نکاتی برای حفظ سلامت و شادیِ کودکان در مدرسه

با شروع سال تحصیلی هر خانواده‌ای می‌خواهد فرزندانشان سالم، فعال و آماده برای یادگیری باشند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- «آکادمی اطفال آمریکا» برای اینکه کودکان و نوجوانان در بهترین شرایط خود برای رفتن به مدرسه آماده باشند – از نظر جسمی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی – بازدید منظم از پزشک اطفال و همچنین واکسیناسیون‌هایی را توصیه می کند که به حفظ سلامت همه اعضای خانواده کمک می کند.

از آنجایی که حضور در مدرسه نقش بزرگی در رشد کودکان و نوجوانان ایفا می کند، خانواده ها می توانند با پزشکان اطفال و مدارس همکاری کنند تا به پیشرفت و موفقیت روزافزون دانش آموزان به شیوه‌ای موثرتر کمک کنند.

در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، به نکاتی برای کمک به موفقیت بیشتر دانش آموزان در مدارس خواهیم پرداخت.

۱. به خواب فرزندان خود دقت کنید و هر شب آنها را در ساعت مشخصی به خوابیدن تشویق کنید.

۲. آخرین چکاپ آنها چه زمانی بوده است؟ اگر بیش از ۱۲ ماه گذشته است، برای چکاپ جدید برنامه ریزی کنید. اگر کودکان قصد انجام یک ورزش را دارند، پزشک اطفال می تواند مدارک پزشکی مورد نیاز قبل از شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی را به عنوان بخشی از همان ویزیت تکمیل کند.

اگر فرزند شما در مدرسه دارو مصرف می کند، پزشک اطفال می تواند برنامه درمانی فرزند شما را بررسی و دستورالعمل ها را به روز کند.

۳. همچنین توصیه می‌شود برای دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا و واکسن به روز کووید برای فرزندتان برنامه ریزی کنید. به علاوه بسته به سن آنها، کودکان و نوجوانان ممکن است واجد شرایط دریافت واکسن های دیگر نیز باشند.

۴. با کودک یا نوجوان خود یک بررسی سلامت روان انجام دهید. به آنها اجازه دهید بدانند که صحبت کردن با شما در مورد احساساتشان اشکالی ندارد. پیاده روی یا ماشین سواری می تواند زمان خوبی برای این گفت‌وگو باشد. لازم نیست خیلی طول بکشد، چند کلمه مکالمه برای اینکه به نوجوانتان بفهمانید که به سلامت روان او اهمیت می دهید می تواند تأثیر گذار باشد.

۵. برخی از کودکان به دلایلی چون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می کنند. با فرزندتان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض آمیز علیه دیگران بود، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد.

۶. حضور در مدرسه مهم است. غیبت فقط دو روز در ماه از مدرسه – به هر دلیلی – می تواند از جهات مختلف برای بچه ها مشکل ایجاد کند. اگر یک بیماری مزمن فرزند شما را از مدرسه باز می دارد، وضعیت را با یک پزشک اطفال و مدرسه‌اش در میان بگذارید. ممکن است راه‌هایی برای حمایت بهتر از سلامت آنها وجود داشته باشد تا بتوانند از حضور منظم در مدرسه بهره ببرند.

۷. با کمک به فرزندتان در آماده کردن لباس شب قبل از مدرسه از عجله صبحگاهی پرهیز کنید. از قبل کوله پشتی و ناهار او را با هم آماده و بسته‌بندی کنید.

۸. زمان استفاده از صفحه نمایش فرزندتان را مدیریت کنید. به فرزندتان کمک کنید زمان صفحه نمایش را با خواب، ورزش و سایر فعالیت‌های سالم متعادل کند. به آنها کمک کنید برنامه‌ها یا بازی‌های باکیفیت را انتخاب کنند و منابع اطلاعاتی نادرست را به‌صورت آنلاین تشخیص دهند و از آن اجتناب کنند.

