راهکارهایی برای رفع خروپف در کودکان

چرخه خواب کودک باید تحت هر شرایطی حفظ شود، خروپف یکی از دلایل عمده کم‌خوابی است و خروپف در کودکان بسیار شایع است. شاید خروپف یک کودک بامزه به نظر برسد اما قطعا علامت یک مشکل عمیق‌تر است.

علل

عوامل متعددی باعث خروپف در کودکان می‌شود که برخی از آنها عبارتند از: آسم: آسم می‌تواند یکی از دلایل اصلی خروپف کودک باشد زیرا این بیماری تنفس را مختل می‌کند بنابراین در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید. انحراف تیغه وسط بینی: تیغه انحرافی یا آسیب‌دیده مانع عبور جریان هوا از بینی کودک شده و در نتیجه مانع تنفس و ایجاد خروپف خواهد شد. وزن: اگر وزن کودک شما متناسب نیست، می‌تواند باعث اختلالات خواب مانند خروپف شود زیرا چربی مجاری تنفسی را مسدود خواهد کرد.

راهکارها

کودک را به پهلو بخوابانید. به پهلو خوابیدن به او کمک می‌کند تا راحت‌تر نفس بکشد.
از وزن مناسب او اطمینان حاصل کنید.
رژیم غذایی کودک را تنظیم کنید.
از هیدراته بودن او اطمینان حاصل کنید.
کودک داروهای تجویز شده را مصرف کند.
به او ورزش یا بازی‌کردن را پیشنهاد دهید.
او را به شنا تشویق کنید زیرا به بهبود و تنظیم عملکرد ریوی کمک خواهد کرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

با بازوی خمیده نخوابید

وقتی با بازوهای خمیده و جمع‌شده می‌خوابیم، به اعصاب آرنج یا مچ فشار وارد می‌کنیم، وقتی سیستم عصبی به دلیل درد مزمن یا استرس در حالت آماده‌باش باشد، بدن ناخودآگاه وضعیت‌هایی را انتخاب می‌کند که خود را امن‌تر و کمتر در معرض خطر احساس کند. پزشکان می‌گویند جمع‌کردن دست‌ها هنگام خواب که می‌تواند باعث بی‌حسی صبحگاهی و درد دست و شانه شود، عادتی است که اگر ادامه پیدا کند، می‌تواند به اعصاب دست هم آسیب بزند. دکتر راج داسگوپتا، متخصص خواب، می‌گوید: «وقتی با دست‌های خم و جمع‌شده می‌خوابید، ممکن است روی عصب‌های آرنج یا مچ فشار وارد کنید. این کار جریان خون را کند می‌کند و باعث بی‌حسی یا مورمور (گزگز) شدن می‌شود. اگر این وضعیت را مرتب تکرار شود، می‌تواند به شانه‌ها هم فشار بیاورد و باعث خشکی و درد شود.» دکتر متیو بنت، جراح ارتوپدی، هم می‌افزاید: برخی افراد همین نوع تحریک عصبی را در مچ دارند؛ مشابه آنچه در سندروم تونل کارپال رخ می‌دهد. خم نگه‌داشتن آرنج در تمام طول شب باعث افزایش فشار روی مسیرهای عصبی می‌شود. این مشکل شایع‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم و می‌تواند به‌تدریج بدتر شود. بنابراین اگر دست‌هایتان هر شب بی‌حس می‌شوند، یا بعد از بیداری مدتی طول می‌کشد تا حس آن‌ها برگردد، یا در طول روز احساس ضعف در دست دارید، وقت مراجعه به پزشک است. سایر علائم هشداردهنده: تیرکشیدن بازو، دشواری در گرفتن اشیا، افتادن تلفن از دست و احساس ضعف یا بی‌حسی مکرر. توجه داشته باشید که تکرار این موارد دیگر مصداق بی‌دقتی محسوب نمی‌شوند و هشدارهای آسیب عصبی هستند. دکتر بنت می‌گوید: «بیشتر موارد با درمان زودهنگام قابل کنترل هستند، اما اگر درمان را پشت گوش بیندازید، مشکل جدی می‌شود.» به گفته دکتر داسگوپتا، این علائم معمولا موقتی هستند و با تغییر مدل خوابیدن از بین می‌روند. اما اگر هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه پیدا کنند، می‌توانند باعث آسیب عصبی دائمی شوند.

