در آستانه بازگشایی مدارس مطرح شد؛

عارضه های کوله پشتی سنگین دانش آموزان

■ یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، در آستانه آغاز سال تحصیلی مدارس، نسبت به آسیب های استفاده از کوله پشتی های سنگین هشدار داد.

گروه بهداشت و سلامت–محمد تقی حلی‌ساز، با عنوان این مطلب که کوله پشتی یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که والدین برای فرزندان خود تهیه می‌کنند، گفت: مهم‌ترین نکته این است که کیف مدرسه با جثه کودک همخوانی داشته باشد.

وی افزود: کودکانی که به لحاظ جثه کوچک‌تر هستند، اگر از کوله پشتی مناسب نکنند با مشکلات مواجه خواهند شد. حلی‌ساز ادامه داد: استفاده از کوله پشتی نامناسب عارضه‌هایی برای کودک به همراه دارد که می‌تواند باعث آسیب به بدن کودک شود. وی ادامه داد: کوله پشتی باید به شکلی انتخاب شود که از قوسی که در کمر وجود دارد پایین‌تر نیاید و زمانی‌که به طور چشمی نگاه می‌کنید از حد معمول پایین‌تر نباشد.

حلی‌ساز با اشاره به این‌که کیف یا کوله پشتی سنگین فشار زیادی به کمر وارد می‌کند ادامه داد: کوله پشتی استاندارد مشخصه‌هایی دارد که باید هنگام خرید مورد توجه باشد، به طور مثال بندهایی که کوله پشتی را نگه می‌دارد نباید کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد.

وی تاکید کرد: کوله پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند، بند استاندارد کوله‌پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند.

استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه وزن کتاب و وسایلی که در کوله‌پشتی قرار می‌دهید نیز اهمیت دارد ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می‌کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند، بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزنش است، مثلاً یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی‌تواند تحمل کند.

حلی ساز با بیان اینکه استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یکطرفه پوشیده می‌شود، این نکته هم می‌تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند.

وی با بیان اینکه زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر شانه و کمر کودکی گذاشته می‌شود که هنوز بدن او آمادگی کافی تحمل آن‌را ندارد، گفت: کمترین و اولین عارضه این‌کار دردهای کمر و پشت کودک است. قوز کردن دومین عارضه استفاده نامناسب از کوله‌پشتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: دردهای کمری در افرادی‌که زمینه‌های ژنتیکی دارند، با استفاده از کوله‌پشتی نامناسب تشدید می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه انتخاب کوله پشتی یکی از مهم‌ترین انتخاب‌ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود، گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب و با وزن بالاست.

بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می‌کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند، بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزنش است، مثلاً یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی‌تواند تحمل کند.

۶ راهکار موثر برای کاهش وزن فرزندان

گروه بهداشت و سلامت– چاقی در دوران کودکی مسئله اساسی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است که به دلیل دسترس بودن غذاهای ناسالم است.

این یک واقعیت است، که چاقی کودکان سبب افزایش اضافه وزن آنها در سال های نوجوانی و بزرگسالی می شود و به مشکلات اجتماعی و بیماری های فراوانی نیز مبتلا میشوند.

به عنوان پدر و مادر، باید رویکرد فعالانه برای جلوگیری از شروع زودرس چاقی در کودکان، استفاده شود؛ هیچ راه سریع و آسانی برای کمک به کاهش وزن کودکان وجود ندارد این کار نیازمند تغییرات بلند مدت در سبک زندگی و عادت های غذایی است که باید در ساختار خانواده گنجانده شوند. در این گزارش به دلایل مختلف چاقی کودکان و راهکارهایی برای کاهش وزن آنها اشاره شده است.

چه چیزی موجب چاقی در کودکان می شود؟

کودکان به دلایل مختلف اضافه وزن دارند و چاق می شوند. شایع ترین علل، عوامل ژنتیکی، نداشتن فعالیت فیزیکی، الگوهای تغذیه ناسالم و یا ترکیبی از این عوامل هستند. تنها در موارد نادر، اضافه وزن ناشی از شرایط پزشکی مانند یک مشکل هورمونی است. آزمایش فیزیکی و برخی تست های خون می تواند احتمال وضعیت پزشکی را به عنوان علت چاقی نشان دهد.

