

وقتی لوزه کودک عفونی می‌شود

یکی از بیماری‌های شایع دوران کودکی عفونت لوزه است که نزد عموم به‌گل‌درد چرکی شناخته می‌شود. به‌طور کلی‌ گل‌درد می‌تواند ناشی از التهاب لوزه‌های دهانی، لوزه سوم یا خود حلق باشد. علل آن متفاوت است؛ از ویروس‌ها و باکتری‌ها تا برگشت اسید معده و خلط پشت حلق ناشی از آلرژی (حساسیت) همه می‌توانند علامت گل‌درد را بدهند. اما آنچه اهمیت دارد عفونت مکرر لوزه‌های دهانی یا لوزه سوم است که بیش از معمول رخ دهد و نیاز به آنتی‌بیوتیک داشته‌باشد. مثلاً بیش از چهار بار در شش ماه سرد سال.



در بدن ما لوزه‌ها جزئی از سیستم دفاعی هستند و خط اول واکنش و دفاع در برابر عوامل بیماری‌زایی که از راه تنفس به ما می‌رسد. پس در حالت طبیعی همه ما خصوصاً در کودکی التهاب و عفونت لوزه‌ها را تجربه می‌کنیم. تنها زمانی که عفونت بیش از حد تکرار شود یا عفونت پایدار شود و لوزه‌ها فواید خود را از دست بدهند، پیشنهاد جراحی داده می‌شود. حالت دیگر زمانی است که لوزه‌ها بی‌دلیل بزرگ شوند و بدون وجود عامل عفونی، اندازه آنها به حالت طبیعی بازنگردد. اگر در این حالت منجر به بسته‌شدن راه هوایی و مشکلات تنفسی شود، توصیه به جراحی می‌شود. لوزه سوم یا آدنوئید در پشت بینی و کام قرار دارد و در معاینه دهان دیده نمی‌شود. بزرگی این لوزه گاهی منجر به تنفس دهانی و خرخر شبانه می‌شود. توجه داشته‌باشید همزمانی بزرگ شدن لوزه‌ها با علائم تنفسی مهم است وگرنه صرف اندازه ملاک عمل جراحی نیست. در سن زیر سه سال اثر مفید لوزه‌ها در دفاع از بدن بیشتر است؛ لذا ترجیح ما این است در این سنین لوزه‌ها را برنداریم. یک مسأله مهم و غلط رایج بین والدین این است که بزرگی لوزه و مشکلاتش را راثی می‌دانند. این تصور تاکنون اثبات نشده‌است. یادآور می‌شویم در صورت وجود بیماری‌های همزمان مثل آلرژی (حساسیت تنفسی) یا برگشت اسید معده (ریفلاکس) توصیه ما ابتداء درمان این بیماری‌هاست.

از هفت‌سالگی به بعد لوزه‌ها شروع به کوچک‌شدن می‌کنند؛ لذا مسائل مربوط به لوزه در بزرگسالان کمتر دیده می‌شود و توصیه به جراحی نیز کمتر است.



کاهش فشارخون با ورزش‌های کششی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، تمرینات کششی منظم ممکن است بیش از پیاده‌روی سریع برای مقابله با فشارخون بالا موثر باشد.

محققان دانشگاه ساسکاچوان کانادا دریافتند که ۳۰ دقیقه تمرین کششی در پنج روز هفته بیش از ۴ دقیقه پیاده‌روی در پنج روز هفته منجر به بهبود



برای توقف افزایش آمار چاقی کودکان و نوجوانان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ باید تحرک بدنی آنها را افزایش دهید

