

## توصیه های پزشکی

اگر حساسی اعصابتان به هم ریخته، موز بخورید.

اگر می خواهید کلیه تان سنگ نسازد، زردآلو بخورید.

اگر فشارخونتان بالاست، کشمش بخورید.

## گوناگون



## اختلال ریاضی، مسئله ای حل شدنی

شمیم کمریسته، دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان

۵۰درصد از مردم جهان دچار عارضه دیس کلکولیا (dyscalculia) یا محاسبه پریشی، می باشند. این افراد در برابر مجموعه های شمارشی، ضعف دارند. بسیار دیده شده است که دانش آموزانی در درس ریاضی احساس ناخوشایندی داشته و نمی توانند به درک درست مفاهیم ریاضی برسند، عوامل متفاوتی می تواند مؤثر باشد اما یکی از مهم ترین آن ها، اختلالاتی است که دانش آموزان در یادگیری این مفاهیم دارند. این دانش آموزان با اینکه به اندازه دوستان خود تلاش می کنند، اما پیشرفت قابل توجهی در یادگیری این درس ندارند و انتظارات معلم خود را برآورده نمی کنند. همچنین به دلیل ناکامی هایی که در درس ریاضی دارند، با هر مسئله ای از زندگی روزمره خود که با ریاضیات ارتباط داشته باشد، دچار مشکل می شوند و نمی توانند به خوبی با آن روبرو شوند.

اختلال در ریاضیات، عبارت است از ناتوانی در انجام مهارت های مربوط به حساب، با توجه به ظرفیت هوشی و سطح آموزشی که از کسی انتظار می رود. مهارت های مربوط به حساب، از طریق آزمون های میزان شده فردی ارزیابی می شود. فقدان توانایی مورد انتظار در ریاضی، با عملکرد تحصیلی و فعالیت های روزمره تداخل پیدا می کند و مشکلات مربوط به آن، دامنه وسیعی را دربرخواهد گرفت. اختلال در ریاضیات تا سال ۱۹۸۰ به عنوان یک اختلال روان پزشکی شناخته نمی شد، با انتشار سومین ویرایش راهنمای آمار و تشخیصی در سال ۱۹۸۰، این اختلال به عنوان یک مشکل روان پزشکی طبقه بندی شد. به طور کلی، تخریب چهار گروه از مهارت ها در اختلال ریاضیات مشخص شده است:

۱. مهارت های زبانی: درک اصطلاح های ریاضی و تبدیل مسائل نوشتاری به نمادهای ریاضی.
۲. مهارت های ادراکی: شناسایی و درک نمادها و مرتب سازی مجموعه اعداد، ادراک فضایی اشیاء و تجسم، تشخیص تصویر و شکل از زمینه.
۳. مهارت های ریاضی: توانایی انجام چهار عمل اصلی، شمارش اشیاء.
۴. مهارت های توجه: کپی کردن درست شکلها و مشاهده



درست نمادهای عملیاتی، هماهنگی چشم و دست.

تحقیقات نشان داده است که ۵درصد از مردم جهان دچار عارضه دیس کلکولیا (dyscalculia) یا محاسبه پریشی می باشند. این افراد می توانند بسیار باهوش و حتی سخنور باشند. آن ها دچار یک ضعف تحمیلی در برابر مجموعه های شمارشی هستند. به بیان ساده، از دیدن ارتباط بین گروهی از اشیاء، مثلاً پنج درخت گردو و نمادی که معرف آن است، نظیر کلمه پنج یا عدد ۵، عاجز هستند.

همچنین نمی توانند حتی جمع و تفریق را با یکی یکی اضافه یا کم کردن اعداد، انجام دهند.

