



بیشتر بدانیم

بلوغ در پسران؛ علایم و نشانه‌ها

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی از سریال شبکه سلامت که به خوبی بحث بلوغ در پسران را پیش می‌کشد



به تازگی ویدئویی از سریال «من هم دوست دارم» شبکه سلامت تلویزیون در فضای مجازی منتشر شده که به دلیل پرداختن به موضوع مهم بلوغ در پسران مورد توجه قرار گرفته است. این فیلم، گفت‌وگوی والدینی را نشان می‌دهد که درباره بلوغ پسر خانواده و علایم آن، نگرانی‌ها و چالش‌هایی دارند. به همین بهانه در مطلب امروز به علایم و نشانه‌های سن بلوغ در پسر ها اشاره می‌کنیم تا خانواده‌ها اطلاعات بیشتری درباره این دوران حساس کسب کنند.

• رشد اندام‌ها

در این دوران، اندام‌های جنسی نوجوان رشد می‌کند و بدن او قدرت تولید مثل می‌یابد. این تغییرات می‌تواند احساس شادی و گاهی احساس سر دمی در وی ایجاد کند.

• سن متعارف برای بلوغ

بلوغ در بیشتر پسر ها بین ۱۰-۱۴ سالگی و به طور متوسط در ۱۳ سالگی شروع می‌شود. سن بلوغ در پسران به عواملی مانند وراثت، تغذیه، سلامت جسمانی و محیط زندگی بستگی دارد و فرایند بلوغ حدود چهار سال به طول می‌انجامد.

• تغییرات هورمونی

ترشح هورمون‌های LH و FSH، روی سلول‌های بیضه تأثیر می‌گذارد و باعث تولید تستوسترون و پروتئین مربوط به آندروژن می‌شود. آندروژن به افزایش سطح تستوسترون در بیضه‌ها کمک می‌کند. تستوسترون هورمونی پر اهمیت در تغییرات جسمی و جنسی مرتبط با بلوغ است.

• تغییرات بدنی در طول بلوغ

آلت تناسلی، کیسه بیضه و بیضه‌ها تا ۲۰ سالگی رشد می‌کنند. خروج غیر ارادی اسپرم در طول خواب که اغلب با رویا همراه است اتفاق می‌افتد. نخستین انزال در ۱۲ تا ۱۶ سالگی اتفاق می‌افتد.

• تغییرات صدا

حنجره پسران در دوران بلوغ بزرگ می‌شود و رشد می‌کند. در ابتدا صدای ترک خوردن که به صدای خروسی معروف است اتفاق می‌افتد اما به تدریج به صدای مردانه عمیق تبدیل می‌شود.

• تغییرات در پوست

پوست در سراسر بدن ضخیم‌تر می‌شود. جوش‌ها یکی از رایج‌ترین ویژگی‌های بلوغ پسران است.

• تغییرات در رشد عضلات

توده‌های عضلانی افزایش می‌یابد. عضلات در مردان حدود ۵۰ درصد بیشتر از زنان رشد می‌کند.

• تغییرات در خون

تستوسترون تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد. به همین دلیل مقدار و نسبت گلبول‌های قرمز خون در مردان بیشتر از زنان است.

• تغییرات در میل جنسی

تستوسترون باعث بیداری غریزه و میل جنسی می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از تغییرات روان‌شناختی در دوران بلوغ اتفاق می‌افتد. در دوران بلوغ جنبه‌های ذهنی و خلق و خوی فرد به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

• نقش والدین در دوران بلوغ پسران

پدران بهترین مشاور برای پسر ها هستند و اگر ارتباط دوستانه‌ای با فرزند خود داشته باشند خیلی از مشکلات این دوران را می‌توانند حل کنند. والدین باید با شروع علایم بلوغ اطلاعات لازم را به درستی به فرزندشان بدهند این اطلاعات باید درباره تغییرات جسمی، روابط انسانی، مسائل جنسی، رعایت مسائل بهداشتی، تغییرات خلق و خو... باشد.

✓ معمولاً پسران در این دوران به تنهایی بیشتری نیاز دارند، در نتیجه به آن فضای بیشتری دهید.

✓ به هیچ عنوان فرزندتان را به خاطر تغییرات فیزیکی‌اش مسخره نکنید.

✓ اگر مشاهده کردید که سینه‌های فرزندتان دارد بزرگ می‌شود، به او اطمینان دهید که این فرایند طبیعی است و به طور خودبه‌خود از بین خواهد رفت.

✓ به او اطمینان دهید که به هیچ عنوان نباید از خروج منی هنگام خواب خجالت‌زده باشد.