۹. برنامه روز بیماری شما چیست؟ بسیاری از کودکان در طول سال تحصیلی دچار سرماخوردگی های متعدد می شوند. اگر کودکتان تب بالا، اسهال و استفراغ دارد، باید در منزل بماند. همچنین شستن خوب دست ها برای پیشگیری از بیماری مهم است.

۱۰. اگر فرزند شما یک مشکل مزمن سلامتی مانند آسم، آلرژی یا تشنج دارد با پزشک اطفال در مورد تهیه یک برنامه اقدام مناسب در مدرسه صحبت کنید.

از پرسیدن سوالات از پزشک اطفال نترسید. متخصص اطفال شما می تواند توصیه هایی ارائه دهد تا نیازهای کودکتان را به بهترین شکل برآورده کند.

برخی از کودکان به دلایلی چون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می کنند. با فرزندتان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض آمیز علیه دیگران بود، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد.

با این خوراکی ها، صبحانه را مهم ترین وعده غذایی خود کنید

گروه بهداشت و سلامت- نمی دانم تا کی جنجال بین من و معده‌ام تمام می شود. وقتی صبحها بعد از بیدار شدن از خواب میلی به خوردن غذا ندارم مشکل نیست؛ مسئله از جایی شروع می شود که بیدار شدم و گشنه ام و نمی دانم چه بخورم. اگر چیزی در یخچال آماده نباشد، سریعترین راه حل خرید از سوپرمارکت سر راه است.

از صبح که بیدار می شوم میلم به هیچ غذایی نمیکشد. اما از خانه که بیرون میزنم به محض رد شدن از جلوی یک نانوایی و یا شیرینی پزی، صدای قار و قور شکمم را چنان میشنوم که دیگر گوشم به دعوت صبوری تا رسیدن به محل کارم محل نمی دهد. انگار که از خانه هیچ خبری از سسیری و بی میلی به غذا نبوده و من این خندق بلا را تا جای ممکن خالی نگهداشته ام که عذابش دهم. اگر به ندایش محل ندهم کل روز را در چشمم سیاه می کند و اجازه نمی دهد حتی روی یکی از پرونده های تمرکز کنم. ما کارمندهای بیچاره نه از صبحانه خوردن خیری دیدم و نه از نخوردن. بخوریم سنگین می شویم و نخوری هم این می شود بساط روزمان. غرغر کنان تا محل کار آمدم و برای هر خطی که قلمم روی کاغذ می کشید و دکمه ای که دستم روی صفحه کلید رایانه ام میبرد با صدای چند صد دسی بل داد میزد که « به من توجه کن» خب به منچه؟

از سر کنجکاوی در فضای اینترنت داشتم جستجو می کردم که برای گرسنگی صبحانه ام چه چاره کنم که با این مطلب توجهم را جلب کرد.

«بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید؛ در غیر این صورت سیستم ایمنی خود را ضعیف می کنید. این که مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید، اهمیت بسیار زیادی دارد. سعی کنید تمام دسته بندی های مواد مغذی از جمله پروتئین ، کربوهیدرات ، فیبر و چربی های ضد التهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید از طرفی باید از خوردن بعضی از مواد غذایی هنگام صبح خودداری کنید زیرا باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود و تاثیر منفی روی سلامت کلی شما دارد.

قند بالا و چربی اشباع بدترین صبحانه برای بدن

هر گونه صبحانه ای که در آن قند بالا یا چربی اشباع شده ضد التهابی مانند کلوچه، سرلاک شیرین یا گوشت فراوری شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تغییرات روحی در طول روز می شود اما ممکن است تاثیر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال مصرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات باشید.

چند مورد از بدترین صبحانه ها برای بدن

علاوه بر آنچه گفته شد، برخی مواردی که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد نیز برای وعده صبحانه مناسب نیستند:

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه ها است زیرا از گوشت های فرآوری شده و چاشنی هایی تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند.

