

بازشکان

چگونگی پیشگیری از سرماخوردگی‌های مکرر در کودکان

مهناز دهقان‌نیری | متخصص کودکان

مواد غذایی سرشار از ویتامین C، میوه و سبزی‌های تازه، لبنیات و پروتئین در پیشگیری و درمان سرماخوردگی بسیار موثرند. رعایت بهداشت شخصی نظیر شست‌وشوی مکرر دست‌ها، استفاده از وسایل شخصی، تغذیه مناسب، خوردن صبحانه، بررسی و درمان عوامل زمینه‌ای و دوری از استرس و تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها به‌ویژه سرماخوردگی تأثیر بسزایی دارد.

با آغاز فصل پاییز بیشتر افراد به‌ویژه کودکان در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرند. این درحالیست که با آشنایی با روش‌های پیشگیری و آگاهی از اصول بهداشتی و تغذیه‌ای می‌توان از میزان شدت آن کاست.

آسم و آلرژی جزو بیماری‌های زمینه‌ساز سرماخوردگی است که باید جدی گرفته شوند.

در پاییز بیشتر کودکان دچار عفونت‌های ویرال و ویروسی می‌شوند. در فصل پاییز کودکان کمتر به عفونت‌های باکتریایی دچار می‌شوند و عفونت



ویروسی بیشتر با علائمی نظیر آبریزش از بینی، چشم و تب مختصر مشاهده می‌شود.

اگر سرماخوردگی در حد عفونت ویرال ساده باشد، با رعایت بهداشت، تغذیه مناسب و خوردن سوپ مرغ و سبزیجاتی نظیر کرفس، هویج و پیاز و استراحت، سریع‌تر بهبودی حاصل می‌شود. سیستم ایمنی ضعیف‌تر زمینه هر بیماری و سرماخوردگی را فراهم می‌کند. بنابراین زمانی که کودک به عفونت شدید دچار می‌شود و سیستم ایمنی ضعیفی دارد، بهتر است در منزل استراحت کند و با رعایت اصول درمانی، بهبودی لازم را به دست آورد.

مصرف مایعات فراوان، رعایت بهداشت استفاده از ماسک و بخور و مصرف به‌موقع داروهای تجویز شده در بهبودی سریع کودک تأثیر بسزایی دارد.

استفاده از ماسک در کودکانی که به سرماخوردگی مبتلا هستند در مکان‌های مختلف به منظور پیشگیری از انتقال ویروس ضروری است.



مهارت‌هایی که به چشم برخی نمی‌آید

مهم‌ترین ویژگی‌های زنان با اعتماد به نفس

همه امور به تنهایی غیرممکن است و برای کمک گرفتن از دیگر افراد و مشاوران معذب نیستند و همواره نزدیکی دارند که به آنها کمک کنند.

درک احساسات

این زنان بدون در نظر گرفتن شرایط برای درک احساسات خود و تسلط بر آنها تلاش می‌کنند. آنها بدون سرزنش خود، احساسات‌شان را در مواقع مناسب بروز می‌دهند.

برعهده گرفتن تقصیرات

زنان با اعتماد به نفس، تقصیرات خود را پذیرفته و راه‌های اصلاح آن را شناسایی می‌کنند. برعهده گرفتن اشتباهات موجب بررسی رفتارها، اصلاح اشتباهات و عذرخواهی از دیگران می‌شود.

حمایت از دیگران

زنان موفق و با اعتماد به نفس از موفقیت دیگران استقبال می‌کنند و موفقیت دیگران در زمینه‌های مختلف مانع از پیشرفت آنها نمی‌شود.

هم‌رنگ نشدن با جماعت

این زنان کارهایی را که به آن اعتقاد ندارند به صرف هم‌رنگ شدن با جماعت انجام نمی‌دهند؛ مثلاً هر لباسی را نمی‌پوشند، هر سخنی را نمی‌گویند و به تقلید از دیگران برای شاد کردن خود نمی‌پردازند. این زنان مطمئنند آن قدر شجاع هستند که به جست‌وجوی علایق درونی خود باشند.

