



شب‌اداری در کودکان زیر پنج سال کم و بیش اتفاق می‌افتد. کودکان زیر پنج سال گاه‌وبیگاه نمی‌توانند ادرار خود را کنترل کنند، اما اگر شب‌اداری بعد از پنج سالگی ادامه پیدا کرد و با شدت مداوم داشت، باید علت آن بررسی شود. یکی از اولین کارهایی که باید انجام داد بررسی فیزیکی است. باید بررسی کرد که در مجاری ادرار مشکلی وجود دارد یا خیر؟ چرا که بسیاری از مشکلات جسمانی هم ممکن است در کودکان چنین مشکلی را ایجاد کنند. باید دید که حجم مثانه کودک کوچک است یا خیر. برخی از بچه‌ها به دلیل کوچکی حجم مثانه نمی‌توانند مقدار زیادی ادرار را در آن جای بدهند. در طول روز به چنین کودکانی باید مایعات بیشتری داد و تعداد دفعاتی که برای تخلیه مثانه به دستشویی می‌روند باید بیشتر شود. بچه‌ها در شب به سختی بیدار می‌شوند. زمانی که باید ادرار تخلیه شود، مغز باید فرد را بیدار کند. مشکلی که در اینجا وجود دارد خواب سنگین بچه‌هاست. اگر دقت کنید، بچه‌هایی که شب‌اداری دارند خوابشان سنگین است و به همین دلیل بیدار نمی‌شوند. بهتر است این کودکان از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد مایعات کمتری بپاشانند و دفعات بیشتری به دستشویی بروند. کودک یکی، دو ساعت بعد از اینکه به خواب رفت، دائم تکان می‌خورد یعنی ادرار دارد و مادر باید او را بیدار کند و به دستشویی برود. این شیوه باید تا زمانی ادامه یابد که کودک خودش بتواند بیدار شود. هیچ اشکالی ندارد که کودک در طول شب بیدار شود و مثانه‌اش را تخلیه کند. به‌ویژه کودکانی که مثانه‌شان کوچک است باید انقدر تمرین کنند که این کار به‌صورت عادت در بیاید و این مهم‌ترین نکته است. البته در برخی از کودکان هم شب‌اداری ابتدای زندگی رخ نداده و بعداً پیش آمده است. به این حالت شب‌اداری ثانویه گفته می‌شود. بعضی از کودکان شب‌اداری اولیه دارند یعنی از همان ابتدا، شب‌اداری داشته‌اند. شب‌اداری ثانویه حاکی از نوعی افسردگی است و باید درمان شود.



رژیم غذایی مضر برای «کبد»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی‌کریمی

بیماری کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که بیش از ۵ درصد سلول‌های کبدی حاوی چربی باشند. علت دقیق این بیماری شناخته شده نیست، اما رژیم غذایی نامناسب و ژنتیک ضعیف نقش مهمی در ابتلای آن دارند. بیماری کبد چرب کنترل نشده، می‌تواند باعث ایجاد «سیروز» شود، شرایطی که به‌طور بالقوه مرگ‌آور است. پزشکان عامل اساسی کمک‌کننده را تحت درمان قرار می‌دهند که به‌طور معمول چاقی است.

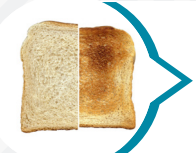


غلات صبحانه شیرین

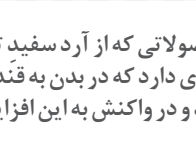
بسیاری از غلات صبحانه مواد غذایی ناسالمی هستند آنها پر از شکر و طعم‌دهنده‌های مصنوعی ... هستند. پردازش تمام این مواد در یک لحظه برای کبد واقعاً دشوار است.



نان سفید



نان سفید و سایر محصولاتی که از آرد سفید تصفیه شده تهیه می‌شود، برای کبد مضر است؛ زیرا کربوهیدرات‌های ساده‌ای دارد که در بدن به قند تبدیل شده و با مصرف آن، گلوکز خون به‌صورت جهشی بالا می‌رود و در واکنش به این افزایش قند، سطح انسولین نیز افزایش می‌یابد.



نوشابه‌ها

نوشابه‌ها دارای مقدار زیادی شکر یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند این نوشیدنی‌ها هیچ ماده‌ی مغذی مفیدی ندارند. از آنجایی که شکر اضافی در کبد به چربی تبدیل می‌شود.



