

دکتر کتابون راز جوان روان پزشک کودک و نوجوان هشدار می دهد

# تاثیر آلودگی صوتی بر تمرکز کودکان

**محبوبه ریاستی**  
در دنیای پرسروصدای امروز بی شک همه ما به نوعی با آلودگی صوتی مواجه بوده ایم و گاهی ماندن در مکان‌های پرسروصدا روانمان را به هم ریخته است، اما در این میان شاید تحمل صداهای زیاد برای کودکان دشوارتر باشد. برای آشنایی بیشتر با مضرات آلودگی صوتی از دکتر کتابون راز جوان، روان‌پزشک کودک‌کان و نوجوانان و عضو هیات علمی دانشگاه خوارسمیستم‌سختگی سوالا نمائمان باشند.

**سلامت:** اینکه می گویند آلودگی صوتی در یادگیری کودکان اثر منفی می گذارد صحت دارد؟

بله، چون صدای بلند باعث می شود تمرکز در کودکان پایین بیاید و فشار روانی زیادی را تحمل کنند. به همین دلیل هم درصدهای یادگیری در آنها پایین می آید. در هر حال کودکانی که در معرض صداهای بلند محیط قرار دارند، آهسته آهسته یادگیری را با مشکل مواجه می کنند. مثلا نیاز نیست وقتی کسی تلویزیون را تماشا نمی کند، آن را روشن کنیم. بعضی از افراد عادت دارند با استفاده از وسایل غیر ضروری سروصدا ایجاد کنند. مثلا تلویزیون یا رادیو را از صبح تا شب روشن می گذارند که این خود یکی از عوامل تهدیدکننده تمرکز و ایجاد استرس است. کودکانی که در این خانه‌های پرسروصدا زندگی می کنند، از این آلودگی های صوتی رنج می برند و رشد



شناختنشان محدود می شود و مهارت صحبت کردن آنها کاهش می یابد. از طرفی، اضطراب زیاد آنها باعث می شود انعطاف پذیر نباشند. **سلامت:** گوش دادن به موسیقی بلند، به خصوص با هدفون، می تواند یکی از عوامل کم شنوایی باشد؟  
بله، صد در صد، گوش دادن به موسیقی با صدای بلند و با استفاده از هدفون نه تنها لذت بخش نیست بلکه به مرور زمان روی گوش و شنوایی هم اثر مخرب می گذارد و باعث

**گوش دادن به موسیقی با صدای بلند و استفاده از هدفون نه تنها لذت بخش نیست، بلکه به مرور زمان روی توان گوش و شنوایی هم اثر مخرب می گذارد و باعث پرخاشگری و استرس می شود**

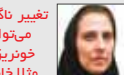


پرخاشگری و استرس می شود، بنابراین توصیه می کنم کودکان و نوجوانان با صدای بلند حداقل از طریق هدفون موسیقی گوش نکنند. **سلامت:** چه پیشنهادی برای مقابله با آلودگی صوتی و پیشگیری از این موضوع دارید؟  
بهبتر است وقتی می خواهیم خانه‌ای را برای سکونت انتخاب کنیم، دقت کنیم که نزدیک فرودگاه، کارخانجات، مدرسه و... نباشد. در غیر این صورت در آینده باید سروصدای زیادی را تحمل کنیم. دیگر اینکه می توانیم از پنجره‌های دوجداره استفاده کنیم تا از این راه از شدت صدای بیرون بکاهیم. این پنجره‌ها هم از سروصدای ماشین‌ها و هم از ورود گرما و سرما به خانه جلوگیری می کنند. نکته دیگری که باید رعایت کنیم خاموش کردن تلویزیون است زیرا روشن بودن دائمی تلویزیون می تواند استرس زا باشد، بنابراین در صورتی که تلویزیون نمایش نمی کنیم بهتر است آن را خاموش کنیم. ■

## صداشو کم کن لطفا!

خیلی از والدین وقتی می بینند کودک از صداهای بلند اجتناب نمی کند و راز ناشناختن می توانستند، در حالی که همین موقع بهترین زمان برای دادن برخی اطلاعات خوب است. به کودک بگویید که بزرگان می گویند بازرگی برده گوش خود فقط روی ۳۰ درصد صدا را می شنود و بقیه را از این برده نقل می دهد. بزرگان می گویند که اگر برده گوش می دهیم، لازم است به کودک و نوجوان خود بگوییم: «اگر برده گوش

آسیب بیند، ما مکرر به عفونت های گوش میانی که می تواند صدمه های مهمی به سلامت گوش بزند، دچار می شویم. در واقع، اگر عفونت به گوش داخلی و میانی برسد، احتمال اینکه شنوایی ما صدمه دیدن برود زیاد است. با کودک خود همین بهانه بهترین عواملی که باعث پاره شدن پرده گوش می شود، بگوئید و اینکه همیشه برای برخورد با پاره پرده گوش می تواند آن را پاره کند، مثلا با فرود آمدن جسم خارجی مثل سنجاق سر، خودکار یا حتی گوش پاک کن داخل گوش و یک حرکت



