

<span><span><span></span></span></span>
دانشتنی های سلامت

## غذای آماده

### به سوء تغذیه در کودکان می انجامد



■ مصرف غذاهای آماده، کودکان را به سوء تغذیه دچار می کند. متخصصان تغذیه گویند: چربی و نمک زیاد در این نوع خوراکی ها، سبب جاقی کودکان و بروز عوارض طولانی مدت دیگر در آنان می شود.

بر اساس این بررسی، کودکانی که دست کم هفته ای چند بار از غذای آماده یا فست فود استفاده می کنند، بدنشان از دریافت ویتامین ها و مواد معدنی و کلسیم که در لبنیات و میوه ها و انواع سبزی است، محروم و در مقابله با بیماری های گوناگون، ضعیف می شود.

همچنین مصرف این نوع غذاهای سبب می شود کودکان تا مدت ها سیر باشند و علاقه ای به خوردن غذاهای دیگر نداشته باشند.

## گزارش سازمان جهانی بهداشت از تجارت پیوند اعضا

■ براساس گزارشی از سازمان جهانی بهداشت، امروز مسافرت به خارج از کشور برای اهدای عضو صرفا با هدف کسب و کار تجاری که به همین دلیل تورسم پیوند نامیده می شود، ممکن است یک بیستم از تمامی پیوندهای انجام شده را شامل شود.

شایع ترین شیوه ای که در آن اعضای بدن در فراسوی مرزها تجارت می شوند، بواسطه دریافت کنندگان بالقوه ای است که برای انجام عمل پیوند به خارج از کشور خویش سفر می کنند. براساس گزارش دیگری هر سال ۲۰۰۰ نفر هندی کلیه خود را می فروشند.

## لزوم کاهش وزن پیش از آغاز درمان ناباروری

■ شاخص توده بدنی یا BMI نقش مهمی در موفقیت آمیز بودن یا شکست درمان ناباروری دارد و چنانچه این شاخص در یک خانم چاق بالاتر از ۳۵ باشد باید درمان نازایی به تعویق بیفتد. زنان جوان کمتر از ۳۷ سال باید شاخص BMI خود را به کمتر از ۳۰ برسانند تا بهترین بهره را از درمان نازایی دریافت کنند.

## بررسی درمانهای درد زانو



منتشر شده بیان شد که بسیاری از درمان های رایج برای استئوآرتریت زانو ممکن است سود چندانی برای بیمار به همراه نداشته باشند. اگرچه برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری زانو می توانند درد را تا اندازه قابل توجهی کاهش

دهند اما این اثر موقت بوده و بیماران مجدداً با مشکلات قبلی خود روبرو خواهند بود. از طرفی عوارض جانبی این داروها و اثر بر روی ارگان های دیگر نظیر معده باعث بروز مشکلات جدید برای بیماران می گردد.

## غلظت پایین ویتامین E و افت جسمانی

■ براساس یافته های یک بررسی غلظت های پایین سرمی ویتامین E با افت سریع جسمانی در افراد بزرگسال و مسن در ارتباط می باشد. همچنین این مطالعه نشان می دهد که کمبود سایر مواد مغذی نظیر فسفات، ویتامین D، آهن و ویتامین B تأثیر چندانی بر افت عملکرد فیزیکی نداشته است. ویتامین E یک عامل آنتی اکسیدان مهم و محلول در چربی در بدن است که کمبود آن آسیب های متعدد بر عضلات و سلول های عصبی وارد می کند.

## غلظت صنایع دارویی از زنان باردار

■ بیماریهای مربوط به دوران بارداری و پیرامون زایمان عوامل عمده دخیل در افزایش بار مضرعات سلامت در سراسر جهان هستند. هر دو این موارد چنان مورد غفلت قرار گرفته اند که داروهای در دست تولید برای طب مامایی از داروهای در دست ساخت برای یک بیماری منفرد نادر مانند اسکروز جانبی آمیوتروفیک کمتر هستند. پژوهشگران معتقدند باید داروهای جدیدتر و مؤثرتری برای مشکلات اختصاصی مربوط به بارداری زنان تهیه شود.

