



ورزش

به بهانه ضربه به سر
«میلاد سرلک» بازیکن تیم ملی فوتبال

نکاتی که به هنگام ضربه به سر باید رعایت کرد

مهین رمضان

خبرنگار



در بازی پنج شنبه شب بین ایران و سوریه بر خوردی بین میلاد سرلک و بازیکن حریف یعنی عمرالخرین صورت می گیرد و چیزی که دوربین های فیلم برداری ثبت کردند وارد شدن ضربه به سر بازیکن ایرانی است. در حالی که سرلک از درد به خود می پیچد، بازیکن سوری با ضربه اعتراضی تعجب همگان را برمی انگیزد اما شدت ضربه اول به سر میلاد به قدری است که تیم پزشکی بر بالین مصدوم حاضر می شود و با معاینه اجازه بلند شدن و حرکت را به او می دهد و در ادامه کار، سرلک در حالی که احساس گیجی می کند، با پای خودش به گوشه زمین می آید و از ادامه بازی انصراف می دهد. به همین بهانه در ادامه به نکاتی برای چنین ضربه هایی اشاره می کنیم تا اگر در این شرایط قرار گرفتید بدانید چه کاری باید انجام دهید:

ضربه به سر

ضربه به سر بسیار شایع است اما در موارد اندکی به ضربه مغزی منجر می شود و در موارد نادرتری به آسیب های مغزی (افزایش فشار داخل جمجمه، خونریزی مغزی یا شکستگی جمجمه) می انجامد. مهم ترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، ایمنی است و رعایت احتیاط در هر موردی که ممکن است سر در معرض آسیب باشد.

علامی ضربه مغزی

تشخیص ایجاد مشکل ضربه مغزی برای یک فرد ساده نیست. در این شرایط الزاماً فرد دچار بی هوشی (دست دادن هوشیاری) نمی شود. علایم ضربه مغزی مختلف است و از سطح خفیف تا سطح شدید را شامل می شود. این علایم همچنین می تواند برای چند ساعت، چند روز، چند هفته یا حتی چند ماه وجود داشته باشد.

چند توصیه

- ✓ در صورت شک به ضربه یا خونریزی مغزی باید سی تی اسکن یا ام آر آی انجام شود.
- ✓ پس از ضربه به سر تا حد امکان تا ۴۸ ساعت در خانه تنها نباشید و بهتر است کسی پیش شما باشد.
- ✓ اگر دارویی را به طور مرتب مصرف می کنید، به خصوص داروی رقیق کننده خون (وارفارین) با پزشک مشورت کنید.
- ✓ تا سه هفته از ورزش هایی که امکان برخورد یا افتادن در آن ها وجود دارد پرهیز کنید.
- ✓ از رانندگی، موتور سواری یا دوچرخه سواری یا کار با دستگاه های خطرناک تا وقتی کاملاً احساس بهبودی نکرده اید پرهیز کنید.
- هر چند خطر برای بازیکن خوب تیم ملی رفع شده است، اما با این اوصاف بهتر بود همان چند دقیقه هم میلاد سرلک روی نیمکت نمی نشست و با ثابت نگه داشتن سرو گردن او را زودتر به بیمارستان منتقل می کردند.

تغذیه

مهم ترین عوامل

تاثیر گذار بر رشد قدی

ورزش تأثیری انکار نشدنی بر بهبود سلامت به خصوص در زمان رشد دارد اما شاخص ترین فاکتور ژنتیک است

دانستنی ها

تأثیر ورزش کردن در سن رشد از جمله مهم ترین موضوعاتی است که اهمیت بسیاری دارد و این روزها با توجه به محدود شدن فعالیت ورزشی و تحرک کودکان و نوجوانان به نکاتی درباره رشد قدی و عوامل موثر بر آن اشاره می کنیم:

اضافه وزن، رژیم غذایی نامناسب و ...

