سلامت نامه

اقداماتی پس از تب کردن کودکان

تب در کودکان به‌ویژه در کودکان زیر ۵ سال، زمینه تشنج را فراهم می‌کند، بنابراین تا رساندن کودکان به پزشک و بررسی علت بالا رفتن دمای بدن، لازم است با یک روش مناسب به جز پاشویه، تب کودکان را پایین آورد. پاشویه کردن کودک به دلیل کاهش دمای بدن به لرز منجر می‌شود، بنابراین بهتر است والدین از روش‌های مناسب‌تری برای کاهش تب کودک استفاده کنند.

کم کردن حجم لباس و دادن مایعات فراوان به کودکان، بهترین روش برای پایین آوردن تب آن هاست، اما در مورد کودکانی که تب آن ها بالای ۳۹ درجه باشد و کمتر از ۵ سال سن داشته باشند، برای جلوگیری از عارضه تشنج باید از استامینوفن کودکان استفاده شود. اگرچه مصرف داروها باید با تجویز پزشک صورت گیرد، اما در چنین مواردی که کودک در معرض خطر است، تا رساندن به پزشک می‌توان از استامینوفن‌هایی که بدون نسخه پزشک از داروخانه تهیه می شود، استفاده کرد.

در این مواقع می‌توان با خوراندن شربت یا قطره استامینوفن به کودک، درجه حرارت بدن او را کاهش داد، اما در صورتی که کودک حاضر به همکاری نباشد، می‌توان از شیاف برای پایین آوردن تب به طور موقت استفاده کرد.

دوز مصرف شربت یا قطره با توجه به وزن کودک تعیین می‌شود، به طور مثال در کودکانی که ۱۰ کیلوگرم وزن دارند و در سنین یک و نیم تا دو سالگی هستند باید نصف وزن کودک، یعنی به میزان پنج سی سی شربت داده شود، اما میزان مصرف قطره باید دو برابر وزن کودک، به تعداد ۲۰ قطره باشد. دادن داروهایی مانند استامینوفن کدئین، دیکلوفناک و بروفن به کودکان جایز نیست و تنها در مواقع ضروری از استامینوفن و داروهای دیگری که برای اطفال در نظر گرفته می‌شود تا رساندن آن ها به مراکز درمانی می‌توان استفاده کرد و والدین در نظر داشته باشند که مقدار داروی مصرف شده را به اطلاع پزشک معالج برسانند.

مصرف استامینوفن کدئین، باعث اختلال در سطح هوشیاری کودک می شود و به دلیل عوارض مصرف آن این دارو صرفا برای افراد بالای۸ سال تجویز می شود.

مدیرکل ثبت احوال خبر داد:

افزایش ۲/۵ درصدی ازدواج و کاهش ۲/۲ درصدی طلاق

علی نیا- مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی از افزایش ۲/۵ درصدی ازدواج و کاهش ۲/۲ درصدی طلاق طی شش ماه نخست سال جاری در استان خبر داد.«زاهدی نیا» با اشاره به کل ازدواج های ثبت شده طی ۶ ماه گذشته گفت: در این مدت ۵ هزار و ۵۸۶ ازدواج در استان ثبت شد. وی آمار ازدواج در ۶ ماه سال گذشته را ۵ هزار و ۴۴۸ مورد اعلام کرد.وی بیشترین آمار ازدواج ثبت شده طی ۶ ماه نخست سال را مربوط به شهرستان مانه و سملقان یاد کرد و افزود: آمار ازدواج در این شهرستان ۱/۳۱ درصد رشد یافت. وی بیان کرد: در همین مدت اسفراین کمترین آمار ازدواج در استان را به خود اختصاص داد. وی با اشاره به این که بیشترین آمار ازدواج مربوط به مردان گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال است، ادامه داد: هزار و ۹۱۰ مورد ازدواج در این گروه سنی به ثبت رسید. وی از ثبت ۹۲۸ واقعه طلاق در استان طی ۶ ماه نخست امسال خبر داد.

