

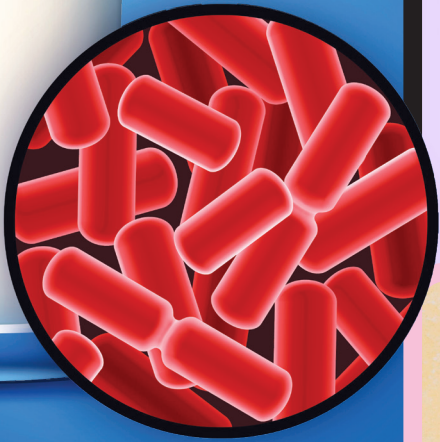
یادداشت

اثرات مغرب خواب ناکافی در کودکان

محمد مهدی تقدیری
فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

خواب عامل مهمی در تکامل زبانی، جسمی، پیشرفت درسی و برقراری ارتباط با والدین و دوستان محسوب می شود و کاهش میزان خواب اثرات مخری بر رفتار هیجانی و عملکرد ذهنی دارد. فقدان خواب در کوتاه مدت اثرات موقتی منفی روی رفتار بر جا می گذارد، اما این محرومیت اگر بلندمدت و مزمن باشد، عوارض جدی در دوران تکاملی و نوجوانی به همراه دارد. خواب کمتر از ۹ ساعت در کودکان ناکافی است. خواب کم در کودکان نوپا بین یک تا یکسال و نیم بیشترین تأثیر را روی لوب پیشانی که مرکز هیجان، رفتار و اراده در مغز است، می گذارد و منجر به کاهش حافظه، اضطراب و مسائل خلقی، ترس، کابوس شبانه و شکرگدی در خواب خواهد شد. همچنین فقدان خواب کافی سبب بی قراری، افزایش استرس، فراموشی، اختلال یادگیری، کاهش انگیزه، خودآزاری و... می شود. در مقابل کودکانی که خواب کافی دارند خلقت، ترقی، متمرکزتر با توانایی بیشتر در حل مساله هستند. کودکان چهار تا ۱۲ ماه ۱۲ تا ۱۶ ساعت، یک تا ۲ سال ۱۰ تا ۱۴ ساعت، سه تا پنج سال ۹ تا ۱۳ ساعت و از آغاز سن مدرسه هشت تا ۱۰ ساعت نیاز به خواب شبانه دارند.

راهکارهایی برای افزایش جذب کلسیم



کلسیم یک ماده معدنی مهم و مورد نیاز بدن برای تشکیل و استحکام استخوان و دندان هاست و وجود آن برای عملکرد صحیح قلب و سایر عضلات بدن ضروری است. در مقابل، کمبود کلسیم می تواند خطر بیماری ها و مشکلاتی نظیر پوکی استخوان را افزایش دهد و قد افرادی که در کودکی به میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنند، در بزرگسالی رشد کافی نمی کند. ثابت شده که کلسیم نقش مهمی در کنترل ضربان قلب، پیشگیری از لخته شدن خون و حفظ توانایی عضلات دارد. خوشبختانه راه های طبیعی برای بهبود جذب کلسیم شناخته شده اند.

افزایش مصرف کلسیم



میزان نیاز به کلسیم بر اساس سن، جنس و قد متفاوت است. با این حال مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز توصیه می شود. این میزان می تواند به ۱۲۰۰ میلی گرم در زنان باردار و سالمندان افزایش یابد. برخی منابع طبیعی کلسیم شامل محصولات لبنی، کلم بروکلی، تخم مرغ، ماهی، سویا و مشتقات آن و نخود است.

مصرف کافی ویتامین D



کمبود ویتامین D یکی از عواملی است که منجر به فقر کلسیم در بدن می شود. ویتامین D از طریق نور خورشید و توسط پوست سنتز می شود و جذب کلسیم در روده ها را بهبود می بخشد. راه های دیگر برای به دست آوردن این ویتامین از طریق مصرف روغن ماهی، تخم مرغ، ماهی سردین، ماهی سالمون، قارچ و شیر است.

