

سلامت

نابناک

علائم میگردن در کودکان

ایسنا- برای کودکان سردرد میگردنی می تواند تا حدی جدی باشد که بر روند آموزش و بازده تحصیلی و حتی روابط با دوستانشان هم تأثیر بگذارد.

در صورتی که فرزندان به داشتن علائم میگردن مشکوک است راهکارهای موثری برای رهایی از این عارضه وجود دارد. حدود ۱۰ درصد کودکان پنج تا ۱۵ سال از میگردن رنج می برند. پیش از بلوغ احتمال ابتلای دختران و پسران به میگردن تقریبا برابر است اما پس از آن، احتمال بروز میگردن در دختران به دلیل افزایش هورمون استروژن بیشتر می شود. به علاوه گاهی ابتلا به میگردن در نوزادان ۱۸ ماهه هم مشاهده می شود. هرچند تشخیص آن در نوزادان مشکل است اما سابقه خانوادگی می تواند در تشخیص به موقع آن موثر باشد.

علاوه بر این شواهدی وجود دارد که نشان می دهد در صورتی که نوزاد به عارضه کولیک یا «قولنج نوزادی» دچار باشد، احتمال بیشتری دارد یا بالا رفتن سن به میگردن مبتلا شود و در حقیقت علائم کولیک در کودکی از نشانه‌های اولیه میگردن به حساب می آید. قولنج نوزادی به گریه‌های بی وقفه بیش از سه ساعت در روز که بیش از سه روز در هفته رخ دهد و حداقل سه هفته تدام یابد در نوزادان دو هفته تا چهار ماهه‌ای که جز این سالم به نظر می رسند، گفته می شود.

اگرچه ارتباط ژنتیکی جدی در بروز میگردن وجود دارد فاکتورهای زیست محیطی همچون حذف وعده غذایی یا تغییر الگوهای خواب می تواند عامل ایجاد این عارضه باشد. سردردهای میگردنی برخلاف سردردهای تنشی که از وضعیت خفیف به متوسط شدت پیدا می کنند شدت آنها ابتدا متوسط است و کم کم شدید می شود. علاوه بر این علائم میگردن در کودکان از افراد بزرگسال متفاوت است.

کودکان مبتلا به میگردن اغلب از علائمی چون حساسیت به نور و صدا، حالت گیجی، حالت تهوع، استفراغ و تعریق شکایت می کنند. همچنین تقریبا ۱۰ تا ۲۵ درصد نیز با علائم دیگری از قبیل تاری دید و ظاهر شدن لکه‌های رنگی مقابل چشم‌ها پیش از شروع سردرد مواجه می شوند.

برخی از کودکان در سنین مدرسه بدون آنکه قبلا سردرد را تجربه کرده باشند دچار میگردن می شوند. این سندرم که استفراغ قلغوی نام دارد موجب می شود طی چند ساعت کوتاه فرد دچار استفراغ شود و اغلب بستری شدن کودک را به دنبال دارد.

همچنین در تعدادی دیگر از کودکان این عارضه تشخیص داده‌نی می‌شود زیرا به «ایمگردن شکمی» مبتلا هستند و این عارضه با درد شکم و بدون تب و سردرد همراه است. ابتلای کودک به سردرد میگردنی مانع از آن می‌شود تا عملکرد خوبی در مدرسه و روند یادگیری داشته باشد. همچنین بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کودکان مبتلا به میگردن دچار اضطراب و تشویش هستند.

برای پیشگیری و درمان سردردهای میگردنی راه‌حل‌های موثر و نه چندان پیچیده‌ای همچون مشورت با یک متخصص، داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش، رفع کمبودهای ریزمغزی‌ها، داشتن الگوی خواب مناسب و خواب کافی و همچنین مدیریت استرس پیشنهاد می شود.

