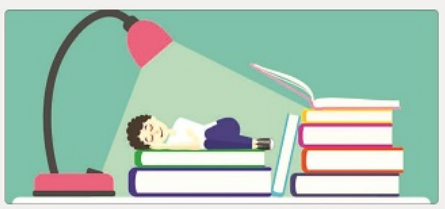

گوناگون

شیوع آنفلوانزا از اواسط مهرماه

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: توصیه ما تزریق واکسن آنفلوانزا در گروه‌های پرخطر در زمان طلایی است.

به گزارش پیام آشنا، بابک عشرتی افزود: در کشورهای نیمکره شمالی از جمله ایران، موارد آنفلوانزا از اواسط مهرماه شروع می‌شود و این روند افزایشی تا اواسط اسفند ماه ادامه دارد، البته پارسال شاهد افزایش موارد آنفلوانزا از اواخر شهریور بودیم.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر تزریق واکسن آنفلوانزا در گروه‌های پرخطر، گفت: در برخی گروه‌های پر خطر ابتلاء به آنفلوانزا می‌تواند موجب بستری فرد در بخش‌های ویژه و حتی فوت شود.

وی افزود: توصیه وزارت بهداشت این است که گروه‌های پرخطر شامل نیروهای درمانی به خصوص در بخش‌های عفونی، ویژه و اورژانس، افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای مانند سرطان، دیابت و پرفشاری خون، بیماران پیوندی، بیماران مصرف کننده داروهای تضعیف کننده ایمنی بدن و زنان باردار، واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند.

عشرتی با اشاره به زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا بیان کرد: زمان طلایی تزریق واکسن از نیمه شهریور تا اواسط مهر است، اما بر اساس تحقیقات انجام شده افراد پرخطر حتی تا اواسط بهمن ماه می‌توانند واکسن را تزریق کنند. باید توجه داشت که اثر محافظتی و ایمنی واکسن ۱۰ تا ۱۵ روز پس از تزریق در بدن فرد ایجاد می‌شود.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه تب، بدن درد و سرفه از علائم آنفلوانزا است، گفت: تاکید داریم، مبتلایان تا زمانی که تب قطع نشده در فضاهای پر تجمع و محل کار حضور پیدا نکنند، همچنین فرد مبتلا هنگام صحبت با سایر افراد از ماسک استفاده کند، باید توجه داشت که شست و شوی دست‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا بسیار تأثیر گذار است.

عشرتی اظهار کرد: با توجه به اینکه واکسن نیروهای درمان و تعدادی از مادران باردار تحت پوشش شبکه بهداشتی در کشور را معاونت بهداشت تأمین می‌کند، تعدادی واکسن تأمین و بین دانشگاه‌های علوم پزشکی توزیع شده است.

ژنتیک عامل ارتباط بین ALS و بیماری پارکینسون

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که دارای انواع ژنتیکی نادر مرتبط با اختلالات مغزی دژنراتیو مانند بیماری پارکینسون هستند، در معرض افزایش خطر ابتلا به ALS نیز هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، علاوه بر این، محققان دریافتند داشتن این گونه‌های ژنتیکی خطر ابتلاء به ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک) با پیشرفت سریع‌تر و مرگ زودتر را افزایش می‌دهد.

نتایج نشان می‌دهد که قوی‌ترین ارتباط با بیماری پارکینسون بود. خطر ابتلاء به ALS در افرادی که دارای ژن‌های مرتبط با پارکینسون هستند ۳.۶ برابر بیشتر است.

دکتر «مابریزیو گراسانو» محقق فوق دکترا و متخصص مغز و اعصاب در دانشگاه تورین ایتالیا، گفت: «یافته‌های ما درک همپوشانی ژنتیکی بین ALS و این اختلالات دیگر را با تمرکز بر انواع نادر به جای عوامل ژنتیکی رایج گسترش می‌دهد.»

گراسانو گفت: «اگرچه شناسایی این گونه‌ها ممکن است درمان را تغییر ندهد، اما این دانش می‌تواند به پزشکان در شخصی‌سازی مدیریت آن بیماران کمک کند.»

محققان خاطرنشان کردند که این اولین مطالعه‌ای است که ALS، که به عنوان بیماری لو گریگ هم شناخته می‌شود، را با انواع ژنتیکی مرتبط با سایر اختلالات دژنراتیو مغز مرتبط می‌کند.