آبمیوه‌های غیرطبیعی

برای صبحانه آب میوه غیر طبیعی ننوشید زیرا در ترکیب آن ها شکر فراوانی وجود دارد. صبح ها مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین شده کمتر مصرف کنید.

اسموتی های آماده

اسموتی های آماده جزو مضر ترین صبحانه ها هستند زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ های مصنوعی و طعم دهنده می باشند.

نوتلا و دیگر شکلات ها

نوتلا ۸۳ درصد از سطح متوسط شکر روزانه زنان را شامل می شود ، با خوردن نوتلا در صبحانه ابتدا انرژی افزایش یافته اما به مرور زمان انرژی به سرعت تبخیر می شود و احساس خستگی جایگزین آن خواهد شد.

کورن فلکس

رنگ ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس ها سبب مضر شدن آنها شده است و می تواند باعث بیش فعالی یا چاقی شود.

شیرینی و کیک

مواد غذایی دارای کالری و چربی بالا مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان های شیرین و برشته شده برای صبحانه مضر بوده و سبب چاقی می شوند.

برای صبحانه این ها را بخورید

– یک کاسه عدسی کم چرب
– نان سبوس دار با یک قاشق کره بادام زمینی
– تخم مرغ
– یک لیوان شیر کم چرب همراه خرما
– املت بسیار کم چرب همراه با نان سبوس دار
– پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس دار
– آووکادو
– اوتمیل (جودوسر)»

متخصص طب کار عنوان کرد؛

نشانه های اختلال خواب بر اثر شیفت کاری را بشناسید

گروه بهداشت و سلامت- اختلال خواب را می توان یکی از عارضه های شایع در مشاغلی دانست که افراد شاغل، شیفت کار هستند.

شیفت کاری به نوعی از کار اطلاق می‌شود که خارج از برنامه معمول هفت صبح تا پنج بعدازظهر انجام می‌شود. بسیاری از صنایع وابسته به شیفت کاری هستند و میلیون‌ها انسان در مشاغلی که الزام آن شیفت کاری است مشغول هستند. شیفت کاری به صورت شیفت‌های شب ابتدای صبح و عصر ، ، شیفت های چرخشی است .

شیفت کاران به میزان چشمگیری کمتر از ۳ ساعت در روزهای کاری خود می‌خوابند. به طور متوسط در طول هفته ، ساعات بیشتری را مشغول کار هستند و حداقل یک‌بار در ماه رانندگی همراه با خواب آلودگی را تجربه می کنند .

فرزانه چاووشی متخصص طب کار و فلوشیپ طب خواب دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اختلال خواب شیفت کاری، بیماری مزمنی است که مستقیماً با برنامه کاری فرد ارتباط دارد . این اختلال بنا بر طبقه بندی بین المللی اختلالات خواب نوعی اختلال "ریتم سیرکادین "است.

وی افزود: ساعت سیرکادین درونی بدن پیش برنده فعالیت‌های خواب و بیداری است. این ریتم تقریباً منطبق بر ریتم ۲۰ ساعته شبانه روزی است . این ساعت درونی می‌تواند تحت تاثیر عوامل بیرونی که مهم‌ترین آن نور است، دچار به هم ریختگی و بر اساس زمان حضور نور ساعت درونی می‌تواند دچار تأخیر یا تسریع فاز شود.

چاووشی ادامه داد: از دیگر عوامل بیرونی می‌توان به شیفت کاری و مسافرت‌های با مسافت طولانی و عبور از بیش از ۶ عرض جغرافیایی اشاره کرد. به عبارت ساده‌تر زمانی اختلال ریتم سیرکادین رخ می‌دهد که ساعت درونی بدن تمایل به خوابیدن دارد ولی عوامل بیرونی با ایجاد تداخل در این ریتم از طریق مکانیسم‌های مختلف موجب به هم ریختگی این ریتم شده و باعث به هم ریختگی و ایجاد اشکال مختلف خواب می شوند.

