

خانواده

نکته‌های بهداشتی-تغذیه‌ای

می‌شوند، شاید این نوع از اعتیاد به شایع‌ترین اعتیادهای شناخته شده جهان تبدیل شود. گفتنی است که اینترنت یک دشمن نیست، اما استفاده افراطی از آن باعث نوعی اعتیاد رفتاری می‌شود که سلامت جسم و روان انسان را به خطر می‌اندازد.

سرمه کشیدن در چشم نوزادان مضر است

سرمه متشکل از موادی ناشناخته از قبیل دوده است که برای چشم، به ویژه چشم نوزادان به هیچ وجه سودمند نیست. یک چشم پزشکی و فوق تخصص جراحی شبکیه و زجاجیه گفت: سرمه کشیدن به چشم نوزاد در بدو تولد، از جمله راه‌های تقویتی سنتی محسوب می‌شود که کاربرد خانگی دارد، نه علمی. وی افزود: مواد آرایشی از عناصری تشکیل شده‌اند که باید روی پوست پلک یا تارهای مزه به کار رود و استفاده از آن‌ها درون پلک مضر است. این متخصص اضافه کرد: گاهی ذراتی را درون چشم بیمار و همراه اشک او می‌توان پیدا کرد که باقی مانده مواد آرایشی است، در حالی که به هیچ وجه این مواد نباید وارد چشم شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: مطالعات نشان می‌دهد که برخی از مواد آرایشی می‌تواند به سطح چشم و مجاری اشکی صدمه وارد کند.

آلار زیان‌بار دیر خوابیدن در کودکان

تحقیقات نشان می‌دهد که دیر خوابیدن کودکان در شب، برای آنان زیان‌بار است. کودکانی که دیر می‌خوابند یا با رایانه زیاد

با خندیدن زندگی سالم را لجره کنید

محققان می‌گویند: لیخند تمام عضلات اصلی صورت را آرام می‌کند و باعث می‌شود که زنجیره‌ای از واکنش‌های احساسی ایجاد شود و احساسی خوشایند و مطلوب به انسان دست دهد. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که خندیدن، ترشح آندروفین‌ها را در بدن افزایش می‌دهد. آندروفین‌ها، موادی شبه مورفین در بدن‌اند که اثر آرام‌بخشی دارند. براساس این گزارش، خندیدن از ته دل از میزان هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول و اپی‌نفرین می‌کاهد و بر سلامت بدن می‌افزاید. به علاوه، اثرهای مفید آن تا ۲۴ ساعت در بدن باقی خواهند ماند. به گفته پژوهشگران، برنامه‌های کاری پر مشغله در دنیای امروز باعث می‌شود که ذهن ما همواره گرفتار موضوعات بسیاری باشد و این امر برای سلامت جسم و روح انسان چالشی بزرگ است. تاکنون در مقالات علمی مطالب بسیار درباره روش‌های مقابله با این چالش مهم ارائه شده، اما در این پژوهش بیش از همه بر اثر معجزه‌آسای خنده بر سلامت روان تأکید شده است.

اعتیاد به اینترنت، یک اختلال فیزیولوژیک روانی است

اعتیاد به اینترنت یک اختلال فیزیولوژیک روانی است که شامل اختلالات عاطفی و از هم‌گسیختگی در ارتباطات اجتماعی می‌شود. براساس این گزارش، در سال‌های اخیر اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اعتیاد رفتار محور مورد توجه بسیاری قرار گرفته است و از آن جا که تکنولوژی و انسان روز به روز به کامپیوتر و اینترنت وابسته‌تر

