

یادداشت

راه‌های افزایش وزن کودکان



کوروش صمدپور
متخصص تغذیه

راه‌های افزایش وزن کودکان یکی از مواردی است که والدین در خصوص آن سوال می‌کنند. وقتی صحبت از بچه‌ها به میان می‌آید، تشخیص اینکه آیا آنها تمام غذای مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند یا خیر، می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد. غیرممکن است که صرفاً بر اساس میزان غذای کودک در خصوص آن اظهار نظر کنید، زیرا برخی از کودکان برای حفظ رشد خود به مقدار بسیار کمی مواد مغذی نیاز دارند و برخی دیگر به مقدار بیشتری نیاز دارند. بهترین راه این است که منحنی رشد او را دنبال کنید. منحنی رشد نموداری است که از وزن یا قد متوسط کودک در یک سن خاص تهیه شده است. پزشک شما اندازه‌های فرزندتان را می‌گیرد و سپس آن‌ها را روی این نمودار ترسیم می‌کند تا ببیند آیا طبق انتظار رشد می‌کند یا خیر. این به این معنی است که نظارت بر افزایش وزن کودک شما چیزی بیش از عدد روی ترازو است. بعد از اینکه بچه‌ها به سن خاصی می‌رسند، رشد آنها به شدت کاهش می‌یابد. اگر نگران این هستید که فرزندتان در طول ماه چقدر وزن اضافه می‌کند، حتماً با پزشک تغذیه در خصوص رشد کودک خود مشاوره کنید. در صورتی که کودک شما نیاز به افزایش وزن داشته باشد، پزشک ممکن است داروهای افزایش اشتها را تجویز کند. توصیه می‌کنیم که این دارو را برای کودکان بسیار ضعیف و کم اشتها استفاده کنید. تشویق کودکان به نوشیدن و خوردن غذاهایی با کالری بالا می‌تواند منجر به افزایش وزن کودک شود. برای آن دسته از کودکانی که به کالری بیشتری نیاز دارند، نوشیدن مایعات پیش از غذا، می‌تواند منجر به عدم تمایل به خوردن غذا شود. چیزهایی مانند اسموتی‌ها را با چندین ماده پر کالری امتحان کنید. اسموتی‌هایی با شیر، موز، ماست و کره بادام زمینی درست کنید. شما همچنین می‌توانید زمان غذا خوردن را تنظیم کنید و به آن پایبند باشید. اجازه دهید کودک شما بین وعده‌های غذایی، کمی گرسنه شود تا هنگام غذا خوردن اشتها بهتری داشته باشد. میوه‌ها و سبزیجات هم کم کالری هستند. آنها پر از مواد مغذی هستند، اما کالری زیادی ندارند. در درجه اول روی میوه‌ها و سبزیجات زیر تمرکز کنید.

دانستنی‌ها

فضای سبز و تقویت سلامت میکروبیوتای روده

محققان بازمینی نظام مند از تحقیقات مشاهده‌ای و مداخله‌ای انجام دادند که رابطه بین قرارگرفتن در معرض فضای سبز و میکروبیوتای روده انسان را در مکان‌های مختلف آناتومیکی ارزیابی می‌کرد. آنان دریافتند که قرارگرفتن در معرض فضای سبز با افزایش تنوع و ترکیب تغییر یافته میکروبیوتای روده و پوست مرتبط است.

