



# چگونه فرزندانمان را از بیماری

کودک، بالاتر از حد طبیعی است.  
● روزانه نزدیک به ۱۵ تا ۱۸ میلیون کودک در معرض خطر دود مستقیم سیگار قرار دارند.  
● روزانه حدود ۳۰۰۰ جوان شروع به سیگار کشیدن می کنند.  
● نزدیک به ۵ میلیون کودک ۶ تا ۱۷ ساله، اضافه وزن دارند.

## چگونه می توانیم به کودکانمان کمک کنیم؟

شما، به عنوان پدر و مادر می توانید چه در حال و چه در آینده در تندرستی فرزندان نقش داشته باشید. نخست آن که با توجه به موارد زیر، شیوه زندگی سالم را سرمشق خود قرار دهید:

بیماری قلبی<sup>۱</sup> و سکته مغزی<sup>۲</sup> به ترتیب کشنده‌های شماره ۲ و ۳ و عامل عمده معلولیت در امریکا به شمار می آیند.  
این گونه بیماری‌ها، در صورت دگرگون نشدن عادات زیست بزرگسالان و خردسالان، مشکل عظیم تری برای نسل‌های بعد فراهم خواهند آورد. تحقیقات انجام شده در کشور امریکا نشان می دهند که:  
● تنها ۲۲ درصد آمریکایی‌ها هفته‌ای ۵ بار به مدت ۳۰ دقیقه یا بیش تر در فعالیت‌های شدید شرکت می کنند.  
● میزان فشار خون چهار میلیون کودک، بیش از حد معمولی است.  
● مقدار کلسترول خون نزدیک به ۲۷ میلیون

شما نمی توانید برخی از عوامل خطر آفرین بروز حمله قلبی و سکته مغزی همچون سن، جنس، نژاد، پیشینه پزشکی خانوادگی و ... رامهار کنید، ولی قادرید برخی عوامل آن را مهيار، درمان و از آن‌ها پیشگیری کنید.

● غذاهایی مصرف کنید که چربی اشباع شده و کلسترول کمی دارند.

● به فعالیت‌های منظم جسمی بپردازید.

● پرفشاری خون را مهار کنید.

● از استعمال دخانیات خودداری ورزید.

در ضمن می‌توانید با عنایت به عوامل خطر آفرینی که تغییر یافته‌اند به کمک بچه‌ها شتافته، از ابتلای آنان به بیماری قلبی و سکتة مغزی جلوگیری کنید. برخی از عوامل یاد شده در دوران کودکی آغاز می‌شوند و معمولاً تغییر عادت در خردسالی آسان‌تر از بزرگسالی است.

درصد علل بروز بیماری رگ‌های تاجی (اکلیلی) نوجوانان، ممکن است استعمال دخانیات باشد. مردم هر چه زودتر سیگار به لب بگیرند، در آینده خطر بیش‌تری آنان را تهدید می‌کند.

مدام در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن، دود توتون زیست محیطی نامیده می‌شود که این خود مشکلی است. کود کان (مخصوصاً شیرخواران) پدر و مادر سیگاری بیش‌تر از دیگران به بیماری‌های ریوی مانند التهاب نایژه‌ها و ذات‌الریه دچار می‌شوند و احتمالاً به دشواری تنفسی (آسم) گرفتار می‌گردند. از آن‌جا که سرفه کردن و انتشار میکرب توسط پدران و مادران سیگاری بیش‌تر است، از همین روی احتمال ابتلای بچه‌های آنان به امراض مربوط به

# سکتة مغزی محافظت کنیم؟

ترجمه و تدوین: ابوالفضل امیردیوانی

**کدام یک از عوامل خطر ساز مؤثر در بروز بیماری قلبی و سکتة مغزی در کودکانمان را می‌توانیم تغییر دهیم؟**

شما نمی‌توانید برخی از عوامل خطر آفرین بروز حمله قلبی<sup>۳</sup> و سکتة مغزی همچون سن، جنس، نژاد، پیشینه پزشکی خانوادگی و حمله قلبی یا سکتة مغزی و قلبی پیشین را مهار کنید، ولی قادرید عوامل زیر را مهار، درمان و از آن‌ها پیشگیری کنید.

## مصرف سیگار و دود توتون

سیگار کشی کودکان و نوجوانان امریکایی مشکل عمده بهداشت عمومی شمرده می‌شود. ۷۵

سینه افزون‌تر است. بنابراین:

● با سیگار نکشیدن، سرمشق خوبی برای فرزندان‌تان باشید.