کره

کره دارای چربی‌های اشباع شده بسیار زیادی است. حذف کره از رژیم غذایی به شما در حفظ این نسبت کمک خواهد کرد. می‌توانید از مواد غذایی غنی تر و سالم‌تر برای جایگزینی کره استفاده کنید.



فست‌فودها

اغلب فست‌فودها و غذاهای آماده دارای میزان زیادی کلسترول، کربوهیدرات ساده و قند هستند. یک راه خوب برای از بین بردن اعتیاد به فست‌فودها این است که آن را در منزل تهیه نمایید.



علل بی‌حسی دست‌ها در «خواب»

بی‌حسی و کرخت شدن دست‌ها گرچه نادر است، ولی ممکن است فردی با این مشکل روبه‌رو شود. بیدار شدن با دست‌های بی‌حس غیرمعمول نیست. چرا که بسیاری از مردم در زمان‌های مختلف احساس کرده‌اند دستشان به خواب رفته یا بی‌حس شده است. خوابیدن در حالتی که به بازو یا دست شما فشار وارد می‌کند، یکی از دلایل رایج بی‌حسی و احساس سوزن‌سوزن شدن است که به‌زودی پس از بیدار شدن و تغییر موقعیت برطرف می‌شود، اما این تنها دلیل بروز آن نیست.

سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال ناشی از فشردن عصب میانی در تونل کارپال است که یک راه باریک در جلوی مچ دست شماست. سوزن‌سوزن شدن و بی‌حسی شایع‌ترین علائم آن هستند. ضعف در قدرت گرفتن نیز ممکن است برای شما به مرور زمان رخ دهد. حرکات مکرر دست، مانند تایپ کردن روی صفحه کلید یا استفاده از ماشین‌آلات، ممکن است باعث ایجاد سندرم تونل کارپال شود، همچنین چاقی یا ضربه به مچ دست از علل ایجادکننده آن می‌تواند باشد.

اسپوندیلوز گردنی

اسپوندیلوز گردنی معمولاً به‌دلیل ساییدگی و پارگی روزانه دیسک‌های ستون فقرات در گردن با افزایش سن ایجاد می‌شود. این اتفاق می‌تواند باعث بروز علائم آرتروز، مانند خار استخوان، و برآمدگی دیسک شود. هر ۲ می‌توانند فضای ستون فقرات گردنی شما را باریک کنند و به ریشه عصبی یا نخاع فشار وارد کنند و باعث بی‌حسی و گزگز در بازوها و دستان شما شوند. اسپوندیلوز گردن نیز می‌تواند باعث بی‌حسی در پاها و همچنین درد و سفتی گردن شود.

سندرم خروجی قفسه سینه

سندرم خروجی قفسه‌سینه گروهی از اختلالات است و زمانی ایجاد می‌شود که اعصاب پارگ‌های خونی در قسمت پایین گردن و قسمت بالای قفسه‌سینه تحریک شده، آسیب‌دیده یا فشرده می‌شوند. بی‌حسی در ساعد، دست و انگشتان از علائم رایج فشرده‌گی عصب است که همچنین می‌تواند باعث درد در قسمت‌هایی از گردن، شانه، بازو یا دست شود.

نوروپاتی محیطی (آسیب عصبی)

نوروپاتی محیطی به چندین بیماری اشاره دارد که شامل آسیب به سیستم عصبی محیطی شما می‌شود که سیگنال‌هایی را بین سیستم عصبی مرکزی و بقیه بدن شما دریافت و ارسال می‌کند. بیش از ۱۰۰ نوع نوروپاتی محیطی وجود دارد و علائمی که از خود نشان می‌دهد، به اعصاب آسیب‌دیده بستگی دارد.

شیمی درمانی

شیمی درمانی و برخی داروها می‌توانند به اعصاب محیطی آسیب برسانند. مطالعات نشان می‌دهد که نوروپاتی محیطی ناشی از شیمی درمانی بین ۳۰ تا ۶۸ درصد از افرادی را که تحت درمان قرار می‌گیرند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. سایر داروهای شناخته شده برای ایجاد نوروپاتی محیطی شامل داروهای: ضد تشنج، برخی داروهای کاهنده فشارخون و قلب و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، از جمله مترونیدازول (Flagyl) و فلوروکینولون‌ها (سپیرو، لواکین) است.

کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی و سنتز DNA ضروری است. همچنین برای ساخت گلبول‌های قرمز خون مورد نیاز است. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند ناشی از تعدادی از عوامل مانند سن، سابقه خانوادگی، و برخی شرایط پزشکی مانند گاستریت و بیماری‌های خودایمنی باشد.

کار زیاد

گاهی مچ دست واقعاً خسته می‌شود. کارهای دستی مانند تایپ کردن زیاد یا کامپیوتر، استفاده از قیچی، یا ابزار دوخت و دوز می‌توانند عصب‌های دست را ناراحت کنند. مدام خم و راست کردن مچ دست به آن فشار وارد می‌کند و باعث می‌شود دست‌های تان مخصوصاً در شب وقتی که خواب هستید و دیگر حرکت‌شان نمی‌دهید بی‌حس شوند، زیرا عصب‌ها و تاندون‌ها فشاری که تحمل کرده‌اند را به‌شدت آزاد می‌کنند.

تشخیص

یک پزشک ابتدا در مورد علائم و داروهایی که مصرف می‌کنید از شما می‌پرسد. سپس یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. احتمالاً تصویربرداری یا آزمایش‌های دیگری مانند: یک فیلم ساده اشعه ایکس، سی‌تی اسکن، MRI، تست‌های عملکرد عصبی مانند الکترومیوگرافی و آزمایش خون. یک پزشک همچنین ممکن است شما را به یک متخصص مغز و اعصاب ارجاع دهد. متخصص می‌تواند یک معاینه عصبی برای بررسی ضعف انجام دهد.

درمان

درمان بی‌حسی دست بستگی به علت آن دارد. اگر بی‌حسی شما گاه‌به‌گاه است و با تغییر وضعیت خواب بهبود می‌یابد، ممکن است نیازی به درمان نداشته باشید. درمان ممکن است شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی و درمان‌های خانگی باشد.

ورزش

اگر ضعف عضلانی نیز دارید، ورزش‌های مربوط به سندرم تونل کارپال می‌توانند به بهبود علائم و افزایش قدرت شما کمک کنند. تمرینات کششی، تقویتی و وضعیت بدن نیز می‌تواند به علائم اسپوندیلوز گردن کمک کند.

داروهای بدون نسخه

داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، مانند ایبوپروفن یا آسپرین، می‌توانند به درد و التهاب خفیف دست، گردن و سایر نواحی شما کمک کنند.

آتل یا محافظ مچ دست

استفاده از محافظ مچ یا آتل مچ دست شما را صاف نگه می‌دارد تا فشار روی عصب میانی شما کاهش یابد. برای کمک به جلوگیری از علائم سندرم تونل کارپال، می‌توانید آنها را هنگام انجام کارهای تکراری یا عصرها بپوشید.

درمان‌های موضعی

چسب‌های لیدو کائین و کرم کپسایسین که روی پوست اعمال می‌شود ممکن است درد خفیف و نوروپاتی محیطی را تسکین دهد. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، نشان داد: منتول موضعی، مانند Biofreeze، همچنین می‌تواند به تسکین درد تونل کارپال کمک کند.

علائم «تب گوجه‌فرنگی»

هفته‌نامه پزشکی «نست» اعلام کرد: تاکنون ۸۲ مورد ابتلای کودکان زیر پنج سال به یک بیماری ویروسی موسوم به آنفلوآنزای گوجه‌فرنگی در هند به ثبت رسیده است. آنفلوآنزای گوجه‌فرنگی که به تب گوجه‌فرنگی نیز معروف است به دلیل اینکه منجر به بروز تاول‌های قرمز و دردناکی در سراسر بدن می‌شود، با این نام شناخته شده است. علائم آنفلوآنزای گوجه‌فرنگی شبیه علائم کووید ۱۹ است و معمولاً با بدن درد، تب و خستگی شروع می‌شود. علائم دیگر این بیماری عبارتند از: تورم مفاصل، حالت تهوع، اسهال، کم‌آبی بدن، درمفاصل و تب بالا. هفته‌نامه «نست» همچنین قرنطینه فرد مبتلا، استراحت و استفاده زیاد از مایعات را توصیه کرده است.

