

همه چیز در مورد اختلال اوتیسم

اوتیسم یک وضعیت پیچیده‌ی عصبی-رفتاری است که موجب اختلالاتی در تعاملات اجتماعی، رشد کلامی و مهارت‌های ارتباطی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، اوتیسم به یک نوع اختلال رشد در عملکرد مغز می‌گویند که خودش را در سال‌های اولیه رشد کودک نمایان می‌کند و باعث مشکلاتی مانند رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای، نقص در مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی و رفتارهای اجتماعی می‌گردد. اگرچه داروی خاصی برای درمان اوتیسم وجود ندارد، ولیکن شروع زودتر آموزش، ضروری است چرا که ممکن است موجب بهبودی رشد اجتماعی و کاهش رفتارهای نامطلوب گردد. و احتمال دارد افراد اوتیسم بتوانند زندگی نرمالی داشته باشند. در ادامه مطلب بیشتر در مورد اوتیسم خواهیم گفت.

بیماری اوتیسم چیست؟

به دلیل گستردگی علائم این بیماری، آن را اختلال طیف اوتیسم (ASD) می‌نامند. بیماری اوتیسم درجات مختلفی دارد. ممکن است تنها یک نقص ساده باشد که زندگی طبیعی بیمار را تا حدودی محدود می‌کند یا ممکن است ناتوانی شدیدی باشد که در آن به مراقبت‌های اساسی نیاز است. کودکان مبتلا به اوتیسم مشکلات ارتباطی دارند و از درک احساسات یا تفکرات سایرین عاجز هستند؛ بنابراین برای آنها مشکل است که احساسات خود را از طریق کلمات، ژست‌ها، حالات صورت یا لمس کردن بیان کنند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها تخمین زده است که در سال ۲۰۱۴ از هر ۵۹ کودک یک کودک اوتیسم داشته است.

انواع مختلف اوتیسم چیست؟

DSM (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی) توسط انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) منتشر شده است و برای تشخیص انواع اختلالات روانپزشکی توسط پزشکان استفاده می‌شود. پنجمین و جدیدترین نسخه DSM در سال ۲۰۱۳ منتشر شد. DSM-۵ در حال حاضر پنج زیرگروه ASD یا نمونه‌های خاص را شناسایی کرده است. که عبارتند از:

با یا بدون همراهی اختلالات فکری
با یا بدون اختلال زبان
مرتبط با یک بیماری پزشکی یا ژنتیکی شناخته شده یا یک عامل محیطی
همراه با اختلال عصبی، روانی یا رفتاری دیگر
با کاتاتونیا (جمود خلسه‌ای)

یک فرد می‌تواند یک یا چند تا از این موارد تشخیصی را داشته باشد.

قبل از DSM-۵، برای افراد در طیف اوتیسم ابتدا به یکی از اختلالات زیر تشخیص داده می‌شد:

اختلال اوتیسم

سندرم آسپرگر (Asperger's syndrome): کودکان مبتلا به این سندرم مشکل زبانی ندارند و در تست هوش میانگین هوشی بالاتر از متوسط دارند، اما مانند کودکان اوتیسمی در برقراری ارتباطات اجتماعی مشکل و محدودیت دارند.

اختلال فراگیر رشد طبقه بندی نشده (PDD-NOS)

اختلال از هم گسیختگی کودکی: کودکان مبتلا به این اختلال حداقل در دو سال اول زندگی رشد نرمالی دارند و پس از آن بخش بزرگی از مهارت‌های ارتباطی خود را از دست می‌دهند. این اختلال بسیار نادر است و بسیاری از متخصصان بیماری‌های ذهنی در مورد اینکه آن را یک بیماری در نظر بگیرند، تردید دارند.

توجه به این نکته مهم است که شخصی که یکی از این تشخیص‌های قبلی را دریافت کرده است، تشخیص خود را از دست نداده و نیازی به ارزیابی مجدد ندارد. مطابق گفته DSM-۵، تشخیص گسترده‌تر ASD اختلالاتی مانند سندرم آسپرگر را در بر می‌گیرد.

دلیل ابتلا به اختلال اوتیسم چیست؟

اینکه دقیقا چه عاملی موجب اوتیسم می‌شود مشخص نیست. محققان معتقدند اوتیسم به دلیل وجود اختلالاتی در بخش‌هایی از مغز رخ می‌دهد که تفسیر پیام‌های دریافتی از اندام‌های حسی و پردازش گفتار در مغز را بر عهده دارند. همچنین شواهدی مبتنی بر اینکه محیط روانی اطراف کودک، مانند مراقبان او، عامل اوتیسم باشند نیز وجود ندارد.

به این دلیل که بیماری اوتیسم سابقه‌ی خانوادگی دارد، بسیاری از محققان فکر می‌کنند ترکیب خاصی از ژن‌ها عامل ایجاد بیماری اوتیسم در کودک است، اما عواملی مانند سن بالای پدر یا مادر احتمال ابتلای کودکان به اوتیسم را بالا می‌برد.

وقتی یک زن باردار داروهای خاصی مانند داروهای دیابت، چاقی مفرط و مسکن‌ها را مصرف کند، احتمال ابتلای کودک او به اوتیسم بالا می‌رود. در برخی موارد اوتیسم به دلیل یک اختلال متابولیک مادرزادی ناشی از عدم حضور یک آنزیم و سرخه رخ می‌دهد. اگرچه گاهی اوقات دلیل مشخصی برای اوتیسم وجود ندارد، هیچ شواهدی هم دال بر دخالت واکسیناسیون در بروز اوتیسم وجود ندارد.

اوتیسم در کودکان

کودکان اوتیسمی نمی‌توانند مانند هم‌سن‌وسالان خود در بعضی موارد رشد داشته باشند یا ممکن است مشکلاتی در مهارت‌های اجتماعی یا زبانی پیدا کنند؛ برای نمونه، کودک ۲ ساله عادی ممکن است به انجام بازی‌های ساده علاقه نشان دهد. کودک ۴ ساله‌ای که اوتیسم ندارد، ممکن است در فعالیت‌هایی با کودکان دیگر شرکت کند. کودک اوتیسمی به‌سختی می‌تواند با کودکان دیگر ارتباط برقرار کند یا اصلا دوست ندارد این کار را انجام دهد.

یک کودک اوتیسمی که حساسیت بالایی دارد، ممکن است در مواجهه با صداها، تماس، بوها یا دیدن مناظری که برای دیگران عادی است، دچار مشکلاتی جدی یا در برخی موارد دردناک باشد. کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است حرکات بدنی تکراری و تقلیدی مانند تاب خوردن، قدم زدن یا دست زدن را انجام دهند و واکنش‌های غیر معمول نسبت به مردم داشته باشند یا به اشیاء وابستگی شدید پیدا کنند و در مقابل تغییرات در روال عادی زندگی مقاومت نشان دهند یا رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشند و به خودشان آسیب برسانند. گاهی اوقات ممکن است اصلا متوجه افراد، اشیاء یا فعالیت‌های اطراف خود نشوند. برخی از این کودکان ممکن است دچار تشنج‌های شدید شوند؛ در برخی موارد این تشنج در دوران بلوغ رخ می‌دهد.

تأثیر ورزش بر کودکان مبتلا به اوتیسم

کودکان اوتیسمی نمی‌توانند به راحتی با هم‌سن‌وسالان خود ارتباط برقرار کنند. خیلی از آنها نیاز دارند برنامه روزانه منظم داشته باشند. ورزش هم می‌تواند به آنها کمک کند. اجرای بعضی از حرکات ورزشی، ممکن است در بهبود شرایط کلی و کاهش علائم، به کودکان اوتیسمی کمک کند. هر نوع ورزشی که کودکان از اجرائش لذت می‌برد، می‌تواند مفید باشد. پیاده روی و بازی در زمین بازی مفید است. همچنین شنا و قرارگرفتن در آب، می‌تواند هم ورزش محسوب شود و هم فعالیتی برای تقویت حافظه. فعالیت‌های تقویت حواس می‌توانند برای کودکانی مفید باشند که در پردازش سیگنال‌های مغزی مشکل دارند.

ورزش‌های برخوردی می‌توانند برای کودکان اوتیسمی دشوار باشند. در عوض می‌توانید کودکان را به اجرای ورزش‌های چالش‌برانگیز و تقویت‌کننده تشویق کنید.

