■ بنابر نتایج به دست آمده از این تحقیق رشد کودکان در خانواده های تک فرزند یا دارای فرزندان تک جنس ، کمتر وغیر متعادل است و کودکان خانواده هایی که فرزندانی از هر دو جنس دارند روحیاتی شادتر و وضعیت رشد متعادل تری هستند .

تغذیه در شرایط بحران

تغذیه در بحران شعار سال ۲۰۰۹ سازمان بهداشت جهانی "سلامت در حوادث وبلایا "نامگذاری شده است .آنچه که دولتها و ملتها بدان توجه خاصی در سال ۲۰۰۹ دارند حفظ سلامت در حوادث طبیعی وغیر طبیعی است. بحران یک رویداد اسف بار است که باعث مرگ و میر، رنج و اندوه بیش از حد انسان و صدمات مادی بسیار زیاد می شود. بنابراین همه قدم های ممکن باید برداشته شود رنج انسان ها از بلایا کاهش یابد و افراد آسیب دیده حق زندگی پرمنزلتی داشته باشند. . یکی از مهمترین نیازهای اولیه مردم بعد از وقوع بلا، غذا می باشد. تامین و توزیع غذای سالم، کافی و بهداشتی یکی از بزرگترین چالشهایی است که همواره فراروی مدیران در وضعیت بحران است.زیرا بلایا اثرات متفاوتی بر روی وضعیت غذا و تغذیه منطقه آسیب دیده می گذارد. مهمترین دلایل بروز مشکلات غذا رسانی در بحران به شرح زیر است: - تخریب منابع تولید مواد غذایی (از بین رفتن زمین های کشاورزی، تخریب چاه ها و قنات ها، از بین رفتن دام ها و طیور و علوفه و غذای مورد نیاز آنها، تخریب کارخانه ها و یا توقف فعالیت های تولید مواد غذایی در آنها).
- اختلال در روند توزیع غذاها به دلیل تخریب فروشگاه های مواد غذایی و یا تخریب راهها و جاده ها.
- آلوده شدن آبهای لوله کشی به دلیل شکستگی ها و نیاز مردم به آب سالم.
- از بین رفتن مراکز ذخیره مواد غذایی نظیر سیلوها، سردخانه ها و انبارهای مواد غذایی.
- قطع برق و از بین رفتن وسایل نگهداری مواد غذایی و در نهایت فساد مواد غذایی.
- آشفته شدن وضعیت مالی خانواده ها و نبود امکان خرید مواد غذایی. بازتاب این اختلالات کاهش دسترسی مواد غذایی در منطقه است. تامین نیازهای غذایی بویژه در گروههای آسیب پذیر تغذیه ای شامل کودکان زنان باردار و شیرده، سالمندان، بیماران، خانواده های پرجمعیت، افراد تنها یا بیوه) بسیار مهم است. بنابراین در هنگام بحران گروههای آسیب پذیر باید سریعا" شناسایی و تحت مراقبتهای تغذیه ای قرار گیرند.

توصیه های ضروری در شرایط بحران:

۱- تغذیه گروههای آسیب پذیر به ویژه کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و شیرده، کودکان بدون سرپرست، سالمندان و معلولین و ... در هنگام بحران بسیار ضروری است.

۲-کلیه امدادگران، کارکنان سازمانها و نهادهای دولتی که به منطقه حادثه دیده اعزام می شوند باید حداقل یک هفته از نظر مواد غذایی مورد نیازشان خودکفا باشند.

۳- غذاهای پخته و خام در کلیه مراحل تهیه، توزیع و نگهداری باید مجزا باشند. ۴- محلهای تهیه، توزیع، نگهداری و یا ارائه مواد غذایی در هنگام بحران باید از نظر کلیه مسائل مربوط به بهداشت محیط شامل آب مصرفی، وجود ناقلین (حشرات، جوندگان)، نحوه فضولات جامد، مایع و ...تحت نظارت دقیق کارکنان بهداشت محیط باشند.

۵- از تغذیه شیرخواران با شیر مادر باید حمایت جدی به عمل آید و از توزیع شیر خشک بدون ارزیابی دقیق وضعیت خانوارهای آسیب دیده پرهیز شود. ۶- در صورت نیاز به تغذیه شیرخوار با شیر خشک رعایت دستورالعمل تهیه شیر خشک با آب جوشیده باید حتما" مدنظر قرار گیرد. بروز اسهال به علت رعایت نکردن مسائل بهداشتی در کودکان شیرخوار بسیار خطرناک است.

