

کنترل اوتیسم با طب گیاهی

اوتیسم یا «درخودماندگی» اختلال رشد مغزی در روابط اجتماعی است که فرد دچار اختلال در ارتباط‌های کلامی و غیرکلامی و به‌طور کل ارتباط با دنیای خارج می‌شود.



اوتیسم یا «درخودماندگی» اختلال رشد مغزی در روابط اجتماعی است که فرد دچار اختلال در ارتباط‌های کلامی و غیرکلامی و به‌طه، کا، ارتباط با دنیاء، خارج می‌شود. در این افراد، اختلال در مهارت‌های ارتباطی، حرکات تکراری (مثل ساز زدن)، مقاومت به تغییر، دلبستگی به اشیای کم ارزش، پاسخ‌های عجیب و غیرمعمول به افراد و در بعضی موارد رفتارهای پرخاشگرانه و خودآزاری دیده می‌شود. تشخیص اوتیسم معمولاً در سال‌های اول زندگی و از سوی روانپزشک صورت می‌گیرد. تاکنون درمان قطعی برای اوتیسم گزارش نشده است، اما روش‌های زیادی برای کمک به این افراد و بهبود مهارت‌ها و شرایط ایشان وجود دارد. مهم‌ترین نکته پشتیبانی و حمایت خانواده و اطرافیان از بیمار مبتلا به اوتیسم است. اطرافیان باید تفاوت‌های فردی و ناتوانی فرزندشان را بپذیرند و با کشف استعدادهای وی او را راهنمایی و حمایت کنند تا بتواند در تحصیل و کار خود پیشرفت کند. بسیاری از بیماران مبتلا به اوتیسم می‌توانند حتی تحصیلات دانشگاهی داشته باشند. آموزش و توانبخشی در بهبود شرایط و توانایی‌های افراد مبتلا به اوتیسم بسیار مهم و اثربخش است. روش و فعالیت آموزشی مختلفی برای تعادل حواس پنجگانه بیمار اوتیسمی وجود دارد. گفتاردرمانی و کاردرمانی نیز تاثیر بسزایی در کمک به توانایی این افراد دارد. مطالعات نشان داده است مصرف ویتامین B 6 و B 12، منیزیم و سلنیوم نیز در این بیماران مفید است. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد مبتلا به اوتیسم از منابع غنی از منیزیم مانند سویا، اسفناج، بادام، تخم کدو و آفتابگردان، عدس، جو و کلم بروکلی استفاده کنند. حبوبات و مغزها نیز به دلیل غنی بودن از ویتامین B توصیه می‌شود. بهتر است این افراد از مصرف زیاد شیرینی، بیسکویت و ماکارونی به دلیل دارا بودن گلوتن و نیز مصرف لبنیات و بستنی به دلیل داشتن کازئین (پروتئین شیر) اجتناب کنند، زیرا گلوتن و کازئین باعث تشدید علائم بیماری می‌شود. کنسرو و غذای آماده، شکلات، رنگ‌های مصنوعی و فست فودها نیز مضر است. مصرف زیاد میوه و سبزیجات تازه و نوشیدن آب کافی توصیه می‌شود. مطالعات زیادی تاثیر مثبت گیاه جینگکو را نیز در بهبود شرایط این بیماران نشان داده است. جینگکو در تقویت حافظه و کمک به تکامل مغز مفید است. طب سوزنی نیز از روش‌های درمانی توصیه شده و اثربخش در بهبود شرایط مختلف بیمار اوتیسمی است. تمرینات فیزیکی، ورزش و ماساژ نیز به این بیماران کمک می‌کند.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی