

زمانی که ما از تباط‌هیچ‌ه‌به‌چهره‌داریم، راحت‌تر می‌توانیم در طولانی‌مدت بر عوامل استرس‌زا غلبه کنیم. به گزارش ایسنا، کارشناسان معتقدند در نتیجه تعاملات اجتماعی دویامین تولید می‌شود که همچون مورفین طبیعی عمل می‌کند. برای نمونه نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که به‌دلیل سرطان تحت شیمی درمائی قرار می‌گیرند، در صورت بر‌خور داری از حمایت‌های اجتماعی و حضور در جمع دوستان و اعضای خانواده، به‌لحاظ جسمی و روانی قوی‌تر هستند.

## رشد دهنده‌های قد کودکان

کوتاهی قد یکی از مشکلات تغذیه‌ای کودکان است. رشد طبیعی قد شاخص سلامت کودک است. کوتاهی قد اگر چه به تنهایی یک بیماری نیست، اما ممکن است از نطاهرات بیماری‌های دیگر باشد.

تغذیه ناکافی و کمبود ترشح هورمون رشد، از علت‌های مهم کوتاهی قد در کودکان است که با تشخیص زود هنگام در مان می‌شود. در ادامه مطلب به برخی مواد ضروری برای رشد اشاره می‌شود.

**ویتا مین A؛** موجب رشد و ساخته شدن بافت‌ها و استخوان‌ها می‌شود و منابع غذایی مهم آن عبارت است از شیر، تخم مرغ، پنیر، سبزی‌های نارنجی مثل هویج و کدوی حلوائی که هر چه نارنجی‌تر باشد، ویتامین A بیشتری دارد.

**ویتا مین D؛** به رشد استخوان و جذب کلسیم و رشد قد کمک می‌کند. ویتامین D با افزایش جذب کلسیم و نشست آن در استخوان، باعث تحریک رشد استخوان و بلندی قد می‌شود. منابع کلسیم لبنیات مثل شیر و پنیر و... است.

**اسید فولیک؛** ویتامین B۹ از بدن در مقابل بیماری نقصان مادرزادی و پوکی استخوان حفاظت می‌کند. این ویتامین در اثر حرارت و پخت غذا از بین می‌رود. منابع غذایی آن سبزی‌های برگ سبز و آب‌پر تقال است (یک لیوان آب پر تقال

حدود ۱۳۰ میکرو گرم اسید فولیک دارد). بدن انسان نمی‌تواند اسید فولیک تولید کند، به همین دلیل فولات برای بدن ضروری است. کمبود فولیک اسید موجب اختلال در رشد و کم خونی می‌شود. زیرا وجود آن در زمان تقسیم سلول در مغز استخوان ضروری است.

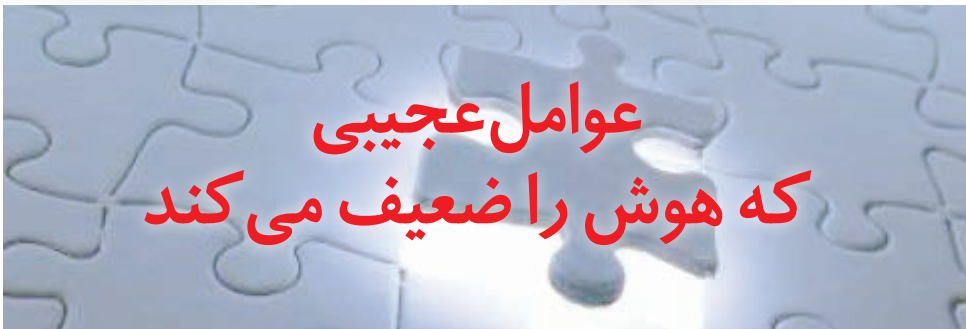
**ویتا مین ث؛** یکی از ویتامین‌های اساسی برای رشد و افزایش قد است. منبع مهم غذایی آن خانواده مرکبات است به‌طوری که یک لیوان آب‌پر تقال حدود ۱۲۰ میلی گرم ویتامین ث دارد و چون قبل از مصرف حرارت نمی‌بیند، بنابراین کاملاً به بدن می‌رسد.

**کلسیم؛** در کل بدن انسان حدود ۱۲۰۰ گرم کلسیم وجود دارد. کلسیم برای رشد و افزایش تراکم استخوان ضروری است و ماده معدنی اصلی استخوان است. در دوران کودکی و نوجوانی استخوان‌ها در حال رشد است، حتی پس از توقف رشد هنوز استخوان‌سازی ادامه دارد، اما باعث رشد طولی استخوان و افزایش قد نمی‌شود. قبل از ۱۴ سالگی و قبل از قاعدگی دختران، کلسیم در رشد طولی بیشتر مؤثر است. کلسیم در شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ و گیاهان برگ سبز تیره مانند اسفناج، ماهی‌ساردین و مغزها یافت می‌شود. میزان جذب کلسیم از منابع حیوانی بیشتر از منابع گیاهی است. بعضی مواد غذایی مہارکننده جذب کلسیم است و روی

رشد قدی ممکن است اثر منفی داشته باشد. مثل نوشابه‌ها که حاوی اسید فسفریک به عنوان

ماده نگه‌دارنده ضد کپک است و به علت افزایش غلظت فسفر خون، باعث دفع کلسیم می‌شود.

