گوناگون

بهترین واکسن آنفلوآنزا کدام و بهترین زمان تزریق آن کی است؟

هر آن‌چه در فاصله یک هفته مانده به پاییز باید درباره واکسن آنفلوآنزا، زمان تزریق و بایدها و نبایدهای آن بدانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا واکسن آنفلوآنزا یکی از موثرترین ابزارها برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس است. این واکسن فصلی از بدن در برابر ویروس آنفلوآنزا محافظت می‌کند. ویروس آنفلوآنزا هر سال تغییر می‌کند و سویه‌های جدیدی از آن در فصل‌های مختلف شیوع پیدا می‌کند؛ بنابراین واکسن آنفلوآنزا هر ساله به‌روزرسانی می‌شود تا بهترین محافظت را ارائه دهد. اگر هنوز این واکسن را نزده‌اید یا نمی‌دانید چه کسانی شرایط تزریق واکسن آنفلوآنزا را دارند قبل از هر چیز این مطلب را بخوانید.

بهترین واکسن آنفلوآنزا کدام است؟

انتخاب بهترین واکسن آنفلوآنزا بستگی به سن، وضعیت سلامتی و نیازهای خاص فرد دارد. طبق توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، واکسن‌های چهارظرفیتی مانند هاندتری و فرلنسوی به دلیل پوشش گسترده‌تر بر انواع ویروس‌های آنفلوآنزا توصیه می‌شوند. اما اگر به تخم مرغ آلرژی دارید باید حتما با پزشک این موضوع را در میان بگذارید. ممکن است بعد از تزریق علایمی مانند درد، تورم، قرمزی در محل تزریق، درد‌های عضلانی، تب و معده درد داشته باشید.

چه کسانی در لیست تزریق واکسن هستند؟

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها CDC توصیه می‌کند افرادی که در معرض خطر ابتلا به عوارض مربوط به آنفلوآنزا هستند و کسانی که از این افراد مراقبت می‌کنند یا با آن‌ها زندگی می‌کنند. افراد زیر باید هر ساله واکسن دریافت کنند:

افراد بالای ۶۵ سال: این گروه در معرض خطر بالای عوارض شدید آنفلوآنزا از جمله پنومونی هستند.

زنان باردار: واکسن آنفلوآنزا به دلیل محافظت از مادر و جنین در برابر عوارض شدید بیماری، به زنان باردار توصیه می‌شود.

کودکان: زیر ۶ ماه معمولا تزریق واکسن آنفلوآنزا را داریم. توصیه می‌شود از سن ۶ تا ۱۸ سال واکسن دریافت کنند به‌خصوص این که فصل بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها نزدیک است. بهتر است برای کودکان زیر ۹ سال که سال اول تزریق‌شان است ۲ دوز واکسن به فاصله یک ماه اجرا شود.

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن: مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی که در معرض خطر بیشتری برای عوارض آنفلوآنزا هستند.

بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا

زمان مناسب برای تزریق واکسن آنفلوآنزا در ایران به‌طور معمول از اوایل شهریور تا اواسط مهرماه است. بدن شما حدود ۲ تا ۳ هفته زمان نیاز دارد تا بعد از تزریق واکسن آنفلوآنزا پادتن‌های محافظتی بسازد و آماده مقابله با ویروس شود. بهترین تصمیم این است که آن را قبل از خنک شدن هوا و شروع موج اصلی بیماری دریافت کنید.

مراقبت بعد از واکسن آنفلوآنزا

اگر واکسن آنفلوآنزا تزریق کردید چند کار را باید در فهرست بگذارید تا بدن‌تان زودتر به روال عادی برگردد.

خوردن غذای متناسب: میوه‌های غنی از ویتامین C، پروتئین‌های سالم مانند ماهی، مرغ و تخم مرغ و مصرف آب میوه‌های طبیعی به بدن کمک می‌کند.