● اگر هم سیگار می‌کشید، دور و بر آن‌ها نمانید.

● برای ترک سیگار، به خاطر خود یا فرزندان‌تان، از دیگران یاری بجوید.

● به محض این که دست از سیگار بر می‌دارید، خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی تان کاهش می‌یابد. این خطر، به موقع خود، تقریباً همان قدر می‌شود که گویی اصلاً لب به سیگار نزده‌اید.

مردم هر چه زودتر سیگار به لب بگیرند.

در آینده خطر

بیش‌تری آنان را

تهدید می‌کند.

## بی حرکتی جسمی<sup>۴</sup>

سالم نگه داشتن بچه‌ها کمک می‌کند که شما وزن، کلسترول خون، مرض قند و چاقی آنان را مهار کنید. در ضمن این عمل در کاستن از میزان فشارخون و خطر سکته مغزی مؤثر است.

برای تقلیل خطر، حتماً نباید پسر بچه‌ها و دختر بچه‌ها ورزشکار باشند! تمامی بچه‌های ۵ ساله و بیش تر باید روزانه دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت متعادل، همچون پیاده‌روی یا دوچرخه سواری داشته باشند و حداقل هفته‌ای ۳ تا ۴ روز باید به اعمال سخت جسمانی بپردازند.

در صورتی که حمله قلبی یا درمان بیماری رگ‌های تغذیه کننده قلب پیش از سن ۵۵ سالگی در خانواده شما سابقه داشته است، نسبت به آزمایش کلسترول خون فرزندتان اقدام کنید.



بیشترین قسمت کلسترول در بسته پروتئینی موسوم به لیپو پروتئین با فشردگی اندک (ال دی ال) حمل می‌شود. مقدار زیاد از حد کلسترول بد (زیان بار) در دیواره‌های شریان ته نشین شده، سبب افزایش انباشت پلاک<sup>۷</sup> می‌گردد و خطر بروز بیماری و حمله قلبی را می‌افزاید. لیپو پروتئین با فشردگی زیاد (ل ج دی ال) به کلسترول خوب یا مفید<sup>۸</sup> معروف است که مقادیر زیاد آن، خطر مرض و حمله قلبی را می‌کاهد. بر اثر آن کلسترول مازاد به کبد برگشته، از بدن دفع می‌شود.

- ذکر نکته‌ای درباره بچه‌های ۲ ساله و بیش تر ضروری است و آن این که باید مقدار چربی اشباع شده<sup>۱۰</sup> اینان را محدود سازیم تا مجموع کالری شان بین ۷ تا ۱۰ درصد باشد و مقدار کلسترولشان به کم تر از ۳۰۰ میلی گرم برسد.
- در صورتی که حمله قلبی یا درمان بیماری رگ‌های تغذیه کننده قلب پیش از سن ۵۵ سالگی در خانواده شما سابقه داشته است، نسبت به آزمایش کلسترول خون فرزندتان اقدام کنید.

## چنانچه فرزندتان اضافه وزن دارد: چاقی و اضافه وزن

- اگر فرزند شما بیش از حد چاق است، پزشک می‌تواند ضمن تنظیم برنامه غذایی (رژیم غذایی) به تدریج وزن طبیعی را به او برگرداند. بهترین است که از مقدار غذای مصرفی وی کاسته، فعالیت جسمانی اش را خواه پسر باشد، یا دختر، افزایش دهید.
- مطمئن شوید که هر نوع تغییرات غذایی به تدریج صورت گیرد، نه یکباره. باید دانست که قطع مواد غذایی ضروری، به بچه لطمه می‌زند. بنابراین دگرگونی‌هایی که در برنامه غذایی اش انجام می‌پذیرد، باید با نظر پزشک باشد. هم چنین بهترین است که:

### کلسترول بیش از اندازه

کلسترول، ماده‌ای نرم و شبیه چربی است که در خون و یاخته‌های (سلول‌های) بدن یافت می‌شود.

• در غذا خوردن، تعادل رعایت شود، نه این که برنامه غذایی محدودی تنظیم گردد.

• نه افزایش، بلکه کاهش وزن را مدنظر قرار دهید.

• تا سرحد امکان، پشתיبان و مشوق کودک کتان باشید.

## فشارخون زیاد<sup>۱۱</sup>

فشارخون زیاد که به آن پرفشاری خون<sup>۱۲</sup> هم گفته می شود باعث می گردد که قلب بیش از حد معمول کار کند. این مسئله مربوط به تنیدگی<sup>۱۳</sup>.

