

داروهای اشتها آور چه عوارضی برای کودکان ایجاد می کنند؟



خفیف پوستی و برخی درمان های پوست تجویز می شود. از عوارض این دارو در برخی موارد افزایش اشتهاست.

این داروها چه عوارضی برای بچه ها ایجاد می کنند؟

از عوارض آنها می توان به گیجی، خواب آلودگی، نداشتن تمرکز، نخوابیدن کودک به علت هیجان زیاد، بیقراری، تپش قلب، کاهش ششمار خون، اثر بر عملکرد کبد، اسهال، یبوست و استفراغ اشاره کرد. این دارو می تواند در کودکان عارضه کاهش هشدارهای مغزی و اختلال دفع ادراری (به خصوص در موارد مسمومیت و مصرف مفرط) ایجاد کند. بیشتر عوارض این دارو به علت اثر سبیهوهیتادین بر دستگاه اعصاب مرکزی است.

در چه سنینی نباید از این دارو برای بچه ها استفاده کرد؟

مصرف زیاد این دارو در کودکان می تواند منجر به توهم، مشکل های قلبی و ریوی و حتی مرگ شود. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مصرف این دارو را در کودکان زیر ۲ سال مطلقاً ممنوع اعلام کرده است. در کودکان بین ۲ تا ۴ سال هم به دلیل احتمال ایجاد مسمومیت مصرف دارو پیشنهاد شده و در کودکان بالای ۴ سال مصرف این دارو تحت نظر پزشک و برای مدت کوتاه بلا مانع است.

داروهای اشتها آور گیاهی چه عملکردی دارند؟

داروهای گیاهی اشتها آور که عمدتاً در کودکان مورد استفاده قرار می گیرند، معمولاً عصاره ای از گیاهان یا میوه هاست؛ مانند عصاره انار که تاثیر سونی روی کودک ندارد و عملکردش مثل این است که شما یک ماده ترش به کودکان بدهید که قطعاً بعد از آن بچه احساس گرسنگی می کند. تصور کنید شما یک لیوان آب انار بخورید یا رب

بی اشتهایی بچه ها یا کم غذا خوردن آنها همیشه یکی از دغدغه های اصلی مادران است. بسیاری از بچه ها بدغذا هستند و از همه انواع غذاها نمی خوردند تا ریزمغذی های مورد نیاز بدنشان تامین شود. به همین دلیل همیشه مادران دنبال راهی هستند که بچه شان بیشتر غذا بخورد و وقتی راهی پیدا می کنند که اشتهای بچه بیشتر می شود کلی از نگرانی های آنها برطرف می شود.

یکی از آن راه ها استفاده از داروهای اشتها آور است که این روزها هم انواع شیمیایی و هم گیاهی و طبیعی آن در بازار وجود دارد. گاهی بیقراری مادر از بی اشتهایی بچه به اینجا ختم می شود که او را نزد پزشکان متعدد می برد و آنها نیز برایش شربت اشتها تجویز می کنند ولی ممکن است برخی مادران با توصیه اطرافیان خودسرانه داروهای افزایش اشتها برای کودک تهیه کنند، اما موضوع مهم این است که آیا واقعا استفاده از داروهای اشتها آور می تواند معجزه کند؟

در این مطلب عملکرد داروهای اشتها آور را بررسی می کنیم و اینکه مصرف این دارو برای چه بچه هایی لازم و برای چه بچه هایی خطرناک است؟ دکتر نوشین محمدحسینی به این پرسش پاسخ می دهد که بی اشتهایی کودک ناشی از چه مشکل هایی می تواند باشد؟

داروهای اشتها آور چگونه باعث افزایش اشتها می شوند؟

داروهای اشتها آور معمولاً یک آنتی هیستامین هستند که یکی از عوارض آن ها تاثیر بر اشتهاست. یکی از معروف ترین و مهم ترین داروهای اشتها آور سبیهوهیتادین است که به عنوان یک داروی آنتی هیستامین و ضد آلرژی امروزه در درمان برخی آلرژی های غذایی، آلرژی های مداوم فصلی، آلرژی های مرتبط با خون و پلاسما، آلرژی های