زمینه

در سال‌های اخیر، نتایج تحقیقات به طور فزاینده‌ای بر مزایای سلامتی بالقوه قرارگرفتن در معرض فضای سبز، از جمله سلامت روان و کاهش خطر بیماری متمرکز شده است. اگرچه یافته‌ها پیچیده هستند، میکروبیوتای انسانی که برای عملکرد سیستم ایمنی و سلامت متابولیک حیاتی محسوب می‌شود، ممکن است تحت تأثیر فضای سبز قرار گیرد. درک این رابطه می‌تواند مکانیسم‌های زیربنایی اثرات سلامت فضای سبز را مشخص کند. بررسی نظام مند با هدف ترکیب شواهد مشاهده‌ای و مداخله‌ای در مورد تأثیر فضای سبز بر تنوع و ترکیب میکروبیوتای انسانی در بین جمعیت‌ها، مواجهه‌ها و نتایج مختلف، به دنبال شفاف‌سازی شکاف‌های دانش موجود و اطلاع‌رسانی به مداخلات و سیاست‌های بهداشت عمومی است. روش‌ها شامل بررسی‌های قبلی و تدوین راهبردهای جست‌وجو برای پایگاه‌های داده، با معیارهای خاص برای انتخاب تحقیق بر اساس اصول جمعیت، مواجهه، مقایسه شدن، نتیجه و تحقیق بود. دو محقق به طور مستقل جست‌وجو سوابق غربالگری و استخراج داده‌ها را انجام دادند. آنان خطر سوءگیری را با ترکیب شواهد و دستورالعمل‌هایی برای بررسی‌های نظام مند بدون متاآنالیز ارزیابی کردند. قطعیت شواهد با استفاده از چارچوب درجه‌بندی توصیه‌ها، ارزیابی، توسعه و سنجش، نتایج و اصول تحقیق مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها

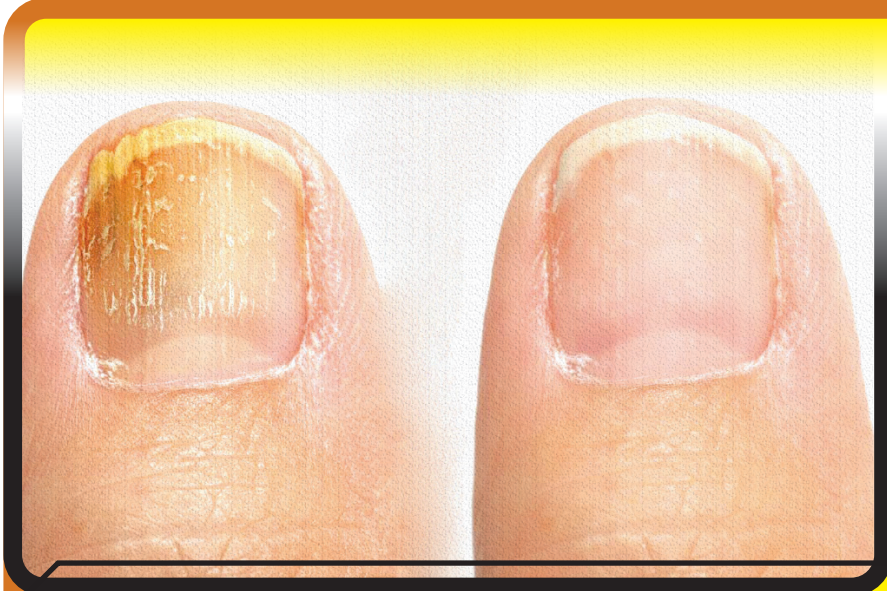
پس از چندین دور غربالگری، ترکیب کیفی شامل ۲۰ مقاله از ۲۵ کشور، از جمله فنلاند، کانادا، ایالات متحده، چین، هلند، بریتانیا، هند و استرالیا بود. نیمی از تحقیقات طرح‌های مقطعی، یک تحقیق گروهی و بقیه طرح‌های مداخله‌ای شامل ۲ کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده بودند. تحقیقات مشاهده‌ای از معیارهای عینی استفاده می‌کنند مانند شاخص نرمال شده تفاوت پوشش گیاهی، درصد فضای سبز، یا متغیرهای پایری که از تصاویر ماهواره‌ای یا نقشه‌های زمین منشا می‌گیرند و تخصیص دقیق مواجهه با فضای سبز را تضمین می‌کند. تحقیقات مداخله‌ای شامل فعالیت‌هایی مانند مالیدن دست‌ها به خاک، مشغول شدن به فعالیت در پارک، یا ایجاد فضای سبز در مهدکودک‌ها برای مدت‌های مختلف بود. ۲۰ تحقیق، ۱۳ جوامع میکروبی را در نقاط مختلف بدن انسان روده (۱۳ تحقیق)، پوست (۱۰ تحقیق)، حفره دهان (۱۰ تحقیق)، حفره بینی (۱۰ تحقیق)، و ناحیه چشم (یک تحقیق) بررسی کردند. توالی ژنتیکی که زن ریپونوتکلیک اسید ریپوزومی اس را هدف قرار می‌داد، با عناصر پردازش مانند پیش‌کمی در مورد محیط زیست میکروبی، مجموعه تجزیه و تحلیل توالی برای تحقیق روی میکروبیوتا (Mothur)، یا ابزار تجزیه و تحلیل توالی منحصر به فرد (Usearch) مورد استفاده برای تجزیه و تحلیل بیوانفورماتیک مشترک بود. نتایج شامل تنوع آلفا، تنوع بتا و فراوانی نسبی گونه‌ها بود. تحقیقات گنجانده شده از نظر خطر سوگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند که سه مورد به دلیل سوگیری مخدوش‌کننده به عنوان جدی رتبه‌بندی شدند. چهار تحقیق دارای خطر «با احتمال زیاد» از منابع دیگر، مانند رویکردهای آماری نامناسب بودند. حجم نمونه کوچک، قابلیت اطمینان را در برخی از تحقیقات مداخله‌ای به خطر انداخت. به طور کلی، تحقیقات نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض فضای سبز با تنوع زیستی آلفای بیشتر، ترکیبات کلی تغییر یافته و تغییر فراوانی نسبی گونه‌ها در میکروبیوتای روده انسان مرتبط است، همان‌طور که توسط ۱۲ تحقیق از ۱۳ تحقیق، شامل طرح‌های مقطعی و مداخله‌ای گزارش شده است. مطالعات مقطعی ارتباط متنوعی از قرارگرفتن در معرض فضای سبز با تنوع آلفا، تنوع بتا و فراوانی نسبی گونه‌های خاص را نشان داد. مطالعات مداخله‌ای اثرات مثبتی بر تنوع آلفا و فراوانی نسبی گونه‌های خاص پس از مداخلات فضای سبز نشان می‌دهد. از ۱۰ تحقیقی که رابطه بین قرارگرفتن در معرض فضای سبز و میکروبیوتای پوست انسان را بررسی می‌کند، مطالعات مقطعی و مداخله‌ای ارتباط مثبت بین فضای سبز و تنوع آلفای میکروبیوتای پوست، ترکیبات تغییر یافته و تغییرات در فراوانی گونه‌ها را نشان می‌دهد. تحقیقات مشاهده‌ای ارتباط با پوشش جنگلی و زمین کشاورزی را برجسته می‌کند، در حالی که مداخلات افزایش تنوع آلفا و ترکیبات تغییر یافته با فعالیت‌های فضای سبز را نشان می‌دهد. چندین تحقیق ارتباط بین قرارگرفتن در معرض فضای سبز و میکروبیوتای انسان را در حفره‌های دهان، بینی و چشم بررسی کردند. یافته‌های ترکیبی مشاهده شد: تحقیقات میکروبیوتای دهان افزایش فراوانی را با فضای سبز نزدیک نشان داد، در حالی که تحقیقات میکروبیوتای بینی نتایج متناقضی را گزارش کردند. میکروبیوتای چشمی ارتباط معناداری با فضای سبز نشان نداد. تحقیقات مداخله‌ای نشان داد که فعالیت‌های فضای سبز ممکن است بر تنوع میکروبیوتای بینی تأثیر مثبتی داشته باشد.

ارزیابی قطعیت شواهد در فضای سبز و میکروبیوتای انسانی در نقاط مختلف بدن متفاوت است. رتبه‌بندی‌های اولیه بالا یا متوسط بودند، اما به دلیل عدم دقت و نتایج متناقض به متوسط یا پایین تنزل یافتند. به طور کلی، قطعیت شواهد برای فضای سبز و میکروبیوتا در تمام نقاط بدن به عنوان بسیار کم ارزیابی شد.

نتیجه‌گیری

این بررسی نظام مند ۲۰ تحقیق را در مورد قرارگرفتن در معرض فضای سبز و میکروبیوتای انسانی، بیشتر در اروپا و آمریکای شمالی ارزیابی کرد. شواهد نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض فضای سبز تنوع میکروبیوتای روده و پوست را افزایش می‌دهد و با کتری‌های مفید را نسبت به عوامل بیماری‌زایتر جیع می‌دهد.