بدن قفل می‌شود

جمع‌شدن در خود نوعی حس آرامش ایجاد می‌کند و این یک رفتار غریزی است؛ مثل وقتی‌که سردتان می‌شود و پتو را محکم‌تر دور خود می‌پیچید. با این حال معمولا دلیل عمیق‌تری هم پشت این وضعیت وجود دارد. بدن حتی وقتی خطری در کار نیست، وارد حالت محافظت از خود می‌شود. وقتی سیستم عصبی به‌دلیل درد مزمن، استرس، خواب نامناسب یا تجربه‌های آسیب‌زا، در حالت آماده‌باش باشد، بدن ناخودآگاه وضعیت‌هایی را انتخاب می‌کند که خود را امن‌تر و کمتر در معرض خطر احساس کند. ما هنگام خواب هم به‌طور خودکار دنبال احساس امنیت می‌گردیم، اما برای بعضی‌ها، به‌ویژه کسانی‌که اضطراب شدید و مزمن دارند، این جست‌وجو بسیار شدیدتر است. البته همه کسانی‌که در وضعیتی که در شبکه‌های اجتماعی به «تی‌رکس» مشهور شده، می‌خوابند، اضطراب مزمن ندارند. استرس روزمره، ضربه‌های روحی، خواب ناکافی و تنش‌های معمول هم می‌توانند چنین واکنشی ایجاد کنند. مشکل اینجا است که هنگام خواب اراده کار نمی‌کند و شما نمی‌توانید نصف شب به خودتان بگویید «دیگر جمع نشو!» بنابراین هدف این است که با ایجاد موانع و حمایت‌های فیزیکی، در خود جمع شدن بدن را سخت‌تر کنید.

راهکارهای ساده

بنت یک روش ساده پیشنهاد می‌کند: یک حوله کوچک دور آرنجتان بپیچید و با یک باند کشی آن را شل ببندید. این کار یک مانع نرم ایجاد می‌کند که خم شدن شدید را ناراحت‌کننده می‌کند، بدون اینکه شما را بیدار کند. برای کسانی که درد مچ دارند، آتل مچ در شب هم مفید است. اگر عادت دارید به پهلو بخوابید، توصیه می‌شود یک بالش کوچک یا حوله تاشده بین دست‌ها و سینه قرار دهید تا جلو جمع شدن کامل گرفته شود. می‌توانید یک بالش بلند را بغل بگیرید تا دست‌هایتان در وضعیت خنثی بمانند و در عین حال چیزی برای در آغوش گرفتن داشته باشند. اگر طاق‌باز می‌خوابید، بازوها را کنار بدن یا روی بالشی نزدیک باسن قرار دهید. بازوها باید صاف یا کمی خم باشند. هرگز بازوها را زیر بدن یا زیر بالش قرار ندهید. باز نگه‌داشتن بازوها باعث گردش خون بهتر، کاهش فشار عصبی و بهبود سریع‌تر عضلات می‌شود. از آنجا که این وضعیت خواب اغلب نشانه بدن در حالت فشار است، تکنیک‌های آرامسازی قبل از خواب مثل تمرین‌های تنفسی یا کشش‌های ملایم هم می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند. هدف اصلاح سخت‌گیرانه وضعیت بدن نیست. بلکه فراهم کردن گزینه‌های حمایتی‌تر برای استراحت و بازسازی است. اگر با دست‌های بی‌حس، شانه‌های خشک یا گزگز بازو از خواب بیدار می‌شوید، لازم نیست همه چیز را تغییر دهید. فقط چند اصلاح کوچک کافی است.

نکته

علائم شایع سرطان مثانه

سرطان مثانه در مراحل اولیه می‌تواند با نشانه‌هایی ظاهر شود که به‌راحتی با مشکلات شایع دستگاه ادراری اشتباه گرفته می‌شوند. سرطان مثانه در مراحل اولیه می‌تواند با نشانه‌هایی ظاهر شود شناخت این علائم کمک می‌کند بیماری در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود.

