

گروه بهداشت و سلامت-

والدین به فرزندانشان خود می‌آموزند که در برابر برخی خطرات مانند آتش‌سوزی یا عبور از خیابان بترسند و محتاط باشند. داشتن کمی اضطراب، کودکان را از خطرات بالقوه دور نگه می‌دارد. اما گاهی اوقات کودکان از هر موقعیت یا برخی اجسام که خطرناک و تهدیدکننده نیستند، می‌ترسند. با این ترس‌های کودکان چه باید کرد؟

کودکان در دوره‌های مختلف زندگی‌شان ممکن است از چیزهای گوناگونی هراس داشته باشند.

منبع ترس آنها هم معمولاً با بزرگتر شدن‌شان تغییر می‌کند. مثلاً اگر در خردسالی از تاریکی یا هیولا می‌ترسند، وقتی بزرگتر شدن این ترس جای خود را به ترس از دزدی یا خشونت می‌دهد. با دست انداختن کودک نمی‌توان حس او را تغییر داد. بلکه برای از بین بردن این ترس‌ها باید روش‌های مناسبی به‌کار برد.

کودک ترسو و دلایل آن
برخی از کودکان ترسو تر
کودکان دیگر هستند که برخی از دلایل زیر علت آن است:
اسبب‌پذیری زُنتیکی

برخی از کودکان به‌طور ذاتی و ژنتیکی خلق و خویی حساس و احساسی‌تر از دیگر کودکان دارند و به همین دلیل ترسو تر می‌شوند.

اضطراب والدین
اگر شما هم مادر یا هر دو والدین مضطرب باشند، کودک با مشاهده رفتار آنها، این ویژگی را می‌آموزد.
والدین بیش از حد مراقب
والدین بیش از حد مراقب (که به والدین هلیکوپتری هم معروف‌اند)، به والدین

گروه بهداشت و سلامت-
قند خون دارای علائم مختلفی است که در این مطلب تعدادی از آن را بیان کرده ایم.
دیابت یکی از بیماری‌های زمینه‌ای است که می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و به مرور زمان کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد؛ بنابراین شناخت این بیماری و کنترل آن می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد.
اگر شما هم جزء افراد مبتلا به دیابت هستید یا پزشک احتمال ایجاد این بیماری را در بدن شما بالا می‌داند، باید درمورد علائم، نحوه پیشگیری و روش‌های کنترل دیابت اطلاعات کامل داشته باشید. در این مطلب سعی می‌کنیم، علائمی که نشان‌دهنده دیابت هستند را عنوان کنیم.
ظاهر شدن هر یک از علائم دیابت می‌تواند یک زنگ خطر محسوب شود. پس اگر نشانه‌ای از این بیماری در بدن شما وجود دارد، حتماً به دکتر غدد و متابولیسم با دکتر داخلی مراجعه کنید.
طبق تحقیق پزشکان، افرادی که دارای قند خون هستند به‌مصرف شیرینی تمایل دارند و زیاد هوس شیرینی می‌کنند. همچنین به نوشیدنی‌های کافئین‌دار همچون چای قهوه اعتیاد دارند.
براساس گزارش‌ها افرادی که دچار قند خون بالا هستند معمولاً از افزایش وزن رنج می‌برند و نمی‌توانند به راحتی وزن خود را کاهش دهند.افرون بر این، بیماری‌ای که به قند خون مبتلا هستند اکثراً مضطرب هستند و بعد غذا خواب آلو می‌شوند.
افرادی که مبتلا به قند خون هستند،مدام احساس ضعف و خستگی کرده و تعداد دفع ادرشان افزایش می‌یابد.
مبتلایان به قند خون از تاری دید رنج می‌برند و همیشه تشنه هستند.

کودکان در دوره‌های مختلف

زندگی‌شان ممکن است از چیزهای گوناگونی هراس داشته باشند.
منبع ترس آنها هم معمولاً با بزرگتر شدن‌شان تغییر می‌کند.
مثلاً، اگر در خردسالی از تاریکی یا هیولا می‌ترسند، وقتی بزرگتر شدن این ترس جای خود را به ترس از دزدی یا خشونت می‌دهد.
با دست انداختن کودک نمی‌توان حس او را تغییر داد.
بلکه برای از بین بردن این ترس‌ها باید روش‌های مناسبی به‌کار برد.



