

دانستنی‌ها

تبلت شرایط سنی دارد

دکتر محمد حسن فیروزی | روان‌پزشک و روان‌درمان کودک

تمرکز کودکانی که زیاد از تکنولوژی استفاده می‌کنند در آینده روی دروس کم خواهد بود و دچار افت تحصیلی می‌شوند. کاهش اعتماد به نفس کودکان از دیگر معایب استفاده از تکنولوژی است. کودک باید بتواند به اسباب‌بازی مسلط باشد و دایما برنده شود تا احساس توانمندی کند و اعتماد به نفسش بالا رود؛ در بازی‌های تبلت و موبایل این اتفاق نمی‌افتد و کودکان پیاپی دچار شکست می‌شوند؛ در نتیجه اعتماد به نفس آنها پایین می‌آید. این کودکان در ارتباط گیری با همسرن و سالانشان نیز دچار مشکل می‌شوند چرا که بیشتر سرگرم تبلت و موبایل خواهند بود و ارتباطشان با اطراف قطع می‌شود. والدین آموزش کافی درباره فرزند پروری ندیده‌اند. پدر و مادرها با کودکان خود بازی‌های فعالیتی انجام نمی‌دهند بلکه از سنسین پایین بازی‌های فکری تهیه و تصور می‌کنند این عمل می‌تواند قدرت ذهنی کودک را بالا ببرد، در حالی که از لحاظ تقویت حس و حرکت نسبت به شناخت اولویت دارد و اگر کودک خوب رفتار حرکتی نکرده باشد، در مسائل و حل ریاضی دچار مشکل خواهد بود. استفاده از تکنولوژی سن خاصی ندارد، اما اگر خانواده‌ها می‌خواهند از این وسایل برای کودکان استفاده کنند، اول باید بازی‌های حرکتی و فعالیتی انجام شود. والدین می‌توانند اجازه استفاده از بازی‌های تبلت و موبایل را به‌عنوان جایزه و امتیاز با در نظر گرفتن



محدودیت زمانی در اختیار کودکان قرار دهند که زمان مناسب بین یک تا ۴ ساعت است. کودک باید بر اسباب‌بازی مسلط شود، از اذیت‌ها پرهیز کند، اسباب‌بازی خرید شده به دنیای واقعی کودک نزدیک باشد تا بتواند خلاقیت کودک را بالا ببرد، مثلا اسباب‌بازی‌هایی مثل وسایل آشپزخانه، وسایل دکتری و... از وسایل واقعی شبیه‌سازی شده‌اند و می‌تواند تخلیه کودک را تقویت کند. قبل از این که کودکان سنسین پایین با تکنولوژی‌هایی مثل موبایل و تبلت آشنا شوند، باید حس‌های آنها مثل حس دیداری، شنوایی و... تقویت شود، بعد از آن باید روابط بین اندام‌ها مثل ارتباط چشم و دست توسط بازی‌های تقویتی شکل گیرد.

وقتی کودکان با وسایلی مثل تبلت بازی می‌کنند از فعالیت بازی‌ها مانند در نتیجه هماهنگی بین اندام‌ها خوب شکل نمی‌گیرد و دچار مشکلات حسی و حرکتی می‌شوند. غربی‌ها برای هر سن اسباب‌بازی خاص خود را دارند، مثلا تبلت‌هایی برای سنسین پایین دارند که کودک دایم در آنها برنده می‌شود و در تقویت اعتماد به نفسشان موثر است.