وی درباره نشانه های اختلال خواب شیفت کاری، گفت: خواب آلودگی بیش از حد در زمانی باید بیداری، هوشیاری باشید. بی‌خوابی یا ناتوانی در به خواب رفتن زمانی‌که نیاز به خوابیدن دارید . این نشانه به معنای به سختی به خواب رفتن یا بیدار شدن پیش از خواب کافی است. خوابی که ناکافی باشد یا پس از آن احساس سرزندگی و نشاط نکنید

چاووشی افزود: اختلال تمرکز، کم انرژی بودن، تحریک پذیری یا افسردگی، اختلال در روابط بین فردی بیشتر افرادی که شیفت کاری دارند برخی از این مشکلات را تجربه خواهند کرد. به عنوان نمونه می‌توان به بیدار شدن در زمانی‌که خواب کمتر از ۷ الی ۸ ساعت داشته اند یا احساس خواب آلودگی در محل کار اشاره کرد. این علائم در افراد مبتلا به اختلال شیفت کاری به صورت مداوم ممکن است وجود داشته و با کار و زندگی شخصی آنها ایجاد تداخل کند.

نگاهی متفاوت به چربی شکمی از دانشگاه میشیگان

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید از دانشگاه میشیگان نشان می دهد که ورزش استقامتی منظم می تواند سلامت را در بافت چربی زیر جلدی که چربی در آن ذخیره می شود، حفظ کند.

این مطالعه که توسط مجله معتبر نیچر متابولیسم در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، نشان داده که نمونه های بافت چربی گرفته شده از ورزشکاران استقامتی مبتلا به اضافه وزن یا چاقی، تفاوت های کلیدی و مهمی با نمونه های سلولی مشابه افراد دارای اضافه وزن یا چاقی که ورزش نمی کردند، به همراه دارد. این تفاوت ها به این معنی است که بافت چربی ورزشکاران می تواند چربی را به شیوه ای سالم تر ذخیره کند.

این مطالعه خاطرنشان می کند که ناهنجاری های متابولیک در بافت چربی افراد دارای اضافه وزن یا چاقی با عوارض مختلف سلامتی در ارتباط است. چنین ناهنجاری هایی شامل نفوذ ماکروفاژهای پیش التهابی و تغییرات در عملکرد متابولیک، از جمله متابولیسم نامنظم چربی است. مسائلی از این دست ممکن است ظرفیت ذخیره سازی را محدود کرده و چربی را به گردش سیستمیک سوق دهند. برای مثال این احتمال وجود دارد که چربی به اندام هایی مانند ماهیچه های اسکلتی و کبد؛ محرک مقاومت به انسولین کل بدن، راه یابد یا باعث التهاب موضعی و سیستمیک و سایر شرایط مرتبط با چاقی شود.

محققانی که مطالعه اخیر را انجام دادند، ۵۲ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی را انتخاب کردند. ۲۴ نفر از این افراد به عنوان ورزشکار و ۲۸ نفر نیز به عنوان غیر ورزشکار به مدت بیش از ۲ سال بررسی شدند.

از این گروه، زیرمجموعه ای از شرکت کنندگان نیز انتخاب شدند که شامل ۱۶ ورزشکار و ۱۶ فرد کم تحرک بود. هر گروه از هشت مرد و هشت زن تشکیل شده بود. شرکت کنندگان در این زیر گروه از نظر درصد چربی بدن و توده چربی تقریبا یکسان و از منظر سن، وزن بدن و شاخص توده بدن بسیار مشابه بودند. لازم به ذکر است که نمونه بافت چربی زیر جلدی از همه افراد گرفته شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. محققان دریافتند که بافت چربی ورزشکاران رگ زایی بیشتر، ظرفیت ذخیره سازی لیپوژنیک بالاتر، تعداد بیشتر پروتئین های مفید و میتوکندری و همچنین کاهش نوعی کلاژن را نشان می دهد که می تواند با متابولیسم تداخل کند و باعث التهاب شود. علاوه بر زیر گروه مذکور، سلول های چربی از گروه بزرگ تر اصلی، منهای اعضای زیر گروه در شرایط خارج از بدن نیز مورد بررسی قرار گرفتند. این مورد هم قابلیت افزایش یافته برای رگ زایی و ذخیره چربی میان ورزشکاران را تایید کرد. این یافته ها همچنین می توانند به این معنا باشند که اگر فردی که ورزش می کند وزن اضافه کند، همانطور که بیشتر افراد با افزایش سن درگیر این مسئله می شوند، چربی ذخیره شده در بافت چربی ممکن است محیط سالم تری برای اقامت بیابد.

