



## سلامت

## چرا صبح ها د چار سر درد می شویم؟

محمدعلی اکبریان نیا

متخصص مغز و اعصاب

بسیاری از سردردها دارای خصوصیات منحصر به فردی است که یکی از آن ها زمان سر درد است؛ زمان، مکان، شدت و انتشار درد، عوامل تشدید کننده و عوامل تخفیف دهنده سرددها به این موضوع کمک می کند که نوع سردرد را تشخیص دهیم و متوجه شویم کدام سردرد اهمیت بیشتری دارد و خطرناک است.

سردردهای صبحگاهی از جمله سردردهای با اهمیت هستند و حتما باید مورد توجه قرار گیرند، به ویژه زمانی که بیمار از خواب بیدار می شود و سردرد دارد، یعنی فرد شب بدون سردرد خوابیده و هنگامی که بیدار می شود، دچار این عارضه است.

### فشار خون بالا و سردرد

عمدتا سردردهایی که مربوط به فشار خون بالا هستند، در خواب ایجاد می شوند و معمولا صبحگاهی هستند، همچنین بیمارانی که در خواب دچار وقفه تنفسی می شوند ممکن است این وقفه های تنفسی سبب کاهش اکسیژن رسانی به مغز شود و بیمار با سردرد یا حالت گیجی و منگی از خواب بیدار شود.

### تومور مغزی و سردرد

آن دسته از سردردهای صبحگاهی که از اهمیت ویژه ای برخوردارند، سردردهایی هستند که به علت تومورهای مغزی رخ می دهند، بیمارانی که توده یا تومور در مغزشان است، هنگامی که می خوابند سردردشان تشدید می شود چرا که هنگامی که می خوابند داخل تومور خون بیشتری جمع می شود و خون بیشتر سبب افزایش حجم تومور و سردرد می شود.

### آرتروز گردن و سردرد

برخی دیگر از سردردهای صبحگاهی به علت آرتروز در ناحیه گردن و فشار روی ریشه های عصبی گردنی به ویژه در اشخاصی که وضعیت قرار گرفتن سرشان روی بالش به سمت بالاست و افراد مسنی که مشکلات ستون فقرات دارند، ایجاد می شود و افراد به دلیل خوابیدن و موقعیت قرار گرفتن سرشان روی بالش دچار این عارضه می شوند.

### غلظت خون و سردرد

افرادی که دچار غلظت خون و چربی خون هم هستند دچار سرددهای صبحگاهی می شوند و صبح ها که از خواب بیدار می شوند، حالت گیجی و منگی دارند و هنگامی که راه می روند و مایعات می خورند، سردردشان بهتر می شود.

## آنتی کرونا

## فانقار یا و کم شنوایی؛

## عوارض کرونای دلتای هندی

پزشکان در هند تایید کرده اند کرونای دلتای هندی بسیار عفونی است و باعث ایجاد فانقار یا در بیماران و قطع عضو آن ها شده است. عفونت کرونایی از نوع دلتا در این کشور همچنین باعث کم شنوایی و ناشنوایی در بزرگ سالان شده است. کووید هندی منجر به لخته شدن خون می شود و خون رسانی را مسدود می کند.

