



امیر نافار
فوق تخصص طب نوزادی

در ایران، غریبالگری نوزادان برای شناسایی و پیشگیری از چند بیماری خاص به طور روتین انجام می شود. این غریبالگری ها شامل تشخیص بیماری هایی همچون کم کاری تیروئید، اختلالات متابولیک و کمبود آنزیم های خاص مانند فاویس یا حساسیت به باقاله هستند. کم کاری تیروئید یکی از شایع ترین مشکلات تیروئیدی در دنیا است که در ایران به ویژه در برخی مناطق، از جمله مناطق اندمیک کمبود ید، به طور گسترده ای دیده می شود. این بیماری در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند منجر به مشکلات جدی ذهنی و جسمی در نوزادان شود. خوشبختانه، غریبالگری کم کاری تیروئید در ایران به طور منظم و با استفاده از قطره خون از پاشنه پا در هفته های اول زندگی نوزاد انجام می شود. تشخیص زود هنگام و درمان ساده و مقرون به صرفه این بیماری، از بروز مشکلات جدی جلوگیری کرده و به سلامت نوزاد کمک می کند. در کنار کم کاری تیروئید، بیماری های متابولیک نیز یکی دیگر از مشکلات شایع در نوزادان هستند. یکی از این بیماری ها، اختلالات متابولیک ناشی از کمبود آنزیم های خاص مانند «فاویس» است که به حساسیت به باقاله معروف است. این بیماری بیشتر در مناطق جنوبی ایران مشاهده می شود و در صورت تشخیص به موقع، می توان از بروز مشکلات جدی در آینده جلوگیری کرد. غریبالگری برای این بیماری ها نیز در برنامه غریبالگری نوزادان ایران گنجانده شده است و در صورت تشخیص، درمان های مناسب برای پیشگیری از عوارض جدی ارائه می شود. یکی دیگر از بخش های مهم غریبالگری نوزادان در ایران، غریبالگری شنوایی است. تشخیص به موقع مشکلات شنوایی در نوزادان می تواند تأثیر بسزایی در روند رشد طبیعی کودک داشته باشد. در صورت تشخیص مشکل شنوایی پیش از شش ماهگی، امکان درمان به موقع وجود دارد که می تواند به کودک کمک کند تا زندگی طبیعی و سالمی داشته باشد. این غریبالگری، علاوه بر تشخیص مشکلات شنوایی، به والدین این امکان را می دهد که با اقدامات مناسب، از مشکلات آینده در زندگی کودک جلوگیری کنند. تمامی این غریبالگری ها با هدف شناسایی مشکلات بالقوه در نوزادان انجام می شود. پیشگیری و درمان زود هنگام این بیماری ها می تواند از بسیاری از مشکلات در آینده جلوگیری کند و کیفیت زندگی نوزاد را به طور چشمگیری بهبود بخشد. با آگاهی بخشی به خانواده ها و انجام غریبالگری های اولیه، می توانیم قدمی بزرگ در راستای ارتقاء سلامت نوزادان برداریم و به آینده ای روشن و سالم برای نسل های آینده امیدوار باشیم.

موز سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان



موز یکی از بهترین غذاهای طبیعت است. به این دلیل که میوه های فوق العاده زرد همانند میوه های قرمز، صورتی، بنفش یا سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارند. موز منبع غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم و ویتامین B6 است و به دلیل تأمین انرژی برای ادامه فعالیت، یک میان وعده عالی محسوب می شود.

غنی از فیبر است



موز حاوی سه گرم فیبر است. میزان توصیه شده فیبر مورد نیاز افراد بین ۲۲ تا ۳۴ گرم است. فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند، به سلامت قلب کمک می کند و می تواند خطر ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. می توانید موز را با غلات سیوس دار ترکیب کنید.

برای روده مفید است



خوردن موز قبل از رسیدن شدن کامل، یک پری بیوتیک است که به تغذیه باکتری های خوب روده کمک می کند. در حالی که موز می تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند. موز می تواند به جایگزینی آب و الکترولیت های از دست رفته در هنگام بیماری کمک کند.

