

خبر

تغذیه مناسب برای کودکان مبتلا به سرطان چیست؟

تغذیه خوب برای کودک، نوجوان یا جوان مبتلا به سرطان مهم است تا بافت‌های آسیب‌دیده در اثر درمان ترمیم شود. همچنین باعث می‌شود درمانشان عوارض جانبی کمتری داشته باشد و احساس بهتری کنند. کودکان مبتلا به سرطان نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارند. پروتئین برای رشد و کمک به ترمیم بدن مورد نیاز است. دریافت کالری کافی می‌تواند به رشد بدن، بهبود و جلوگیری از کاهش وزن کمک کند. اگر کودک شما در مصرف کالری و پروتئین کافی مشکل دارد، پزشک یا متخصص تغذیه کودک شما ممکن است توصیه کند غذاهای پرکالری و با پروتئین بالا (مانند تخم‌مرغ، شیر، کره، پنیر، آجیل و لوبیا) در سبذ غذایی کودکان قرار بگیرد. درمان سرطان فرزند شما (شیمی درمانی، پرتودرمانی یا جراحی) ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند که خوردن غذای کافی را سخت خواهد کرد. برای کاهش این عوارض می‌توان به توصیه‌های زیر توجه کرد:

وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های کوچک‌تر و مکرر را امتحان کنید (حجم وعده‌های غذایی را کم و تعداد وعده و میان‌وعده‌ها را افزایش دهید). اجازه دهید فرزندان در خرید و تنظیم وعده‌های غذایی کمک کند. وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های پرکالری و پروتئین تهیه کنید. فرزندان را مجبور به غذاخوردن نکنید؛ چون ممکن است بی‌اشتهایی کودک شما را بدتر کند. وقت غذا را به زمان شادی تبدیل کنید. از غذاهای نرم که جویدن آنها آسان است استفاده کنید. از غذاهایی که ممکن است باعث تحریک دهان شود مانند مرکبات یا آب‌میوه‌ها (پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت)، غذاهای تند یا شور و غذاهای خشک استفاده نکنید. از مخلوط‌کن استفاده کنید تا غذاها نرم‌تر و راحت‌تر جویده شود. در صورت احساس سوزش و التهاب در دهان، مایعات خنک و پرکالری مانند انواع اسموتی، شیک و بستنی پیشنهاد می‌شود. از چاشنی‌های خوش طعم در غذاها استفاده کنید. با شست‌وشو و مسواک‌زدن، دهان کودک خود را تمیز نگه دارید. اگر کودکان احساس طعم فلز در دهان دارد از چنگال، چاقو و قاشق پلاستیکی استفاده کنید. برای تحریک اشتها غذاها و نوشیدنی‌های شیرین یا ترش مانند لیموناد را امتحان کنید. غذاهایی پیشنهاد دهید که مایعات بیشتری دارند. برای کودکان غذاهای آسان هضم مانند مایعات شفاف، نان تست، برنج، سیب‌زمینی، پاستا و… تهیه کنید. غذاهای سرخ‌شده، چرب، بسیار شیرین، تند یا با طعم قوی تهیه نکنید. در طول روز جرعه‌جرعه آب، آب‌میوه یا سایر نوشیدنی‌ها را به کودکان بنوشانید. برای رفع یبوست کودکان، سیبوس یا جوانه گندم را به غذاها اضافه کنید.

با وجود توصیه‌هایی که به آن اشاره شد باید در نظر داشت که هر کودک متفاوت است و بنابراین متخصصان کلینیک تغذیه بیمارستان فوق‌تخصصی محک درباره بهترین راه برای کمک به فرزندان در رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خود طی درمان با شما صحبت می‌کنند و شما والدین می‌توانید با بهره‌گیری از برنامه‌های درمانی، بهترین تغذیه را برای فرزندان آماده کنید.