کاهش چربی های ناسالم



رژیم های غذایی پر چرب از علل جذب محدود کلسیم در بدن هستند. با کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده، سوسیس و سایر چربی های اشباع باعث افزایش جذب کلسیم در بدن شوید.

اجتناب از غذاهای اسیدی



خوردن غذاهای اسیدی باعث کاهش جذب مواد معدنی ضروری شده و فقر آنها را در میان مدت و بلندمدت به همراه دارد. برای اطمینان از جذب کافی کلسیم، از مصرف بیش از حد قهوه، قند، نوشابه های گاز دار، وعده های غذایی آماده پخته، مواد غذایی کنسرو و گوشت های خرد شده اجتناب کنید.

دانشته ها

خطرات لخته خون در پا

عارضه لخته شدن خون در «پا» اگر بدون درمان رها شود می تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد و این در حالست که تشخیص سریع و مراقبت صحیح، خطر بروز مشکلات شدیدتر و خطرناک تر را کاهش می دهد. لخته خون در پا در واقع ترومبوز ورید عمقی (دی وی تی) است که ممکن است تا مدت ها وجود آن در عروق پا بی خبر باشید. در بسیاری از موارد علائم فیزیکی به عنوان موارد جزئی از سوی فردی که به این عارضه دچار شده تلقی می شوند یا در نتیجه افزایش سن این علامت نادیده گرفته می شوند. همچنین در برخی موارد لخته خون علائم آشکار ندارد و ممکن است علائمی مشاهده نشود. بنابراین تا زمانی که مشکلات جدی و شدید رخ ندهد امکان دارد که متوجه آن نشوید. به گزارش سایت تخصصی «وری ول هلت»، آگاه شدن از علائم تشکیل لخته خون در ساق پا به تعیین زمان لازم و به موقع برای درمان کمک می کند. شایع ترین محل برای تشکیل لخته خون در پاها، وریدهای عمیق و بزرگ ساق پا، ران یا لگن است. این سیاهرگ ها، رگ های خونی اصلی هستند که خون را به قلب باز می گردانند. لخته های خون زمانی تشکیل می شوند که حادثه ای مانند جراحی یا جراحی در لگن یا پاها باعث آسیب به پوشش رگ خونی می شود و آن را باریک می کند. لخته های خون همچنین زمانی که ترکیب خون شما تغییر کند و آزادانه جریان نداشته باشد، راحت تر تشکیل می شوند. در صورت آزاد شدن یک قطعه از لخته خون در عروق پا، این لخته از طریق جریان خون در بدن جا به جا می شود و این خطر وجود دارد که جریان خون به ریه ها را مسدود کند. این مشکل شدید و خطرناک، آمبولی ریه نامیده می شود و اگر سریع درمان نشود، خطر مرگ را در پی خواهد داشت. اما هنگامی که لخته خون پا در جای خود باقی بماند، باعث ایجاد وضعیتی می شود که «سندرم پس از ترومبوتیک» نامیده می شود. این مشکل باعث آسیب دائمی در پچه های وریدی پای می شود و در نتیجه درد، تورم و زخم ساق پا را ایجاد می کند.

علائم

درد ضربان دار که معمولاً در یک ناحیه از یک ساق یا پا ران، هنگام راه رفتن یا ایستادن، متمرکز می شود و مانند گرفتگی عضلانی است از علائم آشکار این عارضه است. همچنین تورم که به طور ناگهانی در ناحیه آسیب دیده یا در امتداد سیاهرگ در پای آسیب دیده رخ می دهد، قرمز ناشی از التهاب که معمولاً در ناحیه آسیب دیده پخش می شود، احساس گرما (معمولاً نشانه التهاب است) در ناحیه ای از پا که متورم یا دردناک است هم از دیگر نشانه های مشخص این وضعیت هستند. برخی از علائم دیگر وجود لخته خون در پای شامل تنگی نفس که بدون هیچ دلیل واضحی رخ می دهد و همچنین ضمیم شدن یا سفت شدن ورید پا که طناب نامیده می شود، هستند. با این حال از آنجایی که وریدهای عمقی پا از روی پوست دیده نمی شوند، لخته خون در پا می تواند نامرئی باشد. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از لخته های خونی پا مورد توجه قرار نمی گیرند زیرا علائم معمولی ایجاد نمی کنند. برخی از افراد تا زمانی که به آمبولی ریه نرسد و مشکلات جدی ایجاد نکند، نمی دانند به این بیماری مبتلا شده اند.