وجود خون در ادرار

شایع‌ترین علامت سرطان مثانه وجود خون بدون درد در ادرار است. ادرار ممکن است صورتی، نارنجی یا قرمزرنگ شود و این حالت می‌تواند متناوب باشد. گاهی خون آن قدر کم است که فقط در آزمایش ادرار مشخص می‌شود. افراد، به‌ویژه زنان، ممکن است این علامت را با عفونت یا دوره قاعدگی اشتباه بگیرند که باعث تأخیر در مراجعه می‌شود.

سوزش هنگام ادرار

سرطان مثانه می‌تواند باعث سوزش و درد هنگام دفع ادرار شود. علت‌ها: التهاب و تحریک دیواره مثانه، انسداد مسیر ادرار توسط توده، ایجاد عفونت ثانویه، احساس فوریت در ادرار. بیمار ممکن است حتی با وجود مقدار کم ادرار، احساس فوریت و نیاز فوری به دستشویی رفتن داشته باشد.

تکرر ادرار

سرطان مثانه ممکن است ظرفیت ذخیره ادرار را کاهش دهد و باعث ادرارهای مکرر، حتی در شب شود. تکرر ادرار با فوریت متفاوت است؛ در تکرر حجم مثانه کاهش یافته و فرد مجبور است زیاد به دستشویی برود. در مراحل گسترش یافته، ممکن است علائم خارج از دستگاه ادراری ایجاد شود: درد پهلو فقط در یک سمت، خستگی شدید، درد استخوان، کاهش وزن بی‌دلیل، کاهش اشتها، ورم پاها.

یادداشت

تاثیر چاقی در نارسایی قلبی

فرح نقاش‌زاده
دانشیار دانشگاه

بیماری نارسایی قلبی در افراد مسن و کسانی‌که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، افزایش پیدا کرده است. نارسایی قلبی، یک سندرم بالینی است که به دلیل اختلال در ساختار و عملکرد قلب، منجر به ناتوانی در تأمین خون رسانی کافی به ارگان‌ها و بافت‌های بدن می‌شود. این بیماری مزمن و پیش رونده، شیوع رو به افزایش به ویژه در جمعیت‌های مسن و بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون مزمن، دیابت و چاقی دارد. در سال‌های اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه درمان دارویی نارسایی قلب ایجاد شده است که هدف اصلی آنها، بهبود عملکرد قلب، کاهش عوارض و افزایش طول عمر بیماران است. داروهای نوین، توانسته‌اند با مکانیزم‌های نوآورانه در کاهش بار عملکردی قلب و بهبود بازسازی بافت‌های قلب، نقش مهمی ایفا کنند. علاوه بر درمان‌هایی که بر اساس پاتوفیزیولوژی بیماری اثر می‌کنند، کنترل کوموربیدیتی‌ها هم نقش مهمی در کنترل بیماری دارد. درمان کم‌خونی، بیماری‌های ریوی همزمان و اختلال عملکرد تیروئید و آپنه انسدادی خواب و چاقی، همگی از بیماری‌هایی هستند که کنترل آنها باعث بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا و کاهش میزان بستری شدن آنها می‌شود. یک رخداد جدید در بحث کنترل نارسایی قلبی، کنترل چاقی است. در سال‌های اخیر، با معرفی داروهای درمان چاقی، بیماری نارسایی قلبی؛ وارد یک تحول مثبت و امیدوارکننده شده است.

خبر

پیشگیری از کمردرد

یک جراح مغز و ستون مهره‌ها گفت: شایع‌ترین علت کمردرد در کشور دردهای عضلانی استخوانی است که مردم به آن دچار می‌شوند. دکتر احمد ایروانی اظهار کرد: کمردرد یکی از شایع‌ترین علل مراجعه مردم به پزشک است. این بیماری شیوع نسبتا بالایی دارد و کمردردها علل متفاوتی را شامل می‌شوند. وی افزود: ضربه یا همان تروما از عمده دلایل این مشکل است. همچنین بیماری‌های مفاصل، بیماری‌های استخوانی عضلانی، برخی عفونت‌ها، بدخیمی‌ها و برخی از بیماری‌های مادرزادی که منجر به انحراف ستون مهره‌ها می‌شود در دردهای مربوط به کمر تاثیرگذار است. دکتر ایروانی یادآور شد: پیشگیری باید از دوران کودکی آغاز شود، چراکه عادات غلط راه‌رفتن و نشستن از همین دوران شروع می‌شود. به همین جهت نحوه صحیح نشستن و راه‌رفتن، کارکردن و حمل اشیا بسیار حائز اهمیت است. همچنین داشتن وزن ایده‌آل، نوع تغذیه و ورزش مداوم در کاهش ابتلا به کمردرد بسیار تاثیرگذار است.

