

سلامت

نابناک

دلیل مکیدن انگشت در کودکان چیست؟

شفا آنالین - یک متخصص کودکان با بیان اینکه وجود بعضی ناهنجاری‌ها در خانواده می‌تواند از علل مکیدن انگشت کودک باشد، اظهار کرد: تغییرات خلقی، عکس العمل به اختلافات در خانواده و کمبود محبت از مهم‌ترین عوامل مکیدن انگشت کودکان است.

دکتر کوشانفر با اشاره به اینکه مکیدن انگشت در کودکان بسیار شایع است، گفت: بیشتر خانواده‌ها نگران مکیدن انگشت نوزاد و کودکانشان هستند ولی این پدیده غریزی است و ۳۰ تا ۴۰ درصد کودکان تا ۴ ساله انگشتان خود را می‌مکنند.

این عضو هیت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص تفاوت مکیدن انگشتان در کودکان شیر مادرخوار و شیرخشک‌خوار، اظهار کرد: مکیدن انگشتان در نوزادان ۶ ماهه طبیعی بوده و به علت رشد دندان‌هاست ولی سفت مکیدن پستانک و شیشه شیر می‌تواند به مشکلات دندانی و پوسیدگی دندان‌ها منجر شود.

وی با اشاره به اینکه مکیدن انگشت در پسران شایع‌تر است، گفت: پسران به علت اختلافات خلقی بیشتر نسبت به دختران انگشتان خود را می‌مکنند و گاهی کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال نیز انگشتان خود را می‌مکنند. کوشانفر در خصوص علل مکیدن انگشتان اظهار کرد: گاه زمانی که کودک را در ۲ سالگی از شیر می‌گیرند کودکان به خاطر مکیدن پستان مادر شروع به مکیدن انگشتان خود می‌کنند و زمانی که کودک را از شیر خشک می‌گیرند به علت عادت به مکیدن شیشه کودک شروع به مکیدن انگشتان می‌کند. وی با اشاره به اینکه کمبود محبت می‌تواند از علل مکیدن انگشتان باشد، گفت: وجود بعضی ناهنجاری‌ها در خانواده، تغییرات خلقی، عکس العمل به اختلافات در خانواده و کمبود محبت می‌تواند از علل مهم مکیدن انگشتان کودک باشد. کودکانی که مادرانشان کمتر به آنها توجه می‌کنند و اغلب فرزند سوم و چهارم خانواده هستند بیشتر به این مشکل مبتلا می‌شوند.

این متخصص کودکان در خصوص کودکانی که تمام انگشتان خود را می‌مکنند، گفت: این کودکان دارای اختلافات خلقی بیشتری هستند و در صورت تمییز نبودن انگشت‌ها ممکن است دچار عفونت‌های ناخن و بافت‌های چرکی در انگشتان شوند. مادران باید انگشت کودکان خود را مرتب شستشو داده و ناخن‌های آنها را کوتاه کنند.

کوشانفر با اشاره به اینکه فشار روحی و تغییرات خلقی از مهم‌ترین عوامل مکیدن انگشتان است، گفت: خانواده‌ها سعی کنند زمانی که کودکان انگشتان خود را می‌مکند آنها را تنبیه نکنند. دست آنها را نکنند، نوک انگشتان آنها را به مواد تلخ آغشته نکنند، احساسات آنها را سرکوب نکنند و وسایل مورد علاقه کودک را فراهم کنند تا حواس کودک پرت شود. در صورت تنبیه و سرکوب احساسات ممکن است کودک به مشکلات دیگری دچار شود. خانواده‌ها سعی کنند کودکان ۴ ساله خود را مجبور به نقاشی کشیدن کرده و تا حد امکان به کودکان دوم و سوم خود بیشتر محبت کنند.

تدابیر رفع یبوست زنان بار دار



تسنیم- ناصر رضایی پور دستیار دکترای تخصصی طب سنتی گفت: در دوره بارداری، زیاده‌روی در مصرف نخود، لوبیا، کنجد، پاپونه، زعفران، پونه و رازیانه به جنین آسیب‌واردمی‌کند. همچنین بانوان باردار باید از مصرف بنفشه، گشنیز، ختمی و زیاده‌روی در مصرف زرشک، کرفس و سیب‌ترش (به‌ویژه در سه‌ماهه نخست بارداری) پرهیز کنند.