تفکر: بهترین راه برای کنترل این استرس های بی دلیل، تفکر در مورد آنهاست. خوب است در این مواقع از خود سوال کنید "چرا من اضطراب دارم؟ آیا این مسئله تا این حد تنش برانگیز است و اهمیت دارد؟ اگر من اضطراب نداشته باشم چه می شود؟ آیا اضطراب من نتیجه بهتری ایجاد می کند؟"

از طرفی سعی کنید با خودآگاهی و فکر کردن به اضطراب موجود تلاش در آرام کردن خود کنید. با تنفس های آرام و عمیق برای چند لحظه و تمرکز بر روی آن آرامش را در خود ایجاد کنید و ذهنتان را به موضوع دیگری معطوف سازید. شاید در ابتدا لازم باشد در طول روز چندین بار این تمرین را داشته باشید اما با این تمرین ذهن را عادت می دهید در اضطراب باقی نماند.

به جای استرس برای مسائلی که اغلب هم کم اهمیت هستند سعی کنید برای حل آنها زمانی را تعیین کنید و با مشورت بگبیرد.

در افکار تشش را باقی نگه دارید و درجا ننزید. اگر مساله ای قابل حل نیست آن را رها کنید و از خداوند طلب کمک کنید.

به عنوان تمرین هر روز در زمانی خاص تمرین ریلکسیشن داشته باشید. حتما یک فعالیت ورزشی مستمر و منظم داشته باشید.

سعی کنید با خاطرات گذشته زندگی نکنید و به آن چیزی که می توانید تغییر دهید فکر کنید و مابقی را در مسیرش به حال خود رها کنید.

وقتی که احساس اضطراب دارید، تند و سریع راه نروید یا به دنبال یک سرگرمی باشید.

تجسم یک منظره ی زیبا می تواند ذهن شما را از یک موقعیت استرس زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. و آن را با تمام وجود حس کنید.

برای انجام هرکاری، زمان مشخصی را اختصاص دهید.

زمانی که با تلفن صحبت می کنید، به جای انجام همزمان کارها، بهتر است به راحتی بنشینید و به مکالمه خود تمرکز کنید و نیز زمانی که با کامپیوتر کار می کنید به کار یا پروژه دیگری نپردازید.

از آنجایی که افراد ششاد بیشتر از دیگران مایل به

بیندازد و زمانی متوجه شوند که خیلی دیر شده باشد. **مهم ترین معیار اشتها و تغذیه کودکان منحنی رشد است**

دکتر ضیاءالدین مظهری: کودکان بنا بر غریزه طبیعی حفظ حیات، نیاز دارند غذا بخورند و این یک نیاز طبیعی است مگر آنکه کودک به دلایلی دچار بی اشتهایی شده باشد. نتایج مطالعه های متعدد نشان داده، مادران جوان بین بی اشتهایی و عدم نیاز به غذا در کودک تفاوت قائل نمی شوند و همین مساله باعث می شود مادام دنبال راه حلی برای افزایش اشتهای فرزند خود باشند.

در سال اول، رشد کودک بسیار سریع اتفاق می افتد، به گونه ای که در پایان ۳ سالگی وزن کودک به ۳ برابر وزن هنگام تولدش می رسد. و قدش هم بین ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر رشد می کند، اما در سال دوم، رشد کودک به نصف این میزان می رسد و در سال سوم، رشد قندی و وزنی سرعت زیادی ندارد. در حقیقت بعد از ۳ سالگی فرآیند رشد به گونه ای است که اگر کودک در سال، ۸ سانتی متر قد کشید و ۲ تا ۳ کیلوگرم وزنش بالا رفت، عالی ترین رشد را داشته است.

متأسفانه بسیاری از مادران به زور یا با دادن پاداش یا التماس یا شیوه های نادرست دیگر، بچه را وادار به خوردن غذا می کنند، در حالی که با این کار سیستم طبیعی رفع نیاز کودک را به هم می ریزند و کودک از غذا خوردن متنفر می شود یا خاطره بدی از غذا خوردن در ذهنش باقی می ماند. برخی از مادران نیز برای اینکه اشتهای کودکان را زیاد کنند، انواع مکمل های مولتی ویتامین را به کودکان می خوراند یا به او شربت اشتها آور می دهند.

