



## چرا همیشه گر سنه ایم؟

۱۰ دلیل پزشکی برای پاسخ به این سوال مهم زندگی روزمره

ما اغلب بدون این که فعالیت خاصی انجام دهیم گر سنه هستیم و شاید این گر سنجی برای خودمان هم خسته کننده باشد و طعم غذاها را برای ما تکراری کند. در این مطلب شمارا با شرایط پزشکی که موجب احساس گر سنجی می شوند، آشنا می کنیم.

### ۱- استرس

وقتی استرس داریم دو چندان آب و ویتامین می سوزانیم. این شرایط برای احساس خشم وجود دارد که ما را به شدت گر سنه می کند.

### ۲- افسردگی

کسانی که دچار افسردگی هستند، بدن شان بیش از حد ویتامین می سوزاند و در واقع بدن دچار سوء ویتامین و ضعف می شود. بدن در این شرایط اعلام گر سنجی می کند که در واقع اعلام کمبود ویتامین است نه کمبود کربوهیدرات.

### ۳- تیروئید پر کار

کسانی که تیروئید پر کار دارند در واقع بیش از حد طبیعی کاری می سوزانند. این بیماری با قرص قابل کنترل است.

### ۴- چاقی



خوردن غذاهای زیاد می تواند موجب اضافه وزن شود. ولی همین موضوع می تواند موجب گر سنجی همیشگی نیز در ما بشود.

### ۵- افت قند خون

دلایل بسیاری موجب افت قند خون در ما می شود که در این شرایط معده پیام گر سنجی به مغز می فرستد.

### ۶- دیابت

هر دو نوع دیابت این حالت کمبود قند را در بدن ایجاد می کنند. در واقع کسانی که دیابت دارند نباید خود را در معرض گر سنجی طولانی مدت قرار دهند چون مشکل ساز خواهد بود.

### ۷- قاعدگی

تغییرات هورمونی در این دوره، احساس گر سنجی و میل شدید به شیرینی ایجاد می کند.

### ۸- دارو

برخی داروها که برای درمان بیماری های آلرژی و لوپوس مصرف می کنیم، احساس گر سنجی را در ما پدید می آورند.

### ۹- کم آبی

حتی اگر فقط گر سنه باشید امکانش هست که با آب میوه و آب، گر سنجی تا حد زیادی جبران شود. در واقع گر سنجی یکی از عوارض کم آبی بدن است.

### ۱۰- کم خوابی

اگر در روز کمتر از هفت ساعت خوابیده باشید دچار کم خوابی هستید. این شرایط تنظیمات هورمون ها برای اندازه گیری گر سنجی را به هم می زند و بیش از اندازه واقعی به مغز، پیام گر سنه بودن می فرستد.

منبع: ایرنا

# قرص زاناکس چه عوارضی دارد؟

این دارو باعث آرامش می شود اما مصرف زیاد و خودسرانه آن می تواند عواقب بدی داشته باشد



### پزشکی

قرص آلپرازولام یا زاناکس یکی از داروهای پر مصرف در کشور ماست که افراد زیادی بدون مشورت با پزشک و خودسرانه آن را مصرف می کنند. این دارو برای درمان اضطراب و اختلالات پانیک یا اختلال هراس مصرف می شود. نام تجاری این دارو زاناکس است و به گروهی از داروها به نام بنزودیازپین ها تعلق دارد که روی مغز و اعصاب اثر می گذارند تا فرد احساس آرامش کند. این دارو ممکن است گاهی باعث اعتیاد شود به ویژه اگر برای مدت طولانی و به طور منظم مصرف شده باشد، پس حتما برای مصرف این دارو با پزشک مشورت کنید و از عوارض آن آگاه باشید.

### ● طریقه مصرف آلپرازولام

قبل از مصرف دارو حتما اگر سوالی دارید، از پزشک بپرسید. دارو را درست طبق دستور پزشک مصرف کنید. میزان مصرف ممکن است به تدریج بیشتر شود تا اثر بخشی دارو مشخص شود. زمانی که آلپرازولام برای مدت زیادی مصرف می شود، ممکن است اثر بخشی خوبی نداشته باشد. اگر اثر بخشی این دارو تغییر کرد، حتما به پزشک اطلاع دهید در صورتی که شرایط بیماری شما تا دوام یافت یا بدتر شد، با پزشک مشورت کنید.

