

سلامت

نابناک

فواید بوسیدن کودکان

شفق‌آنلاین - او دکتر ورشایگان در مورد این تأثیرات می‌پرسیم و او هم توضیحاتی می‌دهد که می‌توانید در قالب سوال و جواب بخوانید:

۱. چند نوع نوازش داریم؟

نوازش انواع مختلفی دارد که سه دسته از عمده‌ترین آنها شامل: ۱. نوازش‌های کلامی مانند ابراز محبت و تشویق و تحسین کودک ۲. نوازش‌های لمسی مانند بوسیدن، در آغوش گرفتن و لمس کردن کودک ۳. نوازش‌هایی از طریق زبان بدن مانند نگاه‌های محبت‌آمیزی می‌شود.

۲. هر کودک چه مقدار به نوازش پدر و مادر خود احتیاج دارد؟

نوازش و محبت از لحاظ عاطفی روح و روان هر انسانی را می‌تواند به شدت تحت‌تأثیر خودش قرار دهد.وقتی صحبت از کودکان به میان می‌آید این تأثیر بسیار برجسته‌تر می‌شود چون رشد عاطفی و هوش هیجانی کودک را می‌تواند ارتقا دهد.
امادر این مورد نمی‌توان معیار عددی داد که هر کودک نیاز دارد روزانه x مرتبه بوسیده شود یا در آغوش گرفته شود.

۳. نوازش روی سلامت جسمی کودکان چه تاثیری می‌گذارد؟

طبق تحقیقات صورت گرفته مشخص شده‌است تأثیر نوازش علاوه بر روح و روان بر روی جسم کودک نیز قابل ملاحظه است. اهمیت این مساله تا جایی است که مواردی وجود دارد از کسانی که در کودکی نوازش دریافت نکرده‌اند و در بزرگسالی دچار خشکی در ناحیه نخاع شده‌اند.

۴. پدر و مادرها چگونه می‌توانند به وسیله نوازش در رشد هوش هیجانی کودک موثر باشند؟

بسیاری از افراد در ارتباط عاطفی ضعیف هستند نمی‌توانند ابراز احساسات کنندو عواطف خود را به زبان نمی‌آورند. برای اینکه بچه‌ها از نظر رشد هیجانی و عاطفی بتوانند بهتر رشد کنند، توجه بیشتر والدین به آنها مورد نیاز است. خیلی از پدر و مادرها اسباب بازی را جلوی بچه‌شان می‌گذارند و فکر می‌کنند همین که کودک با اسباب‌بازی اش سرگرم باشد، برایش کافی است. اما اگر شما موقع بازی کودک همراهش باشید و وقتی که او با اسباب‌بازی چیزی می‌سازد یا حرکت خلاقانه‌ای انجام می‌دهد همان موقع او را با تشویق کلامی یا بوسه و بغل حمایت کنید، روی رشد هوش فرزند شما بسیار تأثیرگذار است.

۵. کودکانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، چه ویژگی‌هایی دارند؟

هوش هیجانی کمتر به‌صورت موروثی منتقل می‌شود و بیشتر اکتسابی است. یعنی بچه‌ها تحت تأثیر رفتار والدین، محیط اطراف، ارتباط با همسالان و... این مهارت‌ها را کسب می‌کنند. یکی از محیط‌هایی که می‌توان تفاوت کودکان را در میزان هوش هیجانی مشاهده کرد محیط مدرسه است که در آن بعضی از کودکان بسیار عاطفی و حمایت‌کننده هستند و نسبت به دوستانشان محبت ابراز می‌کنند و احساس همدلی با دیگر کودکان دارند و در تشخیص غم و ناراحتی دیگران نیز مهارت دارد. اما در مقابل برخی از کودکان دچار ضعف ابراز احساسات یا تشخیص حالات مختلف عاطفی دیگران هستند.