تحقیق

تشخیص سرطان رحم با آزمایش ساده

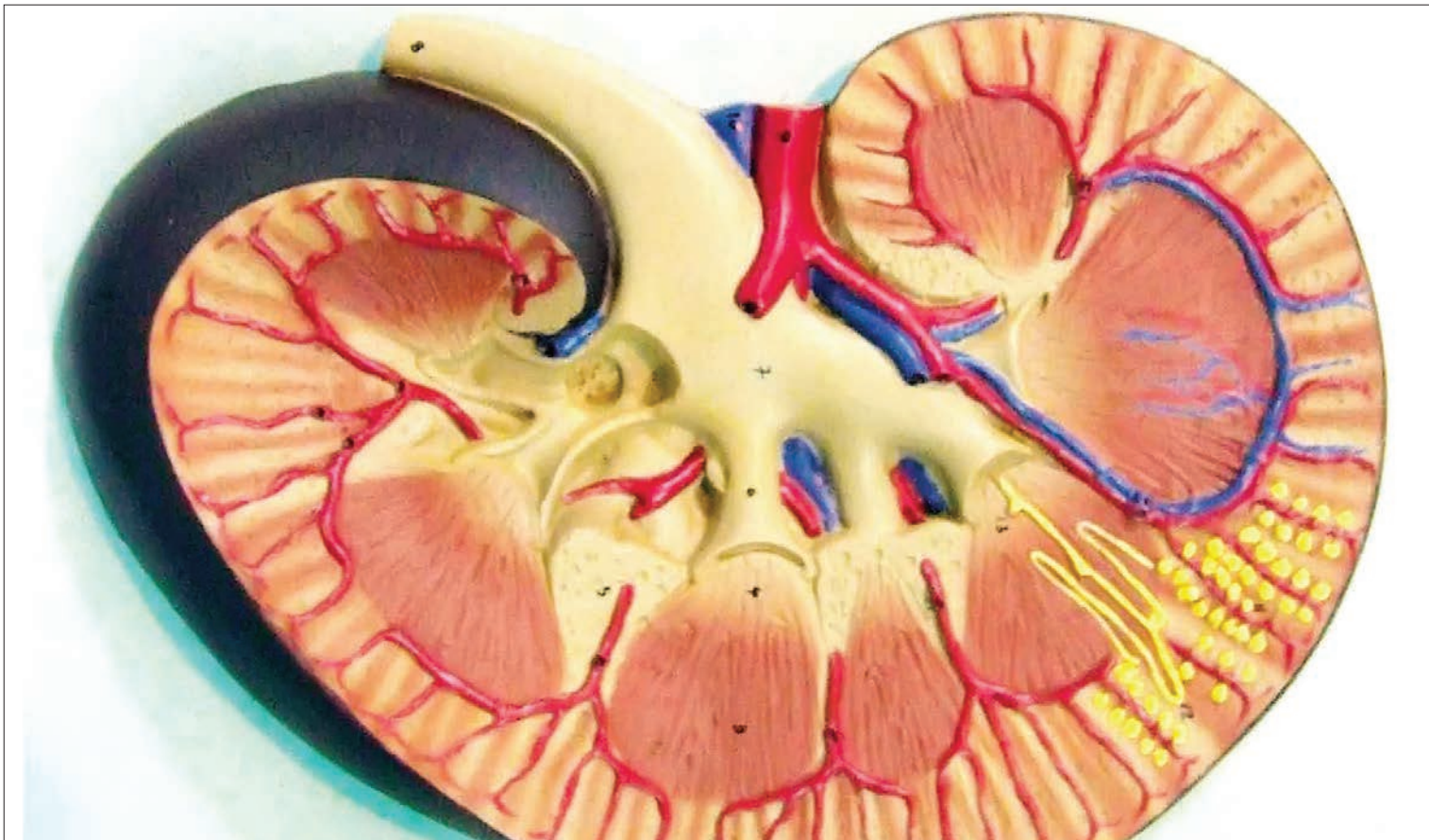
محققان موسسه علوم سرطان منچستر انگلیس موفق به تشخیص سرطان رحم با استفاده از آزمایش ادرار شدند.

