آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۱۰
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۴•۰۷
۲۸ ذی‌القعده ۱۴۴۳ / ۲۸ ژوئن ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

دلایل گرم‌بودن بدن کودک

دلایل زیادی وجود دارد که چرا ممکن است فردی احساس گرما کند؛ اما تب نداشته باشد. عوامل محیطی و سبک زندگی، داروها، سن، هورمون‌ها و وضعیت عاطفی همگی در این امر تاثیر دارند. در برخی موارد، احساس گرما مداوم ممکن است نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشد. تب زمانی اتفاق می‌افتد که «ترموستات» داخلی بدن، دمای بدن را بالاتر از حد طبیعی خود افزایش دهد. این ترموستات در قسمتی از مغز به‌نام هیپوتالاموس یافت می‌شود. هیپوتالاموس می‌داند که دمای بدن شما باید در چه دمایی باشد (معمولا در حدود ۹۸.۶ درجه فارنهایت / ۳۷ درجه سانتیگراد) و پیام‌هایی را به بدن شما ارسال می‌کند تا آن را در همان حالت حفظ کند. دمای بدن اکثر افراد در طول روز کمی تغییر می‌کند: معمولا در صبح کمی پایین‌تر و در عصر کمی بالاتر است و می‌تواند با دویدن، بازی و ورزش بچه‌ها متفاوت باشد. با این حال، گاهی اوقات هیپوتالاموس بدن را به دمای بالاتری در پاسخ به عفونت، بیماری یا علت دیگری برساند. محققان بر این باورند که افزایش گرما راهی برای بدن برای مبارزه با میکروب‌هایی است که باعث عفونت می‌شوند.

تب کودک

یک دست به آرامی روی پوست فرزندتان بکشید تا به شما نشان دهد که فرزندتان تب دارد. با این حال، این روش اندازه‌گیری دما (به‌نام دمای لمسی) اندازه‌گیری دقیقی را ارائه نمی‌دهد. برای تایید تب از یک دماسنج دیجیتالی قابل اعتماد استفاده کنید. این تب زمانی است که دمای بدن کودک در یکی از این سطوح یا بالاتر باشد. اندازه‌گیری خوراکی (در دهان): ۱۰۰ درجه فارنهایت (۳۷.۸ درجه سانتیگراد). اندازه گیری در وضعیت زیربازو: ۹۹ درجه فارنهایت (۳۷.۲ درجه سانتیگراد) اما اینکه چقدر تب بالا است، چیز زیادی از بیماربودن فرزندتان به شما نمی‌گوید. یک سرماخوردگی ساده یا سایر عفونت‌های ویروسی گاهی اوقات می‌تواند باعث تب نسبتا بالا شود (در محدوده ۱۰۲-۱۰۴ درجه فارنهایت ۳۸.۹-۴۰ درجه سانتیگراد)، اما این معمولا به معنای وجود یک مشکل جدی نیست. در واقع، یک عفونت جدی، به‌ویژه در نوزادان، ممکن است باعث عدم تب یا حتی دمای پایین بدن (زیر ۹۷ درجه فارنهایت یا ۳۶.۱ درجه سانتیگراد) شود. از آنجا که تب ممکن است بالا و پایین بیاید، ممکن است کودک با شروع به افزایش دمای بدن دچار لرز شود. با شروع کاهش دما، کودک ممکن است عرق کند تا گرمای اضافی را آزاد کند. گاهی اوقات بچه‌هایی که تب دارند سریعتر از حد معمول نفس می‌کشند و ممکن است ضربان قلبشان سریعتر باشد. اگر فرزندتان مشکل تنفسی دارد، سریع‌تر از حد طبیعی نفس می‌کشد یا بعداز پایین‌آمدن تب همچنان تند نفس می‌کشد، با پزشک تماس بگیرید.

بدن کودک داغ است

لباس‌های بیش از حد: پوشیدن زیاد لباس زیاد می‌تواند باعث گرم‌شدن نوزاد شود، گرمای بدن را به‌دام بیندازد و باعث افزایش دمای بدن نوزاد شود.