توثیت پرس

شماره پیامک زندگیتان  
۲۰۰۹۹۹

## دانستنی ها

# علت و درمان

# کوتاهی قد در کودکان

## علت کوتاهی قد در کودکان چیست و چه راهکارهایی برای آن تعریف شده است؟

### کودک

رشد قد کودک کان همواره یکی از نگرانی های مهم والدین است. تناسب نداشتن قد کودک با سن او و همین طور قد سایر هم سن و سالانش موجب شده است والدین در صدد یافتن راه های درمان و پیشگیری باشند. همان طور که می دانیم علل کوتاهی قد در کودکان را می توان با سه عامل، بیماری های مزمن (برای مثال، سوء تغذیه)، عوامل ژنتیکی و خانوادگی یا ایجاد اختلال در فرایند رشد کودک کان (مثلا بلوغ زودرس یا دیررس) مرتبط دانست. تاخیر رشد زمانی رخ می دهد که یک کودک به میزان نرمال نسبت به سن خود رشد نمی کند این تاخیر ممکن است ناشی از شرایط سلامتی نظیر کمبود هورمون رشد یا کم کاری تیروئید باشد در برخی موارد، درمان اولیه می تواند به کودک برای رسیدن به یک قد عادی یا نزدیک به نرمال کمک کند. کودکانی که به لحاظ فامیلی قد کوتاهی دارند در زمان مناسب وارد مرحله بلوغ می شوند و دوره بلوغ خود را به صورت طبیعی طی می کنند. آن ها به طور معمول قدی مشابه والدین خود خواهند داشت.

### نقش تغذیه بر رشد قدی کودکان

برای رشد و نمو کودک علاوه بر انرژی، وجود اسید آمینه و اسید چرب که در برخی از چربی ها مانند ماهی و روغن های گیاهی وجود دارد لازم است. از جمله مهم ترین ریز مغذی های می توان به آهن، کلسیم و روی اشاره کرد که کمبود آن ها باعث تاخیر در رشد خواهد شد. ممکن است برخی از علایم کوتاهی قد، نشان دهنده شرایط خاص پزشکی باشد که باید توسط پزشک بررسی های بیشتری صورت گیرد:

- ✓ توقف رشد کودک یا رشد کمتر از حد مورد انتظار (کمتر از ۴ سانتی متر در هر سال، قبل از بلوغ)
- ✓ کاهش یا افزایش وزن (بیش از ۲/۵ کیلو در یک ماه)
- ✓ ضعف تغذیه / از دست دادن اشتها
- ✓ بلوغ جنسی دیررس (رشد نکردن سینه در ۱۴ سالگی یا بروز نیافتن قاعدگی تا سن ۱۵ سالگی برای دختران. بزرگ نشدن بیضه ها تا ۱۴ سالگی برای پسران)

### کودکانی با جثه کوچک؛ بلوغ تاخیری

تاخیر سرشتی رشد اصطلاحی است که برای توصیف فرزندانیه که کوچکتر از سن طبیعی خود هستند، امانرخ

رشدشان طبیعی است، به کار می رود. نشانه های «تاخیر سرشتی رشد» عبارت اند از: تاخیر در سن استخوان ها، سرعت رشد طبیعی و رشد قد بر اساس الگوی رشد خانواده. «بلوغ تاخیری» اصطلاحی است که بیشتر برای کودکان مبتلا به «تاخیر سرشتی رشد»، به کار می رود. معمولا این افراد دارای بستگان نزدیکی هستند که او نیز به این عارضه مبتلاست. به عنوان مثال ممکن است در خانواده آن ها دختری باشد که پس از ۱۵ سالگی، اولین قاعدگی او رخ می دهد یا پسری که بعد از ۱۸ سالگی به سن بلوغ برسد. در صورتی که کودک تا به طور قابل توجهی کوتاه تر از کودکان هم سن خود است و متوجه کاهش نرخ رشد یا توقف رشد او شدید باید به پزشک مراجعه کنید در ادامه و بنا به صلاح پزشک ازمایش های مربوط به اختلالات هورمونی و ژنتیکی بعد از اندازه گیری قد، وزن، اندام ها و تنه کودک انجام خواهد شد.

### درمان ها به عوامل به وجود آورنده کوتاهی قد بستگی دارد

برای کودکانی که به طور طبیعی قدشان کوتاه است، به طور کلی ضرورتی برای درمان و بلند شدن قد وجود ندارد. والدین باید درک کنند که استفاده از



هورمون های رشد در کودکانی که به صورت ذاتی کوتاه قد هستند، مؤثر نیست.