## رنج خاموش مبتلایان به بیماری سیکل سل

■ تقریباً با اطمینان می توان ادعان داشت که پزشکان در همراه با بیماری سلول داسی شکل ( سیکل سل ) را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می زنند. زیرا بیماران معمولاً به جای آن که به جستجوی کمک های پزشکی بپردازند در خانه می مانند و خود را درمان می کنند.مطالعات نشان می دهد یک سوم بیماران سیکل سل تقریباً هر روز درد داشته اند و بیش از نیمی از آنها حداقل یک روز درمیان درد دارند. تنها حمله های بیماری که با درد بسیار شدید همراه است باعث می شود که بیماران به پزشک یا اورژانس مراجعه کنند.

- دکتر ابراهیم خواجه



اغلب والدین به خصوص مادران از بی اشتهایی کودک شکایت دارند، اما آیا می دانند علل اصلی کاهش اشتها در کودکان چیست؟ ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی به خصوص دستگاه گوارش و تنفس عامل مهمی در بی اشتهایی کودک محسوب می شود.

رژیم غذایی یکنواخت و فقدان مواد مغذی مثل روی و آهن، سوء تغذیه، غصه، حسادت واضطراب در کودکان، زخم های دهانی مثل آفت یا زخم های

# دانشتنی های مادرانه ؛ بی اشتهایی بچه ها

کودک گمگین شده و نیازمند عشق و محبت بیشترخصوصاً هنگام غذاخوردن است.

مصرف شیرینی زیادو مواد قندی در فواصل وعده های غذایی از جمله عوامل بی اشتهایی کودک محسوب می شود.

**با مشکل بی اشتهایی کودک چطور باید مقابله کرد؟**

کودکان برای غذاخوردن باید احساس گرسنگی کنند، بنابراین کمی فعالیت پیش از غذا و عدم مصرف شیرینی یا مایعات شیرین در بین وعده های اصلی غذا برای این منظور لازم است. کودک هنگام غذاخوردن نباید خسته و خواب آلود باشد.

در غذا دادن به کودک صبور باشید و او را به غذاخوردن تشویق کنید و با ابراز محبت و صحبت کردن زمان غذاخوردن را برایش لذت بخش کنید.

به کودک اجازه دهید از انگشتان خود برای برداشتن غذا استفاده کند. در مواقعی که کودک تمایل به خوردن ندارد پافشاری و اصرار نکنید و به زور به

- کودکان برای غذاخوردن باید احساس گرسنگی کنند، بنابراین کمی فعالیت پیش از غذا و عدم مصرف شیرینی یا مایعات شیرین در بین وعده های اصلی غذا برای این منظور لازم است

## از خود در مقابل آفتاب محافظت کنید



■ مهمترین راه مراقبت از پوست به منظور حفظ سلامت آن، محافظت در برابر نور خورشید و آفتاب است. اشعه ماوراء بنفش که از خورشید متساعد می شود و غیر قابل مشاهده است آسیب فراوانی به پوست وارد می کند. این اشعه باعث چین و چروک پوست، خشکی و زبر شدن پوست، لکه های تیره پوستی و از همه اینها مهمتر حتی می تواند باعث ایجاد سرطان پوست گردد.

در واقع تمام تغییرات پوست که بعنوان فرایند پیری پوست شناخته می شود، تا حد زیادی آثار و عوارض نور خورشید هستند.

**برای محافظت از پوست در برابر آفتاب این سه دستور العمل را هم‌زمان بکار ببرید:**

در ساعتی که نور خورشید زیادتر است در فضای باز و زیر نور آفتاب قرار نگیرید. بطور معمول از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بیشترین مقدار اشعه در محیط وجود دارد.

پوشش و لباس مناسب داشته باشید. لباسهای نارنگ که نور را به راحتی از خود عبور می دهند و لباسهای کوتاه و بدون آستین به هیچ عنوان مناسب روزهای آفتابی نیستند. پوشیدن کلاه نیز می تواند برای محافظت سر و صورت مفید باشد.

