

بازی کردن در رشد نقش دارد. حتی انجام بازی های ساده مر یوط به حافظه توسط بزرگسالان نیز به تحریک رشد مغزی کمک می کند. بر اساس نتایج تحقیقات جدید، آموزش های ساده با افزایش ماده خاکستری در مغز مرتبط است. بازی فیزیکی نیز تر فند بسیار خوبی برای تحرک بیشتر است که برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. به گزارش به نیوز، پیاده روی با کودک هر ساعت ۲۳۰ کالری می سوزاند و دو چرخه سواری نیز ۴۲۰ کالری. حتی فوتبال بازی کردن با فرزندان می تواند هر ساعت ۵۰۰ کالری بسوزاند.

لابیماری شایع پوستی در کودکان

مترجم:علیرضا

بیشتر نوزادان و کودکان دچار مشکلات پوستی از جمله خارش پوستی می شوند که خطرناک نیست و خودبه خود از بین می رود؛ اما ممکن است اطرافیان نگران شوند. این مشکلات می تواند علایم ناراحت کننده ایجاد کند. در این مطلب به نقل از هلث گرید به چند نوع ناراحتی پوستی شایع در نوزادان و کودکان پرداخته شده است.

کلاه گهواره ای

فلس های چرب، پوسته زرد و قرمزی پوست سر نوزاد، نشانه هایی از کلاه گهواره ای است. پزشکان معتقدند ممکن است دلیل آن تولید بیش از حد چربی از طریق غدد کودک باشد.

این حالت ممکن است به تغییرات هورمونی مادر در دوران بارداری مرتبط باشد. علایم کلاه گهواره ای می تواند به گردن، زیر بغل، صورت، پشت گوش و همچنین نواحی پوشک گسترش پیدا کند. خوشبختانه این مسئله نه خطرناک است و نه ناراحت کننده. به عنوان راه حل، موهای کودک را اغلب با یک شامپوی ملایم بشویید و با برس نرم آرام شانه کنید.

جوش های پوشک

بیشتر نوزادان دچار جوش های پوشک، اغلب در ۸ تا ۱۰ ماهگی می شوند و یا زمانی که خوردن مواد جامد را شروع می کنند. این مشکل زمانی رخ می دهد که پوست در نواحی پوشک تماس طولانی با ادرار یا مدفوع داشته باشد. از طرفی ممکن است بر اثر ساییدگی مکرر پوشک با پوست، واکنشی مانند پوسته شدن ایجاد شود. راه حل، عوض کردن پوشک به محض خیس شدن است. استفاده از کرم حاوی اکسیدروی یاواژ این در این قسمت، مانعی بین پوشک و پوست نوزاد

روش از پوشک گرفتن کودک

پزشکی

مادران نمی دانند چه زمانی برای از پوشک گرفتن

کودک مناسب است اما بد نیست بدانند بهترین زمان برای از پوشک گرفتن کودک معمولاً از ۱۸ تا ۲۴ ماهگی است. با این حال پسران دیرتر از دختران یاد می گیرند که ادرار و مدفوع خود را کنترل کنند. به همین دلیل بهتر است در مورد پسران پس از پایان دو سالگی اقدام به این کار کنید. معمولاً کودک کنترل مدفوع را زودتر از ادرار فرا می گیرد. برای این که بدانید چه زمانی می توانید کودک خود را از پوشک بگیریید، ادامه مطلب را مطالعه کنید.

زمان مناسب

اظهار ناراحتی کودک از پوشک آلوده خود در خواست تعویض آن و تلاش کودک برای جدا و دور کردن پوشک آلوده از خودش، خشک و تمیز نگه داشتن پوشک برای ساعات طولانی

چگونه می توانید به کودکان در این زمینه کمک کنید؟

حدود ۱ تا ۵ دقیقه بعد از صرف هر وعده غذا اواروی لگن بنشانید.

کودک را بیشتر از ۵ تا ۸ دقیقه روی لگن نگذارید. اجبار به نشستن طولانی مدت تأثیر منفی خواهد داشت. برای نشاندن کودک روی لگن به زور متوسل نشوید. نباید نشستن روی لگن برای کودک جنبه بازی و سرگرمی داشته باشد. چون کودک این کار را یک بازی قلمداد می کند و هدف اصلی از این کار را فراموش می کند. برای استفاده موفقیت آمیز از لگن به کودک جایزه دهید، اما با چانه! یا چرپایش از انجام کار و جایزه را پس از انجام کار می دهند. بازبان کودک کانه فواید استفاده از لگن را برایش بازگو کنید. در مراحل اولیه گرفتن از پوشک، اگر فرزندتان در خانه دسته گلی به آب داد، هرگز او را تنبیه یا سرزنش نکنید. تنها کافی است به او تذکر دهید و او را با مهربانی تمیز کنید. هر دو ساعت یک بار بین وعده های غذا فرزندتان را روی لگن بنشانید. یک اسم رمز یا علامتی را برای اعلام نیاز به دستشویی به کودک تان آموزش دهید. در این زمینه، کودکان را با کودکان دیگر مقایسه نکنید. هر کودک ویژگی ها و توانمندی های منحصر به فردی دارد و مقایسه کار درستی نیست. قبل و بعد از خواب روزانه یا شبانه کودک را روی لگن بنشانید. بعد از ۲ یا ۳ بار استفاده موفقیت آمیز از لگن دیگر او را پوشک نکنید و فقط از شورت یا شلوار استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که کودک در هوای سرد زودتر و بیشتر نیاز به دفع ادرار پیدا می کند. تا حد امکان قبل از خواب یا حین خواب به کودک مایعات و شیر ندهید تا جای خود را خیس نکند.