علل اختلال ریاضی

۱. مشکلات عصب شناختی ۲. ضعف فرایندها (دقت، ادراک، حافظه ۳. فقدان آمادگی یادگیری ۴. عملکرد پایین هوش غیرکلامی (در آزمون های هوشی) ۵. نبود علاقه و انگیزش ۶. آموزش ضعیف

راهکارهایی برای درمان این اختلال:

✓ برای آموزش مفاهیم ریاضی به کودکان، کودک باید پایه های

اساسی لازم و پیش نیاز برای درک مفاهیم ریاضی را کسب کرده باشد تا بتواند به استدلال بپردازد، در غیر این صورت، یادگیری کودک از مفاهیم، به صورت طوطی وار می باشد. برای مثال، در آموزش جمع و تفریق، کودک باید به تساوی جزء به جزء یا تناظر یک به یک مفهوم عدد و نیز نگهداری ذهنی عدد رسیده باشد.

✓ معلم باید فضای مطلوب برای یادگیری مفاهیم ریاضی ایجاد کند تا کودک، تنها نقش دریافت کننده و منفعل را نداشته باشد و با فعالیت های مناسب بتواند بین آنچه معلم تدریس می کند، آنچه در کتاب آمده است و آنچه خود عملاً انجام می دهند و دریافت می نمایند، ارتباطی منطقی و اصولی برقرار کنند.

✓ آموزش مفاهیم ریاضی باید از اشیاء واقعی یا مواد قابل لمس و مشاهده شروع شود؛ برای مثال، می توان برای درک مفهوم اعداد، از مهره ها، میوه ها، لوبیا و... که کودک می تواند آن ها را دستمالی و دستکاری کند، استفاده کرد و همچنین بتواند اشیاء اطراف را بشمارد.

✓ آموزش باید با تأکید بر خودآموزی این دانش آموزان باشد و آن ها خود به درک مفاهیم ریاضی پی ببرند.

✓ استفاده از وسایل متنوع آموزشی، بازی های جذاب، داستان های آموزش ریاضی، شعر و... بسیار حائز اهمیت است.

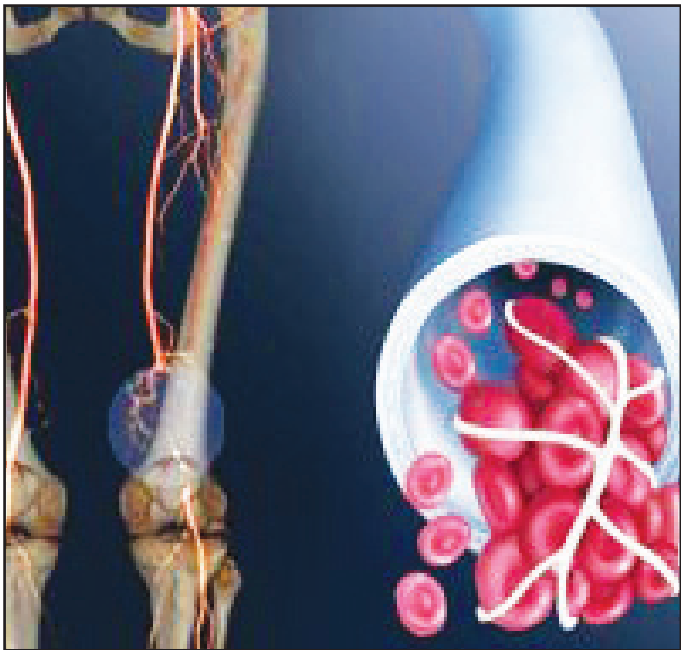
✓ در مواردی که علت مشکلات دانش آموزان ضعف در هماهنگی حرکتی، کوتاهی دامنه تمرکز و دقت، ضعف در حافظه، ادراک بینایی، شنوایی و... است، اجرای فعالیت های مناسب برای تقویت این امور، همراه با بازپروری مشکلات ریاضی، ضروری است.

✓ توجه به تمرین و تکرار بسیار، در بازپروری این مشکل اهمیت زیادی دارد.

منابع:

۱. اختلال خواندن و ریاضی. مجله رشد مشاور مدرسه.
۲. شیوع اختلال یادگیری ریاضی در دوره ابتدایی، مجله روانشناسی تحولی.
۳. موسیقی و اختلال یادگیری ریاضی، مجله تعلیم و تربیت استثنایی.