راهنمای کاهش اضافه وزن کودکان

پس از همه‌گیری کووید-۱۹ و افزایش خانه‌نشینی بچه‌ها، آمار اضافه وزن در کودکان زیر پنج سال ۱۴ درصد و در نوجوانان هفت تا ۱۸ سال ۲۰ درصد گزارش شده است. همین آمارها نشان می‌دهد ۲۱ درصد نوجوانان هفت تا ۱۸ ساله چاق یا دچار چاقی شکمی هستند که این نوع چاقی زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشارخون و چربی بالا در بزرگسالی است. اما بچه‌ها به‌تنهایی مقصر اضافه وزن‌شان نیستند. به این دلیل که بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند در این شرایط خاص یا خرید انواع خوراکی‌های مضر مورد علاقه بچه‌ها یا بی‌تفاوتی نسبت به انجام ساعت‌ها بازی نشستی، سکوت و آرامش را برقرار کنند! اما اضافه وزن بچه‌ها عواقب خوبی ندارد. اگر تصمیم دارید تحرک بدنی بچه‌ها را افزایش دهید درکنار رعایت رژیم غذایی درست به این نکته‌ها توجه و آنها را اجرا کنید.



مهداب خسروشاهی
سلامت

قدم اول، مشورت

اولین قدم برای این‌که ورزش مناسب فرزند شما باشد، مشورت با پزشک یا متخصص ورزش و رژیم غذایی عمومی نیازمند حرکت‌های ورزشی در راستای رفع مشکل چاقی شکمی است.

قدم دوم، تفریح با ورزش

برنامه‌ریزی باید منظم باشد اما نباید در بچه‌ها

استرس ایجاد کند؛ بنابراین برنامه ورزش را به تفریح تبدیل کنید. برای این کار به این موارد توجه کنید؛ **ذوق** تازه لباس ورزشی برای آنها بخرید تا به ذوق آن ورزش کنند. نیاز به هزینه زیاد نیست و کافی است شلوار یا گرمکن آنها نو باشد.

همراه شوید: اگر امکان دارد، همه اعضای خانواده با هم ورزش کنید. درغیر این صورت

یکی از اعضای خانواده با کودک ورزش کند. همراهی، همیشه برای تشویق و تداوم ورزش راهکار موثر و خوبی است.

با موسیقی: درحین ورزش می‌توانید از موسیقی‌های ویژه کودک و نوجوان که در همه کتابفروشی‌ها موجود بوده و مجاز است، کمک بگیرید. ورزش با موسیقی، نشاط‌آورتر است.

زمان مشخص: حتماً برای ورزش ساعت و درصورت امکان محل مشخصی درنظر بگیرید. این کار جسم و روان را هم به این نظم عادت می‌دهد.

قدم سوم، بیرون از منزل

اگر هوا آلوده یا از نظر دما، خیلی سرد نیست، می‌توانید ساعتی از روز را به پیاده‌روی در هوای آزاد اختصاص دهید. پیاده‌روی ضمن کمک به کاهش وزن کلی بدن به آرامش روان نیز کمک

شایانی می‌کند.

قدم چهارم، محدودکردن

همراه با ورزش باید فعالیت‌های کم‌تحرک یا بدون تحرک نیز کاهش پیدا کند. برای مثال بازی‌های رایانه‌ای، بازی‌های مختلف نشستی که حتی ممکن است بازی‌های فکری و بسیار مفیدی هم باشند اما درحال حاضر تحرک بدنی از هراتفاق دیگری مهم‌تر است؛ البته حواس‌تان باشد که این کارها را هم خیلی محدود نکنید تا فرزند شما با ورزش و رژیم غذایی لجبازی نکند.

قدم پنجم، بازی‌های آپارتمانی

در همان فضای کوچک آپارتمان هم می‌شود بعضی بازی-ورزش‌ها را انجام داد. برای مثال طناب‌زدن، بولینگ خانگی، پینگ‌پنگ روی میز ناهارخوری، دارت و... این بازی-ورزش‌ها ضمن ایجاد تنوع می‌توانند تحرک بدنی را افزایش دهند.

قدم ششم، ورزش اینترنتی

به احتمال زیاد دوستان فرزند شما هم نیاز به ورزش دارند. به همین دلیل یکی از راهکارهای

درباره تحرک بدنی بدانیم

کامل باشد؛ فعالیت بدنی مصورتی به شکل کامل و مفید انجام می‌شود که ضربان قلب بالا برود، تنفس تندتر شود و عرق کنید؛ البته بالا رفتن ضربان قلب باید به اندازه‌ای باشد که باعث مشکلات قلبی نشود و برای مثال در افراد با وزن بالا ایست قلبی ایجاد نکند.