اگر کودک شلوارش را کثیف کرد، چه کنم؟

کثیف کردن شلوار در فرایند از پوشک گرفتن کودک امری طبیعی است. پس صبر و شکیبایی پیشه کنید و آستانه تحمل خود را بالا ببرید تا از این مرحله نیز با موفقیت عبور کنید. هر عکس العمل شماروی تربیت کودک و شکل گیری شخصیت وی تأثیر گذار است.

تیروئید می تواند به افزایش فشار خون منجر شود

بیشتر بدانیم

تیروئید می تواند موجب افزایش فشار خون شود یا در کنترل خون تأثیر گذار باشد. به گزارش مهر، ثریا شهرزاد متخصص قلب با بیان این که با افزایش سن بیماری های تیروئید به ویژه کم کاری تیروئید افزایش می یابد، گفت: حتماً در بررسی های دوره ای به بررسی تیروئید نیز توجه شود تا در صورت وجود مشکل با تشخیص زودهنگام درمان شود. وی با اشاره به این که در مواجهه با بیماری های کار دیوسکولار باید به فکر تیروئید نیز باشیم، ادامه داد: تیروئید می تواند موجب افزایش فشار خون شود یا در کنترل خون تأثیر گذار باشد. همچنین نار سایی قلب می تواند باعث اختلال تیروئید و حتی ممکن است موجب تغییر در ضربان قلب شود.

آشپزی من

حلوای عربی

مواد لازم

آرد سفید-یک پیمانه	شکر-یک پیمانه
شیر خشک قنادی-یک پیمانه	گلاب-یک پیمانه
نشاسته ذرت- یک پیمانه	زعفران دم کشیده و هل - به مقدار لازم
روغن مایع-یک پیمانه	کره- کمی
آب- یک پیمانه	

طرز تهیه

آب و شکر را مخلوط کنید و روی گاز بگذارید. وقتی شکر حل شد گاز را خاموش کنید تا شربت سرد شود. آرد سفید را فنت دهید تا رنگش عوض شود. آرد که خشک شد، شیر خشک و نشاسته ذرت را با هم مخلوط و به آرد سرد شده اضافه کنید. بعد از اضافه کردن روغن همه مواد را با هم کامل مخلوط کنید. سپس گاز را روشن کنید. کمی مواد را هم بزنید حلوای شروع به گلوله شدن می کند که این امر طبیعی است بنابراین روغن اضافه نکنید این حلوای چون شیر خشک در دسر سریع می سوزد پس باید با شعله متوسط مدام هم بزنید تا کامل رنگش تغییر کند. وقتی به رنگ دلخواه در آمد گاز را خاموش کنید. پودر هل را اضافه کنید. بعد شربت و گلاب و زعفران را اضافه و گاز را روشن کنید و با شعله کم حلوای را هم بزنید تا گلوله های حلوای کامل باز شود. بعد کمی کره اضافه کنید و خوب هم بزنید. زیر گاز را خاموش کنید و مواد ادر طرف بریزید و تزیین کنید.

سلامت

درمان لکه های پوستی بانسخه طبیعی

مزاج در افراد، در میزان سلامت پوست آنها موثر است. افرادی که طبع آن ها به سمت سردی و خشکی می رود، پوست پر لک تری دارند. به همین دلیل باید این افراد از خوردن بادمجان، عدس، گوشت گوساله، ترشی، سرکه، غذاهای کنسروی، مانده و مخلوط پرهیز کنند.

