

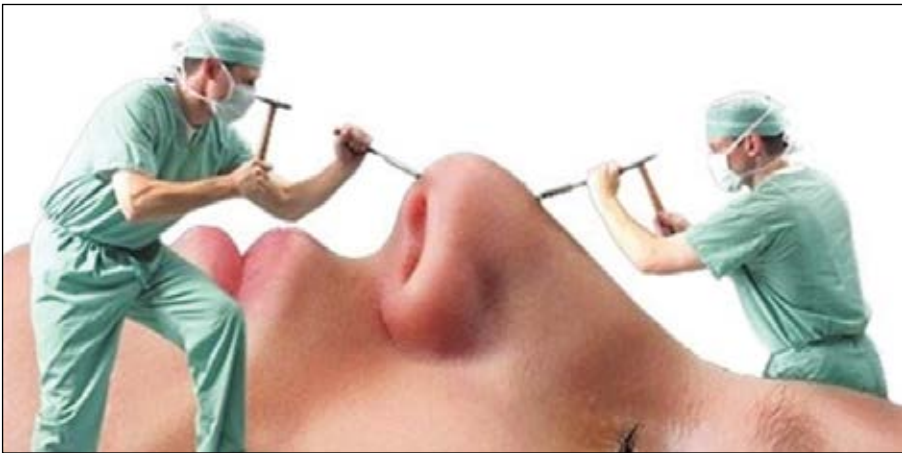
نکاتی درمورد خواب کودکان در آستانه بازگشایی مدارس

معمولا همزمان با شروع فصل مدارس در پاییز برای بچه ها سخت است که عادت دیرخوابیدن خود در فصل تابستان را ترک کنند.
در آستانه فصل پاییز و زمان بازگشایی مدارس، بازگرداندن الگوهای خواب سالم کودکان برای به دست آوردن تمرکز و انرژی مناسب در کلاس ضروری است.
بنیاد ملی و آکادمی پزشکی خواب آمریکا اعلام کرده است که کودکان ۵ تا ۱۲ ساله به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب و نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت نیاز دارند.
• باید هر دو تا سه روز یکبار ۱۵ دقیقه زودتر بچه ها را بیدار کنید.
• لازم است قبل از شروع خواب به مدت یک ساعت مراقب آرامش کودکان باشید؛ به گونه ای که مانع

از ورزش کردن، مصرف مواد کائین دار، تماشای تلویزیون و استفاده از تلفن همراه توسط کودک شوید.
• یکی از مهم ترین ملزومات خواب، فراهم آوردن شرایط ایده آل است، زیرا تاریکی به بدن کودکان کمک می کند تا زمان خواب را حس کند و همچنین باعث می شود سطح طبیعی ملاتونین بالا برود که به آن ها کمک می کند به آرامی بخوابند. والدین موظفند موضوع را بسیار جدی بگیرند، زیرا کمبود خواب منجر به موارد زیر می شود: • کمبود انرژی • کاهش تحمل درد • تغییرات در سطوح هورمونی • تضعیف یادگیری و تفکر انتقاد یا گرفتار شدن در مدرسه می شوید، بهتر است با پزشک کودکان صحبت کنید تا مشکلات خواب فرزندتان را ارزیابی کرده و مراحل غلبه بر مشکل را شناسایی کنید. / منبع: اسکای نیوز

عضو کمیسیون پزشکی قانونی کشور مطرح کرد؛

هر هفته ۲ مرگ زیر تیغ جراحان زیبایی غیر مجاز اتفاق می افتد



◆ گروه سلامت //

عضو کمیسیون پزشکی قانونی کشور، با اشاره به عوارض انجام نادرست جراحی های زیبایی، گفت: جراحی های زیبایی توسط افراد غیر متخصص و غیر مجاز، هر هفته منجر به حداقل دو مرگ در کشور می شود.

