

دانستنی‌ها

بیماری‌های مدرسه را بشناسیم

| دکتر بابک صیاد |

| متخصص بیماری‌های عفونی |

در فصل بازگشایی مدارس و با آغاز فصل سرما از آنجا که تعداد زیادی دانش‌آموز با هم یک جا جمع می‌شوند، امکان شیوع بیماری‌های ویروسی و باکتریال بیشتر می‌شود.

انواع گل‌ورد و آنژین گلو مهم‌ترین بیماری شایع در مدرسه است. آنژین‌های گلو به دو نوع اصلی ویروسی و باکتریال تقسیم می‌شوند که نوع باکتریایی آن از اهمیت بیشتری برخوردار است.

آنژین گلو باکتریایی که عمدتاً با آنژین چرکی شناخته می‌شود، با گل‌ورد شدید یا تب همراه است و در صورتی که درمان آنتی‌بیوتیکی مناسبی برای آن نباشد، می‌تواند منجر به تب روماتیسمی (روماتیسم قلبی) شود و در آینده مشکلات دریچه قلب را ایجاد کند. این بیماری در ۵ تا ۱۵ سال شیوع بیشتری دارد.

آنژین چرکی نیز مانند سایر بیماری‌های



تنفسی از طریق ذرات تنفسی سرفه و عطسه به دیگران منتقل می‌شود. از آنجا که در محیط مدرسه تعداد زیادی دانش‌آموز با هم یک جا تجمع دارند، این بیماری به راحتی می‌تواند بین دانش‌آموزان حساس منتقل شود.

گل‌وردهای ویروسی و پروسی و انواع سرماخوردگی‌ها از دیگر بیماری‌های فصل بازگشایی مدارس است. بعد از مهرماه نیز شاهد شیوع آنفلوآنزاهای فصلی در مدارس هستیم که اولین نشانه اپیدمی آن غیبت تعداد زیادی از دانش‌آموزان است.

مهم‌ترین رهاکار در پیشگیری از بیماری‌ها در مدارس، رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌هاست. ضمن این‌که خانواده‌ها باید فرزند بیمار خود را برای درمان مناسب نزد پزشک ببرند تا در صورت نیاز برای استراحت در خانه بماند و دیگران را نیز مبتلا نکند. همچنین لازم است در مدارس تهویه مناسب وجود داشته باشد.

در باره انواع مسمومیت‌های غذایی شایع در مدارس هم باید گفت در برخی موارد دانش‌آموزان از بوفه مدارس خوراکی یا غذای آماده تهیه می‌کنند که به دلیل ماندن زیاد می‌تواند منجر به مسمومیت شود. توصیه می‌شود دانش‌آموزان تا حد امکان از خانه خوراکی و لقمه همراه داشته باشند.

نکته

هدار دیگر و انشاس در خصوص تماشای سریال‌های ماهواره

| دکتر رباب نوری | روانشناس بالینی |

تماشای مرتب سریال‌های ماهواره‌ای می‌تواند یکی از عوامل موثر ایجاد شک و بی‌اعتمادی زوج‌ها باشد. موضوع اصلی تمام سریال‌های ماهواره‌ای، خیانت زوج‌ها به یکدیگر است.



افرادی که این سریال‌ها را تماشا می‌کنند و دارای قدرت انتقادی نیستند، ممکن است به این نتیجه برسند که خیانت عادی و طبیعی است. بنابراین زمانی که در زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شوند براساس این افکار اقدام می‌کنند. افراد زمانی که وارد یک رابطه عاطفی شده و از آن ضربه می‌بینند، باید درمان بشوند. شروع یک رابطه عاطفی جدید می‌تواند منجر به ایجاد مشکلاتی شود.

افراد باید بعد از هر گونه ضربه یا جدایی‌های عاطفی حداقل ۶ ماه وارد هیچ‌گونه رابطه عاطفی، دوستی و ازدواج نشوند که این زمان نسبی است، ممکن است برای شخصی کافی باشد، اما برای فرد دیگر مناسب نباشد. خیانت یک امر غیر عادی است، بنابراین فردی که اقدام به خیانت می‌کند دچار مشکلاتی است که توانایی حل مسائل خود را ندارد. درمان‌های وسیعی برای افرادی که خیانت کردند یا نگران خیانت دیگران هستند، وجود دارد.

امکان ایجاد شک و بی‌اعتمادی بین زوج‌های جوان وجود دارد. شک و بی‌اعتمادی این افراد می‌تواند با بیماری‌های روانی مرتبط باشد.



