

دانشتنی‌ها

راهکارهایی برای رفع بدغذایی کودک

اگر کودک تان قد و وزن نرمالی دارد (به نسبت سنش) پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، چون بعضی از بچه‌ها که جثه ریزتری دارند ممکن است نیاز غذایی‌شان کمتر باشد و به همین دلیل اشتهايشان نیز کمتر است؛ اما اگر کودکان ناگهان کم‌اشتها شده و این کم‌اشتهایی با کاهش وزن همراه است پس باید به پزشک مراجعه کنید تا علت بررسی شود. اگر کودک تان همیشه خسته و عصبی است ممکن است با کم‌اشتهایی‌اش مرتبط باشد. در ادامه مواردی که موجب کاهش اشتها در کودک می‌شود، آورده شده است:

آهسته‌شدن روند رشد کودک

تغییرات در رشد می‌توانند باعث شوند اشتهای کودک کم شود. طی اولین سال زندگی کودکان سریع رشد می‌کنند؛ اما بعداز آن، رشد آهسته‌تر می‌شود و ممکن است بچه‌ها غذای کمتری بخورند. در این دوره، افت اشتها کاملاً طبیعی است. در واقع بچه‌ها در سال دوم زندگی خود لازم است فقط ۲۳۰۰ گرم وزن اضافه و ۱۲ سانتی‌متر قد اضافه کنند. در حالی‌که در سال اول زندگی کودک ۷ کیلوگرم وزن می‌گیرد و ۲۱ سانتی‌متر افزایش قد دارد.

بیماری

بیماری و ناخوشی اغلب می‌تواند کم‌اشتهایی قابل توجهی در بچه‌ها ایجاد کند. اگر کودکان دچار گلودرد، آنفولانزای معده، اسهال، سردرد، تب و یا دیگر علائم باشد، پس کمتر از حد معمول غذا خواهد خورد. خوشبختانه اشتهای بیشتر بچه‌ها بعد از بهبودی برمی‌گردد. آنمی نیز از دیگر علت‌های ممکن کم‌اشتهایی کودک است. بچه‌هایی که بیماری دارند خسته و بی‌حال و عصبی به‌نظر می‌رسند. بیماری کودک در صورتی‌که درمان نشود می‌تواند در رشد کودک اختلال ایجاد کرده بر عملکرد او اثر بگذارد.

استرس

استرس می‌تواند پیامدهای منفی زیادی داشته باشد، از جمله کم‌اشتهاشدن. اگر متوجه شدید کودکان علاقه‌اش را نسبت به خوردن از دست‌داده یا برای خوابیدن مشکل دارد، پس به‌احتمال زیاد دچار استرس است. برای رفع کم‌اشتهایی کودک لازم است دلایل استرس او را شناسایی و برطرف کنید.

افسردگی

افسردگی هم می‌تواند دلیل دیگری برای کم‌اشتهاشدن کودک باشد. بیشتر پدر و مادرها افسردگی را با اندوه اشتباه می‌گیرند؛ اما در واقع این دو یکی نیستند. احساس اندوه با گذشت زمان برطرف می‌شود؛ اما افسردگی نه. افسردگی نه‌تنها کودک را غمگین می‌کند بلکه در زندگی عادی او نیز اختلال ایجاد می‌کند. اگر کودکان علاقه خود را نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً دوست داشت از دست داده پس به‌احتمال زیاد افسرده است. تغییری در عادت‌های غذایی کودک می‌تواند علامت بارزی از افسردگی باشد. توصیه می‌کنیم جهت تشخیص قطعی، کودک را نزد پزشک ببرید.

بی‌اشتهایی عصبی

گاهی بچه‌های بزرگ‌تر تحت‌تاثیر تبلیغات و چیزهایی که در تلویزیون و اینترنت در مورد اندام ایده‌آل می‌بینند دچار بی‌اشتهایی عصبی می‌شوند؛ بنابراین سعی می‌کنند تا جایی‌که می‌توانند مدت زمان طولانی غذا نخورند و حتی وقتی هم می‌خورند، غذاهای کم‌چرب را انتخاب می‌کنند و بعداز خوردن هم دچار پشیمانی و احساس گناه می‌شوند. ژنتیک، عدم تعادل هورمون‌های مغز و مشکلات رشد نیز می‌توانند سبب آنورکسیا نروزا شوند. اگر کودکان از خوردن امتناع می‌کند یا بیشتر از آنچه که باید ورزش می‌کند و کاهش وزن زیادی هم داشته است به‌احتمال زیاد به کم‌اشتهایی عصبی دچار شده است. باید کودک را نزد یک متخصص ببرید تا کمکتان کند کودک را به الگوی تغذیه‌ای سالم برگردانید.

داروها

اگر برای کودک دوره جدیدی از آنتی‌بیوتیک را شروع کرده‌اید ممکن است روی اشتهای او اثر بگذارد. البته داروهای دیگری هم هستند که می‌توانند بچه‌ها را کم‌اشتها کنند.

کم‌خونی

آنمی نیز از دیگر علت‌های ممکن کم‌اشتهایی کودک است. بچه‌هایی که کم‌خونی دارند خسته و بی‌حال و عصبی به‌نظر می‌رسند. آنمی در صورتی‌که در مان نشود می‌تواند در رشد کودک اختلال ایجاد کرده بر عملکرد او در مدرسه اثر بگذارد. اگر شک دارید کودکان آنمی دارد، برای چکاپ نزد پزشک بروید.

کرم‌روده

کرم روده می‌تواند کودک را کم‌اشتها کند. کرم‌ها وارد سیستم گوارش کودک می‌شوند و به‌عنوان انگل آنجا زندگی می‌کنند و موجب خونی‌ریزی روده، از دست‌دادن اشتها، اسهال خونی و علائم دیگر می‌شوند. پزشک می‌تواند با تجویز داروهای ضدانگل کودک را درمان کند.

یبوست

اجابت مزاج نامنظم در بچه‌ها می‌تواند موجب یبوست شود و کم‌اشتهایی نیز یکی از پیامدهای آن است. یکی از علامت‌های یبوست، سفت و خشک بودن مدفوع است.

پیشگیری از کم‌اشتهایی کودک

نکاتی به شما ارائه می‌دهیم که کمک‌تان می‌کنند از کم‌اشتهایی کودک پیشگیری کنید:

➤ به غذاها ظاهری جذاب بدهید تا کودک از نظر بصری راضی و مشتاق شود.

➤ حین غذاخوردن با کودک بحث نکنید و آرام باشید.

➤ برنامه غذایی کودک را جوری تنظیم کنید که فقط وقتی گرسنه می‌شود غذا به او بدهید.

➤ کودکان را تشویق کنید تا غذاهای سالمی را انتخاب کنند.

➤ به فواصل منظم به کودک غذاهایی با حجم کم بدهید.

➤ اگر کودک گرسنه نیست به‌زور به او غذا ندهید، همچنین این باور که حتماً باید غذایش را تا آخر بخورد اشتباه است.

➤ کم‌اشتهایی در بلندمدت بر رشد و تکامل کودک اثر می‌گذارد؛ بنابراین اگر احساس می‌کنید کودکان کمتر از حدی که لازم است غذا می‌خورد، ابتدا الگوی غذایی‌اش را زیر نظر بگیرید و قد و وزن کودک را کنترل کنید تا ببینید پایین‌تر از طیف نرمال است یا نه. اگر مشکل از الگوهای نامناسب غذایی است، اصلاحشان کنید.

➤ یادتان باشد کم‌اشتهایی کودکان رایج است، پس هربار که کودک کم‌اشتها می‌شود هراسان نشوید. اگر کودکان سالم و شاد است و خوب می‌خوابد پس جای نگرانی نیست؛ اما اگر کم‌اشتهایی کودک طولانی شد کودک را نزد پزشک ببرید.

سه‌شنبه

۱۳۰۱۰۱۹

۵۸ / فوریه ۲۰۲۲

سال پنجم
۱۳۲۹

armanmeli.ir

«هویج» سرشار از ویتامین‌های متعدد

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

هویج با داشتن موادمقوی و ویتامین‌های متعدد یکی از مهم‌ترین و مفیدترین سبزیجات برای بدن است که کارشناسان مصرف روزانه آن را توصیه می‌کنند. هویج با فواید بی‌شمار یکی از بهترین خوراکی‌هاست که در فصل زمستان می‌توان از آن استفاده کرد.



سلامت چشم

مصرف هویج به تضمین سلامت چشم کمک می‌کند. این به دلیل وجود بتاکاروتن، یک ترکیب فعال ویتامین A است. علاوه بر این، کاروتنوئیدهای لوتئین و ز آگزانتین نیز به ارتقای سلامت چشم و جلوگیری از بیماری‌های دژنراتیو مانند آب‌مروارید و کاهش بینایی کمک می‌کنند.