چای سیاه؛ پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیا

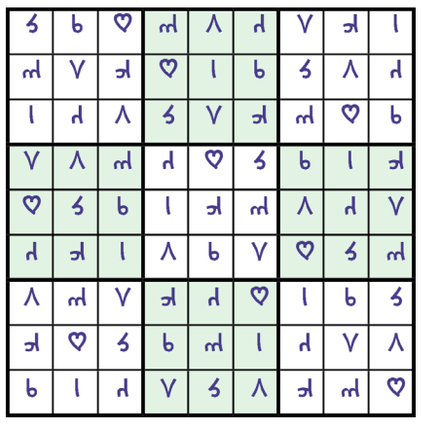
چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیاست که علاوه بر طعم دلنشین و خواص آرامش‌بخش، فواید بسیاری برای سلامت دارد. فواید: تقویت ایمنی؛ مصرف چای سیاه با لیموترش می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. تقویت چشم‌ها: این نوشیدنی می‌تواند به سلامت چشم‌ها کمک کند. کاهش فشارخون: برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای سیاه ممکن است فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهد. چای سیاه ایرانی، به‌ویژه به‌دلیل کیفیت بالا و عطر طبیعی، جایگاه ویژه‌ای در دنیا دارد. برخی از عوارض: کاهش جذب آهن: مصرف زیاد چای سیاه می‌تواند جذب آهن را کاهش دهد و به افت ذخایر آهن در بدن منجر شود. مشکلات معده: کافئین موجود در چای می‌تواند رفلاکس و سوزش سر دل را تشدید کند. افزایش ریسک سنگ کلیه: اگزالات‌های موجود در چای می‌توانند در مصرف زیاد ریسک تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهند.

پشت میزنشین‌ها این تمرین را انجام دهند

انجام ۱۰ اسکوات هر ۴۵ دقیقه، می‌تواند جایگزین ۱۰ هزار قدم شده و متابولیسم و چربی‌سوزی بدن را افزایش دهد. یک مربی فیتنس می‌گوید: گنجاندن حرکت اسکوات در برنامه روزانه می‌تواند برای تنظیم قندخون، کاهش چربی و سلامت مغز، سودمندتر از پیاده‌روی باشد. ورزش منظم نه‌تنها باعث تناسب اندام می‌شود، بلکه بر جنبه‌های مختلف سلامت از جمله بهبود خلق‌وخو و کنترل وزن نیز اثر می‌گذارد. زیرنا مانائنکووا، مربی تناسب اندام، اعلام کرد که انجام ۱۰ اسکوات در هر ۴۵ دقیقه می‌تواند از نظر اثرگذاری، برابر با ۱۰ هزار قدم در روز باشد. وقتی عضلات شما منقبض می‌شوند، ترکیبات مهمی تولید می‌کنند که بر مغز، متابولیسم و روند چربی‌سوزی تان اثر می‌گذارد. اگر می‌خواهید جوان بمانید، اسکوات بزنید.» وقفه انداختن در نشستن طولانی مدت با تنها ۱۰ اسکوات هر ۴۵ دقیقه، قندخون بعد از غذا را کاهش می‌دهد، حتی بیشتر از یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