توصیه ها

برای کاهش خطر لخته شدن خون در پا می توانید از توصیه های زیر کمک بگیرید هر چند این توصیه ها جایگزین تشخیص و روش های درمانی تجویز شده از سوی پزشک متخصص نیستند و در صورت نیاز مشورت با فرد متخصص ضروریست:

- لباس های گشاد بپوشید و به خصوص از جوراب استفاده کنید
- در صورت تجویز پزشک از جوراب های فشاری یا جوراب های گردش خون استفاده کنید.
- پاهای خود را در فواصل زمانی معین در طول روز ۱۲ سانتی متر بالاتر از قلب خود قرار دهید.
- اگر اضافه وزن دارید حتماً برای کم کردن آن اقدام کنید.
- در صورت امکان پیش از یک ساعت در یک زمان ایستاده یا نشسته ننشینید و به ویژه اگر سفر می کنید و سفرتان بیش از چهار ساعت طول می کشد.
- اگر قرار است در یک سفر طولانی بنشینید، وضعیت نشستن خود را تا حد امکان تغییر دهید.
- اگر در حالت نشسته قرار دارید و نمی توانید برای مدت طولانی حرکت کنید، انگشتان پا را به سمت جلو بکشید و خم کنید و پاها یا خود دایره هایی ایجاد کنید تا خون شما به گردش در آید.
- مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.
- مراقب صدمه خوردن پاهای پتان باشید و تا حد امکان از آن اجتناب کنید.
- در مورد خطر لخته شدن خون در صورت مصرف هورمون ها برای پیشگیری از بارداری یا درمان جایگزین، یا در طول بارداری و بلافاصله پس از آن با پزشک مشورت کنید.
- اگر خطر ابتلا به لخته خون در پا زیاد است یا با لخته خون مواجه هستید، پزشک برای درمان یک داروی ضد انعقاد تجویز می کند. این داروها که رقیق کننده های خون نیز نامیده می شوند، روی عوامل لخته کننده خون کار می کنند تا تشکیل لخته های جدید و افزایش اندازه لخته های موجود جلوگیری کنند. درمان ضد انعقاد، درمان اولیه استاندارد برای عارضه لخته خون پاست.
- اگر در مورد علائم نشان دهنده لخته خون در پاها پتان مطمئن نیستید یا متخصص با پزشک تماس بگیرید.

لخته شدن خون در پا یک مشکل جدی است. دانستن علائم لختگی خون در پا برای تشخیص سریع و شروع درمان به موقع موثر است. اگر عوامل خطر لخته خون در ساق پا را حس کردید، این درد و تورم پا را جدی بگیرید و به متخصص مراجعه کنید. اگر اخیراً جراحی کرده اید، پیروی از دستورالعمل های بعد از عمل برای کاهش خطر لخته شدن خون در پتان بسیار مهم است. دستورالعمل ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- انجام تمرینات خاص مانند چرخش مچ پا و بالا و پایین بردن پاهای خود چندین بار در روز.
- مصرف داروهای ضد درد در صورت امکان حرکت تا حد امکان.
- مصرف داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون) در برخی موارد.

