



کودکان و نوجوانان اغلب نوشیدنی‌های انرژی‌زا را با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه می‌گیرند و برای همین، مقادیر زیادی نوشیدنی انرژی‌زا را برای اهداف عمومی مانند هیدراتاسیون (آبرسانی بدن) مصرف می‌کنند.

مضرات نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای نوجوانان

نوشیدنی‌های انرژی‌زا نوشیدنی‌های آماده و دارای کافئین هستند که به دلیل افزایش انرژی و بهبود هوشیاری ذهنی و عملکرد فیزیکی به این نام شناخته می‌شوند.

گروه بهداشت و سلامت - معمولاً بزرگسالان این نوشیدنی‌ها را به طور منظم مصرف می‌کنند، اما کودکان و نوجوانان باید از نوشیدنی‌های نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل اثرات منفی که بر سلامت می‌گذارد، پرهیز کنند. کودکان و نوجوانان اغلب نوشیدنی‌های انرژی‌زا را با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه می‌گیرند و برای همین، مقادیر زیادی نوشیدنی انرژی‌زا را برای اهداف عمومی مانند

هیدراتاسیون (آبرسانی بدن) مصرف می‌کنند. از این رو، آگه‌سازی کودکان و نوجوانان در رابطه با نوشیدنی‌های انرژی‌زا و مضرات آنها ضروری است. مصرف هر یک از این نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند مضراتی برای سلامتی داشته باشد که چند نمونه از آنها عبارتند از:

خودداری کرده، سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سال هم حداکثر ۱۰۰ میلی‌گرم (معادل یک فنجان) از این ماده غذایی استفاده کنند. مصرف زیاد کافئین بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر گذار است و منجر به اضطراب و بی‌خوابی می‌شود. بی‌قراری و عدم تمرکز نیز از دیگر اثرات نامطلوب نوشابه‌های انرژی‌زاست. مصرف منظم نوشابه‌های

کافئین‌دار منجر به وابستگی به کافئین در کودکان و نوجوانان می‌شود و در صورت عدم مصرف این نوشیدنی‌ها ممکن است علائم تدریجاً (سردردهای مداوم، خواب‌آلودگی و خستگی مزمن) در فرد ایجاد شود.

۲) کاهش اشتها
نوشابه‌های انرژی‌زا حاوی مقادیر بالای قندهستند (مقداری معادل یا بیشتر از قند موجود در نوشابه‌های معمولی). مصرف زیاد قند، معده کودک را پر کرده و اشتها را برای مصرف غذاهای دیگر کم می‌کند.

همچنین، مقادیر بالای کافئین موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند سیستم عصبی سمپاتیک را تحریک کند و باعث افزایش سیری و کاهش گرسنگی شود.

۳) کم‌آبی بدن
کافئین علاوه بر محرک بودن، اثر

ادرار آوری نیز دارد. از این رو، مصرف بیش از حد کافئین، به ویژه زمانی که کودک یا نوجوان در حال انجام فعالیت‌های شدید در آب و هوای گرم است، دفع مایعات از بدن را افزایش می‌دهد و باعث کم‌آبی بدن می‌شود. دفع سسیدیم از طریق ادرار هم از دیگر اثرات فیزیولوژیکی مصرف کافئین است که کم‌آبی بدن را شدیدتر می‌کند.

رهای از خشکی پوست با چند راهکار خانگی

گروه بهداشت و سلامت - خشکی پوست در افرادی به دلایل مختلفی از جمله تغییر شرایط آب و هوایی پیش می‌آید که در این گزارش به چند روش خانگی برای مقابله با آن اشاره شده است. پوستی به خصوص خشکی پوست بازی می‌کند به طوری که سراسر سطح بدن را در بر می‌گیرد و به نوعی وظیفه محافظت از بدن را دارند، اما بیماری‌های متنوعی هم وجود دارند که مستقیماً پوست را هدف قرار می‌دهند. خشکی پوست یکی از بیماری‌های پوستی است که به دلایل مختلف مانند تغییر فصل، آب و هوا، رژیم غذایی و ... بروز پیدا می‌کند و روش‌های تنوعی هم برای درمان آن کارساز هستند از مصرف داروهای شیمیایی گرفته تا در ادامه این گزارش به روش خانگی و طبیعی برای رفع خشکی پوست اشاره شده است که به راحتی می‌توانید آن‌ها را در خانه انجام دهید.

