

تیک را بهتر بشناسید

تیک، یک ناراحتی می‌باشد که فرد قادر به کنترل حرکات و یا تکرار صداهای ناشی از تیک نمی‌باشد و غالباً در کودکان یافت می‌شود. دلیل این تیک‌ها می‌تواند جسمی و یا روانی باشد.



تیک، یک ناراحتی می‌باشد که فرد قادر به کنترل حرکات و یا تکرار صداهای ناشی از تیک نمی‌باشد و غالباً در کودکان یافت می‌شود. دلیل این تیک‌ها می‌تواند جسمی و یا روانی باشد.

تیک می‌تواند نوع ملایم سندرم تورت (Tourette Syndrome) باشد. این سندرم در اثر مشکلاتی در نواحی مغز و ماده‌های شیمیایی مغز (از قبیل: دوپامین، سروتونین و نورآدرین) به وجود می‌آید.

علائم تیک شامل: حرکات تکراری مشت کردن دست، لرزش بازو، چشمک زدن، پریدن، لگد زدن، دهان را باز کردن، ابرو را بالا انداختن، بالا کشیدن آب بینی (فین فین کردن)، جیغ کشیدن، ناله کردن، سرفه کردن، صدا را صاف کردن و شانه را بالا انداختن و ... است.

نشانه‌های بعدی عبارت است از: بی‌خوابی، فعالیت بیش از حد، آسم، آلرژی، عدم توجه و اختلالات روانی. سندرم تورت در 5 تا 7 سالگی بیشترین عوارض را در پی دارد.

تیک‌های دوران بچگی، در عرض چند ماه از بین می‌روند.

چگونه می‌توان تیک را تشخیص داد؟

اگر کودکتان هر روز و حداقل 4 هفته دچار این نشانه‌ها گردید، می‌توانید مطمئن شوید که دچار سندرم تورت شده است.

آزمایش EEG برای فهمیدن این که آیا فعالیت الکتریکی مغز دچار نقصان شده است یا نه، مفید می‌باشد.

چه عواملی باعث بروز تیک می‌شود؟

این تیک‌ها با استرس زیادتر می‌شوند و در هنگام خوابیدن اصلاً ظاهر نمی‌گردند.

دیگر ناراحتی‌ها از قبیل: اضطراب، اوتیسم، گرفتگی عضلانی، صرع، وسواس، ناتوانی در توجه و مسمومیت با مونوکسید کربن ممکن است تیک‌هایی را به وجود آورند.

دلایل تیک

دلایل تیک نامشخص می‌باشد. محققان می‌گویند که تیک‌ها در اثر ژنتیک و یا نابسامانی در ماده‌هایی شیمیایی مغز به وجود می‌آیند. تیک‌ها در اثر خستگی، بیماری، کمبودهای غذایی (مثلاً: کمبود منیزیم)، ضربه به سر، هیجان‌ات و حتی برخی داروها به وجود می‌آید.

این توصیه را جدی بگیرید: اگر برای بار اول متوجه تیک شدید، درصدد درمان آن برنمایید زیرا ممکن است بدتر شود. اگر تیک‌ها برای شما مشکلاتی را در محل کار به وجود می‌آورند، به پزشک مراجعه کنید.

درمان غذایی تیک

1- افراد داراي تيك بايد از خوردن yeast (مخمر) پرهيز كنند. مخمر (مانند نان يا ماءالشعير)، از طريق روده جذب مي‌شود. محصولات فرعي مخمر (مانند استون)، مي‌توانند موجب کاهش سرعت پردازش مغز گردند. بخش مركزي مغز، تيك را به وجود مي‌آورد. هنگامي كه مخمر مصرف نشود، ديگر قسمت‌هاي مغز مي‌توانند در بخش مركزي مغز مانع تيك شوند و در نتيجه تيك‌ها كم گردند.

2- منيزيم براي عملكرد اعصاب و عضلات بسيار مفيد مي‌باشد. كمبود منيزيم باعث بروز بيماري‌هايي نظير: آسم و تنگي نفس، درد و سفتي مفاصل و عضلات مي‌شود. به تازگي مشخص گرديده كه كمبود منيزيم باعث بروز تيك در کودکان دچار سندرم تورت مي‌گردد. سبزيجات سبز رنگ، آجيل، لوبيا، موز و غذاهاي دريايي غني از منيزيوم مي‌باشند.

3- كربوهيدرات، شكر، كافئين و ديگر محصولات مصنوعي را كم مصرف كنيد.

4- سبوس گندم و آووكادو را در رژيم غذايي روزانه خود بگنجانيد. اين غذاها داراي ويتامين B3 مي‌باشند كه در جلوگیری از تيك موثر است.

5- غذاهاي داراي كلسيم را مصرف كنيد.

درمان‌هاي جايگزين براي جلوگیری از تيك

1) از برخي مكمل‌هاي ويتاميني و گياهي نيز مي‌توان براي کاهش تيك‌ها استفاده كرد، از جمله: آمينوآسيد تريپتوفان، روغن تخم كتان، جلبك سبز-آبي، روغن گياه evening primrose و ويتامين‌هاي گروه B.

2) درمان تيك به وسيله انجام شيوه‌هاي تمدد اعصاب مانند: يوگا، مديتيشن، تنفس عميق و كشتش انجام مي‌پذيرد. تيك‌هاي عصبي با استرس بدتر مي‌شوند. پس هر فعاليتي كه استرس را کاهش دهد، مي‌تواند در کاهش علائم مفيد باشد.

3) درمان از طريق شناخت و تشخيص رفتار (CBT). اين درمان توسط روان پزשكان انجام مي‌شود و فرد مي‌تواند افكار و احساسات منفي را از خود دور كند.

4) اگر فرد نتواند كه به مركز درماني برود و با روان پزشك صحبت كند، مي‌تواند از او يك برنامه كامپيوترى بگيرد و در خانه يا محل كار، آن برنامه را ببيند تا افكار منفي را از خود دور كند.

5) استفاده از رايحه درماني. مشخص شده كه برخي بوها و اسانس‌ها، تيك‌ها را درمان مي‌كنند. از آن جمله: اسطوخودوس و بابونه.

درمان‌هاي گياهي براي جلوگیری از تيك

- تيك را با نوشيدن دم كرده گل بابونه، دم كرده گل ساعتی و دم كرده گل اركيده از خود دور كنيد. اين دم كرده‌ها، ويتامين و عناصر مغذي لازم را براي بدن شما فراهم مي‌كنند و اعصاب و عضلات را آرام مي‌سازند.

- چاي سبز و چاي اكالپتوس براي کاهش استرس و لرزش بسيار مفيدند.