ویژه

نمک زیاد موجب ابتلا به دیابت می شود؟

محققان دریافته اند که نمک زیاد می تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد. دکتر لوچی، سرپرست گروه تحقیق، می گوید: «پیش از این می دانستیم که محدود کردن نمک می تواند خطر بیماری های قلبی و عروقی و فشارخون را کاهش دهد اما این تحقیق برای اولین بار نشان می دهد که حذف نمکدان از روی میز می تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ نیز کمک کند.» محققان اطلاعات مصرف نمک بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند و به طور متوسط طی تقریباً ۱۲ سال، گروه تحقیقاتی بیش از ۱۳ هزار مورد دیابت نوع ۲ را مشاهده کرد. شرکت کنندگانی که «گاهی»، «معمولاً» یا «همیشه» نمک به غذا خود اضافه می کردند، به ترتیب ۱۳، ۲۰ و ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

تأثیر متفورمین در جلوگیری از افزایش وزن در دوقطبی ها

طبق یک کارآزمایی، مصرف داروی متفورمین که برای دیابت نوع ۲ استفاده می شود، می تواند به مقابله با افزایش وزن در جوانانی که برای اختلال دوقطبی دارو مصرف می کنند، کمک کند. این مطالعه شامل بیش از ۱۵۰۰ بیمار تا ۸ ساله بود که اختلال دوقطبی داشتند. دکتر «ویکتور فورناری» یکی از محققان ارشد، گفت: «این نمونه بزرگی از بیماران بود که واقعا نشان می داد که چه اتفاقی دارد می افتد.»

طبق یک کارآزمایی، مصرف داروی متفورمین که برای دیابت نوع ۲ استفاده می شود، می تواند به مقابله با افزایش وزن در جوانانی که برای اختلال دوقطبی دارو مصرف می کنند، کمک کند. این مطالعه شامل بیش از ۱۵۰۰ بیمار تا ۸ ساله بود که اختلال دوقطبی داشتند. دکتر «ویکتور فورناری» یکی از محققان ارشد، گفت: «این نمونه بزرگی از بیماران بود که واقعا نشان می داد که چه اتفاقی دارد می افتد.»

علامت هشدار دهنده اولیه آلزایمر

نتایج تحقیقات نشان می دهد که اختلال در ساعت بدن منجر به مشکلات خواب می شود و این مورد می تواند نشانه اولیه ابتلا به آلزایمر باشد. دکتر اریک اس. موزیک، محقق ارشد گفت: ۸ ساعت خوابیدن در شب با ۸ ساعت خوابیدن و افزایش یک ساعته در طول روز بسیار متفاوت است. برای این مطالعه، ۱۸۹ سالمند پیگیری شدند و معلوم شد که ۵۰ نفر از این افراد مشکل خواب داشتند. دکتر یو ال جو،

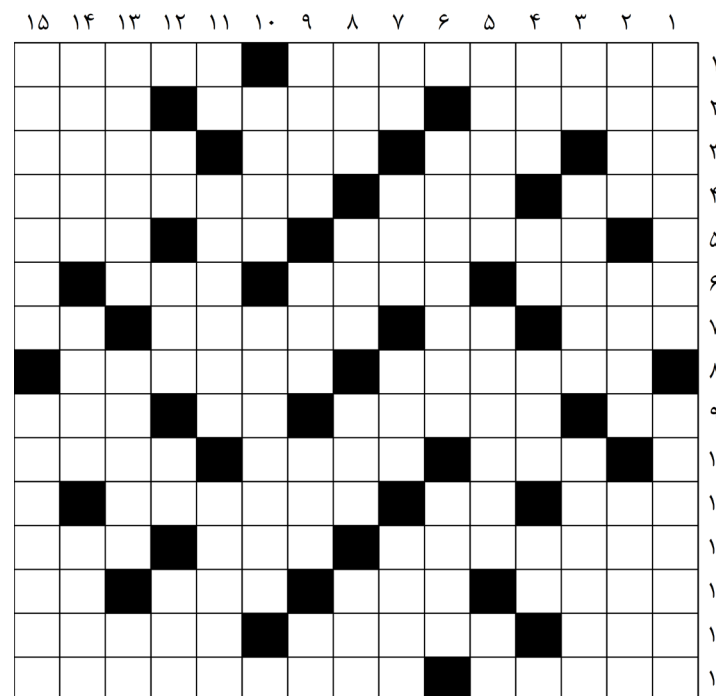
نتایج تحقیقات نشان می دهد که اختلال در ساعت بدن منجر به مشکلات خواب می شود و این مورد می تواند نشانه اولیه ابتلا به آلزایمر باشد. دکتر اریک اس. موزیک، محقق ارشد گفت: ۸ ساعت خوابیدن در شب با ۸ ساعت خوابیدن و افزایش یک ساعته در طول روز بسیار متفاوت است. برای این مطالعه، ۱۸۹ سالمند پیگیری شدند و معلوم شد که ۵۰ نفر از این افراد مشکل خواب داشتند. دکتر یو ال جو،

