خبر

معرفی جدیدترین روش‌های تشخیص و درمان کودکان کم‌شنوا

■ جدیدترین روش‌های تشخیص و درمان کودکان کم‌شنوا در دهمین کنگره سراسری شنوایی‌شناسی ایران مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. به گزارش «شرق» دکتر «زهرا جعفری» رییس انجمن شنوایی‌شناسی ایران با بیان خبر فوق اظهار داشت: «در جریان دهمین کنگره شنوایی‌شناسی ایران که از ششم تا هشتم اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۹۰ در مرکز همایش‌های رازی تهران برگزار می‌شود، آخرین یافته‌ها در زمینه تشخیص و درمان کم‌شنوایی اطفال در کنار مباحث دیگری چون اخلاق حرفه‌ای پزشکی، یافته‌های جدید در ارزیابی و درمان بیماری‌های شنوایی و تعادل، آلودگی صوتی و حفاظت شنوایی، سمعک و همچنین کاشت حلزون مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.» وی با تاکید بر توجه به کم‌شنوایی و اختلال تعادل در کودکان، بهترین زمان برای تشخیص کم‌شنوایی در کودکان را در اولین روزهای پس از تولد ذکر کرد و افزود: «کم‌شنوایی، ارتباط مستقیمی با شکل‌گیری زبان و حافظه و همچنین توانایی‌های شناختی در کودکان دارد و هر چقدر این عارضه زودتر تشخیص داده شده و راه‌حل‌های مناسبی مانند برنامه‌های جراحی، تجویز پروتز یا اقدامات توانبخشی برای کودک آغاز شود، نتایج امر در زمان کوتاه‌تر و به شکل مفیدتری حاصل خواهد شد.» دکتر «جعفری» روش‌های درمان کودکان کم‌شنوا را شامل استفاده از دارو، انجام اعمال جراحی و در نهایت، استفاده از پروتزهایی چون سمعک یا کاشت حلزون برشمرد و افزود: «امروزه تجویز سمعک از همان ابتدای تولد برای کودکان کم‌شنوا امکانپذیر است ولی آنچه از استفاده این پروتزها مهم‌تر است، بحث توانبخشی است که لازم است از همان ابتدا برای کودک شروع شود تا کودک با تکنیک‌های آموزشی گفتار و زبان آشنا شده و با فراگیری آنها این مهارت خود را افزایش دهد.»

برگزاری بیست‌ودومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی

■ بیست‌ودومین کنگره جامعه پزشکان داخلی ایران ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت‌ماه سال آینده در مرکز همایش‌های رازی تهران برپا می‌شود. به گزارش «شرق» دکتر «ایرج خسرونیا» رییس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با اعلام این خبر گفت: «با توجه به شیوع سرطان‌ها در کشور، رویکرد اصلی این کنگره توجه به بحث پیشگیری از سرطان‌هاست.» وی ادامه داد: «رابطه گسترش اعتیاد و ابتلا به سرطان، تغییر عادات غذایی مردم و رابطه آن را با سرطان‌ها طی نشست‌هایی در این کنگره به بحث و هم‌اندیشی گذاشته خواهد شد.» دکتر «خسرونیا» توجه به اخلاق پزشکی را از دیگر رویکردهای این کنگره برشمرد و تصریح کرد: «اطلاع‌رسانی به موقع قبل و پس از شروع درمان به بیماران از حقوق بیماران است.» وی با تاکید بر اینکه، اطلاع بیماران از دارویی که مصرف می‌کنند یا عمل جراحی که روی آنان انجام می‌شود، جزو حقوق مسلم بیماران است، تصریح کرد: «بیمار باید بداند که روش درمانی که روی وی اعمال می‌شود، چه منافع و مضراتی دارد و خود بیمار با اطلاع از این موارد باید در مورد روند درمان تصمیم صحیح بگیرد.» وی در ادامه اظهار داشت: «متاسفانه اطلاع‌رسانی به بیماران که جزء حقوق مسلم آنان و جزء اخلاق پزشکی محسوب می‌شود در جامعه مورد غفلت واقع شده که تاکید کنگره بیست‌ودوم جامعه پزشکان متخصص داخلی، توجه دادن جامعه پزشکی به این بعد از اخلاق پزشکی است.» دکتر «خسرونیا» در پایان گفت: «همچنین تازه‌های گوارش، غدد، قلب و عروق، خون، کلیه، ریه، بیماری‌های عفونی، نورولوژی، روماتولوژی و روانپزشکی در این کنگره به متخصصان ارایه خواهد شد.» گفتنی است؛ این کنگره از سوی جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران و با همکاری استادان کلیه دانشگاه‌های کشور و فوق تخصص‌های طب داخلی برپا می‌شود.