خوراکی های ناسالم را به خانه نبرید

اگر می خواهید به کاهش وزن کودک خود کمک کنید، ضروری است که غذاهای ناسالم را از خانه دور نگه دارید. اگر در آشپزخانه کلوچه، چیپس یا سایر مواد غذایی ناسالم وجود نداشته باشد، کودک شما کمتر وسوسه می‌شود که آنها را بخورد. وقتی کودک شما قبل از غذا کمی احساس گرسنگی می کند، یک میان وعده سالم به او بدهید، مانند ساندویچ های کوچک کره بادام زمینی سیب و غیره. این میان وعده ها مواد مغذی زیادی را بدون کالری زیاد برای کودک شما فراهم می کند.

تشویق به ورزش روزانه

ورزش منظم باید جزء مهمی در برنامه کاهش وزن کودک شما باشد. اگر کودک شما از نظر بدنی فعال باشد، می تواند کالری اضافی بسوزاند، انرژی بیشتری داشته باشد و قوی تر شود. کودک خود را تشویق کنید تا هر روز به نوعی ورزش کند، چه پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری. برای تشویق و حمایت کردن از ورزش فرزندتان می توانید با او ورزش کنید.همچنین می توانید فرزندتان را در یک باشگاه ورزشی ثبت نام تا در محیطی بدون قضاوت ورزش کند و دوستان جدیدی پیدا کند.

الگوی خوبی باشید

بسیاری از کودکان از کارهایی که والدین خود انجام می دهند پیروی می کنند، بنابراین مهم است که الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید، مخصوصاً وقتی صحبت از عادات غذایی می شود. به عنوان مثال، به جای خوردن چیپس به عنوان میان وعده، یک فنجان میوه بخورید. اگر فرزندتان همیشه شما را در حال تغذیه سالم می بیند، احتمالاً از شما پیروی خواهد کرد.

تحسین کردن

تحسین کودک می تواند به او کمک کند تا به وزن مناسب برسد. به فرزندتان بگویید که به او به دلیل تلاشش برای کاهش وزن افتخار می کنید. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که کودکتان به جای کلوچه، سبزیجات می خورد، حتما به او بگویید که چقدر خوشحال هستید که او انتخاب غذایی بهتری دارد.

برای کاهش وزن عجله نکنید

هرگز ایده خوبی نیست که در تلاش کاهش وزن فرزندتان عجله کنید. اگر به کودک خود بیاموزید که چگونه کالری شماری کند و فقط روی اعداد تمرکز کند، این کار در واقع از نظر عاطفی آسیب زا است. در عوض، فرزندتان را تشویق کنید تا سبک زندگی خود را تغییر دهد، مانند انتخاب میوه به جای آب نبات و روزی حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کردن. این تغییرات کوچک می تواند به کاهش وزن کودک شما کمک کند و همچنان با غذا رابطه سالمی داشته باشد.

گنجاندن پروتئین در رژیم غذایی

هنگام تهیه غذا و میان وعده برای فرزندتان، سعی کنید حداقل مقداری پروتئین داشته باشید. این ماده مغذی به کودک شما کمک می کند ساعت ها احساس سیری کند، بنابراین کمتر وسوسه می شود که میان وعده های غذایی ناسالم بخورد. پروتئین همچنین به ترشح هورمونی در بدن کمک می کند که چربی ذخیره شده بدن را آزاد می کند. منابع خوب پروتئین شامل تخم مرغ، کره بادام زمینی، پنیر دلمه، مرغ و بادام است.

ارتباط «خشکی دهان» و «مواد قندی» با بوی بد دهان

گروه بهداشت و سلامت– بدیهی است که رعایت بهداشت دهان و دندان به کاهش بوی بد دهان، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و نیز کاهش خطر ابتلا به عفونت و بیماری‌های لثه کمک می کند.

بوی بد دهان یک معضل جدی و آزاردهنده برای شماری از افراد است که حتی روی تعاملات روزمره آنها تاثیر ناخوشایند دارد. روش‌های رفع این مشکل، بسته به علت بروز آن ممکن است متفاوت باشد و دندانپزشکان با بررسی و معاینه دقیق افراد، روش بهداشتی و درمانی مناسب برای هر فرد را تجویز می کنند.

در ادامه به نقل از مرکز تخصصی "مایو کلینیک"، به چند توصیه کلیدی و روزمره به منظور کاهش یا جلوگیری از بوی بد دهان اشاره کرده‌ایم:

*** بعد از خوردن غذا مسواک بزنید.**

دستکم دوبار در روز به ویژه بعد از خوردن غذا با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. ثابت شده است که خمیردندان با خواص ضد باکتریایی بوی بد دهان را کاهش می دهد.