از مواد ضد آفتاب استفاده نمایید. کرم های ضد آفتاب با spf بالاتر از ۱۵ را حدود ۲۰ دقیقه قبل از خروج از منزل روی پوست دستها و صورت بمالید. سپس هر ۲ ساعت یکبار تا زمانی که بیرون هستید این عمل را باید تکرار نمود.



دیرتان شده است، آماده نگهدارید، از جمله میوه تازه،

ماست میوه و کورن فلکس.

در صورتی که کودک اول صبح گرسنه نیست، غذای حاضری مغذی برای کودک‌تان بسته بندی کنید تا به همراه خود ببرید.

## برای صبحانه وقت بگذارید

احتمالاً شما را تشویق کرده‌اند که صبحانه‌ای سالم بخورید و آن را مهمترین وعده غذایی خانواده‌اند. حق با آنها است. با عمل به این توصیه‌ها در مورد صبحانه کودک او را برای آغازکردن روز آماده کنید:

آشپزخانه‌تان را پر از غذاهای سالمی که آماده‌کردن آنها سریع و راحت است، نگه‌دارید.

اگر وقت‌تان برای تهیه کردن صبحانه کم است، شب قبل صبحانه را آماده کنید. ظرف‌ها را بچینید و مواد غذایی را آماده کنید.

کودک‌تان را ترغیب کنید تا درباره چیزهایی که برای صبحانه می‌خواهد بخورد، تصمیم بگیرد. کودک حتی می‌تواند در تهیه کردن آن به شما کمک کند. گزینه‌هایی برای صبحانه‌های سریع برای مواردی که

## سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده



خانواده به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است. اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند از محیط خانواده است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیطها می تواند نشات گرفته از همین محیط خانواده باشد.

خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر

عهده دارد و عواملی چون خانواده، شغل و تحصیلات والدین، سلامت روانی و جسمانی آنها، شیوه های تربیتی اعمال شده در داخل خانواده، شغل و تحصیلات والدین و به وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده، محل سکونت خانواده، حجم و جمعیت خانواده، روابط اجتماعی خانواده و بی نهایت متغیر دیگر در خانواده وجود دارند. شخصیت فرزند، سلامت روانی و جسمانی او، آینده شغلی، تحصیلی،

اقتصادی، سازگاری اجتماعی و فرهنگی، تشکیل خانواده او و غیره را تحت تأثیر قرار می دهند. خانواده اهمیت آن در دوره کودکی نوزاد در خانواده به دنیا می آید و اولین تعاملات خود را با محیط آغاز می کند در این کانون اولیه تأثیر و تأثرات متقابل آغاز می شود و کودک کم در فرایند رشد و اجتماعی قرار می گیرد،

همانطور که روان شناسان معتقدند سالهای اولیه کودکی بسزایی در رشد شخصیت و آینده دارد. بیشتر طرحواره ها و شناختهای کودک از خود، اطرافیان و محیط در این دوران شکل می گیرد، میزان جسمانی و روانی کودک بسته به ارتباطی است که خانواده با وی دارد و تا چه حد تلاش می کند نیازهای او را بر آورده سازد.

کودکانی که در این سنین از لحاظ عاطفی و امنیتی تامین نمی شوند به انواع مشکلات مبتلا می شوند. مشکلات این کودکان اغلب با شیظنتها، دروغگوییها و حرف نشنیدنهای ساده شروع می شود و با توجه به وضع ناسامانی خانواده به بزهکاریها، جنایت بزرگسالی منتهی می شود.

سخت گیری زیاد والدین با بی توجهی آنها، یا نذر و لوس بار آوردن کودک و برآورده ساختن کلیه نیاهای منطقی و غیرمنطقی او سالمی را به بار نخواهد آورد

# سلامت

# بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشوئید تا کمتر احساس کنید

# به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هم روزگان ( کمیته آموزش همگانی سلامت )

