

حاشیه‌ای بر اصول تغذیه

قوه مدبره بدن

حمید خواجهمیور

۱- به محض خبردار شدن از مشکل پوکی استخوان دوست‌مان، می‌رو برگرد و بدون هیچ مکتبی به او مصرف لبنیات را توصیه می‌کنیم و برای شخصی که کم‌خونی دارد جگر گوسفند یا سقیدبه‌یخمرغ تجویز می‌کنیم چون می‌دانیم انواع لبنیات سرشار از کلسیم هستند و جگر هم که معدن آهن است؛ در این صورت فقط و فقط به این مساله نگاه کرده‌ایم که فرد مورد نظر با کمبودی از نظر مواد معدنی مورد نیاز بدن خود مواجه است، ما هم که بهترین و غنی‌ترین منابع را به او معرفی کرده‌ایم، حال بایبید کمی به این مساله دقیق‌تر نگاه کنیم. آیا توجه کرده‌اید که این شخص چند سال دارد یا علت پوکی استخوان او چیست؟ آیا مواد غذایی که دارای کلسیم هستند کم مصرف می‌کند و به بیان دیگر، کلسیم دریافتی او کم است یا نه، کلسیم دریافتی او کافی است ولی در جذب آن مشکل دارد؟ آیا سابقه مشکلات گوارشی داشته است؟ مشکلات هورمونی چطور؟ در صورت کمبود کلسیم دریافتی در برنامه غذایی، به فرض پیشنهاد لبنیات، کدام نوع آن برای این شخص مناسب‌تر است؟ شیر؟ شیرکاکائو؟ بستنی؟ ماست؟ کم‌چرب یا پرچرب؟ سابقه بیماری قلبی هم دارد؟ فشارخون چطور؟ آیا پتیر مناسب است؟ و…

۲- همان‌طور که در قسمت پیشین (تغذیه خاص- تغذیه عام) اشاره شد، ویژگی‌های جسمانی و مختصات بدنی هر فرد با اشخاص دیگر متفاوت است و به صرف تعلق به نوع بشر و تیره هومو ساپینس(!) از استاندارد خاص و یکسانی همچون استاندارد واحدی که در ساخت خودرو، آن طوری که فی‌المثل برای ساخت تمامی بنزهای کلاس E220 از آن استفاده می‌شود، پیروی نمی‌کند و در نتیجه در صورت به وجود آمدن ایرادات احتمالی، قادر به استفاده از روشی یکسان برای همگان در برطرف کردن آن نخواهیم بود که اگر بنزین به موتور نرسید، با تعمیر یا تعویض پمپ بنزین، ایراد برطرف شود. ارتباط متقابل و پیچیده‌ای که بین اعضای مختلف یک موجود زنده از جمله در بدن انسان وجود دارد از نوعی متفاوت است و بالطبع، برخورد با آن هم فراتر از برخوردی مکانیکال و تک‌ساختی خواهد بود. حاصل این ارتباط مابین اعضا و اندام‌های بدن، پدیده‌ای متعادل و سیستماتیک است که در علم فیزیولوژی آن را «هومئوستازی» می‌نامند و حفظ و ادامه حیات به پابرجا بودن آن وابسته است. از جمله مهم‌ترین عوامل دخیل در حفظ یا برهم زدن تعادل در هر سیستمی، ورودی‌های آن هستند و صد البته در رابطه با انسان، مهم‌ترین ورودی‌ها، اکسیژن از طریق دستگاه تنفسی و مواد غذایی از راه دستگاه گوارش هستند. بنابراین متطابق است که برای حفظ تعادل هومئوستاتیک افراد مختلف که دارای شرایط زیستی مختلف، چه از نظر خصلت‌های خاص نژادی و ژنتیکی و چه از نظر امکانات اقلیمی، اقتصادی، عادت‌ی و… هستند، راهکارهای مختلفی هم علی‌الخصوص در مورد تغذیه آنها به عنوان یکی از ورودی‌های حیاتی به این سیستم داشته باشیم.

