

روانشناسی

کلاس اولی‌ها را فریب ندهید

فاطمه مرادی | روانشناس |

برخی والدین برای تنها گذاشتن کودک کلاس اولی خود در مدرسه آنها را فریب می‌دهند که این امر نه تنها کمکی به وضع کودک نکرد، بلکه اضطراب‌آور و تشدید می‌کند.

عدم شکل‌گیری امنیت مهم‌ترین عامل خودداری کودک‌کان از رفتن به مدرسه است. این که برخی کودکان کلاس اولی از رفتن به مدرسه اجتناب کرده و با حضور در مدرسه دچار اضطراب می‌شوند، ریشه در دوران خردسالی آنها دارد.

این کودکان در سال‌های پیش از مدرسه و به‌ویژه در ۳ سال اول زندگی امنیت لازم را از والدین خود نگرفته‌اند و این امر موجب شده تا آنها به محض ورود به فضای جدید و دوری از خانواده دچار اضطراب شوند.

باید با نشان دادن تصاویر و فیلم‌های خوشایند از محیط مدرسه ذهنیت خوبی از مدرسه را در ذهن کودک ایجاد کنیم.

همچنین والدین می‌توانند این کودکان را چند روز پیش از شروع مدارس به مدرسه برده و با کودک خود در مدرسه گردش کرده و با او به



کلاس در سر رفته و پشت‌نیمکت‌نشینند. والدین باید با روش‌های اصولی به کودک‌کان خود تهمین کنند که مدرسه محیط امنی برای آنهاست و در این زمینه نیز می‌توانند از معلم و مربی کمک بگیرند.

تحقیق

پیشگیری از ابتلا به سندرم روده نحر یک‌پذیر با حذف کربوهیدرات‌ها و فیبرها

محققان می‌گویند، با حذف کربوهیدرات‌ها و فیبرها در رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به سندرم روده نحر یک‌پذیر بسیار خاص، از جمله به گزارش خبرگزاری فرانسه، شناسایی غذاهایی که موجب ابتلا به سندرم روده نحر یک‌پذیر می‌شوند مهم است زیرا غذاها معمولاً از مخلوط مواد غذایی مختلف درست می‌شوند و علائم این بیماری معمولاً چند ساعت طول می‌کشد.

محققان دانشگاه موناخ در ملبورن واقع در استرالیا توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارائه داده‌اند.

محققان متوجه شدند که علائم سندرم روده نحر یک‌پذیر با مصرف کربوهیدرات‌ها و فیبرها در غذاهای بسیار خاص، از جمله نان، سیب‌زمینی، پیاز، برخی از میوه و سبزی‌ها، شیرین کننده‌های مصنوعی، عسل و فرآورده‌های لبنی بروز می‌کند.

مشکلی که این کربوهیدرات و فیبرها ایجاد می‌کنند این است که جذب آنها در روده کوچک ضعیف است.

در حالی که برخی از مردم می‌توانند هر نوع غذایی را مصرف کنند و مشکلی هم در ایشان پیش نمی‌آید اما سیستم هاضمه برخی دیگر بسیار حساس است.

در این نوع گروه حساس، مصرف یک از مواد یاد شده یا ترکیب آنها می‌تواند باعث بروز التهاب و سندرم روده نحر یک‌پذیر شود.

در یک مطالعه محققان استرالیایی از افراد مبتلا به سندرم روده نحر یک‌پذیر خواستند تا کربوهیدرات‌ها و فیبرها را از غذای خود حذف کنند.

این مطالعه که دو سال پیش منتشر شد نشان داد که در ۷۴ درصد از افراد مورد مطالعه علائمی مانند نفخ، درد شکمی، گاز، آروغ‌زدن بیش از حد، اسهال و بیوست به‌طور چشمگیری بهبود یافته است.

یافته‌های این مطالعه متخصصان گوارش کالج کینگ لندن را بسیار تحت تأثیر قرار داد به طوری که آنها این رژیم غذایی را اقتباس کردند و آن را به متخصصان تغذیه برای کمک به بیماران انگلیسی آموزش دادند.