آزمایش‌های تشخیص اوتیسم

برای تشخیص اوتیسم از آزمایش‌های غربالگری رشد و آزمایش‌های دیگری مانند آزمایش‌های ژنتیکی و ارزیابی‌های رفتاری و کلامی استفاده می‌شود.

آکادمی پزشکان اطفال آمریکا (AAP) توصیه می‌کند که همه کودکان در ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، آزمایش اختلال طیف اوتیسم بدهند.

غربالگری می‌تواند در تشخیص زودهنگام اوتیسم مفید باشد. چک‌لیست اصلاح‌شده برای اوتیسم در کودکان نوپا (M-CHAT)، ابزار غربالگری رایجی برای تشخیص اوتیسم است. این ابزار یک پرسش‌نامه ۲۳ سؤالی است که والدین باید آن را پر کنند. پزشکان با استفاده از پاسخ‌های والدین، می‌توانند تشخیص دهند که آیا کودک در خطر ابتلا به اختلال طیف اوتیسم است یا خیر.

باید این نکته را در نظر داشته باشید که غربالگری تشخیص نیست. کودکانی که جواب تست غربالگری‌شان مثبت می‌شود، الزاما اوتیسم ندارند. درضمن، گاهی اوقات غربالگری اوتیسم را در کودکان تشخیص نمی‌دهد.

روش‌های درمانی اوتیسم

درمانی برای اوتیسم وجود ندارد، اما روش‌های درمانی می‌تواند علائم را کاهش دهد و به افراد کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. تشخیص و مداخله زودهنگام بسیار مفید است و می‌تواند مشکلات رفتاری، کلامی و مهارت‌های زبانی را بهتر کند. مداخله در هر سنی مفید است و با اینکه کودکان با بزرگ شدن نمی‌توانند بر اوتیسم چیره شوند، اما می‌توانند بیاموزند چطور با آن کنار بیایند.

خیلی از رویکردهای درمانی شامل موارد زیر می‌شوند:

رفتار درمانی؛
بازی درمانی؛
کار درمانی؛
درمان جسمی (فیزیوتراپی)؛
گفتار درمانی.

ماساژ، پتو یا لباس های وزن دار و فنون مدیتیشن هم می توانند در آرامش فرد مفید باشند. با این حال، نتیجه درمان ها متفاوت هستند. بعضی از افراد ممکن است خوب به درمان ها واکنش نشان دهند و بعضی دیگر نه.

روش های درمانی دیگر برای کنار آمدن با اوتیسم عبارت اند از:

دز بالای ویتامین ها؛
شیمی درمانی یا دفع فلزات سنگین از بدن؛
اکسیژن درمانی پرفشار؛
ملاتونین برای رفع اختلالات خواب.

آیا رژیم غذایی می تواند بر اوتیسم تأثیر بگذارد؟

هیچ رژیم غذایی خاصی برای افراد مبتلا به ASD طراحی نشده است. با این وجود ، برخی از مشاوران اوتیسم در حال بررسی تغییرات رژیم غذایی به عنوان راهی برای کمک به به حداقل رساندن مسائل رفتاری و افزایش کیفیت کلی زندگی هستند.

اساس رژیم غذایی اوتیسم اجتناب از مواد افزودنی مصنوعی است. این موارد شامل مواد نگهدارنده ، رنگ ها و شیرین کننده ها است. در عوض ، یک رژیم غذایی اوتیسم ممکن است روی غذا های کامل تأکید داشته باشد، مانند:

میوه و سبزیجات تازه
مرغ بدون پوست
ماهی
چربی اشباع نشده
مقدار زیادی آب

برخی از مشاوران اوتیسم همچنین یک رژیم بدون گلوتن را تأیید می کنند. پروتئین گلوتن در گندم ، جو و سایر غلات یافت می شود. این مشاوران معتقدند که گلوتن باعث ایجاد التهاب و عوارض جانبی بدن در افراد خاص مبتلا به ASD می شود. با این حال ، تحقیقات علمی در مورد رابطه اوتیسم ، گلوتن و پروتئین دیگری که به عنوان کازئین شناخته می شود ، بی نتیجه مانده است. برخی مطالعات شواهدی را مبنی بر اینکه رژیم غذایی می تواند به بهبود علائم اختلال بیش فعالی کمبود توجه و تمرکز (ADHD) کمک کند، ارائه می دهند، وضعیتی شبیه به اوتیسم.