به بچه های بدغذا اشتها آور بدهیم یا ندهیم؟

باید بدانید مولتی ویتامین ها خواص مواد غذایی طبیعی را ندارند، بنابراین خیلی به آنها اعتماد نکنید و خودسرانه به کودکان مکمل ندهید. از سوی دیگر، شربت های اشتها آور گیاهی که در عطاری ها موجود است را هم نباید خودسرانه مصرف کرد چون از مواد غیرمجازی مانند کودتون که چاق کننده است استفاده می کنند و قطعاً عوارضی را برای کودک به وجود می آورند.

پس حتی داروهای گیاهی اشتها آور را نیز خودسرانه مصرف نکنید. بی اشتهایی ممکن است ناشی از یک بیماری باشد که تشخیص آن با پزشک است. یکی از عوامل کم اشتهایی، کم خونی و فقر آهن است. همچنین کمبود روی و ویتامین تشخیص آن با پزشک است. یکی از عوامل کم اشتهایی، کم خونی و فقر آهن است. همچنین کمبود روی و ویتامین D۳ نیز می تواند باعث کم اشتهایی در کودکان شود.

از سوی دیگر، والدین باید برای رشد فرزندشان منحنی رشد را ملاک قرار دهند، نه نظر شخصی خود را. اگر این منحنی بالا رونده بود، به آن معناست که بچه سوءتغذیه ندارد ولی اگر روند نزولی باشد، باید حتماً کودک را به پیش پزشک ببرند تا علت را بررسی کند.

بی اشتهایی ممکن است ناشی از عفونت یا حتی دندان درآوردن یا اسهال و حتی تب نیز باشد. نکته مهم در اینکه میزان اشتها به عوامل ژنتیکی نیز بستگی دارد. در نتیجه نباید کودک را با بچه های دیگر در این زمینه مقایسه کرد.

مهم ترین دلایل سردی روابط زوجین بعد از ازدواج



دکتر سمیه شاهمرادی مشاور خانوادگی و مدرس دانشگاه تهران گفت: نخستین عامل سردی میان زوجین پس از ازدواج ناشی از انتخاب غیراصولی است به این معنی که ازدواج از روی اجبار یا به انتخاب والدین و اقوام است که طرفین از همان ابتدا به هم علاقه ای ندارند اما مواقعی نیز به رغم انتخاب اصولی ولی به دلیل فقدان مهارت های زندگی، رابطه زن و شوهرها به سمت سردی پیش می رود. وی بیان کرد: در اوایل زندگی بار هیجانی و مسائل جنسی ممکن است

بین زوج ها تازگی داشته باشد و نباید نگران باشند که بعد از یک مدت احساسات بیشنشان ملایم بشود ولی وقتی احساسشان نسبت به هم خیلی ملایم شود یعنی تبدیل به سردی نگاه، مشکل ساز است. شاهمرادی تاکید کرد: دلایل مختلفی باعث سرد شدن روابط زوج ها می شود اما شایع ترین دلیل نداشتن هدف است، در واقع ازدواج را به عنوان هدف در نظر می گیرند و پس از رسیدن به آن چون هدف دیگری ندارند بعد از مدتی زندگی برایشان خسته کننده و یکنواخت می شود. معمولاً زوج هایی که اهدافی به صورت فردی و مشترک دنبال می کنند و سعی دارند به آن اهداف برسند در نتیجه این افراد احساس سودمند بودن می کنند و دیگر فرسوده نمی شوند. وی ادامه داد: از دلایل دیگری که موجب سردی روابط بین زوجین می شود، انتقاد و توهین مداوم به یکدیگر، عدم ابراز علاقه، دخالت های اطرافیان، سردی روابط، مسئولیت خانه داری و بچه داری زنان است، همچنین افسردگی می تواند روابط زوجین را تحت تاثیر قرار دهد و رفته رفته باعث سرد شدن روابط شود.

