

تغذیه

برای کاهش اشتها جای سبز بنویسد

| دکتر یحیی پاسدار | متخصص تغذیه |

افراد می‌توانند برای کاهش اشتتهای خود از جای سبز استفاده کنند. جای سبز منبع غنی آنتی‌اکسیدان است که این امر موجب شده تا نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت و برخی سرطان‌ها داشته‌باشد.

همچنین وجود ماده کاهش دهنده اشتها در جای سبز موجب شده تا آن در کنترل چاقی استفاده‌شود. جای سبز و سیاه هر دو خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته‌و در سلامتی نقش دارند. مشکل جای سیاه مصرف آن به همراه قند و شکر است.

استفاده از همه در کم‌دها از جمله جای سیاه و سبز در همه دنیا مرسوم است اما متأسفانه در کشور ما مصرف جای سیاه همراه با مصرف مقادیر بسیاری قند و شکر است.

توصیه می‌شود افراد جای سبز را بدون استفاده از قند و شکر بنوشند و برای استفاده از جای سیاه نیز مصرف قند و شکر را کاهش داده یا جای‌های کوچک‌فرد استفاده کنند.



برای بهتر کردن طعم جای سبز می‌توان از طعم‌دهنده‌های مرسوم جای مانند هل، دارچین و زعفران استفاده کرد.

مطالعه

تأثیر مرگ والدین بر افزایش احتمال فوت کودکان

نتایج یک مطالعه‌نشان می‌دهد افرادی که مادر یا پدرشان را در دوران کودکی از دست می‌دهند احتمال بیشتری دارد در سال‌های بعد از این اتفاق فوت کنند.



گروهی از متخصصان دانمارکی به بررسی اطلاعات تمامی کودکان متولدشده در این کشور طی سال‌های ۱۹۶۸ تا ۲۰۰۸ کودکان سوئدی متولدشده در فاصله سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۰۶ و ۸۹ درصد کودکان متولدشده در فنلاند در سال‌های ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۶ پرداختند. از میان این کودکان ۶/۴ درصد یا ۱۸۹ هزار و ۹۴ کودک به سن ۶ تا ۱۸ ماهگی یکی از والدین خود را از دست داده بودند و مجموع ۳۹ هزار و ۶۸۲ نفر در سال‌های بعد که بین یک تا ۴۰ سال متغیر بود، فوت کرده بودند. این محققان دریافتند افرادی که والدین خود را از دست داده بودند احتمال فوت آنان در طول انجام این مطالعه ۵۰ درصد بیشتر بوده است. همچنین این خطر

در میان کودکانی که والدین خود را بر اثر دلایل غیر طبیعی از دست داده بودند، ۸۴ درصد بوده است. محققان دانمارکی معتقدند از آنجایی که این بررسی در کشورهایی با درآمد بالا انجام شده نتایج به دست آمده، نمی‌تواند در نتیجه عدم رفع نیازهای مراقبتی و تربیتی از کودکان باشد. به گزارش خبرگزاری شینخواه، به گفته این محققان افزایش میزان مرگ‌ومیر میان این کودکان می‌تواند ناشی از عوامل ژنتیکی و تأثیرات طولانی مدت مرگ والدین بر سلامت و وضع رفاهی آنان باشد.

تحقیق

تولید واکسن ضد آرزوی‌ها

دانشمندان دانشگاه آیووا بسته واکسنی تولید کرده‌اند که از طریق سویج کردن طبیعی سیستم ایمنی بدن، با آرزوی‌های ناشی از کنه گرد و غبار خانگی مقابله می‌کند. این بسته در مقیاس نانو در آزمایش‌های انجام‌شده روی موش‌ها التهاب ریه را به‌رغم قرار گرفتن آنها در معرض آرزوی‌ها، ۸۳ درصد کاهش داد. بسته واکسن حاوی تقویت‌کننده‌ای است که واکنش التهابی بدن به آرزوی‌های کنه‌های گرد و غبار خانگی را کاهش می‌دهد. موجودات میکروسکوپی مزبور همه جا حضور دارند در تشک‌ها، مبل‌ها و دیگر نقاط خانه سکنی می‌گزینند. بر اساس یک تحقیق ملی، آنها در ۸۴ درصد منازل ایالات متحده موجودند. این کنه‌ها از سلول‌های پوستی بدن تغذیه می‌کنند و منجر به ظهور آرزوی‌ها و مشکلات تنفسی در میان ۴۵ درصد افرادی می‌شوند که از آسم ربیع می‌رنند. قرار گرفتن مداوم افراد در معرض این موجودات منجر به آسیب‌های ربوی خواهد شد.