نوجوانانی که از دوران کودکی دارای اضافه وزن هستند و رژیم غذایی مناسبی ندارند و ورزش مناسب سن شان را هم انجام نمی دهند، به دلیل رشد زیاد غضروف، صفحه رشد استخوانی آن ها زودتر بسته می شود و قد و قامت کوتاه تری نسبت به افراد عادی خواهند داشت. به گفته کارشناسان ورزشی از جمله دکتر احمد باقری مقدم، متخصص طب ورزش اگر چه ورزش تأثیری انکار نشدنی بر روند رشد قدی دارد اما مهم ترین شاخص رشد قدی، ژنتیک است.

ژنتیک مهم ترین عامل رشد قد

ژنتیک، مهم ترین عامل تعیین کننده قد در افراد است. برای مثال در ژن یک فرد، عدد ۱۶۰ سانتی متری برای نمو قدی ثبت شده است.

این بدین معناست که این فرد اگر شرایط محیطی مناسبی داشته باشد، توانایی رسیدن به حداکثر ۱۶۰ سانتی متری را دارد و نه بیشتر از آن. ولی اگر شرایط محیطی مطلوب نباشد، فرد مد نظر ممکن است هرگز به این قابلیت دست نیابد.

عوامل محیطی

عواملی مانند تغذیه، خواب و استراحت، آب و هوا، ارتفاع، و وضعیت اجتماعی - اقتصادی، فعالیت بدنی و ... در میزان رشد قدی کودک موثر است. تغذیه صحیح در دوره پس از تولد، مواد انرژی لازم را برای فرایند رشد تامین می کند.

در افرادی که در سنین رشد، حتی به صورت مقطعی دچار سوء تغذیه شوند آثار منفی در نمو آن ها را می توان مشاهده کرد.

خواب و استراحت کافی عامل مهم دیگری است

که در فرایند رشد مؤثر است. افراد در سنین رشد، به خصوص در دوران نوزادی به خواب کافی نیاز دارند و این عامل بر رشد جسمی تأثیر گذار است و به هر دلیلی نوزاد از خواب و استراحت کافی بهره مند نباشد، تهدیدی برای نمو مناسب او خواهد بود. افرادی که در مناطق گرمسیر زندگی می کنند، نسبت به افرادی که در مناطق سردسیر هستند، قد بلندتری دارند. بنابراین عامل آب و هوا را هم باید مدنظر قرار داد.

از طرفی در مناطق مرتفع، افراد دارای قد کوتاه تر هستند و این شاید به دلیل محدودیت در دسترسی به اکسیژن کافی برای رشد سلولی باشد.

بحث بر انگیز ترین عامل

فعالیت بدنی بحث بر انگیز ترین عامل برای رشد قد است و بیشترین ابهامات مطرح شده در این زمینه را به خود اختصاص می دهد. باید گفت ورزش می تواند در بهبود عملکرد بدن، سلامت بدن و جذب بهتر مواد غذایی به ویژه در سنین رشد بسیار مؤثر باشد، اما تأثیر آن به صورت مستقیم بر افزایش قد به اثبات نرسیده است.

کودک

محصولات مراقبت از پوست نوزاد خود را بشناسید

بانوان

مراقبت از پوست نوزاد تازه متولد شده موضوعی بسیار حساس است. در ماه های اولیه به دنیا آمدن نوزاد، برای تقویت سیستم ایمنی او باید از ملایم ترین پاک کننده ها و لوسیون ها استفاده کنید. شاید به نظر شما استفاده از لوسیون ها برای نوزاد کمی زود باشد اما باید بگوییم وقتی پوست کودک خشک شود و شاهد به وجود آمدن اگزما باشید زمان درمان این مشکلات فرا رسیده است و صدمه البته شما باید قبل از خرید هر گونه محصولات پوستی با پزشک متخصص اطفال درباره استفاده از این محصولات صحبت کنید.

محصولات بدون رنگ و عطر

محصولات مراقبت از پوست نوزاد باید بدون رنگ و عطر باشد. برچسب های روی محصولات را با دقت بخوانید. محصولات مراقبت از پوست نوزاد که حاوی رنگ، عطر و مواد شیمیایی هستند می توانند پوست و تنفس نوزاد را تحریک کنند و به همین دلیل استفاده از آن ها ممنوع است.