سالادنمی تواند جایگزین شام باشد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جایگزینی سالاد به جای وعده شام، نه تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کند، بلکه ممکن است نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین نکند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید هادی در برنامه «به زندگی سلام کن» بر اهمیت ترکیب سالاد با چربی‌ها و پروتئین‌های سالم در وعده شام تأکید و تصریح کرد: سالاد اگر به تنهایی مصرف شود، عمدتاً فقط کربوهیدرات و فیبر را تأمین می‌کند و نمی‌تواند پلاستیکی نیاز بدن به درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های ضروری باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله با بیان اینکه بدن در طول روز به ترکیبی از املاح، پروتئین و چربی‌های سالم نیاز دارد، افزود: توصیه می‌شود در کنار سالاد، از منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم‌مرغ یا حبوبات و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده شود. هادی با اشاره به سالاد سزار به عنوان نمونه‌ای متعادل، گفت: این سالاد شامل نان تست به‌عنوان منبع کربوهیدرات، فیبرهای گیاهی، پروتئین از مرغ یا تخم‌مرغ، و دوچربی‌هایی مانند غلات و حبوبات است که می‌تواند یک وعده سبک اما کامل باشد. وی افزود: برای کاهش وزن اصولی، باید به ترکیب مواد غذایی توجه داشت و از حذف کامل گروه‌های غذایی خودداری کرد.

درد شست پا می تواند نشانه بیماری‌های جدی باشد

یک فلوشیپ درد گفت: چنانچه درد شست پا به طور مداوم ادامه یابد یا همراه با علائمی نظیر تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، با این علائم که عارضه درد شست پا شیوع بالای در جامعه دارد، گفت: درد شست پا تنها یک مشکل ساده و گذرا نیست، بلکه می‌تواند علامتی از بیماری‌های مهمی مانند آرتروز شست (هالوکس ریجیدوس)، نقرس، بونیون، التهاب تاندون‌ها، شکستگی یا حتی سزامؤئیدیت باشد. وی با بیان اینکه شایع‌ترین علامت این عارضه، ایجاد درد هنگام راه رفتن یا فعالیت‌های بدنی است، افزود: تورم در نزدیکی مفصل، ایجاد برآمدگی در دناک، محدودیت در حرکت شست و در برخی موارد قرمزی یا خروج چرک از علائم مهمی هستند که نباید نادیده گرفته‌شوند.

این فلوشیپ درد با تأکید بر نقش مهم پیشگیری خاطرنشان کرد: انتخاب کفش‌های استاندارد با فضای کافی برای انگشتان، گرم کردن پیش از فعالیت ورزشی، تقویت عضلات پا و پرهیز از فشارهای ناگهانی یا مکرر بر مفصل شست از راهکارهای اصلی پیشگیری به شمار می‌رود. وی همچنین هشدار داد: چنانچه درد شست پا به طور مداوم ادامه یابد یا همراه با علائمی نظیر تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. این علائم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی مانند نقرس یا روماتیسم مفصلی باشد که نیازمند تشخیص و درمان تخصصی هستند.

زنان و خانواده

سقط جنین تنها در چارچوب قانون و با احراز شرایط مشخص مجاز است

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با انتشار بیانیه‌ای نسبت به برخی اخبار نادرست و تحریف‌شده درباره سقط جنین، به‌ویژه در خصوص موارد مربوط به ستاروم داون، واکنش نشان داد و توضیحاتی جهت تنویر افکار عمومی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، علی رزهای اخیر مطالبی خلاف واقع به نقل از رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس در برخی رسانه‌های داخلی و خارجی منتشر شده که مغایر با مفاد قانونی و رویکرد رسمی نظام سلامت کشور است. در بیانیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت در این زمینه آمده است: سقط عمدی جنین، از نظر شرعی و قانونی، ممنوع است؛ مگر در موارد استثنایی که در ماده ۵۶ «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» به‌صراحت پیش‌بینی شده باشد.

بر اساس این ماده قانونی، صدور مجوز سقط جنین تنها در صورت احراز شش شرط ممکن است:

رضایت مادر

وجود حرج (مشقت شدید و غیرقابل تحمل) برای مادر

وجود قطعی ناهنجاری‌های جنینی غیرقابل درمان در مواردی که متضاً حرج بیماری یا نقص جنین باشد

عدم امکان جبران و جایگزینی برای حرج مادر

نبود نشانه‌های ولوج روح

کمتر بودن سن جنین از چهارماه

در مورد جنین مبتلا به سندروم داون نیز، امکان سقط تنها در صورت طی مراحل قانونی و احراز شرایط ماده ۵۶ وجود دارد. سه شرط اصلی در این خصوص عبارتند از:

درخواست و رضایت مادر

تشخیص قطعی ستاروم داون بر اساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت

احراز وجود حرج غیرقابل تحمل برای مادر توسط قاضی در کمیسیون قانونی سقط

معاونت بهداشت در پایان این بیانیه تأکید کرده است که «تمام تصمیمات مرتبط با سقط جنین، با رعایت کامل موازین شرعی، قانونی و مصالح خانواده و جامعه اتخاذ می‌شود و اخبار منتشرشده اخیر درباره تغییر در این روند، فاقد صحت است».

