

دانستنی‌ها

روش‌های پیشگیری از چاقی در روزهای قرنطینه

۲۲ درصد کودکان ایرانی کم‌تر که دو چار اضافه‌وزن هستند. مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که چاقی در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال خطر ابتلا به چاقی در بزرگ سالی را ۲۲ برابری می‌کند، بنابراین این دغدغه که کم تحرکی باعث اضافه‌وزن دانش‌آموزان می‌شود، وجود دارد و در این شرایط بیشتر هم هست چرا که عوارض زیادی از جمله خطر ابتلا به دیابت و بعضی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و به بیماری قلبی عروقی، کبد چرب، اختلالات فیزیولوژیکی، ناتوانی جسمی، کاهش عزت نفس، تداوم چاقی در طول عمر و اختلال خواب در افراد منجر می‌شود.

هم‌اکنون که شرایط شیوع ویروس کرونا پیش آمده و دانش‌آموزان از اول اسفند در خانه‌ها در قرنطینه اجباری به سر می‌برند و در کنار خانواده اوقات فراغت فرایند به ایشان به‌وجود آمده، طبیعتاً این دغدغه بیشتر خواهد بود.

روش‌های پیشگیری

خوشبختانه تمامی عوارض ذکر شده برای ز یادداشتن قابل پیشگیری و بهبود است، تنها کافی است با رعایت چند نکته ساده، از این مشکل پیشگیری کنید.

کاهش مدت زمان نشستن

در درجه اول لازم است مدت زمان نشستن خود را به حداقل کاهش دهید و مسلماً لازم است، میزان فعالیت به همین نسبت افزایش یابد. برای این منظور به نکات زیر دقت کنید.

● زمان‌های مشخصی را تعیین کنید تا از جای خود بلند شوید و حداقل چند قدم راه بروید. بهتر است حداقل هر یک ساعت یک بار از جای خود بلند شوید.

● بهتر است با ماشین شخصی به اداره نروید یا حداقل ماشین را کمی دورتر پارک و مسافتی را پیاده‌روی کنید. مصرف خوراکی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، لوتئین، روی و ویتامین‌های A، C و E می‌تواند در بهبود بینایی موثر باشد.

● مصرف مرکبات، فلفل‌های قرمز، بروکلی، سیر، زنجبیل و کیوی می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن اثر گذار باشد.

● مصرف قهوه، چای، حبوبات، گوشت بدون چربی و ادویه‌هایی مانند زنجبیل و فلفل می‌تواند در افزایش سرعت متابولیسم بدن یا سوخت و ساز موثر باشد.

انواع تب‌سنج و روش صحیح اندازه‌گیری تب

یکی از علامت‌های کووید-۱۹ تب بالاست که در مرحله اول بایک تب‌سنج می‌توان تشخیص داد. تب‌سنج‌ها انواع مختلفی دارند و بسته به نوع، روش‌های اندازه‌گیری صحیح به وسیله آن‌ها متفاوت است و میزان درجه‌ای که نشان می‌دهد ممکن است علایم کرونا داشته باشید نیز مختلف است؛ به‌طوری‌که اگر میزان دمای بدن تا بالاتر از ۳۸/۵ درجه باشد، مشکوک به بیماری کرونا به شرط داشتن دیگر علایم هستید. اگر میزان دما در پیشانی ۳۸/۵ به بالا، زیر زبان ۳۸/۵ به بالا و در زیر بغل ۳۷/۸ به بالا باشد؛ یکی از علایم کووید-۱۹ ایجاد شده است.

دما سنج جیبی‌های

دما سنج را ضد عفونی کنید و رو به پایین تکان دهید تا جیب‌ها حداقل تا سطح ۳۵/۴ درجه سانتی‌گراد پایین بیاید. سپس آن را زیر بغل یا زیر زبان بیمار قرار دهید و بعد از ۳ دقیقه آن را بیرون بیاورید و عدد تب‌سنج را بخوانید.

تب‌سنج‌های نواری یا پلاستیکی

دما سنج ۶۰ ثانیه‌روی پیشانی قرار دهید و از روی تغییر خطوط رنگ آن‌ها درجه حرارت را بخوانید. این تب‌سنج کاربرد آسانی دارد ولی دقتش به اندازه دیگر دما سنج‌ها نیست.

دما سنج دیجیتال لمسی

بسته به نوع طراحی می‌توان از آن زیر زبان، زیر بغل یا گوش استفاده کرد. برای استفاده از این دما سنج ابتدا آن را ضد عفونی کنید، سپس دست‌های خود را با آب گرم و صابون شست‌شوید. پس از استفاده از دما سنج لمسی آن را احتما تمیز کنید و ۵ دقیقه قبل از سنجش میزان دمای بدن نباید چیزی بخورید یا بنوشید.