به گزارش رویترز، معمولاً تشخیص سرطان رحم با استفاده از تست پاپ‌اسمیر صورت می‌گیرد. محققان انگلیسی روشی را توسعه داده‌اند که در آن تشخیص سرطان با یک نمونه ساده ادرار انجام می‌شود. دقت این آزمایش به اندازه تست پاپ‌اسمیر نیست ولی هر مورد مشکوک را در مراحل اولیه گزارش می‌کند تا بیمار در مورد این خطر آگاه باشد. پزشکان به زنان توصیه می‌کنند که در دوره‌های ۴ ماهه برای انجام این آزمایش به پزشک مراجعه کنند.

سرطان رحم مهم‌ترین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان محسوب می‌شود. به گزارش انجمن سرطان آمریکا، خوشبختانه مرگ‌ومیر ناشی از این عارضه طی ۴ دهه گذشته کاهش پیدا کرده است؛ چرا که زنان اهمیت آزمایش‌های پاپ‌اسمیر را درک کرده‌اند. براساس گزارش همین انجمن، در سال ۲۰۱۱ حدود ۱۲ هزار نفر در آمریکا به این عارضه مبتلا شدند که از این میان ۴ هزار نفر جان خود را از دست دادند.

تایلوی سلامت

برونشیت مزمن و التهاب کیسه‌های هوایی بیش از سایر افراد در کسانی دیده می‌شود که دخانیات مصرف می‌کنند.



۱۰ عادت مخرب برای بدن

صدمه جبران ناپذیر به کلیه‌ها

مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی

بدن برای عملکرد صحیح خود نیاز به سدیم یا نمک دارد. اما بسیاری از مردم نمک زیادی مصرف می‌کنند که این مسأله سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش بار زیاد بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین بهترین میزان مصرف روزانه نمک کمتر از ۵ گرم توصیه می‌شود.

تأخیر در دفع ادرار

بسیاری از ما به دلیل مشغله زیاد یا عدم رغبت برای استفاده از توالت‌های عمومی، دفع ادرار را به تأخیر می‌اندازیم. تأخیر انداختن دفع ادرار به صورت مکرر سبب افزایش فشار ادرار شده و منجر به مشکلات کلیوی، سنگ کلیه و بی‌اختیاری ادراری می‌شود. پس هر وقت احساس کردید ادرار دارید به هشداری کلیه‌ها گوش دهید.

مصرف زیاد قند و شیرینی

مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که روزانه بیش از ۲ وعده نوشابه قندی مصرف می‌کنند، احتمال مشاهده پروتئین در ادرار آنها بیشتر است. وجود پروتئین در ادرار، نخستین علامتی است که نشان می‌دهد کلیه‌ها کار خود را آن طور که باید به خوبی انجام نمی‌دهند.

کمبود ویتامین و مواد معدنی

مصرف غذاهای سالم و داشتن یک رژیم غذایی کامل و سرشار از سبزیجات تازه و میوه برای سلامت کلی بدن و عملکرد خوب کلیه‌ها ضروری است. بسیاری از کمبودهای ویتامینی و مواد معدنی خطر ابتلا به سنگ کلیه یا نارسایی کلیوی را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، ویتامین B6 و منیزیم در کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. بنابر آمار حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد از مردم آمریکا منیزیم کافی مصرف نمی‌کنند و در این موارد ابتلا به این نارسایی‌های کلیوی امری شایع محسوب می‌شود و ممکن است حتی این خطر شما را نیز تهدید کند.

مصرف بیش از اندازه پروتئین حیوانی

مصرف بیش از اندازه پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز، باعث افزایش بار متابولیک بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین مصرف پروتئین بیشتر به این معنی است که کلیه‌ها باید سخت‌تر فعالیت کنند و این مسأله به مرور زمان به آسیب کلیه‌ها و اختلال آنها می‌انجامد.

کم‌خوابی

همه ما بارها این جمله را شنیده‌ایم که خواب کافی برای سلامتی ما به دلیل مشغله زیاد یا عدم رغبت برای استفاده از توالت‌های عمومی، دفع ادرار را به تأخیر می‌اندازیم. تأخیر انداختن دفع ادرار به صورت مکرر سبب افزایش فشار ادرار شده و منجر به مشکلات کلیوی، سنگ کلیه و بی‌اختیاری ادراری می‌شود. پس هر وقت احساس کردید ادرار دارید به هشداری کلیه‌ها گوش دهید.

