

نوشیدنی‌های محبوبی که خطر سکته مغزی و آلزایمر را کاهش می‌دهند

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن چای یا قهوه ممکن است خطر سکته مغزی و زوال عقل را حدود یک سوم کاهش دهد.

به نقل از سایکولوژی نیوز، زوال عقل یک تخریب عملکرد مغز و سلامت کلی است که با افزایش سن ایجاد می‌شود و علائم آن شامل از دست دادن حافظه، مشکلات زبان و تغییر در خلق و خوی است. سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون بخشی از مغز به‌طور موقت قطع می‌شود و می‌تواند باعث آسیب مغزی شود. شایان‌ذکر است که آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است. محققان دریافته‌اند که فواید چای ممکن است ناشی از فلاونوئیدهای موجود در آن باشد. فلاونوئیدها آنتی‌اکسیدان‌ها و بخشی از کلاس پلی فنول‌ها محسوب می‌شوند که در گیاهان یافت می‌شوند و دارای چندین فواید سلامتی هستند و به پیشگیری از بیماری‌های مختلف کمک می‌کنند. نتایج مطالعه دیگری نشان داده است که چای، انواع توت‌ها و سیب

هشدارهای وبایی را جدی بگیرید:

شناسایی پنج بیمار مبتلا به وبا در کشور

گروه سلامت //

سرپرست اداره بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت گفت: پنج بیمار در کشور که قطعا به وبا مبتلا شده‌اند، شناسایی شدند.

به گزارش صبح ساحل، مسعودی فر گفت: برخی از مسافران بازگشته از کشور عراق علائم بالینی وبا را پیدا کرده‌اند. تا به این لحظه از بین موارد مشکوک پنج نفر مبتلای قطعی به بیماری وبا در کشور شناسایی شده‌اند. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت طغیان زمانی اتفاق می‌افتد که به خاطر انتقال محلی موردی از بیماری وبا گزارش شود. به همین دلیل باید مراقب بود تا بیماری به وضعیت انتقال محله ای نرسد. او گفت: افراد مبتلا به خاطر سفر به کشورهای همجوار به این بیماری مبتلا شده‌اند. وزارت



سالم و خوردن میوه و سبزی پس از ضدعفونی رارعايت کنند.

بهداشت هشدارهای مراقبتی و بهداشتی را به افراد و به ویژه مسافران داده است به گفته وی افرادی که قصد سفر به مناطق آلوده به بیماری را دارند؛ باید مراقب سلامتی خود باشند و بهداشت فردی شامل شستن دست با آب و صابون، مصرف آب آشامیدنی

علائم ابتلا به وبا

افراد مبتلا به دلیل اسهال و استفراغ آبیکی در معرض خطر کم‌آبی هستند.

نور اتاق خواب برای سلامت خوب نیست

گروه سلامت //

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تاریک نگه داشتن اتاق خواب نه تنها به خواب راحت شبانه کمک می‌کند، بلکه ممکن است به طور قابل توجهی احتمال ابتلا به سه مشکل عمده سلامتی را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، مطالعات نشان داد مردان و زنان مسنی که از چراغ‌های شب استفاده می‌کردند یا تلویزیون، تلفن هوشمند یا تبلت خود را در اتاق روشن می‌گذاشتند، در مقایسه با بزرگسالانی که در طول شب در معرض هیچ نوری نبودند، بیشتر در معرض چاقی، فشار خون بالا و دیابت قرار داشتند. دکتر «مینیجی کیم»، سرپرست



عکس روز | مرد ماهی‌گیر

بازار روباز پشت شهر بندرعباس بزرگترین بازار خرید و فروش آبی‌زیان دریایی در شهر بندرعباس است. که در کنار این بازار، میوه‌های فصلی، ماهی و میگو خشک و انواع ادویه‌های بومی نیز به فروش می‌رسد. متأسفانه این روزها گرانی ماهی تا حدود زیادی بر رونق این بازار تأثیر منفی گذاشته است.