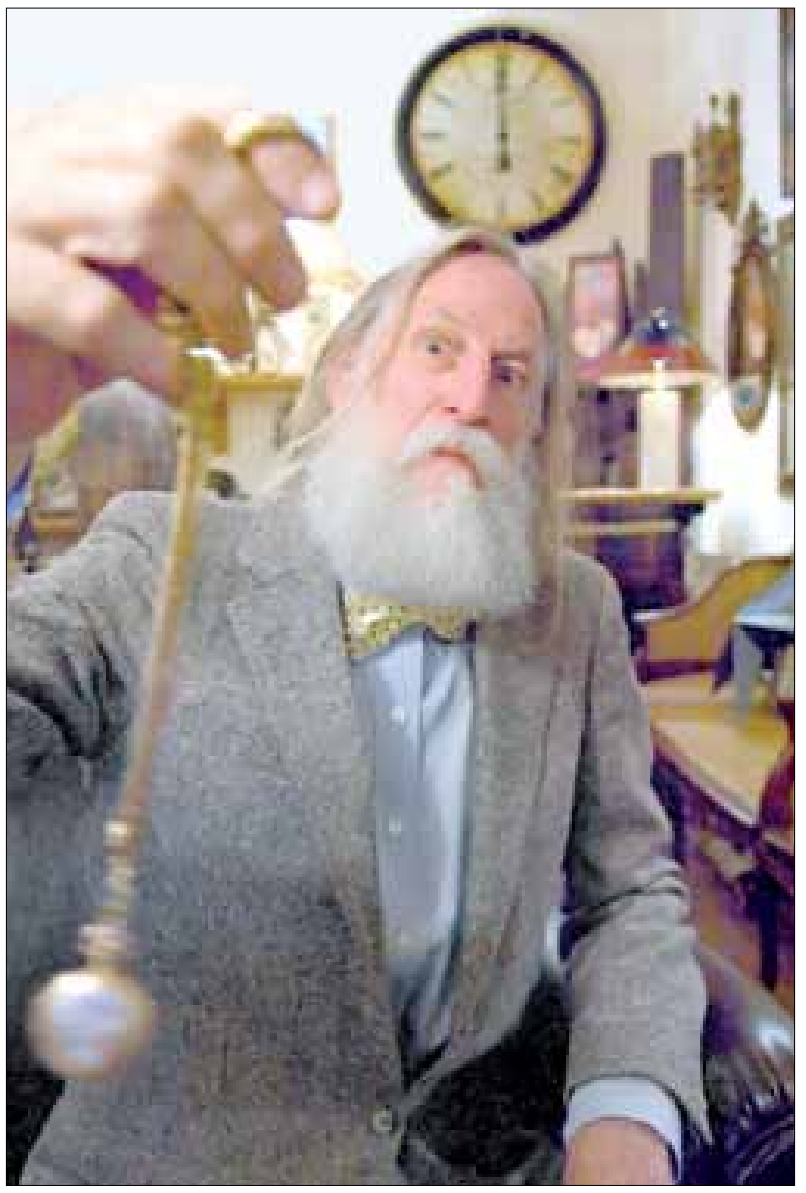
برگزاری نهمین کنگره بین‌المللی زنان و مامایی ایران

■ بی‌تحرکی، مصرف دخانیات و رژیم غذایی نادرست از عوامل اصلی ایجاد پوکی استخوان در بانوان و خصوصا پس از سنین یائسگی است. به گزارش «شرق» دکتر «ابوالفضل مهدی‌زاده» استاد دانشگاه تهران با بیان این مطلب اظهار داشت: «بیماری استئوپروز یا پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش شناخته می‌شود که متاسفانه کمتر کسی آن را باور دارد و در اثر بی‌تحرکی، مصرف دخانیات و رژیم نادرست غذایی در بانوان، خصوصا پس از دوران یائسگی تشدید شده و همزمان با اولین شکستن استخوان‌ها، فرد با آن مواجه می‌شود.» وی گفت: «استخوان‌های بدن به‌خصوص در بانوان در سنین میانسالی و پس از یائسگی با از دست دادن بافت خود دچار پوکی و مستعد شکستگی می‌شوند که این امر خصوصا در استخوان‌های ستون فقرات و استخوان سر لگن بیشتر اتفاق می‌افتد که فرد با اولین زمین خوردن دچار شکستگی استخوان می‌شود.» دکتر «مهدی‌زاده» راه‌های پیشگیری را از سنین جوانی و جهت مقابله با پوکی استخوان شامل ورزش و پرهیز از بی‌تحرکی، عدم استفاده از دخانیات و داشتن رژیم غذایی سرشار از کلسیم برشمرد و افزود: «مصرف روزانه شیر، ماست (که بیشترین میزان کلسیم را داراست)، کشک، سبزیجات و میوه‌ها در کنار مکمل‌های کلسیم می‌تواند در حفظ بافت استخوان‌ها از تخریب بیشتر جلوگیری کند و لازم به ذکر است که درمان این بیماری در سنین پس از یائسگی، تجویز مکمل‌های حاوی کلسیم، ورزش مناسب سن و سال فرد، داروهای ضد پوکی استخوان و در موارد خاص و با تشخیص پزشک هورمون‌درمانی است.» گفتنی است؛ بحث پوکی استخوان و راه‌های پیشگیری و درمان آن یکی از سرفصل‌های مهم نهمین کنگره بین‌المللی زنان و مامایی ایران است که قرار است در آبان‌ماه سال آینده برگزار شود.

