

کودک من بیش فعال است یا بازیگوش؟

سلامت نیوز - یک روانشناس با اشاره به آخرین نظریه‌های ارائه شده در زمینه بیش فعالی کودکان می‌گوید: اختلال اساسی در نقصان توجه همراه با بیش فعالی عبارت است از نوعی نارسایی شامل بازداری رفتاری و منظور این است زمانی که به عنوان مثال کودک در حال انجام تکلیف است، اگر محرک جدیدی ارائه شود خود آن محرک به فرد از تباطا داشته بانداشته باشد فرد کار قبلی را رها کرده و به سمت انجام کار جدید پیش می‌رود.

این اختلال به طور گسترده یکی از شایع‌ترین دلایل ارجاع مشکلات رفتاری به مراکز درمانی و مشاوره‌ای است که در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود و همان طور که از نام آن پیداست در واقع دو آسیب تحت یک عنوان قرار گرفته است که ممکن است به تنهایی یا همراه هم وجود داشته باشند: بیش فعالی غالب، نقصان توجه غالب یا ترکیب هر دو مورد.

کودکانی که مشکل نقصان توجه دارند، توجه دقیق به جزئیات ندارند و اشتباه‌های آنها ناشی از بی‌دقتی است و هنگامی که با آنها صحبت می‌کنید گوش نمی‌دهند، از راهنمایی‌ها پیروی نمی‌کنند، تکلیف مدرسه را به صورت سامان دهی شده انجام نمی‌دهند و از تلاش‌های ذهنی پایدار اجتناب می‌کنند. وسایل بازی را زیاد گم می‌کنند و براحتی آشفته می‌شوند و فراموشکار نیز هستند.

این روانشناس با بیان توضیحات بالا در زمینه کودکانی که دچار مشکل نقصان توجه هستند در ادامه کودکان بیش فعال را این گونه معرفی می‌کند: این دسته از کودکان پاهای نا آرامی دارند، جنب و جوش غیر عادی داشته و در کلاس از جای خود بلند می‌شوند به طور افراطی راه می‌روند، می‌دوند و بالا و پایین می‌پرند. تمام کارهایشان پر سر و صداست و مرتباً حرکت می‌کنند. زیاد حرف می‌زنند و قبل از تمام شدن سؤال پاسخ می‌دهند. رعایت نوبت برایشان مشکل است و بسیار بین حرف دیگران می‌پرند.

به گفته منزوی، نکته قابل توجه در این کودکان مشاهده بالینی و عینی است. فضا‌های رسمی روی این کودکان تأثیر زیادی دارد، مثلاً در مطب دکتر بسیار آرام هستند ولی در فضا‌های آشنا یا محیط‌هایی که راحت باشند خودشان را نشان می‌دهند، بنابراین معلم می‌تواند برای درچارچوب آوردن کودک، محیط کلاس را هرچه رسمی‌وسازمان یافته‌تر کند تا بچه آرام‌تر باشد، عامل حواس پرتی نیز در این کودکان بسیار مؤثر و چاره ساز است، در صورت مشاهده آغاز رفتار بیش فعالی، والدیا معلم می‌توانند امور درسی یا بازی‌های آرامتری را پیش بکشند و حواس کودک را از انجام کار پرهیجان قبلی بی‌پرت کنند.

برای تشخیص این عارضه در کودک مراحل و معیارهایی وجود دارد که در بالا به آنها پرداخته شد. پس این طور نیست که صرف اینکه فرزند دلبندتان زیاد ورجه و ورجه می‌کند بیش فعال است یا اگر کودکان از بیش فعالی یا کم توجهی رنج می‌برد، از ترس اینکه برچسب داشتن کودک بیش فعال به شما زده شود به متخصص مراجعه نکنید. می‌توانید در صورت مشاهده این گونه علائم و رفتار در فرزندتان با مراجعه به مراکز مشاوره، تکلیف خود را روشن نمایید.