چربی کجای بدن ذخیره می شود و چه معنایی برای سلامتی دارد؟

به طور کلی، چربی در بدن انسان در سه مکان ذخیره می شود: درست زیر پوست در بافت چربی زیر جلدی، در سلول های چربی احشایی یا شکمی در اعماق بدن که ممکن است اندام ها را احاطه کرده باشند و در داخل خود اندام ها. از بین این سه محل، بافت چربی زیر جلدی به طور کلی خوش خیم ترین حالت در نظر گرفته می شود. دکتر جیسون نگ، که به تدریس غدد درون ریز و متابولیسم در دپارتمان پزشکی دانشگاه پیتسبرگ مشغول است و در این مطالعه نیز شرکت نداشته است، توضیح می دهد:

بافت چربی زیر پوستی درست زیر پوست قرار دارد. این بافت چربی می تواند به ذخیره لیپیدها و تری گلیسیریدها کمک کند و در نهایت به حفظ و تنظیم ریتم متابولیک یاری برساند.

نگ افزود: بافت چربی زیر جلدی بسته به محل بافت می تواند اثرات متفاوتی بر بدن داشته باشد. به عنوان مثال برخی از انبارهای بافت چربی برای افزایش حساسیت به انسولین و کاهش مقاومت به انسولین کار می کنند. در مقابل، وی خاطرنشان کرد: بافت چربی احشایی باعث ایجاد التهاب شده و منجر به مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت می شود.

سلول های چربی بخشی از بدن یک انسان سالم را تشکیل می دهند

نگ به عوامل مختلفی اشاره می کند که می توانند باعث افزایش چربی در افراد با افزایش سن شوند.

با بالا رفتن سن، همه ما توده عضلانی خود را با توده چربی جایگزین می کنیم و این روند می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از جمله، تغییرات هورمونی مانند یائسگی در زنان و به طور کلی فعالیت بدنی کمتر و علل مرتبط با رژیم غذایی. همه اینها می توانند در افزایش وزن با افزایش سن نقش داشته باشند.

از طرفی یک باور عمومی وجود دارد که اگر دراز و نشست بیشتری انجام دهید، از شر چربی های اطراف شکم خود خلاص می شوید. هرچند این مسئله تا حدودی درست است اما چربی سوزی دقیقا به همین صورت کار نمی کند. با ورزش منظم شما در همه جای بدن خود چربی از دست خواهید داد و اگر چربی بیشتری در ناحیه شکم خود داشته باشید، ناخودآگاه متوجه کاهش چربی بیشتری در این قسمت خواهید شد. سلول های چربی ظرفیت کشیده شدن و افزایش اندازه را دارند، اما واقعا از بین نمی روند مگر اینکه بتوانیم سلول های چربی را به کل حذف کنیم. در حالی که برخی از جراحی ها مانند لیپوساکشن، چربی را از بین می برند، اما فرد نمی تواند به طور کامل از شر آنها خلاص شود و همچنین نباید.

بدن معمولی دارای سلول های چربی است. بنابراین وقتی بیماران وزن خود را بالا و پایین می کنند، چربی را به سلول هایی که دارند بر می گردانند و سپس با کاهش وزن، آن چربی را می سوزانند، اما سلول های چربی از بین نمی روند.

از این رو ورزش منظم و به ویژه استقامتی تنها راهی است که از طریق آن می توان ذخیره چربی به شیوه ای سالم تر به خصوص در افراد مبتلا به چاقی را تضمین کرد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد : ۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