نگاهی به مبانی و کاربردهای هیپنوتیزم در پزشکی

بریدن از محیط در بیداری

احسان ارجمند حقیقی*



روی یک صندلی راحت که تکیه‌گاه سر دارد، بنشینید. اگر کفشتان تنگ است از پا درآورید یا بندهایش را شل کنید. در راحت‌ترین حالت ممکن قرار گیرد تا به راحتی بتوانید اعضای بدنتان را حرکت دهید. دست‌هایتان را به هر صورت که مایلید قرار دهید.

اکنون از پنج تا یک بشمارید و آرام چشم‌هایتان را ببندید. آرام و عمیق نفس بکشید. اجازه دهید تا ریه‌هایتان کاملا از هوا پر شود. چند ثانیه هوا را در سینه‌تان حبس کنید و سپس به آرامی هوا را بیرون دهید. روی نفس‌هایتان تمرکز کنید. مسیر هوا را که از بینی وارد ریه‌ها می‌شود در ذهنتان تجسم کنید. روی خنکی نوک بینی‌تان تمرکز کنید. هوای سرشار از اکسیژن از بینی وارد مسیر هوایی می‌شود، نوک بینی شما را خنک می‌کند و وارد ریه‌هایتان می‌شود. ریه‌های شما با هر دم پر از اکسیژن می‌شود. اکسیژن بیشتر شما را سبک و سبک‌تر می‌کند. به حسی که در هنگام دم روی پوست شکمتان احساس می‌کنید، تمرکز کنید. به نفس کشیدن ادامه دهید. شما لحظه به لحظه اکسیژن بیشتری را وارد بدن می‌کنید در نتیجه همه بدن شما از جمله ماهیچه‌هایتان سرشار از اکسیژن می‌شود. کم‌کم، ریلکس و سبک می‌شوند... عمیق‌تر نفس بکشید و اجازه دهید بدنتان سبک و سبک‌تر، شل‌تر و شل‌تر، آزاد و آزادتر شود... شما هیپنوز شده‌اید!

هیپنوز یک پدیده نرمال مغزی است. مغز انسان پنج حالت مختلف را تجربه می‌کند.

۱- بیداری: شما در بیداری می‌بینید یا می‌شنوید و به تحریکات اطراف واکنش نشان می‌دهید.

۲- خواب: در خواب چشمان شما نمی‌بینند، گوش‌هایتان نیز نمی‌شنوند، به تحریکات اطراف نیز واکنشی نشان نمی‌دهید مگر آنکه تحریکات بیرونی از آستانه خواب شما بیشتر باشد. خواب حالت رویایی مغز است. مغز شما در خواب اتفاقات روز را آنالیز می‌کند و شما آنها را به صورت رویا می‌بینید.

۳- بی‌هوشی: برخلاف خواب و بیداری که پدیده‌های طبیعی مغزی هستند، بی‌هوشی یک حالت غیرطبیعی است. در این حالت که توسط دارو یا بر اثر ضربه به مغز یا شوک بوجود می‌آید، مغز قدرت دریافت سیگنال‌های عصبی را از دست می‌دهد. بنابراین در بی‌هوشی، شدیدترین دردهای جراحی نیز حس نمی‌شود.

۴) Delirium: این حالت که به آن اصطلاحا سرسام نیز می‌گویند، حالت دیگری از مغز است. در این حالت فرد کارهایی انجام می‌دهد که مغز آنها را ثبت نمی‌کند. برخی از بیماران روانی ممکن است دست به اقداماتی بزنند نظیر پرخاشگری، که اگر از مدتی از آنها سوال شود چیزی به یاد نمی‌آورند.

۵- هیپنوز: هیپنوز حالتی از مغز است که در هیپنوتیزم رخ می‌دهد. در این حالت سه ویژگی تمرکز، انفکاک و تلقین‌پذیری برای فرد اتفاق می‌افتد. به این معنا که فرد ابتدا روی یک موضوع تمرکز می‌کند. این تمرکز بالا سبب جذب او و انفکاکش از محیط پیرامونش می‌شود. البته در همین انفکاک می‌تواند پیام‌ها و تحریکات محیطی را نیز دریافت کند و در صورت لزوم به آنها پاسخ دهد. در عین حال فرد هیپنوز شده از تلقین‌پذیری بسیاری نیز برخوردار خواهد شد.