برای این مطالعه، محققان ژنتیک ۷۹۱ فرد مبتلا به ALS و ۷۵۷ فرد سالم را تجزیه و تحلیل کردند و به دنبال وجود ۱۵۳ ژن مرتبط با بیماری‌های دژنراتیو مغز بودند.

محققان دریافتند حدود ۱۸ درصد از بیماران ALS حداقل دارای یک نوع ژن با تأثیر بالا بودند و ۱۱ درصد دارای جهشی بودند که قبلاً کشف نشده بود.

در مقایسه، ۱۴ درصد از افراد سالم دارای یک نوع ژن و ۷ درصد دارای یک جهش جدید بودند.

به گفته محققان، این وضعیت نشان می‌دهد که افراد مبتلا به ALS احتمال بیشتری برای حمل جهش‌های ژنی مرتبط با سایر بیماری‌های مغزی دارند که ممکن است خطر ابتلاء به ALS را در آنها افزایش دهد.

نتایج نشان می‌دهد که ALS و سایر بیماری‌های دژنراتیو مغز به روش‌های مشابهی عمل می‌کنند.

درمان ترکیبی عمر مبتلایان سرطان کلیه پیشرفته را ۲ برابر می کند

یک کارآزمایی بالینی کوچک نشان می دهد که دو دارو می توانند بقای افراد مبتلا به سرطان کلیه پیشرفته را افزایش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان در مرکز جامع سرطان رزول پارک در بوفالو نیویورک رژیم جدید درمانی شامل ترکیبی از pazopanib (Votrient) و bevacizumab (Avastin) را توسعه دادند.

پازوپانیب دسته‌ای از داروهای سرطان است که به عنوان مهارکننده‌های تیروزین کیناز (TKIs) شناخته می‌شوند. این داروها با مسدود کردن سیگنال‌دهی فاکتور رشد اندوتلیال عروقی (VEGF) کار می‌کنند- مکانیزمی کلیدی که سلول‌های سرطانی برای رشد به آن نیاز دارند.

در آزمایشات قبلی که منجر به تأیید پازوپانیب توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده شد، این دارو به میانگین بقا (بدون پیشرفت سرطان) کمی بیش از ۱۱ ماه در میان افراد مبتلا به تومورهای کلیوی منجر شد.

کارآزمایی جدید که شامل ۵۱ بیمار بود، نشان داد که ترکیب درمان پازوپانیب با بواسیزوماب این بقای بدون پیشرفت را دو برابر کرد و به طور متوسط به بیش از ۲۳ ماه رساند.

بیماران پازوپانیب و بواسیزوماب را در سیکل‌های درمانی ۱۰ هفته‌ای دریافت کردند.

آنها ابتدا طی روزهای ۱ تا ۲۸، تحت درمان با پازوپانیب قرار گرفتند. تیمی به سرپرستی دکتر «سلی جورج» توضیح داد: «پازوپانیب با خاموش کردن VEGF کار می‌کند، اما هر افزایشی در VEGF می‌تواند منجر به مقاومت سلول‌های سرطانی در برابر دارو شود.»

سپس بیماران بواسیزوماب را در اواسط چرخه ۱۰ هفته‌ای (روزهای ۲۶ تا ۵۰) دریافت کردند، زیرا این دارو VEGF را خنثی می‌کند- که به طور بالقوه قدرت مبارزه با سرطان پازوپانیب را افزایش می‌دهد.

برخی از بیماران مبتلا به سرطان کلیه پیشرفته کاندیدای خوبی برای داروهای قوی ایمونوتراپی سرطان بودند اما تیم جورج خاطرنشان کرد که پازوپانیب / بواسیزوماب ممکن است گزینه ایمن‌تری برای برخی باشد.

زنان و خانواده

اهمیت آموختن مهارت کار تیمی و حل مسئله برای دختران جوان

برای ایران، برای مدرسه

معاون امور زنان و خانواده رییس جمهور با تاکید بر اهمیت آموختن مهارت کار تیمی و حل مسئله به دختران نوجوان گفت: با نگاهی بدون تعصب بهترین راه‌حل‌ها را پیدا کنید.