نسترن فرخه: داستان همه آنها شبیه به یکدیگر است؛ کودکانی که به اشکال مختلف مورد آزار یا تعرض جنسی قرار گرفتند ولی هیچ‌وقت متجاوزگرها به سزای اعمال‌شان نرسیدند. طبق گفته مددکارهای این هفت داستان که بین سال‌های ۹۴ تا ۹۷ فقط در منطقه پاکدشت ورامین اتفاق افتاده، حدود ۳۰ آزار جنسی دیگر هم وجود داشته که به دلیل خلاهای قانونی و مسائل فرهنگی، اصلا قابل پیگیری نبوده است. هرچند این تعداد ذکرشده در گزارش هم به نتیجه خاصی نرسیده است؛ همچون بسیاری از روایت‌های دیگری که در سال‌های قبل با وجود رسانه‌ای‌شدن، به دلیل خلاهای قانونی حوزه کودک مسکوت مانده است. نمونه آخر آن ماجرای دختری ۱۷ساله به نام شیمیا صباگردی که در سال ۹۸ توسط یک راننده تاکسی مورد تجاوز و قتل قرار گرفت ولی در خرداد سال جاری با آزادی‌ی قاتل، پرونده بسته شد.

پسر یک‌ساله با آثار آسیب جسمی و جنسی

امیرعلی یک سال داشت که گروهی مددکار فعال در منطقه پاکدشت متوجه شدت آسیب جسمی و جنسی او توسط مادر و ناپدری‌اش که درگیر اعتیاد بودند، می‌شوند.



گزارش «شرق» از مرور پرونده‌های کودک آزاری که متجاوزگرها هرگز به سزای اعمال خود نرسیدند

دردهای بی‌فرجام

مادر با توهم ناشی از مصرف شیشه، به خیال تمیزکردن چشم کودک، سوزنی را در سفیدی چشم او فرو کرده بود که همین باعث آسیب به چشمش می‌شود. به نقل از مددکارهای درگیر این پرونده، مادر و ناپدری هر بلایی که نوانسته بودند بر سر این کودک آوردند. آثار آزار جنسی توسط ناپدری روی بدن این کودک کاملا مشهود بوده است، به طوری که در زمان تحویل به بهزیستی آثار زخم ناشی از کازگرفتی روی دهان، سینه و آسیب به اندام تناسلی او مشخص بوده. با وجود سن کم امیرعلی، مادر و پدر او برای تکدی‌گری استفاده می‌کردند و حتی آثار سوزاندن بدنش با سیگار و ضربه‌های محکم به سر حین کتک‌زدن در معاینه‌های اولیه مشخص شده است. با وجود این روزی که مددکارها از ماجرا مطلع می‌شوند و با اورژانس اجتماعی تماس می‌گیرند، این ارکان به آنها می‌گویند در آن ساعت نیرو ندارند. حتی به دلیل سابقه چاقوکشی ناپدری، مأموران کلاتری هم ترس ورود به خانه را داشتند. در نهایت با پیگیری مددکارها مأموران بهزیستی و دادگستری کودک را از این خانه خارج می‌کنند و حالا امیرعلی در بهزیستی تحت مراقبت است؛ هرچند پدر و مادر آزارگر هرگز مجازات نشدند.