ممکن است شما در طول روز بارها و بارها هیپنوز شوید. به این حالت هیپنوز خود به خود یا "Alert hypnose" می‌گویند. تصور کنید که شما درگیر یک مساله فکری شده‌اید و روی آن تمرکز کرده‌اید. در عین حال دارید در مسیر خود رانندگی می‌کنید. شما بدون اینکه بدانید دنده عوض می‌کنید و در مسیر خود به تحریکات ترافیکی بیرونی واکنش نشان می‌دهید. اما غرق در افکار خود هستید و زمانی به حال خود برمی‌گردید که به مقصد رسیده‌اید و یا یک محرک قوی شما را به حال خود آورده است. ممکن است این مساله فکری آنقدر عمیق باشد که حتی شما ناخودآگاه اشک هم بریزید. در این حالت شما هیپنوز شده‌اید و سه پارامتر تمرکز، انفکاک و تلقین را تجربه کرده‌اید. همه ما هیپنوتیزم خودبخود را در هنگام تماشای یک فیلم سینمایی نیز تجربه کرده‌ایم. چنین تجربه‌هایی در مورد کودکان به هنگام تماشای کارتون‌های مورد علاقه‌شان یا بازی بیشتر رخ می‌دهد، چرا که کودکان از هیپنوتیزم‌پذیری بالایی برخوردار هستند. در حالتی دیگر امکان دارد که شما به کمک یک درمانگر یا فردی که هیپنوتیزم را می‌شناسد، هیپنوز شوید.

هیپنوتیزم چه اهمیتی دارد؟

بدن انسان در شرایط هیپنوز ویژگی‌های خاصی دارد. هورمون‌های ویژه‌ای در بدن ترشح می‌شود و سیگنال‌های مغزی انسان در حالت آلفا، بتا یا حتی صریح‌تر از آن گاما قرار می‌گیرد. بدن شل و ریلکس می‌شود و اسپاسمی در عضلات رخ نمی‌دهد. ضربان قلب بسیار عادی و نرمال می‌شود. تنفس منظم و عمیق می‌شود. سطح اکسیژن خون بالا می‌رود و خون‌رسانی به طور مرتب به همه نقاط بدن صورت می‌گیرد. فرد هیپنوز شده یک آرامش عمیق را احساس می‌کند و اضطراب و استرس از وی دور می‌شود. این شرایط علاوه بر آنکه سبب می‌شود بسیاری از پارامترهای تشدید بیماری از بین رود، به سرعت بهبود و به بسیاری از بیماری‌ها نیز کمک شایانی می‌کند. این حالت خصوصا در بیماری‌های سایکوسوماتیک نمود بیشتری دارد. بیماری‌های سایکوسوماتیک یا روان تنها به دسته‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که منشا روانی دارند. بسیاری از بیماری‌های دستگاه گوارش، حساسیت‌ها، تظاهرات پوستی و... در اثر استرس تشدید می‌شوند. بنابراین به کمک هیپنوتیزم می‌توان استرس را از فرد دور کرد و به بدن او اجازه داد تا با سرعت بیشتری به درمان بیماری بپردازد.

> **بسیاری از اعتقادات و باورهایی که در میان عامه مردم در مورد هیپنوتیزم وجود دارد، مطالبی از قبیل اینکه می‌توان از فرد هیپنوز شده اعتراف گرفت یا القائاتی برخلاف باورها و اعتقادات فرد به او تلقین کرد شایعاتی بیش نیستند**

البته نباید فراموش کرد که هیپنوتراپی به هیچ روی نباید جایگزین سایر درمان‌های متداول شود بلکه هیپنوتیزم به عنوان یک ابزار درمانی در کنار درمان‌های دیگر به فرد کمک می‌کند تا زودتر و راحت‌تر از بیماری خود شفا یابد. نکته درمانی دیگری که در هیپنوتیزم باید به آن توجه کرد آن است که همانطور که گفته شد در هیپنوتیزم تلقین‌پذیری فرد بالا می‌رود. از همین رو می‌توان بنا به تشخیص درمانگر احساسات و ویژگی‌هایی را به فرد تلقین کرد تا به کمک آن بتواند به درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌های روانی خود از قبیل اعتیاد به مواد مخدر و الکل، سیگار کشیدن، پرخاشگری، سوءظن و بدبینی و... بپردازد. همچنین متخصصان هیپنوتراپ می‌توانند با کمک تکنیک‌های هیپنوتیزم به مراجعان خود آموزش دهند که چگونه می‌توانند با یک تکنیک ساده خستگی را از بدن خود دور کنند و با صرف مدت کوتاه، پر انرژی و شاداب به فعالیت‌های روزانه خود ادامه دهند. هیپنوتیزم همچنین به کاهش و کنترل درد نیز کمک بسزایی می‌کند. در سال ۱۹۷۰ یک بیمار در سوئد بدون بی‌هوشی و تنها با هیپنوتیزم مورد جراحی تیروئید قرار گرفت، بدون آنکه کوچک‌ترین دردی حس کند. در کشور سوئد این نیز با رشد آموزش تکنیک‌های هیپنوتیزم مورد توجه پزشکان و دندان پزشکانی هستند که تنها با کمک هیپنوتیزم به کنترل درد مراجعان خود می‌پردازند و حتی جراحی‌های دندان را بدون بی‌حسی انجام می‌دهند. زایمان بدون درد با هیپنوتیزم هم یکی دیگر از کاربردهای این روش است.