✓ اگر دیدید که فرزندتان پر خاشاگری می‌کند، آرامش خودتان را حفظ کنید.

✓ اگر مشاهده کردید که پسرتان مشکل جدی دارد یا نگران او هستید، می‌توانید به یک پزشک عمومی مراجعه کنید.

منبع: برترین‌ها

کودکان زیر ۶ سال مجازند چقدر شکلات مصرف کنند؟

مصرف بیش از اندازه مواد قندی می‌تواند موجب اضافه وزن، پوسیدگی دندان و بیش‌فعالی در کودکان شود

تغذیه

کودکان علاقه زیادی به مصرف شکلات دارند اما استفاده افراط گونه از محصولات محتوی قند، کالری فراوانی را به بدن کودک وارد می‌کند در صورتی که این اتفاق در خردسالی بیفتد و کودک نتواند کالری اضافه را بسوزاند، اضافه‌وزن تا بزرگسالی با او خواهد بود و از طرفی بارها متخصصان روان‌شناسی اعلام کرده‌اند که مصرف زیاد مواد شیرین باعث بیش‌فعالی کودک می‌شود.

• میزان مصرف شکلات و قند

تقریباً تمام خوراکی‌ها فرآوری شده و حاوی قند بالایی برای گروه سنی زیر شش سال تهیه می‌شود. از این رو خانواده‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند که مصرف تنقلات و خوراکی‌های شیرین برای کودکان مرز مشخصی دارد.

• کودکان زیر ۲ سال

بهتر است این کودکان به هیچ وجه از شکلات شیرین استفاده نکنند. در بسیاری از موارد کودکان زیر دو سال واکنش‌های حساسیت‌زای خفیف تا متوسط به خوراکی‌های شکلاتی نشان می‌دهند. با توجه به این موضوع توصیه می‌شود که در این بازه زمانی کودکان شکلات مصرف نکنند.

نکته: به هیچ عنوان شیر شکلات یا ترکیب شیر با مواد شیرین کننده برای این کودکان مناسب نیست.

• کودکان ۲ تا ۴ سال

در این رده سنی هم بهتر است مصرف شکلات و

فرآورده‌های مرتبط تاجای ممکن محدود شود. لازم است والدین به این نکته توجه داشته باشند که هم شکلات تلخ، هم شکلات شیرینی و هم پودر کاکائو حاوی کافئین است که برای کودکان در این رده سنی مناسب نیست.

نکته: هر چه ورود کافئین به بدن در کودکان زیر ۱۲ سال کاهش یابد، برای سلامت بدن و روان آن‌ها بهتر خواهد بود.

• کودکان ۴ تا ۶ سال

میزان قند آزاد مجاز برای این گروه سنی حداکثر معادل ۱۹ گرم یا پنج قاشق چای‌خوری گزارش شده است.

نکته: مواد غذایی با سطح قند آزاد/۵/۲۲ گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم در دسته پر شکر و مواد غذایی با سطح قند آزاد/۵ گرم یا کمتر به ازای هر ۱۰۰ گرم در دسته کم شکر طبقه بندی می‌شود.

• جایگزین‌های مناسب شیرینی‌ها

✓ میوه‌های تازه

- ✓ میوه‌های خشک شده
- ✓ بستنی میوه‌ای خانگی
- ✓ میوه‌های فریز شده
- ✓ چیپس میوه و سبزیجات

• الگو با شیم

ما به عنوان والدین کودکان مهم‌ترین الگوی تغذیه‌ای آن‌ها هستیم. وقتی آن‌ها ببینند که ما از خوراکی‌های سالم استفاده می‌کنیم و نوشیدنی‌های سالم می‌نوشیم طبیعتاً یاد می‌گیرند که رژیم غذایی سالمی داشته باشند. یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد پوسیدگی دندان مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان تا آن‌جا که ممکن است مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. مواد شیرین و چسبنده مثل شکلات، پاستیل و تافی آثار تخریبی بیشتری در دندان‌ها دارند. پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب شست‌و شو دهید.

پزشکی

علایم نشان دهنده ابتلا به سرطان چشم

سرطان چشم به طیف گسترده‌ای از سرطان‌های مرتبط با چشم اطلاق می‌شود که می‌تواند بخش‌های مختلف چشم را درگیر کند. با این حال، فارغ از این که کدام بخش از چشم درگیر شده باشد، شناسایی به موقع آن می‌تواند به روند درمان کمک شایانی کند.