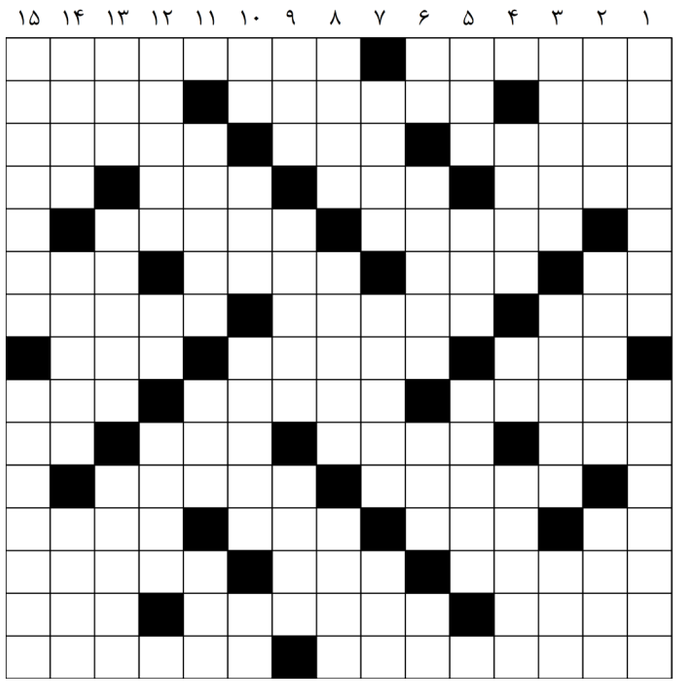
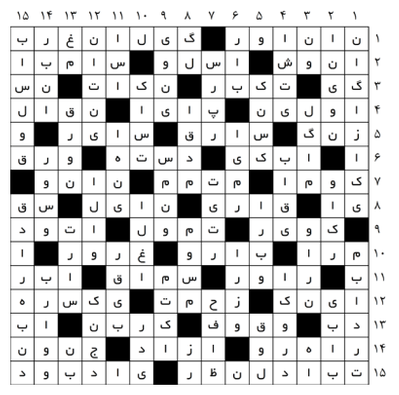
شماره ۲۲۷۹

افقی

۱- اعمال زور- کنایه از آدم خسیس ۲- اداره نامه‌رسانی- قسمت مرکزی اتم- سوراخ گوش ۳- عصاوچوبدستی- ریزه‌های ورق طلا- مقابل بالا ۴- موی پشت لب مردان- فوری وسریع- بخشی از لوله گوارشی- معبرخون ۵- شهری در گلستان- پایتخت شهر کیپ ورد، در اقیانوس اطلس غرب سنگال ۶- مادرعرب- سنگ سبزقیمتی- نفوذکننده- یادداشت‌کردن ۷- اشکال نرم‌افزاری- مقابل چاقی- نوارابریشمی ۸- از اشکال هندسی- رشته‌کوه مغولستان- نوعی سبک موسیقی ۹- دلبستگی خالص- ازذرات بنیادی- درخت انگور ۱۰- مقام مدال برنز- عنصرغیرفلزی جامد- پسوندشباهت- علامت مفعولی ۱۱- هادی الکتریکی- کاریکسان ۱۲- ردیف قالی- به دریا می‌ریزد- از القاب اروپایی- قلعه و حصار ۱۳- جایگاهی برای لامپ روشنایی- کم‌حواس- مربی شاهزادگان ۱۴- رام شده- نام سابق نیشابور- گیاه رنگی ۱۵- تیغه‌ای در شیشه خودرو- تاریخ نگار یونان باستان

عمودی

۱- از آثار کرمانشاه- وسیله‌ای قدیمی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها و... ۲- ریاضی قدیم- زیبارو- دوات ۳- روش‌مند- دستور زبان انگلیسی- گذشته ۴- وقت تلف‌کردن- بالاآمدن دریا- از درجات نظامی ۵- در قیمه می‌ریزند- پایه اداری- سربازورزیده ۶- مساوی- از سنگ‌های قیمتی- حیله‌گر- دودلی وتردید ۷- سنگ ترازو- اکثراوقات- مواد ریزحاصل از خردشدن سنگ‌ها ۸- وسیله طبخ چای- اسب نر- حفرکردن ۹- منقارپرنده- آخروانتها- نوعی عکس ۱۰- طول عمر- هریک از واحدهای الفبا- تازگی و طراوت- کالای دست‌نخورده ۱۱- اثر تاریخی اصفهان- از افعال ربطی- مأنوس شدن ۱۲- کارمندان دربار- سوسن زرد- از نمازهای واجب ۱۳- سنگ انداختن- ثابت‌کردن- مناطق ۱۴- زیارت‌کننده- محل خرید و فروش کالا- خدای ما ۱۵- کنایه از مقاوم‌بودن- پایتخت ونزوئلا



حل جدول ۲۲۷۸