بازی می‌کنند، دچار بی‌خوابی شبانه می‌شوند. به گفته کارشناسان، تأثیر کم‌خوابی در شب، برای کودکان بیش از بزرگسالان است و استفاده کودکان از رایانه، تلفن همراه و تلویزیون پیش از خواب، موجب تشدید هیجان در آن‌ها می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند زمانی که کودکان در معرض نور مصنوعی در شب قرار می‌گیرند، مغز نمی‌تواند به درستی زمان آغاز و پایان روز را تشخیص دهد. میزان خواب براساس نیازهای هر فرد متفاوت است، اما به‌طور متوسط نوزادان در ۲۴ ساعت بین ۱۹ تا ۲۰ ساعت می‌خوابند. کودکان یک ساله نیز حدود ۱۴ تا ۱۵ ساعت از شبانه روز را در خواب‌اند. همچنین کودکان سه، پنج و هفت ساله، به ترتیب حدود ۱۲، ۱۱ و ۹ تا ۱۰ ساعت در شبانه روز می‌خوابند. بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به‌موقع نمی‌خوابند، که به اصطلاح به آن بی‌خوابی شبانه گفته می‌شود. بی‌خوابی شبانه معمولاً با بهانه‌گیری و کج رفتاری صبح روز بعد همراه است. این مسئله در نوجوانان ممکن است به خستگی، کندی، احساس شاد نبودن و کمبود انرژی و تمرکز منجر شود. بهترین روش برای رفع این مشکل، برنامه‌ریزی برای زمان خواب کودکان است و بهتر است هر خانواده روشی مناسب با وضع خود انتخاب کند. برای خردسالان، زمان خواب، زمان جدایی است؛ از این رو خوب است که ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب را به کودک خردسال خود اختصاص دهید. از شوخی‌ها و بازی‌های پرتحرک، تعریف قصه‌های ترسناک یا هر عملی که به هنگام خواب هیجان کودک را برانگیزد، دوری کنید. می‌توانید با او گفت و گو کنید یا به بازی آرامی بپردازید، یا برایش قصه بگویید یا کتاب بخوانید. هنگامی که چند صفحه به پایان داستان باقی مانده، به او تذکر دهید که کم‌کم وقت تمام می‌شود و او باید بخوابد. نباید تسلیم خواست‌های او برای خواندن داستان دیگری شوید، با این شیوه، کودک مقررات را می‌آموزد. کودک بزرگ‌تر هم که می‌شود، دوست دارد مدتی را قبل از خواب با والدین سپری کند.

وی تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرهای سوء دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی آن‌ها می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است. وی افزود: استفاده از شوئینه و بخاری‌های بدون دودکش باعث ایجاد مسمومیت با مونواکسیدکربن شده، در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاژ و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد. وی افزود: استفاده از مواد شوینده، ضد عفونی کننده و سفید کننده در محیط‌های بسته از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیش‌تر درگیر می‌کند و منجر به التهاب راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفس و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد. وی با اشاره به این که دود سیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است، خاطر نشان کرد: اگر سیگار در داخل منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دود سیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.

جلوگیری از بوکی استخوان، با ورزش در نوجوانی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انجام ورزش‌های تناسب وزن در دوران جوانی به حفظ قدرت استخوان‌ها در دوره سالمندی کمک می‌کند. محققان ژاپنی میزان ورزش در ۴۶ زن ۵۲ ساله به بالا را در دوره نوجوانی آنان مورد بررسی قرار دادند. زنانی که در دوران نوجوانی ورزش‌های ملایم‌تری مانند شنا انجام داده بودند، توده استخوانی متراکم‌تری در ناحیه ران و ستون مهره‌ها داشتند. گروه دیگر در این مطالعه، ورزش‌های شدیدتر مانند دو یا پرش انجام داده بودند یا اصلاً ورزش نکرده بودند. به علاوه، گروه اول در برابر شکستگی‌های ناشی از فشار حرکتی مانند خم شدن مقاوم‌تر بودند.

سودمندی ورزش در کاهش اشتهای افراد چاق

ورزش هوازی، اشتهای افراد چاق را کاهش می‌دهد. پژوهشگران در بررسی‌های خود دریافتند افرادی که به‌طور منظم ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند، کم‌تر از دیگران پرخوری می‌کنند. ورزش هوازی فعالیتی است که بیش‌ترین سوخت و ساز چربی و قند در آن صورت می‌گیرد. شنا، دوچرخه سواری و دویدن آرام از انواع ورزش‌های هوازی محسوب می‌شوند. به گفته محققان، میزان ترشح هورمون اشتها بر اثر ورزش هوازی کاهش می‌یابد.

آلاینده‌های داخل منزل بهره هوشی کودکان را کاهش می‌دهد

استفاده از هود هنگام بخت و پز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود. یک پزشک فوق تخصص ریه با بیان این مطلب گفت: مهم‌ترین آلاینده‌های داخل منزل، سوخت فسیلی نفت و گازند که مواد سمی چون دی اکسید گوگرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده، می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده، موادی جدید به وجود آورند که برای سلامت انسان مضرند.