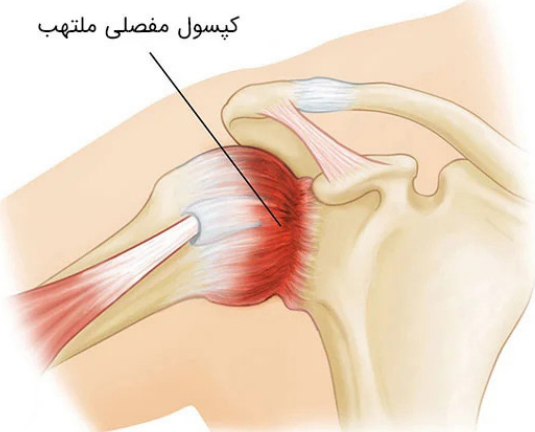




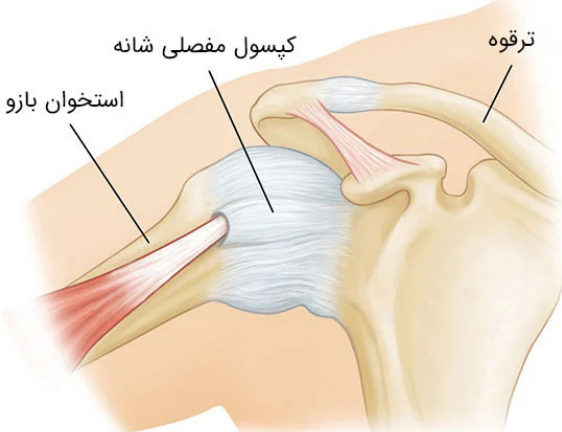
به دلیل ویژگی های رشدی و رفتاری کودکان، آنان به ویژه در سنین زیر ۵ سال بیش از سایر گروه ها در معرض خطر مسمومیت قرار دارند. آگاهی والدین و مراقبان از علل، علائم و روش های پیشگیری نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامت کودکان دارد. کنجکاو طبیعی، تمایل به کشف محیط با دهان و توانایی در مهم ترین مواد خطرناک از خوراکی ها، از مهم ترین دلایل در معرض بروز بدن آن ها است. سیستم متابولیسمی بدن کودکان با بزرگسالان متفاوت است و توان مقدار کمی از دارو یا ماده شیمیایی می تواند اثرات شدید و گاه مرگبار در بدن آن ایجاد کند. راکهارها، داروها، شوینده ها، سموم و مواد آرایشی باید در کابینت های قفل دار و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. والدین هرگز نباید کودکان را در ظروف خوراکی مانند بطری نوشابه یا آب معدنی بریزند، چراکه این کار یکی از دلایل شایع بروز مسمومیت در کودکان است. پس از استفاده از هر نوع ماده شوینده یا دارو، باید در آن بلافاصله سته شود و هرگونه ماده خطرناک در محیط خارج از منزل و در ظروف اصلی نگهداری شود. والدین باید دارو را صرفاً طبق تجویز پزشک و در دوز مناسب برای کودک استفاده کنند. برخی والدین برای تشویق کودک به مصرف دارو، آن را مانند «آبنبات» توصیف می کنند، در حالی که این کار خطرناک است و می تواند منجر به مصرف خودسرانه توسط کودک شود. والدین می توانند از طریق بازی، داستان یا نمایش تصویری، به کودک پیام می دهند که مایع یا قرصی خوردنی نیست و تنها مواد غذایی مجاز باید مصرف کند. مسمومیت دارویی، مسمومیت با مواد شوینده، مسمومیت غذایی، مسمومیت با مواد نفتی، مسمومیت با مواد مخدر و تماس با سموم یا حشرات از شایع ترین موارد هستند. در مسمومیت دارویی، علائمی مانند تهوع، خواب آلودگی، استفراغ و تشنج دیده می شود. در مسمومیت با مواد شوینده، سرفه یا ممکن است دچار سوزش دهان، سرفه یا دشواری تنفس شود. مسمومیت غذایی معمولاً با دل درد، تب و اسهال همراه است و در مسمومیت با مواد نفتی یا بنزین، استنشاق یا بلع مقدار اندک نیز می تواند باعث اختلال تنفسی شود. در هیچ یک از این موارد، درمان نباید کودک را به استفراغ وادار کنند، مگر با دستور مستقیم پزشک. علائمی مانند استفراغ مکرر یا خونی، تغییر در سطح هوشیاری، کبودی لب ها، تشنج، و بوی غیرعادی از دهان باید جدی گرفته شود و در این شرایط تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) ضروری است.