به گزارش پیام آشنا، زهرا بهروزآذر -معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور- در صفحه شخصی خود در پیام‌رسان ایکس (توئیتر) در خصوص سخنانش در مراسم بازگشایی مدارس نوشت: آینده ایران را شما دختران می‌سازید. مهرماه، آغاز امیدی جدید برای همه ایرانیان است.

وی در ادامه بیان کرد: برای نواختن زنگ اول مهر، به دبیرستان دولتی که خودم در آن درس خوانده بودم رفتم. وقتی می‌دیدم عده‌ای از دختران لبه سکوی آبخوری نشسته‌اند یا به دیوارهای سالن ورزش تکیه داده‌اند و حوصله مراسم رسمی صبحگاه را ندارند، یاد خودمان افتادم، به آن‌ها گفتم مهم‌ترین علتی که اینجا هستیم این است که ما جایی هستیم که بدون این که بدانیم، از این فضا خاطرات مشترک داریم.

وی افزود: به دختران گفتم قدر اینجا را بدانید، روزهایی را که مدرسه با یکدیگر سپری می‌کنید، هیچ وقت تکرار نخواهد شد. قدر لحظه لحظه دوستی‌هایی را که می‌سازید بدانید، این مهم‌ترین سرمایه‌ای خواهد شد که از آن می‌توانید استفاده کنید.

معاون امور زنان و خانواده رییس جمهور همچنین بیان کرد: امروز شما اینجا هستید تا هم علم و دانش بیاموزید و هم روابط دوستی‌تان را بسازید، مهارت کار تیمی و مهارت حل مسئله را یاد بگیرید و بیاموزید چطور به مسائل، از زوایای مختلف، بدون تعصب نگاه کرده و بهترین راه‌حل‌ها را پیدا کنید.

وی بر اهمیت وفاق تاکید کرد و نوشت: به آنها گفتم امروز اینجا هستید تا بتوانید با یکدیگر گفت‌وگو کنید و روی حل مسائلی که تشخیص می‌دهید با هم به وفاق برسید. در عین حال اما با یک موضوع تلخ مواجه شدم. وی درپایان اظهار کرد: وقتی شنیدم ۲ طبقه از ۳ طبقه همین مدرسه که از مجهزترین مدارس دولتی زمان ما بود و همه المپیادهای آموزشی دختران کشور در آن سال‌ها در آنجا برگزار می‌شد، به یک مدرسه غیرانتفاعی اجاره داده شده، غم بزرگی بر دلم نشست. موضوع را به وزیر محترم آموزش و پرورش اطلاع دادم.

کاهش ۸.۵ درصدی جان باختگان تصادفات

رئیس پلیس راهور فراجا گفت: طبق آمار چهارماه اخیر، میزان جان باختگان تصادفات ۸.۵ درصد کاهش یافت و این کاهش عمدتاً به دلیل افزایش نرخ جرایم رانندگی است که از تیر امسال اعمال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سردار سید تیمور حسینی درباره اقدامات پلیس برای کاهش ترافیک و تخلفات رانندگی در شهرهای بزرگ به‌ویژه تهران از هوشمندسازی سامانه‌های ثبت تخلف، ساماندهی تردد وسایل نقلیه سنگین و افزایش جریمه‌های رانندگی خبر داد.

سردار حسینی خاطرنشان کرد: تجربه نشان داده که هر زمان نرخ جریمه‌ها یا قیمت سوخت افزایش یافته، تصادفات و تخلفات نیز کمتر شده است؛ بنابراین افزایش جریمه‌ها به‌عنوان یک عامل بازدارنده مؤثر بوده و باعث کاهش تخلفات و تلفات جاده‌ای می‌شود.

وی تأکید کرد: در ۶ ماه گذشته، شاهد کاهش ۲ درصدی تخلفات رانندگی بوده‌ایم که این کاهش نشان می‌دهد رانندگان به قوانین راهنمایی و رانندگی بیشتر توجه کرده و اعمال مجازات‌های قطعی و حتمی در این روند مؤثر بوده است.