### درمان های دارویی

درمان یا دارو به علت کوتاهی قد بستگی دارد. استفاده از هورمون های تیروئید بسیار آسان و برای کودکان مبتلا به کم کاری تیروئید بسیار مؤثر است. درمان با هورمون های نوترکیب رشد انسانی (سوماتوتروپین مشتق شده از rDNA) بسیار مؤثر و ایمن و برای کسانی که به علت کمبود هورمون های رشد قدشان دچار اختلال شده مفید است FDA آن را تأیید کرده و برای برخی از بیماری های دیگر مرتبط با کوتاهی قد نیز مؤثر است. با این حال، هورمون رشد برای کودکانی که به طور ذاتی کوتاه قد هستند، مؤثر نیست (کودکانی که به صورت خانوادگی کوتاه قد هستند).

### عمل جراحی

در صورتی که یک تومور مغزی باعث کمبود هورمون رشد شده باشد، ممکن است به عمل جراحی نیاز باشد. در پایان باید توجه داشت برای درمان کوتاهی قد کودکان باید به موقع به پزشک متخصص غدد مراجعه شود.

منبع: برترین ها

## اشپزی من

## ترفندها

## فوت و فن تهیه یک سالاد الویه لذیذ

بشوید این کار بو و طعم بهتری به آن می دهد.

✓ اگر در تهیه سالاد الویه خانگی، از مرغ استفاده می کنید حتما تخم مرغ آب پز کمتری را به کار ببرید.

✓ فیله بدون استخوان یا سینه مرغ مورد استفاده تان را با پیاز، هویج، فلفل دلمه ای، کمی فلفل سیاه و زردچوبه بپزید.

✓ به خاطر داشته باشید بیش از اندازه از سبب زمینی استفاده نکنید این کار طعم دیگر مواد را از بین می برد و مصرف سس را هم بالا خواهد برد.

✓ ترکیب ادویه سالاد الویه، فلفل سیاه و آب لیموی تازه است که به خوبی بوی زهم تخم مرغ را از بین می برد.

✓ برای سرو کردن سالاد بهتر است از قالب های سیلیکونی استفاده کنید روی سالاد را با سس بپوشانید و به سلیقه خودتان تزیین کنید.



## افرادی که واکسن کرونا تزریق کردند، می توانند خون اهدا کنند؟

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان انتقال خون، افرادی که تحت واکسیناسیون کووید ۱۹ از نوع آسترانکا یا اسپوتنیک قرار گرفته اند، می توانند ۲۸ روز پس از دریافت واکسن برای اهدای خون مراجعه کنند و این در حالی است که تزریق دیگر انواع واکسن کووید ۱۹ از جمله بهارات، سینوواک، سینوفارم، فایزر، مدرنا و برکت منعی برای اهدای خون ندارد و داوطلبان اهدای خون می توانند پس از بهبودی واکنش های اولیه به واکسن از جمله تب، درد عضلانی، ضعف و بی حالی، برای اهدای خون به مراکز اهدای خون سازمان انتقال خون ایران مراجعه کنند.

منبع:ایسنا

مصرف برخی از داروها و سابقه ابتلای داوطلب اهدای خون به برخی بیماری های قلبی، عفونی و ... می تواند با معافیت همیشگی یا موقت اهدای خون همراه باشد. این معافیت ها می تواند بسته به نوع و دلیل آن از چند روز تا چند سال یا همیشگی باشد.

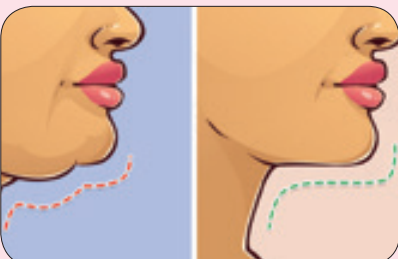
یکی از این پرسش هایی که بعد از واکسیناسیون مطرح شد این بود که آیا در صورت تزریق واکسن می توان خون اهدا کرد؟ واکسیناسیون یا ایمن سازی که با هدف جلوگیری از ایجاد عفونت انجام می شود منعی برای اهدای خون ندارد و بسیاری از واکسن ها تنها داوطلب اهدای خون را برای مدت زمان کوتاهی از اهدای خون معاف می کنند.