معرفی بهترین روغن‌ها برای طبخ غذا

فولنج‌ها و درد کمر ناشی از ازدیاد رطوبت در بدن مفید است. مالدین آن بر صورت به زیبایی رنگ چهره کمک می‌کند، روغن شوید دارای طبیعت گرم و خشک است و برای رفع دردهای آرتروز و دردهای مفاصل بسیار مناسب است، در تحلیل باد و

نفخ نیز بسیار مفید است. خیلی از دردها در بدن به دلیل وجود باد در بدن است، دردهای رجمی، گرفتگی‌های مفاصل همه به نوعی ناشی از بادها و نفخ در بدن است که بیشتر به دلیل روش غلط زندگی ایجاد می‌شود.



تستیم - مهدی یوسفی گفت:

روغن‌ها از دیدگاه طب سنتی برای تأمین انرژی بدن اهمیت دارند. روغن زیتون، روغن بادام شیرین و روغن کتجد از بهترین روغن‌ها برای طبخ غذا هستند و روغن‌هایی که از چربی و بیه حیوانات تهیه می‌شود، مانند

روغن کوهان شتر و دنبه مناسب برای طبخ نیستند. روغن گردو برای رفع دردهای مفصلی، درد کودی لگن و مفصل ران بسیار مناسب است، روغن نخود برای رفع مشکلات جنسی مفید است، روغن زیتون برای رفع

معرفی ماسک‌های گیاهی برای زیبایی پوست

عمل می‌کند، بهتر است هفته‌ای یک بار از این ماسک‌ها برای صورت استفاده کرد. این ماسک‌ها به زیبایی رنگ چهره کمک می‌کند. مخلوط کتیراوشیر ماسکی است که به سفت شدن و لیفتینگ یا کشیدن پوست کمک می‌کند، همچنین استفاده از



ماسکی از نشاسته به صورت روزانه به زیبایی پوست کمک می‌کند. مصرف غذاهایی مانند آش‌های ساده بدون رشته و با سبزی زیاد، مرغ جوان و ماهی‌های ریز موجب باز شدن منافذ جذب غذا شده و خون خوب تولید می‌کند.

صورت می‌شود و باعث شفافیت و زیبایی و روشن شدن پوست می‌شود. اگر خون غلیظ باشد رنگ چهره پرگشتگی و تیرگی رنگ و گرفتگی دارد. وی افزود: آرد باقالی، آرد جو و بذرخربزه که از مورد دیگر یعنی آرد جو و آرد باقالی قوی‌تر

جادوی ویتامین E در درمان نازایی

قابل توجه آنهایی که به فکر بارداری هستند

ویتامین E نیاز دارد. یعنی اینکه شما باید روزانه حداقل ۶/۷ میلی گرم ویتامین E دریافت کنید.

مواد غذایی سرشار از ویتامین E

مغزها و دانه‌های روغنی منبع فوق‌العاده‌ی ویتامین E محسوب می‌شوند. در این بین بادام و تخمه‌ی آفتابگردان بیشترین میزان این ویتامین را دارا می‌باشد.



ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی بوده و آنتی‌اکسیدان مفیدی محسوب می‌شود. مواد غذایی سرشار از این ویتامین پیری پوست را به تأخیر انداخته و استحکام سلول‌های بدن را تضمین می‌کنند. در این مطلب قصد داریم شما را با خواص و مواد غذایی سرشار از ویتامین E، میزان دریافتی روزانه و آسیب‌های کمبود آن آشنا کنیم. با ما همراه باشید.

چرا بدن به ویتامین E نیاز دارد؟

ویتامین E یک ویتامین آنتی‌اکسیدانی است که غشای سلول‌ها را از آسیب‌های اکسیداتیو حفظ می‌کند؛ و از آنجایی که محلول در چربی است برای این کار بسیار کارآمد است چون غشای سلول‌ها از مولکول‌های چرب ساخته شده‌اند. ویتامین E به ویژه برای محافظت از سلول‌های مغز بسیار مؤثر است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که این ویتامین می‌تواند سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش دهد. ویتامین E همچنین به باز یافتن آنتی‌اکسیدان مهم دیگری یعنی ویتامین C کمک زیادی می‌کند.