رئیس پلیس راهور فراجا با تأکید بر اینکه اصلی‌ترین عامل ترافیک سنگین در شهرهای بزرگ بی‌نظمی و تخلفات رانندگی است، اظهار کرد: اگر بتوانیم نظم و انضباط را در تهران و سایر کلانشهرها برقرار کنیم، به‌طور قطع شاهد کاهش ۳۰ درصدی ترافیک خواهیم بود. تخلفات رانندگی و بی‌نظمی‌های موجود در معابر از عمده‌ترین دلایل سنگینی ترافیک هستند. برای رفع این مشکل، تمرکز ما بر مدیریت صحیح تردد و اعمال قوانین با شدت بیشتر است.

مشکل کامیونت‌ها و وانت‌بارها در معابر شهری

سردار حسینی به یکی از مشکلات اصلی در ترافیک شهری، یعنی تردد کامیونت‌ها و وانت‌بارها اشاره کرد و افزود: حضور کامیونت‌ها و وانت‌بارها در ساعات پرتردد، عارضه‌ای جدی برای شهرها محسوب می‌شود. این وسایل نقلیه در طول روز در خیابان‌ها بار تخلیه می‌کنند یا به حمل‌ونقل سوخت و اقلام ضروری مشغول هستند. برای کاهش اثرات ترافیکی آنها باید تردد این وسایل در ساعات مشخصی تنظیم شود. با این حال، موانع زیادی برای تعیین این ساعات وجود دارد و ما باید هزینه آن را بپردازیم.

ضرورت به‌روزرسانی سامانه‌های ثبت تخلف

وی با اشاره به نقش سامانه‌های هوشمند ثبت تخلف در کنترل ترافیک و کاهش تخلفات، گفت: سامانه‌های ثبت تخلف که برای کنترل تردد خودروها و اعمال قوانین در شهر نصب شده‌اند، نیاز به نوسازی دارند. این سامانه‌ها که عمدتاً الکترونیکی هستند به مرور زمان کارایی خود را از دست داده‌اند و دوربین‌های نظارتی نیز به دلیل مشکلات فنی و از دست دادن کالیبراسیون نمی‌توانند اطلاعات دقیق ثبت کنند. شهرداری‌ها و سازمان راهداری مسئول نصب و به‌روزرسانی این سامانه‌ها هستند اما سرعت این فرایند باید افزایش یابد و نیازمند تأمین اعتبار و تخصیص بودجه کافی است.

شناور شدن ساعات کاری و تأثیر آن بر ترافیک

رئیس پلیس راهور فراجا درباره شناور شدن ساعات کاری ادارات و تأثیر آن بر کاهش ترافیک نیز توضیح داد: شناور شدن ساعات کاری در کاهش ترافیک مؤثر بوده است اما فقط ۲۰ درصد کاهش در حجم ترافیک را به دنبال داشته است و این رقم قابل توجه نیست. به نظر می‌رسد این روش به‌تنهایی نمی‌تواند مشکلات ترافیکی شهرهای بزرگ را حل کند و نیاز به روش‌های مؤثرتری داریم.

پایان زمان طرح ترافیک و تاثیر آن بر کاهش ترافیک

سردار حسینی درباره پایان ساعات طرح ترافیک گفت: یکی از برنامه‌های هر ساله پلیس راهور، کاهش زمان اجرای طرح ترافیک در نیمه دوم سال است، به‌ویژه در زمان بازگشایی مدارس و مراکز آموزشی. کاهش دو ساعته زمان پایان طرح ترافیک به شهروندان کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به امور زندگی خود بپردازند و از ازدحام ورودی‌های محدوده طرح ترافیک کاسته شود.

اهمیت ساماندهی ترافیک مقابل مدارس

وی با تأکید بر امنیت دانش‌آموزان، گفت: یکی از اولویت‌های پلیس راهور در نیمه دوم سال، پوشش ترافیکی مناسب مقابل مدارس است. تا پایان مهر، پلیس راهور تلاش می‌کند تا امنیت تردد دانش‌آموزان و سرویس‌های مدارس به‌خوبی مدیریت شود. همچنین موضوع ساماندهی سرویس مدارس که هر سال با مشکلاتی مواجه بوده، باید با همکاری مدیران مدارس بهتر مدیریت شود. اینکه این مسئولیت به شهرداری یا تاکسیرانی واگذار شود، اشتباهی است و باید مدیریت اصلی آن در دست مدارس باشد.

