

گروه بهداشت و سلامت - معاینات کودکان بسیار مهم است زیرا فرصتی برای پزشک اطفال است تا رشد و تکامل کودک شما را ارزیابی کند و واکسیناسیون‌های لازم را انجام دهد. در طول این بازدیدها، پزشکان همچنین مسائل بهداشتی احتمالی را که ممکن است هنوز مشهود نباشد، بررسی می‌کنند و توصیه‌هایی در مورد ایمنی، تغذیه و مراقبت‌های عمومی ارائه می‌کنند.

- ۱۲ ماه
- ۱۵ ماه
- ۱۸ ماه
- ۲۴ ماه (۲ سال)
- ۳۰ ماه
- ۳ سال و سالی پس از آن تا ۲۱ سالگی.

این بازدیدها مکرر در چند سال اول به دلیل رشد و توسعه سریع در این دوره بسیار مهم است.

در حین چکاپ کودکان چه کارهایی انجام می‌شود؟

اگرچه آنچه در معاینه انجام می‌شود بسته به سن کودک می‌تواند متفاوت باشد، برخی از اجزای کلی وجود دارد. در اینجا چیزی است که معمولاً می‌توانید انتظار داشته باشید:

۱. سابقه پزشکی: پزشک اطفال در مورد سابقه سلامتی فرزند شما، از جمله بیماری‌ها، بستری شدن در بیمارستان، آلزای‌ها و هر گونه نگرانی که ممکن است داشته باشید می‌پرسد.

۲. معاینه فیزیکی: این شامل ارزیابی رشد و تکامل کودک شما، بررسی بینایی و شنوایی او و معاینه بدن او است. پزشک معمولاً قلب و وزن و سایر پارامترهای رشد کودک را بررسی می‌کند و سیستم‌های مختلف بدن از جمله قلب، ریه‌ها، شکم، پوست، چشم‌ها و گوش‌ها را بررسی می‌کند.

۳. غربالگری رشدی: پزشک رشد کودک شما در زمینه‌هایی مانند گفتار، مهارت‌های حرکتی، رفتار اجتماعی و توانایی‌های شناختی ارزیابی می‌کند. این به شناسایی تاخیرها یا اختلالات بالقوه رشد کمک می‌کند.

چرا معاینات منظم کودکان مهم است؟

معاینات منظم کودکان از این جهت مهم است که به متخصصان سلامت اجازه می‌دهد تا رشد و تکامل کودک را تحت نظر داشته باشند، واکسیناسیون‌های لازم را انجام دهند و مسائل بالقوه سلامت را در مراحل اولیه شناسایی کنند. آنها همچنین فرصتی برای آموزش بهداشت فراهم می‌کنند و به کودکان کمک می‌کنند تا با محیط‌های پزشکی راحت شوند.

هر چند وقت یک بار کودک باید معاینه شود؟

آکادمی اطفال آمریکا معاینه نوزاد را در هفته اول پس از خروج از بیمارستان توصیه می‌کند و به دنبال آن معاینه در ۱ ماه، ۲ ماه، ۴ ماه، ۶ ماه، ۹ ماه، ۱۲ ماه، ۱۵ ماه، ۱۸ ماه، ۲۴ ماه و سپس تا ۳ سالگی برسد و سپس تا سن ۲۱ سالگی هر سال یک بار چکاپ توصیه می‌شود.

آمدگی و مشارکت والدین

والدین می‌توانند با توضیح دادن آنچه اتفاق می‌افتد به روشی که برای سن مناسب باشد و اطمینان بخش باشد، به فرزندانشان خود کمک کنند تا برای معاینه آماده شوند. فرزندتان را تشویق کنید که سوال بپرسد و فراموش نکند که مدارک بهداشتی مرتبط از جمله پرونده ایمن‌سازی را به همراه داشته باشید.

هدف از غربالگری تکاملی در حین چکاپ چیست؟

غربالگری رشدی برای ارزیابی رشد کودک در زمینه‌هایی مانند گفتار، مهارت‌های حرکتی، رفتار اجتماعی و سوالات شما ضروری است.

سوالات متداول درباره چک آپ کودکان

والدین می‌توانند با توضیح دادن به شیوه‌ای متناسب با سن، به فرزندانشان خود برای آماده شدن برای معاینه کمک کنند. آنها می‌توانند فرزندانشان را تشویق کنند که سوال بپرسد و به او اطمینان بدهند که چکاپ بخشی منظم از سالم ماندن است. همچنین برای والدین مهم است که مدارک بهداشتی مرتبط، مانند پرونده ایمن‌سازی را برای معاینه همراه داشته باشند.