دندان درآوردن: اگر کودک شما شروع به دندان درآوردن کرده است، اضطراب و بی‌قراری می‌تواند باعث گرم‌شدن و عرق‌کردن او به‌خصوص سرش شود.

هیجان بیش ازحد: اگر کودک شما بیش از حد هیجان‌زده است و زیاد به اطراف حرکت می‌کند، می‌تواند گردش خون را افزایش دهد و باعث گرم‌شدن بدن کودک شود.

هوای گرم: اگر کودک شما برای مدت طولانی در معرض نورخورشید یا هوای گرم است، طبیعی است که بدن بدون وجود تب گرم باشد.

گریه بی‌وقفه: اگر کودک شما برای مدت طولانی گریه و فریاد می‌کشد، این می‌تواند باعث افزایش دمای بدنش شود.

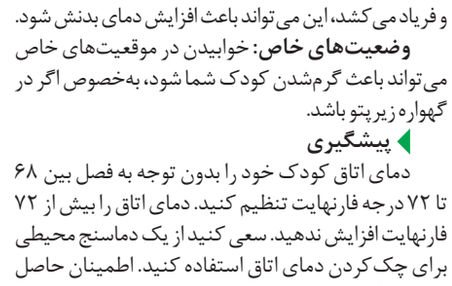
وضعیت‌های خاص: خوابیدن در موقعیت‌های خاص می‌تواند باعث گرم‌شدن کودک شما شود، به‌خصوص اگر در گهواره زیرپتو باشد.

پیشگیری

دمای اتاق کودک خود را بدون توجه به فصل بین ۶۸ تا ۷۲ درجه فارنهایت تنظیم کنید. دمای اتاق را بیش از ۷۲ فارنهایت افزایش ندهید. سعی کنید از یک دماسنج محیطی برای چک‌کردن دمای اتاق استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که اتاق کودک شما به‌خوبی تهویه می‌شود. به کودک خود لباس‌های زیادی نپوشانید. در زمستان فقط یک لایه لباس اضافه کنید. این امر به‌ویژه در هنگام سفر با ماشین بسیار مهم است. لایه‌های لباس نخی سبک خوب است. پتوها و روتختی‌های اضافی را که در داخل گهواره قرار داده شده‌اند بردارید. در ساعات اوج نور شدید خورشید که بین ساعت ۱۱ صبح تا ۵ بعدازظهر است، کودک خود را بیرون نبرید. کودک خود را نزدیک یا زیر پنجره نگذارید. هر پرده‌ای را ببندید تا گرما در خانه شما به حداقل برسد. به‌جای روشن‌کردن تهویه مطبوع، کودک خود را به مکان خنک‌تری در خانه خود ببرید. کودک خود را در وسیله نقلیه تنها نگذارید، زیرا گرما می‌تواند در ماشین جمع شود و باعث گرمازدگی شود. کودک خود را از دریچه‌های گرمایش، بخاری‌های قابل حمل یا شومینه دور نگه دارید. اگر کودک شما گریه می‌کند یا هیجان‌زده است، سعی کنید با در آغوش گرفتن، نوازش و لالایی او را آرام کنید.

توصیه‌ها

همه بچه‌ها تب می‌کنند و در بیشتر موارد ظرف چند روز کاملاً به حالت عادی برمی‌گردند. برای نوزادان و کودکان بزرگ‌تر، نحوه عملکرد آنها می‌تواند مهمتر از خواندن دماسنج شما باشد. همه وقتی تب دارند یا داغ می‌شوند کمی بداخلاق می‌شوند. این طبیعی است و باید انتظار داشت. اما اگر در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید یا تب ممکن است به چه معنا باشد شک دارید، یا اگر فرزندتان به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که شما را نگران می‌کند، حتی اگر تب نداشته باشد، همیشه با پزشک خود تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کند.



خوراکی‌هایی که شما را گرسنه‌تر می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

خوراکی‌های بی‌شماری کمبود فیبر و پروتئین خاص دارند و به همین دلیل است که فرد حتی پس از مصرف اینگونه موادغذایی همچنان احساس گرسنگی می‌کند.