سردار حسینی اظهار کرد: با اجرای دقیق‌تر قوانین و ارتقای سامانه‌های هوشمند ثبت تخلف، انتظار می‌رود ترافیک و تخلفات رانندگی در شهرهای بزرگ کاهش یابد و ایمنی جاده‌ها بهبود پیدا کند.

اشاره

لانینا به ایران می آید؛ پاییز خشک و گرم در راه است؟

استان‌های واقع در زاگرس مرکزی، بیشترین کم‌بارشی را در پاییز امسال تجربه می‌کنند، با اینکه پیش‌بینی‌های فصلی هواشناسی دقت بالایی ندارند، اما کارشناسان هواشناسی معتقدند که امسال باران‌های پاییزی به نسبت میانگین بلندمدت ۳۰ ساله کاهش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، سایه تغییر اقلیمی همچنان روی سر شهرهای ایران سنگینی می‌کند. آنطور که کارشناسان پیش‌بینی کرده‌اند، پاییز گرم و خشک در راه است. طبق پیش‌بینی سامانه‌های جهانی هواشناسی، گستره ایران به‌احتمال ۵۰ تا ۷۰ درصد در پاییز سال ۱۴۰۳ خشکسالی و کاهش چشمگیر بارندگی را تجربه می‌کند. صادق ضیائیان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا سازمان هواشناسی کاهش بارندگی‌های پاییزی در مقایسه با میانگین بلندمدت ۳۰ ساله را پیش‌بینی می‌کند و می‌گوید این شرایط بیشترین تأثیر را بر استان‌های واقع در زاگرس مرکزی دارد.

هوش مصنوعی چه می‌گوید؟

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی نیز با بیان اینکه پیش بینی‌های فصلی قطعیت ندارد، گفت: با توجه به متغیرها، پیش‌بینی خشکی پاییز و شدت و ماهیت آن از الان قابل پیش‌بینی نیست و اثرات آن را هم با دقت نمی‌توان بیان کرد. با همه این تفاسیر و با توجه به تکنولوژی‌ها و مدل‌های هواشناسی و استفاده از هوش مصنوعی تا حدودی می‌توان شرایط را پیش‌بینی کرد».

احد وظیفه افزود: «مهم‌ترین شاخصی که برای پیش‌بینی فصلی در مراکز مهم هواشناسی دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد، آب اقیانوس آرام و مناطق حاره‌ای اقیانوس‌هاست. به‌دلیل کم بودن تغییرات در این مناطق، «ال‌نینو» و «لانینا» (فاز گرم و سرد اقیانوس آرام) رخ می‌دهد؛ در نتیجه شاخص‌های مرتبط با آب اقیانوس‌ها به‌خصوص در مناطق حاره‌ای یکی از شاخص‌های مهم برای پیش‌بینی فصلی است.

امسال انتظار می‌رود آب اقیانوس آرام، کمی سرد شود. غالب مدل‌های عددی نشان می‌دهد که بارندگی پاییز امسال کمتر از نرمال و گرما به‌طور تقریبی یک تا ۲ درجه بالاتر از میانگین بلندمدت است».

تنش آبی در این استان‌ها

او با اشاره به شرایط آب و هوایی پاییز بر منابع آبی گفت: «کم‌بارشی و افزایش دمای پاییز بر منابع آبی مثل رودخانه‌ها، سدها، یخ‌های ارتفاعات، آب‌های زیرزمینی تأثیر گذار است. برداشت و مصرف منابع آبی طی ۴ دهه گذشته به‌شدت بالاتر از حدی بوده است که پایداری سرزمین را حفظ کند. پیش‌بینی کم‌بارشی پاییز امسال خیلی از مناطق کشور به‌خصوص مناطقی که پیش زمینه کمبود منابع آب دارند را دچار چالش می‌کند. این چالش در استان‌های تهران، قزوین، خراسان رضوی و سمنان که با پیش‌بینی کم‌بارشی پاییز امسال، پنجمین بارندگی کمتر از نرمال را تجربه می‌کنند بیشتر است».