ترس و اضطراب در کودکان؛ از ریشه‌ها تا درمان؛

راههایی برای مقابله با ترس‌های رایج در کودکان

■ **وقتی کودکان به رختخواب می‌روند، موضوعات بسیار کمی برای فکر کردن دارند و به جای افکار واقعی، شروع به خیال‌پردازی می‌کنند و چون قدرت تخیل کودکان بسیار قوی است، بیشتر مواقع بین واقعیت و تصورات‌شان نمی‌توانند تمایزی قابل شوند.**

اعتماد می‌کند.
اجازه دهید کودک‌تان یا افراد جدید آشنا شود. البته در این زمان، کودکان‌تان باید در آغوش خودتان باشند. بدین ترتیب کودک متوجه می‌شود که آن فرد جدید خطری ندارد.
هر زمان که کودک‌تان مضطرب می‌شود، با کلامی آرام و مطمئن با او صحبت کنید.
اگر نوزاد را که در حال گریه است، همانطور رها کنید، اضطراب او شدید می‌شود. بنابراین به گریه‌های کودک اهمیت دهید.
ترس‌های رایج کودکان
نویا
کودکان وقتی به ۲ تا ۳سالگی خود می‌رسند، به‌مرور یاد می‌گیرند

بهداشت و سلامت

این سنن می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

کودک‌تان را تشویق کنید از ترس‌ها و اضطراب‌هایش صحبت کند.

وقتی کودک ترسی غیرمنطقی دارد، به احساس او احترام بگذارید. زیرا کودکان در این سن، درک صحیحی از اندازه واقعی خطر ندارند. کودک‌تان را مجبور نکنید با ترس‌هایش روبه‌رو شود و با آنها مقابله کند، زیرا این کار شرایط را بدتر می‌کند. این برخورد با ترس‌ها باید به‌آهستگی صورت گیرد.

ترس‌های رایج کودکان

دبستانی

هرچه کودکان، دنیای اطراف خود را بیشتر می‌شناسند، ترس‌های آنها هم بزرگتر می‌شود. برخی از ترس‌ها واقعی و برخی دیگر ناشی از تصورات‌شان است. از ترس‌های رایج این کودکان باید به ترس از تاریکی، دزد، جنگ، مرگ، جدایی یا طلاق والدین‌شان اشاره کرد. روح و هیولا هم از ترس‌های ناشی از تصورات‌شان است.

برای مهار ترس کودکی که در این سنن قرار دارد، کارهای زیر توصیه می‌شود:

به کودک‌تان نشان دهید که شما ترس‌های او را جدی می‌گیرید. به سوال‌های او درباره مرگ یا جنگ، جواب‌های درست بدهید و به او بفهمانید که به تمام سوال‌هایشان پاسخ خواهید داد.

کودک‌تان را تشویق کنید تا با ترس‌هایشان روبه‌رو شود. البته فراموش نکنید که آنها را مجبور به این

کار نکنید. اینن تقابل با ترس‌ها باید آهسته و قدم به قدم انجام شود.

به کودک‌تان اجازه دهید کنترل برخی چیزها را در دست داشته باشد. مثلاً، اگر از ورود دزد‌ها به خانه می‌ترسد، از او بخواهید خودش پنجره یا در اتاقش را ششپ هنگام ببندد و در صورت لزوم قفل کند.

نوشستن خاطرات روزانه، به کودکان در داشتن حس ثبات و امنیت کمک می‌کند و موجب کاهش اضطراب فراگیر آنها می‌شود.

ترس از تاریکی

بسیاری از کودکان از تاریکی می‌ترسند. از آنجایی‌که ما انسان‌ها در تاریکی نمی‌توانیم اطراف را به‌راحتی ببینیم، بسیار آسیب‌پذیر به نظر می‌رسیم و ممکن است دچار ترس و وحشت شویم و این موضوع هم در کودکان صدق می‌کند.

همچنین وقتی کودکان به رختخواب می‌روند، موضوعات بسیار کمی برای فکر کردن دارند و به جای افکار واقعی، شروع به خیال‌پردازی می‌کنند و چون قدرت تخیل کودکان بسیار قوی است، بیشتر مواقع بین واقعیت و تصورات‌شان نمی‌توانند تمایزی قابل شوند.

