

یادداشت

مراقب گرمزدگی
کودکان باشید



نسرین مؤذن
متخصص کودکان

مانسبیت به افزایش موارد گرمزدگی و تشدید مشکلات آلرژیک در کودکان در ماه های گرم سال هشدار می دهیم و از والدین می خواهیم با توجه بیشتر، از سلامت فرزندان خود محافظت کنند. در روزهای گرم مرداد و شهریور، افزایش مراجعه کودکان مبتلا به گرمزدگی و مشکلات تنفسی به مراکز درمانی، به ویژه بیمارستان های تخصصی اطفال مشاهده می شود. از این روزلازم است والدین نسبت به مراقبت از فرزندان خود در برابر گرما و آلودگی هوا، هوشیارتر باشند. نوشیدن مایعات کافی، اجتناب از فعالیت در ساعات اوج گرما و ایجاد شرایط تهویه مناسب در منزل از مهم ترین اقدامات پیشگیرانه است، علائمی مانند کاهش حجم ادرار، بی اشتها،ی، ضعف و بی حالی شدید می تواند نشانه ای از گرمزدگی در کودکان باشد و در صورت مشاهده، مراجعه به پزشک ضروری است. از آنجا که اغلب کودکان قادر به بیان علائم اولیه مانند سردرد، سرگیجه یا خشکی گلو نیستند، نظارت دقیق والدین در تشخیص و اقدام به موقع اهمیت بالایی دارد. با توجه به هم زمانی گرمای هوا با افزایش آلودگی و گرد و غبار در کلان شهرها، در ماه های مرداد و شهریور، شیوع آسم و آلرژی در کودکان به طور قابل توجهی افزایش می یابد. عواملی همچون دود سیگار، آلودگی محیطی و تغییرات دمایی از جمله عوامل تشدیدکننده هستند. علائمی مانند تنگی نفس، خس خس سینه، سرفه های مکرر به ویژه در زمان خواب، ورزش یا هنگام سرماخوردگی از نشانه های هشداردهنده ابتلا به آسم در کودکان است و باید جدی گرفته شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، ما به اهمیت واکسیناسیون انفلوانزا در فصل پاییز، تأکید داریم و تزریق این واکسن برای کودکان ۶ ماه تا ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیماران زمینه ای قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی توصیه می شود.

خبر

ارتباط آفتکش ها با بیماری کلبوی

محققان می گویند: یک آفتکش معمولی با افزایش خطر بیماری مزمن کلبه مرتبط است. محققان داده های حاصل از نظرسنجی ملی سلامت، ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آفتکش ها و خطر اختلال عملکرد کلبه را در ۴۱۸۴۷ نفر تجزیه و تحلیل کردند. «نیکلاس. آربورن»، می گوید: «افزادی که در معرض مقادیر بیشتری از حشره کش ها قرار دارند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض اختلال عملکرد کلبه هستند.» وی افزود: «تقریباً از هر ۱۰ نفر در کشورهای با درآمد بالا، یک نفر دارای علائم بیماری مزمن کلبوی است که شامل آسیب دائمی به کلبه و از دست دادن عملکرد آن است.» فاکتورهای برخطر ابتلا به بیماری کلبه شامل: فشارخون بالا و... است.

