

خواب کم در بین دانش آموزان به یک معضل مهمی تبدیل شده است، زیرا دانش آموزان کم خواب قدرت یادگیریشان در طول تحصیل کاهش پیدا می‌کند. این امر توجه والدین را می‌طلبد تا فکراساسی به خواب فرزندانشان کنند

مرگ زودرس در کمین تنبل‌ها

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افراد تنبل دو برابر بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاهی در تروندهایم با بررسی روی اطلاعات ۲۳ هزار نفر برای مدت بیش از دو دهه و ارزیابی تاثیر ورزش کردن بر سلامتی دریافته‌اند افراد تنبل دو برابر بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی با سبک زندگی کم‌تحرک در مدت زمان انجام این مطالعه ۹۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام بوده‌اند. احتمال مرگ بر اثر حمله قلبی یا سکته مغزی در افراد تنبل نسبت به افرادی که به طور مرتب حداقل دو ساعت در هفته ورزش می‌کنند ۱۶۸ درصد بیشتر است. همچنین افرادی که در شروع این مطالعه فعالیت بدنی کافی نداشتند اما پس از آن به تناسب لازم دست پیدا کردند توانستند خطر مرگ زودهنگام را به نصف کاهش دهند.

خواب فرزندانتان را در روزهای باقیمانده تا مهر تنظیم کنید



گروه سلامت //

تنظیم ساعت خواب در روزهای باقی مانده تا شروع سال تحصیلی برای دانش آموزان اهمیت بسزایی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فرارسیدن فصل پاییز و آغاز درس و مدرسه برای کلاس اولی‌ها، تحولی بزرگ و برای دانش آموزان با تجربه شروع مجدد دغدغه پس از سه ماه استراحت و خوش گذرانی است.

خواب مناسب باعث می‌شود تا کارکردهای شناختی مغز دانش آموزان ارتقا پیدا کند و سیستم عصبی مرکزی نیز توسعه یابد و خواب غیر مناسب باعث کاهش هوشیاری آن‌ها در طول کلاس درس می‌شود.

بر اساس گزارش موسسه ملی خواب پیش دبستانی‌ها به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب در طول شب نیازمندند که کودکان مدرسه بین ۶ تا ۱۳ سال در طول ۲۴ ساعت بین ۹ تا ۱۱ ساعت را تجربه می‌کنند.

خواب مناسب دانش آموزان حالت ترمیمی دارد و کودکانی که دارای خواب مناسبی بوده

بسیار هوشیارتر از سایر دانش آموزان هستند؛ خوابیدن کافی عملکرد فرزندان را در ایام مدرسه تنظیم و باعث ارتقای تمرکز و قدرت تصمیم گیری و حل مسئله می‌شود.

یک سوم از نوجوانان خواب کافی ندارند نوجوانان باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت در طول شب بخوابند، اما متأسفانه یک سوم از نوجوانان

خواب کافی نداشته که علت اصلی آن فعالیت بیش از حد آن‌ها بعد از زمان مدرسه و انجام تکالیف درسی است.

ساعت بیولوژیکی نوجوانان زود خوابیدن را برای آن‌ها به امری دشوار تبدیل کرده است به طوری که این ساعت بیولوژیکی در زمان بلوغ دچار تغییرات مختلفی می‌شود و هنگامی که

برای هر دردی مسکن نخورید



گروه سلامت //

داروهای مسکن حاوی اپیوئید مانند کدئین، کاربرد زیادی در پزشکی دارند اما مصرف بی‌رویه آنها برای هر ناراحتی از سردرد گرفته تا برخی دل‌دردها خطرناک است و متخصصان دارویی با ارائه تشبیهی در این باره می‌گویند که «با گلوله توپ به گنجشک شلیک نکنید.»

