

سلامت نامه

هر نوع حیوان گزیدگی را «هارگزیدگی» تلقی کنید!



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: هر نوع حیوان گزیدگی را باید هارگزیدگی تلقی کرد و با انجام اقدامات فوری از بروز هاری پیشگیری کرد. دکتر «محمد رضا سهرابی» روز جهانی هاری را فرصتی برای آموزش و افزایش آگاهی افراد جامعه در مورد راه‌های پیشگیری، کنترل و حذف هاری در جوامع بشری عنوان کرد. وی شعار امسال این روز جهانی را «مرزهای کنترل هاری را بشکنیم» برشمرد و هدف اصلی برنامه راهبردی جهانی پیشگیری و کنترل هاری را به صفر رساندن مرگ انسان به علت هاری تا سال ۲۰۳۰ میلادی ذکر کرد. دکتر «سهرابی» آموزش و اطلاع‌رسانی، بهبود و ارتقای نظام مراقبت حیوان گزیدگی و بیماری هاری، دسترسی همه افراد به خدمات پیشگیری پس از تماس (PEP) و واکسیناسیون دسته جمعی سگ‌ها را از استراتژی‌های اصلی برای دستیابی به این هدف دانست. وی براساس مستندات خاطرنشان کرد که درصورت واکسیناسیون حداقل ۷۵ درصد جمعیت سگ‌ها علیه هاری، احتمال بروز و انتقال این بیماری بین سگ‌ها و به تبع آن انسان ها به صفر نزدیک خواهد شد. به گفته معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، هر نوع حیوان گزیدگی را باید هارگزیدگی تلقی کرد و شروع فوری اقدامات در مواقع حیوان گزیدگی در پیشگیری از بروز هاری بسیار حیاتی است. وی با اشاره به مشاهده موارد آلودگی در حیوانات اهلی و وحوش گفت: هر حیوانی که انسان را مورد گزش قرار دهد مشکوک به هاری قلمداد می‌شود بنابراین به مردم توصیه می‌کنیم در صورت گزش توسط حیوان، بلافاصله اقدامات درمانی ضدهاری آغاز شود. وی نخستین اقدام پس از حیوان گزیدگی را شست‌وشوی محل جراحات برشمرد و نیمی از فرایند پیشگیری از هاری را وابسته به شست و شوی مناسب و کافی (تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) محل جراحات دانست تا پس از آن ضدعفونی محل گزش انجام شود. وی با اشاره به افزایش محسوس موارد حیوان گزیدگی توسط حیوانات خانگی در سال های اخیر، ارائه آموزش‌های لازم برای نگهداری و رفتار با حیوانات توسط نهادهای مربوطه و تذکر دادن مسئولیت اجتماعی این افراد در قبال حیوان خانگی شان و حفاظت از سایرین را ضروری دانست. دکتر «مجید حسینی» مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز با اشاره به روند افزایشی آمار حیوان گزیدگی در کشور و مرگ ناشی از هاری گفت: بسیاری تصور می‌کنند هاری صرفاً از طریق گزش سگ قابل انتقال است در حالی که همه پستانداران خونگرم از جمله سگ، گربه، روباه، گرگ، شغال، کفتار، راسو، خدنگ، موش خرما و خفاش نیز می‌توانند به هاری مبتلا شوند. به گفته وی، بیش از ۹۵ درصد موارد حیوان گزیدگی در محدوده تحت پوشش این دانشگاه مربوط به سگ و گربه است و مواردی نیز از گزیدگی توسط گرگ، روباه، شغال و سایر حیوانات اهلی و وحشی دیده شده است. دکتر «حسینی» با تاکید بر شست‌وشوی فوری محل گزش، واکسیناسیون کامل ضدهاری را بسیار مهم دانست .وی افزود: در هنگام گزیدگی توسط حیوان مشکوک به هاری، علاوه بر تکمیل دوره واکسیناسیون، ممکن است با تشخیص کارشناس مربوطه نیاز به تزریق سرم ضدهاری نیز داشته باشیم و براساس برنامه زمان بندی فرد باید برای تزریقات بعدی نیز مراجعه کند. وی با اشاره به بخیه زدن زخم یا ایجاد محیطی بی‌هاری به رشد وپروس هاری کمک می‌کند، گفت: بخیه زدن محل جراحی تا به تأخیر انداختن آن در روند پیشگیری از بروز بیماری هاری بسیار کلیدی است بنابراین فقط در موارد ضروری باید زخم به صورت محدود بخیه شود و پیش از آن باید سرم ضدهاری در محل جراحات تزریق شود. دکتر «حسینی» تاکید کرد که فرد دچار حیوان گزیدگی باید در اسرع وقت به نزدیک‌ترین واحد مراقبت و پیشگیری از هاری در شهرستان محل سکونت خود مراجعه کند. این مراکز ۲۴ساعته آماده ارائه خدمات رایگان به موارد حیوان گزیدگی هستند. وی از بروز ۲۱ هزار مورد حیوان گزیدگی در محدوده تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در سال گذشته خبر داد که با ارائه اقدامات درمانی، به موقع، هیچ موردی از هاری انسانی در محدوده تحت پوشش رخ نداده است. دکتر «حسینی» آمار حیوان گزیدگی در شش ماهه اول سال جاری در محدوده تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را ۱۲ هزار مورد عنوان کرد که تمام موارد اقدامات پیشگیری را دریافت کردند. وی با بیان این که پیشگیری مقدم بر درمان است، بر ضرورت آموزش نحوه مواجهه با حیوانات به افراد جامعه به ویژه کودکان تاکید کرد. به گفته وی، «اهکارهایی نظیر اجتناب از تحریک حیوانات به ویژه سگ و گربه، واکسیناسیون افراد در معرض خطر (دامپزشکان، دامداران، جنگلبانان و...)، واکسیناسیون حیوانات خانگی علیه بیماری هاری، مراقبت از کودکان در زمان مواجهه با حیوانات و آموزش اقدامات لازم در هنگام حیوان گزیدگی در پیشگیری از ابتلا به هاری بسیار مؤثر هستند. دکتر «حسینی» در خاتمه تکامل تیل را به مردم توصیه کرد:

۱- از نزدیک شدن به سگ‌ها و گربه‌های ولگرد خودداری کنید.

۲- حیوانات خانگی خود را علیه‌هاری واکسینه کنید.

۳- از تماس حیوان خانگی‌تان با سایر حیوانات جلوگیری کنید.

۴- غذای حیوان خود را بیرون از منزل قرار ندهید زیرا باعث جذب حیوانات وحشی و بدون صاحب می‌شود.

۵- به کودکان نحوه صحیح رفتار با حیوانات را آموزش دهید.

۶- اگر در مسیرتان سگ بزرگی قرار دارد کودک خردسال خود را در آغوش بگیرید.

۷- حیوان خانگی‌تان را خارج از منزل حتماً با قلاب مهار کنید.

۸- در صورت گزیده شدن حیوان خانگی‌تان توسط حیوان دیگر به دامپزشکی مراجعه کنید.

۹- حیوانات وحشی نباید به عنوان حیوان خانگی نگهداری شوند.

۱۰- حیوانات وحشی را از فاصله دور مشاهده کنید هر چند رام به نظر آیند.

۱۱- راه ورود خفاش را به منزل یا محل اسکان خود در طبیعت گردی‌ها مسدود کنید.

۱۲- هرگز مستقیماً به چشمان سگ نگاه نکنید.

۱۳- هرگز سگی را که در حال خور دن است یا توله به همراه دارد، تحریک نکنید. سگ‌ها در این شرایط بسیار حساس می‌شوند و از خود محافظت می‌کنند.

۱۴- از خندیدن به سگ خودداری کنید. یک سگ مهاجم فکر می‌کند دندان‌هایتان را برای مبارزه با او نشان می‌دهید.

۱۵- به سگ‌هایی که مدت زیادی به چیزی بسته شده یا تجزیر دارند نزدیک نشوید زیرا احتمال دارد تهاجمی رفتار کنند.