اما آیا هیپنوتیزم برای همه افراد کاربرد دارد؟

جواب این سوال منفی است. هیپنوتیزم در ۹۵ درصد از افراد سالم که فاقد بیماری روانی هستند، امکان‌پذیر است اما پنج درصد از افراد سالم جامعه به هیچ عنوان هیپنوز نمی‌شوند که این مساله به ژنتیک این افراد باز می‌گردد. ضمن آنکه بیماران روانی را نیز نمی‌توان هیپنوتیزم کرد.

در میان جمعیت ۹۵ درصدی هیپنوتیزم‌پذیر نیز یک طیف را شاهد هستیم. ۱۰ درصد از این افراد از هیپنوتیزم‌پذیری بالایی برخوردارند. به گونه‌ای که می‌توان بی‌حسی‌های عمیق را به آنها القاء کرد و بدون بی‌هوشی یا بی‌حسی آنها را مورد عمل جراحی قرار داد. ۶۰ درصد از این افراد نیز از هیپنوتیزم‌پذیری متوسط برخوردارند و می‌توانند به خوبی درمان‌های هیپنوتیزم را دریافت کنند.

۲۵ درصد باقیمانده از هیپنوتیزم‌پذیری ضعیفی برخوردارند اما همین گروه نیز می‌توانند در سطوح مختلف مورد هیپنوتراپی قرار گیرند. هیپنوتراپی باید تنها توسط درمانگران مورد تایید انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران به عنوان تنها مرجع علمی و قانونی در این زمینه انجام گیرد و پس از چند جلسه هیپنوتراپی، تکنیک‌های خود هیپنوتیزمی به فرد آموزش داده می‌شود تا او بتواند در شرایط مختلف با استفاده از این تکنیک، استرس و اضطراب خود را کاهش داده و درمان خود را کامل کند. تکنیک‌های هیپنوتیزم متفاوت است و بسته به ویژگی‌ها و شخصیت فرد، درمانگر یک تکنیک را انتخاب می‌کند. هیپنوتیزم هیچ خطری برای فرد هیپنوتیزم شونده ندارد و تنها ممکن است فرد از حالت هیپنوز وارد خواب شود و پس از مدتی بیدار شود. در پایان باید گفت بسیاری از اعتقادات و باورهایی که در میان عامه مردم در مورد هیپنوتیزم وجود دارد، مطالبی از قبیل اینکه می‌توان از فرد هیپنوز شده اعتراف گرفت یا القائاتی برخلاف باورها و اعتقادات فرد به او تلقین کرد شایعاتی بیش نیستند. همچنین اگر خود فرد نخواهد، به هیچ عنوان نمی‌توان او را هیپنوز کرد.

*مهندسی بافت

روانپزشک خانواده

در اهمیت وزارت «سلامت زنان و خانواده»

قرارگاه خانواده در شبیخون خانمان‌سوز

دکتر بهنام اوحدی*
www.iranbod.com

چندی است که بالاخره سخن از پیدایش «وزارت ورزش و جوانان» در این سرزمین بر زبان رانده شده است تا به امید پروردگار بخشنده مهربان، «مدیریت شور، شادی، مهندسی نیرو و هیجان» برای جوانان (این نخستین و بنیادین‌ترین سرمایه هر اجتماع) دارای راهبری هویدا و کارگزاری ویژه شود. هر چند گفته می‌شود که توان تصمیم‌گیری و مداخله سازمان‌های کشوری که طبق روال معمول به معاونت‌های ریاست جمهوری سپرده می‌شود، بسیار برتر و بالاتر از وزارتخانه‌هاست اما شاید به دلیل کمتر بودن توان نظارت و پاسخ‌خواهی مجلس، همچنین پیشینه شناختی-رفتاری از یک وزارتخانه در برابر یک سازمان و شماری از علل و عوامل دیگر در چند دهه اخیر، آشکارا شاهد آن بوده‌ایم که سازمان‌هایی همچون «محیط زیست»، «زنان»، «جوانان»، «ورزش» و مانند آن چندان سرفراز و کامیاب نبوده‌اند. واقعیت آن است که مسوولان، مدیران و کارمندان وزارتخانه‌های گوناگون نیز برهمکنش (تعامل) تعریف شده و مشخص‌تری با یکدیگر دارند تا سازمان‌ها و نهادهایی که هر چند رسمی‌اند اما جایگاه فراگیر و ژرف شناخته‌شده‌ای در اجتماع نداشته و توان رقابت با ساختار رسمی و جاافتاده‌ای همچون یک وزارتخانه را ندارند.

