

# سلامت

## نابناک

## از کجا بفهمیم فرزندمان بیش فعال است؟

علائم کودکان بیش فعال از نوع کم توجه کودکانی هستند که دائما در حال رویا پردازی بوده و این موجب عدم تمرکز در این کودکان می شود که این مشکل هم در مدرسه بیشتر خود را نشان می دهد. این کودکان علاقه ای به انجام تکالیفی که نیاز به دقت زیادی دارد، نداشته و برای درس خواندن مشکل دارند به عنوان مثال زمانی که در کلاس درس معلم در حال دیکته به بچه ها است کودک بیش فعال در اکثر مواقع ممکن است به دلیل عدم تمرکز و توجه کلماتی را که نوشتن آن را هم بلد است جا بیندازد در حالی که در منزل زمانی که مادر وی به او متنی را دیکته می کند به دلیل توجه مادر بر روی وی و اینکه کودک تنها است و کسی در اطراف وی نیست به خوبی دیکته را نوشته و نمره خوبی هم کسب می کند.

این کودکان در نوشتن تکالیف در منزل مشکل دارند و با گوشزدهای مکرر والدین و با تاخیر زیاد تکالیف خود را انجام می دهند. مشخصه دیگر کودکان بیش فعال نوع کم توجه، فراموشکاری آنان است به طوری که ممکن است داما وسایل خود را در مکانی گیم کرده و یا جا بگذارند همچنین این کودکان در برنامه ریزی برای کارهای خود مشکل دارند به عنوان مثال اگر قرار باشد سه تا کار را در روز انجام دهند نمی داند اول کدام یک را در اولویت قرار دهد و نمی تواند از پس آن برآید و معمولا والدین وی برایش برنامه ریزی می کنند و همیشه باید کسی وی را در برنامه ریزی برای کارهایش کمک کند.

نوع دیگر بیش فعالی، رفتارهای تکانه ای کودک است و مشخصه بارز کودکان بیش فعال با رفتارهای تکانه ای این است که صبر و تحمل کمی دارند و میان صحبت های دیگران می پرند و نمی توانند صبر کنند که صحبت های طرف مقابل تمام شود و یا حوصله ایستادن داخل صف در حیاط مدرسه ندارند.»

ممکن است که کودکان بیش فعال تمام معیارها و علائم ذکر شده را نداشته باشند اما این کودکان بایستی حداقل معیارها را داشته باشند و چنین نیست که هر کودکی که شیطنت دارد را جزء کودکان بیش فعال به حساب آوریم بلکه باید در نظر داشت که بیش فعالی باعث می شود عملکرد کودک افت واضحی پیدا می کند و یا در ارتباط با دوستان ناموفق باشد و با تشخیص روانپزشک کودک است که مشخص می شود کودکی طبیعت پرتحرکی دارد و یا دچار بیش فعالی است.
بیش فعالی معمولا در پسران شیوع بیشتری دارد اما اتفاق نظری در این مورد وجود ندارد چرا که گفته می شود میزان ارجاع کودکان بیش فعال پسر بیشتر است و به همین دلیل گمان می شود بیش فعالی در پسران شیوع بیشتری دارد.»
بیش فعالی در بیشتر موارد علت واضحی ندارد اما نکته مهم در این میان ژنتیک و عوامل بیولوژیک است که نقش مهمی در بروز این اختلالات در کودک دارد.

پنجره

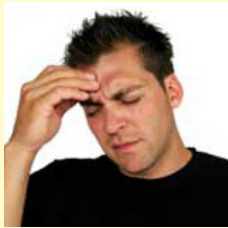
### آیا برنج و نان چاق کننده‌اند؟

شهرخبر- عامل چاقی، سیب‌زمینی، برنج و نان نیست بلکه افراد برای تامین نیازهای خود باید علاوه بر این مواد ذکر شده از سبزیجات، میوه‌جات و لبنیات که دارای انرژی هستند، استفاده کنند.اگر فردی سالم باشد اما از چاقی رنج می‌برد، اگر یک هفته غذا نخورد، طبیعی است که وزنش کم می‌شود اما این کاهش وزن مقطعی است.