■ هاری سالانه ۵۹ هزار نفر قربانی می‌گیرد

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، سالانه ۵۹ هزار نفر بر اثر هاری در سراسر جهان جان خود را از دست می‌دهند که ۴۰ درصد این آمار مربوط به کودکان زیر ۱۵ سال است. به نقل از سازمان بهداشت جهانی، روز جهانی هاری ۲۰۲۴ در ۲۸ سپتامبر، روی «شکستن مرزهای هاری» تمرکز داشت. این موضوع کشورها را برای غلبه بر موانع در مدیریت بیماری، تقویت همکاری‌های بین بخشی، ترویج نوآوری و افزایش آگاهی عمومی برای از بین بردن هاری تا سال ۲۰۳۰ تشویق می‌کند. ۲۸ سپتامبر امسال هجدهمین روز جهانی هاری بود. امسال «شکستن مرزهای هاری» نشان می‌دهد که One Health (سلامت واحد؛ برنامه‌ای مشترک میان سازمان بهداشت جهانی، سازمان بهداشت جهانی حیوانات، سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد و برنامه محیط زیستی سازمان ملل) برای افراد منتخب نیست، بلکه برای همه است. جهان واکسن‌ها، داروها، ابزارها و فناوری‌هایی برای شکستن چرخه یکی از قدیمی‌ترین بیماری‌ها دارد. با اتحاد می‌توانیم هاری را از بین ببریم. برنامه‌های کنترل هاری نمونه‌ای عالی برای عملیاتی کردن One Health، ایجاد ساختارها و اعتماد در راستای کنترل بیماری‌های مشترک بین انسان و دام، از جمله بیماری‌هایی که مستعد همه‌گیری هستند، محسوب می‌شود. این موضوع مستلزم استراتژی‌های نوآورانه و همکاری در بخش‌ها و مناطق مختلف است که بر اهمیت ادغام تلاش‌های بهداشتی انسان، حیوان و محیط زیست تاکید می‌کند. با شکستن مرزها، می‌توانیم بر موانع جغرافیایی، اجتماعی- اقتصادی و آموزشی غلبه کنیم و از واکسیناسیون گسترده، آگاهی و دسترسی به مراقبت‌های پزشکی اطمینان حاصل کنیم. این رویکرد یکپارچه در مبارزه با هاری حیاتی است و دنبایی را تقویت می‌کند که در آن این بیماری دیگر تهدیدی برای انسان‌ها و حیوانات نباشد. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، در سراسر جهان سالانه ۵۹ هزار مرگ و میر ناشی از هاری تخمین زده می‌شود که ۴۰ درصد این آمار کودکان زیر ۱۵ سال هستند و ۹۵ درصد مرگ و میرها در آفریقا و آسیا رخ می‌دهد. هاری یک مشکل جدی بهداشت عمومی در بیش از ۱۵۰ کشور و منطقه، به طور عمده در آسیا و آفریقااست. گزش سگ باعث ۹۹ درصد موارد هاری انسان می‌شود و می‌توان از طریق واکسیناسیون سگ و پیشگیری از گازگرفتگی از آن جلوگیری کرد، اما هنگامی که ویروس سیستم عصبی مرکزی را آلوده می‌کند و علائم بالینی ظاهر می‌شود، هاری در ۱۰۰ درصد موارد کشنده است.

■ هزینه ۸,۶ میلیارد دلاری هاری برای کشورهای جهان

طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت، هزینه جهانی درمان هاری حدود ۸/۶ میلیارد دلار در سال تخمین زده می‌شود که البته سال‌های از دست رفته زندگی، مشکلات معیشتی، مراقبت‌های پزشکی و هزینه‌های مرتبط با آن و همچنین آسیب‌های روانی ناشی از هاری در این آمار محاسبه نشده است. روز جهانی هاری به عنوان نقطه کانونی برای فعالیت‌های جهانی جهت مقابله با هاری عمل می‌کند. از کمپین‌های بزرگ واکسیناسیون در مناطق پرخطر گرفته تا برنامه‌های آموزش و اطلاع‌رسانی، تمامی این اقدامات نقش مهمی در کاهش ابتلا به هاری دارند. هر یک از ما می‌توانیم با انتشار آگاهی، مشارکت در برنامه‌های پیشگیری و تشویق دیگران به واکسن‌زدن حیوانات خانگی نقش کوچکی در این مبارزه جهانی ایفا کنیم.

ضرورت ایجاد فرصت مشارکت اجتماعی بیشتر سالمندان

گروه سلامت- دکترای تخصصی سالمندشناسی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به روز جهانی سالمند، بر حفظ پویایی سالمندان در جامعه تأکید کرد و گفت: در همین راستا نیاز است که فرصت مشارکت اجتماعی بیشتر سالمندان در جامعه ایجاد شود.