کاهش وزن



هویج کالری کمی دارد و حاوی مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به تقویت سیری کمک می‌کند. بنابراین، وقتی هویج می‌خورید، در مقایسه با سایر غذاهای کم‌فیبر، در واقع سریع‌تر احساس سیری می‌کنید. می‌توان آن را یک میان‌وعده عالی برای گرسنگی اواخر شب نیز در نظر گرفت.

افزایش سوخت‌وساز

آب هویج حاوی فسفر است که نرخ سوخت‌وساز در بدن را افزایش می‌دهد، احساس درد پس از انجام ورزش را کاهش می‌دهد و از استفاده پهنه انرژی در بدن اطمینان حاصل می‌کند. همچنین، آب هویج سرشار از ویتامین B کمپلکس است که سوخت‌وساز را افزایش می‌هد و در عضله سازی نقش دارد و بر همین اساس، به کاهش وزن کمک می‌کند.

مصونیت



محتوای بالای ویتامین A یک سیستم ایمنی سالم را تضمین می‌کند. هویج همچنین حاوی مقداری ویتامین C است که به‌دلیل خواص پیشگیری از بیماری‌شناخته شده است. آنتی‌اکسیدان موجود نه تنها کنترل رادیکال‌های آزاد را تضمین می‌کند، بلکه به تقویت ایمنی بدن شما نیز کمک می‌کند.

یادداشت

اختلالات خواب

خسروصادق‌نیت

استاددانشگاه

علوم پزشکی تهران



اختلالات خواب به‌ویژه خروپف و مشکلات قطع نفس از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که می‌تواند باعث بروز بیماری‌های قلبی، چاقی، فشارخون بالا و دیابت شود. افرادی که به اختلالات خواب و بی‌خوابی دچار هستند، مطالعات نشان داده که علائم ابتلا به کرونا در آنها شدیدتر است و می‌تواند باعث بروز عارضه خطرناک‌تری در آنها شود. افرادی که دچار اختلالات خواب هستند باید برای درمان آن به فلوشیپ‌های طب خواب و کلینیک‌های درمان خواب مراجعه کنند چون این بیماری باعث افزایش چاقی نیز می‌شود. ۱۰ درصد افراد جامعه دچار بی‌خوابی هستند. خواب یک ضرورت برای سلامت بدن است و بیداری بیش از حد خواب طبیعی را مختل کرده و افراد باید هفت تا ۹ ساعت خواب مناسب بدون خروپف و مشکلات قطع نفس داشته باشند. در اختلالات خواب بیش از ۸۰ نوع اختلال شناسایی شده و ۳۰ درصد افراد جامعه سابقه جدی بی‌خوابی دارند و این عارضه می‌تواند روی فعالیت‌های روزمره افراد تاثیر گذاشته و کیفیت سلامت بدن را کاهش دهد. خروپف و مشکلات قطع نفس در مردان شایع‌تر است، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آنها بعد از ۴۰ سالگی دچار این عوارض می‌شوند و باید زودتر تشخیص داده شده و درمان شوند. افرادی که بی‌خوابی دارند، خودسرانه و بدون اجازه پزشک میزان مصرف داروهای خود را افزایش می‌دهند در حالی‌که باید به‌دنبال درمان بی‌خوابی باشند.

ویژه

ریسک‌سکته‌مغزی در سالمندان کرونایی

نتایج یک مطالعه نشان داد که خطر سکته‌مغزی مرتبط با کووید در ۳ روز اول پس از تشخیص این بیماری، بیشترین میزان را دارد و ۱۰ برابر بیشتر از زمان قبل از ابتلای فرد به کووید ۱۹ است. «کیوان، یانگ»، گفت: «یافته‌ها خطر بالای سکته‌مغزی در روزهای اولیه ابتلا به کووید ۱۹، با یافته‌های مطالعات دیگر مطابقت دارد.» در این مطالعه، محققان ۳۷۳۰۰ نفر در سن ۶۵ سال را مورد تحلیل قرار دادند. نتایج نشان داد که در ۱۵ تا ۲۸ روز پس از تشخیص کووید ۱۹، ریسک سکته مغزی تنها ۹ درصد بیشتر بود. به گفته یانگ: «عقوت‌های باکتریایی و ویروسی از آنفوانزا گرفته تا زونا می‌توانند به‌طور موقت خطر سکته مغزی را در مدت کوتاهی پس از قرارگرفتن در معرض آن افزایش دهند.»