ثبت رکورد تاریخی گرما

«وظیفه» افزود: «برخی از مناطق این استان‌ها با تاکر ابرسانی می‌شوند که کمبود بارش، این وضعیت را تشدید می‌کند و تعداد روستاهایی که دچار تنش آبی هستند را افزایش می‌دهد. حتی مناطق شهری با کمبود آب مواجه خواهند شد. مناطق جنوبی استان تهران در تأمین آب دچار مضیقه هستند و کمبود بارش در این مناطق تنش را به بحران تأمین آب تبدیل می‌کند».

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی با اشاره به پیش بینی شرایط آب و هوای تابستان ۱۴۰۴ گفت: «تأثیر کم‌بارشی پاییز بر تابستان سال آینده بسیار دشوار است و قطعیت زیادی ندارد؛ اما به‌احتمال زیاد، تابستان ۱۴۰۴ با توجه به فروکش کردن «ال‌نینو» و حرکت به‌سمت فاز لانینا (سردی آب اقیانوس‌ها) به گرمی تابستان امسال که گرم‌ترین دوره تاریخ کره زمین و ایران را تجربه کرد، نخواهد بود».

خواب فرزندان دانش آموز خود را چگونه تنظیم کنیم؟

با نزدیک شدن به ماه مهر و بازگشایی مدارس، یکی از دغدغه‌های والدین، بر هم خوردن احتمالی تنظیم خواب کودکان است. دانش‌آموزان احتمالا نظم خواب خود را در تابستان از دست داده‌اند، دچار پرخوابی یا کم خوابی شده‌اند و بیداری صبحگاه برای آنها مقداری سخت است. چطور می‌توانیم تنظیم خواب کودکان را به حالت مناسب با فصل تحصیل برگردانیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، میزان خواب مورد نیاز کودک به سن او بستگی دارد. کودکان کوچکتر معمولا نسبت به کودکانی که به دوران دبیرستان نزدیک می‌شوند به خواب بیشتری نیاز دارند.

آکادمی پزشکی خواب آمریکا (AASM) مدت زمان خواب لازم را برای گروه‌های سنی مختلف این گونه توصیه می‌کند: نوزادان (۴ تا ۱۲ ماه): ۱۲ تا ۱۶ ساعت (شامل چرت زدن)، کودکان نوپا (۱ تا ۲ سال): ۱۱ تا ۱۴ ساعت (شامل چرت زدن)، پیش دبستانی (۳ تا ۵ سالگی): ۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل چرت زدن)، دبستان / دبیرستان اولیه (۶ تا ۱۲ سال): ۹ تا ۱۲ ساعت، نوجوانان (۱۳ -۱۸ سال): ۸-۱۰ ساعت

فواید خواب برای کودکان

همه انسان‌ها برای بهبود عملکرد روزانه خود به خواب خوب شب نیاز دارند، اما این امر به ویژه برای کودکان اهمیت بیشتری دارد. خواب یک جنبه اساسی از رشد و سلامت کلی کودک است و به کودکان کمک می‌کند تا رشد کامل داشته باشند. زمانی که می‌خوابیم، ترشح هورمون‌های رشد به رشد، ترمیم و بازسازی بافت‌ها کمک می‌کند.

در طول خواب، مغز اطلاعاتی را که در طول روز آموخته‌ایم، تثبیت و سازماندهی می‌کند. خواب زیاد و با کیفیت به مغز کمک می‌کند تا کودک اطلاعات را حفظ کند و به کودکان امکان می‌دهد دانش بلندمدت کسب کنند. همچنین احساسات کودکان را تنظیم می‌کند. نداشتن خواب کافی می‌تواند منجر به نوسانات خلقی، تحریک پذیری و طغیان‌های عاطفی شود. کودکانی که به خوبی استراحت کرده‌اند نیز بهتر می‌توانند رفتار و توجه خود را مدیریت کنند. همچنین خواب کافی سلامت سیستم ایمنی بدن را حفظ می‌کند.

بدن هنگام خواب سیتوکین تولید می‌کند که برای مبارزه با عفونت‌ها و ارتقای سلامت کلی ضروری است. خواب به کودکان کمک می‌کند تا در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر شوند.

با خواب مناسب، مهارت‌های حرکتی هم توسعه می‌یابد. خواب کافی هماهنگی فیزیکی را افزایش می‌دهد که می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزشی و فعالیت‌های بدنی داشته باشد.

با خواب کافی توانایی شناختی بهبود می‌یابد. خواب ارتباط نزدیکی با عملکردهای شناختی مانند حافظه، توجه، حل مسئله و خلاقیت دارد.