۳- به عنوان مثال، توان گوارشی افراد خانواده خود را با یکدیگر مقایسه کنید. ملاحظه می‌کنید که با وجود فرآیندهای زیاد چه از نظر ژنتیکی و رفتاری و چه از نظر محیطی در یک خانواده، باز هم هر کدام از اعضای خانواده از واکنش‌های متفاوتی در برابر غذاهای گوناگون برخوردارند. از سوی دیگر ذکر این نکته نیز الزامی است که با وجود گوناگونی خصلت‌های فردی و تفاوت‌های وراثتی- زیستی بین اشخاص، اشتراکاتی نیز وجود دارد که قدیم‌ترها (البته خیلی قدیم‌تر!) برای رسیدن به راه‌حالی دسته‌بندی‌شده و قابل تعمیم در درمان بیماری‌ها، از این اشتراکات تحت عنوان «مزاج»، «طبع» نام برده می‌شد و سعی می‌کردند با توجه به برخی فاکتورهای قابل مشاهده در فرد و بررسی سابقه سلامتی و کارکرد اعضای مختلف بدن وی از زوایای گوناگون، «طبیعت» شخص مورد نظر را تشخیص دهند (در کتاب مروری بر کلیات طب سنتی ایران، حاصل تحقیق جمعی از پزشکان محترم به سرپرستی دکتر «حسن ناصری» برای اصطلاح «طبیعت»، معادل پرمعناي «قوه مدبره بدن» استفاده شده است) و با استفاده از آن، راه درمانی مختص به آن طبع را در زمینه مشکل پیش‌آمده، تجویز می‌کردند و به همین دلیل برای درمان دردی مشترک بین دو شخص با مزاج یا طبیعت‌های مختلف، درمان‌هایی متفاوت ارائه می‌شد. البته منظور ما از ذکر این نکات، پیشنهاد یافتن طبیعت خود یا اعضای خانواده و استفاده از طب قدیم در علاج یا پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها نیست (که به نوبه خود امری است تخصصی و قابل دفاع) یا از طرف دیگر قصد رد کردن پزشکی امروزی و توان آن را هم نداریم (!) بلکه می‌خواهیم اهمیت نگرش سیستمی به بدن و در نظر گرفتن کل بدن به صورتی واحد و نقش آن در انتخاب مواد غذایی مصرفی را توسط هر فرد یادآور باشیم.

۴- دستگاه گوارش، سیستم گردش خون، سیستم لنفاطیک، تنفس، کلیه‌ها، استخوان‌ها، غدد هورمونی و… همگی در راستای حفظ تعادل فوق‌الذکر، وظایفی را بر عهده دارند که فعالیت‌شان متضمن در اختیار داشتن الف- اطلاعات و ب- مواد اولیه است. در اینجااست که اولاً نقش ژنتیک در دادن اطلاعات مورد نیاز و تعیین نوع عملکرد اعضای مختلف در هر فرد و ثانیاً نقش مواد غذایی به عنوان تأمین‌کننده مواد اولیه مورد نیاز، به خوبی هویدا می‌شود یعنی قوت و ضعف یا مشکلات احتمالی موجود در رابطه با سلامتی هر کس اولاً به زمینه ارضی او و سپس به موفقیت یا عدم موفقیت شخص در رابطه با شناخت نیازهای اختصاصی خود و تأمین آنهاست.

۵- مساله مهم دیگری که نقشی حیاتی در حفظ تعادل مذکور را در برهم زدن آن دارد، تاثیر متقابل سیستم عصبی- هورمونی و حالت غالب روحی روانی فرد با وضعیت جسمانی وی است. متأسفانه در اکثر مواقع، جنبه‌های ذهنی و احساسی- عاطفی را به صورت منفک و جدا از سیستم جسمی خود می‌پنداریم در صورتی که این دو کاملاً به یکدیگر وابسته‌اند، شاید مثال ملموس این مساله را هنگام مواجهه با تغییرات شدید احساسی یا صدمات روحی- روانی مانند مصیبت از دست دادن یک عزیز یا در مواقع ترسیدن شدید به عینه در دستگاه گوارش خود یا نزدیکان‌تان به صورت بی‌اشتهایی یا اسهال به خاطر داشته باشید ولی ثابت شده که تمامی تنش‌ها، استرس‌ها یا شادی‌های ریز و درشت، خاد یا مزمن… کم یا زیاد تاثیر خود را در عملکرد تک‌تک ارگان‌های بدن با نمودهایی همچون پرخوری و جایی، زخم‌های گوارشی، گرفتگی عروق، سکنه و ده‌ها عارضه دیگر بر جا خواهند گذاشت که امیدواریم در میحت تغذیه و رفتار، این تاثیر متقابل را بیشتر بشناسیم.