محققان می‌گویند: دشوارترین علائم سندرم روده نحر یک‌پذیر نفخ است، حتی مدهه برخی از بیماران تا ۲۰ سانتی‌متر بر اثر نفخ باد می‌کند، اما رعایت این رژیم غذایی به‌طور قابل توجهی مشکل آنها را حل کرد.

تابلوی سلامت

هنگام بروز استرس، غم، اضطراب، خستگی، هیجان و عصبانیت باید آب نوشیده شود، پیاده‌روی کرد، آهسته و با آرامش غذا خورد و با دوستان مصمیمی تماس گرفت.



درباره خرید کیف و کفش نامناسب برای دانش آموزان

سلامت کودک مهم است

دکتر مهدی مداحی | متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فیزیوتراپی |

است و فرد نباید کفشی کوچکتر از اندازه واقعی خود بپوشد. پا، تکیه‌گاه بدن است که همه نیروی وزن را به زمین منتقل می‌کند و با برخورد به زمین این نیرو به صورت عکس‌العمل از طریق پایه زانو، ستون فقرات و مفاصل منتقل می‌شود، از همین رو مراقبت‌های بهداشتی از پا و کنترل نیروهای که از بدن و زمین به آنها وارد می‌شود، حائز اهمیت است.

بیشتر مراجعه‌کنندگان به من، دانش آموزانی هستند که دچار پیچ‌خوردگی می‌شوند، باید به این عزیزان بگویم به کفشی که تهیه می‌کنند و به‌خصوص کف کفش دقت کنند، چون کف کفش باید ضمن انعطاف‌پذیری، استحکام داشته باشد تا از بخشی از ضربات به صورت مکانیزمی جلوگیری کند و به‌عنوان ضربه‌گیر عمل کند، چون کف خشک کفش ضربه‌رسانستقیمابه مفاصل و ستون فقرات وارد می‌کند و انعطاف‌پذیری بیش از حد کف کفش، به انتقال نیرو و پیچ‌خوردگی با منجر می‌شود ضمن

قوز، پشت نیمکت‌های غیر استاندارد مدارس

دکتر محمدباقر صداقت | فیزیوتراپ |

دانش آموزان ابتدایی برای قرار دادن دست خود روی میز رو به جلو خم شوند که این امر در طولانی مدت زمینه‌ساز ایجاد قوز پشتی یا قوس کمر در آنها می‌شود.

یکی دیگر از معضلات و مشکلات استفاده از نیمکت ساخته شده از جنس فلز است. چون متخلخل است و به راحتی آلودگی و میکروب در آن تجمع می‌کند و با دستمال کشیدن و شست‌وشو نیز میکروب‌های آن خارج نمی‌شود و این مسأله می‌تواند سلامت دانش آموزان را تهدید کند.

دست‌شود. جنس کیف نیز بهتر است برزنتی باشد. کیف‌های ساسونتی و دست‌نار باعث افتادگی شانه می‌شود و توصیه نمی‌شود. بسیاری از افراد از درد در ناحیه پشت و کمر رنج می‌برند که علت آن را در اغلب موارد باید در دوران کودکی جست‌وجو کرد. در صورت غیر استاندارد بودن کیف یا کوله‌پشتی مشکلات جبران‌ناپذیری به ستون فقرات دانش آموزان وارد می‌شود که گردن درد، کمر درد، انحنای غیرطبیعی ستون فقرات، افزایش غیرطبیعی انحنای ستون فقرات و حتی آسیب به رشته‌های عصبی از جمله این آسیب‌ها بشمار می‌رود.

در شرایط یکسان و در مقایسه با کیف‌های دستی می‌توان کوله‌های پشتی را سالم‌تر در نظر گرفت، چون در صورت استفاده صحیح نیرو را به دو طرف منتقل می‌کنند و از همین رو اثرات منفی کمتری برای سلامت دانش آموز دارد. استفاده نامناسب از کوله‌پشتی می‌تواند باعث ایجاد وضع نامناسب در فرم بدن شود. دخترها و پسرهای کوچکتر در خطر ناراحتی‌های ناشی از سنگینی کوله‌های پشتی هستند، چون حساس‌ترند و حمل بارهای نامتناسب با وزن بدن برایشان زینبار تر است. همچنین کوله‌های پشتی با بندهای نازک و سفت که داخل شانه‌ها جامی گیرند روی اعصاب و گردش خون تأثیر می‌گذارند. این نوع از بندها می‌تواند باعث سوزش، بی‌حسی و ضعف در بازوها و دست‌ها شوند.