توضیح سازمان غذا و دارو درباره کمبود داروهای حیاتی

معاون برنامه‌ریزی اداره کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، درباره تجمع بیماران نیازمند داروهای «پمیزیم» و «هانگلاز ایم» مقابل ساختمان سازمان غذا و دارو، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدا؛ مینا آژوغ گفت: سازمان غذا و دارو کاملاً از وضعیت بیماران مطلع است و نگرانی جدی درباره تأخیر در دسترسی به داروهای حیاتی وجود دارد. هر روز تأخیر می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای سلامت بیماران به همراه داشته باشد.

وی افزود: از لازم برای واردات این داروها به شرکت وارد کننده تخصیص یافته است، اما مشکل اصلی در انتقال وجه به شرکت‌های تولیدکننده اروپایی و آمریکایی است. تحریم‌های بین‌المللی روند واردات داروهای حیاتی را حتی پس از تخصیص ارز با گندی و مشکلات جدی مواجه کرده است.

آژوغ تأکید کرد: این مشکل محدود به ویمیزیم و ناگلازایم نیست و بسیاری از داروهای خاص دیگر نیز به دلایل مشابه با چالش روبه‌رو هستند.

وی گفت: سازمان غذا و دارو در حال پیگیری و رایزنی با نهادهای مرتبط است تا بیماران هر چه سریع‌تر به داروهای حیاتی خود دسترسی پیدا کنند.

برش

آمادگی روانی کودکان برای مدرسه

یکی از سؤالات همیشگی والدین در آستانه آغاز سال تحصیلی این است که بعد از وقفه‌ای طولانی‌مدت، فرزندشان را از نظر ذهنی و روحی چگونه آماده ورود به مدرسه کنیم؟ در چنین مواقعی همیشه باید احساسات کودک را مورد توجه قرار داد زیرا این رویکرد کمک قابل‌توجهی به سلامت روح و روان دانش‌آموز می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، باید بپذیریم که در طول مدت تعطیلات تابستانی، ریتم زندگی به‌هم خورده، آنها از فضای درسی دور شده‌اند، نظم خوابشان به‌هم ریخته، قواعد سبک زندگی عوض شده و حالا قرار است دوباره با یک تغییر اساسی مواجه شوند. تغییری که رویه‌رو شدن با آن به آمادگی نیاز دارد و این امر محقق نمی‌شود مگر با گفت‌وگو درباره احساسات و نیازهای کودک. شاید بهتر است در چنین مواقعی این سؤال را از خودمان بپرسیم که بازگشت به مدرسه، باعث به‌وجود آمدن چه احساساتی در فرزندم می‌شود؟ بدیهی است که هر انسانی وقتی می‌خواهد وارد یک محیط جدید شود، ترکیبی از احساسات مختلف را تجربه می‌کند: هیجان، اضطراب، بی‌حوصلگی، ترس و نگرانی ما را به‌دنبال والد باید بدانیم که دلیل هر کدام از این احساسات چیست؟

در این میان باید توجه داشت نتایج برخی پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد هر فرد در زمان مواجه‌شدن با ناشناخته‌ها، بالاترین میزان اضطراب را تجربه می‌کند؛ هرچه ابهام بیشتر، اضطراب هم بیشتر!

بنابراین بهتر راهکار این است که است با فرزندمان صحبت کنیم و از او بپرسیم چه موضوعی تو را نگران کرده است؟ آیا نگران عوض شدن مقطع تحصیلی است؟ مدرسه جدید نگرانش کرده؟ یا ناراحت است که دوست‌های سال قبل با تو در یک کلاس یا مدرسه نیستند؟ درباره رفتار معلم جدیدش اضطراب دارد؟ از سختی و آسانی درس‌های جدید، استرس گرفته است؟ این نگرانی‌ها نشان‌دهنده نیاز به حمایت و اطمینان‌بخشی در مواجهه با موقعیت جدید پیش روی کودک است.