دانشتنی ها

ضایعه نخاعی به متابولیسم بدن آسیب می رساند

بیماران مبتلا به ضایعه نخاعی اغلب به دیابت و مشکلات سلامت قلب مبتلا می شوند. یک مطالعه جدید روی حیوانات نشان داده است که فعالیت نورون ها به دنبال آسیب باعث می شود چربی شکم به ترکیباتی تجزیه شود که نشئت کرده و در کبد و سایر اندام ها جمع می شود. «آندریا ندسکی»، نویسنده ارشد گفت: به محض اینکه پردازش حسی را در نتیجه آسیب نخاعی مختل کنیم، شاهد تغییراتی در چربی هستیم. تدسکی افزود: این امر باعث ایجاد زنجیره ای از واکنش های می شود؛ تری گلیسیرید ها شروع به تجزیه شدن به گلیسرول و اسیدهای چرب آزاد می کنند که در جریان خون آزاد می شوند و توسط کبد، قلب، ماهیچه ها جذب شده و انباشته می شوند و مشکلاتی را برای مقاومت به انسولین ایجاد می کنند. این تیم همچنین یک درمان بالقوه را برای جلوگیری از بیماری های ناشی از این پدیده شناسایی کرده است؛ داروی تشنجی گاباپنتین از این اثرات مخرب متابولیک ناشی از آسیب های نخاعی در موش های آزمایشگاهی جلوگیری کرد. محققان توضیح دادند که گاباپنتین یک انتقال دهنده عصبی را که بیش از حد فعال می شود و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی در بدن به دنبال آسیب به سیستم عصبی می شود، مهار می کند. تدسکی اظهار کرد: از طریق تجویز گاباپنتین، ما توانستیم عملکرد متابولیک را عادی کنیم. محققان توضیح دادند که بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ یکی از علل اصلی مرگ در افراد مبتلا به آسیب نخاعی است. محققان مشکوک بودند که این اختلالات ممکن است به اختلال در تنظیم چربی شکم مرتبط باشد که نقش متابولیکی پیچیده ای دارد. به گفته محققان، این چربی انرژی را ذخیره می کند و اسیدهای چرب را به میزان لازم برای سوخت آزاد می کند و در حفظ سطح قند خون در سطح یکنواخت نقش دارد. آزمایش هانشان داد که در عرض هفت روز پس از آسیب نخاعی در موش ها، زنجیره ای از فعالیت های غیرعادی وجود دارد که در طول آن، اعصاب حسی سیگنال هایی را به بافت چربی ارسال می کنند. تدسکی آن را سازماندهی مجدد ناسازگار سیستم حسی می نامد. در پاسخ به این سیگنال ها، چربی شروع به تجزیه شدن می کند و خون و اندام ها را با اسیدهای چرب و گلیسرول پر می کند که به سرعت از کنترل خارج می شود. تدسکی افزود: یک چرخه معیوب ایجاد شده است. تقریباً مانند این است که شما پدال گاز را فشار می دهید تا بنزین خودرو تمام شود اما شخص دیگری همچنان باک را پر می کند، بنابراین هرگز تمام نمی شود. محققان گفتند که قبل نشان داده شده بود که گاباپنتین عملکرد اندام را در حیوانات پس از آسیب نخاعی بازبانی می کند و همچنین روند بهبود سکنه مغزی را افزایش می دهد. محققان دریافتند که دادن دوز بالای گاباپنتین به موش های آزمایشگاهی و سپس کاهش آن، از تجمع اسیدهای چرب در کبد جلوگیری می کند و باعث می شود متابولیسم آنها به حالت عادی بازگردد. نتایج نشان می دهد طی چهار هفته، موش ها بدون دارو متابولیسم طبیعی داشتند. تدسکی گفت: یافته ها نشان می دهد که تجویز گاباپنتین بلافاصله پس از آسیب نخاعی ممکن است از مشکلات سلامتی که اغلب رخ می دهد محافظت کند.

نکته

نکاتی برای توقف میل به شکر

شکر یکی از مواد غذایی پر مصرف است که اکثر افراد در طول روز این ماده غذایی را به صورت ترکیب با مواد غذایی مصرف می کنند که مضرات زیادی دارد. اگر متوجه شده اید که خوردن میان وعده های شیرین باعث می شود که بیشتر از آنها میل کنید، تنها نیستید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده - بدون پشتیبان پروتئین یا چربی - می تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه مدت بدهد. اما آنها تقریباً به سرعت شما را دوباره گرسنه می کنند و بیشتر از آن طلب خواهید کرد. شیرینی نخستین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می دهد. کربوهیدرات ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، موه ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند اما باید دانست که طعم شکر باعث ترشح اندورفین می شود که ما را آرام و آرام می کند. مشکل زمانی است که در مصرف شکر زیاده روی دارید، مثلاً از غذاهای فرآوری شده از جمله نان، ماست، آبمیوه و سس زیاد استفاده کنید. طبق گفته انجمن قلب آمریکا که توصیه می کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای خوری برای مردان محدود کنید.