حافظه را تقویت می کند



موز حاوی تریپتوفان است - اسید آمینه ای که در دو قلمون نیز یافت می شود - که می تواند به شما در یادگیری و به خاطر سپردن چیزهای جدید کمک کند. تریپتوفان همچنین می تواند به تقویت خلق و خو کمک کند. دلیل این امر این است که تریپتوفان به تولید سروتونین، هورمون شادی که به تنظیم خلق و خو کمک می کند، منجر می شود.

سلامت قلب را ارتقا می دهد



موز حاوی فیبر، پتاسیم، فولات و آنتی اکسیدان هایی است که از سلامت قلب پشتیبانی می کنند. پتاسیم برای کنترل فشارخون حیاتی است و این میوه سالم حاوی ۱۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه پتاسیم است. موز همچنین حاوی منیزیم است که برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی ضروری است.

واکسن کووید در دوران بارداری با اوتیسم ارتباطی ندارد

یک مطالعه جدید می گوید: دریافت واکسن کووید ۱۹ در دوران بارداری هیچ ارتباطی با خطر ابتلا به اوتیسم در کودکان ندارد. دکتر «جورج سعد»، محقق ارشد گفت: «نتایج رشد عصبی در کودکانی که از مادری متولد شده اند که در طول بارداری یا یکی قبل از بارداری واکسن کووید ۱۹ دریافت کرده بودند، با کودکانی که از مادری متولد شده اند که واکسن دریافت نکرده بودند، تفاوتی ندارد.» زنان واکسینه شده و واکسینه نشده براساس عواملی مانند محل زایمان و... با هم مطابقت داده شدند. رشد مغز فرزندان در سن ۱.۵ تا ۲.۵ سالگی مورد آزمایش قرار گرفت. دکتر «برنا هیوز»، محقق دیگر اظهار کرد: «این مطالعه از طریق یک فرآیند علمی یافته های اطمینان بخشی را در مورد سلامت طولانی مدت کودکانی که مادران شان در دوران بارداری واکسن کووید ۱۹ دریافت کرده اند، نشان می دهد و بیانگر آن است که این کودکان کاملاً سالم هستند.»

آب حاوی فلوراید، بر وزن هنگام تولد تأثیری ندارد

آشامیدنی را بین سال های ۱۹۶۸ تا ۱۹۸۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. وی در ادامه افزود: «مطالعه ما منعکس کننده قرار گرفتن جمعیت در دنیای واقعی از طریق سیستم های آب عمومی است.» نتایج نشان داد که تغییرات تخمینی در وزن هنگام تولد کوچک و معنی دار نبود. از کاهش ۰.۴ گرم تا افزایش ۰.۲۷ گرم. به طور کلی، محققان نتیجه گرفتند که هیچ مدرکی برای ارتباط فلورایداسیون با پیامدهای نامطلوب تولد یافت نشد.

دانستنی ها

راهکارهای مفید برای کنترل خشم

فوق تخصص روانپزشکی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: خشم احساسی طبیعی است که می توان آن را به آرامش تبدیل کرد اما اگر مدیریت نشود می تواند روابط خانوادگی و اجتماعی را تخریب کند. دکتر فرناز گل محمدی افزود: با شناخت خشم، فاصله گرفتن از موقعیت و استفاده از تکنیک های آرام سازی و اصلاح افکار، می توان این هیجان را به آرامش و رفتار منطقی تبدیل کرد. وی گفت: اگر خشم تازه شکل گرفته باشد، مانند گلوله برفی که از بالا قل می خورد، می توان آن را مدیریت کرد اما اگر اجازه دهیم به پایین برسد و به هم تنیده شود، ممکن است خسارت های جدی به روابط وارد کند. گل محمدی اضافه کرد: در لحظات اوج خشم، بهترین راهکار فاصله گرفتن از موقعیت است. چه در دعوی زن و شوهر و چه در تنش میان والد و فرزند، اعلام کنیم که الان آرامش نداریم و بهتر است بعداً در محیطی آرام تر درباره موضوع صحبت کنیم.