## زیبایی

## چند تمرین برای از بین بردن غبغب در خانم ها

مهسا کسنوی

خبرنگار



همه خانم ها فکر می کنند داشتن غبغب نشانه اضافه وزن است اما قطعا این گونه نیست. شما ممکن است اضافه وزن نداشته باشید، اما هنگامی که از خود عکس می گیرید یا به تصویر خود در آینه نگاه می کنید متوجه شده باشید که در زیر چانه تان کمی چربی اضافی جمع شده است. در ادامه چند حرکت ورزشی برای از بین بردن چربی اضافی در این ناحیه را بررسی خواهیم کرد.

### سرت را بلند کن

این تمرین یکی از بهترین تمرینات برای از بین بردن غبغب است. برای این کار، باید به پشت دراز بکشید، زانو ها را خم کنید و پاها را صاف روی زمین قرار دهید. دستان خود را در کنار بدن نگه دارید و کف دستان خود را روی زمین بگذارید. مستقیم به سمت سقف نگاه کنید.

اکنون، سر خود را به سمت بالا ببرید و به سمت سینه خود خم کنید. یک لحظه در این وضعیت بمانید و سپس به موقعیت اول برگردید. این حرکت را حداقل ۲۵ بار در روز تکرار کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

### سرت را بچرخان

برای انجام این حرکت، باید در حالت صاف و در حالی که پاها را جمع کرده اید بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید و دستان خود را روی ران قرار دهید. اکنون، سر خود را به آرامی در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. مطمئن شوید که سر تان را تا جایی که می توانید کشیده اید. این تمرین را در جهت عقربه های ساعت و همچنین در خلاف جهت عقربه های ساعت انجام دهید. این حرکت را حداقل ۱۰ بار در روز تکرار کنید.

### به چانه ات ضربه بزن

نترسید. لازم نیست به معنای واقعی به خود سیلی بزنید. در این حرکت شما باید به آرامی با پشت دست به غبغب خود ضربه بزنید. در این تمرین، باید مطمئن شوید که ضربه به چانه نه خیلی شدید و نه خیلی سبک باشد. این حرکت را حداقل ۱۰ بار در روز تکرار کنید.

## بیشتر بدانیم

## چرا عاشق چیپس هستیم؟



یکی از خوراکی های خوشمزه و پر کالری که طرفداران پروپاقرصی دارد چیپس است. بر اساس مطالعه ای که در نشریه Frontiers in Psychology منتشر شد، محققان سه نوع غذای مختلف را در اختیار موش های آزمایشگاهی گذاشتند؛ غذای استاندارد دو سالم، غذای شامل چربی و نشاسته و چیپس. موش ها قبل از هر چیز سراغ چیپس رفتند در حالی که غذای دوم هم چربی و نشاسته داشت. البته برای تایید این موضوع درباره انسان، انواع سس ها نیز در اختیار ۴۸ فرد بزرگ سال طی چهار وعده ناهار قرار گرفت. سس ها در انواع کم چرب، کم چرب و کم نمک، پر چرب و شور، پر چرب و کم نمک و شور تهیه شد. صرف نظر از مقدار چربی سس، داوطلبان با خوردن سس شور ۱۱ درصد کالری بیشتری دریافت کردند. افزودن روغن به غذاها سبب طعم دلچسب تر و افزایش تمایل به مصرف می شود اما طعم دلچسب تر و افزایش تمایل به مصرف می شود اما طعم دلچسب تر و افزایش تمایل به مصرف می شود اما

زمانی که حاوی نمک نباشد، معمولا راحت تر می توان آن را کنار گذاشت و علاقه ای به خوردن زیاد آن نیست اما با افزودن نمک، نمی توان به راحتی از غذا دست کشید حتی اگر چرب باشد. چیپس حاوی مقدار زیادی نمک و چربی است و مصرف نمک باعث ترشح دوپامین می شود و مرکز احساس لذت در مغز را کنترل می کند. زمانی که مغز نخستین علائم برای تحریک لذت را دریافت کند، احساس تمایل برای افزایش آن نیز ادامه می یابد. به همین دلیل، چیپس که حاوی نمک زیاد است، سطح دوپامین مغز را بالا می برد و احساس لذت، تمایل به خوردن را بیشتر می کند.