راهکارهای پیشگیری و کاهش لک

حفظ آرامش و نشاط
داشتن برنامه غذایی منظم
مصرف میوه و سبزی
کاهش مصرف غذاهای شیرین و چرب
پرهیز از خوردن ماست، نوشابه و سالا د باغذا
مصرف ریحان و جعفری همراه غذا
درمان بیوست و حبس نکردن ادرار
داشتن خواب مفید و کافی
استفاده از ماسک های گیاهی
مصرف کرم ضد آفتاب مناسب پوست
استفاده از ژل آلوئه ورا
مصرف روغن بادام
ماساژ پوست با لیمو ترش، گوجه فرنگی و پوست موز تازه
مصرف روغن کرچک
به گزارش باشگاه خبرنگاران، برای از بین بردن لک صورت استفاده موضعی از آلبیمو، شیر، ماست ترش و بادام و همچنین مخلوط گلاب، آب خیار و آلبیمو به صورت روزانه مفید است و پوست را شفاف می کند. همچنین مصرف آلبیمو با عسل نیز مفید است.



پزشک و پاسخ
دکتر حسین رضایی زاده، متخصص طب سنتی و رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران - مطب مجازی فارس

آیا برای درمان ریزش مو و درمان تیرگی پوست در طب سنتی روشی وجود دارد؟

طب سنتی به افرادی که با ریزش مو مواجهند توصیه می کند، ابتدا سبک زندگی و تغذیه خود را اصلاح کنند؛ معمولاً افرادی که مشکل پوستی یا ریزش مو دارند در درجه اول باید زمان خواب شبانه خود را تنظیم و کمبود خوابشان را جبران کنند. بهترین زمان برای یک خواب طبیعی ساعت ۹ یا ۱۰ شب است. تغذیه مناسب نیز در جلوگیری و درمان ریزش مو نقش بسیار اساسی دارد، همچنین در برخی موارد ریزش مو به دلیل مشکلات گوارشی و ضعف معده است.

خوابیدن در سه زمان می تواند باعث تیره شدن و ایجاد لکه روی پوست شود، خواب بعد از طلوع صبح، خواب بعد از ناهار، یعنی با معده پر خوابیدن و خوابیدن هنگام غروب آفتاب. مصرف خاکشیر می تواند موجب شفافیت پوست شود، به افرادی که به بیوست مبتلا هستند توصیه می شود خاکشیر را با آب گرم میل کنند.

حجامت به چه معناست و در چه مواقعی حجامت توصیه می شود؟

در طب سنتی، حجامت به معنای بادکش کردن است و در برخی موارد خون از طریق سوزن یا تیغ از محل خارج می شود. خون سطح پوست با خون درون رگ ها متفاوت است ولی این موضوع به معنای کثیف بودن خون زیر پوست نیست بلکه باید گفت خون گرفتن از هر نقطه ای از بدن واکنش آن نقطه را در پی دارد و انجام حجامت سیستم ایمنی بدن را فعال می کند. حجامت برای درمان برخی از بیماری ها مثل درمان جوش صورت و پرفشاری خون به کار می رود اما هنوز مکانیسم عمل آن مشخص نشده است.

آیا حجامت باید در ماه یا فصل خاصی انجام شود؟

درباره انجام حجامت در جامعه افراط زیادی صورت گرفته است و تبلیغات کاذب فراوانی در این زمینه وجود دارد، در طب ایرانی و منابع مکتوب طب سنتی حجامت یک اقدام مداخله درمانی است و برای درمان برخی از بیماری ها در بعضی از افراد به کار می رود. بنابراین تبلیغاتی با عناوین حجامت برای همه، حجامت در فصل یا ماه مشخص و... روشی برای گمراه کردن افراد است.

جلوگیری از آسیب دیدگی ناشی از ورزش های زمستانی

یک،دوبسه

بسیاری از افراد از ورزش کردن در هوای سرد زمستان خودداری می کنند اما

افرادی نیز هستند که به ورزش های زمستانی علاقه دارند و از این فرصت کوتاه استفاده می کنند. در ورزش های زمستانی احتمال آسیب دیدگی وجود دارد. برای مثال ورزش اسکی با خطراتی همراه است. به گزارش مشرق، از برخی آسیب دیدگی ها در ورزش های زمستانی می توان جلوگیری کرد. برای مثال بسیاری از اسکی بازان دوست دارند در ارتفاعات باشند. با این وجود باید در نظر داشته باشند که تنها بودن در ارتفاعات می تواند خطرناک و عواقبی داشته باشد. انجمن جراحان ارتوپد همچنین پیشنهاد می کند که ورزشکاران زمستانی عضلات و رباط های بدن خود را قبل از فعالیت گرم کنند. این کار باعث می شود که از پارگی در این نواحی جلوگیری شود. ریکاوری نقش اساسی در انجام ورزش های زمستانی دارد. فردی که پیش از این آسیب دیده است باید استراحت کافی داشته باشد و به اندازه کافی مایعات و مواد غذایی مناسب مصرف کند. این ورزشکاران باید تجهیزات کامل به همراه داشته باشند. گذاشتن کلاه های مخصوص و ایمنی برای برخی ورزش ها ضروری است.