اگر به فکر بارداری هستید این ویتامین را در یابید. مکمل ویتامین E قدرت باروری خانم‌ها و آقایانی که در آرزوی بچه‌دار شدن هستند را بالا می‌برد. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد قدرت باروری مردانی که تحت درمان قرار داشته و روزانه ویتامین E مصرف کرده‌اند به میزان ۱۹ تا ۲۹ درصد افزایش یافته است. محققان بر این عقیده‌اند فعالیت آنتی‌اکسیدانی این ویتامین باعث افزایش قدرت باروری می‌شود.

باید بدانید که ویتامین E جریان خون را در رگ‌های پوست سر بهتر می‌کند. این ریز مغذی قوی به تأمین اکسیژن خون کمک کرده و پیری سلول‌ها را به تأخیر می‌اندازد. از این گذشته خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین E از احساس خستگی پیشگیری می‌کند. استحکام چدره‌ی رگ‌های خونی را بالا می‌برد و به رساندن مواد مغذی به سلول‌ها کمک می‌کند.

ویتامین E از تشکیل لخته‌های خونی پیشگیری کرده و در صورت تشکیل به حل شدن آن‌ها کمک زیادی می‌کند. از آنجایی که این ریز مغذی از بخش‌های اصلی غشاهای سلول محسوب می‌شود می‌تواند به خوب شدن زخم و بهبود جای آن کمک زیادی بکند.

نقش ویتامین E در مقابله با بیماری‌ها

از سال‌های پیش محققان تأکید می‌کنند ویتامین E می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. اما نتایج پژوهش‌های اخیر نشان داده است که زیاده‌روی در مصرف مکمل این ویتامین می‌تواند احتمال ایست قلبی را بالا ببرد. برای همین توصیه می‌کنیم برای اینکه بتوانید به درستی از خواص ویتامین E بهره‌مند شوید به جای مصرف مکمل از مواد غذایی حاوی آن استفاده کنید. متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند بدن ما روزانه به ۱۰ واحد بین‌المللی

ویتامین E نیاز دارد. یعنی اینکه شما باید روزانه حداقل ۶/۷ میلی گرم ویتامین E دریافت کنید.

مغزها و دانه‌های روغنی منبع فوق‌العاده‌ی ویتامین E محسوب می‌شوند. در این بین بادام و تخمه‌ی آفتابگردان بیشترین میزان این ویتامین را دارا می‌باشد.

در واقع در هر ۵۰ گرم بادام ۱۲ میلی گرم ویتامین E وجود دارد. حاوی ۲۰ میلی گرم ویتامین E می‌باشد. یعنی حدود سه برابر بیشتر از نیاز روزانه‌ی بدن. گیاهان روغنی مانند مارگارین نیز حاوی این ویتامین است. اما حواستان باشد فقط مارگارین بدون چربی‌های ترانس مصرف کنید.

سبزیجات دارای برگ سبز نیز سرشار از ویتامین E می‌باشند. در هر ۹۰ گرم اسفناج ۱/۵ میلی گرم از این ویتامین وجود دارد. توجه داشته باشید که در بین سبزیجات سیب زمینی شیرین همچنان بهترین منبع ویتامین E محسوب می‌شود. به طوری که در ۱۱۵ گرم از این سیب زمینی ۴ میلی گرم ویتامین E وجود دارد. برای تأمین نیاز روزانه‌تان می‌توانید ۱۱۵ گرم سیب زمینی شیرین را با یک قاشق غذاخوری مارگارین بدون چربی ترانس مصرف کنید.

از منابع دیگر ویتامین E می‌توان به غلات کامل، جوانه‌ی گندم، تخم مرغ و آووکادو (نصف آووکادو ۲/۴ میلی گرم ویتامین E دارد) اشاره کرد. اگر رژیم لاغری دارید و مصرف چربی‌ها را به حداقل رسانده‌اید باز هم چند منبع غذایی این ویتامین را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید مانند روغن آفتابگردان، آجیل و دانه‌های کامل.