| عکس: صبح ساحل - حمید صفری‌زاده |

همگی می‌توانند به جلوگیری از زوال عقل کمک کنند و این مطالعه نشان داد که افراد مسن با خوردن غذاهای غنی از فلاونوئید بیشتر، خطر زوال عقل را تا چهار برابر کاهش می‌دهند. همچنین نوشیدن چای با سلامت کلی مغز مرتبط است. اگر افراد حداقل چهار بار در هفته در یک دوره ۲۵ ساله همه انواع چای از جمله چای اولانگ، سیاه یا سبز را بنوشند ارتباط مغزی بهتری دارند. افرادی که به‌طور منظم چای می‌نوشند، مناطق مغزی سازمان یافته‌تری نیز دارند. محققان چینی از داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار نفر در پروژه بیوپانک استفاده کردند؛ بیوپانک پروژه بلندمدت است که سلامت و رفاه داوطلبان را در بریتانیا ردیابی می‌کند. داده‌های سلامتی شرکت‌کنندگان، از جمله مصرف چای و قهوه، حداقل طی ۱۰ سال پیگیری شد. نتایج نشان داد، افرادی که دو تا سه فنجان قهوه یا سه تا پنج فنجان چای در روز می‌نوشند کمترین خطر سکته مغزی یا زوال عقل را داشتند. این مقدار چای خطر سکته مغزی را تا ۲۲ درصد و زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش داد. محققان اظهار کردند: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه و چای به‌طور جداگانه یا ترکیبی با کاهش خطر سکته مغزی و زوال عقل مرتبط است.

۲۵ تا ۵۰ درصد از موارد مبتلا به بیماری وبا منجر به مرگ می‌شوند، حدود ۹۰ درصد بیماران بدون علامت بوده و بیماری می‌تواند از طریق دست‌های آلوده، تماس با مواد دفعی، استفراغ بیماران یا وسایل و لوازم آلوده به مدفوع بیمار منتقل شود. مصرف آب آلوده، شستشوی سبزی و میوه‌ها یا آب آلوده، غذاهای آلوده که در خارج از یخچال نگهداری شوند و انبار کردن غذاهایی همچون شیر، برنج پخته، تخم مرغ و غیره در خارج از یخچال و تغذیه کودکان و نوزادان با بطری آلوده به جای شیرمادر را از مواردی بیان کرد که می‌تواند عامل انتقال بیماری وبا باشد. ابتلا به اسهال حاد آبیکی شدید با دفعات بسیار زیاد سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک مراجعه کنید. حدود ۸۰ درصد بیماران می‌توانند علائم بالینی نداشته باشند یا اسهال خفیفی داشته باشند. حدود ۱۰ الی ۱۵ درصد اسهال متوسط دارند؛ اما حدود ۵ درصد بیماران علائم بالینی مانند اسهال خیلی شدید دارند. در برخی از کشورهای همجوار بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت آمار بیماری وبا افزایش پیدا کرده است.

و قلبی شود. کیم و همکارانش بیش از ۵۵۰ شرکت‌کننده در مطالعه پیری سالم شیکاگو را بررسی کردند. افراد ۶۳ تا ۸۴ ساله از وسایلی استفاده می‌کردند که میزان نور اتاق خواب آنها را در طول یک هفته اندازه‌گیری می‌کرد. این مطالعه نشان داد که کمتر از نیمی از آنها در هنگام خواب پنج ساعت در تاریکی کامل بودند. بقیه حتی در تاریک‌ترین پنج ساعت - معمولاً در میانه خواب شبانه - در معرض مقداری نور بودند. به گفته محققان، نور سرکوب‌کننده قوی ملاتونین است. کیم می‌گوید: «ملاتونین که هورمون تاریکی نیز نامیده می‌شود، با خواص سلامتی متعددی از جمله خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی مرتبط است. نور در شب ملاتونین را کاهش می‌دهد.» علاوه بر افزایش استرس فیزیولوژیک، نور در شب می‌تواند نشانه‌ای برای سلامت کلی ضعیف باشد، زیرا افرادی که در شب بیدار می‌شوند ممکن است رفتارهای پرخطر دیگری نیز داشته باشند.