*** از نخ دندان استفاده کنید.**

دستکم یکبار در روز از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان کشیدن به روش صحیح، ذرات غذا و پلاک را از بین دندان های شما پاک کرده و به کنترل بوی بد دهان کمک می کند.

*** زبان خود را مسواک بزنید.**

زبان شما حاوی باکتری است بنابراین مسواک زدن زبان البته با احتیاط ممکن است باعث کاهش بوی بد دهان شود.

*** دندان مصنوعی یا وسایل دندانپزشکی خود را تمیز کنید.**

اگر از بریج (دندان‌پزشکی) یا دندان مصنوعی استفاده می کنید دستکم یک بار در روز یا طبق دستور دندانپزشک خود آن را به طور کامل تمیز کنید. همچنین اگر نگهدارنده دندان یا محافظ دهان دارید، هر بار قبل از گذاشتنش در داخل دهان خود آن را تمیز کنید. دندانپزشک شما می تواند بهترین محصول پاک کننده را در این زمینه به شما توصیه کند.

*** اجازه ندهید دهانتان خشک شود.**

برای مرطوب نگه داشتن دهان خود از مصرف مواد دخانی خودداری کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. با این حال نوشیدن قهوه، نوشابه یا الکل می تواند منجر به خشکی دهان شود. برای تحریک بزاق، آدامس بجوید یا آب نبات (ترجیحاً بدون قند) بمکید.

*** رژیم غذایی خود را تنظیم کنید.**

از خوردن غذاهایی مانند پیاز و سیر که باعث بوی بد دهان می شوند، خودداری کنید. مصرف زیاد غذاهای شیرین نیز با بروز بوی بد دهان مرتبط است.

*** هر چند وقت یکبار مسواک خود را عوض کنید.**

تقریباً هر سه تا چهار ماه یکبار مسواک خود را عوض کنید و یک مسواک نسبتا نرم انتخاب کنید.

*** معاینات منظم دندانپزشکی را فراموش نکنید.**

به طور منظم –معمولاً دو بار در سال –برای معاینه دندان های خود به دندانپزشک مراجعه کنید.

مغز با دیدن غذاهای خوشمزه روشن می‌شود

گروه بهداشت و سلامت– دانشمندان نورون‌هایی را کشف کرده اند که با دیدن تصاویری از غذا روشن می‌شوند.

یک تکه پیتزا خوش طعم، یک انبوه سیب زمینی سرخ شده ترد و یا بستنی در یک روز گرم تابستانی اشتها برانگیزند.بر اساس یک مطالعه جدید توسط دانشمندان علوم اعصاب MIT، وقتی به هر یک از این غذاها نگاه می‌کنید، بخش تخصصی قشر بینایی شما روشن می‌شود.

نورون‌های پاسخ‌دهنده تازه کشف‌شده به غذا در جریان بصری شکمی، در کنار تعدادی از نورون‌ها قرار دارند که به طور خاص به چهره‌ها، بدن‌ها، مکان‌ها و کلمات پاسخ می‌دهند.به گفته محققان، این یافته غیرمنتظره ممکن است نشان دهنده اهمیت ویژه غذا در فرهنگ بشری باشد.

نانسی کانویشر، استاد علوم اعصاب شناختی والتر ای. روزنبلیت و عضو مؤسسه تحقیقات مغز مک گاورن MIT و مرکز مغزها، ذهن‌ها و ماشین‌ها می‌گوید: غذا در تعاملات اجتماعی و شیوه‌های فرهنگی انسان نقش محوری دارد. این فقط خوراک صرف نیست.

غذا هسته اصلی بسیاری از عناصر هویت فرهنگی، اعمال مذهبی و تعاملات اجتماعی و بسیاری از کارهایی است که انسان‌ها انجام می‌دهند.

این یافته‌ها بر اساس تجزیه و تحلیل یک پایگاه داده عمومی بزرگ از پاسخ‌های مغز انسان به مجموعه‌ای متشکل از ۱۰۰۰۰ تصویر، سوالات بیشتری را در مورد چگونگی و چرایی ایجاد این جمعیت عصبی ایجاد می‌کند.

در مطالعات آتی، محققان امیدوارند بررسی کنند که چگونه واکنش افراد به برخی غذاها بسته به علاقه و ناپسندی آن‌ها یا آشنایی آن‌ها با انواع خاصی از غذاها متفاوت است.