پنجره

خروپف کردن در کودکان را جدی بگیرید

ایسنا- در بررسی کارشناسان دانشگاه گوتنبرگ سوئد آمده است: خروپف کردن گاه به گاه کودکان اغلب بی ضرر است، اما در صورتی که مشکلات تنفسی متداول شود، خطرناک خواهد بود. در این بررسی ۱۳۰۰ کودک سوئدی مورد مطالعه قرار گرفتند که حدود پنج درصد آنان چند بار در هفته خروپف می‌کردند. همچنین به رغم وجود نشانه‌های متمایز و مشخص این مشکل جسمی، تنها حدود یک سوم آنان برای برطرف کردن آن به پزشک مراجعه کرده‌اند. پزشکان سوئدی بر اساس مطالعه خود دریافتند: شایع‌ترین دلیل خروپف کودکان، بزرگ شدن لوزه‌هاست که در بسیاری از موارد می‌توان با انجام عمل جراحی آن را درمان کرد یا میزان آن را کاهش داد. کارشناسان انجمن ملی خواب آمریکا نیز اظهار داشته‌اند: باز و بسته شدن مجرای هوا به لرزش بافت‌های گلو منجر شده و خروپف را به دنبال دارد. همچنین بلندی صدای خروپف تحت تأثیر میزان هوای عبوری از مجرای هوا و سرعت لرزیدن بافت گلو قرار دارد.



استفاده زیاد از ماکروفر ممنوع!



تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری بسیار ضروری است حتی طبخ غذا هم بر سلامتی تأثیر زیادی دارد. مصرف غذاهایی که در ماکروفر تهیه می‌شوند، دارای طبع خشکی هستند و بسیار بدن را

تحت شرایط خشکی قرار می‌دهند و برای کسانی که رطوبت معده‌شان کم است، اذیت‌کننده بوده و در دراز مدت بیماری‌های ناشی از افزایش خشکی در بدن مانند سرطان را ایجاد می‌کند. همین افزایش خشکی در بدن عاملی برای تجمع سموم در بدن است. بهتر

است که افراد از ماکروفر برای گرم کردن غذا هم استفاده نکنند. وی افزود: ماکروفر از دیدگاه طب جدید هم موجب تغییر بافت سلولی غذاها می‌شود و همین تغییر سلولی خود، سمومی وارد غذا می‌کند که برخی هنوز ناشناخته هستند. در کتاب

تغذیه در طب ایرانی اسلامی آمده است که ماکروفر به دلیل داشتن امواج الکترومغناطیسی موجب عوارضی همچون آسیب به سلول‌های مغزی و دستگاه عصبی، سردرد، خستگی، آب مروارید و حتی سرطان خون می‌شود.

آشنایی با فواید حمام



شفق‌آنلاین- محمدامین افر اظهار کرد: حمامات در روایات و سیره پیامبران و ائمه اطهار (ع) مطرح شده و در طب سنتی به عنوان رکن در مان به حساب می‌آید. وی دفع سموم و عفونت‌ها، تنظیم خلط‌های چهارگانه در بدن انسان (دم، صفرا،

بلغم و سودا) و دفع انسدادهای عروقی پدیدآمده در نقاط مختلف بدن را از منافع حمامات از دیدگاه اسلام دانست و افزود: حمام در مورد بیماری‌های دیابت، دردهای عضلانی، میگرن، اعتیاد به مواد مخدر و برخی بیماری‌های عفونی تأثیر فراوانی دارد.

در خانه تکانی مراقب ریه‌هایتان باشید!