انجام دستورات رژیم‌های اینترنتی باعث ایجاد سنگ‌های صفراوی، کلیوی، چروک پوست و کم شدن آب بدن می‌شود و پس از یک هفته فرد به حالت اولیه خود بازمی‌گردد.کاهش وزن بحتی تخصصی است و با تأکید بر اینکه برای کاهش وزن نیاز است، بافت‌های چربی کم شوند، باید به منظور جلوگیری از عارضه چاقی علاوه بر کاهش حجم غذا، بخشی از وعده غذایی نیز به سبزیجات (سالاد) اختصاص داده شود.برای کاهش وزن نیاز نیست برنج، ماکارونی و سیب‌زمینی حذف شو، د بلکه باید به مقدار کم در وعده‌های غذایی از آنها استفاده شود.



#### راه‌های بهبود اصولی سینوزیت



تسنیم- مهدی کریمی دستیار تخصصی طب سنتی گفت: برای درمان اصولی سینوزیت باید دانست که سرچشمه نژله‌های سینوس‌ها، معده خراب و رطوبت‌زیادی معده است. بر این اساس درمان در سه مرحله قابل اجراست؛ اول رفع یبوست

که رفع گرفتگی روده‌ها و معده مانع دفع رطوبت می‌شود، استفاده از نسخه‌های تقویت معده و مسهلات در تنظیم سیستم گوارش مؤثر است. وی افزود: دومین راه خشک کردن رطوبت معده با پرهیز از آب خوردن‌های ناپجا

(خوردن آب قبل، بین و بعد غذا، نصف شب، ناشتا...) و مزه مزه کردن نمک دریا آغاز و پایان غذایا مصرف ترکیب نمک و آویشن قبل و بعد از غذا بسیار به رفع رطوبت معده کمک می‌کند. سومین راه استعمال نسخه‌های موضعی مانند استنشاق

آب نمک، بخور سرکه ریخته شده روی آجر داغ، یا بخور اوکالیپتوس، استفاده از زالو، انواع بخور (آویشن، بابونه، اوکالیپتوس...)، بخور دود عنبر نارسا، چکاندن قطره‌های بینی (نازول، سیاهدانه و...) داخل بینی بسیار مؤثر است.

#### راه‌های پیشگیری از بیمار شدن



در مصرف میوه‌های آبدار در زمان آلودگی هوا در زمستان توصیه می‌شود؛ چرا که منجر به سوء هضم می‌شود، انجام ورزش معتدل و تاب بازی به دفع مواد زائد و تقویت اعضای مختلف کمک می‌کند. خواب مناسب که به بدن فرصت

دفع مواد زائد را می‌دهد. پرهیز از مصرف غذاهای مانده و کنسروی و سوسیس و کالباس و غذاهای بسته‌بندی شده و کاهش نزدیکی جنسی مفرط توصیه می‌شود؛ چرا که ایجادکننده ضعف در بدن است.

شفا آنلاین- محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی گفت: طبیعتا در زمان آلودگی هوا باید به گونه‌ای رفتار کرد که تجمع مواد زائد در بدن افزایش نیابد و اگر هم چیزی تجمع یافته از میزان آن کاسته شود تا عوارض کمتری

دامنگیر انسان شود. اصلاح و تقویت هضم با خوب جویدن غذا و استفاده از ادویه‌هایی که در هضم غذا موثرند (مثل آویشن، دارچین و سیر) نیز به کاهش تجمع مواد زائد کمک می‌کند. پرهیز از زیاده‌روی

# آشنایی با قاتل پنهان در غذای روزانه!

### نگاهی متفاوت به هشدارهای متعدد درباره مصرف نمک

#### این نمک مخفی است در زیر غذا

مظهری متخصص تغذیه با بیان این‌ که گوشت و ماهی‌های آماده حاوی نمک زیادی هستند، افزود: اکثر غذاهای آماده و همچنین بعضی از کنسروها با نمک زیاد تهیه شده است و بهتر است برای کاهش مقدار نمک و رعایت برنامه رژیم‌هایی از خرید این‌ نوع مواد غذایی خودداری کنیم.

مظهری ابراز داشت: بسیاری از مردم در هنگام پخت و پز به مقدار زیادی نمک اضافه می‌کنند که همین به خاطر استفاده از نمک در موقع خوردن به صورت نامحسوس مقدار آن را زیاد و در آینده سبب بروز مشکلات قلبی فشارخون می‌شود.