پنجره

تاثیر نوشیدن قهوه بر آنفلوآنزای فصلی

شفا آنلاین - پژوهشگران توصیه می‌کنند نوشیدن قهوه می‌تواند خطر ابتلا به مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی و یا دیابت را تا حد زیادی کاهش دهد. گفتنی است نوشیدنی قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به مرگ زودرس را در افراد کاهش دهد. البته کارشناسان نوشیدن این حجم قهوه را به افرادی که دچار تپش قلب، حساسیت به کافئین و یا استرس مزمن هستند توصیه نمی‌کنند و تنها پیشنهاد می‌کنند افراد به صورت منظم هر روز مقداری قهوه را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهند.
براساس تحقیقات افرادی که قهوه می‌نوشند کمتر دچار بیماری‌هایی چون بیماری‌های مزمن تنفسی، دیابت، ذات الریه، آنفلوآنزا و حتی بیماری‌های عصبی چون تمایل به خودکشی می‌شوند. پژوهشگران مواد مفید چون ترکیبات فعال بیولوژیکی، پتاسیم و کافئین را در قهوه شناسایی کرده‌اند. در عین حال نوشیدن بیش از حد قهوه نیز می‌تواند باعث ابتلا به سرطان کبد در افراد شود. پژوهشگران مصرف قهوه را در ساعات اولیه روز توصیه می‌کنند.

برای درمان ریزش مو، آب آهن دار بخورید



استفاده می‌شود قرار داد که با گرم کردن تدریجی آب و به جوش آمدن آن اتم‌های آهن آزاد شده و وارد آب می‌شود. مصرف این نوع آب در انواع غذاهای می‌تواند تا مقدار زیادی به طور طبیعی جبران کمبود آهن در بدن را به همراه داشته باشد. از طریق مواد

غذایی حاوی کلسیم می‌توان مانع از این مسئله در زنان

شد. انواع لبنیات مانند شیر، کشک و موادی همچون

کنجد و بادام دارای کلسیم بوده‌و می‌تواند تغذیه مناسبی

برای زنانی که کمبود کلسیم دارند باشد.

مریم کمالی نژاد- کارشناس ارشد فلسفه تعلیم و تربیت

تربیت جنسی یکی از موضوعات بسیار مهم حوزه تربیت است. موضعی که والدین در قبال این موضوع می‌گیرند و آموزشی که کودک و نوجوان در باره جنسیت و روابط جنسی دریافت می‌کند و منبعی که این آموزش را در اختیار متعلم می‌گذارد، همگی در شکل‌گیری شخصیت انسان و افکار، عواطف و رفتارهای او تأثیرگذارند. گفته می‌شود که نیازهای جنسی و رفتارهای سرزده از این نیاز غریزی است و ممکن است تحت تأثیر عوامل محیطی، طبیعی باقی نماند و جهت‌های خاصی بگیرد، به همین دلیل تکامل زندگی جنسی انسان را نمی‌توان تماما به طبیعت سپرد و از تربیت در این زمینه غافل شد. می‌بایست برای جهت دادن به این غریزه دست به تربیت و برنامه‌ریزی مناسب در این زمینه زد که اگر چنین نباشد، سلامت جسم و روان فرد به خطر افتاده و جهت‌گیری‌های سوء و انحرافات جنسی و اخلاقی از هر سو سر بر می‌آورند.

نقش جهان‌بینی در تربیت جنسی

اگر جهان‌بینی انسان، جهان‌بینی انسان‌مدار و لذت طلب بوده و هدف تنها رسیدن به نهایت لذت باشد و معنای زندگی تنها سال‌های زندگی در کره زمین در نظر گرفته شود، واضح است که کسب نهایت لذت و راه‌های رسیدن به لذت بیشتر، می‌شود هدف تربیت جنسی، با این حال حتی مادی‌ترین مکاتب نیز دریافته‌اند که می‌بایست در تربیت جنسی، برنامه و هدفی به جز هرج و مرج و لذت صرف را در نظر گرفت و این به‌خاطر حفظ جوامع از مشکلات و انحرافات جنسی است. اما در مکاتب دینی و معنوی بحث متفاوت است و می‌بایست امور معنوی نیز در تربیت جنسی لحاظ شود؛ اموری که از سلامت و بهداشت روان و جسم انسان و حالات معنوی او و جامعه‌اش حمایت می‌کند. زمانی که هدف تنها لذت نباشد، برنامه و هدف از تربیت جنسی متفاوت می‌شود دیگر آموزش صرف مسائل جنسی مطرح نیست.

معنی و مفهوم تربیت جنسی

طبق متون موجود در معنای تربیت جنسی به صورت علمی دو جنبه مهم مطرح است: الف: دادن آگاهی‌هایی از حقایق زیستی دختر یا پسر بودن که در باید دستگاه جنسی چگونه کار می‌کند و تأمین بهداشت و قواعد آن چگونه است. نظام تولید و تناسل و حفظ نسل و بقاع و نوع و…

ب: مراقبت و راهنمایی جنسی به گونه‌ای که فرد را در سازگاری‌های مطلوب کند و فرد با توجه به ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی در این زمینه به پیش رود تا حدود روابط را آنکه دارد.

