

یادداشت

بدغذایی در کودکان



سمیه فتاحی
متخصص تغذیه

بدغذایی دیگر یک عادت یا ایرادگیری ساده محسوب نمی‌شود، بلکه امروزه به‌عنوان یک اختلال شناخته شده و در سطح جهانی دارای کد بیماری است. بسیاری از کودکان، حتی از شش‌ماهگی که تغذیه تکمیلی را آغاز می‌کنند، با این مشکل مواجه هستند و این وضعیت ممکن است تا نوجوانی یا حتی بزرگسالی ادامه پیدا کند. مهم‌ترین اقدام در مواجهه با بدغذایی، شناسایی علت آن است. برخی کودکان به دلیل تجربه ناخوشایند از غذا خوردن دچار ترس تغذیه‌ای (Fear of Feeding) می‌شوند. برخی دیگر اشتها ضعیفی دارند و ممکن است به دلیل اصرار بیش از حد والدین یا عدم فرصت برای تغذیه مستقل، به مرور زمان تمایلی به خوردن نشان ندهند. همچنین گروهی از کودکان دچار بیش‌حسی (Oversensitivity) هستند و نسبت به بو، بافت یا طعم غذاها حساسیت شدیدی دارند؛ برای مثال، برخی از آنها گوشت نمی‌خورند یا زلنس میوه‌ها به دلیل بافت نرم و خیس شان اجتناب می‌کنند. راهکارهای ساده‌ای برای بهبود این وضعیت وجود دارد. تنظیم ساعت تغذیه، افزایش تعداد مواجهه کودک با مواد غذایی مختلف، گفت‌وگو درباره غذاها متناسب با گروه سنی، و استفاده از بازی‌های مرتبط با غذا می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای مثال، کودکان می‌توانند در فرآیند آماده‌سازی غذا مشارکت داشته باشند تا با بافت و بوی آن آشنا شوند. استفاده از کتاب‌ها و شعرهایی درباره غذاها می‌تواند به کاهش حساسیت آنها کمک کند. روش‌های تشویقی نیز اهمیت دارند، اما نباید کودک را شرطی کرد. تشویق‌های مؤثر مانند تحسین کلامی، بغل کردن و بوسیدن کافی است، اما نباید از جایزه‌هایی مانند خرید خوراکی‌های خاص استفاده کرد، زیرا این روش تأثیر موقتی داشته و ممکن است نتیجه معکوس بدهد. در صورتی که این روش‌ها مؤثر نباشد و بدغذایی کودک شدید باشد، ارجاع به متخصصان کاردرمانی و گفتار درمانی ضروری است. این متخصصان با انجام تمرینات حسی، به بهبود واکنش‌های لامسه‌ای و چشایی کودک کمک می‌کنند و باعث کاهش حساسیت بیش از حد او نسبت به غذاها می‌شوند.

تفاوت بین «ریفلاکس اسید» و «ریفلاکس خاموش»



ریفلاکس اسید یک بیماری شایع است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. یکی از انواع کمتر شناخته شده این بیماری، ریفلاکس خاموش است که علائم آن ممکن است متفاوت از ریفلاکس اسید معمولی باشد. ریفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده به طور مداوم به مری باز می‌گردد. مری لوله‌ای است که دهان را به معده متصل می‌کند. مواجهه مکرر با اسید معده می‌تواند به دیواره مری آسیب برساند و موجب التهاب شود...



ریفلاکس اسید

اگر به ریفلاکس اسید معده مبتلا باشید، ممکن است علائم زیر را تجربه کنید: سوزش سردل؛ احساس سوزش در قفسه سینه، درد در قفسه سینه، مشکل در بلع، برگشت غذا یا مایع اسیدی و احساس وجود توده‌ای در گلو.

درمان

اگر علائم شدید مانند درد قفسه سینه، مشکل در تنفس یا درد در فک و بازو را تجربه می‌کنید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

ریفلاکس خاموش

ریفلاکس خاموش که به نام ریفلاکس حنجره‌ای - مری نیز شناخته می‌شود، هنگامی رخ می‌دهد که اسید معده به جای توقف در مری، به حلق و حنجره می‌رسد. علائم این ریفلاکس شامل: سرفه خشک مداوم، گلودرد بدون علت، گرفتگی صدا، احساس وجود توده‌ای در گلو، مخاط غلیظ و چسبنده، مشکلات صوتی، مانند کاهش صدا یا خشونت آن