دکتر «مرضیه محمدزاده» با بیان این که اول اکتبر سال ۲۰۲۴ (۱۰ مهر ۱۴۰۳) به عنوان گرامی داشت روز جهانی سالمند شناخته می‌شود، اظهار کرد: ضمن توجه به سیاست‌های جوانی جمعیت در کشور عزیزمان ایران، توجه به چگونگی و کیفیت سپری شدن دوره سالمندی افراد نیز مهم و ضروری است. وی افزود: با توجه به این که این موضوع در تمام کشورها حائز اهمیت است، سازمان ملل متحد شعار جهانی روز سالمند در سال ۲۰۲۴ را «سالمندی همراه با عزت و کرامت» (Ageing with Dignity) اعلام کرده است که اهمیت توجه به استراتژی‌های حفظ کرامت سالمندان در جامعه و خانواده را دوچندان می‌کند. مدیر مرکز آموزش بهورزی شهرستان سملقان تصریح کرد: پیرو این چشم انداز، در ایران شعار ملی هفته سالمند (۱۲-۷ مهر ماه) «سالمندی فعال، فردایی برای همه» نامگذاری شده است.

وی افزود: سالمندی فعال که به مشارکت فعال سالمندان در جامعه و ایفای نقش‌های اجتماعی در حوزه‌های مختلف مانند اشتغال، مشارکت در آموزش، سیاست، هنر و غیره تأکید دارد، یکی از استراتژی‌های حفظ کرامت در افراد است که نقش کلیدی در سلامت جسمی، روانی و حفظ پویایی سالمندان در جامعه دارد و در نهایت باعث تجربه مثبتی از این دوران می‌شود. دکتر «محمدزاده» عنوان کرد: در همین راستا نیاز است که فرصت مشارکت اجتماعی بیشتر سالمندان در جامعه ایجاد و حمایت‌های لازم دولتی، اجتماعی و خانوادگی از آن انجام شود.

چگونگی بروز و درمان شپش سر



متخصص بیماری‌های پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، چگونگی بروز شپش سر و درمان‌های آن را تشریح کرد و گفت: نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالای آن این است که تمام افراد خانواده که دچار علامت هستند باید تحت درمان مناسب تحت

نظر پزشک قرار بگیرند. دکتر «رضا رباطی» با اشاره به این که شپش یک انگل کوچک است که حتی با چشم غیرمسلح نیز دیده می‌شود و به راحتی از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود، اظهار کرد: از مهم‌ترین اماکنی که افراد به شپش مبتلا می‌شوند، می‌توان به مکان‌های شلوغ و پر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک و کمپ‌ها اشاره کرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که بیماری شپش، نوعی آلودگی انگلی است افزود: شپش دارای تخم‌هایی به نام «رشک» است که این رشک‌ها سفید و با زرد رنگ هستند. وی ایجاد حالت شوره زدگی روی مژه‌ها یا به وجود آمدن دانه‌های کوچک کپه‌ری شکل روی منطقه آلوده را از دیگر علائم وجود شپش ذکر کرد. به گفته این استاد دانشگاه به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش «سر»، «تنه» و «عانه». شپش‌های سر معمولاً در پشت گوش و گردن هستند، سرایت‌پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط‌های آلوده بروز می‌کند، اما شپش تنه معمولاً در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی‌خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می‌یابد. ابتلا شپش تنه همراهی یک سری عفونت‌های دیگر مانند تیفوس است. دکتر «رباطی» یکی از اصلی‌ترین راه‌های تشخیص این انگل را دیدن شپش زنده یا رشک‌ها عنوان کرد و گفت: ممکن است اولین علامت ایجاد شپش، خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه رفتن یا خزیدن است. در شپش عانه نیز موهای نواحی تناسلی درگیر می‌شود که با خارش شدید همراه است. این عضو هیئت علمی دانشگاه، اساس تشخیص شپش سر را علایم بالینی ذکر کرد و افزود: شپش سر متداول‌ترین نوع آلودگی توسط این انگل است که معمولاً پشت گوش بیشتر دیده می‌شود که در مراحل پیشرفته‌تر این بیماری با چشم غیرمسلح به راحتی قابل شناسایی است. دکتر «رباطی» با تاکید بر این که برای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک‌های آن از بین برود، عنوان کرد: اگر چنانچه تخم‌ها یا همان رشک‌های شپش باقی بمانند امکان این است که بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود وجود دارد. وی ادامه داد: تخم‌ها یا رشک‌های شپش به شوره سر شباهت زیادی دارند با این تفاوت که رشک‌ها دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه‌موی سر جدا نمی‌شوند. این متخصص پوست و مو با اشاره به راه‌های درمان شپش عنوان کرد: نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. وی توصیه کرد: درمان قطعی شپش باید دونوبت و به فاصله یک هفته، انجام شود. متخصص بیماری‌های پوست و مو دانشگاه تاکید کرد: بعد از مواردی که توسط پزشک تجویز می‌شود می‌توان از درمان‌های ساده‌تر مثل شامپو و شوی مو و یا آغشته کردن شانه به سر که رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم‌های انگل شپش چسبیده به ساقه‌های مو استفاده کرد. وی با اشاره به این که درمان‌ها باید توسط پزشک متخصص انجام شود توضیح داد: استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می‌تواند حساسیت‌زا باشد یا در مواردی موجب مقاوم‌تر شدن انگل شود بنابراین توصیه می‌شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان‌های خودسرانه برای از بین برد شپش پرهیز شود. با توجه به این که انگل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی‌ماند، شست‌وشو و ضدعفونی کردن بیش از حد البسه لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می‌شود.