### ● عوارض جانبی آلپرازولام

در زمان مصرف آلپرازولام خواب آلودگی، سرگیجه، افزایش ترشح بزاق یا تغییر در توانایی و میل جنسی ممکن است رخ دهد. اگر هر یک از این علائم تا دوام یافت یا بدتر شد، بلافاصله به پزشک اطلاع دهید. در صورت مشاهده هر یک از این عوارض که معمولا به ندرت بروز می کنند، اما جدی هستند به پزشک مراجعه کنید: \*تغییرات خلقی و روحی، مانند توهم و فکر به خود کشی

\* لکنت زبان یا مشکل در تکلم

\* از دست دادن هماهنگی

\* مشکل در راه رفتن

\* مشکل حافظه

### ● در صورت بروز هر یک از علائم نادر اما جدی زیر

بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

\* زرد شدن چشم ها یا پوست

\* تشنج

### ● علائم واکنش حساسیتی به آلپرازولام عبارت اند از:

\* جوش های پوستی

\* خارش

\* التهاب (به ویژه در صورت، زبان و گلو)

\* سرگیجه شدید

\* مشکل تنفسی

موارد ذکر شده فهرست کامل عوارض جانبی نیستند.

در صورتی که متوجه عوارضی شدید که در این فهرست به آن ها اشاره نشده، به پزشک مراجعه کنید.

### ● آلپرازولام و بارداری

مصرف آلپرازولام در بارداری به دلیل خطرات بالقوه آن روی نوزاد متولد نشده، توصیه نمی شود. بهتر است برای جزئیات بیشتر با پزشک خود مشورت کنید.

### ● آلپرازولام و شیردهی

آلپرازولام وارد شیر مادر می شود و ممکن است تاثیرات ناخواسته ای روی نوزاد شیر خوار داشته باشد. بنابراین مصرف آن در دوره شیردهی توصیه نمی شود.

### ● اور دوز یا مصرف بیش از اندازه آلپرازولام

اور دوز آلپرازولام منجر به بروز علائم جدی مانند بیهوش شدن یا مشکل تنفسی می شود. در این شرایط بلافاصله به اورژانس اطلاع دهید. آن چه بسیار مهم است این است که از مصرف خودسرانه داروهایی مانند آلپرازولام جدا خودداری کنید و مصرف این دارو حتما زیر نظر پزشک باشد.

در تهیه این مطلب از سایت «سیمرغ» کمک گرفتیم

### آشپزی

## تغذیه

# خواص شیر و خرما



### حفظ سلامت دستگاه عصبی

### پیشگیری از کم خونی

### بهبود متابولیسم (سوخت و ساز)

### کمک به گوارش

### بهبود قوه بینایی

### حفظ سلامت پوست

### تقویت موها

### تقویت دندان ها

### پیشگیری از پوکی استخوان

### بهبود وضعیت مغز

### ورزش



## نکاتی ساده برای سالم نگه داشتن پوست کودک

### فاطمه قاسمی

مترجم

نوزادان به دلیل حساسیت بالای پوستی شان همچون بزرگ ترها مستعد انواع لک، جوش، التهابات و خشکی پوست هستند. این در حالی است که اولویت ما اغلب تغذیه و خواب درست کودک است و کمتر به فکر مراقبت از پوست و موی او هستیم. نگران نباشید پوست نوزاد با زندگی خارج از رحم سازگار است و بیشتر عارضه های پوستی به مرور زمان از بین می روند. با رعایت نکاتی که در این مطلب به آن اشاره خواهیم کرد نوزادتان را از این مشکلات پوستی محافظت کنید:

### ● در انتخاب محصولات مراقبتی پوست دقت کنید

در ماه اول چندان نیازی به استفاده از لوسیون یا کرم نوزاد ندارید. اما به محض مصرف آن، بهتر است از محصولات مخصوص کودک استفاده کنید. محصولات تولید شده مخصوص بزرگ سالان معمولا حاوی رنگ، بو و پاک کننده هایی است که برای پوست نوزاد مضر هستند. توصیه می شود از پودرهای کودک یا تالک استفاده نکنید چون ممکن است باعث مشکلات ریوی در او شود. در صورت استفاده مراقب باشید آن را از صورت کودک دور نگه دارید.