درمان

درمان ریفلاکس خاموش شامل تغییرات در رژیم غذایی، اصلاح رفتارها و استفاده از داروهای مسدودکننده‌ی اسید است. برخی از مواد غذایی می‌توانند ریفلاکس خاموش را تشدید کنند و باید از مصرف آن‌ها خودداری کنید یا به حداقل برسانید: کافئین، شکلات و نعناع؛ این مواد اثر محافظتی اسفنگتر مری را کاهش می‌دهند. غذاهای اسیدی و تند؛ مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی، کیوی، آناناس، گوشت‌های پرآب و سبزیجات تند. نوشیدنی‌های گازدار؛ مانند نوشابه که باعث تحریک گلو می‌شوند.

راهکارهای مناسب

بعد از غذا خوردن خم نشوید، ورزش نکند، آواز نخوانید یا فعالیت‌هایی که فشار شکمی را افزایش می‌دهند انجام ندهید. به جای سه وعده غذایی سنگین، چندین وعده کوچک‌تر مصرف کنید. حداقل سه ساعت قبل از خواب غذا نخورید. هنگام خوابیدن، سر خود را کمی بالا ببرید تا نیروی جاذبه به کنترل ریفلاکس کمک کند.

مراجعه به پزشک

اگر شک دارید که به ریفلاکس اسید (GERD) یا ریفلاکس خاموش (LPR) مبتلا هستید، با پزشک خود مشورت کنید.

تأثیر شیردهی در کاهش سندروم مرگ نوزاد

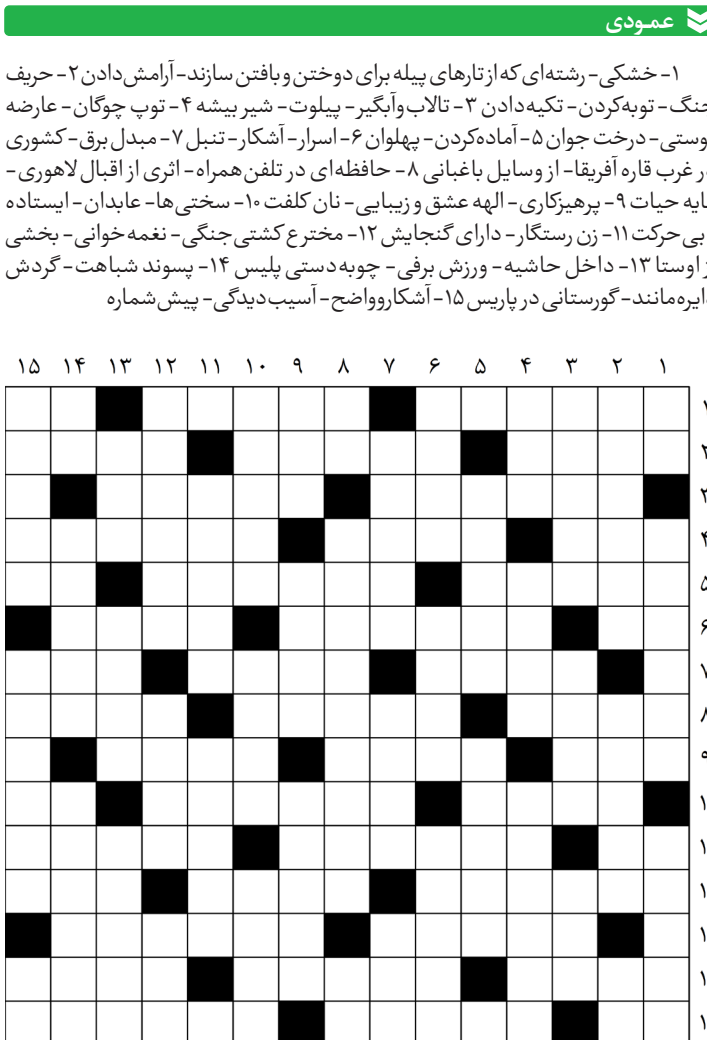
یک متخصص کودکان گفت: نوزادانی که تا ۶ ماه از شیر مادر تغذیه می‌کنند، تا ۷۰ درصد کمتر در معرض این خطر قرار دارند. محمود راوری بیان داشت: شیر مادر حاوی مواد ایمنی‌بخش است، این ترکیبات شامل آنتی‌بادی‌ها، فاکتورهای رشد، آنزیم‌ها و پروبیوتیک‌ها دهان در برابر پوسیدگی و فرسایش محافظت می‌کنند. تنفسی، اسهال و عفونت گوش محافظت می‌کنند، وی افزود: نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در