قدرت مقابله با شکست‌های عاطفی

صرف‌نظر از گذشته‌ای که هر فرد دارد، زنانی که اعتماد به نفس بالا دارند مطمئن‌تر به دنبال فرصت‌های بهتر و به آینده امیدوار هستند و به شکست‌های گذشته به عنوان فرصت نگاه می‌کنند. این زنان به گذشته اجازه نمی‌دهند که به زندگی‌شان بازگردد و خود را لایق یک رابطه خوب و موفق دانسته و در صورت شکست عاطفی، توانایی نجات خود را دارند.

درخواست کمک از دیگران

توجه به این موضوع بسیار مهم است. زنان با اعتماد به نفس بالا به خوبی می‌دانند که انجام

توانایی «نه» گفتن

برخی افراد فکری می‌کنند پاسخ منفی به دیگران بی‌ادبانه است درحالی‌که کاملاً برعکس است. زنان با اعتماد به نفس بالا به دلیل رک بودن در پاسخ‌هایشان، هیچ گاه تعهد بیش از اندازه و وعده دروغ نمی‌دهند و به گفتن «نه» اکتفا می‌کنند

چراکه افراد با اعتماد به نفس بر اطرافیان خود تأثیر مثبت می‌گذارند. روزنامه‌هاینگتن پست در مقاله‌ای در این زمینه به معرفی برخی از بارزترین خصیصه‌ها و ویژگی‌های زنانی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند پرداخته که به شرح زیر است:

پذیرفتن نقاط ضعف خود

هیچ فردی کامل نیست، اگرچه این جمله را بارها شنیده‌ایم اما به آن اعتقاد قلبی نداریم.

زنان با اعتماد به نفس بالا نه تنها عیب‌های خود را می‌پذیرند بلکه از آنها به عنوان اتفاق‌ها و تجارب مثبت یاد می‌کنند. تلاش برای کامل بودن در هر زمینه‌ای نیاز به زمان زیادی دارد و این افراد زمان خود را برای آن هدر نمی‌دهند. آنها به خاطر آنچه که هستند و آن چیزهایی که ندارند خود را دوست دارند.

روان

۵۰ درصد طلاق‌ها با مشاوره قبل از ازدواج کاهش می‌یابد



کارگاه‌های آموزشی، کتاب، فرم‌ها و... به زوج‌ها ارائه شود، بدون شک آنها مهارت‌های ارتباطی، آموزش مهارت حل‌مسأله، شیوه‌های تصمیم‌گیری، افزایش تعاملات مثبت جنسی و... را فرا خواهند گرفت. وی با اشاره به پدیده طلاق در کشور ایران گفت: متأسفانه روند سازش طلاق بین زوج‌ها در ایران نزدیک به ۵۰ درصد پایین‌تر از میانگین جهانی است.

یک استاد حوزه روانشناسی بالینی کشور گفت: مشاوره‌های پیش و هنگام ازدواج ۵۰ درصد طلاق‌ها را کاهش می‌دهد.

«محمد ترکمان» در گفت‌وگو با ایرنا افزود: مشاوره‌های پیش و هنگام ازدواج نقش مهمی در تحکیم رابطه زوج‌ها و سلامت زندگی آنها خواهد داشت.

وی ادامه داد: براساس اعلام سازمان روانشناسی مشاوره ایران تأثیر مشاوره‌های قبل از ازدواج به اندازه‌ای بوده که ۵۰ درصد طلاق‌ها را کاهش می‌دهد.

وی اضافه کرد: چنانچه زوج‌ها پیش از ازدواج به مشاور مراجعه کنند و به این نتیجه برسند که صلاحیت ازدواج را دارند بدون شک از بروز ازدواج‌های ناسالم جلوگیری می‌شود. وی بهداشت روانی جلوگیری از افزایش کیفیت زندگی و غنی‌سازی روابط زناشویی مهم و تأثیرگذار عنوان کرد.