تب‌سنج دیجیتال غیر لمسی

این دما سنج از طریق لیزر با کمی فاصله از سطح پیشانی ظرف یک تا ۳ ثانیه درجه حرارت بدن را نمایان می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

راهکارهایی برای پیشگیری از سندروم بینایی رایانه

این روزها وقت گذراندن در مقابل رایانه و گوشی همراه اگر چه بینایی شمار از بین نمی‌برد اما ضعف بینایی بسیار ناراحت کننده‌ای به همراه دارد

پروانه موفقی مترجم

پزشکی

در میان ما چه کسی پس از ساعت‌ها کار یا گشتن در اینستاگرام با چشمانی خشک، خسته و قرمز سرش را بلند نکرده است؟ به‌طور طبیعی سندروم بینایی رایانه موجب نگرانی افراد زیادی شده است. از جمله افرادی که برای دیدن فیلم به نمایشگرها اعتماد می‌کنند یا والدینی که برای تماشای فیلم چشم‌از نمایشگرها بر نمی‌دارند. به‌همین دلیل عینک‌های فیلتر کننده نور آبی با مارک‌های متنوعی به‌بازار می‌آید که محافظت از ما در برابر بیماری تخریب لکه‌زرد (دژنراسیون ماکولا) و فشار چشم را وعده می‌دهد.

مارک روزنفیلد، استاد کالج بینایی سنجی سانی بیان می‌کند که هیچ شواهدی مبنی بر این که این لنزهای فیلتر کننده نور آبی، فشار چشم را کاهش دهند وجود ندارد. مسئله این است که نمایشگرها نور آبی را اساطع می‌کنند اما هیچ مدرکی مبنی بر این که نور آبی باعث ایجاد آن مشکلات چشمی شود، وجود ندارد.

سندروم بینایی رایانه

تا آن‌جا که تحقیقات نشان داده است، سندروم بینایی رایانه چیزی بیش از مجموعه علایم کوتاه مدت نیست. روزنفیلد اظهار می‌کند که هیچ شواهدی وجود ندارد که باعث آسیب طولانی مدت به چشم یا تغییر در شماره چشم

ترفندها

پخت حلوا به روش کد بانوها



برای شما هم پیش آمده است که یک بار هوس خوردن حلوا بکنید و تمام مواد لازم آن را داشته باشید. پس دست به کار شوید و به نکاتی که در ادامه برای پخت بهتر حلوا ارائه داده‌ایم، توجه کنید.

۱- یکی از نکاتی که برای تهیه حلوا باید به آن توجه داشته

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت WHO

قرنطینه و رفتارهای جانبی در طول آن



چه موقع باید خود را قرنطینه کنیم؟

آیا کسی را می‌شناسید که مبتلا به ویروس کووید-۱۹ است یا به تازگی دچار سرفه، تب و تنگی نفس شده باشد؟ اگر این طور است از خود بپرسید:

- آیا ۱۵ دقیقه یا بیشتر در فاصله کمتر از یک متر با او روبرو در صحبت کرده‌اید؟
- آیا با هم در یک محل کار، کلاس درس، خانه یا گروهی بوده‌اید؟
- آیا به کسی که دچار کووید-۱۹ شده، بدون ماسک و دستکش خدمات درمائی داده‌اید؟
- آیا هنگام مسافرت در فاصله کمتر از یک متر بوده‌اید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از موارد بالا مثبت است، باید ۱۴ روز خود را قرنطینه کنید.

وضع سلامت خود را در دوران قرنطینه چک کنید

- علایم بیماری را به صورت روزانه چک کنید.
- اگر سرفه، تب و تنگی نفس دارید، با خطوط سلامت ملی یا مقامات سلامت عمومی تماس بگیرید.
- به جز نشستن، زمان خود را برای تمرین یوگا، تمرینات هوازی و دیگر فعالیت‌های ورزشی در داخل منزل صرف کنید.
- با برقراری تماس با کسانی که دوست‌شان دارید و برنامهریزی برای دیگر فعالیت‌های داخل منزل، مثبت اندیشی و پراثرتری یابید.

چطور باید خود را قرنطینه کنیم؟

- یک اتاق بزرگ با تهویه مناسب و لوازم شست‌وشوی دست و دارای دست‌شویی آماده کنید.
- اگر این مورد امکان‌پذیر نیست، تخت‌های خود را حداقل با یک متر فاصله از هم قرار دهید. با دیگران یک متر فاصله را رعایت کنید.
- لوازم آسایش خود را فراهم آورید: غذا و آب، بهداشت، دارو، ارتباط با عزیزان‌تان، دسترسی به اخبار و تفریح.