آیا اگر فرزند سالم به نظر برسد، معاینه را حذف نکنیم؟

به طور کلی توصیه نمی‌شود که معاینه را صرفاً به این دلیل که فرزند شما سالم به نظر می‌رسد حذف کنید. چکاپ‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مسائل بالقوه‌ای را که ممکن است فوراً قابل توجه نباشند، شناسایی کنند و اطمینان حاصل شود که رشد مداوم فرزند شما در مسیر درست قرار دارد. آنها همچنین فرصت‌های مهمی را برای به روزرسانی واکسیناسیون و ارائه بیش از مورد شیوه‌های زندگی سالم ارائه می‌دهند.

اگر در مورد سلامت یا رشد فرزند نگرانی داشته باشیم چه باید بکنیم؟

اگر در مورد سلامت یا رشد کودک خود نگرانی دارید، مهم است که مدارک بهداشتی را به همراه داشته باشید.

هدف از غربالگری تکاملی در حین چکاپ چیست؟

غربالگری رشدی برای ارزیابی رشد کودک در زمینه‌هایی مانند گفتار، مهارت‌های حرکتی، رفتار اجتماعی و سوالات شما ضروری است.

اگر در مورد سلامت یا رشد کودک خود نگرانی دارید، مهم است که مدارک بهداشتی را به همراه داشته باشید.

اهمیت چکاپ برای کودکان

■ سلامتی کودک برای رفاه، رشد و تکامل کلی آنها ضروری است. معاینات منظم برنامه‌ریزی شده، که اغلب به عنوان ویزیت کودک خوب شناخته می‌شود، نقش مهمی در نظارت و حفظ سلامت کودک شما دارد. این معاینات کمک می‌کنند تا اطمینان حاصل شود که کودکان به طور طبیعی رشد می‌کنند و هر گونه مشکل سلامتی بالقوه در اوایل شناسایی می‌شود.



والدین می‌توانند با توضیح دادن آنچه اتفاق می‌افتد به روشی که برای سن مناسب باشد و اطمینان بخش باشد، به فرزندانشان خود کمک کنند تا برای معاینه آماده شوند. فرزندانشان را تشویق کنید که سوال بپرسد و فراموش نکنید که مدارک بهداشتی مرتبط از جمله پرونده ایمن‌سازی را به همراه داشته باشید.

راهنمایی والدین در حمایت از رشد سالم فرزندانشان فراهم می‌کنند. با حفظ یک برنامه منظم از معاینات، می‌توانید به ایجاد پایه‌ای برای یک عمر سلامتی و رفاه برای فرزندتان کمک کنید.

فواید ویتامین C برای سلامت پوست

با وجود ویتامین C، محافظت و جایگزینی کلژن می‌تواند از پوست در برابر نشانه‌های پیری محافظت کند. **۳- همکاری خوب با مواد ضدآفتاب** هنگامی که می‌خواهید از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید، همه امکانات را باید به کار گیرید و ویتامین C می‌تواند به محافظت بیشتر پوست کمک کند. متخصصان خاطر نشان می‌کنند: مطالعات نشان می‌دهد که وقتی ویتامین C با یکرم ضدآفتاب ترکیب می‌شود، محافظت بیشتری در برابر آفتاب می‌کند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود. **۲- اثرات ضدپیری** رادیکال‌های آزاد می‌توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین C با این روند مبارزه می‌کند. همچنین آزمایش‌ها نشان داده‌اند که ویتامین C از پوست محافظت می‌کند و تولید پروتئین کلژن را نیز که باعث های بدن را کنار هم نگه می‌دارد، افزایش می‌دهد. به گفته متخصصان، با افزایش سن، پوست نیز کلژن کمتری تولید می‌کند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود. **۳- همکاری خوب با مواد ضدآفتاب** هنگامی که می‌خواهید از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید، همه امکانات را باید به کار گیرید و ویتامین C می‌تواند به محافظت بیشتر پوست کمک کند. متخصصان خاطر نشان می‌کنند: مطالعات نشان می‌دهد که وقتی ویتامین C با یکرم ضدآفتاب ترکیب می‌شود، محافظت بیشتری در برابر آفتاب می‌کند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود. **۴- کاهش عارضه‌های موسوم به «هایپرپیگمانتاسیون»** ویتامین C با محور کردن لکه‌های ناشی از نور خورشید و سایر لک‌ها و نقاط تیره روی پوست، به کمک به یکنواخت شدن رنگ پوست شهرت دارد. در یک مطالعه، ۳۳ درصد از شرکت‌کنندگان در حین استفاده از ویتامین C، کاهش چشمگیری در تعداد لکه‌های تیره مشاهده کردند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود. **۵- کمک در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده** ویتامین C با محور کردن لکه‌های ناشی از نور خورشید و سایر لک‌ها و نقاط تیره روی پوست، به کمک به یکنواخت شدن رنگ پوست شهرت دارد. در یک مطالعه، ۳۳ درصد از شرکت‌کنندگان در حین استفاده از ویتامین C، کاهش چشمگیری در تعداد لکه‌های تیره مشاهده کردند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود. **۵- کمک در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده** ویتامین C با محور کردن لکه‌های ناشی از نور خورشید و سایر لک‌ها و نقاط تیره روی پوست، به کمک به یکنواخت شدن رنگ پوست شهرت دارد. در یک مطالعه، ۳۳ درصد از شرکت‌کنندگان در حین استفاده از ویتامین C، کاهش چشمگیری در تعداد لکه‌های تیره مشاهده کردند. این امر به بروز چین‌چروک، افتادگی و ایجاد کیسه و ورم منجر می‌شود و اثرات آنتی‌اکسیدانی بالایی است. استفاده از ویتامین C موضعی می‌تواند به آسیب سلول‌های پیری منجر شود.