۱. روغن زیتون
روغن زیتون به عنوان یکی از طبیعی‌ترین روغن‌ها در جهان شناخته می‌شود که تأثیر بسیار زیادی در طراوت و شادابی پوست دارد. مقداری روغن زیتون را روی قسمت خشک شده پوست بربزید و با یک دستمال گرم و مرطوب آن را ماساژ دهید تا به پوست نفوذ کند.

۲. ماسک آووکادو
آووکادو یک میوه بسیار کاربردی است که علاوه بر خوردن، مصارف زیادی از آن می‌شود. به عنوان مثال روغن و کرم‌هایی که از عصاره آووکادو تهیه می‌شوند برای درمان بیماری‌های پوستی به خصوص خشکی پوست موثر است.

۳. جو دوسر
همچنین توجه داشته باشید که پس از مصرف پسماند نارگیل بر روی پوست، حتماً آن قسمت از پوست را به پارچه نخی بپوشانید یا اگر بر روی پا یادست استفاده کرده اید حتماً جوراب بپوشید.

۴. ماسک عسل و جو دوسر
عسل تقریباً طبیعی‌ترین خوراکی است که بدون دخالت دست تهیه می‌شود. یک قاشق غذاخوری عسل را با ۲ قاشق غذاخوری جو دوسر مخلوط کنید و کمی آن را گرم کنید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را بر روی قسمت خشک شده پوست قرار دهید.

۵. روغن نارگیل
روغن نارگیل این قابلیت را دارد که در دمای محیط رفته تبدیل به جامد شود. پیشنهاد می‌شود که مقداری روغن نارگیل را در یک محیط نسبتاً خنک قرار دهید تا بعد از چند روز تبدیل به یک پماد برای رفع خشکی پوست شود.

همچنین توجه داشته باشید که پس از مصرف پسماند نارگیل بر روی پوست، حتماً آن قسمت از پوست را به پارچه نخی بپوشانید یا اگر بر روی پا یادست استفاده کرده اید حتماً جوراب بپوشید.

۶. شیر
شیر حاوی بیشترین اسید لاکتیک موجود در یک خوراکی است. اسید لاکتیک خاصیت‌های زیادی دارد که از نمونه‌های آن می‌توان به شادابی و مرطوبی پوست اشاره کرد. یک پارچه تمیز نخی را درون یک سطل از شیر خنک قرار دهید و با استفاده از آن دستمال به مدت ۱۰ دقیقه قسمت خشک شده پوست را ماساژ دهید.

۷. آلوئه‌ورا
بسیاری از افراد گیاه آلوئه‌ورا را به عنوان درمان آفتاب سوختگی می‌شناسند، اما این گیاه برای بهبود خشکی و برخی زخم‌های پوستی نیز

داروهای که باعث خشکی چشم می‌شوند

گروه بهداشت و سلامت - خشکی چشم یکی از مشکلات ناراحت کننده‌ای است که می‌تواند ناشی از مصرف داروها باشد. خشکی چشم یکی از حالات ناراحت کننده‌ای است که بسیاری از انسان‌ها می‌کشند از آن دوری کنند. با این حال، این موضوع یکی از موارد شایع در میان انسان‌هاست به طوری که تنها در آمریکا ۱۶ میلیون نفر از خشکی چشم رنج می‌برند. خشکی چشم می‌تواند به دلیل طیف گسترده‌ای از مسائل مانند بیماری‌های چشم تا عوامل محیطی و ژنتیکی بروز کند. با این حال، کمتر کسی می‌داند عوارض جانبی مصرف برخی داروهای خشکی چشم است. از مهمترین داروها در این زمینه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- داروهای ضدافسردگی: بسیاری از داروهای این مجموعه مانند کاسپل و آدپین دارای عوارض جانبی مانند خشکی چشم هستند. این داروها کارکرد غدد چشم را تحت تأثیر قرار داده و باعث کاهش اشک شده که نتیجه آن خشکی چشم است.

۲- آنتی‌هیستامین‌ها: گرچه یکی از بهترین راهکارها برای مقابله با آلرژی مصرف آنتی‌هیستامین‌هاست، اما این داروها باعث تحت تأثیر قرار گرفتن چشم شده و خشکی آن را در پی دارد. این داروها طریقت چشم را کاهش داده و باعث ناراحتی بینایی در فرد می‌شود.