حساسیت و آلرژی

محصولات طبیعی مراقبت از پوست نوزاد برای بیشتر نوزادان بی خطر است اما اگر در خانواده تان فردی به آلرژی یا آسم مبتلاست، نوزاد تان تازه متولد شده شما هم ممکن است به گیاهان دارویی و گیاهان موجود در برخی محصولات حساس باشد. برچسب «ضد حساسیت» می تواند گمراه کننده باشد. این عبارت به این معنی است که محصول مدنظر کمتر احتمال دارد واکنش آلرژیک ایجاد کند اما این لزوماً به این معنی نیست که هیچ واکنش حساسیت زایی نخواهد داشت. شما باید به دنبال محصولاتش باشید که فتالات و پارابن ندارند. این مواد شیمیایی به طور بالقوه برای نوزادان مضر هستند.

محصولات مجاز برای پوست نوزاد

صابون کودک و شامپوی بدن: شامپوی بدن معمولاً برای نوزادان بی خطر است اما صابون بچه کم استفاده کنید، زیرا می تواند پوست نوزاد را خشک کند. **لوسیون کودک**: لوسیون بدن به مرطوب کردن پوست نوزاد کمک می کند اما برای نوزادان تازه متولد شده باید به میزان کم استفاده شود.

پماد بشورات: این پماد از پوست نوزاد محافظت می کند تا پوشک خیس، باعث تحریک پوست او نشود. **روغن بچه**: این روغن کلاسیک بهتر است به عنوان روغن ماساژ برای پوست نوزاد استفاده شود نه به عنوان مرطوب کننده زیرا پوست نوزاد آن را به خوبی جذب نمی کند.

مواد شوینده لباس کودک: شوینده های معمولی، لباس کودک را زبر و خشن می کند بنابراین برای شست و شوی لباس کودک باید به دنبال مواد شوینده بدون عطر و رنگی باشید که خاصیت الکتریسته را از لباس بگیرد و آن ها را نرم و لطیف کند.

پودر بچه: در صورت استفاده از پودر بچه، سعی کنید پودر های بدون تالک استفاده کنید زیرا تالک یا نشاسته ذرت موجود در پودر می تواند برای نوزاد مشکلات تنفسی ایجاد کند.

بیشتر بدانیم

خطرناک ترین عوارض مصرف نمک

بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک، ۲ گرم در روز و حد بالای آن ۵ گرم است. به گزارش برنا، طبق تحقیقات، مشخص شده است که دریافت بیش از حد نمک شش هشدار برای سلامت کلی بدن به دنبال دارد: **کاهش عملکرد مغز** | مطالعات محققان کانادایی در سال ۲۰۱۱ نشان داد شناسن ابتلا به زوال عقل در این افراد نسبت به کسانی که نمک کمتری مصرف می کردند، بیشتر بوده است.

تورم در بدن | مصرف نمک زیاد باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود.

ابتلا به سنگ کلیه | مصرف نمک بالا مقدار پروتئین موجود در ادرار را افزایش می دهد و افزایش پروتئین در ادرار خود عامل خطر ابتلا به بیماری های کلیوی است. علاوه بر این، رژیم غذایی با سدیم بالا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را نیز افزایش می دهد.

زخم معده | مطالعات ثابت کرده است که مصرف بیش از حد نمک با آسیب رساندن به لایه پوشاننده معده، باعث زخم معده می شود.

فشار خون بالا | مصرف زیاد نمک در افرادی که فشار خون بالایی دارند، به مراتب بیشتر است. مصرف نمک زیاد در غذا باعث تغییر بر نامه ریزی مغز می شود و این موضوع در تداخل با یک مکانیسم دفاعی طبیعی قرار دارد که به طور طبیعی از افزایش فشار خون جلوگیری می کند.

پوکی استخوان | نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند.