۷- تعداد وعده های غذایی کودکان باید حداقل سه وعده در روز باشد.

۸- کمکهای غذایی خارجی باید با فرهنگ مردم منطقه منطبق باشد.

۹- اهدا کنندگان هدایا باید از طریق رسانه های عمومی مطلع شوند که مواد غذایی مورد نیاز مردم منطقه چیست و چگونه و به کجا باید تحویل داده شود تا کمکهای مردمی مفید واقع گردد.

۱۰- با حمایت مسئولین امداد از راه اندازی شبکه های توزیع مواد غذایی و بازگشائی فروشگاهها، دسترسی مردم به مواد غذایی تسهیل گردد.

۱۱-درب بازکن، لیوان یکبار مصرف، قاشق و چنگال از ابتدا در اختیار مردم قرار گیرد.

نویسنده: مینا مینایی، فرزانه صادقی قطب آبادی (پایگاه اطلاع رسانی تغذیه وسلامت)

برای پایین آوردن تب کودک از آب سرد استفاده نکنید!

استفاده از آب سرد در پاشویه کردن کودک برای پایین آوردن دمای بدن او در هنگام تب، باعث انقباض عروق پوست شده و منجر می‌شود تا خون کمتری زیر پوست جریان پیدا کرده بنابراین تبادل گرمایی بین خون و پوست کاهش می‌یابد.

دکتر «سید مجتبی تولیت» متخصص اطفال در گفت وگو با ایسنا با بیان مطلب فوق گفت: بسیاری از کودکان به تب های ویروسی مبتلا می شوند، در این صورت تنها لازم است داغی بدن کاهش یابد.

بنابراین تب زیر ۳۸ درجه مشکلی برای کودک ایجاد نمی کند زیرا کمی تب برای از بین بردن ویروس ها لازم است اما به دلیل آنکه تب بالا خطر تشنج دارد باید آن را کنترل کرد. وی در ادامه افزود: استفاده از آب سرد در پایین آوردن تب کودک باعث انقباض عروق پوست شده و منجر می شود تا خون کمتری زیر پوست جریان پیدا کند. بنابراین این مسئله تبادل گرمایی بین خون و پوست را کاهش می دهد و برعکس آب گرم عروق پوست را گشاد کرده و خون بیشتری را به پوست می رساند و زمانی که خون داغ ، آب روی پوست را بخار کند گرما از بدن گرفته می شود. دکتر تولیت در خصوص روش اشتباه استفاده از پاشویه گفت: غالبا خانواده ها گمان می کنند برای پایین آوردن دمای بدن نوزادی که تب دارد باید پاهای کودک را در داخل آب قرار دهند اما باید دانست کودکان در موقع شب اکثرا دست و پای سردی دارند و اصلا نباید دست و پای سرد آنها را شست و شو داد. وی در خصوص شیوه درست پایین آوردن دمای بدن گفت: دست خشک خود را روی سر و بدن کودک قرار داده و باید آبی که می خواهیم به این منظور استفاده کنیم با دمای طبیعی بدن یک اندازه باشد سپس دست خود یا تکه‌ای پارچه را در آب قرار داده و بعد روی محل های داغ بدن بیمار می گذاریم و تا زمانی که آب پارچه در اثر تب خشک شود صبر می کنیم و سپس مجددا دست خود را روی بدن یا سر کودک گذاشته و در صورت داغ بودن بدن، باز هم این عمل را تکرار می کنیم.

تک فرزند شدن خانواده ها رشد کودکان را تهدید می کند

گروه سلامت : نتایج یک تحقیق از بیش از ٦هزار خانواده ایرانی نشان می دهد که تک فرزند شدن خانواده ها رشد کودکان را تهدید می کند.

رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران در گفتگو با مهر با اعلام این خبر گفت : بنابر نتایج به دست آمده از این تحقیق رشد کودکان در خانواده های تک فرزند یا دارای فرزندان تک جنس ، کمتر وغیر متعادل است و کودکان خانواده هایی که فرزندانی از هر دو جنس دارند روحیاتی شادتر و وضعیت رشد متعادل تری هستند .