نکاتی برای بازگشت به روال عادی خواب:

۱. تغییر تدریجی ایجاد کنید

تغییر ناگهانی در زمان خواب می‌تواند برای کودکان استرس‌زا باشد و ممکن است شما را با مقاومت آن‌ها روبه‌رو کند. این روند را با تنظیم تدریجی زمان خواب و بیدار شدن زودتر (مثلا ۱۵ دقیقه زودتر) هر چند شب یکبار شروع کنید. ایده خوبی است که این روند را حدود دو هفته قبل از شروع مدرسه شروع کنید. این روند به بدن کودک شما اجازه می‌دهد تا به طور طبیعی‌تری تنظیم و در آخرین روز تعطیلات استرس کمتری به فرزندتان وارد شود.

۲. یک برنامه روتین برای قبل از خواب تنظیم کنید

تنظیم یک برنامه خوب قبل از خواب برای خواب بهتر ضروری است. یک برنامه آرامبخش قبل از خواب به بدن ما یادآوری می‌کند که زمان آرام شدن و آماده شدن برای خواب است. برخی از نمونه‌هایی از فعالیت‌های آرامش‌بخش برای گنجاندن در روال زندگی کودک عبارتند از:

- کم کردن نور
- مدیتیشن و یا یادداشت برداری روزانه
- حمام یا دوش آب گرم
- در آغوش گرفتن پدر و مادر
- خواندن یا شنیدن داستان قبل از خواب
- با فرزندتان تمرین کنید و روتین خوابی بسازید که او مشتاقانه منتظر آن باشد تا از آن لذت ببرد.

۳. زمان استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید

۴. یک محیط خواب آلود ایجاد کنید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب کودک شما راحت و بدون حواس پرتی است.

پرده‌های تیره برای جلوگیری از ورود بیش از حد نور (به ویژه در فصل تابستان).

- یک تشک و بالش راحت.
- دور نگه داشتن اسباب بازی‌ها از دید.
- خنک نگه داشتن اتاق.

۶. از خوردن وعده‌های غذایی سنگین خودداری کنید

۷. الگوی او باشید

کودکان اغلب رفتار والدین خود را تقلید می کنند و عادات خواب نیز از این قاعده مستثنی نیست. با تنظیم برنامه خواب خود، الگوی مثبتی برای فرزندتان بگذارید. در حالی که بدون شک زمان خواب شما کاملا با زمان خواب کودکتان متفاوت است، مطمئن شوید که بر اهمیت داشتن یک خواب خوب شبانه تأکید می‌کنید. نظرات مثبت روز بعد به فرزندتان ("امروز صبح احساس خوبی دارم چون دیشب زودتر به رختخواب رفتم") به تقویت کیفیت خواب کمک می‌کند.

۸. صبور باشید

به یاد داشته باشید که تطبیق با یک برنامه خواب جدید می‌تواند زمان بر باشد. صبور باشید و زمانی که فرزندتان با تغییرات سازگار می‌شود درک خود را نشان دهید. مهم است که در طول این فرآیند او را تشویق و حمایت کنید و اگر فرزندتان در تلاش است که بخوابد، از سرزنش او خودداری کنید.

تازه های سلامت

چند باور غلطِ رایج درباره آلزایمر

بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل و یک اختلال غیرقابل درمان مغزی است و افزایش سن، بزرگ‌ترین عامل خطر شناخته شده برای این بیماری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه وله، در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با آلزایمر زندگی می‌کنند. انجمن آلزایمر آمریکا نگاهی دارد به رایج‌ترین افسانه‌ها و حقایق در مورد این بیماری رایج قرن.

باور غلط: بیماری آلزایمر و زوال عقل یکسان هستند

مردم اغلب از واژه‌های آلزایمر و زوال عقل به جای یکدیگر استفاده می‌کنند اما یک تفاوت بزرگ در این میان وجود دارد. دمانس به طور کلی به شرایطی اطلاق می‌شود که منجر به اختلال در حافظه، تفکر، استدلال و رفتار می‌شود و آلزایمر تنها یکی از انواع زوال عقل است. این اصطلاحات احتمالا اشتباه گرفته شده‌اند زیرا آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل و شناخته‌شده‌ترین انواع آن است. انواع دیگر زوال عقل عبارتند از زوال عقل لوی بادی، زوال عقل فرونتوتمپورال و دمانس عروقی.

