ناراحتی این تزریق، فرد عملاً دردی را احساس نمی‌کند. ● **آیا در دوران بارداری می‌توان اسکن هسته‌ای انجام داد؟** در دوران بارداری استفاده از هر گونه روش‌های تصویربرداری به روش پر تو نگرانی خطرناک و بهتر است که انجام نشود. حتی در مواردی که خانم به بارداری مشکوک باشد، لازم است تا قبل از انجام اسکن آزمایش تایید یارد بارداری انجام شود.

لازم است بعد از اسکن هسته‌ای از دیگر افراد فاصله بگیریم. با این که سعی بر این است که مواد پرتوزا در مقدار حداقل خود استفاده شود اما توصیه می‌شود که ۲۴ ساعت بعد از انجام اسکن هسته‌ای از خانم‌های باردار و کودکان خردسال فاصله بگیرید

سلامت

رایحه درمانی در خدمت خواب راحت شبانه

به خواب رفتن و داشتن خواب کافی و با کیفیت در طول شب یک نیاز فیزیولوژیک برای بدن است و برعکس اگر به میزان کافی نخوابید، سلامت ذهن و جسم شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به طور معمول روش‌های مختلفی برای آرامش و خواب بهتر توصیه می‌شود، ولی در این بین استفاده از اسانس‌های روغنی به عنوان روش‌های درمان طبیعی و خانگی بی‌خوابی نیز می‌تواند خواب بهتری را برای شما به ارمغان بیاورد. این روغن‌های خوشبو با بی‌خوابی می‌جنگد و استراحت شما را تضمین می‌کند. جالب است بدانید که این روش‌ها رایحه درمانی یا همان آروما تراپی منبع ارزشمندی محسوب می‌شود که به افراد کمک می‌کند به آرامش برسند، این وضعیت ذهن و بدن برای عملکردهای روزانه دیگر نیز مفید است.

● **اسانس روغنی و سیستم عصبی** تعدادی از اسانس‌های روغنی در دسته ترکیبات فعال قرار می‌گیرند. در این بین نارنج و استو قدوس نیز وجود دارند که آرامش بخش و تسکین دهنده هستند. چه آن‌ها را به صورت روغن ماساژ، چه دم کرده یا خوشبو کننده استفاده کنید، عطر و رایحه خوششان به مغز می‌رسد و تأثیر آن باعث خواب راحت‌تر می‌شود و تنش، عصبانیت و افسردگی را کاهش می‌دهد.



● **روغن سنبل‌الطیب** خاصیت آرامش بخش این روغن خواب شما را تضمین می‌کند. می‌توانید ۲۰-۱۵ قطره از روغن سنبل‌الطیب را به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید یا آن را روی صورت، گردن، دست و پا ماساژ دهید. ● **روغن بابونه رومی** اسانس روغنی بابونه رومی برای مقابله با بی‌خوابی



بیماری‌های پوستی، استفاده از شوینده‌ها و مواد آرایشی، رنگ‌موو کثیف بودن پوست سر اتفاق می‌افتد. معمولاً متخصصان پوست و مو با نمونه‌گیری و بررسی وضعیت التهاب پوستی متوجه بیماری‌های پوست سر می‌شوند.

بررسی شود.

● **درمان خارش سر با سرکه سیب**

سرکه سیب مقادیر pH پوستی را کاهش می‌دهد و موجب کاهش خارش پوست سر نیز می‌شود. اسید استیک موجود در سرکه سیب عفونت‌های قارچی و سلول‌های مرده پوست را نیز از بین می‌برد و به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی عمل و به ساخت سلول‌های جدید روی پوست کمک می‌کند. به میزان مساوی، آب و سرکه سیب را با هم ترکیب کنید و بعد درون یک بطری اسپری بریزید و روی پوست سرتان اسپری کنید و با یک کلاه حمام یا حوله، سرتان را بپوشانید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و شامپو بشویید.

● **روغن نارگیل**

اگر می‌خواهید از شوره سر خلاص شوید، سعی کنید حتماً از روغن نارگیل استفاده کنید. روغن نارگیل در مان شوره سر است و همچنین بوی خوبی دارد. قبل از دوش گرفتن، سه تا پنج قاشق غذاخوری روغن نارگیل را روی پوست خود بمالید و پس از یک ساعت سرتان را با شامپو بشویید. همچنین می‌توانید کمی روغن نارگیل هم به شامپوی تان اضافه کنید.