تکنیک های آرام سازی

وی با معرفی چند تکنیک موثر برای کاهش تنش و مدیریت خشم بیان کرد: آرام سازی عضلانی (PMR) یکی از این روش ها است که فرد محدوده های بدن خود را منقبض و سپس رها می کند تا تنش ها کاهش یابد که این تمرین حدود پنج دقیقه طول می کشد و با تکرار مداوم مهارت کنترل خشم افزایش می یابد. وی تکنیک دیگر کاهش خشم را تصویرسازی ذهنی دانست و گفت: در این روش فرد در محیطی آرام با جاشمان بسته، ذهن خود را به فضای امن و آرام منتقل می کند و روش دیگر تنفس کنترل شده است که با هر دم، آرامش وارد بدن می شود و با هر بازدم، تنش ها و استرس ها خارج می شوند. گل محمدی خودگویی مثبت را که با جملاتی مانند «با هر نفس آرامش بیشتری دارم» یا «تنش ها در حال کاهش هستند» دیگر روشی معرفی کرد که به کنترل خشم کمک می کند. وی تأکید کرد: ترکیب این روش ها به فرد امکان می دهد حتی در محیط های پر تنش، مانند برخورد با کارمند یا مراجعی عصبانی، آرامش خود را حفظ کند.

اصلاح افکار مخرب

این فوق تخصص روانپزشکی اطفال یکی دیگر از مراحل مدیریت خشم را شناخت و اصلاح افکار منفی دانست و اظهار داشت: در زمان خشم، افکار ما اغلب شامل «باید» و «نباید» هستند که باعث تشدید عصبانیت می شوند پس به جای فکرکردن به این که «این شخص باید به من سلام می کرد» یا «نباید این کار را انجام می داد»، باید این افکار را با جملات منطقی تر مثل «بهرت بود سلام می کرد، جایگزین کنیم. وی با تأکید بر شناسایی و اصلاح افکار فاجعه آمیزی که باعث بزرگ نمایی مشکل می شوند تصریح کرد: این فرآیند کمک می کند فرد با خشم خود منطقی تر برخورد کند و تصمیم های بهتری بگیرد. گل محمدی درباره مدیریت خشم در فرزندان نوجوان گفت: والدین باید در زمان عصبانیت فرزند، او را تحریک نکنند و اجازه دهند فرزند احساس خود را بروز کند زیرا همدلی و درک متقابل اهمیت زیادی دارد و صحبت درباره موضوع باید زمانی انجام شود که هیجان اولیه فروکش کرده باشد. وی افزود: الگو بودن والدین از سنین کودکی، سنگ بنای کنترل خشم و تربیت مناسب در نوجوانی است. این مهارت ها باید به مرور در فرزندان شکل بگیرد تا در بزرگسالی توانایی مدیریت هیجانات را داشته باشند. وی تأکید کرد: کنترل خشم تنها به فرد کمک نمی کند، بلکه از تخریب روابط خانوادگی، دوستانه و اجتماعی جلوگیری می کند، شناخت احساس، فاصله گرفتن از موقعیت، تکنیک های آرام سازی و اصلاح افکار، مجموعه اقداماتی است که هر فرد می تواند برای مدیریت خشم انجام دهد. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اظهار داشت: مهارت های کنترل خشم با تمرین روزانه و مداوم به مرور تبدیل به یک عادت سالم می شوند و فرد می تواند در مواجهه با موقعیت های پرتنش، آرامش و منطق خود را حفظ کند.

مدیریت ترس

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز با تأکید بر اینکه اضطراب و ترس واکنش های طبیعی انسان ها در شرایط بحرانی هستند، راهکارهایی برای کاهش این واکنش ها ارائه کرد. پژمان عقدک گفت: رعایت برنامه منظم خواب، تغذیه، فعالیت فیزیکی، ورزش و همچنین دریافت اخبار از منابع معتبر می تواند به کنترل استرس کمک کند. وی تپش قلب، تغییر اندازه چشم، پرش عضلانی، اختلالات ذهنی و دل مشغولی را از علائم جسمی و روانی مشخصی از ترس و اضطراب دانست و گفت: این علائم را با کارگیری راهکارهای مناسب می توان کاهش داد. عقدک به گروه های آسیب پذیر مانند کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای سابقه بیماری روانی اشاره کرد و اظهار داشت: این افراد در مواجهه با اخبار و تصاویر دلخراش بیشتر در معرض آسیب روانی و نیازمند مداخلات ویژه هستند. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان توصیه کرد: از مشاهده صحنه ها و تصاویر مشمژکننده اجتناب شود و در عوض ارتباط با دوستان و اعضای خانواده که احساس صمیمیت با آنها داریم، می تواند به تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب کمک کند. وی با توضیح اینکه صحبت کردن در مورد احساسات و وضعیت سلامتی با اطرافیان شونده، می تواند هیجانات را مدیریت و به آرامش کمک کند، یادآور شد که اگر اضطراب و استرس مانع انجام فعالیت های روزانه مانند کار یا تحصیل شود، مراجعه به تیم درمانگر ضروری است. عقدک گفت: مرکز جامعه سلامت نزدیک محل زندگی افراد خدمات مشاوره ای ارائه می دهد و در صورت نیاز به سطوح بالاتر ارجاع می دهد که این کار می تواند به کاهش استرس کمک کند. وی تأکید کرد: اضطراب و استرس بخشی طبیعی از واکنش انسان در بحران است اما با رعایت برنامه منظم زندگی، ورزش، کنترل اخبار و حمایت روانی می توان آن را مدیریت کرد و شرایط خود را بهبود بخشید.

شماره ۲۳۳۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- قانونگذار - ترعه و آبراهه - مردسنگ انداز ۲ - پیشینیان - کشف شده - از وسایل خنک کننده
- ۳- توقف و درنگ کردن - ترتیب و آراستگی - مخفف لیکن ۴ - از فلزات - زبردست - فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمد عرب ۵ - غنی و ثروتمند - درشت و خشن ۶ - شهری در بوشهر - چرک زخم - ثروتمند ۷ - پادشاه و اجرت - کفش نظامی - شهری در استان هرمزگان ۸ - حرف انتخاب - نوعی صندلی - الهه عشق و زیبایی - علامت مصدر جعلی ۹ - حرکات موزون با اسب - گرد آمدن در یکجا - پرستار کودک که زن باشد ۱۰ - بدهان و دشنام گو - از وسایل باغبانی - معارفه ۱۱ - از مساجد استانبول - خوشه انگور نارس ۱۲ - رشتن و تافتن - قله مرتفع اردبیل - موضوع و زمینه ۱۳ - پژواک صدا - از جانوران زیبا چشم - از غذاهای ایرانی ۱۴ - کارنیک - رئیس دربار - عصای معلولان ۱۵ - نی لیک - کامل و ناشکسته - حلقه فلزی کنار زین اسب

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

- ۱- رتبه و پایگاه - کج و مایل - آسان و ساده ۲ - پاک و منزه - شغل و مقام وزیر - یک جهت ۳ - موش خرما - پیروزی ورزشی - نوعی کیف کاری ۴ - نیمه پایان - خودروی مسافری - دزدی اینترنتی ۵ - معبدی در یونان باستان - سوا ۶ - فیلم خنده دار - دانه های ریزیوست - بدسرشت ۷ - حالا و الان - سرمه چشم - بردباری ۸ - سایه گاه - مرکز مازندران - پوشیده - شالوده ۹ - معلق - نوعی از بیماری تالاسمی - بیماری خشکی ۱۰ - گفتار نوزادانی - از شهرهای مازندران - قشور پوست ۱۱ - کوهی در مکه - فیلمی از فرد زینه مان ۱۲ - حرف پوست کنده - از اقمار مریخ - نمک شناسا ۱۳ - خوشبخت و سعادت مند - کوره آجرپزی - تمیز ۱۴ - کشف رازی - درآمد مستمری - گلایی جنگلی ۱۵ - سریالی از پورا احمد - به مابین رسیده - کج و مایل

۲۳۳۳

حل جدول

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

جدول سودوکو

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

۸	۱	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۸	۱	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۸	۱	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۸	۱	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۸	۱	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