گفت‌وگو با پزشک فوق تخصص ریه

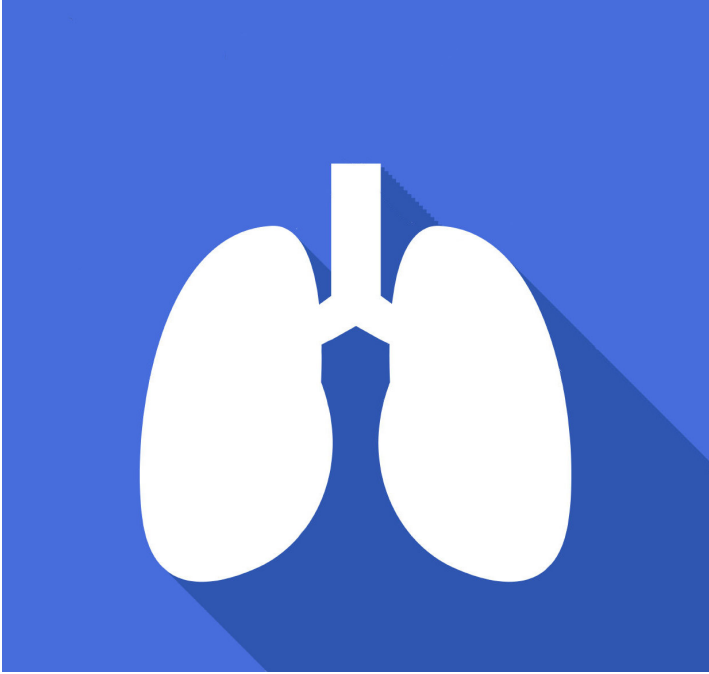
پایان زمستان که فرا می‌رسد لحظه‌ها و ثانیه‌ها به شمارش درمی‌آیند تا نوید بهار و زنده شدن طبیعت را سردهند. خانه تکانی و شور و حال غبار روبی از منازل فصل بهار بهانه‌ای می‌شود تا افراد برای طراوت دل‌های خود به استقبال روزگاری نو بروند. یکی از مسائلی که هر ساله متخصصان ریه شاهد آن هستند آمار مسمومیت‌هایی است که در اثر کار با شوینده‌ها افراد را تهدید می‌کند. برخی افراد هنگام خرید مواد شوینده به قدرت پاک‌کنندگی بالاتر توجه می‌کنند در حالی که از آسیب‌های احتمالی این مواد غافل هستند. در این باره گفت‌وگویی با دکتر سپید شهاب‌الدین محمدمکی فوق تخصص ریه، مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مسئول واحد پیوند ریه بیمارستان مسیح دانشوری به صورت گرفته که خواندن آن ضروری به نظر می‌رسد.

مخاطبی است.

استفاده از مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها باید در چه

چارچوب و اصولی باشد که آسیب‌ها را به حداقل برساند؟

آسیب ناشی از تماس با مواد ذکر شده عمدتاً در افرادی مشاهده می‌شود که استفاده بیش از حد دارند یا این که در محیط‌های بسته، بدون تهویه و بیشتر فضاهای کوچک با مواد شوینده کار می‌کنند. معمولاً تماس‌های کوتاه مدت و با مقادیر اندک شوینده‌ها مشکل ساز نیست. البته لازم به ذکر است ترکیب کردن این مواد با هم ممکن است گازهای سمی را خارج کند که خطرناک باشد



و در برخی موارد هم کشنده به حساب می‌آیند.

ترکیب کدام‌یک از مواد شوینده هر ساله حادثه ساز می‌شود؟

مواد شوینده‌ای که حاوی آمونیاک و کلر هستند از ترکیب این دو ماده سموم دیگر تولید می‌شود. به‌طور مثال، ترکیب کردن جوهر نمک با سفیدکننده‌ها برای پاک کردن چرم سرویس‌های بهداشتی هر ساله موارد زیادی از بستری‌ها و حتی مرگ و میر را در روزهای پایانی سال به خود اختصاص می‌دهد.

علائم اولیه مسمومیت با مواد شوینده چیست؟

علائم اولیه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود و ممکن است با یک احساس سوزش، خارش و... در سیستم تنفسی، حلق و مجاری حلقی شروع شود و علائم دیگری مانند سرفه‌های خشک، بروز تنگی نفس و حتی خس خس سینه را به همراه داشته باشد همچنین اختلال در تبادل اکسیژن و نهایتاً خفگی را شامل می‌شود.

افرادى که به آسم مبتلا هستند در کار با شوینده‌ها دچار

چه اختلال دیگری می‌شوند؟

افرادی که به آسم یا بیماری‌های مزمن تنفسی مبتلا هستند در تماس با مقادیر اندک مواد شیمیایی ممکن است دچار عوارض خطرناک شوند که موجب تشدید بیماری زمینه‌ای شان شود.