اما ما چگونه می‌توانیم این حجم از اضطراب و نگرانی را کم کنیم؟ بهترین راه‌حل برای آماده‌کردن کودکان در چنین شرایطی، تعریف خاطراتی درباره خودمان است که باعث می‌شود فرزندمان باور کند این احساسات در تمام سن و سال‌ها و تمام آدم‌ها مشترک است. مثلا بگوییم ما هم نگران بودیم که ممکن است با دوست صمیمی‌مان در یک کلاس نباشیم یا این‌که نیز اول مدرسه استرس داشتیم. نکته شرایط مثل سال قبل نباشد. بهتر است توضیح دهیم که دوستان جدید در سال تحصیلی پیش رو نیز می‌توانند همراهان خوبی باشند.

به این ترتیب این توضیحات سبب می‌شود کودک احساسات خودش را در پدر و مادر پیدا کند و همین حس مشترک، او را به آرامش خواهد رساند.

در واقع گفت‌وگو درمانی، یکی از بهترین روش‌ها برای آمادگی ذهنی و روحی دانش‌آموزانی است که باعث بلوغ زودرس شوند. اما مهم‌ترین عامل در ایجاد بلوغ، وضعیت ارثی، نژادی و نوع تغذیه کودک است.

اگر خوابتان زیاد شده این مطلب برای شماست

خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، آیا با شروع فصل پاییز احساس می‌کنید انرژی‌تان کاهش یافته و تمایل بیشتری به خواب دارید؟ خواب‌آلودگی در پاییز یکی از مشکلات شایع بین افراد است؛ به‌ویژه در روزهایی که هوا زودتر تاریک می‌شود و دمای هوا کاهش می‌یابد. این حالت می‌تواند تمرکز، بهره‌وری و حتی خلق‌وخوی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. شناخت علل این مشکل و یادگیری روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی، تغییر اساسی مواجه شوند. تغییری که رویه‌رو شدن با آن به آمادگی نیاز دارد و این امر محقق نمی‌شود

خواب‌آلودگی پاییزی چیست؟

خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند. بدن ما برای تنظیم چرخه خواب‌وبیداری به نور نیاز دارد و در پاییز که ساعات روشنایی کمتر است، سطح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) افزایش پیدا می‌کند. این موضوع منجر به احساس خواب‌آلودگی حتی در طول روز می‌شود.

نشانه‌های خواب‌آلودگی در پاییز

قبل از پرداختن به روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی بهتر است با علائم و نشانه‌های این چالش بیشتر آشنا شویم. در فصل پاییز ممکن است با نشانه‌هایی مواجه شوید که به‌وضوح نشان می‌دهند بدنتان در حال واکنش به تغییرات فصلی است.

احساس خستگی مداوم: حتی اگر خواب شبانه کافی داشته باشید، باز هم ممکن است بیدار شدن صبح‌ها برایتان دشوار باشد و در طول روز احساس بی‌حالی داشته باشید.

کاهش تمرکز: یکی از علائم رایج، کاهش توانایی ذهنی برای تمرکز روی کارها یا تصمیم‌گیری است. افراد ممکن است بیشتر فراموش کار شوند یا کارهای روزمره را با سرعت کمتری انجام دهند.

میل بیشتر به غذاهای پرکالری: بسیاری از افراد در پاییز تمایل بیشتری به خوردن خوراکی‌های شیرین و کربوهیدرات‌دار دارند، که این تغییر اشتها می‌تواند با خواب‌آلودگی و تغییرات خلقی در ارتباط باشد.

افزایش زمان خواب روزانه: برخی افراد ممکن است برای جبران احساس خستگی، به خواب نیم‌روزی پناه ببرند. چرت‌های طولانی روزانه می‌توانند چرخه خواب‌شبانه را مختل کنند.

کاهش انگیزه و نشاط روحی: خواب‌آلودگی مزمن ممکن است موجب بی‌انگیزگی و احساس افسردگی شود.