۳- داروهای کنترل‌کننده جوش: تحقیقات نشان داده است مصرف داروهای که برای کنترل آکنه جوش در پوست استفاده می‌شود، عوارض جانبی خشکی چشم را به همراه دارد. این داروها حاوی ماده‌ای به نام ایزوترتینوین است که علاوه بر کنترل آکنه، می‌تواند چشم را نیز درگیر کند.



۴- داروهای کنترل بارداری: بسیاری از زنانی که از داروهای کنترل بارداری استفاده می‌کنند از خشکی چشم گلایه دارند. با این حال، مصرف خوراکی این داروها به تنهایی کمتر باعث خشکی چشم می‌شود، موضوعی که این امر را تشدید می‌کند استفاده همزمان از لنزهای چشمی است.

۵- مسکن‌ها: بسیاری از مسکن‌هایی که مردم به طور عمومی مصرف می‌کنند دردهای غیراستروئیدی ضدالتهابی طبقه‌بندی می‌شوند. از آنجاکه التهاب یکی از شایع‌ترین علائم خشکی چشم است، افراد تصور می‌کنند مصرف این داروها به حل این مشکل کمک می‌کند، اما این موضوع لزوماً درست نیست. متأسفانه این داروها باعث کاهش حساسیت قرنی شده و آسیب ناشی از خشکی چشم را تشدید می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت - حدود ۱ نفر از هر ۵ نفر دچار اختلال وسواس فکری اجباری (OCD) می‌شوند، که می‌توان برخی از وسواس فکری را با چند روش ساده درمان کرد.

وسواس فکری اجباری (OCD) می‌شوند، که می‌توان برخی از وسواس فکری را با چند روش ساده درمان کرد. وسواس فکری اجباری به وضعیتی گفته می‌شود که افراد بدون هیچ آلودگی سریع‌الاقام به شستن اجباری دست‌ها، بازرسی‌های مکرر برای بستن درها، خاموش کردن مکرر اجاق گاز و افتادن نگران کننده مکرر می‌کنند. مشکل آن در صورت وخامت وضعیت می‌تواند حتی باعث عدم خروج افراد از محیط خانه شود. براساس این گزارش تیمی از دانشمندان موفق شده‌اند تا تکنیکی را در این راستا و برای جلوگیری از اختلال وسواس فکری اجباری و با انجام یک مرحله کشف کنند. این فناوری که توسط محققان دانشگاه براون در ایالات متحده ایجاد شده است، به مغز این امکان را می‌دهد که مغز با تکانه‌های الکتریکی و هدفمند بهبود شود تا از علائم اختلال وسواس فکری اجباری (OCD) می‌شوند، که می‌توان برخی از وسواس فکری را با چند روش ساده درمان کرد. وسواس فکری اجباری به وضعیتی گفته می‌شود که افراد بدون هیچ آلودگی سریع‌الاقام به شستن اجباری دست‌ها، بازرسی‌های مکرر برای بستن درها، خاموش کردن مکرر اجاق گاز و افتادن نگران کننده مکرر می‌کنند. مشکل آن در صورت وخامت وضعیت می‌تواند حتی باعث عدم خروج افراد از محیط خانه شود. براساس این گزارش تیمی از دانشمندان موفق شده‌اند تا تکنیکی را در این راستا و برای جلوگیری از اختلال وسواس فکری اجباری و با انجام یک مرحله کشف کنند. این فناوری که توسط محققان دانشگاه براون در ایالات متحده ایجاد شده است، به مغز این امکان را می‌دهد که مغز با تکانه‌های الکتریکی و هدفمند بهبود شود تا از علائم اختلال وسواس فکری اجباری (OCD) می‌شوند، که می‌توان برخی از وسواس فکری را با چند روش ساده درمان کرد.

گروه بهداشت و سلامت - جبری جلوگیری کند. تیم دانشمندان توانستند سیگنال‌های خاصی را که از مغز منتشر می‌شود و یا به عبارت دیگر امواج مغزی با فرکانس مشخص از ناحیه «پاداش» در مغز، و از طریق تکانه‌های الکتریکی، سلول‌ها را زیر نظر بگیرد

در مغز از صدور سیگنال‌های معیوب جلوگیری کرد تا در نتیجه تصمیمات منطقی گرفته شود. دیوید تون، محقق ارشد این مطالعه که در دانشگاه براون ایالات متحده انجام شده، گفت: "OCD می‌تواند به طور باورنکردنی ناتوان کننده باشد، زیرا تمیز کردن اجباری یا بررسی‌های مکرر ۱۰۰٪ از زمان و انرژی ذهنی افراد را درگیر می‌کند به گونه‌ای که انسان احساس گرفتاری ذهنی دارد و با ترس از کیف شدن و یا اتفاق بد نمی‌تواند خانه را ترک کند، اما تحرک مغز که به علائم و شدت آن‌ها واکنش نشان می‌دهد، می‌تواند به افراد مبتلا به OCD کمک کند.

