

سلامت

نابناک

نوجوانی، دوران

طوفان و فشار

برنا- دکتر فرج حسینیان، روانشناس، در خصوص اینکه بازه سنی نوجوانی از چه زمانی شروع می شود، گفت: در گذشته شروع سن نوجوانی از ۱۵ سال در نظر گرفته می شد اما با مرور زمان و پیشرفت تکنولوژی در حال حاضر از نظر علم روانشناسی، ۱۲ تا ۱۸ سال را دوران نوجوانی محسوب می کنیم.

وی در ادامه افزود: نوجوانی، دوران تغییرات جدی است، دورانی که از آن با عنوان دوره طوفان و فشار یاد می شود، بیشترین کمکی که در این دوران باید برای نوجوان انجام داد، حمایت و پشتیبانی است. باید در این دوران در کنار نوجوان بود اما والدین باید توجه کنند، حمایتشان به نصیحت و کنترل تبدیل نشود.

حسینیان در خصوص تغییرات دوران نوجوانی بیان کرد: در این دوره سنی، نوجوان به مرحله تغییرات جسمی رسیده است و توانمندی‌های تازه ای پیدا می کند. در این دوران است که تفکر انتزاعی شکل می گیرد و نوجوان تمایل دارد مسائل را با تحلیل و ارزیابی به نتیجه برساند، بنابراین با توجه به این تغییرات، بیشترین کاری که والدین می توانند برای نوجوانشان انجام دهند، شنیدن حرف های آنان است.

این روانشناس در رابطه با تاثیرات شبکه های اجتماعی و پیشرفت تکنولوژی در زندگی نوجوانان، گفت: استفاده از شبکه های اجتماعی در این دوره زمانی، به صورت روزمره انجام می شود و ضروری است، زمانی که اوایل کار این شبکه ها بود. به نظر امور فانتزی می آمدند اما در حال حاضر کاملا کاربردی و همه گیر است و نه می توانیم آن ها را از زندگی نوجوان حذف کنیم و نه میتوانیم به نوجوان بگوییم نباید از آن ها استفاده کند. مدت زمان استفاده از این برنامه ها با توجه به شرایط خانوادگی نوجوان ها متفاوت است.

حسینیان در رابطه با مهمترین آسیب های دوران نوجوانی، بیان کرد: مهم ترین بحثی که در دوران نوجوانی آن ها را تهدید می کند، ایجاد مشکل در هویت پایی است. در این دوران نوجوان با سوالاتی از قبیل اینکه من چه کسی هستم؟ و چه باید انجام دهم؟ رو به رو می شود، همچنین در حال پیدا کردن شناختی نسبت به خود و آینده است. اگر افراد دوره نوجوانی خوبی نداشته باشند و به سوال های آنان پاسخ درستی داده نشود، دچار بحران هویت شده و در مراحل بعدی زندگی از جمله مرحله ازدواج، دچار مشکل می شوند.

وی در رابطه با نقش مدارس و والدین در شکل گیری هویت نوجوانان گفت: مدارس و خانواده ها پایه اصلی در مرحله نوجوانی و شکل گیری هویت آن ها هستند، خانواده ها در انتخاب فضای مناسب باید به نوجوانان کمک کنند، در کودکی وظیفه خانواده نگهداری از کودک است اما در دوره نوجوانی، وظیفه خانواده، کمک به نوجوان در پیدا کردن دوستان مناسب است.

باشگاه خبرنگاران-دکتر قربانی

متخصص عمومی گفت: مهم‌ترین فرآورده سبوس برنج، روغن آن است این چربی به‌عنوان پرکاربردترین داروی کاهش‌دهنده کلسترول خون است.این روغن خاصیت ضد سرطان دارد و برای افزایش توان

همسوساز خون بسیار مفید است.این روغن حاوی

ویتامین E است که برای پوست خاصیت ضدپیری و ضدچروکی دارد.
این روغن بسیار مفید خاصیت ضدسرطان را دارد که پزشکان به‌تمام افراد در سنین مختلف مصرف این روغن را به اندازه مناسب توصیه

آشنایی با خواص سبوس برنج

می‌کنند.
وی افزود: روغن سبوس

در ماساژدرمانی پوست به نرم و براق کردن پوست موثر است.خود سبوس برنج حاوی ویتامین‌های E و B است که این ویتامین‌ها موجب تقویت موی سر می‌شود و رطوبت موی سر را حفظ می‌کند.
از این فرآورده در تهیه صابون و شامپو و دیگر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.
سبوس برنج در بهبود و گردش خون تأثیر به سزایی دارد.
یکی از بارزترین بعد استفاده از سبوس این است که اشخاص چاق را لاغر کند و برای درمان چربی شکم و پهلو بسیار موثر است.