سندرم ناخن‌زرد علل و درمان



سندرم ناخن زرد یک بیماری نادر است که ناخن‌های دست و پا را درگیر می‌کند و معمولاً افراد بالای ۵۰ سال به این عارضه دچار می‌شوند. این بیماری در پی تجمع مایع لثقی زیر ناخن که باعث می‌شود به رنگ زرد به نظر برسند، ایجاد می‌شود و می‌تواند نشانه افتلال در سیستم لنفاوی باشد. مبتلایان به این عارضه ممکن است به مرور زمان به بیماری‌های ریوی یا سیستم لنفاوی (امبارزه یا عفونت) دچار شوند.

ژنتیک

اگر در خانواده شما کسی ناخن زرد دارد، احتمال ابتلا به آن در شما هم بیشتر است.

برخی سرطان‌ها

این عارضه در مواردی نادر با سرطان مغز استخوان، سرطان ریه، سرطان کیسه صفرا، سرطان حنجره و لنفوم و برخی سرطان‌های دیگر همراه بوده است.

نقص ایمنی

سندرم ناخن زرد در مواردی به دلیل کمبود ایمونوگلوبولین جی (IgG)، نوعی کمبود آنتی‌بادی که در آن بدن ایمونوگلوبولین کافی تولید نمی‌کند و همچنین نقص ایمنی متغیر شایع ایجاد می‌شود.

بیماری‌های تروئید

سندرم ناخن زرد گاهی با بیماری‌های هاشیموتو (تیروئید بزرگ شده و آسیب دیده)، کم‌کاری شدید تیروئید و تیروئید پرکار همراه است.

سندرم نفروتیک

سندرم ناخن زرد خیلی به ندرت ممکن است همراه با سندرم نفروتیک نیز ظاهر شود. اختلالات لنفاوی، آرتریت روماتوئید و کمبود ویتامین E هم می‌تواند زرد شدن ناخن‌ها را به دنبال داشته باشند.

نشانه‌ها

برخی از این علائم عبارتند از: ناخن‌های زرد، ضخیم و منحنی، ناخن‌هایی که رشدشان متوقف شده است، ناخن‌هایی که از بستر زیرین شان جدا شده‌اند، عفونت در بافت نرم اطراف ناخن و از دست دادن کوتیکول (پوسته ناخن)

دزمان

سندرم ناخن زرد معمولاً به عوارض ناشی از این بیماری بستگی دارد و متخصصان درمان‌ها را بر اساس آنچه برای بیمار مشکل ایجاد کرده است، ارائه می‌کنند. برخی از این روش‌های درمانی شامل: مصرف آنتی‌بیوتیک برای عفونت‌های تنفسی، ویتامین E برای ناخن، کورتون (کورتیکواستروئید) برای التهاب و جراحی، زمانی که پوشش ریه‌ها و حفره قفسه سینه پر از مایع می‌شود، هستند. در مجموع می‌توان گفت که سندرم ناخن زرد چیزی فراتر از زرد شدن ناخن‌ها است و می‌تواند سیستم تنفسی و غدد لنفاوی را درگیر کند و در مواردی عامل آن ژنتیک یا بیماری‌های مزمن است و در صورت ابتلا، می‌توان از طریق روش‌های درمانی متمرکز بر رفع نشانه‌های این عارضه، آن را کنترل کرد.

چه کار کنیم کبدمان چرب نشود؟

آزاده زارعی، استاد طب ایرانی در پاسخ به اینکه «چکار کنیم به کبد چرب مبتلانشویم؟»، بیان داشت: مهم‌ترین نکته قند و شکر مصنوعی مهم‌ترین مساله است. به طوری که اگر قند و شکر مصنوعی را حذف کنیم میزان کبد چرب خیلی افت پیدا می‌کند. وی ادامه داد: چربی‌های مناسب مصرف کنیم بهتر است از روغن‌های طبیعی مثل زیتون، روغن حیوانی و کنجد البته در مقدار کمتر استفاده کنیم. زارعی مرحله دیگر کاهش کبد چرب را حجم غذایی برشمرد و گفت: کبد چرب وقتی به وجود می‌آید که یک هضم اشتباهی اتفاق می‌افتد و از معده که غذا می‌خواهد به سمت کبد برود، چون غذا خوب هضم نشده در کبد رفته و به کبد چرب تبدیل می‌شود. زارعی افزود: اگر فرد هضم خوبی داشته باشد، معمولاً کبد چرب ایجاد نمی‌شود. وی متذکر شد: اینکه غذای سالم مصرف کنیم در کاهش کبد چرب بسیار موثر است.