حمیدرضا علیزاده، در برنامه «ضربان» شبکه سلامت سیما در خصوص عوارض انجام نادرست عمل های جراحی زیبایی، اظهار داشت: بیشتر پرونده هایی که در حال حاضر در پزشکی قانونی مورد بررسی قرار می گیرد مربوط به کارهای زیبایی است که توسط افراد غیر متخصص انجام شده است. عضو ثابت کمیسیون پزشکی قانونی کشور افزود: افراد موظفند قبل از انجام هر درمانی به خصوص جراحی زیبایی و ترمیمی، با جستجوی اینترنتی اطلاعات پزشک مورد نظر خود را پیدا کنند در این رابطه سایت سازمان نظام پزشکی اطلاعات کامل پزشک را با وارد کردن نام و نام خانوادگی، در اختیار جویبده قرار می دهد. وی

گفت: سهم بزرگی از عوارض که به دنبال کارهای زیبایی ایجاد می گردد بر عهده خود مراجعه کننده است زیرا بدون آگاهی و تحقیق و تنها با تبلیغ های فریبنده به یک مرکز زیبایی مراجعه می کنند.

علیزاده ادامه داد: قطع عصب های صورت، نکروز وسیع بافت و ایجاد ناهنجاری هایی که شاید نیاز به چندین عمل ترمیمی داشته باشد، از عواقب سهل انگاری در انتخاب درست پزشک است. وی گفت: یک تزریق ساده ژل در لب توسط فرد غیر متخصص می تواند به نکروز (از بین رفتن بافت) کامل این عضو منتهی گردد. این متخصص جراحی ترمیمی و زیبایی، افزود: انجام جراحی های زیبایی توسط افراد غیر متخصص و غیر مجاز، هر هفته منجر به حداقل دو مرگ در کشور می گردد. همچنین تزریق ساده بوتاکس اگر توسط فرد ماهر و متخصص انجام نگردد با عوارض بسیار زیادی همراه خواهد بود که گاهی جبران این نواقص توسط فوق تخصص زیبایی هم، امکان پذیر

نخواهد بود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص شایع ترین اعمال جراحی در کشور، گفت: جراحی بینی و جراحی چاقی، از شایع ترین جراحی های زیبایی انجام شده در کشور است. وی در پاسخ به این سوال که آیا همه افراد علاقمند به جراحی بینی کاندید عمل خواهند بود، افزود: بسیاری از افراد مراجعه کننده برای جراحی بینی، کاندید مناسبی برای عمل نیستند و در بیشتر اوقات به این افراد توصیه به انجام مشاوره های روانشناسی می گردد. علیزاده گفت: بعد از جراحی بینی، جراحی های چاقی از بیشترین جراحی های زیبایی محسوب می شوند البته بعضی از این عمل ها در حوزه درمان قرار دارد به طور مثال افرادی که BMI (شاخص توده بدنی) بالای ۳۵ تا ۴۰ دارند، در حیطه اعمال جراحی درمانی چاقی قرار می گیرند. وی در پاسخ به این سوال که قبل از جراحی چاقی چه نکاتی مد نظر قرار می گیرد، افزود: انجام معاینات بالینی دقیق (BMI)، میزان قدرت کنسانسی پوست، وجود فتق های ناشناخته،

مصرف سیگار و مواد مخدر و همچنین آزمایشات کامل و بررسی تمامی بیماری های داخلی فرد، ضروری است که پس از آن پزشک فوق تخصص جراحی ترمیمی، نظر خود را اعلام می کند. عضو ثابت کمیسیون پزشکی قانونی کشور گفت: افرادی که وزن زیادی دارند به دلیل عدم چرخش مناسب خون در اندام های تحتانی بدن، ترمیم زخم ها به سختی انجام می گردد و ممکن است در روند بهبودی اختلال ایجاد کند.