برخی احتیاط‌ها در باره «قهوه»

یک مطالعه درباره برخی مزایای قهوه برای بدن را نشان می‌دهد. «فرانک‌هو»، می‌گوید: شواهد نشان می‌دهند که قهوه برای بدن مفید است. ولی کافئین می‌تواند در دوران بارداری نیز مضر باشد. مصرف بیش از اندازه کافئین می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در افراد مبتلا به هراس یا اضطراب نیز شود. متخصصان همچنین استفاده از کافژ صافی برای دم‌کردن قهوه را توصیه می‌کنند، چرا که قهوه بدون فیلتر با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط است. آنها همچنین تاکید می‌کنند که افراد در هنگام نوشیدن قهوه باید از مصرف بیش از اندازه خامه یا شکر نیز خودداری کنند.

«زوال ذهنی» بعد از حمله قلبی تسریع می‌شود

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که حمله قلبی می‌تواند منجر به تسریع زوال‌ذهنی شود. «میشل‌یوهانسن»، گفت: «ما باید بدانیم آنچه در قلب و مغز می‌گذرد به‌هم مرتبط هستند. حمله قلبی می‌تواند برای مغز مضر باشد.» محققان داده‌های بیش از ۳۱۰۰۰۰ تجزیه‌وتحلیل کردند. شرکت‌کنندگان ۲۰ سال تحت‌نظر بودند و بیش از ۱۰۰۰ نفر در این مدت دچار حمله قلبی شدند. محققان دریافتند که بیماران دچار حمله قلبی با کاهش حافظه، مهارت در برنامه‌ریزی، تمرکز و تصمیم‌گیری‌ها؛ و توانایی برای انجام فعالیت‌های روزمره، در مقایسه با کسانی که حمله قلبی نداشتند، روبه‌رو بودند.

ماندگاری ۸ روزه اُمیکرون روی «دست»

رئیس کارگروه پیشگیری و بهداشت‌سنّاد ملی کرونا گفت: «اُمیکرون» تأثیرش روی پوست دراز مدت است و ممکن است تا ۸ روز بماند؛ بنابراین بهداشت دست خیلی مهم است. حمید سوری، افزود: اُمیکرون با سرعت تأثیر می‌گذارد و مهمترین موضوع اقدامات فوری است که باید انجام گیرد. وی ادامه داد: تفاوت اساسی اُمیکرون با دیگر واریانت‌ها این است که وقت زیادی نداریم و باید به سراغ کارها و برنامه‌هایی برویم که زود جواب بگیریم تا بار ناشی از این اپیدمی را به حداقل برسانیم. سوری افزود: در خصوص ماندگاری در هوای آزاد نیز پوست و پلاستیک نیز ماندگاری ویروس را افزایش می‌دهند.

جدول سودوکو

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

۱	♥	۸	♠	۵	۷	♠	۶	♠
۶	۵	♠	♥	۱	♠	♠	۷	۸
♠	♠	۷	۶	۸	♠	۵	۱	♥
♠	♠	۵	۸	۷	۶	۱	♥	♠
۸	۶	♥	۱	♠	♠	۷	♠	۵
۷	♠	۱	۵	♠	♥	۶	۸	♠
۵	۷	۶	♠	♥	۸	♠		۱
♠	۸	♠	۷	♠	۱	♥	۵	۶
♥	۱	♠	♠	۶	۵	۸	♠	۷

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از بازیگران فیلم شباباش- شیرهانگور ۲- دریاچه‌ای در روسیه- حاکم ۳- شایسته‌وجایز- جمع امت- کشیده‌شده- سرآغازآبادانی ۴- یکی از چهارجهت- عاجزودرمانده- ثبت‌کردن ۵- بالای پسا- قطعه‌ای در چرخ‌خیاطی- دانه‌های نباتات ۶- شاگرد- از سلسله‌های حاکم در تاریخ ایران ۷- پیچ‌وتاب- فرمانده سپاه‌فیل- جوش ریز بدن ۸- از فلزات- متعاد به موادمخدر- دندانساز- عده‌ما ۹- مکان‌بی‌خطر- چپاول‌ویغما- کمتر ۱۰- از شهرهای استان خوزستان- از گیاهان آبارتعمانی ۱۱- خوش‌طبع- فال‌نیک- شهر مقدس عراق ۱۲- آبنوس- اجرت‌وپاداش- کوچک‌تر اقیانوس ۱۳- هم‌بازی پت- جوان- از بردن‌های گوشی موبایل- حرف‌اول الفبای فارسی ۱۴- روغن ترمز خودرو- از نهادهای سازمان ملل متحد ۱۵- جایزه جشنواره فیلم فجر- اثری از هوشنگ مرادی‌کرمانی

حل جدول ۱۳۲۸

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