به گزارش ایسنا، داروهای مسکن شامل ترکیباتی هستند که اپیوئید خوانده می‌شود و مانند مرفین عمل می‌کنند. اپیوئیدها به گیرنده‌های مخصوصی در سیستم عصبی - به ویژه در مغز - متصل می‌شوند تا تأثیر خود را نشان دهند.

نوربرت ودارتس، متخصصی که در زمینه داروهای مسکن و اعتیاد در بیمارستان دانشگاه رگنزیورگ آلمان تحقیق می‌کند، می‌گوید: اپیوئیدها قوی‌ترین مسکن‌هایی هستند که به صورت دارو در دسترس‌اند و قویتر از آنها

نیست. نوربرت ودارتس می‌گوید: برخی اپیوئیدها در قالب قرص مسکن در روده جذب می‌شوند. آنها پس از بلع مدتی در معده هستند تا به صورت محلول درآیند اما مصرف دراز مدت آنها، بیش از دو ماه برای بدن مخرب است. او می‌گوید: این مسکن‌ها برای بیماران سرطانی ضروری هستند، البته آن هم، نه همیشه. حال تصور کنید فردی در ۲۵ سالگی دچار درد مزمن کمر شده و پزشکان تشخیص دادند که او تا ۳۰ سال آینده از این درد رها نخواهد شد. در این صورت مصرف این مسکن‌ها اشتباه است. بنابراین باید برای تسکین این قبیل دردها به دنبال راه‌های درمانی مؤثرتر و با عوارض جانبی کمتر بود.

بنابر گزارش دوپچه‌وله، او تأکید می‌کند که این مثال برای درد عادت هم صادق است و استفاده از اپیوئیدها برای تسکین این درد راه‌حلی کاملاً اشتباه است. ودارتس می‌گوید: مثل این است که با توپ به یک گنجشک شلیک کنید.»

اپیوئیدها هرچند اغلب عوارض جانبی اندکی دارند اما مصرف بی‌رویه آنها باعث تهوع، استفراغ یا در درازمدت بیوست می‌شود. از آن مهمتر آنها به کبد هم فشار می‌آورند. نوربرت ودارتس تأکید می‌کند که این مسکن‌ها،

نوجوانان دانش آموز دیر به رختخواب می‌روند موقع بیدار شدن برای رفتن مدرسه دچار مشکلات متعددی می‌شوند.

خواب کم در بین دانش آموزان به یک معضل مهمی تبدیل شده است، زیرا دانش آموزان کم خواب قدرت یادگیریشان در طول تحصیل کاهش پیدا می‌کند.

این امر توجه والدین را می‌طلبد تا فکراساسی به خواب فرزندانشان کنند.

والدین ساعت خواب فرزندشان را تنظیم کنند

بهترین کار اینکه والدین ساعت خواب فرزندان شان را کنترل کنند و برنامه خواب منظم و دقیقی بچینند که زمان خوابیدن روزهای عادی هفته با تعطیلات آخر هفته تفاوت داشته باشد البته تاخیراً تا ۲ ساعته در طول یک هفته، مشکلی ندارد.

روی زمان خوابی که برای فرزندتان در نظر گرفته‌اید، تأکید داشته باشید، حتی اگر با مخالفت او رو به رو شدید.

در مقابل لجبازی فرزندتان صبور باشید، دعوا و مجادله راهکار درستی نیست.

برنامه غذای روزانه خود را طوری تنظیم کنید تا وعده شام زودتر صرف شود.

بهدارست قبل از خواب به فرزندان یک لیوان شیر بدهید، زیرا موجب خواب بهتر او می‌شود.

سعی کنید از همین فردا ساعت خواب فرزندان تنظیم کنید تا صبح زود از خواب بیدار شود و شب زود به رختخواب برود تا در آغاز فصل تحصیلی جدید با سختی رو به رو نشوند.

عدم تحرک فیزیکی خطر مرگ را دو برابر می‌کند

گروه سلامت //

محققان دریافته‌اند عدم تحرک فیزیکی به مدت ۲۲ سال افزایش خطر مرگ زودهنگام را در مقایسه با افراد دارای زندگی سالم دو برابر می‌کند.