محققان توصیه می‌کنند: نور خورشید از ابتلا به ام اس در جوانان پیشگیری می‌کند

داشتند که در تابستان گذشته روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه را در خارج از منزل سپری کرده‌اند. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که به طور متوسط ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در روز را در فضای باز سپری می‌کردند، ۵۲ درصد کمتر از افرادی که به طور متوسط کمتر از ۳۰ دقیقه در روز در فضای باز بودند، با احتمال کمتر ابتلا به بیماری ام اس مواجه بودند. در مطالعه فعلی، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۳۳۲ شرکت کننده در دهه سنی ۲۲ تا ۳۱ سال را که به طور میانگین هفت ماه به ام اس مبتلا بودند، مورد بررسی قرار دادند. مکان و میزان قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید از نظر سن و جنسیت با ۵۳۴ شرکت کننده بدون ام اس مقایسه شد. در پرسشنامه‌هایی که شرکت کنندگان مبتلا به ام اس یا والدینشان پر کردند، ۱۹ درصد اظهار

داشتند که در تابستان گذشته روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه را در خارج از منزل سپری کرده‌اند. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که به طور متوسط ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در روز را در فضای باز سپری می‌کردند، ۵۲ درصد کمتر از افرادی که به طور متوسط کمتر از ۳۰ دقیقه در روز در فضای باز بودند، با احتمال کمتر ابتلا به بیماری ام اس مواجه بودند. در مطالعه فعلی، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۳۳۲ شرکت کننده در دهه سنی ۲۲ تا ۳۱ سال را که به طور میانگین هفت ماه به ام اس مبتلا بودند، مورد بررسی قرار دادند. مکان و میزان قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید از نظر سن و جنسیت با ۵۳۴ شرکت کننده بدون ام اس مقایسه شد. در پرسشنامه‌هایی که شرکت کنندگان مبتلا به ام اس یا والدینشان پر کردند، ۱۹ درصد اظهار

گروه بهداشت و سلامت - تنبلی یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که در کودکان و بزرگسالان جوان، قرار گرفتن در معرض نور خورشید در فضای باز ممکن است از بیماری ام اس پیشگیری کند.

مطالعات قبلی نشان داده است که بین افزایش قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش خورشید در دوران کودکی و احتمال کمتر ابتلا به ام اس در بزرگسالی ارتباط وجود دارد. در مطالعه فعلی، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۳۳۲ شرکت کننده در دهه سنی ۲۲ تا ۳۱ سال را که به طور میانگین هفت ماه به ام اس مبتلا بودند، مورد بررسی قرار دادند. مکان و میزان قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید از نظر سن و جنسیت با ۵۳۴ شرکت کننده بدون ام اس مقایسه شد. در پرسشنامه‌هایی که شرکت کنندگان مبتلا به ام اس یا والدینشان پر کردند، ۱۹ درصد اظهار

مطالعات قبلی نشان داده است که بین افزایش قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش خورشید در دوران کودکی و احتمال کمتر ابتلا به ام اس در بزرگسالی ارتباط وجود دارد. در مطالعه فعلی، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۳۳۲ شرکت کننده در دهه سنی ۲۲ تا ۳۱ سال را که به طور میانگین هفت ماه به ام اس مبتلا بودند، مورد بررسی قرار دادند. مکان و میزان قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید از نظر سن و جنسیت با ۵۳۴ شرکت کننده بدون ام اس مقایسه شد. در پرسشنامه‌هایی که شرکت کنندگان مبتلا به ام اس یا والدینشان پر کردند، ۱۹ درصد اظهار

دکه مطبوعات

فرصت سوزی به نفع روایت‌های وارونه

فرصت سوزی به نفع روایت‌های وارونه

اقتصاد کیش

اقتصاد کیش

همیشه برای

همیشه برای

انتصاب

انتصاب

ایران

ایران

اعتراضات معلمان

اعتراضات معلمان

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش