

یادداشت

خطر اعتیاد دیجیتال کودکان

دکتر محمد رضا شالیا فان

روان پزشک

اگر کودک یا نوجوان نتواند دسترسی خود به شبکه های اجتماعی را محدود کند به نحوی که زندگی روزمره آنها را تحت تاثیر قرار دهد، با موضوع اعتیاد به شبکه های اجتماعی مواجه خواهیم بود. چگونگی استفاده از شبکه های اجتماعی، موضوعی مهم در سراسر دنیا به حساب می آید و بسیاری از کشورهای پیشرفته محدودیت های جدی برای ایجاد حساب کاربری و دسترسی افراد زیر سن قانونی به شبکه های اجتماعی بزرگسالان در نظر گرفته اند.

اگرچه ایجاد حساب کاربری در شبکه های اجتماعی برای افراد زیر سن قانونی در برخی کشورها ممنوع است، اما دسترسی به شبکه های اجتماعی در بسیاری از کشورها باید مشخص، محدود و با رضایت خانواده ها باشد. به عبارت دیگر، حضور و عملکرد کودکان و نوجوانان در فضای مجازی را می پذیرند.

شرایط شناختی کودکان و نوجوانان به نحوی نیست که بتوانند از خود در برابر آسیب های احتمالی فضای مجازی مراقبت کنند. بنابراین، این احتمال وجود دارد که در ارتباطات خود در این فضا آسیب ببینند یا در معرض محتوایی قرار گیرند که برای سن آنها مناسب نباشد. به همین دلیل، لازم و ضروری است که خانواده ها به موضوع حضور کودکان و نوجوانان در شبکه های اجتماعی توجه ویژه داشته باشند.

براساس نتایج بسیاری از مطالعات علمی، مدت زمان روزانه حضور کودکان و نوجوانان در شبکه های اجتماعی با صرف نظر از مدت زمان آنها در فضای مجازی برای مسائل درسی، نباید از ۲ تا ۳ ساعت تجاوز کند. حضور کودک و نوجوان در فضای مجاز برای مدت زمان بیش از دو تا سه ساعت برای موارد غیر درسی موضوعی نگران کننده به شمار می رود.

هنگامی که خانواده ها کودک یا نوجوان خود را با یک گوشی در شبکه های اجتماعی رها می کنند، موضوعی نگران کننده به حساب می آید. اگر کودک یا نوجوان نتواند دسترسی خود به شبکه های اجتماعی را محدود کند و به نحوی که زندگی روزمره آنها را تحت تاثیر قرار دهد، با موضوع اعتیاد به شبکه های اجتماعی مواجه هستیم. اعتیاد به شبکه های اجتماعی نیازمند درمان غیر دارویی و در مواقعی دارویی است؛ بنابراین این گروه از کودکان و نوجوانان باید به روان شناسان یا روان پزشکان مراجعه کنند.



منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری بدن است و در بیش از ۳۰۰۰ واکنش آنزیمی نقش دارد. این ماده معدنی برای عملکرد اعصاب و عضلات، تنظیم قند خون و فشار خون، تولید انرژی، سلامت استخوان ها و مفصل های طبیعی قلب اهمیت دارد. با این حال، نباید از این واقعیت نتیجه گرفت که مصرف بیشتر منیزیم می تواند از بیماری های مختلف پیشگیری یا آن ها را درمان کند.

1

بیماری قلبی

منیزیم در تنظیم انقباض عضلات قلب و حرکت یون های کلسیم و پتاسیم در سلول ها نقش دارد و کمبود شدید آن می تواند باعث اختلال در ریتم قلب شود. البته کمبود علامت دار منیزیم در افراد سالم، صرفا به دلیل دریافت غذایی پایین، معمولا شایع نیست.

2

سکته مغزی

این نوع مطالعات نمی تواند ثابت کند که خود منیزیم به تنهایی باعث کاهش خطر سکته شده است؛ زیرا افرادی که منیزیم بیشتری دریافت می کنند ممکن است از رژیم غذایی و سبک زندگی سالم تری نیز برخوردار باشند.

3

دیابت نوع 2

در باره مصرف مکمل منیزیم برای کنترل دیابت نیز نتایج مطالعات یکسان نیست. یک فراتحلیل جدید ترا ۲۳ کارآزمایی تصادفی با ۱۳۴۵ شرکت کننده، کاهش قند خون ناشتا را با مکمل منیزیم گزارش کرد، اما این یافته به معنای آن نیست که مکمل منیزیم باید به طور معمول جایگزین درمان دیابت شود.

4

میگرن

ارتباط بین سطح پایین منیزیم و میگرن در برخی پژوهش ها مشاهده شده است. همچنین چند مطالعه کوچک نشان داده اند که مکمل منیزیم ممکن است در بعضی افراد به کاهش دفعات حملات میگرنی کمک کند. به همین دلیل، منابع علمی معتبر منیزیم را یکی از گزینه های احتمالی پیشگیری از میگرن می دانند.

منیزیم

سلامت بدن، زندگی بهتر

اینفوگرافیک: آرمان مله - ممد مسن نورمسنینی

آلودگی هوا در روند خواب سالم تداخل ایجاد می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که آلودگی هوا می تواند شمار در شب بیدار نگه دارد و خواب را از شما سلب کند. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش کردند، داده های جمع آوری شده توسط اپلیکیشن چرخه خواب نشان می دهد که سرفه های شدید مرتبط با سطوح آلودگی هوا افزایش می یابد، حتی اگر سطح آلودگی کمتر از حد مجاز باشد. «سیسیلیا ماسکولو»، محقق ارشد و استاد دانشگاه کمبریج در بریتانیا، در یک بیانیه خبری می تواند شمار در شب بیدار نگه دارد و خواب را از شما سلب کند. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش کردند، داده های جمع آوری شده توسط اپلیکیشن چرخه خواب نشان می دهد که سرفه های شدید مرتبط با سطوح آلودگی هوا افزایش می یابد، حتی اگر سطح آلودگی کمتر از حد مجاز باشد. «سیسیلیا ماسکولو»، محقق ارشد و استاد دانشگاه کمبریج در بریتانیا، در یک بیانیه خبری

تشنخیصی زود هنگام سرطان پانکراس با آزمایش خون

پیش سرطانی لوزالمعده به نام دیسپلازی درجه بالا بود و این احتمال را ایجاد کرد که پزشکان ممکن است نتوانند سرطان را قبل از شروع آن دفع کنند. به گفته محققان، سرطان لوزالمعده که یک «قاتل خاموش» در نظر گرفته می شود، در حال حاضر کمترین میزان بقا را در بین سرطان های دیگر دارد، به طوری که تنها ۱۴ درصد از بیماران پنج سال بعد از تشخیص آن زندگی می کنند.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک آزمایش خون ممکن است بتواند سرطان لوزالمعده (پانکراس) را در مراحل اولیه تشخیص دهد و به طور بالقوه جان افراد بی شماری را نجات دهد. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش دادند که این آزمایش که PANXEON نام دارد، در ۸۷ درصد مواقع سرطان لوزالمعده در مراحل اولیه را به درستی شناسایی کرد. به گفته محققان، آزمایش خون همچنین قادر به شناسایی یک وضعیت

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۲۳۱۲ شماره

۱  
۲  
۳  
۴  
۵  
۶  
۷  
۸  
۹  
۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱  
۲  
۳  
۴  
۵  
۶  
۷  
۸  
۹  
۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵

افقی

جدول

۲۳۱۱

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱  
۲  
۳  
۴  
۵  
۶  
۷  
۸  
۹  
۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵

دانشته ها

سلامت سیستم لنفاوی

سیستم لنفاوی یکی از بخش های مهم بدن است که در حفظ تعادل مایعات، عملکرد سیستم ایمنی و انتقال برخی مواد در بدن نقش دارد. این سیستم شبکه ای از عروق و گره های لنفاوی است که مایع لنفاوی را از بافت ها جمع آوری و در نهایت به جریان خون بازمی گرداند.

برخلاف سیستم گردش خون که قلب به طور مستقیم خون را پمپاژ می کند، حرکت لنف تا حد زیادی به انقباض عضلات، حرکات بدن و عملکرد دریچه های موجود در عروق لنفاوی وابسته است. به همین دلیل، کم تحرکی می تواند به تجمع مایع، به ویژه در اندام ها، کمک کند.

فعالیت بدنی را بیشتر کنید

یکی از ساده ترین راه ها برای کمک به حرکت مایعات بدن، داشتن فعالیت بدنی منظم است. پیاده روی، حرکات کششی، تمرینات قدرتی و سایر فعالیت هایی که عضلات را درگیر می کنند، به حرکت مایع در بافت ها کمک می کنند.

برای این کار نیازی به تمرینات شدید یا پریدن روی ترامپولین نیست. فعالیت منظم روزانه می تواند انتخاب ساده تر و ایمن تری باشد. در افراد مبتلا به لنف ادم نیز ورزش بخشی از برنامه درمانی محسوب می شود، البته نوع و شدت تمرین باید با شرایط فرد هماهنگ باشد.

آب کافی بنوشید

کم آبی بدن برای سلامت عمومی مناسب نیست و دریافت مایعات کافی به حفظ وضعیت طبیعی مایعات بدن کمک می کند. با این حال، نباید تصور کرد که نوشیدن مقدار زیادی آب باعث «شست و شوی سموم از سیستم لنفاوی» می شود.

بهترین روش، نوشیدن مایعات به اندازه ای است که بدن دچار کم آبی نشود. نیاز افراد به آب با توجه به شرایط بدنی، فعالیت، آب و هوا و رژیم غذایی متفاوت است.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید

برای سلامت سیستم لنفاوی نیز مانند بسیاری از بخش های دیگر بدن، داشتن رژیم غذایی متعادل اهمیت دارد. مصرف کافی میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، منابع پروتئینی و سایر مواد غذایی مغذی می تواند به حفظ سلامت عمومی و وزن مناسب کمک کند.

اما شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف غذاهای خام یا محصولات آرایشی به طور خاص «سموم را از لنف خارج می کند». بدن انسان سیستم های طبیعی مختلفی برای پردازش و دفع مواد زائد دارد و نیازی به رژیم های موسوم به «سم زدایی لنفاوی» ندارد.

ماساژ لنفاوی چه زمانی مفید است؟

تخلیه لنفاوی دستی یک روش درمانی تخصصی است که با حرکات بسیار ملایم برای جابه جایی مایع تجمع یافته در بافت ها استفاده می شود. این روش بیشتر در شرایطی مانند لنف ادم و برخی انواع تورم کاربرد دارد و بهتر است توسط فرد آموزش دیده انجام شود.

ماساژ لنفاوی را نباید با ماساژ شدید یا برس کشیدن پوست یکی دانست. همچنین برای افراد مبتلا به برخی بیماری ها مانند عفونت فعال، اخته خون، بیماری قلبی یا کلیوی ممکن است مناسب نباشد و پیش از انجام آن باید با پزشک مشورت شود.

تخلیه لنف

بالا قرار دادن اندام متورم می تواند در برخی افراد به کاهش تورم کمک کند و یکی از روش های مورد استفاده در مدیریت لنف ادم است. با این حال، نیازی به انجام حرکات دشواری مانند ایستادن روی سر یا دست برای «تخلیه لنف» وجود ندارد.

در نهایت، بهترین راه برای حمایت از سیستم لنفاوی، زندگی فعال، حفظ وزن مناسب، تغذیه متعادل و تأمین مایعات مورد نیاز بدن است. اصطلاحاتی مانند «پاکسازی لنف»، «سم زدایی لنفاوی» یا روش های خاصی که وعده خروج سریع سموم از بدن را می دهند، نباید با درمان های پزشکی سیستم لنفاوی اشتباه گرفته شوند.

اگر تورم بدون علت در دست یا پا ایجاد شده، برای چند هفته ادامه دارد یا با درد، قرمزی، تب یا محدودیت حرکتی همراه است، بهتر است علت آن توسط پزشک بررسی شود. در صورت داشتن علائم مداوم یا بیماری زمینه ای، با پزشک مشورت کنید.

نکته

دیابتی ها و آنفلوآنزا

ابتلا به تب و ویروسی یا بیماری شبیه به آنفلوآنزا در مبتلایان به دیابت می تواند نگران کننده باشد و نیاز به مراقبت و مدیریت مناسب دارد. از آنجا که دیابت بیماری مزمن است، فرد مبتلا باید در مراقبت از خود بسیار کوشا باشد و اوقات بیشتری را برای کنترل علائم آنفلوآنزا و همچنین سطح قند خون انجام دهد. دیابت بیماری است که یکی از مشخصه های آن، سطح نامنظم قند خون است و می تواند باعث التهاب و تضعیف سیستم ایمنی شود. در صورتیکه سطح گلوکز خون کنترل نشود بیمار نه تنها در معرض خطر ابتلا به عفونت ها قرار می گیرد بلکه روند بهبود بیماری نیز می تواند کند باشد. علاوه بر این هنگام ابتلا به چنین عفونت هایی، متعادل نگه داشتن سطح قند خون نیز می تواند مشکل ساز باشد. بنابراین مقابله با عفونت در شروع بیماری، انجام مراقبت های اولیه، نحوه مدیریت عفونت و همچنین جلوگیری از شدت گرفتن آن، بسیار مهم است. به طور خاص، ویروس آنفلوآنزای می تواند باعث ایجاد استرس در بدن شود، غذا خوردن را سخت کند، با احساس خستگی در فرد همراه باشد و همچنین به از دست دادن آب بدن منجر می شود که همه اینها می تواند سطح گلوکز را متغیر کند. بنابراین، یکی از مواردی که مبتلایان به دیابت هنگام ابتلا به ویروس آنفلوآنزا باید در نظر داشته باشند این است که هر چهار ساعت یکبار سطح قند خون را کنترل و عادات غذایی مناسب را حفظ کنند. همچنین نوشیدن مقدار زیادی مایعات و ترجیحا نوشیدنی هایی که سطح گلوکز را افزایش نمی دهند، بسیار مهم است زیرا مصرف قند زیاد می تواند باعث تکرار ادرار و در نتیجه کم آبی بدن شود که به نوبه خود در مواقع ابتلا به عفونت ویروسی، عارضه خطرناکی است.