### ● حمام بیش از حد ممنوع!

نوزادان تا حدود یک ماهگی نیازی به حمام کامل روزانه ندارند. طی چند هفته اول تمیز کردن با روش حمام اسفنجی و فقط شستن ناحیه پوشک کافی است. آب را با داخل مچ دست تان امتحان کنید تا از دمای مناسب اش خاطر جمع شوید. تا پیش از یک سالگی، می توانید نوزادان را هر ۲۳ روز یک بار حمام کنیم. با شست و شوی بیش از حد، چربی های طبیعی محافظ پوست از بین می روند و پوست خشک می شود. تمیز کردن چین و چروک های گردن و بازوی کودک را فراموش نکنید. لوسیون را در حالی که بدن کودک هنوز مرطوب است استفاده کنید و به جای کشیدن حوله روی پوست با گذاشتن و برداشتن، بدنش را خشک کنید.

### ● از التهاب ناشی از پوشک پیشگیری کنید

پوشک مرطوب و کثیف، پوست نوزاد را تحریک میکند و باعث سوختگی و التهاب در برخی از نواحی پای کودک وی قرار می دهد. برای پیشگیری از این عارضه در فاصله زمانی کوتاه، پوشک او را بررسی و در صورت نیاز تعویض کنید. نواحی که در تماس با پوشک بوده را با پاک کننده های ملایم و آب بشویید. در صورتی که این نواحی بسیار ملتهب باشد بدون مالش فقط با جریان آب شست و شو دهید. قبل از دوباره پوشک کردن، اجازه دهید بدن کودک کاملا هوا بخورد و خشک شود. در روز چند دفعه نوزاد را برای مدت زمان کوتاه بدون پوشک رها کنید.

### ● از شوینده های معطر و رنگی استفاده نکنید

از مواد شوینده ملایم مخصوص نوزادان برای شستن لباس های نوزاد، عروسک ها، پتو و ملحفه و هر آن چه پوست کودک با آن ها در تماس است استفاده کنید. رعایت این نکته حتی شامل لباس مادر و پدر هم می شود چون نوزاد را در آغوش می گیرند. به این ترتیب احتمال ایجاد هر تحریک یا خارش پوستی را در او کاهش می دهید.

منبع: webmd

### تازه ها

## تاثیر کرونا بر کوتاهی قد کودکان

مطالعات علمی انجام شده نشان می دهد در صد قابل توجهی از بچه ها قد مناسبی ندارند در حالی که با رژیم غذایی و سبک زندگی متفاوت می توانند قد بلندتری داشته باشند. والدین عموما نمی دانند چطور به تغذیه کودک خود رسیدگی کنند و معمولا بعد از بلوغ فرزندشان نیز فکر می کنند که رشد متوقف شده است.

### ● سن قد کشیدن کودکان

در حالی که پسران از نظر علمی تا ۲۱ یا ۲۲ سالگی و دختران تا ۱۸ سالگی قد می کشند و حتی گاهی تا ۲۵ سالگی قد کشیدن با سرعت کمتری ادامه می یابد، از این فرصت برای رشد و قد کشیدن باید استفاده کرد. با توجه به این که پسر بچه ها اگر بالغ شوند به رشدشان لطمه ای وارد نمی شود اما دخترها پس از بلوغ ۴ تا ۵ سال زمان دارند تا رشد متوقف شود به همین دلیل باید به گونه ای تغذیه شوند که به سرعت بالغ نشوند و از زمان قد کشیدن استفاده کنند.