استفاده از مویز، به شیرین، گلابی، سیب‌میخوش (ملس) و انار ملس در دوران بارداری توصیه می‌شود. وی افزود: یکی از مشکلات دوره بارداری به‌ویژه در

اوایل آن، یبوست است. برای لینت مزاج لازم است در رژیم غذایی زنان باردار، از شورباها، آش ساده بسیار چرب با کمی هویج زنده شده و گوشت مرغ جوان استفاده شود. در صورتی که یبوست شدید باشد، می‌توان از شیرخشست، ترنجبین،

فلوس، روغن بادام یا برگ گل سرخ استفاده کرد. ولی مصرف مسهل‌های قوی یا فرآورده‌های سنا، صبر زرد، گل بنفشه، گل ختمی، گل پنیرک و خاکی ممنوع است. مصرف ۳۰-۲۵ گرم ترنجبین یا شیرخشست نیم تا یک ساعت پیش از صبحانه، قابل توصیه است.

صورتتان را با عسل بشوید



باشگاه خبرنگاران- داشتن پوستی زیبا، شفاف و صاف آرزوی هر فردی است و داشتن چنین پوستی راحت نیست، راه‌حل مشکل بسیاری از زنان که مدام از مشکلات پوستی همچون آکنه رنج می‌برند عسل است. آن‌ها باید به‌جای صابون

صورتشان را با عسل بشویند. متخصصان زیبایی نیز

خواص معجزه‌آسای عسل را بر پوست تأیید می‌کنند. شونده‌های صورت همچون صابون و شامپو بدن به علت داشتن مواد شیمیایی می‌تواند پوست را خشک

کند و به آن آسیب برساند. برخلاف شوینده‌های

هیچ‌ه!

مراقب لورفتن رفتار تان باشید

مانند، زیرا به خاطر سابقه خوشان، همیشه آدم‌هایی به آنها وفادار می‌مانند و در لحظات سخت به دادشان می‌رسند. بررسی‌ها ثابت کرده، نباید این افراد را به بی‌کلاسی و بی‌ادبی متهم کنیم، زیرا این شیوه عطفه کردن، چندان به خواسته آنها بستگی ندارد و این عطفه‌های بلند تا حدودی ناخودآگاه بیرون می‌برند.

تک عطفه‌ای‌های مهربان

اگر فقط یک عطفه می‌کنید، خوشحال باشید و بدون ترس در مقابل دیگران عطفه کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که فقط یک عطفه می‌کنند آدم‌های خوب و مهربانی هستند که براحتی با دیگران کنار می‌آیند. اگر خواستگار شما فوت و فن عطفه خوانی را بداند، با دیدن تک عطفه‌های شما، می‌فهمد که فردی خونگرم، مفید و حامی دیگران هستیدی و می‌توانید در جریان زندگی مشترک، برایش نقش همسری مهربان و فداکار را بازی کنید. اگر یک فرد قدرت طلب به خواستگاری شما می‌که آرام و بی‌صدا عطفه می‌کنید بیاید، احتمالاً هر شرطی را از طرف شما می‌پذیرد و از دست‌تان نمی‌دهد، زیرا بررسی‌های دیگر هم ثابت کرده اند کسانی که ملایم عطفه می‌کنند، شخصیتی آرام دارند و به اطرافیانشان وفادار می‌مانند. از نظر پژوهشگران این افراد، شخصیتی وابسته دارند و اگر به کسی دل بسته باشند، هر سختی‌ای را به خاطر او تحمل می‌کنند.

عطفه ناگهانی نشانه زرنکی

عطفه بعضی از افراد آداب و رسوم خاصی دارد و چند ثانیه‌ای مقدم‌تانش طول می‌کشد، اما بعضی عطفه‌های دیگر، خیلی سریع و بدون مقدمه بیرون می‌پرد. پژوهشگران معتقدند، کسانی که ناگهانی و خیلی زود عطفه می‌کنند، آدم‌های تند و تیزی هستند.

اگر خواستگار شما بتواند عطفه‌تان را معنا کند، ممکن است بیشتر از شما حساب ببرد. زیرا پژوهشگران می‌گویند کسانی که به این شکل عطفه می‌کنند، نکته سنج و تیزبین هستند و نمی‌توان به سادگی موضوعات را از آنها پنهان کرد. پس اگر می‌خواهید گریه را دم حجله بکشید و به او نشان دهید نمی‌تواند شما را فریب دهد و مقابلش تند و بی‌مقدمه عطفه کنید. پژوهشگران معتقدند، این افراد در مواقع بحرانی به بهترین شکل ممکن عمل می‌کنند و از پس مشکلات برمی‌آیند.

این افراد آدم شناس‌های خوبی هستند و معمولاً در کمترین فرصت، می‌توانند موقعیت‌ها را ارزیابی کنند و بدانند که فرد مقابلشان چند مرد حلاج است. اگر عطفه شما ناگهانی باشد، بعید نیست بتواند عنان زندگی را خودتان به دست بگیرید و در صورت ازدواج با مردی سازگار، مهم‌ترین تصمیم‌ها به خواسته شما گرفته شود.