بیشتر بدانیم

مشکلاتی که بالا بودن میزان تستوسترون در زنان ایجاد می‌کند

بانوان

یاسمین مشرف

هنر چم

استروژن و پروژسترون دو هورمون اصلی جنسی زنانه هستند، اما بدن زنان مقدار کمی تستوسترون که یک هورمون مردانه است هم تولید می‌کند. نامتعادل شدن نسبت این هورمون‌ها می‌تواند طیف گسترده‌ای از علایم و مشکلات را ایجاد کند.

● چه عواملی باعث افزایش تولید تستوسترون در زنان می‌شود؟

در خانم‌ها، هورمون تستوسترون در تخمدان‌ها و غدد فوق کلیوی تولید می‌شود. بافت چربی هم می‌تواند مقدار کمی از این هورمون را تولید کند. اما گاهی بر اثر عواملی که شایع‌ترین آن‌ها سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، تومورهای تخمدان و غدد آدرنال یا نوعی بیماری ژنتیکی به نام هایپرپلازی مادرزادی آدرنال است، تستوسترون بیشتر از حد معمول تولید می‌شود.

● افزایش تولید تستوسترون چه مشکلاتی ایجاد می‌کند

افزایش هورمون تستوسترون می‌تواند علایمی بسیار مشابه علایم سندروم تخمدان پلی کیستیک ایجاد کند؛ این علایم، بی‌نظمی قاعدگی، افزایش موهای زائد بدن (پاریزش مو)، آکنه، افزایش حجم عضلات و تغییر در وزن یا شکل بدن را شامل می‌شود. تستوسترون بالا همچنین ممکن است عوارضی مانند ناباروری، سقط جنین، چاقی، افسردگی، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ ایجاد کند.

● این مشکل چگونه در مان می‌شود؟

به گفته کارشناسان درمان تستوسترون بالا شامل یک ارزیابی دقیق برای یافتن علت اصلی مشکل و همچنین تغییر در سبک زندگی، مصرف دارو و مکمل‌های غذایی است. تغییرات سبک زندگی ممکن است روی رسیدن به یک وزن سالم، به حداقل رساندن مصرف قند و مواد غذایی فرآوری شده، ورزش، مدیریت استرس و بهبود کیفیت خواب متمرکز باشد. داروها و مکمل‌های مورد نیاز نیز بسته به علت اصلی نبود تعادل تستوسترون تجویز می‌شوند.

منبع: thethirty.com

آموزش به کودکان

محافظت از خود را به کودکان مان بیاموزیم

با شیوع ویروس کرونا، میلیون‌ها کودک در سرتاسر جهان همراه با خانواده‌هایشان در خانه مانده‌اند و به مدرسه نمی‌روند. سازمان یونسف با انتشار گزارشی، رهنمودهایی در باره نحوه آگاه‌سازی کودکان در خصوص شیوع ویروس کرونا و شرایط ناشی از آن منتشر کرده است.

۱ سوالات را مشخص کنیم و به سوالات کودکان پاسخ دهیم

از کودکان خود بخواهید درباره بیماری اظهار نظر کنند، در یابید که چه اطلاعاتی دارند و چه اطلاعاتی می‌خواهند. شاید لازم باشد موضوع را خودتان مطرح کنید و بدون ترساندن آن‌ها، بخواهید به توصیه‌های بهداشتی عمل کنند. مهم است که نگرانی آن‌ها را دست کم نگیرید، باید بگویید که ترس از ابتلا به این بیماری طبیعی است.

۲ نحوه حفاظت از خود و دوستان‌شان را به آن‌ها بیاموزید

یکی از بهترین راه‌های مراقبت از کودکان در برابر بیماری‌های واگیر، تشویق آن‌ها به رعایت نظافت و شستن دست‌هاست. سعی کنید به صورت تفریح و قصه درباره بیماری حرف بزنید و از ترساندن آن‌ها خودداری کنید. به آن‌ها بیاموزید از افرادی که دارای علایم بیماری هستند دوری کنند و اگر عوارضی مثل تب، سرفه و تنگی نفس دارند شما را آگاه کنند.

۳ از دیگران کمک بگیرید

مهم است کودکان بدانند که می‌توانند به هم کمک کنند. با آن‌ها از خدمات کارکنان بخش بهداشت و درمان و کسانی بگویید که در صدد مقابله با این بیماری هستند. آگاهی از این که افرادی مهربان در صدد یافتن راه‌حلاصی از این بیماری و کمک به مردم هستند باعث آرامش کودکان می‌شود.

۴ گفت و گوهایتان را با دقت تمام کنید

نباید کودکان را در وضعیت روانی پر تنش قرار دهید. بعد از هر گفت‌وگویی درباره کرونا، به حالت صدا، حرکات بدنی و تنفس آن‌ها توجه کنید که آیا نشانه نگرانی و اضطراب را بروز می‌دهند یا نه. به کودکان‌تان یادآوری کنید که هر وقت بخواهند می‌توانند درباره هر موضوع دشواری با شما گفت‌وگو کنند.

منبع: الینا