یادداشت

## تب در کودکان

امید صفری
متخصص اطفال

تب به‌تنهایی همیشه نشانه یک بیماری خطرناک نیست، اما سن کودک، میزان تب، مدت تداوم آن و علائم همراه، تعیین کننده خطر تب است.

به طور کلی، دمای بدن ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر که با دماسنج اندازه‌گیری شود، تب محسوب می‌شود. با این حال، آنچه اهمیت بیشتری دارد، وضعیت عمومی کودک است؛ اینکه کودک هوشیار است یا نه، شیر و مایعات می‌خورد یا خیر، تنفس طبیعی دارد یا نه و آیا رفتار او نسبت به حالت عادی تغییر کرده است.

در نوزادان، تب باید جدی‌تر پیگیری شود. مشاهده دمای ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر در شیرخوار زیر سه ماه، حتی اگر کودک در ظاهر حال عمومی مناسبی داشته باشد، نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است و خانواده‌ها نباید منتظر کاهش خودبه‌خودی تب بمانند.

در کودکان بزرگ‌تر نیز اگر تب همراه با بی‌حالی شدید، کاهش سطح هوشیاری، خواب‌آلودگی غیرعادی، گریه مداوم و تسکین‌ناپذیر، تشنج، سفتی گردن، سردرد شدید، بثورات پوستی غیرعادی، کبودی لب‌ها، دشواری یا تندشدن تنفس، درد شدید، استفراغ مکرر یا نشانه‌های کم‌آبی بدن مانند خشکی دهان، گودافتادگی چشم‌ها و کاهش ادرار باشد، باید فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته یا کودک به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

اگر تب کودک بیش از سه روز ادامه پیدا کند، یا پس از بهبود نسبی دوباره بازگردد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود. همچنین کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای، ضعف سیستم ایمنی یا سابقه تشنج ناشی از تب، نیازمند توجه و پیگیری دقیق‌تر هستند. والدین نباید تنها بر عدد دماسنج تمرکز کنند. کودکی که حتی با تب متوسط، بی‌حال است، مایعات نمی‌نوشد، به محیط واکنش مناسبی ندارد یا ظاهر غیرطبیعی دارد، باید زودتر ارزیابی شود. در مقابل، کودکی که با وجود تب، هوشیار است، بازی می‌کند و مایعات می‌نوشد، معمولاً وضعیت بهتری دارد؛ هرچند همچنان باید تحت نظر باشد. مصرف مایعات کافی متناسب با سن کودک، لباس سبک، استراحت و اندازه‌گیری درست دمای بدن از اقدامات مهم است. داروهای تب‌بر نیز باید فقط با توجه به سن و وزن کودک و طبق توصیه پزشک یا داروساز مصرف شوند. استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف داروهای بزرگسالان برای کودک و انجام روش‌هایی مانند پاشویه با آب بسیار سرد یا الکل توصیه نمی‌شود.

# راز جذب بهتر منیزیم

**منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که در عملکرد عضلات و اعصاب، تنظیم قند خون و بسیاری از فرایندهای متابولیک نقش دارد، اما میزان منیزیمی که بدن دریافت می‌کند، تنها به مقدار مصرف آن بستگی ندارد؛ نحوه جذب و استفاده بدن از این ماده معدنی نیز اهمیت دارد. برخی مواد غذایی علاوه بر اینکه خودشان منیزیم دارند، ممکن است از طریق تأثیر بر سلامت دستگاه گوارش یا فراهم کردن ترکیبات خاص، به استفاده بهتر بدن از منیزیم کمک کنند.**

## 1 مرغ

**هنگامی که پروتئین در دستگاه گوارش هضم می‌شود، به پپتیدهای کوچک‌تری تجزیه می‌شود. برخی از این پپتیدها می‌توانند به منیزیم متصل شوند و به جذب آن در روده کمک کنند. این پپتیدها همچنین ممکن است از منیزیم در برابر برخی ترکیبات موجود در غذا، مانند فیتات‌ها که می‌توانند جذب مواد معدنی را کاهش دهند، محافظت کنند. بنابراین مصرف منابع پروتئینی کم‌چرب مانند مرغ در کنار یک رژیم غذایی حاوی منیزیم می‌تواند به دریافت بهتر این ماده معدنی کمک کند.**