هم ندارد. در جهت توجه به وضع سلامت دانش آموزان بهتر است هر چه سریع‌تر صندلی‌های مناسب جایگزین نیمکت‌ها شوند.

این صندلی‌ها باید به گونه‌ای باشد که از ارتفاع آنها قابل تنظیم بوده و از موادی غیر از چوب ساخته شده باشند. همچنین صندلی باید زیرپایی داشته باشد تا دانش آموز در مواقع خستگی پاهای خود را روی آن قرار دهد. کف صندلی نیز باید نرم بوده و طراحی آن به گونه‌ای باشد که بتواند قوس کمر دانش آموزان را پر کند. در صورت عدم توجه به وضع نیمکت و صندلی مدارس و عدم استانداردسازی آنها، پس از ۱۲ سال تحصیل بسیاری از دانش آموزان دچار دردهای گردنی، قوس کمر و قوز پشتی می‌شوند.

تغذیه

خوراکی‌هایی که از سرماخوردگی پیشگیری می‌کنند

امریه شیرمستی | کارشناس تغذیه |

مصرف روغن زیتون همراه غذا و همچنین سیب می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی کمک کند. در آستانه فصل پاییز و باروند تغییر دما افراد در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرند. بنابراین تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند امکان ابتلا به سرماخوردگی را کاهش داده و دوران بیماری را کوتاه کند.

نباید در فصل سرما نوشیدن آب و نیاز بدن به مصرف مایعات را فراموش کرد. در روزهای پاییز و برای تقویت سیستم ایمنی مصرف روزانه ۶ لیوان آب ضروری است.

به افراد توصیه می‌شود که در روزهای پاییز از مصرف خوراکی‌های خیلی شیرین خودداری کنند چرا که این خوراکی‌ها سبب التهاب در بدن شده و فشار را برای بیماری‌های ویروسی از جمله سرماخوردگی مهبمی‌کنند.

همچنین میوه و سبزیجات در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند. سبب یکی از مهم‌ترین میوه‌هایی است که برای تقویت



سیستم ایمنی بدن مفید است. مصرف انواع مرکبات، لیمو شیرین و... نیز به دلیل محتوای بالای ویتامین C می‌تواند به پیشگیری از سرماخوردگی و کاهش دوران بیماری کمک کند. افراد خصوصاً کودکان در حال رشد می‌توانند برای تقویت سیستم ایمنی از انواع آبمیوه‌های طبیعی استفاده کنند.

مصرف روغن زیتون همراه غذا نیز در پیشگیری از سرماخوردگی موثر است.

دم‌نوش‌نغنی رقیق و همچنین شربت آلبیومو و عسل نیز برای پیشگیری از سرماخوردگی و تقویت سیستم تنفسی مفید است.

بیماری‌ها

درمان نشدن عفونت‌های ادراری کودکان منجر به از بین رفتن کلیه‌ها می‌شود

دکتر کاترین نقدی‌وند | فوق تخصص

بیماری‌های عفونی در کودکان و نوزادان |

عفونت‌های ادراری در کودکان در نهایت ممکن است موجب از کار افتادن کلیه‌های کودکان شود.

عفونت‌های ادراری به عفونت‌های وارد شده از مجاری ادراری به دستگاه ادراری، گفته می‌شود. در عفونت ادراری اثبات شده، تعداد میکروب باید صد هزار در واحد باشد و اگر تعداد میکروب از این مقدار کمتر باشد از آن به‌عنوان «آلودگی» نام می‌برند.