محققان در حین مطالعه‌ی بخشی از مغز که اشیا را تشخیص می‌دهد، نواحی قشری را کشف کردند که به صورت انتخابی به چهره‌ها پاسخ می‌دهند.بعدها، مناطق دیگری را کشف کردند که به طور انتخابی به مکان‌ها، اجسام یا کلمات واکنش نشان می‌دهند.

در نهایت نورون‌های بصری که با دیدن غذا تحریک می‌شوند را یافتند.

بیشتر این مناطق زمانی کشف شدند که محققان به طور خاص به دنبال آن‌ها بودند.

برای کشف ساختار بنیادی جریان بصری شکمی، محققان کانویشر و خوسلا تصمیم گرفتند یک مجموعه داده بزرگ و در دسترس عموم از پاسخ‌های تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی تمام مغز (fMRI) از هشت داوطلب انسانی را که هزاران تصویر را مشاهده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کنند.

آن‌ها می‌گویند: ما می‌خواستیم ببینیم زمانی که از یک استراتژی مبتنی بر داده و بدون فرضیه استفاده می‌کنیم، چه نوع گزینش‌هایی ظاهر می‌شوند، و آیا آن‌ها با آنچه قبلاً کشف شده بود مطابقت دارند یا خیر.

هدف دوم این بود که ببینیم آیا می‌توانیم گزینه‌های جدیدی را کشف کنیم.

خسلا می‌گوید: در این خصوص یا قبلاً فرضیه‌ای مطرح نشده بود، یا به دلیل وضوح فضایی پایین داده‌های fMRI، پنهان مانده‌اند.برای انجام این کار، محققان یک روش ریاضی را به کار بردند که به آن‌ها اجازه می‌دهد جمعیت‌های عصبی را کشف کنند که از داده‌های fMRI سنتی قابل شناسایی نیستند.

یک تصویر fMRI از تعداد زیادی واحدهای سه بعدی که یک مکعب از بافت مغز را نشان می‌دهند، تشکیل شده است. این مکعب‌ها حاوی صدها هزار نورون است و اگر برخی از آن نورون‌ها متعلق به تعداد کوچک‌تری باشند که به یک نوع ورودی بصری پاسخ می‌دهند، ممکن است پاسخ‌های آن‌ها توسط تعداد دیگر نوردن در همان قسمت خنثی شود.

با استفاده از این رویکرد، محققان چهار دسته نورون را یافتند که با خوشه‌های شناسایی شده قبلی مطابقت داشتند که به چهره‌ها، مکان‌ها، بدن‌ها و کلمات پاسخ می‌دادند.

محقق کانویشر می‌گوید: این یافته‌ها به ما می‌گوید، چیزهایی که قبلاً یافته‌ایم فقط ویژگی‌های مبهم آن مسیر نیستند، بلکه ویژگی‌های اصلی و غالب هستند.به طرز جالبی، پنجمین دسته‌ها نیز کشف شد و به نظر می‌رسید که این تعداد برای تصاویر غذا انتخابی باشد.

خوسلا می‌گوید: در ابتدا کاملاً از این موضوع متحیر شدیم، زیرا غذا یک دسته‌بندی بصری همگن نیست. چیزهایی مانند سیب، ذرت و ماکارونی، نسبته به هم بسیار متفاوت هستند، با این حال ما یک دسته واحد پیدا کردیم که به طور مشابه به همه این مواد غذایی متنوع واکنش نشان می‌دهد.

به نظر می‌رسد دسته نورون مخصوص غذا، که محققان آن را جزء غذای شکمی (VFC) می‌نامند، در دو خوشه نورون پخش شده است.محققان می‌گویند این واقعیت که دسته‌های مخصوص غذا بین سایر نورون‌های دسته‌بندی خاص پخش شده‌اند، ممکن است به توضیح اینکه چرا قبلاً دیده نشده‌اند کمک کند.

ما فکر می‌کنیم تشخیص گزینش پذیری غذا قبل از این با روش‌های قبلی سخت‌تر بود. زیرا دسته‌هایی که برای غذا انتخابی هستند با سایر دسته‌های مجاور که پاسخ‌های متمایز به سایر ویژگی‌های محرک دارند مخلوط می‌شوند.اما روش فعلی بر آمیختگی نورون‌ها فائق آمد و آن‌ها را مشخص کرد.

دکه مطبوعات

سردآساکیش
تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی
Sarda.asa.kish
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