## چگونه متوجه لخته خون در بدن شویم؟



یک لخته خون گرچه مضر نیست، اما اگر به سمت قلب و ریه رها شود، گاهی خطرناک شده و منجر به بروز مشکلات جبران ناپذیری می شود.

**درد بازو یا درد پا**

درد هم می تواند از نشانه های لخته خون یا نیمه جامد تغییر کرده و اغلب در ساق پا دیده می شود.

لخته شدن، یک فرایند ضروری است که برای از دست ندادن بیش از حد خون ایجاد می شود، اما زمانی که یک لخته در داخل یک رگ باشد، بسیار مضر است.

**مشکل در تنفس**

وجود لخته خون در ریه، اکسیژن رسانی را مشکل می کند و منجر به تنگی نفس می شود. اگر در تنفس عمیق با مشکل آمده است؛ تغییر رنگ پوست خون در بدنتان است.

اما تغییر رنگ در پوست، مانند کبودی شدید، احتمالاً ناشی از لخته خون است. علاوه بر این، ممکن است منجر به قرمزی و احساس گرما در دست و پا نیز شود.

درد هم می تواند از نشانه های لخته خون یا نیمه جامد تغییر کرده و اغلب در ساق پا دیده می شود.

لخته شدن، یک فرایند ضروری است که برای از دست ندادن بیش از حد خون ایجاد می شود، اما زمانی که یک لخته در داخل یک رگ باشد، بسیار مضر است.

وجود لخته خون در ریه، اکسیژن رسانی را مشکل می کند و منجر به تنگی نفس می شود. اگر در تنفس عمیق با مشکل آمده است؛ تغییر رنگ پوست خون در بدنتان است.

**تغییر رنگ پوست**

## چه وقتی درد دست چپ به عارضه قلبی ارتباط دارد؟

تعریق بیش از اندازه یا رنگ پریدگی پوست توع، استفراغ یا سوءهاضمه سرگیجه، سبکی سر، غش یا از دست دادن هوشیاری ضربان قلب سریع یا نامنظم

عدم حساسیت به لمس و رابطه با حرکت

درد مرتبط با قلب در دست چپ اغلب به طور ناگهانی شکل می گیرد، نسبتاً حالتی پایدار دارد و نسبت به لمس، حساس نیست. بر همین اساس، درد در دست چپ که با حرکت دست شکل می گیرد یا تشدید می شود، به طور کلی بعید است که با قلب در ارتباط باشد. افزون بر این، حساسیت به لمس می تواند بیشتر نشان دهنده یک بیماری عضلانی اسکلتی باشد. آسیب ها و بیماری های عضلانی اسکلتی شایع ترین دلیل درد در ناحیه دست هستند. فعالیت های روزانه مانند بلند کردن اجسام سنگین یا جابه جایی میلمان و آسیب های ورزشی مکرر موجب فشار یا التهاب در عضلات یا مفاصل دست می شوند. این شرایط اغلب موجب شکل گیری حساسیت به لمس شده و با حرکت دست تشدید می شود.

**درد کوتاه مدت در برابر درد بلند مدت**

همان گونه که پیش تر اشاره شد، درد در دست چپ مرتبط با قلب، به طور معمول به طور ناگهانی شکل می گیرد و از این رو، احساس درد بلند مدت در دست، به طور معمول با یک مشکل قلبی مرتبط نیست. اثر شرایط مانند التهاب تاندون مثل گرفتگی آرتروز آرنج یا شانه و بورسیت، به طور معمول برای چند ماه یا حتی سال ها پایدار باقی می ماند و با افزایش درد تدریجی و کاهش تحرک مفصلی همراه هستند. بر همین اساس، دست درد بلند مدت، بیشتر احتمال دارد با یک مشکل عضلانی اسکلتی مرتبط باشد تا یک مشکل قلبی. افزون بر این، از آنجایی که درد مرتبط با قلب از زمان آغاز، نسبتاً حالتی ثابت دارد، دست دردهای کوتاه، بیشتر احتمال دارد در نتیجه یک دلیل غیرقلبی شکل گرفته باشند، به ویژه اگر با حرکت دست یا گردن شکل بگیرند.