بیماری‌های عفونی به‌دوران‌های نوزادی (صفر تا ۲۸ روز)، شیرخواری (۲ تا ۳ سالگی)، ۲ سالگی تا دبستان و دبستان تا نوجوانی و بلوغ تقسیم‌بندی می‌شود و مسائل آناتومی و ساختاری دستگاه ادراری و کلیوی و همچنین سن و جنس افراد در شیوع این بیماری نقش دارد.

زمانی که عفونت در قسمت تحتانی دستگاه ادراری بوده و درمان نشود، می‌تواند به تدریج به سمت بالا پیشروی کرده و به کلیه‌ها برسد و در نهایت ممکن است باعث از کار افتادن آنها نیز شود.

عامل بروز عفونت‌های ادراری، می‌تواند میکروب، ویروس یا باکتری قارچ باشد. البته ایجاد بیماری از طریق قارچ در دختران بیشتر از پسران شیوع دارد.

عفونت ادراری در دوران بارداری مصادران بسیار مهم است. عفونت‌های ادراری در زنان باردار می‌تواند به نوزاد نیز سرایت کند. تغییر رنگ و بوی ادرار، بی‌قراری ناشی از سوزش ادرار، کم‌اشتهایی و تب‌آز علائم این بیماری است. البته در نوزادان، عامل تب می‌تواند باشد یا نباشد.

علائم ادراری در طیف شیرخوار نیز مانند نوزادان است و با این تفاوت که علامت تب در سایر بیماری‌های عفونی نیز وجود دارد.

به مادران توصیه می‌شود همیشه یک دماسنج و ترجیحاً دماسنج‌های دارای نمایشگرهای عددی به همراه خود داشته باشند.

برای تشخیص بیماری‌های عفونی و ادراری حتماً باید به پزشک مراجعه شود تا با آزمایش ادرار کودک، به این یقین رسید که کودک بیماری عفونی دارد یا علائم ذکر شده معلول مسائل دیگری هستند.

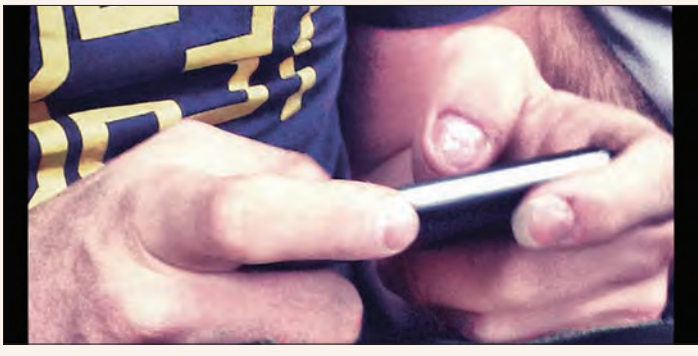
پیشگیری و آموزش بهداشت در کودکان از اصول مهم در عدم ابتلا به این بیماری است. بدون تجویز پزشک، دادن داروها و غذاهایی که باعث افزایش ادرار می‌شوند، کاملاً اشتباه و برای سلامت بیمار مضر است.

پوست و مو

علت ریش‌ریش شدن کنار ناخن و راه درمان آن

غلامحسین غفارپور | متخصص پوست و مو |

درباره جدانشدن پوست قسمت آغازین صفحه ناخن که حالت ریش‌ریش پیدا می‌کند باید گفت این حالت بیشتر در افرادی دیده می‌شود که در مشاغل کار می‌کنند که با آب سرو کار دارد و بر اثر تماس با آب بافت شاخی پوست دور ناخن و حاشیه ناخن بر اثر خیس و خشک شدن به تدریج شکستگی پیدا می‌کند و حالت مذکور ایجاد می‌شود. این عارضه همچنین در افرادی که ناخن خود را می‌چوند دیده می‌شود چرا که بزاق دهانشان پوست دور ناخن را خیس کرده و سپس خشک می‌شود. این کار به دفعات انجام می‌شود که این عامل موجب شکستگی پوست حاشیه ناخن و در نتیجه ریش‌ریش شدن آن می‌شود. برای پیشگیری از بروز این عارضه افرادی که در محیط کار با آب سرو کار دارند از دستکش‌های



پوست و مو