براساس تحقیقات دانشمندان، رژیم‌های کم نمک منجر به کاهش فشار خون افراد می‌شود و این مسئله آسبیبی به افراد عادی نمی‌گذارد ولی این افت فشار بر افرادی که از بیماری‌های فشارخون برخوردارند، رژیم غذایی کم نمک سبب بالا رفتن کلسترول خون و بروز بیماری‌های قلب و عروق می‌شود.

مظهری متخصص تغذیه با اشاره به رژیم غذایی کم نمک اظهار داشت: اکثر نمک مورد نیاز بدن در غذاهای روزمره که از آنها مصرف می‌کنیم موجود است و امروزه به دلیل پیشرفت تکنولوژی و کم شدن تحرک بدنی، برای پیشگیری از چاقی باید رژیم غذایی را سرلوحه کار خود قرار دهیم که در اولین قدم این رژیم کم کردن مقدار نمک در غذا است.



#### سفره‌های ایرانی سه برابر متوسط دنیا نمک دارد

حد استاندارد میزان مصرف نمک روزانه ۵ گرم است که متأسفانه طبق آمار وزارت بهداشت کشورمان این میزان در حدود روزانه ۱۵ گرم است و مردم کشورمان سه برابر استاندارد جهان نمک مصرف می‌کنند و ۹۹/۲ درصد مردم کل دنیا بیشتر از حد نیاز سدیم می‌خورند که این مقدار در کشورهای آسیای شرقی، آسیاب مرکزی و اروپای شرقی بیشتر است. دیناروند با اعلام اینکه میانگین کالری دریافتی ایرانی ها ۲۰ درصد بالاتر از میزان مطلوب است، افزود: سرانه مصرف نمک ایرانی ها ۳ برابر میانگین لازم است.

#### نمک قربانی می‌گیرد

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: ۵۲ درصد علل مرگ و میرها ناشی از ۴ بیماری شایع سرطان ها، دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مزمن تنفسی هستند که ریسک فاکتورهایی نظیر مصرف چربی زیاد ، شیرینی و نمک زیاد و مصرف کم فیبر، میوه ها و سبزی ها علل اصلی آن است.

به گفته وی، علل اصلی ۵ بیماری از ۷ بیماری فشارخون، چربی و قند خون بالا، بیماری های ناشی از مواد دخی، چاقی و کم تحرکی تغذیه ناسالم است. در دنیا ثابت شده است که با تغذیه سالم می‌توان از ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی و ۳۰ درصد سرطان ها پیشگیری کرد.

### تاثیر بی نظیر ماساژ پاها قبل از خواب

شفاآنلاین- پاها، پایین ترین عضو بدن مان هستند بسیاری از ما هر روز از پاهای مان کار می‌کشیم و به آنها فشار وارد می‌کنیم، بدون این که به فکر یک ماساژ خوب برای آنها باشیم. آن چنان درگیر کارها و مسئولیت هایی که داریم می‌شویم که فراموش می‌کنیم پاهای مان چه اهمیتی در راندمان کاری و انعطاف بدنی مان دارند.

افرادی که مکرراً به استخرو سونا می‌روند، اهمیت حفظ سلامت پاها را درک کرده و آگاهی خوبی در این زمینه دارند، اما سایر افراد چطور؟ علم توضیح می‌دهد که چرا ماساژ پا برای پاهای مان خوب است و به نفع سلامت عمومی مان نیز هست. بر خلاف باور عمومی، ماساژ پا فواید بیشماری دارد. هر شب، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از خواب پاهایتان را ماساژ دهید. حال فواید این کار را برای شما می‌گوییم.



#### راه های دفع نمک اضافه از بدن

وی ادامه داد: برای داشتن یک رژیم غذایی کم نمک باید ورزش منظم و روزانه را در برنامه‌های خود قرار بدهیم، چون این‌ عرق کردن در هنگام ورزش و نرمش سبب می‌شود که چربی های بدن بسوزد و نمک اضافی روزانه بدن از طریق عرق، دفع شود.

مظهری با بیان این که در مصرف رژیم از نان تست استفاده نکنید، تصریح کرد: بعضی از نان‌های صنعتی حاوی مقدار زیادی سدیم و نمک است که این مقدار نمک را در بدن افزایش می‌دهد و چون در وعده صبحانه از گردو و غلات استفاده می‌شود به علت بالا بودن نمک غلات و حتی یکسری از مغزهای رژیم غذایی ما را دچار مشکل می‌کند.