راههای کشف استعداد در کودکان

چیست؟

صبح ساحل // راضیه نیرومند

استعداد یعنی بهترین بخش وجود فرزندان در هر مهارت، توانایی و ویژگی شخصیتی که دارد و آنچه به طور بیولوژیکی به ارث برده‌ایم، می‌تواند کاملاً حاصل وراثت و محیط باشد. کودکی که علاقه به طبقه‌بندی کردن اشیاء دارد و این کار را با نظم خاصی انجام می‌دهد؛ دارای ذهن متفکر، تحلیل‌گر و دقیق است که می‌تواند از نشانه‌های اولیه استعداد در دروس ریاضی و علوم باشد. مثلاً علاقه شدیدی به جفت کردن جوراب‌ها و کش‌هایش دارد. برای چنین کودکی بازی‌هایی نظیر خانه‌سازی، لگو و پازل‌های مختلف مناسب می‌باشد. خیالبافی در کودکان نشان دهنده قدرت خلاقیت اوست که معمولاً از سن ۴ سالگی آغاز می‌شود. برای این کودکان زیاد داستان تعریف کنید. از او بخواهید تمام شخصیت‌ها و مکان‌های درون قصه را در ذهن خود تجسم کند. داستانی برای او تعریف کنید و از او بخواهید ادامه داستان را با توجه به قوه تخیلش بگوید. پرحرفی کردن کودک می‌تواند از داشتن قوه تخیل این کودک و مهارت کلامی بالای او باشد. البته باید توسط مشاور بررسی شود که این پرحرفی از اضطراب کودک نباشد. بعضی از کودکان وسایل خانه را دستکاری می‌کنند. این کودکان در رشته‌های فنی و مهندسی مثل مکانیک و یا معماری دارای استعداد هستند. این دسته از کودکان حتی ممکن است در آینده دست به اختراعی جالب بزنند و مخترع شوند. در خانه با این کودکان کاردستی درست کنید. در صورت مشاهده اشکال مکانیکی در مکان‌های مختلف آنها را به کودکان نشان دهید و بازی‌هایی که باعث افزایش مهارت دست‌ورزی او میشود؛ نظیر خمیربازی، گل‌بازی و سفال انجام دهید. برای اسباب بازی‌های اِبن‌ازی تهیه کنید. اسباب‌بازی‌هایی نظیر: چکش، اره، آچار و ... اگر کودکان دائماً در حال حرکت است و یک‌جا بند نمی‌شود، گرایش او به سمت فعالیت‌های حرکتی و جنبشی است. شما می‌توانید او را در کلاس‌های ورزشی مختلف ثبت نام کنید. اگر کودک شما بازی‌های پلیسی، پازل و حل معما را دوست دارد علاقه‌ی او به سمت شغل‌هایی مانند کارآگاه، پلیس، محقق و باستان‌شناس است. توجه داشته باشید احترام گذاشتن و تشویق کودک در راستای علائقی می‌تواند زمینه ساز موفقیت کودک در آینده باشد. علاقه‌های دوران کودکی خودمان را به فرزندان تحمیل نکنیم و با فراهم آوردن ابزار و وسایل مورد نیاز در راستای استعداد کودک برای آینده او برنامه ریزی کنیم تا کودک از همان ابتدا احساس ارزشمندی را در وجود خود احساس کند.

زهرا عاشوری‌زاده / مشاور و روانشناس بالینی کودکان و نوجوانان

چند نکته برای سلامتی



منبع: behdashtnews.ir / طراح اینفوگرافیک: صبح ساحل