## 2 جو دوسر

**فیبر می‌توانند به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک کنند. یک میکروبیوم سالم روده نیز ممکن است با تولید ترکیبات خاص، شرایط جذب برخی مواد معدنی از جمله منیزیم را بهبود دهد. البته تأثیر فیبر جو دوسر بر جذب منیزیم احتمالاً چندان چشمگیر نیست؛ اما مصرف جو دوسر می‌تواند هم میزان دریافت منیزیم را افزایش دهد و هم به سلامت روده کمک کند.**

## 3 انواع توت‌ها

**برخی مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند این ترکیبات ممکن است بر ناقل‌های منیزیم در روده تأثیر بگذارند و به انتقال بهتر منیزیم به داخل بدن کمک کنند. البته بخش قابل توجهی از شواهد موجود در این زمینه از مطالعات آزمایشگاهی به دست آمده و هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت که مصرف توت‌ها جذب منیزیم را در انسان به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. با این حال، توت‌ها خودشان مقداری منیزیم و سایر مواد معدنی دارند و افزودن آنها به رژیم غذایی می‌تواند انتخاب مناسبی برای افزایش دریافت مواد مغذی باشد.**

## 4 شیر

**شیر علاوه بر داشتن مقداری منیزیم، حاوی موادی است که ممکن است به جذب این ماده معدنی کمک کنند. لاکتوز، قند طبیعی شیر، و کازئین، پروتئین اصلی شیر، هر دو ممکن است جذب منیزیم را در روده افزایش دهند. شیر همچنین ترکیبی از کلسیم و فسفر را در اختیار بدن قرار می‌دهد که در تنظیم استفاده از مواد معدنی و سلامت استخوان‌ها نقش دارند.**

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

## نکاتی مهم درباره رژیم کتوژنیک

کتوژنیک یا «کِتو» یک رژیم غذایی بسیار کم‌کربوهیدرات، پرچرب و با مقدار متناسب پروتئین است. در این الگوی غذایی، مصرف مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی، شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین و بسیاری از محصولات غلات به شدت کاهش پیدا می‌کند و در مقابل، چربی سهم بیشتری از انرژی روزانه را تامین می‌کند.

کاهش شدید کربوهیدرات باعث می‌شود ذخایر گلیکوژن بدن کاهش پیدا کند و بدن برای تامین انرژی بیشتر به سراغ چربی‌ها برود. کبد نیز از اسیدهای چرب، موادی به نام «کتون» تولید می‌کند که می‌توانند به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار گیرند. به این وضعیت «کتوز» گفته می‌شود. در واقع هدف اصلی رژیم کتوژنیک، ایجاد و حفظ همین وضعیت متابولیکی است. البته کتوژنیک به معنای حذف کامل کربوهیدرات یا مصرف نامحدود چربی نیست. نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آن‌ها اهمیت زیادی دارد و یک رژیم کتوژنیک درمانی، به ویژه برای بیماران مبتلا به صرع، باید به شکل دقیق تنظیم و پایش شود.

### آیا باعث کاهش وزن می‌شود؟

یکی از مهمترین دلایل محبوبیت رژیم کتوژنیک، تاثیر آن بر کاهش وزن است. محدود کردن کربوهیدرات می‌تواند در کوتاه‌مدت به کاهش وزن منجر شود و در برخی افراد کنترل اشتها و کاهش دریافت کالری نیز در این روند نقش دارد. با این حال نباید کاهش وزن اولیه را همیشه به معنای از بین رفتن سریع چربی بدن دانست. در آغاز رژیم، کاهش ذخایر گلیکوژن و آب همراه آن نیز می‌تواند باعث افت قابل توجه وزن روی ترازو شود. به همین دلیل بخشی از کاهش وزن روزهای نخست ممکن است ناشی از تغییر آب بدن باشد.

از طرف دیگر پایبندی طولانی مدت به رژیم‌های بسیار محدودکننده برای همه افراد آسان نیست. در بررسی‌های پزشکی نیز تاکید شده است که اثرات بلندمدت کتوژنیک برای کاهش وزن و برخی بیماری‌های متابولیک هنوز به اندازه کافی روشن نیست و توانایی فرد برای ادامه رژیم اهمیت زیادی دارد. بنابراین کتوژنیک را نباید یک راه میانبر برای لاغری دانست. کاهش وزن پایدار معمولا به مجموعه‌ای از عوامل از جمله میزان انرژی دریافتی، کیفیت مواد غذایی، فعالیت بدنی و امکان ادامه رژیم در بلندمدت وابسته است.