❖ کمی تسلیم شوید

متخصصان تغذیه بر این باورند لذت بردن از اندکی از خوراکی های شیرینی که دوست دارید می تواند به شما کمک کند از احساس انکار دوری کنید، بنابراین سعی کنید به آستانه ۱۵۰ کالری پایبند باشید. اگر نمی توانید یک وعده کوچک پیدا کنید، غذای خود را با یک دوست یا دوستان تقسیم کنید.

❖ غذا را ترک کنید

اگر ایده توقف در یک کلوچه یا یک شیرینی غیرممکن به نظر می رسد، هنوز هم می توانید خود را اسیر کنید و ولع شکر را نیز برطرف کنید.

❖ بوقلمون مصرف کنید

قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است. اما آسان نیست و به گفته برخی کارشناسان بازه زمانی ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه سخت است. برخی از مردم متوجه می شوند که مصرف بوقلمون سرد بعد از چند روز به کاهش هوس شیرینی کمک می کند. برخی دیگر متوجه می شوند که ممکن است همچنان هوس شکر داشته باشند اما با گذشت زمان می توانند جوانه های چشایی خود را طوری تربیت کنند که با کمترین میزان راضی شوند.

❖ آدامس بجوید

جویدن آدامس می تواند میل به غذا را کاهش دهد.

❖ از شکر دور شوید

وقتی هوس شکر شروع شد، از آنجا دور شوید خود را مشغول به کار دیگری کنید تا ذهنتان را از غذایی که میل می کنید دور کنید.

❖ کیفیت را ترجیح دهید

یاد بگیرید که مقادیر کم را در رژیم غذایی بگنجانید اما روی پرکردن شکم خود با گزینه های کمتر شیرین و سالم تر تمرکز کنید.

❖ منظم غذا بخورید

انتظار طولانی بین وعده های غذایی ممکن است شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می دهند. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند از رفتارهای غذایی غیرمنطقی خودداری کنید.

کمبود این ماده معدنی باعث کندی ذهن می شود



اهمیت مصرف کافی کلسیم برای سلامت استخوان ها و دندان ها به خوبی شناخته شده است. همچنین اهمیت مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ برای سلامت مغز نیز مورد قبول همگان است. «مس» یک ماده معدنی ضروری و مهم است که اغلب نادیده گرفته می شود، مس نقش کلیدی در تولید انرژی در سلول ها، عملکرد سیستم ایمنی، ساخت گلبول های قرمز، تشکیل کلاژن و استخوان های سالم، و رشد مغز دارد.

علائم کمبود

علائم کمبود مسی می تواند مشابه یاد دیگر بیماری ها باشد اما موارد شایع شامل:

خستگی مداوم

در سیستم سلامت بریتانیا (NHS) معمولاً آزمایش مس انجام نمی شود. اما اگر بعد از جراحی معده، عوامل خطر دیگر یا مصرف مکمل ها هنوز احساس خستگی دارید، احتمالاً پزشک آزمایش مس را تجویز می کند.

غذاهای سرشار از مس

صدف خوراکی، بادام هندی، گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب، شکلات تلخ و دانه آفتابگردان از منابع خوب مس هستند.

مشکلات حافظه

مطالعه اخیر نشان داده که مس در عملکرد و رشد مغز نقش دارد. اگرچه ارتباطی بین مس و عملکرد شناختی پیچیده است، اما مصرف مس با بهبود سلامت مغز مرتبط است.