شماره ۱۶۸۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

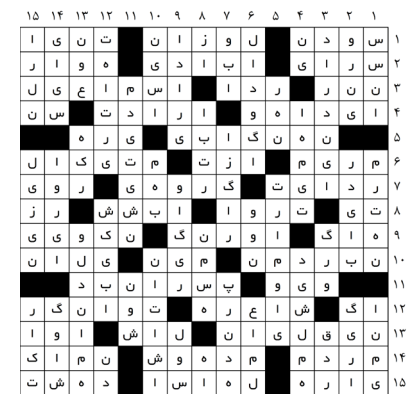
- نفس تازه کردن - جیره و مستمری ۲ - پسر گودرز در شاهنامه - پنهان - از پیامبران ۳ - قومی ایرانی - برادر هابیل - بشارت یافتن ۴ - پاک و پاکیزه - صابون خیاطی - آرزو - صفحه اینترنتی ۵ - دیرینگی - از غذاهای محلی شیراز - پارچه کهنه ۶ - فیلمی از فرانک دارابونت - فیلمی از ران هاوارد ۷ - حرارت بالای بدن - جسد حیوان مرده - تماد استقامت در طبیعت - هدیه دادن ۸ - سلاح گاوا - پایین - قتلار - امر به گفتن ۹ - حیوانات - مذهب - موی بر سر ندارد - خار روی دیوار ۱۰ - خوابگاه - میوه ششبهه از گیل ۱۱ - زوبین - یک نوع ساز ذهنی - واضح و آشکار ۱۲ - روز نیست - چاشنی شور - پسوند حاصل مصدر - کنار ۱۳ - خوراکی از گوسفند - رد کردن - محل ورود ۱۴ - کارگردان آمریکایی بی هنر - آرام گرفتن - یک جهت ۱۵ - نافرمانی کردن - پرداختن وام



افقی

- اثری از منوچهر کاظمی - حس شده ۲ - شهری در استان یزد - ملیح - دوستورفیق ۳ - حرف همراهی - قایق کوچک - زبر - سهیم ۴ - توان ونیرو - جناح لشکر - نوعی بالش نرم ۵ - برتری داشتن - خودم - پاک از گناه ۶ - از وسایل زورخانه - قوی ودلیز - پسران ۷ - نوعی پارچه - حرف نازی ها - ساقه زیرزمینی بعضی گیاهان - طول عمر ۸ - رجوع به گذشته در اصطلاح فیلم - افیون و تریاکی ۹ - گیاه مرداب - نفت سیاه - واحد پول آلبانی - نغمه وانگ ۱۰ - نوعی آچار - واحد فرکانس - آسیب ۱۱ - خالص - ضمیر سوم شخص مفرد - مایوس ۱۲ - پایتخت اجرائی و اداری کشور آفریقای جنوبی - جدا کردن و کندن - ساخته شده از نی ۱۳ - شبی که در آنیم - زبانه آتش - مرکز البرز - پیش شماره ۱۴ - تظاهر به نیکی - شوخی و مسخرگی - دارای شکل ۱۵ - از فرشتگان مغضوب - نوعی ماهی خاویاری

حل جدول ۱۶۸۷



جدول سودو کو

۷	۹	۱			
۵	۴	۶			
۱	۷	۸	۵	۲	
			۷	۴	۱
۹	۱	۷	۵	۴	۳
۴	۳	۵	۸	۷	۱
۳		۹	۵	۴	۷
۱			۲		
			۲		

۶	۸	۱	۴	۵	۷	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷
۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