توصیه می‌کنیم برنج سفید و یا پاستاهای تان را با سبزیجات برگ سبز میل کنید. به جای اینکه مکمل مصرف کنید مواد غذایی حاوی این ویتامین را در یابید که هم سالم‌تر است و هم مطمئن‌تر. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین E مشکلات نورولوژیکی و عضلانی به بار می‌آورد. همچنین کمبود این ویتامین می‌تواند باعث کم‌خونی شود به خاطر اینکه به گلبول‌های قرمز آسیب می‌رسد.

چه افرادی در معرض کمبود ویتامین E قرار می‌گیرند البته باید بدانید که کمبود ویتامین E به ندرت پیش می‌آید. کمبود این ویتامین بیشتر در بین افرادی که نمی‌توانند چربی‌های غذایی را جذب کنند و یا افرادی که دچار اختلال نادر متابولیسم چربی‌ها هستند رخ می‌دهد. کودکان نارس و کودکانی که با وزن خیلی پایین به دنیا می‌آیند (۱/۵ کیلوگرم) نیز با امکان کمبود ویتامین E مواجه می‌شوند.

نقش ویتامین E در رفع مشکل نازایی

به گزارش پژوهشگاه فن‌آوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی این سینما، مطالعات جدید نشان داد که مصرف همزمان ویتامین E و D۳ باعث افزایش شانس باروری در زنان می‌شود. بر اساس این مطالعه که بر روی ۱۰۰ زن مبتلا به ناباروری با علت سندرم تخمدان پلی کیستیک صورت گرفت مشخص شد که اصلاح کمبود ویتامین D۳، شانس لانه‌گزینی جنین و همچنین دو قلوئی را افزایش می‌دهد.

دکتر فرناز فاطمی، فوق تخصص ناباروری زنان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینما در این باره گفت: این مطالعه نشان داد در افرادی که کمبود ویتامین آنها اصلاح شده بود، میزان بارداری ۲۶٪ برابر افزایش یافت. اصلاح ویتامین D۳ در خانم‌های نابارور مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک می‌تواند با بهبود مقاومت به انسولین، شانس لانه‌گزینی جنین را افزایش دهد.

وی همچنین بر نقش ویتامین E در افزایش شانس باروری تأکید و اضافه کرد: ویتامین E از طریق بهبود ترومبوز عروقی در بیماران و افزایش خون‌رسانی به اندومتر رحم می‌تواند باعث افزایش شانس لانه‌گزینی جنین شود. در این مطالعه تأثیر مصرف همزمان ویتامین D۳ و ویتامین E بر بیماران مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که تحت درمان‌های کمک باروری (IVF) بودند، بررسی شد.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینما افزود: در شرایط عادی، تحریک تخمک‌گذاری و سیکل IVF باعث افزایش عوامل اکسیداتیو استرس و کاهش آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود. در حالیکه اگر بتوان با استفاده از مکمل‌های آنتی‌اکسیدان، سطح فاکتورهای اکسیداتیو استرس را در خون و مایع فولیکولی کاهش و آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش داد، شانس باروری افزایش می‌یابد.

دکتر فرناز فاطمی افزود: در این مطالعه با مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم ویتامین E و هر دو هفته ۵۰ هزار واحد ویتامین D۳ به مدت دو ماه ظرفیت تام آنتی‌اکسیدانی (TAC) افزایش نیافت و MDA به عنوان عامل اکسیداتیو استرس کاهش نیافت که این نیاز به مطالعات بعدی را با دوز بیشتر داروهای آنتی‌اکسیدان و مدت زمان بیشتر مصرف آن -ها مطرح می‌کند.

وی تأکید کرد: ولی در هر صورت علی‌رغم اینکه تغییر قابل توجهی در فاکتورهای اکسیداتیو استرس دیده نشده مصرف همزمان مکمل ویتامین E و D۳ با تأثیر بر میزان گیرندگی اندومتر و افزایش لانه‌گزینی باعث افزایش قابل توجه میزان بارداری و دو قلوئی می‌شوند.