این استاد دانشگاه پیام‌نور همدان همچنین مشاوره‌های هنگام ازدواج را برای زوج‌ها لازم و ضروری دانست و گفت: بیشتر زوج‌ها ۲ سال

شنا برای حفظ تعادل در سالمندان موثر است

متخصصان سلامت می‌گویند: شنا کردن به حفظ تعادل در سالمندان و جلوگیری از افتادن آنان کمک می‌کند. متخصصان استرالیایی به مقایسه تأثیر انجام چند نوع ورزش از جمله شنا، گلف و دوچرخه‌سواری روی ۱۷۰۰ مرد ۷۰ سال و مسن‌تر پرداختند و احتمال به خطر افتادن آنان را در دوره‌های ۴ ساله مورد بررسی قرار دادند. این متخصصان در پایان این مطالعه مشاهده کردند مردانی که شنا می‌کردند در مقایسه با افرادی که ورزش‌های دیگر انجام می‌دادند ۳۳ درصد کمتر تجربه افتادن و زمین خوردن را داشتند. علاوه بر این انجام ورزش شنا به آنان کمک کرد تا تعادل خود را

بهبتر حفظ کنند.

«دافنامرگوم»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه وسترن سیدنی هر چند هنوز مشاهدات مبتنی بر این که انجام ورزش در بیرون از استخر خطر افتادن در مردان را کاهش می‌دهد، ندارد اما تصور می‌کند دلیلی وجود دارد که بتوان باور کرد شنا کردن به‌طور خاص افراد را از صدمات و آسیب‌های مرتبط با افتادن حفظ می‌کند و انجام مطالعات بیشتر در این زمینه مورد نیاز است. به گزارش مدیکال دیلی، متخصصان در این مطالعه همچنین می‌گویند، درحالی‌که ارتباط میان شنا کردن و کاهش خطر افتادن مشاهده شده اما هنوز نمی‌توان وجود رابطه علت-معلولی آن را تأیید کرد.



در دپادر کودکان را جدی بگیرید

متخصصان اطفال به والدین هشدار می‌دهند که با در دراد کردن کودکان خود جدی بگیرید. پزشکان به والدین توصیه می‌کنند که در دپا کودکان خود را تنها نشانهای از رشد استخوان‌ها قلمداد نکنند و آن را هشدار برای ابتلا به بیماری‌های استخوانی یا خطر بروز مشکلات مرتبط با زانو در آینده در نظر بگیرند. پزشکان معتقدند، گاهی اوقات درد پا از ۳ سالگی به بعد در کودکان معمولاً هنگام شب بروز می‌کند که اغلب والدین آن را درد ناشی از رشد استخوان‌بندی یاها به حساب می‌آورند اما توجه به این نکته ضروری است که این وضع نباید برای مدت زمان طولانی مورد غفلت قرار گیرد زیرا می‌تواند

زنگ خطر برای ابتلا به کودکان به التهابات مفصلی در آینده باشد. به گفته پزشکان، آن‌تریت روماتوئید اطفال (JVA) از جمله بیماری‌هایی است که در سنین پایین میان کودکان شایع است و چندین مفصل را درگیر می‌کند. این بیماری باعث می‌شود مفاصل دچار التهاب و درد شوند هر چند علت دقیق این عارضه هنوز مشخص نیست. برخی از متخصصان بر این باورند که در بدن تعدادی از کودکان زن‌هایی وجود دارند که آنان را در برابر ابتلا به این بیماری آسیب‌پذیر می‌سازند. همچنین سبک زندگی، بی‌تحریکی، چاقی و رژیم غذایی ناسالم روند را بین رفتن مفاصل را تسریع می‌کند



تغذیه

خواص ضدپیری و ضدسرطانی «چای سبز»

متخصصان خواص بسیاری از جمله خواص آنتی‌اکسیدانی ثابت، ضدپیری و ضدسرطانی را برای چای سبز نقل کرده‌اند. متخصصان سنگاپوری خواص ضدسرطانی این نوع چای را مورد بررسی قرار داده‌اند و در حال تولید کپسول نانو از این داروی ضدسرطانی هستند. همچنین از این محصول به‌عنوان یک حامل نانو در تولید داروی ضدسرطان استفاده می‌کنند.