### تاثیر احتمالی کتوژنیک بر قند خون

یکی دیگر از موضوعاتی که درباره رژیم کتوژنیک مطرح می‌شود، تاثیر آن بر قند خون است. کاهش شدید کربوهیدرات می‌تواند میزان افزایش قند خون بعد از وعده‌های غذایی را کاهش دهد و در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون مشاهده شده است، اما این موضوع به معنای مناسب بودن کتوژنیک برای تمام مبتلایان به دیابت نیست. وقتی فرد مصرف کربوهیدرات را به شدت کاهش می‌دهد، ممکن است نیاز بدن به برخی داروهای کاهش‌دهنده قند یا انسولین تغییر کند. در صورتی که دارو بدون هماهنگی پزشک ادامه پیدا کند، خطر افت بیش از حد قند خون وجود دارد.

در دیابت نوع یک موضوع حساس‌تر است. محدودیت شدید کربوهیدرات می‌تواند در شرایط خاص خطر کتواسیدوز دیابتی را افزایش دهد. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت نباید بدون نظر پزشک سراغ رژیم کتوژنیک بروند، به خصوص اگر انسولین یا داروهای موثر بر قند خون مصرف می‌کنند.

### خطر کم‌آبی و اختلال الکترولیت‌ها

با کاهش مصرف کربوهیدرات، ذخایر گلیکوژن بدن کاهش می‌یابد و همراه با آن آب بیشتری دفع می‌شود. به همین دلیل، برخی افراد در شروع رژیم بیشتر دچار تشنگی، خشکی دهان، سردرد یا سرگیجه می‌شوند.

مصرف آب کافی اهمیت دارد اما موضوع فقط آب نیست. تعادل الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم نیز اهمیت دارد. با این حال، افزودن خودسرانه مکمل‌های الکترولیتی یا مصرف مقادیر زیاد نمک برای همه افراد مناسب نیست، به خصوص کسانی که بیماری قلبی، فشار خون بالا یا بیماری کلیوی دارند. مقدار مناسب باید با توجه به وضعیت فرد تعیین شود.

### یبوست یکی از مشکلات رایج کتوژنیک

یکی از اشتباه‌های رایج در اجرای کتوژنیک، حذف بسیاری از منابع کربوهیدرات بدون جایگزین کردن منابع مناسب فیبر است. اگر فرد نان، غلات، حبوبات و بسیاری از میوه‌ها را حذف کند اما سبزیجات کم‌کربوهیدرات را نیز به اندازه کافی مصرف نکند، دریافت فیبر می‌تواند کاهش پیدا کند. سبزیجاتی مانند اسفناج، بروکلی، کاهو، خیار و دیگر سبزیجات کم‌کربوهیدرات می‌توانند در تامین فیبر و برخی ویتامین‌ها کمک‌کننده باشند. با این حال، انتخاب مواد غذایی باید متنوع باشد تا رژیم غذایی از نظر ریزمغذی‌ها فقیر نشود.

### آیا کتوژنیک می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بزند؟

پاسخ به این سؤال ساده نیست و به وضعیت سلامت فرد، نوع رژیم و مدت اجرای آن بستگی دارد. با این حال، افزایش خطر سنگ کلیه یکی از نگرانی‌های شناخته‌شده در رژیم‌های کتوژنیک، به ویژه در رژیم‌های درمانی صرع است. برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، موضوع جدی‌تر است. شواهد درباره ایمنی و فایده کتو در این بیماران محدود است و منابع تخصصی توصیه می‌کنند این افراد رژیم را بدون ارزیابی پزشکی شروع نکنند.

### چه کسانی نباید خودسرانه کتوژنیک بگیرند؟

رژیم کتوژنیک برای برخی افراد می‌تواند نامناسب یا نیازمند نظارت پزشکی باشد. مبتلایان به بیماری کلیوی یا کبدی، افراد مبتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای، زنان باردار یا کسانی که قصد بارداری دارند و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید پیش از شروع رژیم با پزشک مشورت کنند. در دوران بارداری و شیردهی نیز شواهد درباره درمان‌های کتوژنیک محدود است و حتی در زمینه صرع، متخصصان بر ضرورت بررسی دقیق شرایط فرد تأکید کرده‌اند. بنابراین اجرای خودسرانه رژیم بسیار محدودکننده در این دوره‌ها توصیه نمی‌شود. کودکان و نوجوانان نیز نباید برای کاهش وزن، بدون ارزیابی متخصص تغذیه یا پزشک وارد چنین رژیم محدودی شوند. در کودکان مبتلا به صرع، کتوژنیک یک درمان تخصصی و تحت نظارت و نه یک رژیم عمومی خانگی است.