چرا تخمه شکستن لذت بخش است؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره این که چرا تخمه شکستن لذت‌بخش است، گفت: تخمه شکستن محرک کوتاه مدت است که به سبب باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود، بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت را می‌دهد و فرد را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند. دکتر «غزاله اسلامیان» با اشاره به اینکه بخش‌هایی در مغز وجود دارد که دوپامین تولید می‌کنند اظهار کرد: این بخش‌ها به عنوان یک نوروترانسمیتر یا انتقال دهنده پیام عصبی عمل می‌کنند یعنی باعث انتقال پیام و سیگنال بین سلول‌های مغزی می‌شوند. وی با اشاره به این که یکی از نقش‌های مهم دوپامین در مغز ایجاد احساس لذت به عنوان پاداش در برابر یک نیروی انگیزشی است، خاطرنشان کرد: این محرک انگیزشی می‌تواند با انجام کارهایی مانند خرید کردن، انجام بازی‌های رایانه‌ای، گشت و گذار در فضاهای مجازی و یا خوردن برخی از مواد غذایی مانند فست فودها، شیرینی‌ها و آجیل‌ها ترشح شود. متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی خاطرنشان کرد: با خوردن تنقافات مقدار زیادی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوب می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر

می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تنقافات بیش از حد می‌شود. این احتمالاً می‌تواند به دور باطل، به نام غذا خوردن اعتیادآور و

اعتیاد به مواد غذایی منجر شود. دکتر «اسلامیان» با اشاره به این که سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد، توضیح داد: به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه

کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت فکنی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تأثیر بگذارد؛ البته که با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض است، اختصاصی تغذیه

و رژیم درمانی با اشاره به این که استفاده از تخمه در حد متعادل مفید است، خاطرنشان کرد: تخمه از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های متمرکز فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: به طور مثال تخمه تغذیه و رژیم درمانی افزود: به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب بی‌مغذی و غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی

حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند. دکتر «اسلامیان»

در ادامه با بیان این که دانه‌های آفتابگردان با طعم طبیعی سديم کمی دارند، گفت: در فرآیند بو دادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک



پیشگیری از اختلال پردازش حسی نوزادان نارس با مداخلات توانبخشی



عضو هیئت علمی گروه کاردرمسانی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که تحقیقات نشان داده است که بیشتر کودکان مبتلا به اختلالات خاص، سابقه تولد زودرس و بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان را دارند، گفت: با توجه به شیوع بالای تولد نوزادان نارس و با وزن کم و