وی گفت: از قدیم نمک را به عنوان قاتل سفید ذکر کردند و این ماده که باب میل افراد به ویژه در هنگام غذا خوردن است، در صورت مصرف زیاد آن باعث بروز بیماری‌های کلیوی، قلبی و فشارخون می‌شود.

#### قاتل سفید را به سفره‌های خانه راه ندهید

بسکی، متخصص تغذیه گفت: ایرانی ها تا جایی که می‌توانند باید هنگام طبخ غذاهای خود نمک را به حداقل برسانند و از رژیم های کم نمک پیروی کنند. سدیم در نمک طعام، جوش شیرین، بکینگ پودر گیاهی و مواد غذایی حیوانی به طور طبیعی وجود دارد و نمک برای مایعات و خون بدن انسان ماده ضروری است اما مصرف زیاد آن می‌تواند به کبد و عروقی آسیب وارد کند.

عبداللهی بیان داشت: قوت غالب مردم ایران نان است که هر ۳۱۰ گرم نان سه گرم، هر ۶۰ گرم پنیر ۲ گرم، هر ۱۰۰ گرم چیپس ۲.۷ گرم، یک برش پیتزا ۴ گرم، ۱۰ دانه زیتون یک گرم و ۳ برش کالباس ۴.۵ گرم نمک دارد. نمک هم موجب افزایش سدیم بدن و فشار خون شده و هم به دلیل دفع ادراری کلسیم موجب پوکی استخوان می‌شود. نمک مصرفی باید ید دار بوده و مجوز وزارت بهداشت داشته باشد.

دکتر رضا ملک زاده معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که عارضه «فشارخون» در کشور هنوز به خوبی تشخیص و درمان نمی‌شود، اظهار داشت: نزدیک به نیمی از مردم ایران در سن ۵۰ سالگی به بیماری فشارخون مبتلا هستند.

#### مواد آماده نمک زیادی دارند

بسکی ادامه داد: در زمان رژیم غذایی باید سعی کنید که از غذاهایی مصرف کنید که علاوه بر نمک از مواد چربی کم‌تری برخوردار شده و تا ممکن سعی کنید تا فست‌فودها و سالادهای شور مصرف نکنید. افرادی که در رژیم غذایی کم نمک قرار دارند به جای مصرف گوشت قرمز بیشتر از مرغ و ماهی مصرف کنند و در هنگام صرف غذا با پرخردن غذا با میوه میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

وی در پایان گفت: در رژیم غذایی که نمک از مصرف غذاهای صنعتی و آماده به هیچ عنوان مصرف نباید کرد و زمانی که ترشی و نان می‌خورید میزان نمک مورد نیاز بدن در این مواد است و دیگر نیازی به خوردن نمک به صورت جداگانه نیست.

### مصرف رانیتیدین در بیماران کلیوی و قلبی ممنوع

سلامت نیوز- مصرف آب سرد فراوان یعنی هر آبی که دمای آن کمتر از دمای بدن ما است و خوردن آب در بین غذاها و خوردن میوه‌هایی با طبع سرد و به صورت ترکیبی را باعث بروز اختلالات معده دانست.متاسفانه امروزه برای درمان تمام این اختلالات از داروهایی مانند رانیتیدین، فاموتیدین و سایمیتیدین استفاده می‌شود در حالی که توجهی به عوارض آن نمی‌شود. رانیتیدین دارویی است که در زخم معده و گاستریت یا التهاب معده تجویز می‌شود و بسیاری از مردم به صورت خود تجویزی به وفور آن را استفاده می‌کنند.این دارو با مهار گیرنده‌های H۲ (هیستامین نوع دو) سلولهای محیطی مخاط معده، ترشح اسید معده را کم می‌کند، ولی دارای عوارض خطرناکی است.همچنین این دارو باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می‌شود و جذب موادی که نیاز به محیط اسیدی معده دارند را کم می‌کند و از جمله هضم و جذب پروتئین‌ها را کم میکند و افزایش خطر ذات‌الریه را نیز زیاد می‌کند.



مصرف رانیتیدین در بیماران کلیوی و قلبی ممنوع