علایم شایع ابتلا به سرطان چشم شامل سایه روشن یا وجود نور به صورت چشمک‌زن در چشم و نیز دیدن خطوط غیر حقیقی در زمان نگاه کردن می‌شود.

برای درک علایم سرطان چشم به این مثال توجه کنید. برای تمامی ما پیش آمده است زمانی که به یک نور یا شیء براق و روشن زل زده و سپس به

یک دیوار سفید خیره شده‌ایم، به صورت مصنوعی شاهد رنگ‌ها و خطوط غیر واقعی در چشم هستیم. این حالت دقیقاً در بیماران مبتلا به سرطان چشم به صورت عادی رخ می‌دهد.

• دیگر علایم ابتلا به سرطان چشم شامل موارد زیر است:

- ۱- دیدن تار
- ۲- وجود نقطه تاریک در چشم که بزرگ‌تر می‌شود
- ۳- برآمدگی یک چشم
- ۴- برجستگی روی پلک یا داخل چشم که به مرور زمان بزرگ می‌شود
- ۵- وجود درد در چشم یا اطراف آن، اگرچه این مورد به ندرت اتفاق دهیم؟

زیبایی

۲ راهکار برای درخشش پوست در فصل تابستان

مهسا کسنوی

خبرنگار

با گرم شدن هوا و تبخیر رطوبت بدن، پوست همه ما رو به خشکی می‌رود. با کاهش رطوبت پوست صورت شما مستعد ایجاد چین و چروک خواهد شد و همچنین ممکن است کدر شود. در این فصل گرم ما باید بیشتر مراقب پوست‌مان باشیم. در ادامه به شما دورا هکار اساسی برای درخشش پوست صورت‌تان ارائه خواهیم کرد. فقط کافی است ۲۰ دقیقه قبل از این که به تخت‌خواب بروید برای آن زمان بگذارید.

• صورت خود را تمیز کنید

همه ما ضرورت استفاده از اسکراب را برای پاک‌سازی، درخشش و آبرسانی پوست می‌دانیم اما معمولاً استفاده از آن را بنا به دلایلی چون هزینه بالا یا در دسترس نبودن به تعویق می‌اندازیم. اما اگر نمونه خانگی آن را درست کنیم این مشکل نیز حل خواهد شد.

یک کاسه تمیز بردارید و دو قاشق آرد برنج درون آن بریزید حالا سه قاشق آب خیار و یک پیمانه زردچوبه اضافه کنید. آن را خوب مخلوط کنید و با یک پنبه آغشته به گلاب به مدت ۵ دقیقه به صورت دورانی مالش دهید و بعد صورت خود را با آب بشویید.

• ماسک چوب‌صندل

گذاشتن ماسک روی پوست باعث افزایش آبرسانی و بالا رفتن رطوبت خواهد شد و در نتیجه شما پوست درخشان‌تری خواهید داشت. برای درست کردن این ماسک معجزه‌گر، در یک کاسه دو قاشق پودر چوب‌صندل بریزید. دو قاشق گلاب و یک قاشق عسل اضافه کنید. حالا آن را روی صورت خود بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و بعد صورت‌تان را بشویید.

می‌افتد

با این حال، در برخی موارد این علایم می‌تواند ناشی از بیماری‌های دیگر چشم باشد. بسیار اهمیت دارد در صورت مشاهده این علایم به سرعت به پزشک عمومی یا متخصص چشم مراجعه کنید. چشم‌پزشکان با معاینه دقیق می‌توانند به ابتلای فرد به سرطان چشم پی ببرند. سرطان چشم انواع مختلفی دارد، اما رایج‌ترین آن ملانوم اولیه داخل چشم است. توصیه می‌شود افراد به طور سالیانه برای معاینه چشمان خود از نظر بیماری‌های مختلف و عیوب انکساری به چشم‌پزشک مراجعه کنند.

اشتباه‌ن

ترفندها

روش تیز کردن چاقو بدون چاقو تیزکن



چاقوی آشپزخانه بعد از استفاده متوالی، کند می‌شود و شما برای استفاده مناسب باید چاقوی خود را تیز کنید اما اگر دستگاه چاقو تیز کن در اختیار نداشته باشیم، چگونه باید این کار را انجام دهیم؟

• استفاده از یک چاقوی دیگر

بهترین راه برای تیز کردن چاقو می‌تواند استفاده از یک چاقوی دیگر باشد. به سراغ یک چاقوی دیگر بروید اما قبل از این کار بسیار مهم است که روش انجام آن را بلد باشید. قرار نیست که لبه‌های چاقو را به یکدیگر بمالید. اگر این کار را انجام دهید، هر دو چاقو را خراب می‌کنید. در چنین حالتی می‌توانید از پشت لبه چاقو برای تیز کردن استفاده کنید. تیزی یا برآمدگی چاقوی دیگر را در جهت مخالف لبه بگیرید که برای تیز کردن استفاده می‌شود.