شانه یخ زده چیست؟

کیسول شانہ ملتهب



کیسول شانہ سالم



متخصص طب فیزیکی و توان بخشی اظهار کرد: به دلیل از دست رفتن تعادل در عملکرد عضلات، بافت ها انعطاف پذیری خود را از دست می دهند و شانه به اصطلاح «منجمد» می شود. دکتر نیکنیا نیک بخت، شانه یخ زده را به عنوان وضعیتی توصیف می کند که در آن بافت های اطراف شانه انعطاف خود را از دست می دهند و دامنه حرکتی شانه به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

تشخیص

نیک بخت یا تاکید بر اینکه تشخیص اصلی شانه یخ زده معمولاً بر اساس معاینات بالینی انجام می شود، تصریح کرد: یکی از ویژگی های مهم شانه یخ زده این است که حرکات فعال و غیر فعال شانه هر دو به شدت مختل می شوند؛ یعنی بیمار حتی قادر به تکان دادن دست خود نیست و حتی با کمک پزشک نیز این حرکت انجام پذیر نیست و درد زیادی دارد و ی خاطرنشان کرد: در بسیاری از موارد، تصویربرداری با رادیولوژی ساده کافی است، اما در بررسی های دقیق تر، مانند MRI ممکن است مشکلات دیگری مانند پارگی تاندون ها مشاهده شود.

درمان

متخصص طب فیزیکی تصریح کرد: درمان شانه یخ زده در ابتدا شامل داروهای ضدالتهاب و فیزیوتراپی است. نیک بخت ادامه داد: در مراحل بعدی، تمرینات تقویتی برای افزایش قدرت عضلات و بهبود دامنه حرکتی انجام می شود، این بیماری معمولاً خود محدود است و در بیشتر موارد نیازی به جراحی نیست، مگر اینکه به درمان های غیرجراحی پاسخ ندهد یا پارگی کامل تاندون های عضلات رخ دهد که در این صورت جراحی ضروری خواهد بود. وی با بیان اینکه جراحی شانه یخ زده در بیماران مبتلا به بیماری های تیروئید و دیابت بیشتر دیده می شود، عنوان کرد: درمان آن در این گروه از بیماران ممکن است دشوارتر باشد؛ همچنین، در این افراد روند بهبودی ممکن است طولانی تر باشد.

نکته

مهمترین نشانه ابتلا به کووید کدام است؟

تشخیص بین ابتلا به سرماخوردگی معمولی، کوئید و آنفلوآنزا
تواند در ماه‌های زمستان دشوار باشد، اما تفاوت‌های
کلیدی وجود دارد که می‌توان آنها را از یکدیگر تشخیص داد.
تشخیص عمومی در مورد نشانه‌های هشدار داده که می‌تواند
شخص کند فرد به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کوئید-۱۹ مبتلا
دهد است. در ماه‌های زمستان، تشخیص این بیماری‌ها از
یکدیگر می‌تواند دشوار باشد، زیرا بسیاری از علائم آنها هم
پوششانی دارند. با این وجود، تشخیص صحیح بیماری برای
مطابق مناسب ضروری است، رویا یا مارا، پزشک عمومی اظهار
داشت: برخی تفاوت‌های کلیدی بین سرماخوردگی معمولی،
کوئید و آنفلوآنزا وجود دارد که می‌تواند به راحتی به شما در
تشخیص آنها کمک کند اما اگر همچنان مطمئن نیستید که
بیماری مبتلا شده‌اید یا نه، پزشک خود مشورت کنید.

◀ تنگی نفس

وی می گوید: یکی از نشانه‌های آشکار کووید، تنگی نفس است. تنگی نفس هم در سرماخوردگی و هم در آنفلوآنزا نادر است، اما، از آنجایی که کووید به دلیل التهاب، به‌ویژه ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، علامت شایع محسوب می‌شود. یکی نسبت به بیشتر با بیماری‌هایی مانند کووید یا ویروس این سیشمال تنفسی (RSV) مرتبط است. با این وجود، توجه این نکته مهم است که اگر بیماری از آنفلوآنزا بهبود نیابد و ضعیف‌تر و بدتر شود، ممکن است دچار مشکلات تنفسی به عنوان مثال، اگر فرد به ذات‌الریه مبتلا شود نیز می‌تواند ن انتقال رخ دهد.

◀ سرفه

پارماز همچنین تاکید کرد که ماهیت سرفه‌ها در این ماری‌ها متفاوت و در هر سه ویروس رایج است، اما سوابق‌های دارند. در سرماخوردگی، سرفه خفیف خواهد بود، در حالی که سرفه آنفلوآنزا خشک به نظر می‌رسد. در کووید، سرفه خشک و مداوم خواهد بود و بسیاری از افراد بیش از یک ساعت یا در طول روز به یا چند بار سرفه می‌کنند.

از دست دادن حس بویایی

یکی دیگر از نشانه‌های واضح، از دست دادن حس بویایی یا شنوایی است. وی توضیح داد: از دست دادن حس بویایی یا شنوایی در حدودی علامتی منحصر به فرد برای کووید است. اگر بسیاری در حس شنوایی از دست دادن کامل حس شنوایی را تجربه می‌کنید، به احتمال زیاد به ویروس کرونا مبتلا هستید. هم‌پسند اینکه به کدام ویروس مبتلا هستید به ترکیب علائم شدت آنها بستگی دارد. سرفه خفیف و گلودرد ریدید است چیزی پیش از سرماخوردگی باشد، با و خستگی شدید می‌زنند، افزون‌تر از حالی که از دست دادن حس بویایی یا شنوایی و سرفه مداوم نشان دهنده ابتلا به کووید است.