تربیدهایی در باره باورهای غذایی

از واقعیت تا حقیقت

یک نشریه انگلیسی نوشت: ادعاهای ضرر چربی‌های اشباع شده برای قلب، مصرف ۵ وعده غذا در روز برای کاهش وزن، چاق شدن با مصرف کربوهیدرات‌ها و سالم بودن غذاهای کم‌چرب مورد تردید هستند.

به گزارش دپلی‌میل، ۷ مورد از بزرگ‌ترین ادعاهای مرتبط با مواد غذایی که مورد تردید قرار گرفته‌اند، عبارت‌اند از:

چربی‌های اشباع شده برای قلب مضر هستند

در تمام زندگی به انسان گفته شده که مصرف غذاهای پرچرب برای قلب و کلسترول بد است. مصرف کره، خامه، پنیر و گوشت باعث می‌شوند که انسان به آرامی به سمت یک حمله قلبی اجتناب‌ناپذیر هدایت شود. این ادعا و رای حقیقت است.

محققان در یک مطالعه با بررسی ۲۱ مطالعه روی بیش از ۳۵۰ هزار نفر به بررسی این ادعا پرداختند. ۱۱ هزار نفر از افراد مورد مطالعه در یک دوره زمانی حدود ۱۴ سال به بیماری قلبی مبتلا شدند. نتیجه این مطالعه نشان داد که هیچ ارتباطی میان مصرف چربی اشباع و بیماری قلبی وجود ندارد.

مصرف ۵ وعده غذا

در روز موجب کاهش وزن می‌شود

مهربان قدیمی بدنسازی می‌گویند همیشه قبل از این که گرسنه شوید غذا بخورید و قبل از این که سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.

مهربان بدنسازی و متخصصان تغذیه ده‌ها سال است که این شیوه را توصیه کرده‌اند، اما مطالعات

نشان می‌دهند که مصرف متناوب تر غذا، ترکیب بدن افرادی را که تحرک ندارند تغییر نمی‌دهد. به بیان دیگر تا زمانی که یک ورزشکار نباشید و بیش از ۶ تا ۸ ساعت در هفته ورزش نکنید با رعایت این روش نمی‌توانید وزن کم کنید. به بیان دیگر کاهش وزن سالمه‌ای بیش از ماده غذایی مصرفی یا زمان مصرف غذاست.

کربوهیدرات‌ها را چاق می‌کند

ادعای تأثیر کربوهیدرات‌ها بر افزایش وزن تا آن‌جا نمانست مصرف می‌کنند احساس گناه می‌کنند و پیش رفته که زمانی که در وعده صبحانه یک قطعه نان تست مصرف می‌کنند احساس گناه می‌کنند و همواره نسبت به تأثیر کربوهیدرات‌ها بر افزایش دور کمتر احساس بدی دارید، اما در حقیقت زمانی که خود را در استخری از شیره فراغی کنید و تمام روز پتیک و تنقلات مصرف کنید در آن صورت احتمالاً در حال چاق کردن خود هستید. اما اگر سعی می‌کنید که غلات سبوس‌دار و کربوهیدرات‌ها با حداقل فراوری را مصرف کنید در آن صورت نباید احساس گناه کنید.

آمیوه سالم است

آیا تاکنون در مقابل یک کافی‌شاپ یا سوپرمارکت آمیوه خورده‌اید؟ آمیوه‌هایی که بیش از ۲۰ میوه در آنهاست نیمه‌کلم و نیمه‌اسفنج.

آیا تاکنون اندیشیده‌اید که آیا می‌توان تمام این میوه‌ها را در صورتی که آب گرفته نشدن، مصرف کرد.

آیاسمی‌توانید ۵ برتقال، ۲ موز، سیب، انبه و هلو که در مقابل ما خوردنمایی می‌کنند را مصرف کنید. احتمالاً خیر. اما زمانی که آب این میوه‌ها گرفته

می‌شوند موضوع فرق می‌کند. دیگر مجبور نیستند این میوه‌ها را بچوبد بلکه تمام آنها در یک لیوان ریخته می‌شوند و بعد از مصرف آن باید با عواقب آن روبه‌رو شد.

مشکل خود میوه‌ها نیستند بلکه فرکتوز (شکر) حاوی آن است.

تحقیق محققان دانشگاه کالیفرنیا، آمریکا نشان می‌دهد که مصرف زیاد فروکتوز می‌تواند باعث افزایش چربی بدن شود و اثرات منفی روی بدن شما داشته باشد.