وی در مورد روش های درمانی سردی روابط اظهار داشت: سردی روابط در مشاوره خانواده فرسودگی زناشویی نام دارد که درمان های مختلفی برای آن وجود دارد، مهمترین روش درمان ایجاد تنوع در روابط و یا کمک گرفتن از یک فرد مشاور یا متخصص است که به زوجین راهکار ارائه بدهد، به عنوان نمونه در روابط جنسی شان با یکدیگر خوب صحبت کنند و ببینند که آیا مسئله ای حل نشده ای وجود دارد یا نارضایتی خاصی که باعث پدیدار شدن احساس ناخوشایند در آنها شود. شاهمرادی خاطر نشان کرد: در اوایل زندگی عشق رمانتیک وجود دارد که افراد نقص های یکدیگر را نمی بینند اما بعد از گذشت سال ها عشق آنها به عشقی واقع بینانه باید تبدیل شود یعنی با کمک اصلاح رفتارها و رشد شخصیت آنها بشود. وی در پایان اصلاح رفتاری توسط زوجین با کمک گرفتن از یک مشاور یا روانشناس و تلاش برای انجام راهکارهای ارائه شده توسط متخصص به صورت مداوم پس از مراجعه را برای حل این مشکل توصیه کرد.

چگونه در منزل به مسائل کاری فکر نکنیم؟

جعفر بای آسیب شناس با اشاره به جداسازی زندگی کاری و شخصی اظهار داشت: جدا کردن زندگی کاری و شخصی افراد بسیار با اهمیت است زیرا باید افراد در پایان کار به فکر مسائل خانه و خانواده باشند. وی بیان کرد: به نوشتن جزء به جزء برنامه و ذکر این مسائل که کارها به اتمام نرسیده و برای روزی آن است، می توان ذهن تان را از مشغله های کاری فارغ کنید و با خیالی آسوده به برنامه های شخصی برسید. این آسیب شناس با بیان این که شغل اهمیت دارد ولی خانواده مهم تر است،



افزود: برای این که در محیط خانه به مسائل کاری فکر نکنیم باید به نوعی با زبان محبت آمیز به همکاران تان بگویید که تا حد ممکن از زنگ زدن در زمان غیر امداری پرهیز کنند تا ذهن شما درگیر مسائلی به غیر از کارهای شخصی و خانوادگی نشود، تا بتوانید به خانواده تان برسید.

بای ابراز داشت: وقتی که افراد خانواده تان برایتان ارزش داشته باشند ناخودآگاه در زمان استراحت به فکر کارهای شخصی و استراحت با خانواده می افتید و خود و همچنین افراد خانه را درگیر دیگر مسائل شخصی نمی کنید. وی خاطرنشان کرد: برای رهایی از فکر و مشغله های کاری در زمان استراحت باید به کارهای شخصی و خانواده بپردازیم تا ذهن مان از کار و مسائل خارج از خانه دور شود.

برخورد صحیح در برابر لجبازی کودک چیست؟



مرتضی مشایخی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی با بیان اینکه در برخورد با لجبازی کودکان باید به شرایط سنی و سلامت آنان توجه کرد، افزود: تا زمانی که رفتار لجبازی در کودکان بیش از حد و آسیب زا نباشد، رفتاری کاملاً طبیعی است و در صورتی که لجبازی همراه با رفتارهای شدید و طولانی از قبیل فریادها و گریه هایی که به کودی لب منتهی شوند و یا همراه با کتک زدن باشند باید با مراجعه به روانپزشک اقدامات ضروری انجام گیرد. این کارشناس گفت: در برخورد با لجبازی هایی که حالت طبیعی دارند نیز

باید به چند نکته توجه کرد تا به طور کاملاً صحیحی این رفتار منفی کودک مهار شود. وی ادامه داد: اولین نکته، حفظ آرامش است یعنی به هیچ وجه در برخورد با کودک لجباز، حساسیت و عصبانیت نشان داده نشود زیرا باعث تشدید لجبازی و آموزش غلط به کودک می شود و نکته دوم اینکه باید در این برخورد، ثابت قدم بود و در واقع در مقابل خواسته نابه جای کودک نباید کوتاه آمد.