دکتر مصطفی اقلیما در پاسخ به سئوال مبنی بر میزان دقت درستی نتایج به دست آمده از تحقیق انجام شده گفت : برای به دست آوردن نتایج علمی ودقیق ، این تحقیق را در ۸ استان مختلف در سراسر کشور میان بیش از ٦ هزار خانواده و با پرسش های کارشناسی شده توسط همکارانمان انجام دادیم و دقت نتایج آن بسیار بالا است .

برخی از کارشناسان اجتماعی معتقدند؛ که عامل اصلی افزایش گرایش زوج های ایرانی به داشتن یک فرزند ، مشکلات عدیده اقتصادی از قبیل نداشتن مسکن ، تورم فشارهای ناشی از هزینه بالای زندگی است .

وجود کودکان غیر همجنس در خانواده به دلیل ایجاد تعادل رفتاری وبرخوردی نقش تعیین کننده ای در رشد مناسب و استاندارد کودکان دارد .

اقلیما در ادامه با تاکید بر اهمیت نقش داشتن برادر و خواهر گفت : وجود کودکان غیر همجنس در خانواده به دلیل ایجاد تعادل رفتاری و برخوردی نقش تعیین کننده ای در رشد مناسب و استاندارد کودکان دارد چرا که عدم وجود هر یک از دو جنس موجب ایجادفضای تک بعدی ویکنواخت در خانواده می شود .

رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به مشابه بودن مشکلات همه خانواده های تک فرزند یا دارای فرزند تک جنس گفت : در این تحقیق مشخص شد جنسیت هیچ تاثیری در تفاوت مشکلات روحی و روانی خانواده های این چنینی ندارد و از این لحاظ هیچ تفاوتی میان خانواده هایی که دختر یا پسر دارند وجود ندارد .

استفاده از ظرف یکبار مصرف گیاهی الزامی می شود

گروه سلامت ؛ معاون انسانی سازمان محیط زیست اعلام کرد: سازمان محیط زیست ماده واحده ای در رابطه با استفاده از ظروف یکبار مصرف گیاهی به دولت ارائه کرده ، که در صورت تصویب استفاده از آن اجباری می شود .

"حسن اصیلیان" در رابطه با ظروف یکبار مصرف پلاستیکی و عدم بازیافت این موارد ، گفت : با توجه به این که بیشترین استفاده از ظروف یکبار مصرف در قالب لیوان و بشقاب است در صورت قرار گرفتن غذا یا چای داغ سمی از این ظروف ترشح می شود که برای سلامت انسان مضر است و اثرات غیر بهداشتی نیز به همراه خواهد داشت.

وی ادامه داد : ظروف گیاهی یکبار مصرف جایگزین بسیار خوبی است ، ضمن این که بازیافت ظروف یکبار مصرف پلاستیکی بسیار سخت است و مدت زیادی صرف می شود تا تجزیه شوند . معاون انسانی سازمان محیط زیست همچنین با اشاره به جمع آوری زباله های تولید شده ناشی از ظروف دوغ و نوشابه گفت : این ظروف که ظرف "پت" نام دارد در برخی از شهرداری های استان برای جمع آوری این گونه زباله ها برنامه ریزی شده است، به طور مثال در مشهد برای جمع آوری وبازیافت این مواد برنامه ریزی شده است ، به طوری که دیگر این گونه ظروف در جوی های آب شهر مشهد دیده نمی شود ، واحد بازیافت مشهدبرای بازیافت این ظروف اقدام کرده و پس از جمع آوری و بسته بندی به کشورهایی مانند چین صادر می کنند که مجددا در ساخت اسباب بازی ها استفاده می کنند . وی در ادامه گفت : بدین ترتیب این گونه موارد وارد محیط زیست نمی شود و مجددا به چرخه مصرف بر می گرداند .

اصیلیان ضمن ابراز امیدواری از آغاز حرکت جمع آوری و بازیافت زباله در کشور،گفت : برای جمع آوری زباله ها و بازیافت اقدامات آغاز شده است اما با توجه به این که این طلای کثیف باید به چرخه مصرف برگردانیده شود در آینده نزدیک در صد زباله هایی که نیاز به دفن دارند ، کاهش یابد .