توالی وعده‌های غذایی؛ اول با کدام خوراکی شروع کنیم؟!



گروه بهداشت و سلامت - مصرف وعده‌های غذایی فواید زیادی به همراه دارد. در این میان سودمندترین دلایل ممکن به منظور پیروی از چنین برنامه‌ای شامل کاهش چربی، جلوگیری از افزایش قند خون و همچنین مدیریت مصرف انرژی هستند. چند بار تا به حال این جمله را شنیده‌اید که "بهتر است اول سالاد و سپس غذای اصلی را میل کنید؟" استراتژی تعیین ترتیب وعده‌های غذایی با مصرف غذاهای مشخص به ترتیب خاص، سالیان سال است که در سراسر جهان وجود دارد. این روش در دنیای دیابت بسیار محبوب شده است. اما اگر مبتلا به دیابت نباشیم، آیا واقعاً مهم است که غذای خود را به چه ترتیبی بخوریم؟ پاسخ مثبت است! رعایت توالی مصرف وعده‌های غذایی فواید زیادی به همراه دارد. در این میان سودمندترین دلایل ممکن به منظور پیروی از چنین برنامه‌ای شامل کاهش چربی، جلوگیری از افزایش قند خون و همچنین مدیریت مصرف انرژی هستند. **چرا ترتیب مصرف انواع مواد غذایی بر پاسخ گلوکز بدن ما تاثیرگذار است؟** بدن کربوهیدرات‌ها را به سرعت به انرژی قابل استفاده (گلوکز) تجزیه می‌کند. به همین دلیل است که کربوهیدرات‌ها یک منبع انرژی سریع به شمار می‌روند. با این حال در شرایطی که به تنهایی خورده شوند، اغلب می‌توانند منجر به افزایش گلوکز، کاهش انرژی و احساس گرسنگی زود هنگام شوند. یک مطالعه معتبر نشان داده که رعایت توالی وعده‌های غذایی به ویژه مصرف پروتئین و یا چربی قبل از کربوهیدرات، ترشح پپتید شبه گلوکاگون ۱ (GLP-1) را نیز افزایش می‌دهد. این هورمون باعث کاهش ترشح انسولین و گلوکاگون می‌شود. ترکیبی از این عوامل توانسته اند پاسخ‌های گلوکز پس از غذا را بهبود بخشند. GLP-1 همچنین اشتها را سرکوب می‌کند زیرا تخلیه معده را به تأخیر انداخته و باعث می‌شود که مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم. به همین دلیل تعیین توالی صحیح وعده‌های غذایی ممکن است به بهبود نوسانات گلوکز و در عین حال حفظ قند خون در وضعیت پایدارتر کمک کند. **بهترین توالی** به گفته محققان اگر به دنبال نفع حداکثری از مسئله رعایت ترتیب مصرف مواد غذایی هستیم، بهتر است ابتدا سبزیجات سپس مواد پروتئینی و



گروه هتل های تاپ تورز






بستل بزرگ کوروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir

09190020362
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ. ویلاهای مروراید طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه‌ای در کلیه رشته‌های زیبایی ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین‌های زیبایی

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی Beauty Salon