۶- اکنون از دیدگاهی دیگر به موضوعی که در ابتدای بحث مطرح کردیم، نگاه می‌کنیم. تجربه صحبت‌های فوق این بود که بدن خود نگرشی سیستمی داشته باشیم و هر عضو را جزیی از کل بدانیم اما باید همین دید را در رابطه با مواد غذایی مصرفی نیز داشته باشیم به این معنا که پتیر را فقط از دید یک منبع کلسیم نگاه نکنیم، پتیر حاوی مواد شناخته‌شده و ناشناخته دیگری همچون نمک، ویتامین‌های گروه B، پروتئین، چربی حیوانی و… است که هر یک به نوبه، متناسب با حال و هوای مصرف‌کننده‌اش، خود دارای مکانیسمی و در نتیجه عواقب یا فوایدی خواهند بود. اگر کمی پیش‌تر رویم و بخوانیم دقت عمل را به ایده‌ال نزدیک‌تر کنیم باید همزمانی مصرف مواد غذایی گوناگون را هم در نظر بگیریم که دخالتات منفی و همچنین تقویت‌های مثبت برخی از آنها مانند دخالت منفی در جذب کلسیم لبنیات با آهن موجود در گوشت و تقویت جذب آهن موجود در گوشت در اثر وجود ویتامین C در لیمون‌ترش از آن جمله‌اند که به مرور و در مباحث مختلف، به آنها نیز اشاره خواهیم کرد.

۷- با پشت سر گذاشتن این پنج قسمت ابتدایی تحت عنوان حاشیه‌ای بر اصول تغذیه و ذکر برخی نکات مهم که در قسمت‌های اصلی اتی، دانستن آنها به درک مطالب ارائه‌شده کمک خواهد کرد در قسمت بعد به همراه طرح میحت راه‌های کنترل وزن، وارد فازد نقش تغذیه در پیشگیری از انواع بیماری خواهیم شد.

کیم

نقش ژنتیک در بروز سکنه مغزی، آلزایمر و پارکینسون

«طبق تحقیقات مشخص شده است که ژنتیک علاوه بر بیماری‌های متابولیک، در بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی، آلزایمر و پارکینسون نیز نقش دارد.» به گزارش «شرق» دکتر «محمد روحانی» متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و دبیر علمی چهارمین کنگره نوروزنتیک ایران ضمن بیان خبر فوق گفت: «مرکز تحقیقات دشن می‌دهد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز با ژنتیک مربوط هستند.» دبیر علمی چهارمین کنگره نوروزنتیک ایران با اشاره به جایگاه بسیار بالای بحث ژنتیک در بخش بالینی بیان داشت: «بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی نیز با ژنتیک ارتباط دارند.» دکتر «روحانی» گفت: «طی برگزاری کنگره سه‌روزه نوروزنتیک، شش پایل با موضوعات علمی از جمله بررسی ژنتیک و بیماری‌های متابولیسیم، بررسی بیماری‌های عقب‌ماندگی ذهنی و مشکلات مغز و اعصاب بررسی می‌شود.» وی نقش ژنتیک در ناشنوایی، نابینایی و بیماری‌های روانپزشکی را از دیگر موضوعات مورد بررسی این همایش خواند و گفت: «مروزه زن‌های جدیدی کشف شده است که قابلیت بررسی بالایی دارند.» این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب تصریح کرد: «کتشور ما به دلیل ازدواج‌های قبایی پتانسیل زیادی در زمینه ابتلا به بیماری‌های ژنتیکی دارد که می‌توان برای شناسایی زن‌های جدید از آن بهره برد.» چهارمین کنگره سالیانه انجمن نوروزنتیک ایران با عنوان «زن‌های نوروزنتیک» ۳ تا ۵ آذرماه جاری با مشارکت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در سالن همایش‌های دانشگاه علوم بهزیستی توانبخشی بر گزار می‌شود. عاقله‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به سایت www.noroznetics.ir یا به شماره تلفن ۶۶۵۸۷۹۶۷ تماس حاصل فرمایند.