زنان نیمی از اجتماع‌اند که نگاهبان سلامت نیم دیگر آن نیز هستند؛ ایستار کنونی پیچیده و درهم‌تنیده دوران گذار از سنت به مدرنیته، زنان، مردان، کودکان و نوجوانان را در برابر گزندهای گوناگونی، آسیب‌پذیر ساخته است. به بیان دیگر، می‌توان گفت که خانواده‌های ایرانی زیر فشارهای فراوان برای پابرجایی، پویایی، پیشرفت و رشد می‌کوشند. شتاب تند و تیز دگرگونی‌های فناورانه (تکنولوژیک) به دگردیسی فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی ژرف و سترگی انجامیده که زمینه‌ساز ناکامی‌ها و شکست‌های جبران‌پذیر (و نه جبران‌ناپذیر) بسیاری در برهمکنش خواست‌ها و چشمداشت‌ها با کاستی‌ها و کم‌داشت‌ها (محرومیت‌ها و محدودیت‌ها) بوده و خواهد بود. در این چالش و کشمکش ژرف و فراگیر فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، هم‌اکنون بیش از هر زمان تاریخی دیگری، این مرز پر گزند نیازمند برپایی وزارتخانه‌ای برای پاس‌داشت، پیشرفت و رشد «خانواده ایرانی» و ارایه راهبردها و راهکارهای عملی و واقع‌بینانه به‌روز و کارآمد برای «گذار کم‌گزند» این مهم‌ترین و بنیادین‌ترین نهاد اجتماعی هر جامعه از سنت به مدرنیته است.

به پشتوانه پیشرفت لحظه به لحظه و هر روزه فناوری‌های ارتباطی روز گیتی، سیلابی از داده‌های سودمند و زیان‌بخش در فضای مجازی سازنده ذهن و سیناپس‌های مغزی در تلاطم است که در عمل امکان افسار و مهار گذاشتن بدان‌ها و باز داشتن چشم‌ها، گوش‌ها و ذهن‌ها از درک و لمس آنها ناممکن است. داده‌ها و آموزه‌های کهن و سنتی ملی سرزمین‌مان بیش از این نمی‌توانند سپری ستبر و زره‌ای رویین‌ساز در برابر شبیخون لگام‌گسیخته داده‌هایی باشند که از طریق کانال‌ها و شبکه‌های مجازی پراکنده و گسترانده می‌شوند.

به گمان من، در جایگاه یک زوج و خانواده درمانگر، «خانواده ایرانی» در برابر یک یورش سهمگین و سترگ فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی قرار گرفته است که بخشی از فرآیندهای یک «جنگ نرم» نابه‌کارانه است. کافی است به روند و درو نمایه «ضدخانوادگی» سریال‌های متاسفانه فراگیر و پرطرفدار نخستین کانال فارسی‌زبان عرضه‌کننده این سریال‌ها، ژرف و دقیق بنگریم تا اهمیت برپایی و بنیانگذاری هرچه شتابان‌تر سامانه‌های دفاعی نیرومند و سودمند به روز و کارآمد برای خانواده‌های ایرانی را دریابیم.

در این «جنگ نرم» سرنوشت‌ساز به ظاهر بدون دود و خون، خانواده‌های ایرانی بسیار بیشتر و پیش از آنکه گرفتار «تهاجم فرهنگی» باشند، اسیر و دربند «نبود تدافع فرهنگی» بوده و هستند. بخش کوچکی از وزارتخانه‌های «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی»، «ورزش و جوانان»، «آموزش، تحقیقات و فناوری» و سازمان بهزیستی زیرمجموعه «وزارت رفاه» که به بهداشت و سلامت زنان و خانواده اختصاص یافته است، هرگز نمی‌توانند نیروی بازدارنده و دفاعی توانمند و کارسازی در جبهه به ظاهر بدون دود و خون این جنگ نرم باشند.