دلایل خواب‌آلودگی در فصل پاییز

علت‌های متعددی می‌توانند پشت احساس خستگی پاییزی باشند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

کاهش نور طبیعی: نور خورشید نقش کلیدی در تنظیم ساعت زیستی بدن دارد. در روزهای کوتاه و ابری پاییز، قرار گرفتن کمتر در معرض نور طبیعی موجب افزایش ترشح ملاتونین می‌شود.

افزایش ترشح ملاتونین: این هورمون که توسط غده صنوبری ترشح می‌شود، در تاریکی بیشتر تولید می‌شود و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود.

کاهش سطح سروتونین: سروتونین که با احساس شادی و انرژی در ارتباط است، در پاییز ممکن است کاهش یابد و در نتیجه فرد احساس کسالت کند.

هوای سرد: سرمای هوا میل به فعالیت بیرونی را کاهش داده و سبب کاهش تحرک روزانه می‌شود.

تغییرات ساعت زیستی بدن: تطبیق بدن با روزهای کوتاه‌تر و تغییرات زمانی، ممکن است چند هفته طول بکشد و طی این مدت، احساس خستگی تشدید شود.

راهکارهای مؤثر برای مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی:

نور درمانی طبیعی

اولین و مهم‌ترین گام برای مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی، قرار گرفتن بیشتر در معرض نور طبیعی است. حتی اگر آفتاب مستقیماً نتابد، بیرون رفتن در فضای باز به تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند. پیاده‌روی کوتاه در صبح‌ها، نشستن کنار پنجره در طول روز یا استفاده از لامپ‌های مخصوص نورمرمانی می‌تواند مفید باشد.

تنظیم ساعات خواب

داشتن برنامه منظم خواب نقش مهمی در بهبود سطح انرژی روزانه دارد. تلاش کنید ساعت خواب و بیداری ثابتی داشته باشید حتی در روزهای تعطیل. همچنین از استفاده از وسایل الکترونیکی پیش از خواب خودداری کنید تا کیفیت خواب شبانه بهتر شود.

تحرک بدنی منظم

فعالیت جسمانی، به‌ویژه ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی تند، دویدن یا دوچرخه‌سواری، باعث ترشح آندورفین و سروتونین در مغز می‌شود که به بهبود خلق‌وخو و کاهش احساس خستگی کمک می‌کند. بهتر است فعالیت‌های ورزشی را در زمان‌هایی انجام دهید که نور طبیعی بیشتری وجود دارد.

تغذیه متعادل و انرژی‌بخش

تغذیه صحیح در حفظ سطح انرژی نقش کلیدی دارد:

غذاهای سرشار از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و شیر غنی‌شده مصرف کنید. منابع تریپتوفان مانند بادام، موز و تخم‌مرغ را در رژیم خود بگنجانید. تریپتوفان به تولید سروتونین کمک می‌کند.

مصرف قندهای ساده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده را کاهش دهید تا از نوسانات قند خون و خستگی ناشی از آن جلوگیری شود.

مصرف مایعات کافی

در هوای سرد معمولاً احساس تشنگی کمتر می‌شود، اما بدن همچنان به آب نیاز دارد. کم‌آبی یکی از دلایل مهم احساس خستگی است. سعی کنید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

کنترل چرت‌های روزانه

اگر واقعاً نیاز به استراحت دارید، یک چرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای کافی است. خواب طولانی در روز ممکن است ریتم شبانه‌روزی را مختل کرده و خواب شب را دشوار کند.

عادت‌های روزانه برای افزایش انرژی در پاییز

برای حفظ سطح انرژی در طول روز، می‌توانید از عادت‌های ساده اما مؤثر زیر بهره ببرید:

صبح‌ها بلافاصله پس از بیدار شدن، پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور طبیعی وارد خانه شود.

استفاده از نورهای سفید با شدت بالا در محیط کار یا منزل می‌تواند به هوشیاری بیشتر کمک کند.

نوشیدن یک لیوان آب ولرم با لیمو هنگام صبح، به بیداری بهتر و تحریک سیستم گوارش کمک می‌کند.

موسیقی‌های پرانرژی و شاد می‌توانند حال و هوای شما را در آغاز روز تغییر دهند.

بین کارهای طولانی، هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چند دقیقه‌ای قدم بزنید یا حرکات کششی انجام دهید.