بهزیستی پناه ابراهیم‌نشد

ابراهیم هشت‌ساله در یکی از خانه‌های تیمی منطقه پاکدشت با مادری قاچاقچی زندگی می‌کرد. مددکارهای این پرونده اشاره می‌کنند که مادر و دایی ابراهیم جزء قاچاقچی‌های معروف این محل بودند. به دلیل اختلال در گفتار ابراهیم، این کودک مرتب مورد تحقیر روانی قرار می‌گرفت و حتی در بررسی‌های روان‌شناسی این مددکارها، او مشکوک به آزار جنسی بوده است. به دلیل تکدی‌گری ابراهیم، حتی او را در مدرسه هم ثبت‌نام نکرده بودند. با وجود این مددکارها دو بار به بهزیستی نامه زدند و شرایط وخیم این کودک را برای آنها توضیح دادند؛ بااین‌حال همکاری خاصی توسط اورژانس اجتماعی صورت نگرفت و کلاتری هم به دلیل ایجاد درگیری گسترده با این خانواده، برای تحویل کودک و انتقال او به بهزیستی اقدامی نکرد. با این همه، مددکارها از طریق ایجاد ارتباط نزدیک با خانواده، برای حفظ جان و روحیه کودک او را به بهزیستی تحویل دادند. اما مادر یک ماه بعد، برای پس‌گرفتن کودک از بهزیستی اقدام کرده بود و به‌رغم تلاش بسیاری برای دوری کودک از فضای پراآسیب، ابراهیم به همان خانه برگردانده شد. طبق گفته‌های مددکارها، بهزیستی با این کار تمام ارتباط سازنده‌ای را که با خانواده ایجاد شده بود، خراب کرد. یکی از مددکارها تأکید می‌کند: «چه قانونی است که این‌ طفل معصوم را به مادر مصرف‌کننده و قاچاقچی مواد مخدر که خانه تیمی دارد و در محل به بزهکاری معروف است، پس می‌دهد؟».

تحویل کودک به خانواده‌ای که او را تشویق به تن‌فروشی می‌کردند

آناهیتا نام کودک آسیب‌دیده دیگری در منطقه پاکدشت است. دختری ۹ساله که همراه پدر و مادر درگیر اعتیاد خود در خانه‌ای تیمی زندگی می‌کرد و برای امرار معاش مادرش او را تشویق به تن‌فروشی می‌کرد. برای همین کودک مملو از آسیب‌های ناشی از تعرض جنسی بود. بعد از آنکه کودک به بهزیستی تحویل داده شد، آثار سوختگی با سیگار و اعتیاد ناشی از استنشام دائم دود مواد توسط اهالی خانه در او کاملا مشخص بود. حتی پیش آمده بود که توسط یکی از آزارگرها به او قرص تحریک جنسی خورانده شود. شرایط آناهیتا به قدری دشوار بود که خودش بارها از مددکارها خواسته بود تا او را به بهزیستی ببرند. مددکارها با پیگیری از بهزیستی توانستند کودک را از این خانه آسیب‌زا بیرون

نوجوهای یک هافبک چپ

در حاشیه مرگ غم‌انگیز محمد میرموسوی

نگذارید جانی دیگر از دست برود

سحر طلوعی

یکی از بهترین خبرهایی که این روزها شنیده‌ایم بی‌شک خبر برکناری فرمانده انتظامی لاهیجان و بازداشت مأموران خاطی در ماجرای غم‌انگیز ازدست‌رفتن جان محمد میرموسوی است؛ شهروندی که زنده به بازداشتگاه پلیس رفت، اما زنده بیرون نیامد. معلوم است این برکناری و بازداشت‌ها محمد را زنده نمی‌کند و به خانواده‌اش باز نمی‌گرداند. اما این اقدامات در وهله اول این اطمینان را به خانواده و سپس جامعه محمد می‌دهد که خطای افراد صاحب لباس و صاحب عنوان مانند اشتباهات مردم عادی پوشاندنی و قابل چشم‌پوشی نیست و در وهله دوم مسئولان به خطای فاجعه‌بار رخ‌داده واکنش نشان می‌دهند و از کنارش نمی‌گذرنند و آن را انکار نمی‌کنند. انکار رفتاری است که متأسفانه پیش‌تر رخ داده و باعث عصبیت و واکنش جامعه شده و هزینه‌هایی بزرگ‌تر تحمیل کرده و فاصله میان مردم و دولت‌ها را بیشتر و بیشتر کرده است. از انکار بدتر اینکه در وقایع تلخ و ناگوار گذشته، اغلب یقه آن کس یا کسانی را که بر خطا و فساد نور انداخته و سوت زده و هشدار داده‌اند گرفته شده و معمولا به جای تنبیه خطاکار، هشداردهنده مجازات شده است. یادمان نرفته کسانی که فیلم خطاکاری‌ها را در پرونده‌های پیشین منتشر کرده یا درباره آنها نوشته‌اند، احضار یا به تشویب آذهان عمومی و تبلیغ علیه نظام و… متهم و محکوم شده‌اند.