چنانچه به فیلم‌هایی همچون «یورش به لنینگراد»، «استالینگراد»، «دشمن پشت دروازه‌ها»، «زمستان اورلوگز»، «کاتین»، «شیرهای جوان» و بسیاری از نمونه‌های مشابه در ژانر جنگواره و جنگ‌ستیزانه جنگ گیتی گستر دوم به دقت بنگریم، به آسانی می‌توانیم به چیستی و چگونگی کاربرد فشار و شبیخون روانی، اقتصادی و اجتماعی بر زنان و خانواده پی ببریم. ناممکن بودن ازدواج برای هزاران زن و دختر ایرانی در درازای زندگی‌شان (که چندی پیش آمار ۱۲ میلیونی‌اش از سوی نماینده دلسوز مجلس اعلام شد) یکی از برجسته‌ترین گواه‌ها برای اهمیت و لزوم برپایی و پشتیبانی «وزارت سلامت زنان و خانواده» است؛ رشد و افزایش شتابان و نگران‌کننده جدایی‌های عاطفی-آمیزشی و طلاق‌های رسمی محضری گواه نیرومند دیگری است؛ روی‌گردانی جوانان از ازدواج و فرزندآوری (که به پیری یکباره اجتماع ایران در دهه‌های آغازین سده پانزدهم خورشیدی می‌انجامد) خود گواه پر رنگ دیگری است و ده‌ها گواه دیگر که هم‌اکنون نیز امکان نوشتن و انتشار آنها در رسانه‌های عمومی نیست!

در اهمیت و لزوم برپا داشتن و پشتیبانی «وزارت سلامت زنان و خانواده» سخن فراوان و گران است؛ وزارتخانه‌ای که نه فقط مشاوران و درمانگران زوج و خانواده، بلکه روحانیان دلسوز ایستار معنوی اجتماع، نیز سال‌هاست در آرزوی نقش‌آفرینی آن در رهایی روانی-معنوی خانواده‌های ایرانی از فشار فراوان شبیخون ضد فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی بوده و هستند. آیا در آستانه دهه ۱۳۹۰ خورشیدی، هنوز هنگام پشتیبانی هماهنگ ساختار یافته و سامان‌مند خانواده‌های ایرانی در برابر «جنگ نرم» شبیه‌سازی و اجرا شده بدخواهان این مرز پر گزند فرا نرسیده است؟ به گمان من، «وزارت سلامت زنان و خانواده» قرارگاه و آمادگاه همیشگی کارآمدی برای دفاع همه‌جانبه از نهاد بنیادین خانواده در برابر این یورش و شبیخون شبه‌نرم اما خانمان‌سوز می‌تواند باشد؛ یورش و شبیخونی که می‌کوشد تا از هر خانواده خرد و بزرگ ایرانی، یک «بمب ساعتی» و انبان آتش خشم بسازد تا تک‌تک خانه‌های کندوی کهنه‌مان از ریشه و سرچشمه بسوزد و ویران شود.

*روانپزشک و روان‌درمانگر مشکلات جنسی زناشویی و خانوادگی

خوراک‌بان

تاثیر متقابل تغذیه و سلامت روان

دیدگاه‌های غلط را کنار بگذارید

حمید خواجه‌پور*

■ ۱- در قسمت قبل با ذکر مثالی از چگونگی تاثیر مواد تشکیل‌دهنده غذای مصرفی (مانند اسیدآمینه تریپتوفان) در کاهش تنش‌های ذهنی از طریق تامین پیش‌سازهای ناقلان عصبی همچون سروتونین و نقشی که این انتقال‌دهنده‌ها می‌توانند در دستیابی به خواب مکفی و مناسب و در نتیجه ایجاد آرامش ذهنی و کاهش عوارض حاصله ناشی از فشارهای عصبی روزمره داشته باشند، سخن گفتیم. این هفته کمی بیشتر به عملکرد سروتونین و دیگر ناقلان عصبی در سلسله اعمال و واکنش‌های هر فرد که مجموعه آنها در کنار نمود بیرونی‌شان تحت عنوان کلی «رفتار» شناخته می‌شوند به همراه نقش موثری که نوع تغذیه و بالطبع مواد مغذی درون آنها در این رابطه دارند، می‌پردازیم.

۲- در قسمت قبل دیدیم که شیر منبع خوبی برای تامین اسیدآمینه تریپتوفان است که پیش‌ساز اصلی سروتونین محسوب می‌شود، ولی اگر بخواهیم شرایط را ایده‌آل‌تر کنیم کافیست به محفوظات خود مراجعه کنیم و به یاد آوریم که حبوبات و غلات هم به خوبی می‌توانند همین نقش را بازی کنند. مضاف بر اینکه ثابت شده یک رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده در بالا بردن میزان سروتونین خون موثر است. در تحقیقات متعدد، روشن شده که سروتونین به جز در تنظیم خواب، دارای نقشی اساسی در رفتارهای پرخاشگرانه، میزان هوشیاری، تنظیم اشتها و حتی در رفتار جنسی طبیعی است. بنابراین هرگونه خلل در روند ساخت این ماده در بدن انسان می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد یا تشدید برخی ناهنجاری‌های رفتاری باشد.