◀ راهکار

در حالی که دیگر هیچ آزمای برای قرنطینه خانگی وجود دارد، متخصصان توصیه می‌کنند افراد در صورت بروز علائمی مانند تب بالا، احساس بیماری شدید و ناتوانی برای رفتن به محل کار، مدرسه، مهدکودک یا انجام فعالیت‌های منظم، سعی کنند در خانه بمانند و تماس با دیگران را کاهش دهند.

جدول سودو کو

						5	8	
1				6	5	3	4	
	5	4		3	7		1	
5	3		9	4	2			6
		9	6			2	5	3
2	8	6		7				1
7	4				1		6	8
9		8	7		6		3	
		3	4		9			

یا مصرف قرص آهن باعث چاقی می شود؟

میتونکد رابایه سلول و متابولیسم انرژی نقش دارد و سخت و ساز در کبد و عضله اسکلتی افزایش می دهد. یافته ها نشان می دهد مصرف مکمل آهن می تواند به بهبود کاهش شاخص های اختلال متابولیک مانند درد شکم، وزن بدن و شاخص توده بدنی کمک کند. اگر فردی پس از مصرف قرص آهن متوجه افزایش وزن شده است، لازم است رژیم غذایی خود را بررسی کرده و فعالیت بدنی را افزایش دهد.

ققی

سده دیده- از توابع ناین- سوره ۳۴ قرن کیم
فی نفس گیر!- پایتخت نبال- درخت مجنون
زگار- تا آخر- نوعی آش محلی سندج ۴-
تته و جایز- عدد نخستین- هادی ۵- زنده-
در ایتالیا- ترکیبی از رنگ زرد و قرمز ۶- خوردنی
خانه- انیمیشنی از داویدسون- نماد شیمیایی
بزرگان- سازمان پیمان اقلیتی شمالی- نوعی
برنج ۸- حسد- از رنگ ها- از شهرهای استان
۹- پایه و اعتبار- درخت سرو کوهی- ملامت و

جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	خ	د	ذ	ر	ز	و
۲	ی	ک	گ	ن	م	ل	پ	ا	ب	و	ا	ی	ا	ا
۳	ا	م	ر	س	ه	ش	ر	ش	ا	ر	ا	ا	ا	ا
۴	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۵	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ
۶	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۷	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ
۸	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۹	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ
۱۰	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۱۱	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ
۱۲	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۱۳	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ
۱۴	ب	ی	و	ر	و	ج	گ	و	س	ا	ل	ی	ب	ب
۱۵	ا	ی	ا	د	م	ا	و	د	و	د	خ	خ	خ	خ

علل احساس سرما در بدن

به سمت دست و پا را کاهش می‌دهند و باعث سردی اندام‌ها می‌شوند. شایسته گفت: دیابت کنترل نشدند و آن‌ها بافت آسیب به اعصاب پا می‌یابند. در نتیجه بافت آن‌ها به خوبی باقی نمی‌ماند و وقتی بدن کم‌کم سرد است، گرما را سریع‌تر از دست می‌دهد. اگر فقط دست‌ها را پاهایمان سرد می‌شود، ممکن است خون به اندازه کافی به اندام‌ها نرسد. مشکلات قلبی هم از دلایل رایج این وضعیت است.

عمودی

۱- پادشاه و اجرت- کسی که پیشه‌اش کندن زمین و کاوش کردن آن است- مسخره کردن
 ۲- در قدیم به طاقورباها اطلاق می‌شد- الایات قبایل- از سوغات مشهد ۳- مقابل زیر- هیکل و
 ۴- ام- ماندگود ۵- قورباغه- ماننداران- جمع جماعت مردم ۵- اکئون- صحرای مصر- سبزه
 ۶- سی- کنگون ساختن- نوعی چاپ پارچه- خون ونفس ۷- مکان-هادر- خشک ۸- اراول
 ۹- یعنی- بانی ترکیه جدید- ریشه نو- نوعی میمون- نام دیگر بلدرچین- میوه ضربه خورده
 ۱۰- رفوزه- سببهای لشکر فیلم‌ها- گردآوری و نگارش ۱۱- از انواع مرند- اهل شبه قاره- اجروف
 ۱۲- انی- گلانی- ای سیر یا بنفش پرنگ- خدای درویش ۱۳- قله مرتفع ادریل- مطالعه
 ۱۴- مالی- از چهار ۱۵- امر به آمدن- به پرنده می‌دهند- لاک پشت کارتونی ۱۶- از اساطیر
 ۱۷- مالی- خسته و کوفته- پرده

[illegible]