دوش گرفتن با آب ولرم در ابتدای روز باعث افزایش گردش خون و شادابی بدن می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر با وجود رعایت این نکات، همچنان احساس خستگی مفرط و خواب‌آلودگی شدید دارید، یا این وضعیت همراه با علائم روانی مانند افسردگی، اضطراب یا بی‌حوصلگی مزمن است، لازم است به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر این علائم بر کار، تحصیل یا روابط اجتماعی شما تأثیر گذاشته‌اند، بررسی‌های تخصصی برای رد اختلالاتی مانند اختلال خلقی فصلی یا مشکلات تیرویدی توصیه می‌شود.

خداحافظی با خستگی پاییزی

خواب‌آلودگی در فصل پاییز پدیده‌ای طبیعی است، اما قرار نیست زندگی روزمره شما را مختل کند. با رعایت اصول ساده‌ای مانند بهره‌گیری از نور طبیعی، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و تنظیم خوابه می‌توانید به انرژی و نشاط بیشتری روزهای پاییزی را سپری کنید. فراموش نکنید که گاهی یک تغییر کوچک در سبک زندگی، تأثیر بزرگی بر کیفیت زندگی می‌گذارد.

تازه های سلامت

با مصرف این غذاها، بلوغ زودرس بیخ گوش کودکتان است

یک متخصص زنان و زایمان در خصوص عوارض بلوغ زودرس می‌گوید: یکی از عوارض بلوغ زودرس، بسته شدن زودهنگام سوچورهای استخوانی و در نتیجه کوتاهی قد کودک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرفوری، امروزه رویش ریش و محاسن در پسرهای نوجوان وظهور نشانه‌های بلوغ در دختران زودتر از دهه‌های قبل اتفاق می‌افتد. کودکان زودتر به بلوغ می‌رسند و گاها از خود رفتارهایی ناشی از بلوغ جنسی و جسمی نشان می‌دهند؛ به گفته کارشناسان دلیل کاهش سن بلوغ از دهه‌های گذشته تاکنون تغییر سبک زندگی است. نوع غذا، سبک پوشش، رفتارها عادت‌ها و... یک خانواده تشکیل دهنده سبک زندگی اعضای آن خانواده است که می‌تواند بر زمان بلوغ فرزندان‌شان تأثیر بگذارد. برای بررسی بیشتر عوامل تأثیرگذار در بلوغ زودرس و عوارض آن برای کودکان و نوجوانان به سراغ عطیه جواهری متخصص زنان و زایمان رفته‌ایم.

بلوغ در چه سنی زودرس است؟

جواهری درباره پدیده بلوغ در نوجوانان می‌گوید: معمولاً یک دختر یا پسر نوجوان باید در بازه سنی ۹ تا ۱۱ سالگی نهایتاً تا ۱۴ سالگی به سن بلوغ برسد. در دوران بلوغ، تغییرات جسمی در نوجوان ظاهر می‌شود و صفات ثانویه و تمایلات جنسی شکل می‌گیرد. همچنین در دختران، تظاهرات دیگری مانند شروع عادت ماهیانه نیز از علائم بلوغ به شمار می‌رود. وی درباره بلوغ زودرس می‌گوید: اگر سن بلوغ یک نوجوان کمتر از ۸ تا ۹ سالگی باشد، در واقع در سن کودکی اتفاق بیفتد، به عنوان بلوغ زودرس در نظر گرفته می‌شود. این متخصص زنان و زایمان درباره عوامل به وجود آمدن بلوغ زودرس توضیح می‌دهد: اگر بخواهیم درباره عامل بلوغ زودرس صحبت کنیم، وضعیت اجتماعی، نوع تغذیه، استفاده از فضای مجازی و... بسیار مؤثر هستند و ممکن است تعادل هورمونی کودک را بر هم زده و باعث بلوغ زودرس شوند. اما مهم‌ترین عامل در ایجاد بلوغ، وضعیت ارثی، نژادی و نوع تغذیه کودک است.