۳- ویتامین‌های گروه B موجود در غلات، سبزیجات و حبوبات، علاوه بر نقشی که در ساختار سیستم عصبی دارند، از طریق تاثیر در حفاظت از تعادل و پایداری آن هم می‌توانند در مواجهه مناسب و مدبرانه فرد از نظر عکس‌العمل‌های رفتاری و روانی در برابر تنش‌های ذهنی روزمره موثر باشند. املاحی همچون منیزیم و فسفر نیز در رفع خستگی، اضطراب و حساسیت‌های ذهنی، عملکردی اثبات‌شده دارند. بنابراین اگر در طول روز غذای خود را بر مبنای هرم غذایی که به طور مبسوط در قسمت‌های قبل به آن اشاره کردیم، قرار دهیم و حداقل چهار الی هشت سهم میوه و سبزی، شش الی ۹ سهم از غلات و سه الی پنج سهم حبوبات و جوانه‌های آنها را در منوی غذایی روزانه خود قرار دهیم، می‌توانیم با تامین مواد مورد نیاز بافت سیستم عصبی که پایه و اساس جسمی رفتارهای ما را تشکیل می‌دهند، تحمل بار عاطفی و روانی خود را بالا برده و برای خود و اطرافیان‌مان محیط روانی سالمی را به ارمغان آوریم.

۴- لازم به ذکر است که ناشناخته بودن بسیاری از زوایای سیستم عصبی و نحوه ایجاد مودهای گوناگون رفتاری، دفاع یا رد بسیاری از اعتقادات موجود درباره ارتباط برخی غذاها با رفتارهای خاص را مشکل می‌کند. به عنوان مثال عادت مصرف خیار درشت و زرد در برخی مناطق و ارتباط آن با ترسو بودن افراد ساکن در این مناطق، یکی از این موارد است.

۵- همانطور که یک تغذیه مناسب و اصولی با تامین مواد غذایی مفید به عنوان پیش‌ساز انتقال‌دهنده‌های عصبی قادر است به بهبود عملکرد مثبت و حفظ و نگهداری هموستاز داخلی و در نتیجه آرامش و بیش‌توانی سیستم عصبی ما کمک کند، پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از مواد محرک و مضر هم در ضعف سیستم عصبی و پایین آوردن آستانه تحمل و صدمات ناشی از آن تاثیرگذار خواهد بود که در راس آنها کافئین و قند و شکر قرار دارند. این مواد با نقشی که در بالا بردن هیجان، تپش قلب، تحریک سیستم عصبی و مصرف بیش از حد ویتامین‌های گروه B و دفع املاح مختلف از جمله کلسیم دارند، می‌توانند با ایجاد اضطراب بدون دلیل و تشدید تاثیر استرس‌های محیطی، در افزایش عکس‌العمل‌های نامناسب رفتاری و عواقب زیانبار جسمی و روانی آنها در فرد به صورت ناخواسته و غیر قابل درک نقشی موثر یا مکمل داشته باشند. میل به مصرف شکلات در خانم‌ها مخصوصا در دوران مواجه با استرس‌های هورمونی هم از همین موارد به شمار می‌آید که احتمالا پاسخی است جهت مواجهه با حالات درونی و دپرسیو ناخواسته که ممکن است در درازمدت همراه با ایجاد وابستگی و تشدید ضعف سیستم عصبی و در نتیجه، پایین آمدن آستانه تحریک‌پذیری و انفجار خشم و پرخاشگری باشد.

۶- از دیگر موادی که تاثیر منفی آنها در رفتار انسان با فعل و انفعالاتی که ورود آنها به بدن همراه خود خواهد داشت اثبات شده، مواد شیمیایی هستند که به عنوان نگهدارنده یا تقویت‌کننده رنگ و طعم در انواع کنسرو، بیسکویت و سوسیس و کالباس استفاده می‌شوند. از این دست مواد می‌توان به منوسدیم گلوتامات (MSG)، سولفیت‌ها و متیل گزانتین‌ها اشاره کرد. دریافت بیش از حد برخی از فلزات سنگین از طریق ظروف مورد استفاده یا مواد غذایی که به طرز صحیحی تهیه یا پرورش داده نشده‌اند هم در مشکلات سیستم عصبی نقش مهمی بازی می‌کنند. این مواد با اثر فیزیولوژیک و بیوشیمیایی غیرطبیعی و شناخته‌شده مضری که در سیستم عصبی بر جای می‌گذارند، می‌توانند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات روانی از جمله افسردگی و آلزایمر یا حتی روانپریشی‌های گوناگون باشند که در قسمت آتی به ارتباط بیماری‌هایی از این دست مانند شیزوفرنی، بیش‌فعالی، پارکینسون، صرع، الکلیسم و برخی از سندرم‌های دیگر با تغذیه بیشتر خواهیم پرداخت.

*کارشناس تغذیه