بروز علائم اختلال پردازش حسی در آنان، انجام مداخلات توانبخشی زودهنگام برای این نوزادان ضروری و الزامی به نظر می‌رسد. دکتر «نوید میرزاخانی» که سابقه ۲۵ سال تحقیق و مطالعه در حوزه سلامت روان کودکان به ویژه اختلالات خاص و طیف اوتیسم را دارد با بیان این که اکثر کودکان دارای اختلال پردازش حسی مشکلات خاصی مثل اختلال یادگیری، توجه، تمرکز و طیف اوتیسم نیز پیدا می‌کنند، گفت: با انجام ارزیابی اولیه پردازش حسی نوزاد و مداخلات لازم می‌توان از این اختلالات پیشگیری کرد. اکثر کودکان دارای اختلالات خاص و مشکلات رفتاری در زمینه پردازش حسی مشکل دارند. به گفته این استادیار دانش، اختلال پردازش حسی می‌تواند زمینه‌ساز اوتیسم و بسیاری از اختلالات دیگر مثل ADHD و اختلالات هماهنگی حرکتی و رفتاری در کودکان شود. وی با اشاره به مطالعه انجام شده در این زمینه خاطرنشان کرد: این تحقیق با هدف پیش‌بینی مشکلات رفتاری و اختلال پردازش حسی در کودکان با سابقه تولد زودهنگام انجام شد و به مدت دو سال به طول انجامید. به گفته این متخصص، در این مطالعه حاضر ۱۵۷ کودک پنج تا هفت ساله با سابقه تولد زودهنگام از مناطق مختلف شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند. این استادیار دانشگاه با اشاره به روش انجام این تحقیق گفت: پس از تکمیل پرسشنامه‌های غربالگری توسط والدین کودکان، پردازش حسی (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه، عمقی و حرکتی) آنان ارزیابی و تفسیر شد، بررسی ارتباط بین متغیرها نشان داد که ارتباط زیادی بین اختلالات رفتاری کودکان و پردازش حسی آن‌ها وجود دارد. به گفته وی این پرسشنامه‌ها بین ۱۵۷ کودک در مدارس عادی مناطق مختلف تهران توزیع شد و پس از تکمیل توسط والدین آن‌ها جمع‌آوری شد و مورد بررسی قرار گرفت. دکتر «میرزاخانی» یادآور شد: براساس نتایج این تحقیق مشخص شد که اکثر کودکانی که تولد زودرس داشتند در زمینه پردازش حسی دارای اختلال و مشکلات رفتاری خاص هستند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، اختلال پردازش حسی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات رفتاری و اجتماعی و انواع ناسازگاری‌های کودکان شود. به گفته این متخصص کاردرمانی، هیچ یک از کودکان مبتلا به اختلالات مذکور ضربه هوشی پایین نداشتند و همگی در مدارس عادی تحصیل می‌کردند. وی با اشاره به نتایج پژوهش خود گفت: براساس یافته‌های این پژوهش مشاهده شد که بسیاری از نوزادان نارس‌ی که در بدو تولد حدود یک هفته تا ۱۰ روز در NICU بستری می‌شوند در سال‌های آینده زندگی خود دچار زمینه‌های اختلالات یادگیری، رفتاری و توجه و ADHD می‌شوند. دکتر «میرزاخانی» خاطرنشان کرد: با ارزیابی تشخیصی (پردازش حسی) نوزادان به ویژه نوزادان نارس بستری در NICU و انجام مداخلات لازم می‌توان از بروز اختلالات مذکور در آینده ممانعت کرد. وی ارزیابی پردازش حسی، انجام مشاوره و آموزش والدین و تمرینات توانبخشی نوزاد (ماساژ، تحریکات لمسی) و در سنین بالاتر انجام بازی درمانی، تمرینات حسی و حرکتی و کاردرمانی را از جمله مداخلات پیشگیرانه‌ای برشمرد که می‌تواند از بروز مشکلات و تأخیرهای این کودکان نسبت به سایرین پیشگیری کند. به گفته وی، ارزیابی‌های مذکور با هزینه بسیار پایینی انجام می‌شود و خانواده‌ها می‌توانند با استفاده از کتاب‌ها و گایدلاین‌های (راهنما) آموزشی تهیه شده در این زمینه به نوزاد خود کمک کنند. دکتر «میرزاخانی» با اشاره به نتایج کاربردی این مطالعه خواستار تعامل و ارتباط بیشتر متخصصان اطفال و مراقبان NICU با گروه کاردرمانی به منظور ارائه خدمات بهینه به نوزادان نارس و پیشگیری از بروز اختلالات یادگیری و طیف اوتیسم در آنان شد.



می‌شود، در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوده و نمک‌دار، تقریباً ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد، سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به سکنه، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد، بنابراین این توصیه می‌شود از دانه‌های غیر بوداده شده با نمک استفاده کرد.