**تغییر ناگهانی دما می تواند باعث خونریزی شود، مثلا خارج شدن از خانه های خنک و ورود به هوای گرم تابستان زیر نور خورشید یا برعکس از محیط گرم به هوای سرد بیرون در زمستان می تواند عامل خونریزی از بینی باشد**



سطح کلسیم یا پلاکت داده می شود. در مواردی که خونریزی زیاد مکرر باشد باید حتما بررسی انجام شود زیرا می تواند عامل کم خونی در کودک شود. **سلامت:** برای بند آوردن خونریزی بینی کودک چه باید کرد؟  
به کمپرس سرد نیاز است. ابتدا باید سرد را به سمت پایین یا مستقیم نگه داشت و به سمت عقب خم نکرد زیرا این کار باعث می شود ترشحات وارد ریه شود که خطرناک است. بعد باید ۲ پوییتی را به سمت وسط تیغه بینی فشار داد و ۵ تا ۱۰ دقیقه در این حالت نگه داشت تا خونریزی متوقف شود اما اگر خونریزی شدید بود و متوقف نشد باید به اورژانس مراجعه کرد. **سلامت:** خونریزی از بینی در تابستان بیشتر شایع است یا در زمستان؟  
اگر دلیل آن خشکی مخاط باشد، هم در تابستان هم در زمستان شایع است. البته در زمستان بیشتر دیده می شود زیرا علاوه بر سرما، آلودگی هوا هم در زمستان بیشتر است. به همین دلیل توصیه می کنیم در هوای سرد در خانه حتما بخور و در صورت امکان دستگاه تصفیه هوا روشن باشد و برای کودکان از قطره بینی استفاده شود. تغییر ناگهانی دما هم می تواند باعث خونریزی شود، مثلا خارج شدن از خانه های خنک و ورود به هوای گرم تابستان زیر نور خورشید یا برعکس از محیط گرم به هوای سرد بیرون در زمستان می تواند عامل خونریزی از بینی باشد. **سلامت:** پس خونریزی از بینی زشتی نیست!  
نه، خونریزی هایی که عاملی ژنتیکی دارد مربوط به افرادی است که مشکلات انعقادی یا هموفیلی دارند. **سلامت:** سوزاندن رگ بینی را در کودکان توصیه می کنید؟  
خونریزی از بینی در کودکان اکثرا خفیف است و نیازی به سوزاندن رگ نیست. کافی است مخاط را با ویتامین A چرب از قطره بخور و استفاده کنند. ■



**دکتر ایراهیم رزما**  
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

## آلودگی صوتی شایع ترین علت کاهش شنوایی عصبی است

آلودگی صوتی شایع ترین علت کاهش شنوایی عصبی اکتسابی با نغان است، البته این بیماری قابل پیشگیری است اما هنگامی که به گوش آسیب برساند دیگر قابل درمان نیست. اصولا سروصدای زیاد آلودگی صوتی نوعی عامل استرس زای بیولوژیک است که نه تنها بر سیستم شنوایی بلکه بر کل بدن انسان اثر می گذارد به طوری که باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی، تاثیر بر سیستم غده هیپوفیز و آدرنال و ایجاد اختلالات هورمونی می شود که اگر باعث کاهش شنوایی شود، شخص نمی تواند به راحتی با افراد اجتماع ارتباط برقرار کند و این مشکل خود باعث کاهش کیفیت زندگی و سلامت روانی او می شود. این بیماری خصوصیات بالینی مشخصی ندارد که بتوان آن را از بقیه بیماری های گوش که باعث کاهش شنوایی عصبی می شوند، جدا کرد و مشخص آن از طریق معاینه و آزمایشات شنوایی سنجی مقدور است و گاهی بیمار ممکن است زوز گوش هم داشته باشد. البته در افرادی که موهای پور و چشمان آبی دارند این حساسیت و آسیب پذیری بیشتر از افرادی است که موها و چشمان سیاهی دارند. ضمنا بعضی از داروهای اثر سمی بر سلول های شنوایی دارند مثل قرص آسپیرین یا بعضی از داروهای آدرال آور. افرادی که از این داروها استفاده می کنند در صورتی که معروض آلودگی صوتی می شود، از طرفی، مصرف خورسارانه دارو، آلودگی هوا و آلودگی صوتی از مهم ترین عوامل کم شنوایی و ناشنوایی نوزادان است. ضمن اینکه بسیاری از ناشنوایی های مادرزادی به علت اشکال در عصب شنوایی هنوز در راه درمان ندادند. یکی از علائم مهم این عارضه در نوزادان بی توجهی آنها به صداهاست چرا که نوزادانی که گوش های سالمی دارند معمولا به طرف صداها برمی گردند و والدین می توانند نسبت به بی تفاوتی نوزاد به صداها حساس شوند. اما باید بگویم معمولا کم شنوایی مادرزادی درمان ندارد چون خیلی از آنها به دلیل مشکلاتی است که روی عصب تاثیر گذاشته است. همچنین ابتلا به سرخه، بیماری تب دار با عفونت های ویروسی ممکن است روی سیستم شنوایی نوزاد تاثیر بگذارد. از طرفی، مصرف داروهای نین تاثیر منفی زیادی بر شنوایی جنین دارد و اینکه گفته می شود خاتمه های باردار در ۳ ماهه اول بارداری اصلا نباید در مصرف کنند. توصیه درستی است. یکی از عوارض آلودگی هوا و آلودگی صوتی کم شنوایی نوزادان است و این آلودگی ها حتی می توانند به زایمان زودرس یا سفت جنین منجر شوند. ■