به گزارش مهر، دکتر «ترین موهولت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه علوم و تکنولوژی نروژ، در این باره می‌گوید: «به منظور بهره‌گیری حداکثری از فواید سلامت تحرک فیزیکی در جهت حفاظت در مقابل مرگ زودهنگام به هر دلیلی و مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی، باید فعالیت فیزیکی مداوم داشت. حتی اگر تا قبل از این تحرک فیزیکی مداوم نداشته‌اید می‌توانید با داشتن تحرک فیزیکی خود خطر مرگ زودهنگام را کاهش دهید.»

هدف این مطالعه، ارزیابی ارتباط نحوه تغییرات در فعالیت فیزیکی در مدت ۲۲ سال با مرگ ناشی از هر علت و بیماری قلبی-عروقی بود.

در مجموع ۲۳،۱۴۶ مرد و زن در این بررسی و تحلیل حضور داشتند. میزان تحرک فیزیکی به غیرفعال، تحرک متوسط، تحرک کمتر از دو ساعت در هفته و تحرک زیاد (دو ساعت یا بیشتر در هفته) تقسیم شد.

شرکت کنندگان براساس میزان فعالیت و تحرک شأن گروه بندی شدند. داده‌های تحرک فیزیکی با اطلاعات مربوط به مرگ هر شرکت کننده تا پایان سال ۲۰۱۳ مورد بررسی قرار گرفت.

محققان دریافته‌اند افراد غیرفعال ۲ برابر بیشتر با احتمال مرگ به هر دلیل و ۲۰٫۷ برابر بیشتر با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی روبرو بودند.

افراد دارای تحرک فیزیکی متوسط ۶۰ درصد بیشتر با مرگ به هر دلیل و ۹۰ درصد افزایش احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی روبرو بودند.

عادت کودکانه که دشمن دندان‌ها می‌شود

گروه سلامت //



یک متخصص دندان درباره عرضه‌ای شایع در دهان و دندان که اغلب در کودکان رخ می‌دهد، توضیح داد.

بهراد قریب زاده متخصص دندان در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره

دندان قروچه با اشاره به اینکه این عارضه در سنین کودکی شایع‌تر است، اظهار کرد: اگر علت این نوع عارضه در سنین کودکی سریعتر تشخیص داده شود می‌تواند مانع بروز بیماری‌های دیگری در سنین بالاتر شود.

او افزود: هرچه سن کودک بالاتر می‌رود این آسیب‌ها برگشت ناپذیرتر می‌شوند و این عادت بیشتر در ذهن کودک می‌ماند؛ بنابراین باید در سن پایین تشخیص داده شود. او گفت: بسیاری از والدین تصور اشتباهی از دندان قروچه کودک دارند و فکر می‌کنند این عادت فقط کوبیدن و ساییدن دندان‌ها روی هم است، در حالی که اثرات مخرب خود را خواهد گذاشت.

یادگیری درباره اثرات مخرب دندان قروچه بیان کرد: این عارضه در کوتاه مدت می‌تواند باعث سایش دندان‌ها و در درازمدت این عادت دائمی شده و روی دندان‌های ثابت هم ساییدگی ایجاد می‌کند؛ علاوه بر این، سایش دندان‌ها آسیب برگشت‌ناپذیری در مفصل گیجگاهی فکی ایجاد می‌کند که متأسفانه درمان نمی‌شود.

او درباره درمان دندان قروچه گفت: اگر خانواده‌ها با چنین موردی رو به رو شدند فوراً به متخصص مراجعه کنند تا درمان را آغاز کنند؛ درمان و پیشگیری از دندان قروچه فقط استفاده از گارد شبانه است که به صورت‌های مختلف نرم، نیمه سخت و سخت وجود دارد و بسته به شدت دندان قروچه تجویز خواهد شد که ابتدا از سایش جلوگیری می‌شود و در آخر می‌توان این عادت را به تدریج ترک کنند.