استفاده از اینترنت در بهبود وضع دیابتی ها

دکتر حمیدرضا فرشچی -متخصص تغذیه ومتابولیسم، فوق تخصص چاقی و دیابت

شیوع بیماری های متابولیک در کشور ما در سال های اخیر افزایش یافته است. ازآنجا که این بیماری ها سیر مزمن داشته و عوارض طولانی مدت را می تواند به همراه داشته باشد ، توجه به کنترل این بیماری ها اهمیت اساسی خواهد داشت . بهبود بیماری های متابولیک مانند چاقی و دیابت نوع ۲ نیاز به تغییر رفتارهای زندگی و مراقبت مستمر طی دوره های درمانی خواهد داشت . اما مشغله های زندگی و دوری راه ها باعث گردیده این ارتباط مستمر در همه موارد امکان دسترسی بیشتر به خدمات اینترنتی ، استفاده از این تکنولوژی در درمان بیماران در کشورهای پیشرفته مورد توجه قرار گرفته است .

مطالعات جدید توسط محققان آمریکایی نشان داده است ، ارائه برنامه های آموزشی آنلاین در بیماران دیابتی نوع دوم وکمک به اداره کردن ومراقبت های آنلاین با استفاده از اینتریت ،می تواند نقش اساسی در کنترل طولانی مدت قند آنها ایفا کند . در این مطالعه که اخیرا در مجله DiabetesCare به چاپ ر سیده است ، محققان بر این عقیده اند که در بسیاری از بیماران با دیابت نوع ۲ ، ویزیت های حضوری در کلینیک ها یا بیمارستان به تنهایی کافی نیست . در این مطالعه به بیماران امکان دسترسی اینترنتی به اطلاعات پزشکی خودشان و اطلاعات آموزشی جدید در رابطه با بیماری دیابت داده شد . علاوه بر این بیماران امکان ثبت اطلاعات تغذیه ای ، فعالیت بدنی ، میزان داروهای مصرفی و میزان قندخون ثبت شده خود را داشتند . در ضمن این بیماران از طریق ایمیل باز خورد توصیه ای در رابطه با میزان قند خون خود را از طریق ایمیل دریافت می کردند .

در این مطالعه ۸۳ بیمار دیابتی نوع ۲ به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند ، در یک گروه بیماران فقط درمان معمول را از طریق مراجعه به کلینیک دریافت می کردند و درگروه دوم درمان معمول در کنار مراقبت اینترنتی ارائه شد . همه بیمار ان مورد مطالعه کنترل طولانی مدت قند خون ضعیفی داشتند ؛ به این معنا که در آنان شاخصHbA۱C که نشان دهنده متوسط قند خون در ماه گذشته است، بیش از ۷ بود .

نتایج این مطالعه نشان داد؛ بعد از یک سال ، بیمارانی که در برنامه های اینترنتی شرکت داشتند ، در مقایسه با گروه دیگر به طور متوسط ۷٪ درصد کاهش در میزان شاخصHbA۱C داشتند .

علاوه بر این در حالی که۳۳درصد از افراد استفاده کننده از برنامه وب ، HbA۱C کمتر از ۷ درصد را نشان دادند ، فقط ۱۱درصد از بیمارانی که فقط از خدمات داخل کیلینیک استفاده کردند ، HbA۱C آنها به کمتر از ۷درصد رسید . محققان می گویند : در مقایسه میان روش های مراقبتی خارج از کیلینیک ، تکنولوژی وب هم ارزان و مقرون به صرفه بوده و هم مقابل استفاده و در دسترس برای بسیاری بیماران است .

۵ اشتباه رایج درباره حساسیت فصلی

دکتر محمد کیاسالار

۱-توی این سن وسال که آدم آلرژی نمی گیرد!

این حرف ، غلط است . آلرژی ، پیر وجوان نمی شناسد و در هر سن وسالی ممکن است اتفاق ؛ مخصوصا اگر سابقه اش در خانواده تان وجود داشته باشد .

۲-آلرژی که بیماری نیست ؛ صرفا یک جور حساسیت است !

این هم از آن حرفهااست . حساسیت فصلی در موارد شدیدش کار و زندگی آدم را کاملا مختل می کند. ضمن این که بیماری ، مزمن است و به مروز باعث مشکلات دیگری مانند سینوزیت ، مزمن وپولیت بینی هم می شود . به علاوه ، در صد قابل توجهی از این بیماران ، یا از همان ابتدا به آسم دارند یا بعدا آسم می گیرند .