پزشکی

از نگاه طبیبی

آشنایی با علل و نشانه‌های «گیر زبان» و شیوه درمان آن

تشخیص بیماری در میهمانی بستنی

وقتی صحبت از گیر کردن زبان می‌شوداغلب ما حالتی را تصور می‌کنیم که در اثر ترس یا هیجانات روحی شدید، فرد قادر به تکلم نیست، ام‌ما منظور ما در این مقاله حالت نسبتاً شایعی است که در آن زبان به کف دهان چسبندگی دارد ونمی‌تواند خوب حرکت کند جلوی آینه‌دهان خود را باز کرده و زبان خود را به طرف بالا برید. خواهید دید که رشته و پردهای از زیر زبان به کف دهان چسبیده است. به این رشته «فرنولوم» می‌گویند و وقتی نوزادی به دنیا می‌آید «فرنولوم» زبان اونستیاخیم است و قسمت زیادی از زبان را به کف دهان متصل می‌کند. با رشد کودک، «فرنولوم» نازک‌تر شده و پسروی می‌کند، یعنی چسبندگی زبان به کف دهان به قسمت‌های عقبی زبان محدود می‌شود. در بعضی از کودکان ممکن است «فرنولوم» محکم به زبان

چسبیده باشد و مانع حرکت کامل زبان شود که به آن گیر زبان می‌گوییم. اما چه هنگامی گیر زبان احتیاج به درمان دارد؟
در نوزادان
نوزادی که زبانش گیر دارد، ممکن است در مکیدن و شیر خوردن با مشکل روبه‌رو شود و در نتیجه خوب وزن نگیرد و لذا والدین به دلیل خوب وزن نگرفتن، نوزاد را نزد متخصص اطفال می‌برند و معمولاً همکاران متخصص اطفال هستند که این نوزادان را برای درمان بیشتر به ن‌زند جراح گوش ، گلو و بینی یا فوق تخصص جراحی اطفال ارجاع می‌دهند.
در بچه‌های نوپا و بزرگ‌تر
تغذیه: بعد از اینکه کودک دندان درآورد، شیر

شود. وقتی نوزادی مبتلا به «گیر زبان» است به راحتی

گفت‌وگو با دبیر علمی دهمین کنگره بین‌المللی انجمن جراحان گوش، گلو و بینی

سه‌سالگی؛ زمان طلایی کاشت حلزون شنوایی



دکتر محمدحسن عامری

این مراکز پشتیبانی کافی در زمینه کاشت پروتز شنوایی صورت پذیرد، می‌توان گفت در سال‌های آتی دیگر شاهد بیمار ناشنوا در کشور نخواهیم بود.

– **آیا کاشت حلزون شنوایی محدودیت سنی دارد؟**

زمان طلایی برای کاشت حلزون شنوایی زیر سه سال است. اگر کاشت حلزون شنوایی در این سنین انجام شود، نتیجه عمل بیشتر رضایت‌بخش خواهد بود. هرچه زمان عمل به تعویق افتد، نتیجه عمل از مطلوبیت کمتری برخوردار خواهد بود. تاخیر در درمان موجب اختلال در تکلم کودک خواهد شد. به همین دلیل به والدین توصیه اکید می‌شود که کودکان متولدشده را از نظر شنوایی مورد ارزیابی قرار دهند. به عبارتی والدین می‌توانند شنوایی را ریشه‌ن کن کرد. پزشکان زمان طلایی برای کاشت حلزون شنوایی را زیر سه سال می‌دانند. از طرف دیگر، بیماری‌های عفونی پیش‌ترت‌های تکنولوژی وروش‌های نوین جراحی، می‌توان ناشنوایی را ریشه‌ن کن کرد. پزشکان زمان طلایی برای کاشت حلزون شنوایی را زیر سه سال می‌دانند. از طرف دیگر، بیماری‌های عفونی گوش در مراحل ابتدایی با درمان‌های بسیار ساده قابل درمان هستند. تاخیر در مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرطبیعی، کار درمانگر را با دشواری همراه ساخته و موجب می‌شود نتیجه مطلوب از درمان گرفته نشود. دهمین کنگره بین‌المللی انجمن جراحان گوش، گلو و بینی و جراحی سر و گردن ایران که ۱۰ تا ۱۴ آبان‌ماه امسال در تهران بر پا شد، فرصتی را پیش آورد تا با دکتر «مسعود تمصدی‌زرن‌دی» دبیر علمی این کنگره گفت‌وگویی داشته باشیم که حاصل آن را می‌خوانید.