بیماری های مکرر

مس نقش مهمی در حفظ سلامت سیستم ایمنی دارد. کمبود مس می تواند تعداد گلبول های سفید را کاهش دهد و توانایی بدن در مبارزه با عفونت ها را کاهش دهد.

مشکل در تعادل

مس نقش مهمی در حفظ سیستم عصبی دارد. کمبود مس می تواند باعث اختلال در ارسال پیام های عصبی بین مغز و بدن شود و منجر به مشکلات تعادل و هماهنگی حرکتی شود.

بی حسی در انگشتان

کمبود مس ممکن است علائم عصبی داشته باشد و شبیه کمبود ویتامین B1۲ باشد. علائم شامل بی حسی یا سوزن سوزن شدن در دست ها و پاها است. مس برای سلامت و عملکرد اعصاب ضروری است.

پوکی استخوان، بیماری خاموش اما شایع

استخوان ران، وی افزود، پوکی استخوان یا استئوپروز در حال تبدیل شدن به یکی از معضلات جدی حوزه سلامت است. اعظمی تأکید کرد: در افراد مسن، شکستگی های میکروسکوپی در مهره های ستون فقرات می تواند به مرور باعث کاهش قد، قوز پشتی و تغییر فرم بدن شود. اعظمی افزود: انجام فعالیت بدنی منظم، مصرف مکمل ها، ترک سیگار و پیروی از یک سبک زندگی سالم می تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل پوکی استخوان داشته باشد.

آیا مصرف حبوبات برای سالمندان مضر است؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات برای سالمندان مضر است، عنوان کرد که این باور نادرست است و شواهد علمی نشان می دهد که حبوبات می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم در دوران سالمندی باشد. تنها در موارد خاص، مانند سالمندانی که به دلیل بیماری های زمینه ای دچار درجاتی از نارسایی کلبه هستند، میزان مصرف پروتئین (از جمله حبوبات) باید تحت نظر پزشک و متخصص تغذیه تنظیم شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، همچنین در صورت بروز مشکلات گوارشی ناشی از مصرف حبوبات، تغییر در روش طبخ (مانند نفخ گیری) یا استفاده از ترکیب حبوبات با غلاتی همچون برنج، می تواند عوارض گوارشی را کاهش داده و مصرف آن ها را برای سالمندان آسان تر سازد. حبوبات نه تنها برای سالمندان مضر نیستند، بلکه مصرف متعادل آن ها می تواند به ارتقای سلامت این گروه سنی کمک کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- بخشنده - بازداشت کردن - داخل شدن
۲- جوش دادن قطعات فلزی- تაკیون- شمای بیگانه
۳- دانه خوشبو- ورم کرده- خم قیراندود- مورد نیاز خمیرنان
۴- یارشلوار- حشره ای شبیه ملخ- ضایع و خراب
۵- شتاب- کلید قطع ووصل- قانونگذار
۶- بندری در لهستان- آنچه مقدارش ماهیت چیزی را معین می کند- از کلمات شرط
۷- کهنه و فرسوده- پایتخت لیبی- گلسرخ
۸- قدم یکپا- حرارت بالای بدن- نمی شود- همراه فراوان!
۹- خطاب بی ادبانه- نام کوچک فلینی- دوست مخلص
۱۰- واحدی در علم فیزیک- کسی که شعر می گوید- شهری در فرانسه
۱۱- علم ستاره شناسی- بی کس و یگانه- سراینده ایلید
۱۲- هم بازی هاردی- یار بستنی!
۱۳- پایان بازی شطرنج- فتنه ویدی- معده- به دنیا آوردن
۱۴- صدای درد- وسیله سرد جنگی- شهری در استان اصفهان
۱۵- جسورویی پاک- گویی وپنداری- نوعی ماشین جنگی

حل جدول

۲۱۸۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودوکو

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

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