به‌همین دلیل وجود هیولاها را باور کرده و به محض تاریک شدن اتاق، وحشت می‌کنند.

ترس کودکان چگونه بر خورد کنیم؟ ترس و اضطراب در کودکان؛ از ریشه‌ها تا درمان / ترس‌های رایج در کودکان دبستانی چیست؟ کمک‌به کودکی که از تاریکی می‌ترسد

افزایش افسردگی فصلی با نزدیک شدن به زمستان

نداشتن انرژی باشد. مشخص نیست که چه چیزی باعث افسردگی فصلی می‌شود، اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند ممکن است در تنظیم سروتونین، یک انتقال‌دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و تحت‌تأثیر فصلی در معرض نور خورشید است، مشکل داشته باشند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که افراد مبتلا به افسردگی فصلی بیش از حد نورمون ملاتونین تولید می‌کنند که می‌تواند باعث افزایش خواب آلودگی شود.ملاتونین و سروتونین هر دو با

اقتصاد کیش

با روش‌های زیر می‌توانید ترس از تاریکی کودک‌تان را درمان کنید:
از او بپرسید که دقیقاً از چه می‌ترسد.

به او نشان دهید که احساس او را درک می‌کنید. البته مراقب باشید شریک ترس‌هایش نشوید.

به او اطمینان دهید که هیچ چیز تهدیدکننده‌ای وجود ندارد و اینکه کار را با پرس‌سعی کردن اتاق او مثلاً داخل کمد‌ها یا زیر تخت انجام ندهید.

زیرا با اینن کار کودک تصور می‌کند شما هم به وجود هیولاها باور دارید. اگر کودک‌تان از تاریکی به دلیل احتمال وجود دزدها می‌ترسد، به او تمام قفل‌هایی که درهای خانه‌تان را قفل می‌کنند نشان دهید تا خیال او از بابت بسته بودن درها راحت شود.

از کودک بپرسید، چه کارهای دیگری می‌توان انجام داد تا از ترس‌هایش کم شود. شاید بهتر باشد موقع خواب یکی از اسباب‌بازی‌هایش را بغل کند.

گاهی اوقات نگرانی‌های دیگر مانند ترس از جدایی یا مرگ والدین، ترس از تاریکی کودکان را شدت می‌بخشد. بنابراین با کودک‌تان درباره این مسائل صادقانه صحبت کنید.

کمک گرفتن از متخصصان روانشناختی کودکان
اگر ترس‌های کودک‌تان در زندگی روزمره و بازی‌های او تداخل ایجادمی‌کند،حتی‌ا‌کمک متخصصان روانشناختی کودکان، مشکل او را حل کنید تا بهتر بتوانند اضطراب و نگرانی‌هایشان را مدیریت کنند.

گروه بهداشت و سلامت-

زمستان در راه است. برگ‌ها



زمستان در راه است. برگ‌ها

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت اتحاد نوین به شماره ثبت ۶۷۳۷

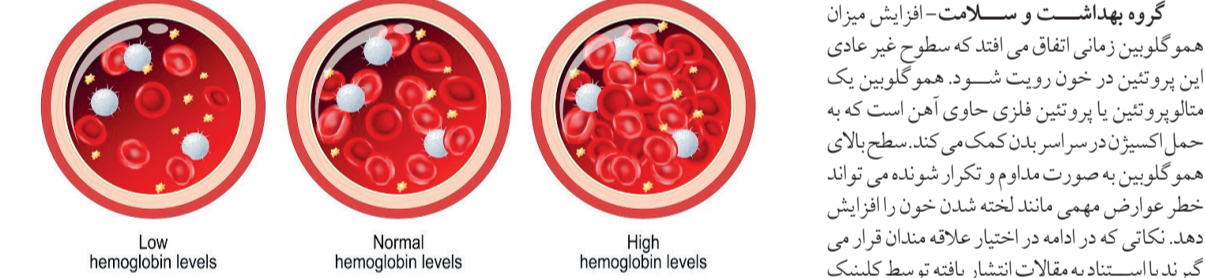
بدینوسیله از سهامداران محترم شرکت اتحاد نوین کیش دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۸ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ در محل هتل شایگان کیش تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره و صورتحساب مالی و ترانزنامه منتهی به پایان سال ۱۴۰۰
- استماع گزارش بازرس قانونی پیرامون گزارش عملکرد و بیلان مالی شرکت
- استماع گزارش هیئت مدیره پیرامون اقدامات هیئت مدیره نسبت به فروش سهام و بازگشت سرمایه سهامداران
- اتخاذ تصمیم پیرامون گزارش عملکرد هیئت مدیره و صورتهای مالی و ترانزنامه شرکت
- انتخاب هیئت مدیره جدید
- انتخاب بازرس قانونی سال مالی ۱۴۰۱