باور غلط: اگر والدینم به آلزایمر مبتلا شوند، من نیز قطعا به آن مبتلا خواهم شد

اگر یکی از والدین یا یکی از بستگان نزدیک به آلزایمر مبتلا باشد ممکن است شما نیز با افزایش سن نگران ابتلا به آن باشید. احتمال ابتلای فرد به آلزایمر در صورتی بالاتر است که برخی ژن‌های خاص از والدین به او منتقل شود با این حال در بیشتر موارد فقط به این دلیل که والدین بیولوژیکی مبتلا به آلزایمر هستند به این معنی نیست که فرزندانشان به آن مبتلا خواهند شد.

عوامل محیطی و سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی، قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها و مصرف دخانیات نیز ممکن است بر خطر ابتلا به آلزایمر در فرد تأثیر بگذارد.

باور غلط: فقط افراد ۷۰ ساله و بالاتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند

در حالی که بزرگ‌ترین عامل خطر شناخته‌شده برای آلزایمر سن است اما این بدان معنا نیست که فقط افراد مسن به آن مبتلا می‌شوند. برخی از افراد حتی در سن ۳۰ سالگی علائم این بیماری را تجربه می‌کنند. زمانی که فردی بین ۳۰ تا ۶۰ سالگی به آلزایمر مبتلا می‌شود، دچار آلزایمر زودرس گردیده است.

باور غلط: علائم بیماری آلزایمر با افزایش سن طبیعی است

بسیاری از افراد با افزایش سن فراموشکارتر می‌شوند. برخی از این فراموشی‌ها طبیعی است. با این حال، علائم و نشانه‌های رایج آلزایمر مانند قضاوت‌ها و تصمیم‌های اغلب نادرست، مشکلات در شناخت دوستان و خانواده یا از دست دادن تاریخ یا زمان سال، بخش طبیعی فرایند پیری نیستند.

باور غلط: هیچ درمانی برای افراد مبتلا به بیماری آلزایمر وجود ندارد

در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی در جهت رسیدن به درمان‌های بهتر برای افراد مبتلا به آلزایمر صورت گرفته است. اکنون چندین دارو برای درمان علائم و کند کردن روند بیماری در برخی مبتلایان در دسترس است.

باور غلط: آلزایمر قابل پیشگیری است

هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود ندارد. با این حال اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به کاهش خطر ابتلا به این بیماری انجام دهید. برخی از عوامل خطر را می‌توان کنترل کرد در حالی که برخی دیگر مانند ژن‌هایی که به ارث می‌برید قابل کنترل نیستند.

به طور کلی، داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش عوامل خطر مرتبط با آلزایمر و سایر مشکلات سلامتی مرتبط با سن کمک کند. این موارد عبارتند از:

- کنترل فشار خون بالا
- حفظ وزن سالم
- فعال ماندن از نظر ذهنی و جسمی
- جلوگیری از آسیب به سر
- خواب با کیفیت شبانه
- استفاده از وسایل ترمیم شنوایی (مانند سمعک و کاشت حلزون) در صورت نیاز

باور غلط: قرارگیری در معرض آلومینیوم باعث بیماری آلزایمر می‌شود

آلومینیوم فلزی است که معمولا در چیزهایی مانند گلدان، تابه و حتی خاک زمین یافت می‌شود. دانشمندان هنوز در تلاشند تا بفهمند آیا بین قرارگیری در معرض آلومینیوم و آلزایمر ارتباطی وجود دارد یا خیر. به عنوان مثال، مطالعات کالبدشکافی سطوح بالاتری از آلومینیوم را در مغز افراد مبتلا به آلزایمر نسبت به افراد بدون آلزایمر نشان داده است. اما مشخص نیست که آلومینیوم چه نقشی ممکن است در این میان ایفا کند. محققان همچنان سرگرم بررسی این مسئله هستند که چگونه عوامل محیطی مانند فلزات سنگین، آلودگی هوا و سایر مواد شیمیایی ممکن است بر خطر ابتلای فرد به آلزایمر تأثیر بگذارند.