ماست کم‌چرب

ماست کم‌چرب در نظر همگان یکی از موادغذایی بسیار سالم است، اما این ماده غذایی کمکی به رفع گرسنگی نمی‌کند و خود موجب گرسنگی است؛ از مصرف ماست پرکالری نیز بپرهیزید.

آب پرتقال

تصور عام بر این است که روزانه با یک لیوان آب پرتقال زندگی سالم‌تری را در پیش می‌گیرند، اما مساله این است که آب پرتقال موجب گرسنگی است. زیرا فیبرو.. را نمی‌توان در آب پرتقال یافت.

غلات صبحانه

غلات صبحانه دارای موادقندی است و فیبر و پروتئین چندانی ندارد، اما صبحانه باید مغذی باشد. حتی غلات صبحانه‌های رژیمی هم کالری پایین و فیبر ناچیزی دارند. غلات دیگر همچون بلغور جودوسر جایگزین مناسبی است، چرا که حاوی فیبر بالاست.

سیب

هرگز سیب را به تنهایی مصرف نکنید. چراکه برای هضم سیب بدن باید قند بسوزاند و در نتیجه خیلی سریع احساس گرسنگی می‌کنید؛ بهتر است سیب را همراه مواد پرپروتئین مثل آجیل یا... مصرف کنید.

سس سالاد

برخی از انواع سس بدون چربی هستند. این ماده غذایی هم شما را گرسنه‌تر می‌کند. بهتر این است که سالاد را بدون سس مصرف کنیم و اینکه روی سالاد مقداری پروتئین، همچون گوشت و... بگذاریم.

یادداشت

عینک آفتابی ایده‌آل

امین ا... نیک‌اقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

عینک‌های آفتابی دارای شیشه‌هایی به رنگ‌های متفاوت بوده و هر شخص بسته به سلیقه و میزان حساسیت به نور از نوع خاصی از آنها استفاده می‌کند، اما باید دانست که تیرگی شیشه فقط از میزان نور مرئی که وارد چشم می‌شود، می‌کاهد و عملا نه تنها از میزان ورود اشعه ماورای بنفش به داخل چشم نمی‌کاهد، بلکه به‌دلیل بازشدن مردمک در اثر کاهش نور مرئی مقدار بیشتری از آن وارد چشم می‌شود. در شیشه‌های عینک برای محافظت از اشعه ماورای بنفش از مولکول‌هایی به‌نام کرموفور استفاده می‌شود. این مولکول‌ها تاثیر چندانی در رنگ شیشه ندارند اما باعث جذب و فیلترکردن اشعه ماورای بنفش می‌شوند، بنابراین اگر در عینک‌های با رنگ شیشه تیره از مولکول‌های کرموفور استفاده نشده باشد، تاثیری در جلوگیری از اشعه ماورای بنفش ندارند. اکنون عینک‌های آفتابی با رنگ‌های خاکستری، قهوه‌ای، سبز و زرد در بازار وجود دارند. شیشه‌های خاکستری و قهوه‌ای معمولا باعث تغییر رنگ‌های طبیعی نمی‌شوند، اما شیشه‌های سبز رنگ‌های طبیعی را تغییر و باعث اختلال در دید رنگ‌ها می‌شود. شیشه‌های زرد باعث جذب رنگ آبی می‌شود که بیشترین تفرق نور را در چشم ایجاد می‌کند به همین دلیل ورزشکاران و کوهنوردان استفاده از این نوع شیشه را به‌دلیل دید خوب در آفتاب ترجیح می‌دهند. شیشه‌های پلاریزه نیز به‌علت از بین‌بردن درخشندگی و خیرگی مورد استفاده دریانوردان و کسانی است که ساعاتی از روز را در سطح آب یا در ساحل می‌گذرانند. شیشه‌های فتوکرومیک که در مجاورت اشعه ماورای بنفش تیره می‌شوند در حداکثر تیرگی خود درصد بسیار بالایی از اشعه ماورای بنفش تابیده شده بر چشم را جذب می‌کنند. باید دانست که عینک آفتابی ایده‌آل باید خاصیت جذب تقریبا کامل اشعه ماورای بنفش را داشته باشد. رنگ شیشه یا طلق آن مانع دیدطبیعی رنگ‌ها نشود(ترجیحا خاکستری)؛ این مورد در تشخیص علائم رانندگی اهمیت دارد. همچنین تیرگی رنگ آن مناسب باشد و مانع دید طبیعی نشود. از سوی دیگر مانع ورود آفتاب از اطراف چشم نشود. همچنین نباید مانع ایجاد خیرگی Glare در چشم شود. شیشه یا طلق عینک آفتابی نباید قدرت(شماره) ناخواسته داشته باشد. همچنین شیشه یا طلق آن نباید خراش داشته باشد. سبک و راحت هم باید باشد. تمام خصوصیات فوق می‌تواند در یک عینک آفتابی با قیمت مناسب وجود داشته باشد و برعکس ممکن است تمام خصوصیات مذکور در یک عینک گرانقیمت وجود نداشته باشد.