ساختمان می‌سازد؛ تحرک بدنی باعث تقویت ساختار استخوان‌ها، تقویت عضله‌ها، بهبود عملکرد مفاصل، کمک به افزایش قد و ساختار بدنی خوب و سالم می‌شود.

توده سالم؛ اصطلاح «توده بدنی» را حتما شنیده‌اید. این اصطلاح بیانگر نسبت قد به وزن است. ورزش منظم و موثر باعث تناسب توده بدنی می‌شود. به این ترتیب خطر ابتلا به فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی- عروقی در بزرگسالی کاهش می‌یابد.

روان سالم؛ ورزش باعث آرامش، کاهش و کنترل تنش و اضطراب، به‌ویژه در دوران بلوغ می‌شود.

توصیه می‌کنند اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌های کششی می‌توانند با کاهش سفتی عروق خون و بهبود جریان خون به کاهش فشارخون کمک کند. همچنین یوگا و پیلاتس که شامل حرکات کششی زیادی هستند، فشارخون را کاهش می‌دهند. /مه‌ر

تشویق بچه‌ها، همزمانی در انجام کارها، حتی از همین فاصله دور است. می‌توانید با والدین دوستان فرزندتان زمانی را هماهنگ کنید تا بچه‌ها از طریق تماس اینترنتی همزمان با هم ورزش کنند. این کار حتماً تأثیرگذار خواهد بود و می‌توانید برای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در فضای آزاد نیز به همین شکل قرار بگذارید.

قدم هفتم، کمک بگیرید

برای کارهای به‌ظاهر کوچک اما مهم که تحرک بدنی بچه‌ها را هم به همراه دارد از آنها کمک بگیرید. این کارها می‌تواند آماده‌کردن سفره ناهار یا شام، کمک در نظافت منزل، کمک‌کردن در خرید و جابه‌جایی اقلام خریداری شده و... باشد. این کارها به‌ظاهر کوچک است اما بچه‌ها را از نشستن دائمی به تحرک وامی‌دارد.

قدم هشتم، حذف برخی خوراکی‌ها

طبیعی است خودداری کردن بچه‌ها در مقابل خوردن بعضی خوراکی‌ها کار سختی است؛ بنابراین بهتر است به جای این‌که این فشار روانی را به آنها وارد کنید، بعضی خوراکی‌ها را از سید غذایی خانواده حذف کنید؛ البته که احتمالاً خوراکی‌های خوبی نیستند و بهتر است کلا از سید غذایی خانواده برای همیشه حذف شوند. از این خوراکی‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد؛

تنقلات مضر؛ چیپس، پفک، شکلات شیری، انواع بیسکویت کرم‌دار یا شکلاتی، پاستیل، انواع دسرهای شیرین و پركالری، کیک، شیرینی و...

نوشیدنی‌های مضر؛ انواع نوشابه، انواع آیمیهه صنعتی، شیر پرچرب و شیرکاکائو.

خوراکی‌های نامناسب؛ انواع سوسیس و کالباس و گوشت‌های فرآوری شده، انواع سس‌ها، پیتزا و ساندویچ‌ها.

دیگر مراقبت‌ها؛ شامل کاهش مصرف برنج (به‌ویژه برنج سفید)، ماکارونی، نان سفید!منظور نان‌های صنعتی بدون سیوس (است).

غر نزنید!

برای این‌که فرزند شما با برنامه کاهش وزن و ورزش همراه شود، این نکته‌ها را به خاطر بسپارید؛

درباره اضافه وزن فرزندان با کسی صحبت نکنید. او را به لجبازی وامی‌دارید. این نکته به‌ویژه درباره اقوام نزدیک بسیار مهم است. علاوه بر این‌که نگذارید کسی درباره اضافه وزن فرزندان صحبتی کند.