مصرف غذاهای سالم و داشتن یک رژیم غذایی کامل و سرشار از سبزیجات تازه و میوه برای سلامت کلی بدن و عملکرد خوب کلیه‌ها ضروری است

الکل یک سم خطرناک است که متأسفانه نوشیدن آن در برخی کشورها قانونی شده‌است. اما مصرف این نوشیدنی سبب ایجاد فشار زیاد به کلیه و کبد می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید سالم بمانید از مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای سالم غافل نشوید و موارد فوق را به خاطر داشته باشید تا با داشتن کلیه‌های سالم بدن شما نیز از شماسا پس‌گزار باشد.

تغذیه

نقش ویتامین C در پیشگیری از سرماخوردگی



مصرف مکمل‌های ویتامین C تأثیر چندانی در پیشگیری از سرماخوردگی ندارد. با توجه به نزدیک شدن فصل سرما و احتمال افزایش موارد سرماخوردگی برخی مواد غذایی می‌توانند به تحریک و تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

ویتامین B از جمله عوامل موثر در تقویت سیستم ایمنی است. این ویتامین در انواع مغزها و غلات سبوس‌دار وجود دارد. ویتامین C هم از دیگر موادی است که می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی موثر باشد که در مرکبات، کیوی، گوجه‌و... یافت می‌شود.

بسیاری از افراد در فصل سرد برای پیشگیری از سرماخوردگی به مصرف مکمل‌های ویتامین C روی می‌آورند. این مکمل نقش موثری در پیشگیری از سرماخوردگی ندارد، اما می‌تواند دوران بیماری را کوتاه کند.

«روی» نیز به‌عنوان دیگر ماده تقویت‌کننده سیستم ایمنی است که به بهبود سریع سرماخوردگی هم کمک می‌کند و در گوشت، غلات و تخم‌مرغ وجود دارد. نباید مصرف روی نیز خودسرانه و زیاد باشد زیرا مصرف بیش از حد روی نتیجه عکس خواهد داد و به سیستم ایمنی آسیب می‌رساند.

سelenium نیز که در موادی مانند مغزها و غلات وجود دارد برای تقویت سیستم ایمنی مفید است.

افرادی که کم‌خونی و فقر آهن دارند بیشتر در معرض سرماخوردگی و آن هم سرماخوردگی‌های طولانی مدت هستند و می‌توان این کمبود آهن را از طریق گوشت، حبوبات و سبزیجات پرگ سبز تأمین کرد. بهتر است همه این مواد از منابع طبیعی تأمین شوند و تا حد امکان از مکمل‌ها استفاده نشود.

بیماری‌ها

کشف ارتباط کچلی و سرطان بدخیم پروستات



براساس پژوهش جدید موسسه ملی سرطان آمریکا، مردانی که تا ۴۵ سالگی کچلی می‌شوند، در مقایسه با مردانی که مویشان حفظ می‌شود، بیشتر احتمال دارد که به نوعی سرطان بدخیم پروستات مبتلا شوند.

محققان آمریکایی دریافتند افرادی که موی جلوی سرشان را از دست می‌دهند و در قسمت تاج سر نیز دارای موی نازکی هستند، ۴۰ درصد بیشتر احتمال دارد که نوعی تومور با رشد بالا را در پروستاتشان رشد دهند. محققان هیچ ارتباطی را بین الگوهای دیگر کچلی و خطر پروستات بدخیم یا خوش‌خیم نیافتند.