روشی بهتر از مصرف مسکن‌ها چیست؟

شفق‌آتلاین - دکتر فریامس چی متخصص زنان و زایمان در مورد عوارض استفاده از داروهای مسکن در دوران شیردهی و بارداری عنوان کرد: داروهای مسکن که شامل ضد التهاب و ضد اسپاسم می‌باشند، از جمله: متفامیک اسید و پروفن، از طریق کلیه دفع می‌شوند، و اگر زیاد مصرف شوند، ممکن است عوارضی در کلیه فرد به جای بگذارند.

وی گفت: مصرف داروهای مسکن و ضد اسپاسم در خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود. مگر در موارد بسیار جدی که سعی می‌بر این است، از داروهای ضد اسپاسم کم خطر همچون «هیوسین» و یا شیاف‌های هورمونی استفاده کنیم. در دوران بارداری سعی بر این است منبع پاتوبیولوژی درد را پیدا کرده و به فکر درمان آن باشیم. چرا که این داروها در سه ماه ابتدایی بارداری به دلیل اینکه آناتومی بدن و دستگاه‌های داخل جنین در حال شکل‌گیری است، تاثیراتی را به ویژه بر روی قلب جنین می‌گذارند.



نان لواش برای دانش‌آموزان ممنوع

باشگاه خبرنگاران - دکتر ربابه شیخ‌الاسلام، متخصص تغذیه گفت: نان لواش به دلیل کمبود ویتامین و مواد معدنی که نسبت به سایر نانها از ارزش غذایی پایین‌تری برخوردار است چرا که در این نوع نان، معمولاً تخمیر صورت نمی‌گیرد و در واقع نانوالی‌هایی که نان لواش تهیه می‌کنند از مخمر (خمیر مایه) استفاده نمی‌کنند. به همین دلیل موادی که در آرد وجود دارد، و جذب آهن و کلسیم را کاهش می‌دهد، از آن جدا نمی‌شود و به همین دلیل مصرف روئین و مداوم نان لواش سبب ایجاد فقر آهن و کلسیم به ویژه در کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند، می‌شود. وی افزود: نان لواش علاوه بر فقر آهن و کلسیم به دلیل سفید بودن آرد در نان لواش و نان‌های فانتزی و درصد سبوس‌گیری بالا، این نانها از کمبود روی و ویتامین‌های گروه B و فیبرها و املاح مغذی برخوردارند. به همین دلیل مصرف آنها بویژه برای کودکان و دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود.



علت و راه‌های درمان آبسه

فارس - محمد جعفری دندان‌پزشک گفت: عفونت‌های باکتریایی در داخل دهان می‌توانند سبب بروز آبسه شوند. آبسه به دلایل مختلفی همچون پوسیدگی، آسیب درمان نشده و ترمیم قبلی دندان به وجود می‌آید. آبسه‌ها می‌توانند در نواحی مختلف دهان همچون سر ریشه دندان یا بر روی لثه‌ها کنار ریشه ایجاد شوند. وی افزود: از علائم وجود آبسه در محیط دهان می‌توان به مواردی همچون درد شدید و مداوم دندان و تیر کشیدن یا درد ضربانی اشاره کرد، همچنین احساس درد در موقع جویدن غذا و خوردن خوراکی و مایعات سرد و گرم از دیگر نشانه‌های وجود آبسه است، بوی بد دهان و احساس مزه تلخی در آن، مواجهه با بیماری و ناراحتی‌های عمومی بدن همچون تب و التهاب غدد گردن و مشکل در تنفس و بلع غذا را نیز می‌توان به وجود آبسه دهانی مربوط دانست. برای درمان آبسه مایع درون آن را تخلیه می‌کنند و همچنین عصب‌کشی و کشیدن دندان به‌طور کامل، از دیگر روش‌های درمانی است.