کشف دارویی برای کاهش مرگ کرونایی

داروی «دوپیلوماب» برای درمان آسم و آگزما استفاده می‌شود. یک مطالعه نشان می‌دهد که ممکن است این دارو به کاهش مرگ‌ومیر ناشی از کووید ۱۹ کمک کند. در این کارآزمایی، ۹۰ درصد از بیمارانی که آنتی‌بادی مونوکلونال دریافت کردند در طول ۶۰ روز زنده بودند. همچنین تعداد کمتری از بیماران دریافت‌کننده دوپیلوماب به مراقبت‌های ویژه نیاز داشتند. محققان امیدوارند که این داروی ضدآلرژی بتواند درمانی امیدوارکننده برای کووید ۱۹ باشد و کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری کمک کند. کارشناسان خاطر نشان کردند که دوپیلوماب یک گلوله جادویی در برابر کووید ۱۹ نیست و می‌تواند یک درمان مفید برای بیماران باشد.

پیشگیری از سرطان‌های مرگبار

تحقیقات نشان داد: نیمی از سرطان‌هایی که منجر به مرگ می‌شود را می‌توان پیشگیری اولیه کرد. سیگار، شاخص توده بدنی بالا و... از عوامل خطرزای اصلی هستند. نتایج این تحقیق نشان داد ۴۲ درصد از سال‌های زندگی را می‌توان به عوامل خطرزا نسبت داد. بار سرطان‌های قابل انتساب به خطر در مناطق مختلف متفاوت است؛ به‌طوری که سیگار کشیدن و... از عوامل خطرزای اصلی به‌شمار می‌آید. محققان اظهار کردند: دولت‌ها می‌توانند برای حمایت از محیطی که قرار گرفتن در معرض عوامل خطرزای شناخته ۱۰ سرطان را به‌حداقل می‌رساند اقدامات مفیدی انجام دهند. پیشگیری اولیه به‌جای پیشگیری از پیشرفت سرطان یک راهبرد مقرون به صرفه است.

جدول کلمات متقاطع

۱- از اجزای درخت- فیلمی از حسین قناعت
۲- از فروغ دین اسلام- کامیون ار تشی- همه‌و کامل
۳- خوردنی در دعو!- ربه‌داری- برجستگی لاستیک- مقابل زیر ۴- حرف همراهی- از فیلم‌های جواد ارشاد- تمیز ۵- غریبال- ابریشم پست- حرف ندا- لاف‌زدن
۶- سرپرست خانواده- پرونده- از ضمائر انگلیسی ۷- دندان‌ساز- از غده‌های بدن ۸- جنگ‌ورزم- کارشناس فنی- واحد شمارش تخم‌مرغ ۹- پایتخت لاتوس- واگیر ۱۰- رطوبت- شب نزول قرآن کریم- راسخ ۱۱- بسیر بزرگ را گویند- بی‌حس- معجزه‌الهی- از حروف انگلیسی ۱۲- شگفتی- کنایه از آب آشامیدن- حس بویایی ۱۳- برج فرانسه- پیمودن- هذیان بیمار- گودال ۱۴- کشوری در شمال کارائیب- عمیق- اشاره به نزدیک ۱۵- چهارمین ماه قمری- وسیله احتیاطی اضافی

حل جدول ۱۳۵۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴

شماره ۱۳۵۱

۱- عجول- فیلمی از سامان مقدم ۲- از مطهرات- قلعه‌تگزاس- محلی که در آن آب‌های کثیف جمع می‌شود ۳- وسیله‌ای در ژیمناستیک- غذای بسته‌بندی- خرس آسمانی- خطاب‌بی‌ادبانه ۴- از وسایل گرمازا- فکر- فرمانبردار ۵- واحد پول السالوادور- غرور- پایتخت پرو ۶- طلا- ضعیف‌ورنجور- دغل‌کار- خاندان ۷- از فراغه مصری- فقیری ۸- متین‌وسنگین- واحد پول عراق- نام کهن شهری ۹- توجه‌کردن- حالاوالان ۱۰- اسب آذری- جنگ داریوش سوم واسکندر مقدونی- جوش ریزیدن- از ماه‌های زمستان ۱۱- ستون دین اسلام- حرف دهن کجی- با دلیل و برهان ثابت شده ۱۲- متحیر- فقیرودنار- نهی‌کننده ۱۳- از حروف مقطعه قرآن کریم- ورم- قورباغه‌درختی- پارچه‌مالیدنی ۱۴- ادبیت‌مطلب- دعا به درگاه خدا- عدد نخستین ۱۵- شخص بیش از حد آراسته- از کشورهای اروپایی

۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