برنزه شدن به قیمت سرطان

گروه سلامت //

طی چند سال اخیر تب برنزه کردن پوست بین جوانان به حدی داغ است که افراد دیگر به عاقبت رفتن به اتاق‌های داغ سولاریوم فکر نمی‌کنند.

یک متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با ایسنا در رابطه با مضرات سولاریوم، اظهار کرد: برای سولاریوم از اشعه ماوراء بنفش استفاده می‌شود که این



اشعه در پوست تغییراتی را ایجاد می‌کند که در نهایت منجر به سرطان پوست می‌شود. افشار رمضان‌پور در رابطه با آسیب سولاریوم بر پوست، افزود: سوختگی پوست، کوچک‌ترین آسیبی است که سولاریوم به پوست وارد می‌کند. این سوختگی شامل درجات مختلف سوختگی تا تاول است، پس از تاول دچار تغییرات رنگ در محل سوختگی می‌شود.

متخصص پوست و مو ادامه داد: سولاریوم سبب تغییرات بدخیمی در پوست می‌شود. به صورت سلول‌های بدخیم سنگ‌فرشی، سلول‌های بدخیم قاعده‌ای و مهم‌ترین نوع سرطان پوست، ملانوم‌ها است که در نهایت منجر به سرطان پوست می‌شود.

رمضان‌پور خاطرنشان کرد: در نهایت توصیه می‌شود افراد برای برنزه شدن از کرم‌های برنزه‌کننده استفاده کنند.

به گزارش ایسنا، سولاریوم، فرایندی است که طی آن پوست شخص پس از چند روز تکرار از رنگ طبیعی خود خارج شده و به سمت طیف رنگی مورد علاقه فرد تغییر می‌کند.

سولاریوم، دستگاهی برای برنزه کردن پوست بدن است که شامل تختی است که در دیواره‌های آن لامپ‌های اشعه فرابنفش تعبیه شده است؛ به طوری که وقتی بدن شخص درون این وسیله قرار می‌گیرد، در این دستگاه که حاوی لامپ‌های مشابهی است بسته شده و بدن درون جعبه‌ای که حاوی نور فرابنفش است، قرار می‌گیرد.

در واقع اتاق سولاریوم از یک تشک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ‌های UVA و UVB قرار داده شده‌اند و از بالا و پایین به بدن اشعه تابانده می‌شود.

عوارض ناشی از درمان سرطان سینه در چه افرادی بیشتر است؟

گروه سلامت //

متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی گفت: انواع روش‌های درمان سرطان سینه با عوارضی همراه بوده که شدت این عوارض در برخی افراد بیشتر است.

ثریا سلیمانیان متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان اینکه سرطان سینه، شایع‌ترین سرطان در بین زنان کشور است، اظهار کرد: طبق آمار از هر ۶ تا ۱۰ نفر زن در دنیا یک نفر در طول عمر خود ممکن است به این سرطان دچار شود، سرطان سینه اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود با درمان مناسب بیمار به زندگی عادی خود برمی‌گردد، ولی در مراحل پیشرفته با وجود اینکه امکان درمان قطعی وجود دارد، ولی احتمال بازگشت فرد به زندگی عادی کمتر است.