عکس: migma.ir

درباره بیماری ترس از مدرسه

اولین تجربه جدایی از مادر

* در خانواده فقر و نابسامانی است و برخی کودکان غایب‌از‌بهره خودمحرور می‌مانند. * وابستگی به مادر در برخی موارد شدید است و دائماً همچون دنباله‌ای به پای مادر او زبان بوده‌اند.

* ممکن است این کودکان افرادی ترسو و خجالتی باشند. * اغلب آنها تصور نادرستی از قدرت و لیاقت خود دارند و خود را فروتر و گاهی زیادتز از آنچه که هستند، می‌دانند.

احساس و تصور آنها

اغلب آنان گمان دارند که در رابطه با حل مسائل مدرسه فرو می‌مانند و نمی‌توانند پیروز باشند، بنابراین بهتر است در خانه بمانند و البته برخی از آنان تصور موفقیت را به میوه غلو دربره خود دارند ولی در عمل فرو می‌مانند و گمان دارند اگر تن به بیماری دهند

غرورشان بیشتر محفوظ خواهد بود. گاهی این احساس که او در مدرسه به عکس خانه فردی دلسوز ندارد و از او مدرسه فراری داده و بیماری و بستر می‌کشاند. * تمپ والدین بد نیست بدانیم این گونه از کودکان از نظر والدین با چه تمپ‌هایی مواجهند.

* در مادران این افراد دلشوره و اضطراب وجود داشته‌است. * بین برخی از مادران افسردگی ۲۲ درصد

* برخی از این مادران دچار بیماری عاطفی هستند. * برخی از والدین آنها کسانی بوده‌اند که سعی داشته‌اند فرزندشان فرگزر از خانه خارج نشود. * پدران این اطفال اغلب افرادی غیرفعال و آرام بوده‌اند.

سنین و عوارض همراه ترس از مدرسه در سنین کلاس‌های اول تا سوم شدید است ولی در سنین ۱۱ و ۱۲ سال هم شیوع دارد. با بالا رفتن سن کودکان ترس کاهش می‌یابد تا جایی که فرد کاملاً عادی می‌شود. عوارض آن در افراد عصبی زیادتر می‌شود آنان برای جلب توجه و عاطفه آماجی بیشتری دارند. نگرانی و اضطراب، میل به دروغ گفتن و کک سوار کردن، مظلوم‌نمایی‌ها و عادت به فریبکاری به‌انداز این حالت مخصوص مدرسه است زیرا دیده‌شده برخی از این کودکان وقتی به خانه بستگان می‌روند با این‌که از مادر و پدر جدا هستند ترس و وحشتی ندارند.

حالات و رفتار ترس از مدرسه سبب می‌شود که بچه‌ها در مواردی از تمارض سر در آورند و تن به اعمال و اقداماتی دهند که برای والدین موجب وحشت است تا به این نتیجه برسند که او را نباید به مدرسه فرستاد، بگذارند امروز را در خانه بماند. این حالت مخصوص مدرسه است زیرا دیده‌شده برخی از این کودکان وقتی به خانه بستگان می‌روند با این‌که از مادر و پدر جدا هستند ترس و وحشتی ندارند.

تیب افراد * ممکن است این کودکان از خانواده‌های کثیرالاولاد باشند و برادر و خواهر بسیاری داشته‌باشند. * در محیط زندگی آنها تبعیض است و برخی را به برخی دیگر به دلایلی برتری می‌شمرند. * سطح فرهنگی خانواده پایین است و پدر و مادر نقش سازندگی چندانی درباره فرزندان ندارند.

همدردی را نباید یادآلمه داد.

* خواستن از او که مسأله و مطلب خود را بدون هیچگونه خجالتی بیان و درد دل کند که چه امری او را در مدرسه رنج می‌دهد و رفع آن.

* دان جرات که او هم می‌تواند بر مشکل غلبه کند و ایجاد اطمینان در او.

* القا به کودک که مدرسه ترس ندارد، امتحان هم نیست تو تلاش خود را بکن اگر نمره کم آوردی ما ناراحت نمی‌شویم.

* ذکر داستان‌هایی سازنده از زندگی خود و دیگران در دوران کودکی و نشان دادن این مسأله که نگرانی از مدرسه بی‌معنی است.

* القا به کودک که به این صورت که تو حالت از چند روز پیش بهتر شده‌است و فردا نیز بهتر خواهد شد.

* حل مشکلات مدرسه‌ای او و کمک و راهنمایی برای انجام تکالیف تا بر نامه بر دوش او سنگینی نکند.