کشف علت «پوکی استخوان»

محققان یک علت عجیب را برای پوکی‌استخوان کشف کردند. محققان با استفاده از داده‌های بیش از ۵۹۰۰۰ زن علت عجیبی برای پوکی‌استخوان کشف کردند. قرارگرفتن مزمن در معرض سطوح بالای ذرات بزرگ آلودگی هوا با خطر بیشتر پوکی‌استخوان همراه است. محققان دریافتند که تراکم استخوان در ۶۴.۵ درصد از ۵۹۹۵۰ زن که در معرض خطر بالای شکستگی قرار داشتند، نشان‌دهنده ابتلا به پوکی‌استخوان بوده است. احتمال ابتلا به پوکی‌استخوان در غلظت‌های بالاتر ذرات آلودگی، به‌ویژه در استخوان گردنه کتف و ستون فقرات کمری بسیار بالاتر بود.

پروتئین گیاهی جایگزین «گوشت» نیست

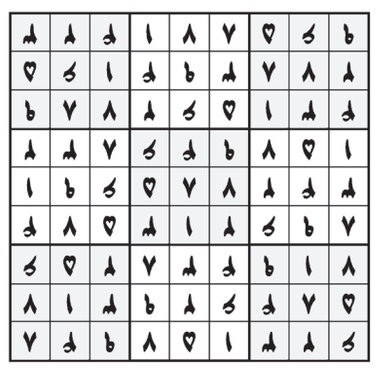
محققان می‌گویند: بدن، پروتئین گیاهی را به‌عنوان جایگزین گوشت به‌خوبی جذب نمی‌کند. محققان در مورد جذب پروتئین گیاهی و پروتئین سینه‌مرغ در دستگاه گوارش دریافته‌اند که روده پروتئین‌های گیاهی را کمتر از گوشت جذب می‌کند. محققان لایه‌ای از سلول‌های روده انسان را روی داربست رشد دادند که به صفحات تقسیم شده بین دو اتاق تقسیم شده بود و سپس از آنزیم‌های معده و روده کوچک برای هضم یک جایگزین گیاهی برای گوشت و سینه مرغ پخته استفاده کردند. طبق این مطالعه، پروتئین جایگزین گوشت نسبت به سینه مرغ، دو درصد کمتر توسط سلول‌های روده جذب شدند.

تاثیر اتاق خواب تاریک بر سلامتی

یک مطالعه نشان می‌دهد که تاریک نگه‌داشتن اتاق خواب نه‌تنها به خواب راحت کمک می‌کند، بلکه ممکن است ابتلا به مشکلات عمده سلامتی را کاهش دهد. در این تحقیق مردان و زنان مسنی که از چراغ‌های شب استفاده می‌کردند یا تلویزیون، تلفن هوشمند خود را در اتاق روشن می‌گذاشتند، بیشتر در معرض چاقی، فشارخون بالا و دیابت قرار داشتند. دکتر «مینجی.کیم»، می‌گوید: «حتی مقدار کم نور در اتاق خوب می‌تواند مضر است.» به‌گفته کیم، «ممکن است یک توضیح بیولوژیکی فراتر از اختلال خواب وجود داشته باشد که نور را با افزایش خطر فشارخون و... مرتبط می‌کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