فست فودها موجب بلوغ زودرس در کودکان می‌شوند

جواهری درباره تأثیر تغذیه در بروز بلوغ زودرس می‌گوید: استفاده از خوراکی‌های نامناسب، فست‌فودها و... در ایجاد بلوغ زودرس تأثیر دارد؛ زیرا موجب افزایش وزن کودک و بالا رفتن توده چربی بدن او می‌شود. وی درباره دیگر دلایل ابتلا به بلوغ زودرس در کودکان می‌گوید: همچنین ممکن است کودک به برخی بیماری‌ها مبتلا باشد و از این طریق دچار بلوغ زودرس شود به عنوان مثال، اگر ضربه‌ای به ناحیه سر وارد شده و کودک دچار ضربه مغزی شود، یا تومورهایی در ناحیه تخمدان یا غدد فوق کلیه به دلیل تحریکات هورمونی ایجاد شود، این عوامل می‌توانند منجر به بروز علائم بلوغ زودرس در کودک شوند. این متخصص زنان و زایمان درباره درمان بلوغ زودرس در کودکان می‌گوید: معمولاً علت بلوغ زودرس از طریق علائمی که کودک نشان می‌دهد، قابل تشخیص است. وی درباره عوارض بلوغ زودرس و اهمیت درمان سریع آن می‌گوید: یکی از عوارض بلوغ زودرس، بسته شدن زودهنگام سوچورهای استخوانی و در نتیجه کوتاهی قد کودک است. یکی از دلایلی که پیگیر درمان کودکانی هستیم که دچار بلوغ زودرس شده‌اند، این است که این افراد به‌زودی با مشکل کوتاهی قد مواجه می‌شوند و اگر به موقع تحت درمان قرار بگیرند، می‌توانند رشد قدی نرمالی داشته باشند.

بلوغ زودرس درمان می‌شود؟

جواهری درباره درمان بلوغ زودرس در کودکان می‌گوید: درمان بلوغ زودرس به علت بروز آن بستگی دارد. از آنجا که کودک هنوز به سن واقعی نوجوانی نرسیده اما دچار بلوغ شده است، در معرض عوارض مختلفی قرار می‌گیرد. زیرا به دلیل تمایلاتی که پس از بلوغ در فرد ایجاد می‌شود، مانند تمایل به جنس مخالف، احتمال بروز برخی مشکلات برای او وجود دارد. چرا که کودکان در سنی نیستند که بتوانند مسائل اجتماعی را به‌درستی درک کنند. این متخصص زنان و زایمان درباره آسیب‌های اجتماعی ناشی از بلوغ زودرس در کودکان می‌گوید: کودکان به دلیل بلوغ زودرس و درگیری با برخی از آسیب‌های اجتماعی، ممکن است با مشکلاتی مانند بیماری‌های مقاربتی، بارداری ناخواسته و... مواجه شوند. وی در پاسخ به این پرسش که خانواده‌ها برای پیشگیری از بلوغ زودرس در کودکان‌شان چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند، می‌گوید: مهم‌ترین نکته این است که مصرف غذاهای فستفودی و غذاهای پرکالری را برای کودکانی که فعالیت بدنی زیادی ندارند، محدودتر کنند. جواهری در ادامه می‌گوید: توصیه می‌شود برای کودکان از غذاهای سالم‌تر استفاده شود و اصلاح سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد. چرا که این موضوع در پیشگیری و درمان بلوغ زودرس بسیار مؤثر است. به‌ویژه اگر خانواده‌ها بتوانند از دوران کودکی، فرزند خود را به یک سبک زندگی سالم عادت دهند و مصرف غذاهای مضر را کاهش دهند. اثرگذاری آن بیشتر خواهد بود. جواهری در خصوص تأثیر فعالیت بدنی در عدم یا ایجاد بلوغ زودرس در کودکان گی‌گوید: کودکان باید تشویق شوند تا به بازی‌هایی بپردازند که فعالیت بدنی ایجاد می‌کند؛ چرا که در حال حاضر اغلب کودکان بیشتر به بازی‌های فکری می‌پردازند و تحرک بسیار کمی دارند. افزایش فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر اضافه وزن داشته باشد. وی در ادامه می‌گوید: در نهایت، فضای مجازی نقش مهمی دارد و هرچه کودکان کمتر فیلم‌های اکشن و محتواهای نامناسب مجازی را تماشا کنند، قطعاً در پیشگیری و درمان بلوغ زودرس مؤثر خواهد بود. در حالی است که برخی والدین برای سرگرم کردن فرزندان خود، گوشی موبایل، لپ‌تاپ و... را بدون کنترل در اختیار آنها قرار می‌دهند.