اقدامات درمانی در مدرسه * مواردی لازم می‌شود که مادر به همراه کودک به مدرسه برود، صبحانه ساده‌ای به کودک بدهد و لباس او را بپوشانید. در بین راه لازم نیست پرسید که حالت چگونه است یا چرا مدرسه را دوست ندار.

* راه برای او از مدرسه، تعریف باز ی‌های مدرسه، از دوستانی که آن‌جا پیدا خواهد کرد، از مزایای درس خواندن و با سواد شدن حرف بزیند تا شوخی در کودک نسبت به مدرسه پدید آید.

* در مدرسه حاضر شوید، با معلم فرزندتان عادی و صمیمانه صحبت کنید. در حضور او از بچه تعریف کنید و متذکر شوید که او هم می‌خواهد درس بخواند و چیزهای خوب یاد بگیرد و به اشاره تقهیم کنید که نیاز به دلسوزی و محبت و حمایت شما ندارد.

* رابطه بین خانه و مدرسه را بیشتر کنید، حتی در صورت امکان گاهی معلم او را به خانه دعوت کنید که میهمان شما باشند. اقدامات درمانی مدرسه و معلم مدرسه و معلم باید اقداماتی را در قبال همه کودکان و از جمله این گونه اطفال داشته باشند. معلم کلاس اول نسبت به دیگر معلمان روزبده‌تر، خوش اخلاق‌تر، شاداب‌تر و با نشاط‌تر و زودجوش باید باشد. زیرا بر خورد روزها و ماه‌های اول زندگی تحصیلی سرنوشته‌ساز است. * پذیرش کودک و استقبال از او و احترام به او و تقویت حضور او به گونه‌ای که طفل حساب کند در مدرسه برای او جایی باز کرده‌اند.

* اعلام محبت به کودک و نشان دادن این امر که تو مورد علاقه و احترام خانواده‌ای، ما تو را دوست داریم و به همین نظر می‌خواهیم به مدرسه بروی، آقا شوی، خاتم‌باشی و... * همدردی با او که آری، ما هم که چون توروزی کودک بوده‌ایم گاهی دچار چنین وضع و حالتی می‌شدیم ولی خیلی زود خوب می‌شدیم، اما این

سنین

ترس از مدرسه در سنین ۱۱ و ۱۲ سال هم شیوع دارد. با بالا رفتن سن کودکان ترس کاهش می‌یابد تا جایی که فرد کاملاً عادی می‌شود. عوارض آن در افراد عصبی زیادتر می‌شود آنان برای جلب توجه و عاطفه آماجی بیشتری دارند. نگرانی و اضطراب، میل به دروغ گفتن و کک سوار کردن، مظلوم‌نمایی‌ها و عادت به فریبکاری به‌انداز این حالت مخصوص مدرسه است زیرا دیده‌شده برخی از این کودکان وقتی به خانه بستگان می‌روند با این‌که از مادر و پدر جدا هستند ترس و وحشتی ندارند.

اقدام به درمان در خانه * پذیرش و محبت به کودک و نشان دادن این امر که تو مورد علاقه و احترام خانواده‌ای، ما تو را دوست داریم و به همین نظر می‌خواهیم به مدرسه بروی، آقا شوی، خاتم‌باشی و... * همدردی با او که آری، ما هم که چون توروزی کودک بوده‌ایم گاهی دچار چنین وضع و حالتی می‌شدیم ولی خیلی زود خوب می‌شدیم، اما این

بوی دهان؛ علل و درمان

بدن قادر به شکستن گلوکز و استفاده از آن به‌عنوان مهم‌ترین منبع انرژی نیست. در این حالت بدن شروع به شکستن چربی می‌کند و به دنبال آن در بدن یک ماده شیمیایی به نام کتون تولید می‌شود. سطح بالای این ماده بسیار سمی است و منجر به تولید نفس جزو مهم‌ترین دلایل بوی دهان هستند.



بوی دهان یکی از معضلاتی است که اکثر افراد با آن مواجه هستند. این موضوع آزاردهنده باعث کاهش اعتمادبنفس و از طرفی کاهش خجالت‌بری برای اطرافیان می‌شود. به گزارش هلت، شایع‌ترین علت بوی دهان، پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه‌است.

دلایل

بوی دهان دلایل متفاوتی دارد و علاوه بر بیماری‌های لثه و دندان می‌تواند ناشی از دیابت و نارسایی کلیه و عوامل دیگری باشد. گاهی بوی دهان به علت یک موضوع پیش یا افتاده مانند عدم رعایت بهداشت دهان پس از صرف غذاسنت. استفاده از نخ دندان، مسواک و دهانشویه پس از غذا به برطرف کردن بوی بسیار کمک می‌کند.