ملاحظات دندانپزشکی برای جویدن آدامس

اگر آدامس قند داشته باشد، ممکن است خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد. باکتری‌های موجود در دهان «سوکرالوز» و سایر کربوهیدرات‌ها را متابولیزه می‌کنند. این امر می‌تواند لایه‌ی مینای دندان را در قسمت بیرونی دندان فرسایش دهد اما جویدن آدامس با شکر هر چند وقت یکبار خطرات زیادی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند، به خصوص اگر بهداشت دهان و دندان خوبی داشته باشید. اگر آدامس از طعم‌دهنده‌های خاصی

شماره ۲۰۵۷

جدول کلمات متقاطع



افقی
۱- هرچیز قیمتی - فروغ و تابش - دشنام
۲- شخصیت سری فیلم اولین خون - یاغی
۳- ویراستار - تندرستی - نغمه و بانگ
۴- سرشت و طبیعت - یاقوت - سرخ قهوه‌ای - از چین خوردگی‌های زمین - حرف پیروزی - روزه
۵- صحرای استرالیا - کمر بند مسیحی - شیفته - سگ شکاری - کیف سفری - فراگیرنده - علم اشکال و ابعاد - نوعی سبک موسیقی - بازداشتن - صفت بهشت - پرده‌ای از رنگ قرمز - جوش صورت - پاینده - یارکاتونی مت ۱۱ - حرارت بالای بدن - مخترع خودنویس - قسمتی از گل - بازگفتن - دانشمند معروف هندی - شیمی گرینی ۱۲ - پسر رستم در شاهنامه - فرودگاهی در زابن ۱۴ - بلندترین شب سال - از قارچ‌های آفت‌گندم و جو - ساز چهارتار ۱۵ - رطلوب - پرولبریز - حق الزحمه

حل جدول ۲۰۵۶

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ی	س	ی	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۲	د	ی	و	ن	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۳	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۴	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۵	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۶	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۷	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۸	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۹	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۱	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۲	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۳	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۴	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۵	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول سودوکو

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

d	b	۸	۱	۳	d	v	m
۳	d	m	d	b	v	۱	۸
d	v	۱	d	۸	m	۳	d
m	۱	v	b	۳	d	۱	۸
۸	d	d	v	m	۱	d	۳
b	۳	d	۱	v	m	۱	۸
v	۸	b	۱	d	m	۳	d
۱	m	d	۳	v	۸	b	d
d	d	۳	m	d	b	۸	۱

نکته

آنفلوآنزایزدگان از طریق هوا بخش می‌شود

بر اساس یک مطالعه جدید در جمهوری چک، ویروس بسیار مسری آنفلوآنزا پرنده H۵N۱ ممکن است تحت شرایط خاصی از طریق هوا پخش شود. به گزارش مدیر ننت، دامپزشکان دولتی این موضوع را در حین بررسی شیوع مرموز در یک مزرعه مرغ بسیار امن کشف کردند. مزرعه اقدامات ایمنی ریزی سختگیرانه‌ای داشت نظیر آب چاه تصفیه شده، فن‌های جریان هوا یک طرفه و حصارکشی برای دور نگه داشتن حیوانات وحشی. با این حال، ویروس سایر مرغ‌ها را آلوده کرده و باعث مرگ هزاران پرنده شده است. دکتر کامیل سدلاک، نویسنده ارشد مطالعه و مدیر مؤسسه دولتی دامپزشکی در پراگ، بیانات داشت: «پس از بررسی همه احتمالات، به احتمال زیاد گسترش یاد عامل اصلی بوده است.» کارشناسان این ویروس را در یک مزرعه اردک در ۵ مایلی غرب مرکز مرغداری ردیابی کردند. مزرعه اردک، در نزدیکی دریاچه‌ای که میزبان حیات وحش بود، امنیت ریزی بسیار کمتری داشت و چند روز قبل با شیوع گسترده‌ای مواجه شده بود. آنفلوآنزایزدگان به سرعت مزرعه اردک را فراگرفت - ۸۰۰ اردک در روز اول مردند. در عرض دو روز، ۵۰۰۰ پرنده مردند. چند روز بعد، کل ۵۰۰۰ پرنده برای مهار شیوع این بیماری معدوم شد. در همین حال، جوجه‌های موجود در مرکز پرورش به تدریج بیمار شدند.