مطالعات دیگر نیز نشان می‌دهد کاهش رشد تومور با استفاده از این دارو بسیار موثرتر از استفاده از دیگر داروهاست. EGCG، آنتی‌اکسیدان ضدسرطانی در چای سبز است که در درمان سرطان و اختلالات دیگر بسیار موثر است. یکی از مشکلات اصلی شیمی‌درمانی این است که سلول‌های سالم در بافت‌ها و اندام‌های اطراف را از بین می‌برد، اما این دارو تنها بافت سرطانی را مورد حمله قرار می‌دهد. استفاده از این خاصیت در درمان سرطان پستان نتایج امیدوارکننده‌ای داشته و عوارضی نداشته است.



این مطالعه در nature nanotechnology منتشر شده است.

بیماری‌ها

شایع‌ترین روش‌های انتقال هیپاتیت C

دکتر سیدمیدعلویان |

فوق تخصص گوارش و کبد

کبد یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است که نقش حیاتی در زندگی دارد. کبد در مراقبت از عفونت‌ها کمک می‌کند و میکروب‌ها و سایر مواد سمی را از خون خارج کرده و در حفظ سلامت فرد موثر است. کبد مسئولیت ذخیره انرژی برای به حرکت درآوردن عضلات، کنترل قند خون، تنظیم کلسترول و نیز مسئولیت کنترل چندین هورمون و آنزیم دیگر را دارد.

هیپاتیت B نظر لغوی به معنای التهاب کبد است که این التهاب می‌تواند بر اثر عوامل مختلف از جمله بسیاری از داروها، ویروس‌های مختلف، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های ژنتیکی پدید آید. هیپاتیت C نوعی بیماری کبدی است که بر اثر عفونت با ویروس هیپاتیت C رخ می‌دهد. ویروس این هیپاتیت در سلول‌های کبدی زندگی می‌کند و موجب التهاب کبد (هیپاتیت) می‌شود.

اگرچه هیپاتیت C یک بیماری خطرناک است اما با درمان مناسب، تحت‌نظر پزشک بودن و مراقبت بیمار از خود، این افراد می‌توانند زندگی فعال و عادی داشته باشند. اما باید همواره به یاد داشته باشیم که پیشگیری بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. خالکوبی، حجامت، تاتو کردن، سوراخ کردن گوش، خدمات پزشکی و دندان پزشکی در محل‌های نامطمئن و با وسایل آلوده از روش‌های انتقال بیماری هیپاتیت C است. شایع‌ترین راه انتقال هیپاتیت C نیز روش تزریقی است که بیش از ۵۰ درصد مبتلایان را شامل می‌شود. انتقال هیپاتیت C از راه جنسی نسبت به هیپاتیت B کمتر است و شیردهی هم موجب انتقال هیپاتیت C نمی‌شود. خستگی، تب اندک، سردرد، گلودرد خفیف، کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، درد قسمت فوقانی راست شکم، درد مفاصل، خارش پوست، درد عضلانی، دراز بر رگ و زردو حالتی که در آن پوست و سفیدی چشم بیمار به سمت زردی می‌رواز، جمله نشانه‌های هیپاتیت C است.

مطب

افزایش سن از عوامل موثر در تشدید نارسایی‌های قلبی

دکتر محمود جعفری | متخصص قلب و عروق

افزایش سن می‌تواند یکی از عوامل موثر در تشدید نارسایی قلبی باشد. افزایش سن موجب کاهش راه‌های هدایت قلب، کاهش گره‌های سینوسی، پیدایش یافت کلاژن و چربی می‌شود. افزایش سن می‌تواند منجر به افزایش وزن قلب شود. دیواره‌های قلب، شریان‌ها، آنورت، سیستم هدایت قلب و درجه‌های قلبی از مناطقی است که ممکن است با افزایش سن تغییر کنند.

بنابراین این تغییرات ممکن است منجر به کاهش سرعت هدایت طول فاصله دهلیز بطنی، کاهش تعداد ضربان قلب، افزایش طول فاصله دهلیز بطنی نیز شود.

افزایش سن یک عامل موثر در کاهش اندازه حفره چپ و افزایش حفره دهلیز چپ است. این عامل می‌تواند موجب اختلال عملکرد قلب در بدن شود.

افزایش سن یکی از عواملی است که می‌تواند موجب تسریع و تشدید نارسایی اعضای بدن از جمله قلب شود.