کلید کاهش وزن در افراد چاق و پیش‌دیابت

یک کارآزمایی نشان داد: افراد چاق و پیش‌دیابتی که مقدار کالری روزانه یکسانی مصرف می‌کردند، هیچ تفاوتی در کاهش وزن یا سایر شاخص‌های سلامتی ندارند. محققان خاطرنشان کردند که «شواهد نشان می‌دهد که وقتی بزرگسالان مبتلا به چاقی دوره غذا خوردن خود را به ۴ تا ۱۰ ساعت محدود می‌کنند، به طور طبیعی کالری دریافتی خود را حدود ۲۰ تا ۵۵ کالری در روز کاهش می‌دهند و طی ۱۲ تا ۲۰ ماه وزن کم می‌کنند.» کارآزمایی جدید شامل ۴۱ فرد مبتلا به چاقی و پیش‌دیابت بود. محققان دریافتند که پس از ۱۲ هفته، تفاوت قابل توجهی در کاهش وزن بین دو گروه وجود نداشت. افرادی که رژیم فستینگ داشتند به طور متوسط کمی بیش از ۲ کیلوگرم وزن از دست دادند، در حالی که افرادی که طبق برنامه منظم غذای خود را خوردند کمی بیشتر، حدود ۲.۵ کیلوگرم وزن کم کردند.

شماره ۱۸۱۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- اقرارکننده-افشیره ۲- مخترع ماشین بطنی سازی-باشکوه-مزدور ۳- ولایتی در افغانستان به مرکزیت شهر قلات است-پنهن-نوکری ۴- مخفف هم‌او-امپراتوری آلمان-زندی در بازی-نژاد مردم روسیه ۵- کله‌پز-خدای آغاز زمان یونانیان-داخل ۶- بدر بزرگ و نیا-نشانه تیر-دوست مخلص ۷- دروازه-عجله کردن-دیوانگی و جنون ۸- سپرده و امانت-واحد شمارش گاو-رفت و آمد به شتاب ۹- هم‌بازی هاردی-معادل فارسی آپ تودیت-آقاوسید ۱۰- از جانوران-جای روشنایی-نام ترکی ۱۱- حرف فاصله-کارگردان ایرانی-مخترع کنتور برق ۱۲- صدسال-کالای دست‌نخورده-پایین آمدن-پشم شتر ۱۳- فرودستان-گستاخ-ثروتمند ۱۴- پرنده-لبه پایین‌قبا-به‌تهنایی ۱۵- کارگردان کاتبی‌شاه-اهل شهر ساری

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

افقی

۱- ستون فقرات-مشغول به حل آن هستید ۲- مردم عامی-دختر سر و زبان دار-فرستادن ۳- از آلات موسیقی-صفت سیب‌زمینی-نی‌نواز ۴- جاده قطار-درخت زبان گنجشک-دانش‌ها-غیراصل ۵- صدای پنجری-سدی در استان اصفهان-مردان ۶- عالم اجسام-سخن زشت و ناروا-مخفف آتش ۷- فیلم خنده‌دار-مجموعه آثار یک نویسنده-نقشه ۸- پادشاه حبشه-برق مثبت-سوره قلب قرآن کریم ۹- گذشته-لیخندزدن-بلندترین قله زمین ۱۰- گیره سر خانم‌ها-بچه در شکم مادر-مورد نفرت ۱۱- تکبر و خودبینی-رایج شدن-بله انگلیسی ۱۲- میان‌تهی-طرف‌شویی-فرمان اتومبیل-پیشونده تایی ۱۳- بازار گانان-نوشیدنی-پی‌دربی شدن ۱۴- دستگاه کنترل از راه دور-پاینتخت ساموآ-نوعی تفنگ قدیمی ۱۵- از بازیگران جنگ ستارگان-مسافر

حل جدول ۱۸۱۶

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