**هشدارها و اقدام های احتیاطی**

احساس درد در دست چپ که با فعالیت شدیدتر می شود و با استراحت بهبود می یابد، نیاز به رسیدگی پزشکی فوری دارد؛ زیرا ممکن است نشانه ای از یک مشکل قلبی جدی باشد، به ویژه اگر درد عمیق باشد و دست نسبت به لمس حساس نباشد. درد در دست چپ که به طور ناگهانی هنگام استراحت پدیدار می شود، همانند وقتی که در حال تماشای تلویزیون هستید نیز می تواند به واسطه یک بیماری قلبی شکل گرفته باشد. در نهایت، اگر دست درد با نشانه های دیگر مانند درد قفسه سینه، توع، استفراغ، سرگیجه، غش، تنگی نفس، تعریق غیرمعمول، نفخ شکم، سرفه یا خس خس سینه همراه است، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

درد در دست چپ که با درد در قفسه سینه یا ناراحتی در این قسمت همراه می شود، احتمال مواجهه با حمله قلبی یا یک مشکل قلبی جدی دیگر را به طور قابل توجهی افزایش می دهد.

درد در قفسه سینه یا ناراحتی، مانند احساس فشار یا سنگینی، شایع ترین نشانه یک حمله قلبی محسوب می شود؛ از این رو، درد در دست چپ که با درد در قفسه سینه یا ناراحتی در این قسمت همراه می شود، احتمال مواجهه با حمله قلبی یا یک مشکل قلبی جدی دیگر را به طور قابل توجهی افزایش می دهد.

بیشتر مردم می دانند که درد در دست چپ یکی از چندین نشانه شایع حمله قلبی یا دیگر مشکلات قلبی جدی است. بر همین اساس، احساس درد در دست چپ هرگز نباید نادیده گرفته شود.

به گزارش «لیو استرانگ»، اما درد در ناحیه دست به واسطه شرایط مختلفی شکل می گیرد که از محدوده شدت مختلف برخوردار هستند و از کشیدگی عضله تا یک حمله قلبی شدید را شامل می شوند. در شرایطی که تشخیص اینکه آیا درد در دست چپ با مشکلی در قلب مرتبط است یا خیر، می تواند فریبنده باشد، چند ویژگی می توانند بین دست درد قلبی و غیرقلبی تمایز ایجاد کنند.

**همراهی با درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی**

اگرچه همواره وجود ندارد، درد در قفسه سینه یا ناراحتی، مانند احساس فشار یا سنگینی، شایع ترین نشانه یک حمله قلبی محسوب می شود. از این رو، درد در دست چپ که با درد در قفسه سینه یا ناراحتی در این قسمت همراهی می شود، احتمال مواجهه با حمله قلبی یا یک مشکل قلبی جدی دیگر را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. ترکیب احساس درد در دست چپ و قفسه سینه نشان دهنده یک شرایط پزشکی اورژانسی و نیازمند ارزیابی فوری است. در شرایطی که این نشانه مرتبط با یک مشکل قلبی تشخیص داده نشود نیز هرگز نباید نادیده گرفته شود. بیشتر افرادی که

درد در قفسه سینه و دست مرتبط با قلب دارند، به این نکته اشاره دارند که درد قفسه سینه به شانه و سپس به دست سرایت می کند. درد ممکن است به سمت گردن، آرواره، پشت و دست راست نیز حرکت کند.

**حضور دیگر نشانه های احتمالی مرتبط با قلب**

نشانه های واقعی حمله قلبی اغلب ظریف تر و مبهم تر از چیزی هستند که به طور معمول در برنامه های تلویزیونی و فیلم ها نمایش داده می شود. با این وجود، حضور این نشانه ها در ترکیب با درد در دست چپ، احتمال این را که درد مرتبط با مشکلی در قلب باشد، افزایش می دهد. از جمله این نشانه ها و علائم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