وی، لیپوساکشن و ابدومینوپلاستی را، برداشتن موضعی چربی ها و پوست از ناحیه شکم دانست، در حالی که اسلیو، روش جراحی است که باعث کاهش وزن کل بدن می گردد که معمولاً بعد از گذشت یک سال از جراحی اسلیو، شخص کاندید جراحی پوست های اضافه بدن می گردد. بنابراین دقت در انتخاب بیمار صحیح این جراحی ها، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. علیزاده تاکید کرد: آگاهی و روشنگری مردم از عوارض سنگین و غیر قابل جبران اینگونه جراحی ها جلوگیری می کند. / مهر

چگونه یاریگر کودکان در برابر ترس هایشان باشیم؟

◆ صبح ساحل // راضیه نیرومند

کودکان از چیزهای زیادی می ترسند و گاهی اوقات کمک کردن به آنها برای غلبه بر ترس هایشان برای والدین سخت می شود. ترس در کودکان می تواند بر روی حالات روحی و اعتماد به نفس آنها تاثیر منفی بگذارد. یکی از این ترس ها، ترس جدا شدن کودک از پدر و مادرش است. گاهی کودکان از پدر و مادر خود می خواهند که آنها را تنها نگذارند و با گریه کردن، داد زدن، بهانه جویی و یا چسبیدن بیش از حد به والدین، این ترس ها را از خود بروز می دهند. در موارد شدید ممکن است کودک والد خود را از اتاقی به اتاق دیگر دنبال کند تا حتی از دید والدینشان بیرون نرود و به صورت شایع تری، این کودکان از رفتن به مدرسه اجتناب می کنند. تعدادی از کودکان هنگام جدایی، دل درد و یا دیگر مشکلات جسمانی را تجربه می کنند. گاهی کودکان ترس از حضور در اجتماع دارند. آنها اغلب تلاش می کنند از این موقعیت های اجتماعی مورد هراس بگریزند. این کودکان حتی در حضور همسالان نیز دچار اضطراب می شوند. گاهی ترس از صحبت در جمع در محیط های تحصیلی و مدرسه بروز می کند. هراس اجتماعی باعث اختلال در مسیر پیشرفت کودک می گردد. بعضی مواقع کودک ترس از دست دادن والدین دارد. در موارد دیگر کودک ترس از ارتفاع، آسانسور، تاریکی، هیولا، حیوانات، بیمار شدن، تنهایی، غریبه ها، کابوس های شبانه و مرگ دارد. در صورت مشاهده ترس در فرزندتان هرگز آنها را به سخره نگیرید. در مورد ترس های او در جمع سخن نگویند. به طور یکباره او را در موقعیت هایی که برایش ترسناک است قرار ندهید چون ناخواسته موجب تشدید ترس های او خواهید شد. بایستی علت ترس کودک مورد بررسی قرار گیرد. گاهی ترس ها الگو برداری رفتار پدر، مادر و یا اطرافیان است. زمانی که والدین و یا اطرافیان به ترس فرزند واکنش نشان می دهند و توجه ویژه تری به آن می کنند؛ در این مورد کودک شرطی شده و سعی می کند ترس هایش را با شدت بیشتری نشان دهد تا مورد توجه قرار گیرد. در هر صورت مساله ترس کودکان باید جدی گرفته شود و به صورت تخصصی درمان شود. برای اینکه بتوانید به کودک خود کمک کنید؛ سعی کنید در ابتدا با او همدلی کنید، فرصتی ایجاد کنید در مورد ترس هایش صحبت کند و در بازی آنها را نمایش دهد. در مورد ترس هایش کتاب قصه بخوانید تا کم کم با آنها روبرو شود. منابع ترس آنها را بررسی کنید و در موارد حاد از یک مشاور و روانپزشک کمک بگیرید.

زهرآ عاشوری زاده / مشاور و روانشناس بالینی کودکان و نوجوانان

فواید عمومی

ورزش منظم



حفظ وزن در محدوده مطلوب



کاهش فشار خون



کاهش حوادث قلبی، عروقی و مغزی



کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲



کاهش خطر ابتلا به سرطان



افزایش توان عضلانی



کمک به سلامت استخوان ها



بهبود سلامت روان



کاهش ابتلا به زوال عقل در سالمندی



منبع: رسالت اینفوگرافیک: صبح ساحل



عکس روز | گلف

شاخه ی ورزشی گلف، در همزمان به تازگی فعالیت پررنگتری را آغاز کرده است. شهروندان علاقه مند از طریق ارتباط گرفتن با هیئت های شهرستانی این ورزش، میتوانند در کلاس های آموزشی آن شرکت کنند.

|عکس: صبح ساحل - آرشو - ایرج توکلی |