تربیت جنسی در اسلام

اسلام به نیاز جنسی و رفتار برخواست از این نیاز از سوی انسان توجه داشته است، به استناد متون دینی‌ای که درباره تعدیل رفتار جنسی و اصول و قواعد آن می‌پردازد می‌گوییم که اسلام در کنار توجه به نیاز غریزی جنسی، به رعایت اخلاق، حیا و

تمشک سیاه میوه‌ای با خواص آنتی‌اکسیدانی بالا



تمشک قرمز و شاه‌نوت‌راندازه‌گیری کردند تا فواید سلامتی و میزان آنتی‌اکسیدان‌های آنها را برآورد نمایند. قبلا اثبات شده است که میزان فعالیت آنتی‌اکسیدانی محصولات طبیعی ارتباط مستقیمی با خواص بیشتر آن برای سلامت دارد. محققان

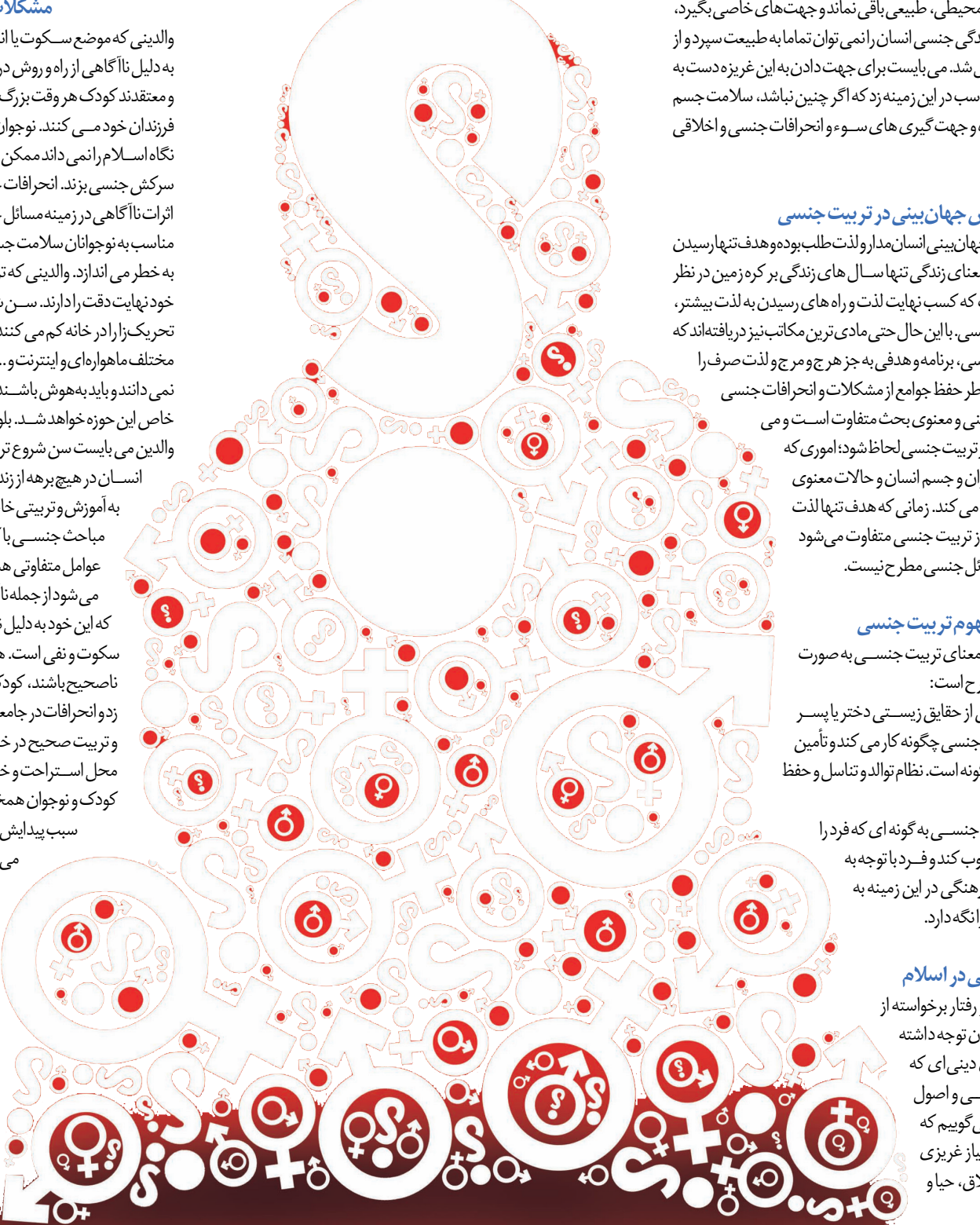
در این مطالعه دریافتند که تعداد آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تمشک سیاه در مقایسه با سایر میوه‌های مورد مطالعه سه برابر بیشتر بود. از اینرو محققان توصیه می‌کنند که این میوه در رژیم غذایی گنجانده شود.

بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، سرطان، آرتروز، سکنه یا بیماری‌های تنفسی مرتبط هستند. محققان این تیم تحقیق به سرپرستی «آنا مالگوزانا»، محتوای فنولیک‌ها و آنتوسیانین‌های موجود در تمشک سیاه،

وقتی والدین، از نحوه تربیت جنسی فرزندان بی‌خبرند!

ارزش‌های آن و راه‌های صحیح برآوردن این نیاز اهمیت داده. اما این غریزه مقوله‌ای صرفا بیولوژیکی نیست که تابع محض ترسحات ناشی از بلوغ انسان باشد، بلکه تابعی از جنسیت، طبقهٔ اجتماعی - اقتصادی، نژاد، دین و… می‌باشد. (کوچتکوف و لاپیک، ۱۳۷۳، ص ۶)

بنابر این اسلام هرگز دستور به سرکوبی نیاز جنسی نداده است، کماینکه در بسیاری از روایات میخوانیم



مبتلایان به زوال عقل احساس تنهایی می‌کنند

ایسنا- بیش از دو سوم مبتلایان به اختلال زوال عقل احساس تنهایی دارند و بنابراین ملاقات با عزیزانشان برای آنها مفید است حتی اگر آنان را به یاد نیاورند. این در حالی است که ۴۲ درصد از مردم معتقدند ملاقات با افراد مبتلا به زوال عقل که حافظه خود را از دست داده‌اند و آنان را نمی‌شناسند فایده‌ای ندارد. طبق اعلام این انجمن این افراد و عواطف آنها اغلب نادیده گرفته می‌شوند. کارشناسان این انجمن از اطرافیان افراد مبتلا به زوال عقل درخواست کرده‌اند تا زمان بیشتری را صرف این بیماران کرده و آنان را در فعالیت‌هایی که از انجام آن لذت می‌برند همراهی کنند. کارشناسان معتقدند تعاملات اجتماعی مبتلایان به زوال عقل با عزیزان خود فواید طولانی مدتی را در روح و روان آنان به جا می‌گذارد. در حالی که ممکن است حافظه آشکار و مشخص یک تجربه با عزیزان از ذهن مبتلایان به زوال عقلی پاک شود، فواید احساسی و روانی آن همچون احساس آشنایی، شادی، راحتی و امنیت باقی می‌ماند.



علائم عفونت مفصلی و استخوانی در کودکان

سلامت‌نیوز- دکتر حمیدرضا شرکت‌العباسیه فوق تخصص عفونی کودکان گفت: هرگاه میکروب‌ها بتوانند خود را به طریقی به مفصل رسانده و در آنجا تکثیر یابند، می‌توانند منجر به التهاب و عفونت مفصل (آرتریت) در کودکان شوند. چنانچه بافت استخوان دچار عفونت و التهاب شود، استئومیلیت رخ می‌دهد. علائم بیماری در سنین پایین (زیریک سال) تب، بی‌قراری و محدودیت حرکتی است؛ بطوری که هنگام تمویض پوشک، مادر متوجه می‌شود که کودک پا را در حالت خاصی نمی‌تواند تکان دهد. وی با بیان اینکه در سنین بالا، علائم این بیماری تب، قرمزی مفصل، تورم مفصلی و محدودیت حرکتی است، اضافه کرد: در چنین حالتی بیماری که دچار عفونت مفصلی و استخوان می‌شود، باید تحت درمان آنتی‌بیوتیک وریدی قرار گیرد که البته مدت درمان براساس میکروبی که به بدن وارد شده، متفاوت است. عفونت مفصل و استخوان می‌تواند منجر به عوارض جبران‌ناپذیری نظیر کوتاهی قد (اندام)، محدودیت حرکتی بدن و از بین رفتن غضروف مفصلی شود.