**تنگی نفس**

## اگر این نشانه ها را دارید، مشکوک به بیماری ام.اس هستید

وی با بیان اینکه علامت های ساقه مغزی از دیگر نشانه های بیماری ام اس محسوب شده و به صورت سرگیجه، دوبینی و به ندرت اختلال در بلع ظاهر می شوند، عنوان کرد: از دیگر نشانه های مبتلایان به ام اس می توان به عارضه (INO) (فلج اعصاب حرکتی چشم، اغلب عصب ۶) اشاره کرد که در این اختلال، وقتی فرد به سمت راست نگاه می کند، چشم چپش به داخل نمی آید و چشم راستش حرکت جبرانی دارد. بنابراین اگر این حالت دوطرفه باشد، به خصوص در زنان جوان، ما مشکوک به بیماری ام اس می شویم. این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قم تصریح کرد: فلج عصب زوج ۷ صورت، جاری شدن آب بزاق دهان، تغییر مزه غذاها، احساس درد یا گرفتگی صورت، دردهای خنجری در صورت، اندام ها و علامت های شناختی، از دیگر نشانه های بیماری ام اس به شمار می آید.

حجازی افزود: حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد مبتلایان به ام اس خواب رفتگی دست و پا در تمامی موارد به منزله ابتلا به بیماری

حجازی بیان کرد: ۲۵ درصد از افراد در شروع بیماری ام اس دچار درگیری سر عصب اپتیک هستند که با پیشرفت این بیماری، این میزان به حدود ۵۰ درصد افزایش پیدا می کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه یادآور شد: احساس ضعف در اندام ها مانند دست یا پا، به خصوص پس از راه رفتن طولانی مدت یا ورزش سنگین، از علامت های شایعی است که در مبتلایان به ام اس بروز پیدا می کند که این نشانه، به ویژه پس از حمام یا سونای داغ یا در معرض هوای گرم قرار گرفتن شدت پیدا می کند. همچنین در زنان، در دوران عادت ماهانه احساس ضعف در اندام ها تشدید می شود.

حجازی اظهار داشت: از دیگر نشانه هایی که مبتلایان به ام اس از آن رنج می برند، می توان به علامت های مخچه ای مانند اختلال در تعادل و صحبت کردن، لرزش دست، سرگیجه های شدید و مزمن، ناتوانی در گرفتن اشیاء و حرکات ناموزون چشمی اشاره کرد که البته شیوع این علائم از میزان پایینی برخوردار است.



نشانه های حسی و بصری از شایع ترین نشانه های ابتلا به ام اس محسوب می شوند که این علائم، با قرار گرفتن در هوای گرم شدت پیدا می کنند.

وی اظهار داشت: از مهم ترین فاکتورهای محیطی عضو هیئت علمی دانشگاه، در خصوص بیماری ام اس بیان کرد: برای بروز این بیماری نیاز به وجود زمینه ژنتیکی است و فاکتورهای محیطی متعددی باید بر بدن فرد اثر کند تا سیستم ایمنی بدن به اشتباه علیه رشته های میانی (روکش های روی رشته های عصبی انسان) در سیستم های عصبی مرکزی وارد عمل شود. وی ادامه داد: وظیفه رشته های میانی این است که سرعت جریان عصبی را در شخص چندصد تا چندین هزار برابر افزایش می دهند. از بین رفتن این رشته ها سبب اختلالات حرکتی و ناتوانی در شخص می شود.

**عوامل محیطی مؤثر در بروز ام اس**

وی اظهار داشت: از مهم ترین فاکتورهای محیطی می توان به استرس (فشارهای سنگین روحی یا فیزیکی)، کمبود ویتامین D۳ به دلیل در معرض تماس نور خورشید قرار نگرفتن به مدت کافی، تروما و عفونت های ویروسی اشاره کرد.

**شایع ترین نشانه ها**

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قم در خصوص علائم بیماری ام اس عنوان کرد: نشانه های حسی (احساس سوزن سوزن شدن در دست یا پاها، گزگز یا خواب رفتگی اندام ها) از شایع ترین و نخستین علامت هایی است که در مبتلایان به ام اس بروز پیدا می کند.

وی در خصوص شایع ترین نشانه های این بیماری اضافه