• استفاده از بشقاب

انتهای بشقاب هم معمولاً یکی از همین مواردی است که برای تیز کردن چاقو به درد می‌خورد؛ دقیقاً مانند روش قبل که بشقاب را برعکس می‌کنید. قسمت زیر دایره‌ای شکل را پیدا و با همان روش، چاقو را تیز کنید.

• کاغذ سنباده

سنباده به اندازه کافی می‌تواند برای تیز کردن چاقو مناسب باشد. البته نباید شروع به کشیدن کاغذ سنباده روی چاقو کنید. به جای آن می‌توانید چاقو را به کاغذ سنباده بزنید. اگر کاغذ سنباده را روی چاقو بکشید، احتمال بریدن دست وجود دارد. فقط کافی است که کاغذ سنباده را روی یک سطح صاف قرار دهید و سپس با لبه‌های چاقو روی آن بکشید.

دانستنی‌ها

چرا همیشه احساس سرما می‌کنید؟

احساس سرما و سرما مربوط به تغییرات درجه حرارت محیط است اما بعضی از افراد همیشه احساس سرما می‌کنند. این احساس سرما می‌تواند نشانه وجود یک مشکل یا بیماری باشد. علت این حالت در افراد مذکور می‌تواند به نشانه‌های بسیار متعددی باز گردد، اما برخی نشانه‌ها جدی‌تر و خطرناک‌تر محسوب می‌شود. یکی از دلایل احساس سرما کم خونی است. کم خونی باعث احساس سرما به خصوص در انتهای اندام‌ها یعنی دست‌ها و پاها می‌شود.

• غده تیروئید تان به درستی کار نمی‌کند

تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل است که در گردن قرار دارد و اگر منظم کار نکند مشکل به وجود می‌آورد که احساس سرما هم یکی از آن‌هاست. احساس همیشگی سرما نشانه کم‌کاری تیروئید است.

• کمبود آهن دارید

کمبود آهن یکی از دلایل اصلی احساس سرمای مزمن است. وقتی کمبود آهن دارید گلبول‌های قرمز خون نمی‌توانند به درستی کارشان را انجام بدهند و به همین دلیل سردتان می‌شود.

• جریان خون در بدن تان ضعیف است

بیماری‌های قلبی عروقی می‌توانند یکی از دلایل مشکلات گردش خون باشند. گردش خون ضعیف نشان می‌دهد که قلب‌تان خون را به خوبی پمپاژ نمی‌کند یا این که یک گرفتگی در مسیر رگ‌هایتان وجود دارد که نمی‌گذارد خون به دست و پانتان برسد.

توصیه‌هایی برای در امان ماندن از کرونا ی هندی



و آن را به حفره‌های بینی هم بکشید.

۶- قدرت سیستم ایمنی خود را با خوردن میوه، سبزی، دمنوش‌های مناسب گیاهی و داروهای تقویت کننده افزایش دهید.

۷- با بروز اولین علایم، به پزشک مراجعه و درمان خود را شروع کنید. در این بازه سستی نکنید. خیلی‌ها فقط به این دلیل فوت کرده‌اند که دیر نزد پزشک رفته‌اند. تا بهبودی کامل، از قرنطینه خارج نشوید.

با توجه به این که کرونای جهش یافته هندی به طور جدی کشور ما را هم تهدید می‌کند و قدرت سرایت فوق العاده عجیب و بی‌سابقه‌ای دارد، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید تا احتمال آلوده شدن شما به کرونای جهش یافته کاهش یابد.

۱- و افعاتاً جایی که می‌توانید در خانه بمانید. دورهمی‌ها را حتماً لغو کنید. قدرت انتقال ویروس هندی چندین برابر ویروس انگلیسی است و قابل توجه این که ویروس انگلیسی هم چندین برابر ویروس اولیه (چینی) قدرت سرایت دارد.

۲- اگر در صورت ضرورت بیرون رفتید حتماً از دو ماسک استفاده کنید.

۳- حتماً فاصله یک و نیم تا دو متری را با افراد دیگر رعایت کنید و در آسانسور حرف نزنید.

۴- در محیط‌های سر بسته، حتماً پنجره‌ها را باز بگذارید و تهویه مناسب داشته باشید.

۵- بعد از برگشتن به خانه، حتماً غرغره آب نمک (رقیق) کنید