غذاهای کم‌چرب سالم هستند

در این مقاله همچنین ادعا شده که مصرف چربی‌های اشباع شده برای قلب بد نیست است. در این صورت غذاهای کم‌چرب چه حکمی پیدا می‌کنند؟ در این مواد غذایی آنها فقط چربی‌های بد حذف شده‌اند.

بر اساس این ادعا برای درست کردن مواد غذایی کم‌چرب، چربی یا در برخی موارد قند از این مواد غذایی حذف می‌شود و در عوض این محصولات

را پر از مواد شیمیایی می‌کنند که بیشتر آنها برای بدن مضر هستند و در این میان بزرگ‌ترین مقصر «اسپارتم» است. این در حالی است که تاکنون پزشکان بارها با قاطعیت اعلام کرده‌اند که غذاهای کم‌چرب برای سلامتی بدن و قلب ضروری است.

شمارش کالری اشتباه است

بر اساس این گزارش، هر شمارش کالری که تاکنون انجام داده‌اید، اشتباه است.

سال‌هاست که گفته شده شمارش کالری بسیار

از بی‌ابرویی و مسائلی حیثیتی است. گاهی کودک‌آزاری جنسی توسط یکی از اعضای خانواده اتفاق می‌افتد به همین دلیل معمولاً در مورد آن سکوت می‌شود. به همین دلیل در صورت آگاهی هم خانواده‌ها آن را علنی نمی‌کنند یا معمولاً مدت زمان زیادی از آن می‌گذرد و مطرح می‌شود که باز هم اغلب خانواده‌ها آن را از طریق مراجع قانونی پیگیری نمی‌کنند.

وظیفه والدین یا مراقبان کودک این است که بلافاصله بعد از این که متوجه می‌شوند کودکشان مورد آزار جسمی یا جنسی قرار گرفته است اقدامات قانونی لازم را انجام دهند و همچنین از خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی به‌عنوان بخش مهمی از تأمین سلامت روحی و روانی آینده کودک، استفاده کنند.

اصرار ما بر این است که کودک‌آزاری گزارش شود تا افساد و افکار عمومی نسبت به این موضوع حساس شوند زیرا یکی از علت‌هایی که خشونت علیه کودکان زیاد اتفاق می‌افتد این است که بعضی افراد اصلاً نمی‌دانند که خشونت علیه کودکان، جرم است.

طبق ماده ۴ الی ۶ لایحه حمایت از خانواده مصوبه شورای نگهبان، کودک‌آزاری جرم است و نیاز به شاکی خصوصی ندارد. همچنین براساس این مفاد هر یک از افرادی که کودک‌آزاری را مشاهده کنند مکلفند به محض مشاهده آن را جهت پیگرد قانونی و اتخاذ تصمیم مقتضی به مقامات صالح قضایی اعلام کنند و تخلف از آن موجب حبس یا جزای نقدی خواهد بود.

گیاه درمانی

«پنیرباد»

موثر در درمان سرطان

«پنیرباد» از گیاهان دارویی جنوب سیستان و بلوچستان به‌شمار می‌رود که بهره‌برداری صنعتی از آن برای درمان برخی بیماری‌ها از جمله سرطان نیازمند سرمایه‌گذاری است.

بومیان از این گیاه که در منطقه بلوچستان می‌روید، از دیرباز برای درست کردن پنیر بهره می‌گرفتند، اما اکنون محققان دریافته‌اند که این گیاه خواص دارویی نیز دارد و حتی در درمان سرطان نیز موثر است. این پوته جزو پوشش گیاهی شهرستان‌های سراوان، ایرانشهر، سراپ، سیب و سوران، زابلی، ایرندگان، گوهرکوه و چاه‌احمد، حاشیه تفتان، کوه‌های پنج‌انگشت، سپاه‌بند و بیزک و نیز حوالی زاهدان به‌شمار می‌رود و در دشت دامنه کوه به‌وفور می‌روید. این پوته جنگلی در تمام فصول سال سبز است و در اوایل تابستان میوه آن به‌تدریج می‌رسد؛ در برخی کتاب‌ها از این گیاه به‌نام «ویتانیا» نیز یاد شده است.

«پنیرباد» دارای برگ‌های گوشتی و سبز رنگ است که از خاک در برابر طوفان نیز محافظت می‌کند. شاخه‌های این گیاه منشعب و سفیدرنگ، برگ‌های آن چرمی، سخت و نیزه‌ای است و



میوه‌های کروی و رز در تنگی دارد.