## عکس‌ها حافظه افراد را تضعیف می‌کنند

محققان هشدار می‌دهند قبل از گرفتن عکس یا ذخیره اسکرین‌شات برای به خاطر سپردن چیزی خوب فکر کنید. به گزارش مدیسن نت، یک مطالعه جدید می‌گوید این کار ممکن است در لحظه به شما کمک کند، اما در درازمدت می‌تواند به حافظه شما آسیب برساند. محققان اخیراً گزارش داده‌اند که گرفتن عکس یا اسکرین‌شات در طول یک تجربه با خاطرات بدتر از اطلاعات یا رویداد خاص مرتبط است.

«سوفیا فابریزیو»، محقق ارشد و دکترای روانشناسی در دانشگاه بینگهمتون در نیویورک، در یک بیانیه خبری گفت: «اگر به طور فعال آن تصاویر را به عنوان نشانه‌هایی برای بازیابی دقیق حافظه مرور نکنید، بعید است که برای شما مفید باشد.» محققان گفتند این «اثر اختلال در گرفتن عکس» زمانی رخ می‌دهد که یک عکاس عکس‌هایی را که گرفته است مرور نمی‌کند.

## اهمیت تحرک در سلامت مغز و خطر زوال عقل

گفته می‌شود فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کاهش خطر زوال عقل کمک کند، اما بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که دلیل تحرک نیز مهم است. به گزارش هلث دی نیوز، محققان گزارش می‌دهند که ورزش‌های اوقات فراغت مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن، شنا یا ورزش‌های دیگر با خطر بسیار کمتری از زوال عقل همراه است. اما محققان دریافتند که به نظر می‌رسد فعالیت بدنی در محل کار با خطر بالاتر زوال عقل مرتبط است. «ناتان فتر»، محقق ارشد و دانشجوی فوق دکترا در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها، فرض دیرینه مبنی بر اینکه هر حرکتی برای سلامت مغز مهم است را به چالش می‌کشد.» برای این بررسی، محققان داده‌های ۷۴ مطالعه قبلی را که شامل بیش از ۴.۲ میلیون نفر در سنین ۴۵ تا ۹۳ سال در ۳۰ کشور بود، تجزیه و تحلیل کردند. گروه مورد مطالعه به طور متوسط ۱۰ سال پیگیری شدند تا مشخص شود چه کسی به زوال عقل مبتلا شده است.