عصبیت<sup>۱۴</sup> یا بیش فعالی<sup>۱۵</sup> (فزون کاری) فرد نیست. امکان دارد فرزند شما در عین آرامش و آسوده خاطری، فشارخونی هم باشد. در صورتی که عضوی از بدن خوب کار نکند، ممکن است چنین عارضه ای رخ بنماید. کودک کان شیرخوار هم از این قاعده مستثنا نیستند.

وجود امراض کلیوی یا پدید آمدن توده ای<sup>۱۶</sup> در غده فوق کلیوی<sup>۱۷</sup>، ممکن است به پرفشاری خون بینجامد. چه بسا این عارضه به کسانی هم روی آورد که عضوی از بدنشان خوب کار نکند.

به طور معمول اندازه فشارخون بچه های فربه بیش تر از دیگران است. فشارخون داشتن ممکن است ارثی هم باشد، به این ترتیب که پدر یا مادر فشارخونی، فرزند را به این بیماری دچار سازد.

در بچه های مبتلا به پرفشاری، قاعدتاً نشانه هایی از این بابت نیست. آن ها ظاهراً خوب و تندرست به نظر می آیند، در حالی که احتمال دارد فشارخونی بوده، خود بی خبر باشند. بنابراین لازم است:

• هر سال فشارخون فرزندتان توسط پزشک، مربی بهداشت مدرسه یا در مرکز بهداشت محل اندازه گیری شود.

## مرض قند (دیابت) شیرین<sup>۱۸</sup>

منظور از بیماری قند (دیابت) شیرین این است که بدن هورمون انسولین<sup>۱۹</sup> تولید نکرده، یا به آن واکنش نشان نمی دهد. شمار عوامل این مرض در خردسالان و بزرگسالان روبه فزونی است. بدن به انسولین نیاز دارد تا مواد قندی، نشاسته ای و غیره را به نیرو (انرژی) تبدیل کند. مقدار گلوکز

(قندخون) مبتلایان به مرض قند به طرز نابهنجاری فراوان است که اگر درمان نشود، به بیماری های حادی مانند امراض رگی و قلبی منتهی می گردد. یکی از دلایل این است که بیماری مورد بحث بر مقدار کلسترول و تری گلیسیرید اثر می گذارد و همین طور رگ ها را مبتلا می سازد. در صورتی که کودک کتان مرض قند داشت:

• از طریق آزمایش های مرتب پزشکی به مهار آن کمک کنید.

• برای همکاری با پزشک، عادات غذایی کودک را اصلاح کنید، وزنش را متعادل نگه دارید و او را مرتباً به ورزش وادارید.

• نظر پزشک را درباره مصرف داروهایش جویا شوید.

### منبع:

AMERICAN HEART ASSOCIATION نشریه

### پی نوشت ها:

- 1- HEART DISEASE
- 2- STROKE
- 3- HEART ATTACK
- 4- PHYSICAL INACTIVITY
- 5- LDL = LOW - DENSITY LIPOPORETEIN
- 6- BAD CHOLESTEROL
- 7- PLAQUE
- 8- HDL - HIGH - DENSITY LIPOPORETEIN
- 9- GOOD CHOLESTEROL
- 10- SATURATED FAT
- 11- HIGH BLOOD PRESSURE
- 12- HYPERTENSION
- 13- TENSION
- 14- NERVOUSNESS
- 15- HYPERACTIVITY
- 16- TUMOUR
- 17- ADRENAL GLAND
- 18- DIABETES MELLITUS
- 19- HORMONE INSULIN

باسمه تعالی

حیات فرهنگی اولیا و مربیان در ایفای نقش‌ها و رسالت آموزشی و پرورشی خویش با تجربه‌ها و خاطرات سودمند و ثمربخشی همراه است. به یقین گردآوری و تدوین این تجربیات ارزنده می‌تواند دست‌اندرکاران و مسئولان نظام تعلیم و تربیت را در دستیابی به شیوه‌ها و اصول نوین برنامه‌ریزی یاری نماید و اعتبار و اطمینان برنامه‌ها را افزایش دهد. سازمان انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران که همواره با خیل کثیری از اولیا و مربیان مرتبط است در راستای رسالت خود در نظر دارد از طریق فراخوان تجربه‌های ارزشمند اولیا و مربیان و اندیشمندان و صاحب‌نظران را گردآوری نماید. لذا از همه علاقه‌مندان دعوت به عمل می‌آید با در نظر گرفتن عناوین موضوعات و نکات ذیل حداکثر تا تاریخ ۸۲/۱۰/۳۰ نسبت به ارسال مجموعه تجربه‌های خود به آدرس تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - پلاک ۷۶ دبیرخانه علمی فراخوان، کد پستی ۱۳۱۴۷ یا تلفن‌های ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۷۱۱۶-۶۴۰۲۶۲۱-۶۴۰۲۶۲۱ یا به آدرس اینترنتی [info @ Peyvand.org.ir](mailto:info@Peyvand.org.ir) ارسال نمایند.