هیئت مدیره شرکت اتحاد نوین کیش

ساده و خلاصه درباره هموگلوبین بالا؛ علائم، پیشگیری و درمان



گروه بهداشت و سلامت-
افزایش میزان هموگلوبین زمانی اتفاق می‌افتد که سطوح غیر عادی این پروتئین در خون رویت شود.
هموگلوبین یک متالوپروتئین یا پروتئین فلزی حاوی آهن است که به حمل اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند.
سطح بالای هموگلوبین به صورت مداوم و تکرار شونده می‌تواند خطر عوارض مهمی مانند لخته شدن خون را افزایش دهد.
نکاتی که در ادامه در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرند با استناد به مقالات انتشار یافته توسط کلینیک کیولند جمع‌آوری شده‌اند:

در صورتی‌که گلبول‌های قرمز خون دارای مقادیر غیر عادی و بالایی از پروتئین هموگلوبین باشند، شمارش هموگلوبین بالا (Hgb) رخ می‌دهد. هموگلوبین در واقع مسئول رنگ قرمز گلبول‌های قرمز خون است و در زمینه انتقال اکسیژن از ریه‌ها به سایر قسمت‌های بدن و در عین حال دی‌اکسید کربن (CO۲) از نواحی مختلف بدن به ریه‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. گفتنی است که هموگلوبین بالا تحت‌عنوان پلی‌سیمی نیز شناخته می‌شود.

تفاوت بین هموگلوبین بالا و هماتوکریت چیست؟

هماتوکریت حجم گلبول‌های قرمز خون در مقایسه با سایر سلول‌های خونی است. افراد مبتلا به سطح افزایش یافته هموگلوبین اغلب هماتوکریت بالایی نیز دارند. به این معنی که تعداد گلبول‌های قرمز خون آنها به‌طور نامنظمی بالا رفته است.

سطح هموگلوبین بالا چقدر است؟
جنس و سن بیولوژیکی افراد بر سطح هموگلوبین آنها تأثیر می‌گذارد. به‌طور معمول، سطح هموگلوبین طبیعی و بالا به صورت زیر در نظر گرفته می‌شوند:

سطوح طبیعی هموگلوبین
-نوزادان ۱۱ تا ۱۸ گرم در دسی لیتر
-کودکان کم سن و سال ۱۱٫۵ تا ۱۶٫۵ گرم در دسی لیتر

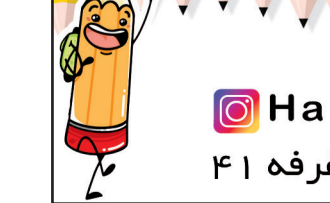
-فرد بالغ مذکر ۱۳ تا ۱۶٫۵ گرم در دسی لیتر
-فرد بالغ مونث غیر باردار ۱۲ تا ۱۶ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر

-فرد بالغ مونث باردار ۱۱ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر
سطوح بالا هموگلوبین

-بیش از ۱۶٫۵ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مذکر متولد شده‌ست
-بالتر از ۱۶ گرم در دسی لیتر در بزرگسالی که در بدو تولد با جنسیت مونث متولد شده است

-بالای ۱۶٫۶ گرم در دسی لیتر در کودکان
-بالای ۱۸ گرم در دسی لیتر در نوزادان

مجموعه‌های تخصصی



0902 299 2099 Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

سیمیا

تایپ

فتوکپی

پرینت

منگنه



لوازم تحریر