مشایخی با اشاره به اینکه در اینگونه برخوردها تعادل و نظم و قانون روشنی در مقابل کودکان باید داشت، گفت: نباید رفتار پدر یا مادر و یا اطرافیان با این لجبازی ها متفاوت باشد تا کودک گیج نشود و به روشنی بیاید که لجبازی کردن هیچ موفقیت و نتیجه لذت بخشی را برایش ندارد تا از ادامه و تکرار این رفتار منصرف شود. وی در بخش پایانی با بیان اینکه در صورت ادامه لجبازی باید واکنش خاموش (عدم برخورد و واکنش های کلامی و غیر کلامی ...) را در پیش گرفت، افزود: گاهی نیز لجبازی های کودکان نشانه عدم رفع نیازهای طبیعی شان (تشنگی، گشنگی ...) و یا قرار گرفتن در شرایط سخت است که باید فوراً اقدام به رفع این نیازها و دشواری های کودک کرد.

در دعوی فرزندانان قضاوت نکنید

ناهید ازغندی روانشناس کودک گفت: هنگامی که میان فرزندانان اختلاف به وجود می آید اولین اقدام آرام ساختن آنها بوده و سعی کنید تا حواس شان را متوجه کاری دیگر منحرف کنید. وی تصریح کرد: دعوی میان کودکان و بعضاً گریه های شدید معمولاً بر اثر رقابت بین آنها در جلب توجه والدین بوده که اگر این رفتار به درستی مهار و مدیریت نشود بر روابط عاطفی آنان تاثیرات منفی خواهد گذاشت.



ازغندی گفت: هرگز بین دعوی فرزندان قضاوت نکنید، حتی اگر خودتان شاهد این ماجرا بوده اید و به آن بیاموزید که به نظرات و خواسته های یکدیگر احترام گذاشته و هر دوی آنها جزو یک خانواده و مورد توجه والدین هستند. این روانشناس کودک در پایان افزود: به فرزندان بیاموزید که برای استفاده از اسباب بازی ها و یا دیگر وسایل یکدیگر باید از هم اجازه گرفته و برای رعایت این موضوع برایشان تشویقی را در نظر بگیرید.

راهکارهایی برای کنترل استرس های بی دلیل روزانه



بینی وارد بدنتان کنید و از دهان خارج کنید. در حین تنفس فقط فکر آرامش و نفس کشیدنتان باشید و راحت نفس بکشید. اگر نمیتوانید تا ۵ نفستان را نگه دارید، برای شروع هر چقدر که میتوانید را بشمرید.

پس از آن سعی کنید بدنتان کاملاً شل و راحت باشد از عضلات پنجه پا شروع کنید و یک به یک همه عضلات بدن خود را شل و رها کنید. شل و رها. تا ریزترین عضلات این کار را انجام دهید. مثل وقتی که داخل یک وان آب گرم می شوید. باید احساس سبکی و راحتی کنید. حتی به عضلات جمجمه، فک، زبان، و ... هم بپردازید.

در این تمرین می توانید برای موثرتر بودن، به یک موسیقی آرامش بخش با صدای ملایم و بی کلام هم گوش دهید. باید احساس سبکی و آرامش را در دستها انجام دهید تا کاملاً حس نشاط داشته باشید.

کمک به دیگران هستند، هم یاری با دیگران، شادی و رضایت فرد را افزایش می دهد و آرامش دهنده است.

تمرین ریلکسیشن باید به طور منظم در یک زمان و در یک مکان که کاملاً ساکت هست و کسی مزاحمتان نمی شود انجام شود. لباسهای تنگی که نتان هست را باید شل کنید. مثل کشش یا کت. یک لباس راحت بپوشید. می توانید روی زمین یا تخت بنشینید یا روی صندلی که برای سر و دستتان هم محافظ داشته باشد. اگر هم می خواهید دراز بکشید باید باهایتان را دراز کنید. در هر صورت بدنتان باید کاملاً راحت باشد و هیچ حس ناراحتی نداشته باشید. حالا می توانید چشمه پاتیان را ببندید و آرام نفس بکشید. طوری نفس بکشید که تا ۵ بشمرید و به ریه ها بدهید و تا ۵ بشمرید و خارج کنید. هوا را از