بیتوته - موز یکی از بهترین منابع پتاسیم به شمار می‌رود. توصیه می‌شود که صبح‌ها یک عدد موز مصرف کنید تا بتوانید فشارخونتان را همیشه در بهترین وضعیت نگه دارید.
تریپتوفان موجود در موز به شکل پروتئین‌هایی است که ترشح هورمون شادی آوری، سروتونین، را افزایش می‌دهد.
با مصرف موز بخاطر محتوی بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید.
همچنین موز به حفظ تعال آب و مایعات در بدن نیز کمک می‌کند.

آیا خواص موز را میدانید؟

موز حاوی پکتین است که نوعی فیبر است علاوه بر آن، موز حاوی پروبیوتیک است که گوارش را تقویت کرده و فشار موجود در روده‌ها بخاطر بیوست را کاهش می‌دهد.موز سرشار از ویتامین B۶ است که تأثیر مثبتی بر سطح گلوکز در خون دارد و گفته می‌شود که ویتامین B به کاهش علائم قبل از قاعدگی کمک می‌کند.
موز درد داخل شکم و کمر را کاهش داده، اختلالات روحی و عصبی را تنظیم کرده و به حفظ آب داخل بدن کمک می‌کند.



آیا موقعیت جغرافیایی در ابتلا به سرطان تاثیر دارد؟

نیم نگاهی به پراکندگی و میزان شیوع سرطان در ایران

همانطور که گفتیم، بررسی هر یک از این موارد و چرایی بروز آن، می‌تواند به ما در شناخت وضعیت فعلی این بیماری کمک زیادی کند. پیش از بررسی دقیق این وضعیت، نمی‌توان گامی درست و اساسی برای کاهش و کنترل آمار متلایان به سرطان برداشت. زیرا با دخیل بودن انواع فاکتورهای محیطی در ابتلای افراد به سرطان، بخش مهمی از تلاش‌های صورت گرفته، باید در راستای کنترل این فاکتورهای محیطی و در نتیجه، فعالیت‌های پیشگیری کننده از سرطان (و نه فعالیت‌های درمانی) باشد. با شناخت عوامل موثر محیطی در هر استان و کنترل این عوامل، می‌توان گام‌های بزرگی در جهت کاهش روند نگران کننده بیماری سرطان برداشت. به طور مثال، فعالیت‌های صورت گرفته در استان‌های شمالی برای استفاده از آب لوله کشی سالم، میزان ابتلا به سرطان مری در این منطقه با کاهش مناسبی روبرو ساخته و

با ادامه این فعالیت و کنترل سایر موارد،

می‌توان به کاهش قابل توجه این بیماری امیدوار بود.

به طور مشابه، با شناسایی عوامل ایجاد کننده دیگر در سایر مناطق کشور، و به کار بستن راهکارهای مناسب، نیز می‌توان به کاهش آن در سراسر کشور کمک کرد. البته تا به حال نیز فعالیت‌های مناسبی در این زمینه صورت گرفته اما با توجه به آماری که درباره شیوع این بیماری در دست است، تلاش‌های بسیار بیشتری باید در این باره صورت گیرد. بد نیست که افراد نیز به این آمار و ارقام توجه کرده و گامی در جهت بهبود وضعیت موجود بردارند. برای مثال، ساکنین تهران که به خوبی می‌دانند آلودگی هوا می‌تواند باعث انواع مختلفی از سرطان‌ها شود - هر چند که آلودگی مسئله‌ای کلان است - اما در حد خود با استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و... به کاهش آن کمک کرده یا دست کم باعث افزایش بیشتر آن نشوند. همچنین، درباره ساکنین شهرهای بزرگ، مورد مهمی که می‌تواند خطر بروز انواع سرطان در مردم را افزایش دهد، شیوه زندگی ای



مورد مشابه دیگر در استان‌های شمالی کشور رخ می‌دهد. در این استان‌ها، میزان ابتلای افراد به سرطان‌های مری و معده بسیار نگران کننده بوده که البته کارشناسان، دلیل آن را آتشفشانی بودن خاک‌های مناطق شمالی کشور و غلظت بالای نیترات آن‌ها -که از طریق محصولات کشاورزی و آب وارد چرخه تغذیه می‌شود- اعلام کرده‌اند.