**فسفر؛** ساختار اصلی استخوان از کلسیم و فسفر است. فسفر بیشتر در مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت سفید مثل ماهی و مرغ، لبنیات، تخم مرغ و برخی حبوبات وجود دارد. تعادل مناسب میان دریافت کلسیم و فسفر می‌تواند باعث رشد قد شود.



## عوامل عجیبی که هوش را ضعیف می‌کند

### سلامت

عوامل مختلفی وجود دارد که باعث کاهش قدرت مغز می‌شود که در این میان برخی عوامل، چندان شناخته‌شده نیست.

بعضی از این عوامل، هوش را به‌طور موقت مختل می‌کنند و بعضی دیگر تأثیر بلندمدت دارد.

برخی فعالیت‌های خاص نیز توانایی‌های شناختی مغز را کاهش می‌دهد.

### نور کم

محققان دانشگاه میشیگان بین نور کم و کاهش توانایی مغز در یادآوری و یادگیری ارتباط پیدا کرده‌اند.

### کوشی‌های هوشمند

کوشی‌های هوشمند ما را همیشه در دسترس نگه می‌دارد، اما توانایی‌های شناختی ما را کاهش می‌دهد.

### خوراکی‌های فراوری‌شده

تغذیه بد، تأثیری منفی در عملکرد شناختی دارد. محققان طی مطالعه‌ای عادات غذایی و میزان هوش حدود ۱۴۰۰۰ کودک را بررسی کردند. این مطالعه نشان داد کودکانی که در سه‌سالگی عمدتاً از غذاهای فراوری‌شده استفاده می‌کردند پنج سال بعد میانگین هوش کمتری از دیگر کودکان داشتند.

### انجام چند کار

مغز نمی‌تواند در لحظه روی بیش از یک چیز تمرکز کند.

### قند

رژیم غذایی سرشار از فروکتوز بعد از شش هفته باعث کاهش هوش می‌شود.

### سفرهای روزانه طولانی

رانندگی بیش از دو ساعت در روز ضریب هوشی افراد را کاهش می‌دهد.

### پرواززدگی

پرواززدگی (بی‌خوابی و ناراحتی ناشی از مسافرت طولانی یا هواپیما) باعث می‌شود چندبار در روز احساس خستگی کنید. اما وقتی صحبت از حافظه و یادگیری می‌شود، اثر بسیار طولانی‌تری بر جامی گذارد.

### چاقی

چربی اضافی روی عملکرد تمام اعضای بدن از جمله مغز تأثیر می‌گذارد. به گزارش به نیوز، محققان طی مطالعه‌ای مغز ۱۱۷ زن چاق را بررسی کردند که مشخص شد مغز آن‌ها قند را سریع‌تر از زنان گروه کنترل‌که وزن معمولی داشتند، می‌سوزاند.

### کنک خوردن در کودکی

تحقیقی که روی کودکان آمریکایی انجام شد، نشان داد کودکانی که کنک خورده‌اند ضریب هوشی پایین‌تری از دیگر کودکان دارند.

## پرورش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

**دکتر شهرام اويس استادیار نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران – فارس**

**آیا روشی برای درمان یا کاهش انقباض عضلانی که از عوارض ناشی از سکته است، وجود دارد؟ پدرم یک ماه پیش سکته کرده است آیا برای درمان یا بوتاکس دیر نیست؟ از این شیوه درمانی می‌توان در هر سنی استفاده کرد؟**

انقباض عضلانی (اسپاستیسیت) یکی از شایع‌ترین علل ناتوانی افراد بعد از سکته مغزی به‌شمار می‌رود؛ تزریق بوتاکس به عنوان یک روش درمانی موثر می‌تواند به بیماران سکته مغزی کمک قابل توجهی کند.

بوتولینوم توکسین که با نام‌های تجاری دیسپورت، زاناکس و بیشتر از همه بوتاکس، معروف است، از سم با کتری کلتسریدیوم تهیه و برای رفع فلج موقت عضلات تزریق می‌شود.

یکی از موارد مصرف بوتاکس رفع عوارض ناشی از سکته مغزی است که می‌تواند شامل فلج یک طرفه بدن، اختلال در راه رفتن، ناتوانی در حرکت دست یا اختلال در تکلم و بلع باشد.

بوتاکس می‌تواند در رفع این گونه عوارض بیماران سکته مغزی به کار گرفته شود؛ البته این یک روش درمانی نیست و تنها می‌تواند به کاهش شدت این عوارض کمک کند.