از آثار پذیرفته شده ضمن چاپ در مجموعه‌ای مستقل، به طریق مناسب تقدیر به عمل خواهد آمد.


**الف - عناوین موضوعات کلی مورد نظر:**

- ۱- تجربه‌های مفید خانواده‌ها در حیطه مسائل تربیتی و آموزشی فرزندان در مراحل مختلف رشد
- ۲- تجربه‌های مفید تربیتی مدیران، در ارتباط و تعامل با والدین دانش‌آموزان
- ۳- تجربه‌های تربیتی اولیا و مربیان در عرصه مشارکت‌های فکری، آموزشی، مادی و معنوی و تخصصی بین خانه و مدرسه
- ۴- تجربه‌های تربیتی اولیا و مربیان در مواجهه با مسائل اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان

**نکات مهم:**

- ۱- به منظور گردآوری تجربه‌های ارزشمند علاقه‌مندان، ویژه‌نامه‌ای تحت عنوان راهنمای تدوین تجربیات اولیا و مربیان در نشریه نگاه وزارت آموزش و پرورش شماره آبان ماه درج گردیده که از طریق مدارس سراسر کشور قابل دسترسی می‌باشد. در ضمن دستورالعملی تحت همین عنوان در اختیار ادارات آموزش و پرورش شهرستان‌ها و مناطق آموزش و پرورش (کارشناسی انجمن اولیا و مربیان) قرار می‌گیرد که داوطلبان گرامی جهت اطلاع از جزئیات فراخوان و نیز استفاده از فرم ثبت‌نام و... به تهیه آن مبادرت فرمایند.
- ۲- تأکید می‌گردد به هنگام نوشتن مطالب خود فقط به ذکر تجربه‌های تربیتی که صرفاً در چارچوب مسائل مندرج در راهنما قید گردیده اقدام نمایند و از تهیه و ارسال هرگونه مطالب یا مقالات علمی یا تحقیقاتی و کتابخانه‌ای و نیز پیشنهادات و توصیه‌های اجرایی که جنبه تجربی ندارند خودداری فرمایند.

**فرم مشخصات نویسنده تجربه تربیتی**

 <p>سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان دبیرخانه علمی فراخوان</p>	نام خانوادگی..... آخرین مدرک تحصیلی.....
	رشته تحصیلی..... شغل..... محل کار.....
	عنوان تجربه..... تعداد صفحه.....
	نشانی: استان..... شهرستان..... خیابان..... کوچه.....
	پلاک..... کد پستی..... تلفن منزل..... تلفن محل کار.....
تاریخ ارسال: .....	
محل امضاء	

لطفاً این فرم را پس از تکمیل همراه نوشته خود ارسال فرمایید.



شماره مسلسل : .....

«امام سجاد علیه السلام»  
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: ..... سن : .....

شغل : ..... میزان تحصیلات : .....

\* قبلاً مشترک این نشریه :  
 بوده ام  
 نبوده ام } شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان : .....

شهرستان : .....

کد پستی : ..... تلفن : .....

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۲ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند و اریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

\* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

## خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندر کاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس:  زن  مرد سن: ..... سال وضعیت تأهل:  مجرد  متأهل

میزان تحصیلات: ..... شغل: ..... محل زندگی:  شهر  روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟  از طریق مدرسه  از طریق دوستان  موارد دیگر: .....
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟  از طریق اشتراک  از طریق مدرسه فرزندان  موارد دیگر: .....
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟  بلی  خیر  چند نفر؟ .....
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟  همه مطالب  نیمی از مطالب  سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟  ساده و روان  مناسب و قابل فهم  پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟  کافی و مناسب است  کم است  زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟  بلی  خیر  پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟  بلی  خیر  پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟  بلی  خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟  بلی  خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟  بلی  خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟  بسیار کم  کم  زیاد  بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.