شیوع بالای سرطان پوست در یزد، که گفته می‌شود به ویژگی‌های آب و هوایی این استان مربوط است، نیز مورد قابل تامل دیگری است. در استان‌های جنوبی و جنوب غربی کشور نیز، سرطان روده، بیماری‌ای است که آمار ابتلای افراد به آن بالاتر از میانگین کشوری بوده و باعث نگرانی شده است. سرطان مری و معده در استان خراسان جنوبی، سرطان سیستم گوارشی در استان چهارمحال و بختیاری و... از موارد دیگری‌اند که در این باره می‌توان به آن‌ها اشاره کرد.

چگونه از کلیه محافظت کنیم؟

فارس - محمد رزاقی گفت: در بدن فرد بالغ روزانه حدود ۱.۵ لیتر ادرار ساخته می‌شود و نیاز است ادرار بدون اشباع و با غلظت معمولی دفع شود. نوشابه یا آمیبوه به دلیل داشتن مواد افزودنی نمی‌توانند کمک‌کننده باشند و حتی می‌توانند در جهت عکس عمل کنند و کلیه را به اشباع برسانند. پس تنها به آب و چایی کم‌رنگ که خودشان بتوانند مواد داخل کلیه را رقیق کنند و از حالت غلظت در آورند احتیاج است.

وی افزود: نوشیدن آب به مقدار کم ادرار را غلیظ و زمینه ایجاد سنگ را فراهم می‌کند. داشتن رژیم‌های غذایی خاص و استفاده دائم از یک ماده غذایی، مضر است. مثلاً افرادی که برای کاهش وزن، مواد شناسسته‌ای را از برنامه غذایی خود حذف و ترکیبات پروتئینی را افزایش می‌دهند سبب می‌شود دفع ماده نشاسته‌ای در بدن آن‌ها به حد اشباع رسد و تولید سنگ را در پی داشته باشد.



استحمام زیاد بالای جان شما می‌شود

شفا آنلاین - کارشناسان اعتقاد دارند شستشوی بدن با صابون می‌تواند عوارض بسیار خطرناکی بر بدن بگذارد.گفتنی است، بر اساس جدیدترین تحقیقات مواد شیمیایی موجود در انواع صابون‌ها می‌توانند سبب از بین بردن باکتری‌های مفید درسطح پوست و بروز مشکلاتی چون آکنه و اگزما در افراد شوند. کارشناسان هشدار می‌دهند شستشوی روزانه بدن با صابون و استفاده از لیف می‌تواند باعث ضعف سیستم ایمنی، زبری و خشکی پوست و بروز مشکلات پوستی ناشی از بتورات جلدی چون اگزما و انواع آکنه‌ها شود. کارشناسان و متخصصان میکروب شناسی اعلام کرده‌اند بدن انسان دارای یک تریلیون باکتری بر روی سطح پوست خود و روده است که به عنوان میکروبیوم شناسایی می‌شوند و نقش اساسی در حفظ سلامت انسان‌ها دارند. افراد از صابون های ملایم و حاوی مواد مرطوب کننده استفاده کنند و نیز از شستشوی مکرر نواحی غیر از زیر بغل که به دلیل تعریق می‌تواند سبب ایجاد بوی نامطبوع شود اجتناب کنند.



پنجره

فقر آهن ضریب هوشی کودکان را کاهش می‌دهد

ایسنا- بیژن کیخایی متخصص اطفال گفت: آهن نقش بسیار مهمی در رشد مغزی کودکان دارد و هر چه نوزاد نارس تر باشد وضعیت ذخیره آهن او کمتر است و باید این مسئله مورد توجه قرار گیرد. شیر مادر ذخیره آهن کمی دارد اما جذب بسیار بالایی دارد. بنابراین نوزادان معمولی که شیر مادر می‌خورند تا سن شش ماهگی نیازی به استفاده از قطره آهن ندارند.

وی افزود: معمولاً در نوزادانی که هنگام تولد وزن خوبی دارند شروع استفاده از قطره آهن از سن شش ماهگی است اما در نوزادان نارس مصرف قطره آهن را از زمانی شروع می‌کنیم که وزن نوزاد به دو برابر وزن هنگام تولدش افزایش پیدا کرده باشد.مصرف قطره‌آهن باید روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ قطره و تا پایان یک‌سالگی ادامه داشته باشد.گوشت و جگر، غذاهای دریایی و برخی از سبزیجات دارای آهن است و باید توسط والدین در رژیم غذایی کودکان قرار گیرد. البته مصرف جگر برای کودکان زیر یک‌سال توصیه نمی‌شود.