خانم‌ها هم موز ترند

در حالی که عطفه کردن می‌تواند خصوصیات کلی شما را فاش کند، اما محققان معتقدند خانم‌ها با این فاش کننده‌ها در مشکل دارند. بررسی‌های آنها نشان می‌دهد، ۳۰ درصد خانم‌ها ترجیح می‌دهند، جلوی عطفه‌شان را بگیرند و در مقابل دیگران، مانع از بیرون پریدن عطفه شوند. البته خاموش کردن عطفه، کار چندان دشواری هم نیست. تنها کافی است چند لحظه انگشت‌تان را زیر بینی تان بگیرید. این کار در بیشتر مواقع، شما را به نتیجه‌ای که می‌خواهید می‌رساند.

مرگ ناگهانی مصرف کنندگان داروهای انرژی زا

سلامن نیوز- دکتر مسعود اسلامی دبیر انجمن آترواسکلروز ایران گفت: مصرف داروهای انرژی زا به بهانه افزایش انرژی و تقویت ماهیچه‌ها در بین جوانان افزایش یافته که مصرف این مواد عوارض فراوانی برای سلامت قلب به همراه دارد. متاسفانه برخی دانشجویان در شب‌های امتحان برای بیدار ماندن و درس خواندن از داروهای انرژی‌زا استفاده می‌کنند که موجب ایست قلبی، سکنه قلبی و در نهایت مرگ قلبی می‌شود. وی افزود: برخی داروهای انرژی‌زا تحت عنوان داروهای «آنابولیک» در باشگاه‌ها برای دوپینگ مورد استفاده قرار می‌گیرند که این داروها موجب تخریب عضله قلب، نارسایی قلبی، نامنظمی شدید قلبی و ایست قلبی می‌شود. قرص‌های آمفتامین، شیشه، ایکس و... نیز عوارض شدید قلبی به همراه دارد.توصیه می‌شود افراد به هیچ عنوان این دسته از مواد تبلیغی را مورد استفاده قرار ندهند زیرا این دسته از مواد ترکیبات مشخصی ندارند و می‌تواند موجب مرگ ناگهانی شود.



عوارض انتقاد از کودکان بیش فعال

مهر- معمولاً اختلال بیش‌فعالی که یک اختلال رفتاری در کودکان نظیر تمرکز ضعیف، فعالیت بیش از اندازه و مشکلات یادگیری است، با افزایش سن بهبودی می‌یابد. اما مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد این اختلال در برخی کودکان، بخصوص آنهایی که مدام از سوی والدین شان سرزنش می‌شوند، بهبود نمی‌یابد.

کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی که خانواده‌شان مدام آنها را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهند با بالا رفتن سن شان شاهد کاهش متداول علائم این اختلال نیستند و در عوض دارای علائم بیشتر و مداوم این اختلال خواهند بود. محققان در مدت ۳ سال، تغییرات مربوط به علائم اختلال بیش‌فعالی را ارزیابی نمودند و میزان انتقاد والدین و دخالت احساسی شان را تحت نظر گرفتند. محققان دریافتند فقط انتقاد مداوم والدین از رفتارهای کودک با تداوم علائم این اختلال در کودکان مرتبط بود.



چگونه از التهاب ریه پیشگیری کنیم؟

ایسنا- دکتر حانیه راجی فوق تخصص ریه، آسم و آلرژی گفت: التهاب بافت ریه، یک یا دو طرف قفسه‌سینه را درگیر می‌کند و معمولاً در اثر عفونت ایجاد می‌شود؛ این بیماری در افراد مسن و کودکان کم‌سن خطرناک است. تب و لرز، کم‌اشتهایی، سردرد، درد قفسه‌سینه، سرفه، تنگی نفس و تنفس سریع و سطحی از علائم بیماری التهاب بافت ریه است. بیماری آنفلوآنزا مبتلایان را دچار عفونت ریه و عوارض مغزی، قلبی عروقی، تورم مغز و نیز تورم سطح داخلی مخاط قلب کرده و در مواردی منجر به مرگ بیماران نیز می‌شود. بهترین روش مقابله با عوارض بیماری التهاب ریه، رعایت بهداشت فردی و واکسینه کردن افراد در برابر بیماری آنفلوآنزا است. بر این اساس پزشکان، اواخر شهریور و اوایل پاییز را به عنوان زمان مناسب برای تزریق واکسین آنفلوآنزا توصیه می‌کنند. در صورت ابتلا به سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی ضروری است نکات بهداشتی را کاملاً رعایت کنید