### ● تاثیر کرونا بر قد

در شرایط جدید ناشی از دوران کرونا، بچه ها اغلب خیلی دیر می خوابند در حالی که هورمون رشد در اوایل شب به حداکثر می رسد و زمانی باعث قد کشیدن می شود که بچه خواب باشد، اما در این شرایط هورمون رشد باعث می شود که به جای قد کشیدن چاق شوند. همچنین دیر بیدار شدن و خوردن وعده های غذایی اشتباه به جای صبحانه نیز از دلایل دیگر است. در ضمن به دلیل شیوع کرونا و مشکلات اقتصادی، بسیاری از خانواده ها مصرف سبزیجات و میوه ها را کاهش داده اند و همین موضوع آسیب زننده است.

منبع: ایسنا

## چند سرنخ احتمالی برای تشخیص کرونا از آنفلوآنزا

تشخیص بیماری کووید ۱۹ از آنفلوآنزا بدون انجام تست، تقریبا غیر ممکن است زیرا این دو بیماری علائم مشابهی دارند که بیمار را به انجام آزمایش ملزم می سازد. از طرفی به گفته پزشکان احتمال این که فرد به طور همزمان به هر دو ویروس آلوده شود وجود دارد. بنابراین تفاوت های بسیار ناچیز و گاهی غیر قابل تفکیک این دو بیماری باعث می شود که همزمان با آغاز فصل شیوع آنفلوآنزا انجام تست های تشخیصی اهمیت بیشتری پیدا کند. در ادامه چند نکته که باعث می شود بهتر این دورا از هم تشخیص

دهیم باهم مرور می کنیم.

● علائمی چون بدن درد، گلودرد، تب، سرفه، تنگی نفس، احساس خستگی و سردرد از جمله نشانه های مشترک میان این دو بیماری به حساب می آیند. هر چند که در برخی از علائم با یکدیگر تفاوت های اندکی دارند.

● یکی از تفاوت های میان دو بیماری کووید ۱۹ و آنفلوآنزا این است که افراد مبتلا به آنفلوآنزا معمولا در

هفته نخست بیماری بیشتر احساس کسالت دارند. در مبتلایان به کووید ۱۹ افراد ممکن است در هفته دوم یا سوم بیماری بیشتر احساس کسالت داشته باشند و برای مدت زمان طولانی تری هم بیماری را تجربه می کنند.

● تفاوت دیگر این است که بیماری کووید ۱۹ بیش از آنفلوآنزا موجب از بین رفتن حس بویایی و چشایی می شود. هر چند همه افراد این علائم را تجربه نمی کنند و به همین دلیل این نشانه، روشی قابل اعتماد برای تشخیص این دو بیماری نیست.

● دوره نهفتگی بیماری آنفلوآنزا کوتاه تر است به این مفهوم که فرد در مدت یک تا چهار روز احساس بیماری می کند هر چند در افراد آلوده به ویروس کرونا دو تا ۱۴ روز طول می کشد تا علائم عفونت در بدن بیمار ظاهر شود.

● هر دو ویروس آنفلوآنزا و کرونا از طریق ترشحات بینی و دهان منتقل می شود. هر دوی این ویروس ها می توانند پیش از آگاهی پیدا کردن فرد از

بیماری خود به دیگران سرایت پیدا کنند.

● به طور میانگین بیماری کووید ۱۹ مسری تر از آنفلوآنزا است. هر چند بسیاری از افراد آلوده به ویروس کرونا، آن را به کسی منتقل نمی کنند اما تعداد کمی از مبتلایان به کووید ۱۹ و دارای علائم، برای آلوده کردن عده زیادی در محیط زندگی خود کافی هستند و این ویژگی انتقال سریع، در ویروس

کرونا به مراتب بیشتر از ویروس آنفلوآنزا است.

● در حالی که امروزه برای برخی از نسخه های ویروس آنفلوآنزا واکسن وجود دارد اما هنوز برای بیماری کووید-۱۹ واکسنی کشف نشده است هر چند محققان در حال انجام تحقیقات نهایی روی چندین واکسن هستند.

منبع: برنا