۳- حساسیت فصلی مختص فصل بهار است !

اگر چه حساسیت در فصل بهار شایع تر است ، اما فصل ابتلا در همه بیماران ، یکسان نیست . در واقع، نوع حساسیت است که فصل بیماری را تعیین می کند ؛ مثلا آنهایی که به گروه درختان حساسیت دارند ، فصل بیماری شان اوایل بهار است . آنهایی که به گروه تولید شده از علف و چمن حساسیت دارند ، فصل بیماری شان انتهای بهار و اوایل تابستان است .

آنهایی که منشا حساسیت شان گل های تزئینی است ، از اواسط تابستان تا اواخر پاییز، حساسیت دارند و ...حالا فکر کنید اگر یک نفر به همه این موارد حساسیت داشته باشد ، فصل بیماری اش چه می شود ؟ از اوایل بهار تا اواخر پاییز ؛ یعنی در بیشتر مواقع سال !

۴-کافی است خانه و زندگیت را عوض کنی تا مشکلت کلا حل شود!

البته دوری از ماده حساسیت زا ، هر چه بیشتر ، بهتر؛ اما نباید از این پیش فرض درست به آن نتیجه غلط برسید . اگر خانه و زندگی تان و حتی اگر شهر ودیارتان را عوض کنید ، چه تضمینی وجود دارد که به مواد حساسیت زای شهر و دیار جدیدتان حساسیت نداشته باشید ؟ یادتان باشد که آلرژی یک بیماری خود ایمنی است و مشکل اصلی شما درونی است و به سیستم ایمنی تان مربوط می شود. پس این روش با وجود هزینه هایی که دارد ، امکان شکست اش هم کم نیست .

۵- آلرژی هیچ درمان موثری ندارد؛ باید با آن کنار بیایی !

نه ! در کنار درمان های طبی موثری که وجود دارد، با رعایت برخی توصیه های ساده می توانید علائم بیماری تان را به حداقل برسانید : محل زندگی تان را حسابی پاک سازی کنید ، خصوصا قبل از آغاز فصل آلرژی تان .

پنجره ها ، قفسه های کتابخانه و دستگاههای تهویه هوا را که در محل تجمع گرد وخاک اند ، خوب پاک کنید . بین ساعت ۱۰ صبح تا ٤عصر که بیشترین میزان گرد و غبار در هوا پراکنده است ، حتی المقدور کمتر از منزل خارج شوید و دست کم ۳۰دقیقه پیش ازخروج تان از منزل ، داروهایتان را مصرف کنید . ملافه هایتان را هر هفته در آب گرم بشویید و لباس هایتان را توی خانه خشک کنید.قبل از خواب شبانه تان دوش بگیرید و موهایتان را بشویید . دور حیوانات خانگی را خط بکشید .

موقع رانندگی ، پنجره های اتومبیل تان را ببندید و جهت دریچه های تعویض هوا را مخالف صورت تان تنظیم کنید . هنگام باغبانی و مرتب کردن چمن ها حتما از ماسک های فیلتر دار استفاده کنید و استفاده از وسایل تهویه و تصفیه هوای خانه و ماسک های ضد گرد وغبار را نیز از قلم نیاندازید.

پدران افسرده، یادگیری فرزندانشان را به تاخیر می‌اندازند

■ گروه سلامت: طبق نتایج مطالعات جدید؛ کودکان پدران افسرده نسبت به سایر همسالان خود از تعداد لغات کمتری استفاده می کنند .

به گزارش ایسنا، نتایج این تحقیقات که روی ۵ هزار خانواده انجام گرفته است نشان می دهد؛ افسردگی مادران در این امر بی تاثیر است .

محققان می گویند: فرزندان ۲ ساله پدران افسرده به طور میانگین ۱/۵ لغت کمتر از سایر کودکان به کار می برند. این تفاوت ممکن است کوچک به نظر برسد؛ اما وقتی تاثیر آن در تکامل یادگیری گفتار کودک در نظر گرفته شود، تفاوت واضح تر خواهد بود.

مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند از نگهداری آنها به مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نماییم

○ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)