استنشاق آنزیم‌های موجود در پودرهای شوینده باعث بروز چه علائمی در مصرف‌کننده می‌شود؟

پودرهای شوینده معمولاً دارای آنزیم هستند و اگر فردی در تماس با پودر، بوی آنزیم‌ها را استنشاق کند باعث بروز حملات آسم و تنگی نفس در او می‌شود و آنزیم‌ها به عنوان یک علت بروز آسم شغلی اثر ثابت شده‌ای دارند.

چه توصیه‌هایی به افرادی دارید که در تماس با این مواد شیمیایی هستند؟

هنگام کار با مواد شوینده در خانه تکانی در قدم نخست باید پنجره‌ها باز بماند و تهویه مناسب باشد و افرادی که مستعد بیماری‌های ریوی هستند از این محل دور باشند و افراد دیگر نیز بلافاصله پس از پایان کار محل را ترک کنند همچنین سعی کنند از مواد شوینده کمتر استفاده کنند. در مواقعی که مبلمان، فرش و موکت‌ها را شسته‌اند باید تا زمان خشک شدن لوازم تهویه مناسب در محیط برقرار باشد تا افراد خانواده در معرض بخارهای ناشی از خشک شدن لوازم نباشند. زیرا تماس‌های مکرر ممکن است علائمی مانند سردرد، تهوع، استفراغ، سوزش چشم و... به صورت گذرا به همراه داشته باشد که معمولاً افسراد این علائم را نادیده می‌گیرند در حالی که در طولانی مدت باعث بروز بیماری‌های مختلف تنفسی و بروز آسم، آلرژی و سرطان‌های بدخیم ریه و ارگان‌های دیگر می‌شود. موارد قابل ذکر دیگر شامل آسیب‌های کلیوی، آسیب به بافت کبد و سیستم عصبی می‌شود که در مواردی هم ممکن است اختلالات هورمونی را در زنان تشدید کند.

افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند به خاطر ذخیره کم سیستم تنفسی هنگام قرار گرفتن در معرض مواد محرک ممکن است دچار حملات شدید تنگی نفس، اختلال در اکسیژن رسانی، اختلال هوشیاری و... شوند.

آن دسته از موادی که قابلیت حل شدن در آب دارند چگونه باید مصرف شوند؟

مواد شیمیایی که قابلیت حل شدن در آب را دارند حالت سوزانندگی بیشتری خواهند داشت و در اثر مصرف بیش از حد به مخاط آسیب‌های جدی وارد می‌کنند و سطح کیسه‌های هوایی را در معرض خطر قرار داده و باعث تخریب بافت ریه می‌شوند. از این رو هنگام کار با این مواد باید دقت بیشتری داشت.

اقدام‌های اولیه‌ای که باید حتماً هنگام کار با مواد شیمیایی شوینده مورد توجه قرار گیرد، کدام است؟

به محض این که فرد دچار علائم اولیه سرفه، خارش، سوزش در حلق و گلو شد باید از محیط خارج شود و هوای تازه استنشاق کند در صورتی که مخاط شست‌وشو داده شود و علائم رفع نشود باید بلافاصله به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه شود.

اگر آسم دارید، داخل خانه کفش نپوشید!

باشگاه خبرنگاران- متخصصان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به آسم هرگز نباید در خانه کفش بپوشند. در واقع، بسیاری از مواد آلرژی‌زای موجود در محیط عمومی مثل گرده‌ها، به ته کفش می‌چسبند و اگر به هر کدام از آن‌ها حساسیت داشته باشید، آوردن آن‌ها به خانه شما را با مشکل مواجه می‌کند و به تشدید علائم آسم منجر می‌شود.

به نظر متخصصان، ماده‌های آلرژی‌زای می‌توانند باعث واکنش التهابی شوند و این واکنش خودش می‌تواند به مسدود شدن مسیر تنفس و سخت شدن تنفس منجر شود. بنابراین اگر می‌خواهید خطر تشدید آسم را محدود کنید، اصلاً داخل خانه با کفش راه نروید و کفش‌ها را بیرون از محیط خانه بگذارید. اگر داخل باغچه خانه کاری داشتید یا مثلاً در جنگل پیاده‌روی کردید، حتماً بعد از آن سریعاً حمام کنید تا مواد آلرژی‌زای از بدن و موهای شما پاک شوند و اگر لازم شد، لباس‌تان را هم بشویید.