انواع روش‌های درمان سرطان سینه

او بیان کرد: جراحی، رادیوتراپی یا برتودرمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، درمان‌های هدفمند و ایمونوتراپی یا ایمنی درمانی از جمله درمان‌های سرطان سینه هستند که درمان‌های هدفمند و ایمونوتراپی به تازگی به انواع روش‌های درمان سرطان سینه اضافه شده‌اند. وی افزود: بسته به اینکه سرطان سینه در چه مرحله‌ای باشد روش درمان و نتیجه درمان متفاوت است به طور کلی این عارضه هرچه زودتر تشخیص داده شود با درمان‌های سبک‌تر فرد بهبود پیدا می‌کند و نتیجه درمان هم مؤثرتر است، همه روش‌های درمانی سرطان سینه با عوارضی همراه بوده، ولی اگر فرد بیماری زمینه‌ای خاص نداشته باشد عوارض درمان سرطان سینه برای او کم‌تر است، بنابراین مبتلایان به اختلالات قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی، فشار خون، دیابت و بیماری‌های کبدی در طول درمان این بیماری با عوارضی بیشتر مواجه می‌شوند. سلیمانیان تأکید کرد: پس از اتمام فرایند درمان، بیمار می‌تواند با رعایت نکاتی مانند تغذیه مناسب، داشتن تحرک و فعالیت بدنی و خواب با کیفیت به زندگی طبیعی خود برگردد، مبتلایان به سرطان سینه در طول درمان برای دستیابی به نتیجه بهتر از نظر جسمی و روحی به حمایت اعضای خانواده و دوستانشان نیاز دارند. وی گفت: عواملی مختلف در ایجاد سرطان سینه دخیل هستند که در این میان هورمون‌های زنانه بیشترین نقش را دارند. قاعدگی زودرس، یائسگی دیررس، سن بارداری، تعداد زایمان، اضافه وزن و چاقی، استعمال دخانیات، مصرف قرص‌های ضد بارداری و مشروبات الکلی از جمله عوامل مؤثر در بروز سرطان سینه هستند.

آیا شما هم به بادام زمینی حساسیت دارید؟

گروه سلامت //

حتماً شما هم در اطرافیان خود افرادی را مشاهده کرده‌اید که با خوردن برخی مواد غذایی مانند بادام زمینی، غذاهای دریایی، باقالی و... دچار حساسیت شدید می‌شوند. اما سوال اصلی اینجاست که بروز مشکلات ناشی از مصرف این اقلام به چه علت است؟

به گزارش ایسنا، شوک ناشی از حساسیت شدید یا «آنافیلاکسی» زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی اقدام به مصرف ماده‌ای کند که شدیدا به آن حساسیت دارد و یا به هر طریقی در معرض آنها قرار گیرد.

این اقلام شامل: داروهایی مثل پنی‌سلین، داروهای نیش حشراتی مانند زنبور، مصرف بادام زمینی، برخی مواد غذایی دریایی و... است.

علائم بروز حساسیت

شروع حساسیت می‌تواند با علائمی نظیر خارش، گزگز، استفراغ، تنگی نفس، ورم صورت، گرفتگی صدا، تپش قلب و کاهش هوشیاری همراه باشد.

نکته قابل توجه آن است که اگر در لحظات اولیه، خدمات پیشرفته پزشکی به آنها نرسد، ممکن است فرد در زمان کمی دچار ایست قلبی شود. به همین علت سرعت عمل بالا در ارائه خدمات پزشکی به این افراد اهمیت ویژه‌ای دارد.

پس از بروز علائم چه اقداماتی انجام دهیم؟

سعی کنید آرامش خود را حفظ کرده و بیمار را در حالت خوابیده قرار دهید. در صورتی که بیمار استفراغ کرد او را به پهلو قرار دهید تا ترشحات باعث انسداد راه هوایی او نشود. نسبت به تغییرات لحظه به لحظه بیمار هشیار باشید؛ اگر تنفس نداشت و قفسه سینه او بالا و پایین نمی‌رفت باید بلافاصله اقدامات احیا را انجام دهید.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان اورژانس کشور، افرادی که دچار حساسیت‌های مختلف هستند حتماً باید سعی کنند به دور از عوامل حساسیت‌زا باشند؛ چراکه شوک ناشی از حساسیت، خطرناک بوده و می‌تواند منجر به مرگ شود.