## جدول کلمات متقاطع

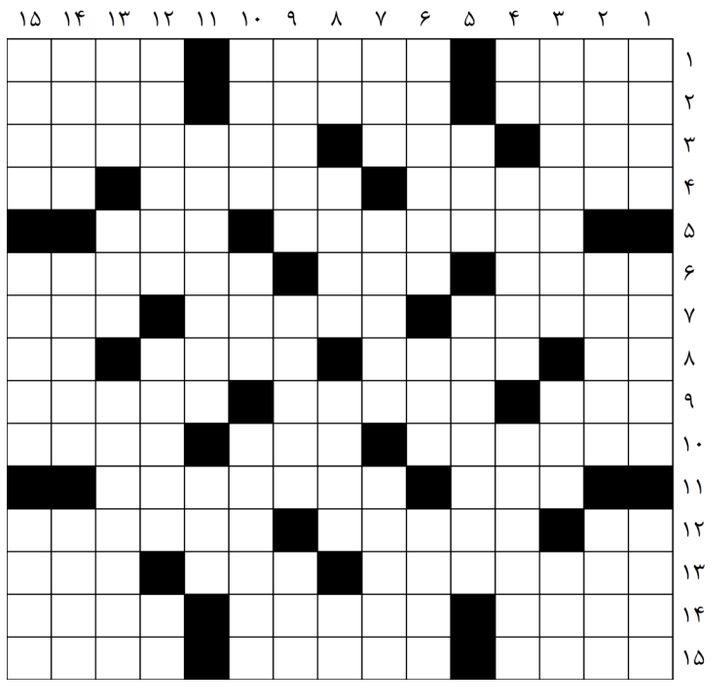
آرمان ملی — شماره ۲۳۷۲

### افقی

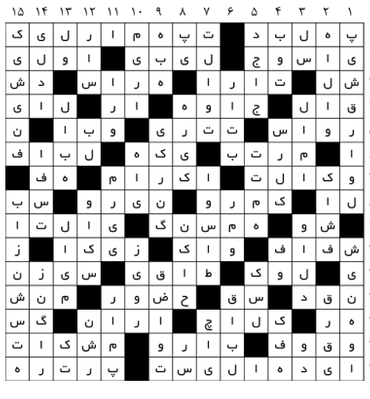
۱- جلسه- قمقمه و بطری- دم بریده۲- بدبین و دودل- مربا- روح و جان ۳- جزیره ایتالیایی- خانه سنگ پشت- مرد سالخورده دارای تجربه و آگاهی۴- دارای اسم خوب- از شهرهای استان فارس- باران اندک۵- فرمان روایی- از وسایل حمام۶- دیبا فروش- بدخویی- ویندوز محبوب ۷- نوعی قلم نقاشی- جنگجو- مکان بدون هوا۸- حرص و طمع- رشوه دهنده- درخشان- آب منجمد۹- فارسی امروزی- عنوان فراعنه مصر- آدم آهنی۱۰- به اجابت رسیده- نامتوازن کار کردن موتور ماشین- قهوه خانه فرنگی۱۱- نو به زبان آذری- هر چه باید بشود می‌شود۱۲- سفید آذری- از قطع های کتاب- مدد رسانی۱۳- کشوری در قاره آفریقا- خریدنی از مغازه- کمان تیراندازی ۱۴- کوشش کننده- شماره ها و ارقام- ماه دوم فصل پاییز۱۵- پایتخت انگلیس- خمیر شیشه‌بری- نوعی خط قدیمی

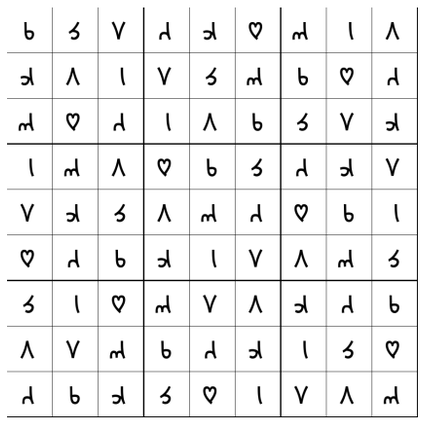
### عمودی

۱- اثر و علامت- لحظه به لحظه- بلندترین آبشار جهان۲- ادا درآوردن- مفتش- شاه مغول۳- کارشکنی- غول برفی- گهواره۴- تنها- صید و شکار- تکان خوردن۵- بی سر و پا- دریایی در آمریکای مرکزی۶- از یاد رفته- جوان- بازگشتن۷- اما و ولی- بازسازی نمودن- سرمایه و دارایی۸- حرف هشتم لاتین- نسب شناس- منزل بزرگ- عدد ورزشی۹- سیمان قدیم- فیلمی از آنتونی مان- نیروی حیات۱۰- بازکننده قفل- جواب مثبت- جاویدان۱۱- کشتزار برنج- صدای بم۱۲- یکی از خطرناک ترین فلزات سنگین برای سلامت انسان- تازه کار- کالای دست نخورده۱۳- جغد- باطل کردن- از گیاهان دارویی۱۴- رویه لاستیک- بازی حذفی- شمشیر زن۱۵- ریزه و تراشه چیزی- سلول- نوعی پیوند در شیمی



### حل جدول ۲۳۷۱



## جدول سودوکو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۷ | | | | ۶ | | ۹ | |
| ۵ | ۶ | | | ۲ | | | ۸ | ۷ |
| | ۲ | | | ۸ | ۳ | ۵ | | |
| | ۳ | ۷ | | | | ۹ | | |
| | ۹ | ۵ | ۲ | | | | ۴ | |
| | ۴ | | | | | | | |
| ۴ | ۸ | | ۹ | | ۱ | ۲ | ۵ | |
| ۲ | ۵ | | ۳ | ۶ | | | | ۴ |
| | | | | ۴ | | | ۶ | ۹ |