باقی‌مانده غذا بین دندان‌ها باعث رشد باکتری می‌شود و باکتری‌ها عامل بوی دهان هستند. علاوه بر غذا، ذرات توتون و تنباکو نیز باعث رشد باکتری و بوی دهان می‌شوند. بنابراین احتمال این معضل در افراد سیگاری به مراتب بیشتر است.

بزاق دهان کمک می‌کند که برخی از باکتری‌ها و

اطلاعیه

توصیه‌های انجمن دیابت ایران در آستانه بازگشایی مدارس

انجمن دیابت ایران به مناسبت نزدیک شدن زمان بازگشایی مدارس و شروع سال تحصیلی جدید با انتشار اطلاعیه‌ای به اولیاء، مربیان مدارس و دانش‌آموزان در رابطه با چگونگی برخورد با دانش‌آموزان دیابتی توصیه‌هایی کرد.

در اطلاعیه انجمن دیابت ایران آمده است: اولیای مدرسه و همکلاسی‌های دانش‌آموزان مبتلا به دیابت باید بدانند که کودک یا نوجوان دیابتی در بین آنها وجود دارد و به همین دلیل لازم است درباره دیابت و علائم آن، به‌خصوص هیپوگلیسمی یافت‌فندخون و چگونگی درمان آن اطلاعات کافی داشته‌باشند.

همچنین، اولیای مدرسه باید درک کنند که فرد دیابتی در زمان‌های مشخص، به‌تغذیه یا رفتن به دستشویی حتی هنگام آموزش در کلاس نیاز دارد.

مطب

انحراف چشم کودکان را جدی بگیرد

| ناصر صمدی آیدنلو | مدیر گروه بیماری‌های چشمی بیمارستان امام رضا (ع) ارومیه |



انحراف چشمی (التراپسیم) مشکلی است که در آن چشم‌ها نسبت به یکدیگر وضع ناهمگونی دارند. این انحراف‌ها در برخی مواقع همیشگی و برخی موارد به دلیل کم‌خوابی، خستگی و گرسنگی ایجاد می‌شوند.

این بیماری در کودکان باعث انحراف چشم به داخل می‌شود که علت آن زیاد بودن تومور پرده چشم در کودکان است. به طوری که در بزرگسالی به دلیل کم بودن این تومور انحراف به بیرون است.

در صورت تشخیص و درمان زود هنگام این بیمار ان امکان دیدن چشمی فراهم می‌شود این در صورتی است که در عمل جراحی نیز نتیجه ۱۰۰ صددرصدی وجود ندارد.

این بیماری اغلب پس از ۲ سالگی رخ می‌دهد که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع باعث تنبلی شدید چشم در بزرگسالی خواهد شد.

مادران

شیر مادر خطر التهاب مزمن را کاهش می‌دهد



بزرگان در بررسی‌های خود تأکید کردند: تغذیه با شیر مادر در دوران نوزادی خطر بروز التهاب مزمن در فرد را کاهش می‌دهد.

افراد می‌توانند در دوران نوزادی برای مدت سه ماه یا بیشتر از شیر مادر تغذیه شده باشند کمتر احتمال دارد به عارضه التهاب مزمن که با بیماری‌های قلبی-عروقی و متابولیک در ارتباط است، مبتلا شوند.

تغذیه کردن نوزاد با شیر مادر هم برای سلامت نوزاد و هم مادر حایز اهمیت است. شیر مادر این‌علامت‌ها در تشخیص زودهنگام بیماری‌های کبدی بسیار موثر است. نفس افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه معمولاً بوی ماهی یا آمونیاک می‌دهد که دلیل آن نیز غلظت بالای اوره در بزاق است. سنینوزیت (التهاب سینوس‌های اطراف بینی)، ذات‌الریه، برونشیت، ترشحات پشت بینی و ریفلاکس معده نیز جزو مهم‌ترین دلایل بوی دهان هستند.

روش‌های درمانی

همان‌طور که گفته شد علاوه بر رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، گاهی نفس بدبو ناشی از بیماری یکی از ارگان‌های بدن است که برای درمان باید به پزشک مراجعه شود. نوشیدن مقدار زیادی آب در روز، مکیدن آب نبات‌های بدون قند و جویدن آدامس بدون قند باعث تولید بزاق دهان و نفس مطبوع می‌شود.

با توجه به گزارش‌های علمی بین‌المللی دندان‌پزشکی، مسواک زدن زبان به‌طور روزانه موجب از بین رفتن باکتری‌های زبانی و از بین رفتن بوی دهان می‌شود.

باکتری‌های زبانی و از بین رفتن بوی دهان می‌شود.