اما از پس این وقایع، خسر بهتر و امیدوارکننده‌تر برای هر جامعه انسانی می‌تواند تلاش برای تغییر و اصلاح قوانین باشد؛ قوانینی که مانع از تکرار خطاهای مرگبار و فاجعه‌بار فسود یا دست‌کم از تعدد آنها بکاهد. قوانینی که کمتر کار را به وجدان و اخلاقیات فردی واگذار کند و الزام و دستورالعمل را سرلوحه فعالیت افراد خاصه افرادی که مسئولیتی بر عهده دارند و صاحب لباس و عنوان هستند، قرار دهد. اصلاح قوانین یکی از شاخص‌های زنده و پویایسودن یک جامعه است و به شهروندان آن جامعه اطمینان می‌دهد عقل و تدبیر و تخصص هنوز کارآمد است و می‌شود به بهبود اوضاع امیدوار بود. به خاطر باوریمر پس از غائله جورج فلوید در آمریکا، دولت فدرال چگونه واکنش نشان داد و هر ایالت چطور سعی کرد زنده‌بودن خود را به رخ بکشد؛ فاجعه جان‌دادن یک بازداشتی زیر فشار زانوی مأمور پلیس در مینیاپولیس ایالت مینه‌سوتای آمریکا اتفاق افتاده بود، اما مسئولان ایالتی در کالیفرنیا تصمیم گرفتند رفتارهای مأموران پلیس را حین بازداشت محدودتر و قانونمندتر کنند. از پس این ماجرا مأموران پلیس در کالیفرنیا دیگر اجازه ندارند زانوی خود را روی گردن فرد بازداشتی بگذارند. یا پیش از آن، نصب دوربین روی لباس مأموران پلیس آمریکا برای آنکه رفتارها در یک مأموریت دور از چشم نماند و گزارش‌های شفاهی و نوشتاری تنها سند بررسی ماجرا نباشد. در اینکه مأموران خاطی همواره وجود دارند و در مأموریت‌ها اشتباه‌های گاه عمدی هم انجام می‌دهند، شکی نیست، اما مسئولان آمریکایی با واکنش و اصلاح قوانین به جامعه خود این سیگنال مثبت و ارسال کرده‌اند که می‌بینند و می‌شنوند و واکنش نشان می‌دهند. آنها با دیدن خطای بزرگ مأمور پلیس و برکناری او و تلاش برای کاهش خطا، جامعه را نسبت به خود امیدوارتر کرده‌اند. آنها نه‌تنها کسی را که فیلم فاجعه جان‌دادن جورج فلوید را منتشر کرده بود، احضار و محکوم نکردند بلکه آن فرد بابت نمایش یک خطای فاحش تشویق شد و در جشنواره‌ها جایزه هم گرفت. با این حساب چاره‌ای جز تحول در قوانین نیست؛ برکناری و تنبیه خطاکار لازم است، اما کافی نیست. تنها راه چاره برای کسب اعتماد و اطمینان و حفظ آرامش شهروندان یک جامعه، مسئولیت‌پذیری و به‌کارگیری عقل و تدبیر و تخصص است. برای تکرارنشدن فاجعه محمد میرموسوی، مهسا امینی، نفس حاجی‌شریف، آرزو بدری و… نیازمند خروج از پيله قداست و پذیرش خطا، سعی در جبران ضرر و تغییر و اصلاح قوانین و در نهایت تلاش برای بهبود اوضاع هستیم. هرچقدر دست بچینانید باز هم دیر است.

پس بیش از این وقت تلف نکنید و به ما نشان دهید زنده هستید و به تخصص و تعقل پایبند.