تیم علمی حاضر در این پژوهش ۳۹ هزار و ۷۰ مرد بین ۵۵ و ۷۴ ساله را که در «آزمایش غویالگری سرطان پروستات، ریه، روده بزرگ و تخمدان» ثبت‌نام کرده بودند، بررسی کردند. از این مردان خواسته شد الگوهای کچلی‌شان را در ۴۵ سالگی و با استفاده از یک ابزار تصویری به یاد آورند. بعداً مشخص شد ۱۱۳۸ مورد از این افراد به سرطان پروستات مبتلا بودند که ۵۱ درصد از آنها بدخیم اعلام شدند.

سرطان پروستات شایع‌ترین نوع سرطان در مردان انگلیسی است و سالانه بیش از ۴۰ هزار تن به این بیماری مبتلا می‌شوند. دانشمندان بر این باورند هر دو سرطان پروستات و کچلی مردان می‌تواند به دلیل سطوح بالای هورمون‌های جنسی مردانه (آندروژن‌ها) و گیرنده‌های آندروژن حاصل شود.

تیم علمی هم‌اکنون در حال انجام مطالعات بیشتری برای کنکاش ارتباط بین الگوهای کچلی و خطر ابتلا به سرطان پروستات است و در صورت ادامه، تحقیقاتی از این دست به شناسایی مردانی که در معرض خطر افزایش یافته ابتلا به سرطان پروستات بدخیم هستند، کمک می‌کنند.

وراثت

اعتیاد مانند اختلال ژنتیکی به فرزندان منتقل می‌شود

شاهکار می | پژوهشگر حوزه اعتیاد

وقتی والدین در ارضای نیاز مهرورزی کودک ناتوان باشند، کودک نیز در طول زندگی، حالت وابستگی پیدایی کند.

بر این اساس، افرادی که برای جلب کمک و حمایت بیرونی، مصرف مواد مخدر را تجربه می‌کنند، به اعتیاد مبتلا می‌شوند. مصرف مواد مخدر به دنبال یک عامل تقویتی، شرطی شدن یا الگوگیری انجام می‌شود. وقتی تنش، اضطراب و خشم افراد به دنبال یک مشکل یا پس از بحران افزایش می‌یابد، پس از مصرف مواد مخدر به یک آرامش و احساس راحتی کاذب می‌رسد و این احساس، عامل تقویت برای تداوم رفتار اعتیاد می‌شود.

کودکان و نوجوانان، مصرف مواد مخدر را در خانواده و اطرافیان خود مشاهده می‌کنند و از آن الگوگیری می‌دارند. اعتیاد والدین می‌تواند پیامدهای روحی، روانی منفی برای کودکان به همراه داشته باشد. والدینی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، رفتارهایی غیر قابل پیش‌بینی دارند. والدین معتاد، اغلب



مزاج

خصوصیات سرد مزاج‌ها و خوراکی‌هایی که باید بخورند

علی حسینی | متخصص طب سنتی

برای آنها مفید است. مصرف شیربرنج و شله‌زرد نیز برای این گروه از افراد مناسب است و انواع پلو و خورش‌های سنتی مثل خورش قیمه، قورمه‌سبزی، فسنجان و ... بیشتر بخورند.

برای افراد با طبع سرد استفاده انواع مرکبات، انار، شاه‌توت، سیب، گلابی، آلبالو، گیلان، خربزه، هندوانه، گرمک، توت، انجیر، انگور و انبه توصیه می‌شود.

کاهو، اسفناج، انواع جوانه‌ها مثل جوانه‌گندم و جو برای این گروه از افراد مفید است و در مورد لبنیات نیز محدودیتی وجود ندارد و بهتر است این افراد شیر، ماست، دوغ، پنیر، سرشیر و خامه مصرف کنند.

نوشیدنی‌هایی مثل خاکشیر، عناب، بابونه، تریچین، شیر خشت، زرشک و آلبالو نیز برای افراد با مزاج سرد توصیه می‌شود.

از طرفی مصرف غذاهای بسیار سرخ‌کردنی، تند و پرادویه برای این افراد توصیه نمی‌شود.