– – –

– جناب دکتر «تمصدی‌زرن‌دی» مهم‌ترین علل ناشنوایی را در ایران چه می‌دانید؟

سهم عمده ناشنوایی مربوط به بیماری‌های عفونی است که اتفاقاً قابل پیشگیری و درمان است. با وجود پیشرفت‌های صورت گرفته در امر بهبود وضعیت سلامت در کشور از طریق ایجاد مراکز درمانی و اطلاع‌رسانی به مخاطبان، هنوز هم بیماری‌های عفونی منجر به ناشنوایی در ایران به عنوان یک کشور در حال توسعه وجود دارد. ناشنوایی ناشی از بیماری‌های ژنتیک در کشور ما به دلیل ازدواج‌های خویشاوندی از دیگر علل ناشنوایی به شمار می‌رود.

– بر اساس آمارهای موجود از هر ۷۰۰ کودکی که متولد می‌شود، یک کودک ناشنواست. چه تعداد از این کودکان را می‌توان در آینده از خطر ناشنوایی نجات داد؟

با پیشرفت‌های تکنولوژی و روش‌های نوین جراحی، می‌توان ناشنوایی را ریشه‌ن کن کرد. به عبارتی امروزه به کمک دانش و فناوری می‌توان تمامی انواع کاهش شنوایی را درمان کرد. از سال‌ها پیش در ایران به عنوان نخستین کشور خاورمیانه با انجام جراحی‌های کاشت حلزون به بخش وسیعی از ناشنوایان مادرزادی کمک شده است تا جایی که امروزه شاهد نتایج مثبت و قابل قبول این اعمال هستیم. امروزه بسیاری از کودکانی که در دو دهه اخیر با این روش جراحی شدند، نه‌تنها در مراکز ناشنوایان نگهداری نمی‌شوند که مانند هم‌سن و سالان خود به دبستان، دبیرستان و دانشگاه می‌روند. گروهی به‌طور درشته‌های مختلف از دانشگاه‌ها فارغ‌التحصیل شده و مشغول خدمت‌رسانی به هموعان خود هستند. اگر برنامه‌ریزی بخش سلامت در کشور به گونه‌ای باشد که کم‌شنوایی یا ناشنوایی به موقع تشخیص داده شود و بیماران به موقع به مراکز مربوط ارجاع شوند از طرفی در

پروتز بسیاری از مشکلاتی را که بیماران در ارتباط با سمعک داشته‌اند، ندارد. اما در عوض بسیار گران هستند.

این پروتزها از خارج کشور وارد می‌شوند و قیمت آنها بین ۱۲-۱۴ هزار دلار است.

به عقیده پزشکان توجه به علائم بیماری‌های گوش در رسیدن به نتایج مناسب پس از درمان نقش بسیار مهمی دارند. لطفاً در مورد این علائم توضیح دهید.

بسیاری از علائم بیماری‌های گوش همچون کاهش شنوایی خفیف، وزوز گوش و ترشح از گوش از آنجایی که بیمار را اذیت نمی‌کند، کم‌اهمیت تلقی شده، معمولاً سبب مراجعه با تاخیر بیمار به مراکز درمانی می‌شود. تمامی بیماری‌های عفونی گوش در مراحل ابتدایی با درمان‌های بسیار ساده قابل درمان هستند در حالی که تاخیر در جراحی قابل درمان را سخت‌تر می‌کند بلکه در مواردی نیاز به روش‌های جراحی پیچیده گوش را به همراه خواهد داشت. حتی در مواردی در جهت نیل به هدف کامل (بهبود بیمار) بایستد و تا سه مرحله جراحی صورت پذیرد. این علائم گاهی نشانه بیماری‌های بسیار مهمی همچون تومورها یا گوش (اعم از خوش‌خیم و بدخیم) است که توجه اولیه به آنها می‌تواند باعث درمان کامل بیماری شود. تاخیر در پیگیری درمان این تومورها در مواردی، سبب عوارض غیرقابل برگشت می‌شود. آنچه پزشکان را در خدمت به هموطنان تواناتر می‌سازد، توجه به علائم بیماری‌های گوش و پیگیری زودرس آنها مانند درد گوش، کاهش شنوایی، وزوز گوش،