پخت

۹ گام برای پخت کیک وانیلی ساده اما خوشمزه



- کره یا روغن جامد - ۲۳۰ گرم
- شکر - ۲ پیمانه
- تخم مرغ - ۴ عدد
- آرد - ۳ پیمانه
- شیر - یک پیمانه
- وانیل - یک قاشق چای خوری
- بکینگ پودر - ۴ قاشق چای خوری
- نمک - نصف قاشق چای خوری

- ابتدا فر را بدمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود.
- آرد، بکینگ پودر و نمک را مخلوط و دوبار الک کنید و کنار بگذارید و برای شروع کره و شکر را داخل کاسه ای بریزید و حدود ۱۰ دقیقه با دور تند همزن بزنید تا کرم رنگ و کشدار شود.
- تخم مرغ ها را به نوبت به مایه کیک اضافه کنید و با دور تند همزن بزنید تا مواد خوب مخلوط و یکدست شود.
- آرد آقاشق قاشق به مایه کیک ساده اضافه کنید و در یک جهت و به آرامی مخلوط کنید. هم زمان شیر را هم اضافه کنید (کمی آرد و کمی شیر و به همین صورت کم کم مواد را اضافه و مخلوط کنید). در انتها وانیل را هم اضافه کنید.
- قالب کیک را چرب کنید یا داخل آن کاغذ روغنی بگذارید و مایه کیک ساده را داخل قالب بریزید.
- سطح کیک ساده را با قاشق صاف کنید و داخل فری که از قبل بدمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کرده اید و گرم شده است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید (دمای فرها متفاوت است و پس از ۲۰ دقیقه باید کیک را چک کنید).
- در صورتی که دسترسی به فر ندارید می توانید از روش تهیه کیک بدون فر مثل فر دست ساز هم استفاده کنید.
- کیک ساده را پس از پخت از فر خارج کنید و اجازه دهید کمی خنک شود.
- بعد از پخت و تهیه کیک ساده آن را به آرامی از قالب خارج و سرو کنید.

برای تزئین می توانید از شکلات ذوب شده، خامه یا پودر قند استفاده کنید.

کاهش جذب آهن

ترکیبات پلی فنول که باعث تلخی نوشیدنی هایی مانند چای می شود، ممکن است مانع از جذب آهن در بدن شود و بدن شما نمی تواند آهن خوراکی هایی مانند اسفناج یا لوبیا را جذب کند.

بیوست

چای سیاه حاوی تانین است همان ماده ای که باعث تلخی چای می شود. وجود این ماده به ذخیره رسوب شیمیایی بدن کمک می کند. مصرف بیش از حد چای سیاه می تواند باعث بیوست در بدن برخی افراد شود.

ریفلاکس معده

کافئین موجود در چای ممکن است باعث سوزش سردل یا ریفلاکس اسید معده شود. کافئین می تواند درجه اسفنگتر مری را شل کند. کافئین به طور کلی تولید اسید معده را افزایش می دهد و مصرف آن برای مبتلایان به زخم معده یا دیگر مشکلات معده توصیه نمی شود.

اختلالات خونریزی

کافئین موجود در چای سیاه می تواند باعث کندی

لخته شدن خون شود، اگر چه این مورد در افراد نشان داده نشده است، ولی در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

مشکلات قلبی

کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می شود. اگر بیماری قلبی دارید، مصرف کافئین را محدود کنید.

کاهش زیبایی

مصرف منظم چای سیاه در طول زمان باعث تغییر رنگ، سایش و لکه روی دندان ها می شود بنابراین چای سبزی یا دمنوش های دیگر را برای جلوگیری از این امر مصرف کنید.

فشار خون بالا

کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند، افزایش دهد. چای سیاه معمولاً حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز و سفید است و هر چه بیشتر چای خیس بخورد مقدار کافئین آن بیشتر می شود.

عوارض جدی مصرف بیش از حد چای

مصرف متوسط چای برابر با کمتر از ۳ فنجان در روز می تواند فواید بی شماری برای سلامتی داشته باشد، اما نوشیدن بیش از حد چای که بیش از ۳-۴ فنجان در روز است، با چند عارضه جانبی منفی مرتبط است.

عوارض مصرف زیاد چای

چای سیاه یکی از نوشیدنی های رایج است که سال ها از آن به دلیل خواص دارویی استفاده می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد ترکیبات موجود در این گیاه نقش مهمی در کاهش چاقی، دیابت، سرطان و بیماری های قلبی دارد، اما مصرف بیش از حد این نوشیدنی به دلیل داشتن کافئین آثار جانبی مثل بی خوابی، مشکلات تنفسی و افزایش ضربان قلب دارد.