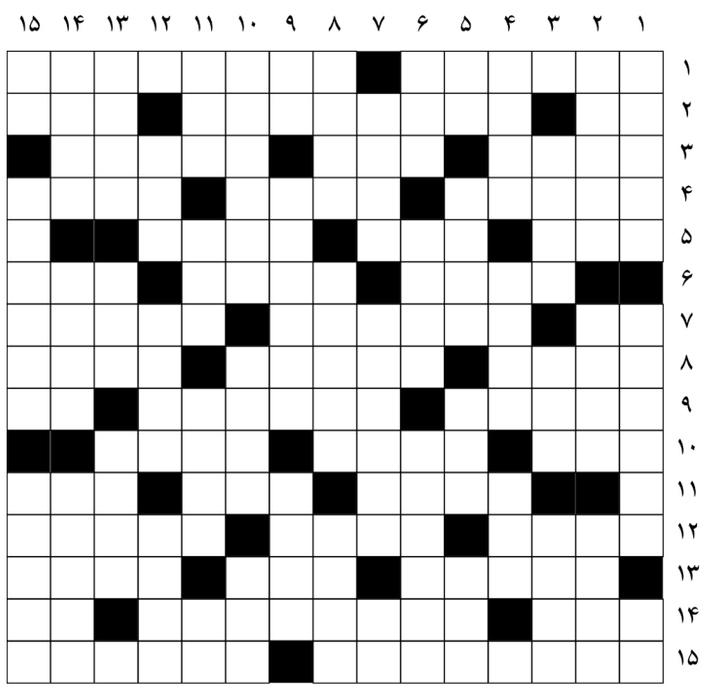
شماره ۱۳۰۹

افقی

۱- زبروزرنگ- پارساومتقی ۲- سرشت‌وطبیعت- هویت یک فرد را مشخص می‌کند- کلبه ترکمنی ۳- سوگ‌واندوه- ساخته شده از نی- برادر رستم در شاهنامه ۴- خمیدگی- ساکت‌وخاموش- واحد پول ترکیه ۵- قبل از آشتی- سپیدموی شاهنامه- بانو ۶- از انواع ماهی- آشوب‌وبلوا- مته برقی ۷- درون دهان- نوعی آزمون استخدامی- دانا ۸- خرامان- کم بها- آرزو وخواست ۹- حصیر- از مصالح ساختمانی- نمک هندی ۱۰- مقابل- خاتم انگشتر- جوهرخوشنویسی ۱۱- نشانی- طعنه‌زن پیاز- مجرای غذا در دهان ۱۲- بخشی از قطار- فتنه‌انگیز- معیار معتبر ۱۳- آیین- سائل- شیپور بزرگ ۱۴- کوچکترین ذره- جهان دیگر- روزقبل ۱۵- از بیماری‌ها- آزمون

عمودی

۱- سنگی تیره‌رنگ- خانم خانه‌دار- برگ برنده ۲- راه‌افتاده- پسرخواندگی- صلح‌وسازش ۳- فعالیت دامنه‌دار- محتوی صندوق انتخابات- سوغات تابستان ۴- عدو- ناپایداروفناپذیر- زودوفوری ۵- طول عمر- از انواع ماهی- قطب مثبت باطری- از حبوبات آش ۶- ضمیرمتصل پیوسته- صبرزرد- دچار ۷- آب روان‌وجاری- هنرپیشه- طاقچه قدیمی ۸- موردعلاقه موش!- وزیرشطرنج- مطلع‌وهوشیار ۹- نشانه مفعولی- مقابل جبر- نوعی کفش قدیمی ۱۰- معاصر- نداهنده- سرپیچی‌کردن ۱۱- ناگهانی خودمانی- غارت‌وتاراج- بدگمانی‌وتهمت- شهرسوهان ۱۲- دردورنج- امانتداران- سخنان پرمعنا ۱۳- ارابه‌وگردونه- روزگار- مثل سنگ سخت‌شدن ۱۴- شهری در استان زنجان- شیوه‌ومنوال- از ذرات بنیادی ۱۵- راه میانبر!- دست‌وپای خود را گم‌کردن- همراه شواهد



حل جدول ۱۳۰۸

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