روش سمعک دارد؟

که به منظور تشخیص بیماری‌ها به کار می‌رود، می‌توان در مراحل بسیار ابتدایی، بیماری‌ها را تشخیص داد و با جراحی مناسب آن را درمان کرد. برای مثال تومورهای قاعده جمجمه را که باعث افت شنوایی می‌شوند، می‌توان در صورت تشخیص به موقع درمان کرد. هم‌ایک به جرات می‌توان گفت در زمینه بیماری‌های گوش و قاعده جمجمه، هیچ بیماری‌ای نداریم که در کشور با کیفیت بسیار عالی و نتیجه قابل قبول، مطابق با استانداردهای جهانی قابل درمان نباشد. امروزه شاهد مراجعه انبوه بیماران از کشورهای منطقه خاورمیانه به منظور درمان بیماران به کشور هستیم. در صورتی که برای این سرمایه ملی به دست‌آمده، هزینه علمی، زمانی و مالی زیادی صرف شده که باید با برنامه‌ریزی مناسب در سطح کلان کشور نه‌تنها این شهرت کشور را حفظ کرد، بلکه در ارتقای آن نیز کوشید. ما امروز در علم «اتولوژی» (شنوایی‌شناسی) از دیدگاه‌های آموزشی، پژوهشی و درمانی بر قله منطقه خاورمیانه ایستاده‌ایم. انجمن جراحان گوش، گلو و بینی و سر و گردن ایران (ENT) سعی دارد با برپایی کنگره‌های بین‌المللی جراحی گوش گلو و بینی و سر و گردن و با دعوت از صاحب‌نظران این رشته از سراسر دنیا به ویژه آمریکا و کانادا و کشورهای پیشرفته اروپایی و آسیایی، نه‌تنها توانایی کشورمان را به عرصه نمایش بگذارد که از تجربیات و پژوهش‌های سایر کشورها در ارتقای موقعیت فعلی نیز استفاده کند.

از نگاه پزشکی پی‌پی‌سی

طول درمان چند وقت است؟
از تودنسی را هنوز بر ندانسته‌ام. در ضمن به دلیل شکسته شدن روشک دندان چه احساس لقی دندان دارم که نمی‌دانم از طول دندان است یا شک دندان را روکش دندان التراحی که به مشکل سانترال روکش شود دندانای بزرگ خواهد شد و اگر فضا به طور کامل بسته شود، روکش‌ها بزرگ‌تر از حد عادی به نظر خواهد آمد. اگر می‌خواهید فاصله بین دو دندان سانترال بسته شود، روکش‌ها باید از روی دندان‌ها برداشته شده و روکش‌های جدید ساخته شود که دندان‌ها را به هم متصل کند. لقی که به آن اشاره کردید احتمالاً مربوط به لق شدن روکش است که با تعویض آن برطرف خواهد شد. البته اظهار نظر دقیق‌تر به معاینه میسر است. انجام روکش جدید و اصلاح دندان نیش با کمپوزیت حدود یک هفته به طول می‌انجامد. با مراجعه و معاینه، طرح درمان و برآورد هزینه دقیق‌تری انجام خواهد شد.

جراح، دندانپزشک

نمی‌توان پیش‌بینی کرد که آیا بعداً دچار مشکلات تکلمی خواهد شد یا خیر اما اگر موارد زیر وجود داشته باشد به احتمال زیاد هنگام به حرف افتادن مشکلات تکلمی ظاهر خواهد شد.

– نوک زبان یک فرورفتگی داشته باشد یا به عبارت ساده‌تر نوک زبان دو شاخه باشد.

– نوزاد نتواند زبانش را از دهانش بیرون بیاورد.
– نوزاد نتواند زبانش را به سقف دهانش برساند.
والدینی که می‌خواهند بدانند آیا کودک آنها از این نظر مشکل دارد یا نه، می‌توانند آزمایش ساده‌ای را انجام دهند. کافی است یک بستنی قیفی به کودک خود بدهند. اگر کودک در لیسیدن بستنی با مشکلی مواجه نباشد به احتمال زیاد زبان وی گیر ندارد.

– **ظاهر فرد:** ظاهر بچه‌های بزرگ‌تر که مبتلا به گیر زبان هستند ممکن است در اثر این مشکل دچار تغییراتی شود. مثلاً فاصله داشتن دو دندان پیش پایین از یکدیگر ممکن است نشانه‌ای از «گیر زبان» باشد.

درمان

با جراحی می‌توان «گیر زبان» را برطرف کرد. این عمل بسیار ساده است و معمولاً عارضه‌ای هم ندارد. بسته به سن کودک این عمل با نیمه‌بی‌هوشی و حتی بانی حسی موضعی نیز قابل انجام است. به‌رغم اینکه اصلاح جراحی این اختلال بسیار راحت است، نتایج این عمل هم بسیار خوب است و تکلم راحت و اعتماد به نفس را به کودک برمی‌گرداند.
«متخصص گوش، گلو و بینی جراحی سر و گردن