این گیاه، بومی مناطق جنوب شرق کشور به‌ویژه منطقه بلوچستان است که از دیرباز بومیان منطقه از میوه و بن‌آن به‌عنوان «مایه‌پنیر» برای درست کردن پنیر محلی بهره‌مندی کرده‌اند.

بومیان پس از خشک شدن بن‌آن میوه این گیاه، آن را می‌کوبند و از پودر به‌دست‌آمده به‌سبب داشتن خاصیت انعقاد شیر به‌عنوان مایه‌پنیر استفاده می‌کنند. بن‌آن و برگ پنیرباد خاصیت ضدسرطانی نیز دارد و به‌همین منظور اکنون یک گروه تحقیقاتی یک شرکت خصوصی در اصفهان برای مطالعه روی این گیاه، فراوری بهره‌گیری از خاصیت دارویی آن اظهار تمایل کرده است.

تاکنون از این گیاه در داخل استان استفاده صنعتی نشده و بهره‌گیری از آن تنها جنبه عمومی دارد. اما سالانه می‌توان در اوایل فصل تابستان نزدیک ۲۰۰ تن پنیرباد از منطقه بلوچستان برداشت کرد. اداره کل منابع طبیعی می‌تواند با بهره‌گیری از سرمایه‌گذاری بخش خصوصی برای استفاده مطلوب از این گیاه اقداماتی را در این زمینه انجام دهد. اکنون فعالیت تحقیقاتی برای کاشت و تکثیر گیاه زمی پنیرباد در آزمایشگاه کشت بافت گیاهی زیر نظر گروه زیست‌شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان در حال انجام است و به‌دلیل خواص بالای پنیرباد تحقیقات در زمینه خواص مفید این گیاه همچنان در مرز تحقیقات گیاهان دارویی و تزئینی دانشگاه سیستان و بلوچستان ادامه دارد. با توجه به این‌که در ایران از مایه‌پنیر حیوانی استفاده می‌شود که حجم عمده آن از مواد وارداتی است، می‌توان با تولید انبوه این گیاه راجاگزین مایه‌پنیر حیوانی کرد.

مسئول مرکز تحقیقات گیاهان دارویی و تزئینی دانشگاه سیستان و بلوچستان در این باره به ایرنا گفت: از سال ۱۳۸۸ تحقیقات در زمینه کاربردهای مختلف این گیاه در این مرکز آغاز شد که بعد از چندین سال تحقیقات گسترده چندین خاصیت موثر ضدسرطانی این گیاه و همچنین خواص تهیه مایه‌پنیر این گیاه شناسایی شد. دکتر جعفر ولی‌زاده افزود: دانشگاه سیستان و بلوچستان در تلاش است بعد از تأمین اعتبار و انجام کارهای تحقیقاتی، برخی ترکیبات ضدسرطانی این گیاه را به‌عنوان دارو عرضه و روانه بازار دارویی کند.

تحقیق

چگونه خیسی را احساس می‌کنیم؟

با این‌که بدن انسان فاقد گیرنده‌های درک حالت خیسی پوست است، اما مغز انسان با توجه به تجربه‌های قبلی نوعی احساس ذهنی راهنگام خیسی تداعی می‌کند. محققان دانشگاه آکسلین پس از انجام آزمایش‌های گوناگون بر نحوه شکل‌گیری احساس خیسی در مغز دریافته‌اند احساس خیسی نتیجه تشخیص احساس سرما و لامسه است. آنها همچنین بررسی روی حسگرهای حسی پوست نحوه انتقال اطلاعات به مغز را مورد بررسی قرار دادند. محققان پس از انجام آزمایش‌ها ۳۳ نفر دریافته‌اند توانایی درک خیسی شدن با کاهش افزایش می‌یابد به‌طوری‌که درک خیسی با کاهش دمای آب نسبت به دمای بدن سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

آنها همچنین متوجه شدند پوست‌های مودار نسبت به پوست‌های صاف توانایی تشخیص بالاتری دارند. محققان پس از انجام آزمایش‌های مختلف و درک چگونگی ترکیب پیام‌های مختلف حسی در مغز و تداعی احساسی متفاوت اظهار کردند: با فهم بهتر عملکرد مغز و حسگرهای پوستی می‌توان نقش و کارکرد پیچیده مغز را بهتر و سریع‌تر مورد بررسی و آزمایش قرار داد.