اضافه وزن او را دائماً یادآوری نکنید. این کار باعث کاهش اعتماد به نفس فرزندان می‌شود.

با فرزندان مدارا کنید تا به‌تدریج با تغییر شرایط و بعضی ممنوعیت‌ها و ضرورت انجام بعضی کارها مانند ورزش منظم، هماهنگ و همراه شود.

فقط او را تشویق کنید. به‌ازای هر کیلوگرم کاهش وزن چند برابر او را تحسین کنید تا به ادامه راه امیدوار شود.

بیشتر بدانیم

آنچه باید زنان از اختلالات تیروئید بدانند

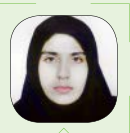


علائم خاص اختلالات تیروئید در زنان

بیماری تیروئید در زنان می‌تواند بر چرخه قاعدگی-سبکی یا سنگینی دوره یا نظم آن- تأثیر بگذارد یا باعث آمنوره یعنی توقف قاعدگی شود. علائم بیماری تیروئید در زنان گاهی با یائسگی اشتباه گرفته می‌شود. در برخی موارد مشکلات تیروئید می‌تواند به یائسگی زودرس منجر شود و همچنین می‌تواند بر روند تخمک‌گذاری تأثیر بگذارد و بارداری را برای زنان دشوار کند. زنان مبتلا به بیماری تیروئید ممکن است در دوران بارداری به مشکلات سلامت دچار شوند و همچنین می‌تواند برای کودک مشکلات سلامت ایجاد کند.

زنان چه زمانی باید با پزشک صحبت کنند؟

طبق اعلام انجمن تیروئید آمریکا حدود ۶۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری تیروئید متوجه مشکل خود نمی‌شوند؛ بنابراین در صورت مشاهده علائمی مانند خستگی غیرقابل توضیح، خشکی پوست، پف صورت، کاهش یا افزایش وزن بدون دلیل با پزشک مشورت کنید. بیشتر خانم‌ها نیازی به غربالگری بیماری تیروئید ندارند اما مراجعه منظم به پزشک می‌تواند از مشکلات غده تیروئید جلوگیری کند.



مترجم:
یاسمین مشرف

سلامت

دلایل دقیق مشکلات تیروئید همیشه قابل شناسایی نیست و طبق اعلام انجمن تیروئید آمریکا، زنان پنج تا هشت برابر بیشتر از مردان در معرض اختلالات تیروئید قرار دارند. بیش از ۱۲ درصد از زنان در طول زندگی خود به این اختلالات مبتلا می‌شوند؛ بنابراین به‌ویژه برای زنان مهم است که بدانند چگونه می‌توان اختلالات تیروئید را تشخیص داد و چه زمانی باید در مورد این اختلالات با پزشک صحبت کرد.

علائم بیماری تیروئید

بیماری تیروئید با تأثیرگذاری بر تولید هورمون تیروئید ممکن است باعث شود بدن بیشتر یا کمتر از اندازه لازم هورمون تیروئید تولید کند. تأثیری که این بیماری بر بدن می‌گذارد به نحوه تأثیر بیماری بر تولید هورمون بستگی دارد.

کم‌کاری تیروئید منجر به کاهش متابولیسم، ضربان قلب کندتر و علائم اینچینی می‌شود؛ احساس سرما وقتی دیگران احساس سرما نمی‌کنند، خستگی عضلات، دردهای عضلانی و مفصلی، پوست رنگ‌پریده و خشک، صورت پف‌کرده، تعریق کمتر از حد معمول، افزایش وزن بدون دلیل و کلسترول ال‌دی‌ال بالا.

پرکاری تیروئید ممکن است درکنار افزایش متابولیسم و ضربان قلب تندتر با این علائم همراه باشد؛ کاهش وزن بدون دلیل، ضربان قلب نامنظم، تعریق، تحریک پذیری، مشکلات خواب و اسهال یا حرکات مکرر روده.