بیمارانی که حدود ۲ تا ۳ ماه از بروز سکته مغزی آن‌ها گذشته است و دچار این گونه عوارض شده‌اند، می‌توانند کاندیدای استفاده از تزریق بوتاکس باشند.

البته استفاده از بوتولینوم توکسین به تنهایی اثری نخواهد داشت زیرا بعد از ۳ ماه وضعیت بیمار به حالت اول برمی‌گردد؛ بنابراین بیماران سکته مغزی در کنار استفاده از این روش باید به اقدامات توان بخشی مانند فیزیوتراپی و کار درمانی به‌طور همزمان بپردازند.

برخی اندام‌ها بعد از سکته مغزی دچار حالت انقباضی می‌شود زیرا در اثر سکته برخی سلول‌های مغزی آسیب بیشتر و برخی آسیب کمتری می‌بینند؛ عضلات مربوط به سلول‌هایی که آسیب بیشتری دیده‌اند، ضعیف می‌ماند و قسمتی که آسیب کمتری دیده عضله اش قوی و وارد حالت انقباضی می‌شود.

با استفاده از بوتولینوم توکسین عضلاتی که قوی شده‌اند به‌طور موقت ضعیف و با انجام توان بخشی مانند فیزیوتراپی تلاش می‌شود هر دو عضله با هم قوی شود.

سکته مغزی محدودیت سنی زیادی ندارد و ممکن است افراد در سنین ۱۷ تا ۸۰ سالگی را دچار کند؛ بنابراین استفاده از بوتاکس در رفع عوارض سکته مغزی هیچ محدودیتی ندارد.

## چپ شدن چشم کودکان

### مامان‌ونی‌نی

### (سه‌شنبه‌ها)

«استرابیسم» یا «انحراف چشم» مشکل چشمی است که در آن چشم‌ها وضع ناهمگونی نسبت به یکدیگر دارند. این ناهمگونی ممکن است واضح باشد یا آن‌که فقط بعضی اوقات به دلیل کم‌خوابی، خستگی و گر سنگی ایجاد شود. به بیان دیگر وقتی هم راستایی دو چشم به هم بخورد، انحراف چشم به‌وجود می‌آید. البته در بسیاری موارد، استرابیسم جنبه ژنتیکی یا ارثی دارد، اما در موارد دیگر به نقص‌های مادرزادی ساختمان چشم، عصب بینایی و شبکیه باز می‌گردد. نکته بسیار مهم در همه این موارد، در مان زود هنگام انحراف چشم برای بازگرداندن دید دو چشمی (دید سه‌بعدی که از طریق آن شخص قادر به دیدن عمق تصاویر اطراف خود است) به کودک است. انحراف چشم در کودکانی که زمینه ژنتیکی این بیماری را دارند، چهار تا پنج برابر بیشتر از دیگر کودکان دیده می‌شود؛ چنان‌که گفته شد نکته مهم در درمان این بیماری تشخیص زود هنگام آن است، چرا که استرابیسم اگر زود تشخیص و درمان نشود نه تنها در کودکان به تبیلی چشم منجر می‌شود بلکه به تدریج امکان بازیابی دید دوچشمی در کودکان را ناممکن می‌کند.

## درمان کبد چرب؛ فقط با یک تغییر

### بیشتر بدانیم

ایسنا به نقل از مدیکال نیوز تودی نوشت: کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها به درمان بیماری کبد چرب کمک می‌کند.

کاهش مصرف پاستا، سبب زمینی و دیگر خوراکی‌های غنی از کربوهیدرات، روش شناخته‌شده‌ای برای پایین آوردن وزن است. هر چند مطالعات جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین می‌تواند برای درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی هم مفید باشد.

پزشکان سوئدی دریافتند تنها دو هفته رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین میزان چربی کبد را کاهش می‌دهد.

بیماری کبد چرب غیر الکلی با تابش مازاد چربی در کبد شناخته می‌شود.

بر خلاف کبد چرب الکلی، بیماری کبد چرب غیر الکلی ناشی از مصرف مواد الکلی نیست. چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند دیابت نوع دو عوامل خطر اصلی در بروز بیماری کبد چرب غیر الکلی است. این بیماری در حدود ۳۰ تا ۹۰ درصد افراد چاق دیده می‌شود.

## راه‌های توقف دندان قروچه

### دهان‌ودندان

ساییدن دندان‌ها روی هم که به دندان قروچه معروف است در هنگام خواب شب‌رو می‌دهد و یا استرس روزانه ارتباط دارد. دندان قروچه به مرور زمان سبب آسیب دیدگی دندان‌ها یا مشکلات سلامتی می‌شود. محققان بنیاد ملی خواب آمریکا برای کمک به کنترل این مشکل، راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌کنند:

- ایجاد آرامش چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب  
- ایجاد یک محیط راحت، تاریک و آرام برای خواب  
- دور نگه داشتن رایانه، تبلت و اسامارت فون از محیط اتاق خواب  
- ورزش منظم  
- خواب کافی شبانه