توصیه ها و هشدارهای دکتر معصومه همت یار متخصص بیماری های کودک

## کودک، گرما، خون دماغ



**تغییر ناگهانی دما می تواند باعث خونریزی شود، مثلا خارج شدن از خانه های خنک و ورود به هوای گرم تابستان زیر نور خورشید یا برعکس از محیط گرم به هوای سرد بیرون در زمستان می تواند عامل خونریزی از بینی باشد**



در فصل های گرم سال، مخصوصا در نواحی ای که هوا خشک است، حرف و حدیث در مورد خون دماغ شدن بچه ها بیشتر می شود. با دکتر معصومه همت یار متخصص بیماری های کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی در مورد خونریزی از بینی در کودکان و دلیل و شیوه درمان آن گفتگو کرده ایم.

**سلامت:** چرا برخی کودکان دچار خونریزی از بینی می شوند؟  
این آیین ساله نشانه بیماری خاصی است؟

خونریزی از بینی ۲ نوع است: خونریزی از ناحیه جلوی بینی که در کودکان شایع است و خونریزی از ناحیه عقب بینی که در بزرگسالان بیشتر دیده می شود. خونریزی از ناحیه عقب بینی خطرناک است زیرا ترشحات به عقب حلق می ریزد. خونریزی از بینی علامتی شایع در کودکان و جزو بیماری های است که گوجه گاهی اوقات نشان دهنده و علامت بیماری های خطرناک است اما در اکثر موارد خوش خیم و شایع ترین علت آن خشکی مخاط بینی یا شکسته بودن مویرگ های داخلی است که معمولا با دستکاری بینی یا فین کردن و عطسه هنگام سرماخوردگی یا حساسیت اتفاق می افتد. **سلامت:** پس نیازی به بررسی و معاینه یا آزمایش ندارد؟  
در صورتی که خونریزی از بینی خفیف باشد و علامت دیگری مثل گیجی پوست و خونریزی از لثه همراهش نباشد، به بررسی نیاز ندارد اما اگر با علائم دیگری همراه شد باید به متخصص مراجعه کرد. در این شرایط مشکلات انعقادی، هموفیلی، فشارخون بالا (که البته در کودکان شایع نیست)، برخی انواع سرطان ها مثل لوسمی های اطفال یا تومورهای ناحیه بینی یا ضایعات عفونی داخل بینی، کمبود کلسیم، بیماری های کبدی، مصرف برخی داروهای تاثیر گذار روی انعقاد خون مثل آسپیرین، وارفارین و ایبروفن و خشکی مخاط مورد بررسی قرار می گیرد. اگر خونریزی کم و خفیف و بدون علامت باشد فقط آزمایشات روتین برای آلودگی



**عصر کتاب داینامورا**  
نام مؤلف: عرفان خسروی  
ناشر: نشر طایر  
تعداد صفحات: ۶۴



کتاب «عصر طلایی داینامورا»، یک دانشنامه تصویری و مختصر در مورد موجودات وحشت هبکی است که سالها پیش در زمین زندگی می کردند! داینامورا! بعد از آنکه نویسنده کتاب، عرفان خسروی، کتاب «فرهنگ نامه داینامورا» را نوشت و با استقبال گسترده مخاطبان روبرو شد، این استقبال او را تشویق کرد تا کتاب حاضر را بنویسد.

این کتاب، روی حس کنجکاوی کودکان و نوجوانان حساب ویژه ای بر کرده است و مخاطبان اصلی کتاب را نوجوانان تشکیل می دهد؛ گویا این مطلب، مقدمه ای است که خود نویسنده در ابتدای کتاب گذاشته است. به علاوه، فضای تصویری و نقاشی های رنگارنگ، نابوهایی رنگارنگ از زندگی دایناموراها را در برابر چشمان تصویرخواه مخاطب قرار می دهد و مهر تکیه ای است بر اینکه این کتاب برای نوجوانان پیشگیر و کنجکاو نوشته شده است. نکته جالب برای دایناموراها که ذهن مخاطب را فلفلک می دهد، دیدن تصاویر این موجودات است و این کتاب با آگاهی صحیح از این نژاد، به صرف نوشته تکفا کرده و بیشتر تصویرخواه بوده است.

روایتی، و البته، حمایت از محیط زیست و آشناسازی مخاطب با ریوش علمی از ویژگی های کتاب است. در انتهای کتاب نیز نقشه جامع زندگی دایناموراها و خلاصه آنچه در کتاب است، به صورت مختصر برای مخاطب بازترجمه می شود.