۵ روز حیاتی برای مقابله با یک بیماری ویرانگر

نسخه‌ای برای کمک به «پی کی یو»

علوی

مانند همیشه برای چکاپ دوره ای فرزند بیمار خود آمده و در درمانگاه به انتظار نشسته اند. کودک ۲ ساله بی قراری و مدام گریه می کند. مادر از نگه داشتن او عاجز شده است. چند نفر دیگر نیز مانند او هستند که در نوبت نشسته اند. شروع به درددل می کند و می گوید: چند ماه از تولد فرزندم نگذشته بود که متوجه شدم رفتار و حرکاتش طبیعی نیست، شیر می خورد ولی پس از مدت کوتاهی همه را بالا می آورد و مدام گریه می کرد. زن جوان ادامه می دهد: اوایل تصور می کردم که به دلیل گرسنگی مدام گریه می کند اما پس از مراجعه به پزشک اطفال و انجام آزمایش های مختلف متوجه شدم که فرزندم به بیماری PKU (فنیل کتونوری) مبتلاست. این مادر که حالا دیگر کمی توانسته است کودکش را آرام کند، اظهار می کند: فرزندم همیشه گرسنه است زیرا نمی تواند شیر و بسیاری از مواد غذایی دیگر که حاوی پروتئین است، بخورد و باید طبق رژیم غذایی خاصی که پزشک می دهد، غذا بخورد.

یکی دیگر از مادران می گوید: فرزندم حدود ۴ سال دارد اما به نظر می رسد رشد چندانی نداشته و کمتر از سنش به نظر می رسد.مادر این کودک از تشخیص دیرهنگام بیماری فرزندش می گوید و بیان می کند: پس از چند ماه از تولد فرزندم متوجه شدم روی پوستش ضایعاتی به‌وجود آمده، موهایش کم کم دارد به طرز عجیبی بور می شود و ادرارش بو می دهد. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: پس از مشاهده این علایم او را به دکتر بردیم که در وهله نخست تشخیص آن را سخت اعلام کرد و پس از معاینه و انجام چندین آزمایش گفت که به بیماری «فنیل کتونوری» مبتلاست.

وی از در دسترس نبودن مواد غذایی خاص برای این کودکان گلایه می کند و می افزاید: شیر خشک هایی که این کودکان استفاده می کنند نوع خاصی است که تهیه ماهانه آن هزینه بالایی دارد و بعضی وقت ها مواد غذایی دیگری مانند نان، ماکارونی و بیسکویت های خاص برای این بیماران از شهرهای دیگر تهیه می شود و از طریق بیمارستانی که درآن پرونده داریم در اختیار مان قرار می گیرد.

یک کارشناس پرستاری بیماری «پی کی یو» را یک بیماری ارثی می داند که از پدر و مادر به فرزند منتقل می شود و علت آن هم کمبود نوعی آنزیم در کبد نوزاد است. «امیدی» ادامه می دهد: نوزاد مبتلا، به علت کمبود این آنزیم، قادر به هضم فنیل آلانین نیست و از طریق ادرار مبتلایان به این بیماری موادی به نام فنیل کتون دفع می شود که حاصل هضم ناقص فنیل آلانین است.

> بیماری پی کی یو در بدو تولد نشانه بارزی ندارد اما به تدریج علایمی مانند تأخیر در رشد و تکامل، بی قراری، بورشدن موهای سر و استفراغ ظاهر می شود

به گفته وی مصرف غذاهای پروتئینی از جمله شیر خشک های معمولی و به میزان کمتر شیرمادر، باعث افزایش شدید غلظت خونی فنیل آلانین و تجمع آن در بدن بیمار می شود و رشد و تکامل مغز و اعصاب را مختل می کند و به ضایعه مغزی و عقب ماندگی ذهنی پایدار منجر می شود.

به گفته وی بیماری پی کی یو در بدو تولد نشانه بارزی ندارد و ظاهر نوزاد در هفته های اول طبیعی است اما به تدریج علایمی مانند تأخیر در رشد و تکامل، بی قراری، بورشدن موهای سر و استفراغ ظاهر می شود.

وی خاطرنشان می کند: بهترین راه تشخیص این بیماری، اندازه گیری غلظت فنیل آلانین خون نوزادان در بدو تولد است که این آزمایش باید ۳ تا ۵ روز بعد از تولد انجام شود زیرا تأخیر در تشخیص بیماری، از هفته دوم به بعد، موجب آسیب رسیدن به مغز می شود.

وی با بیان این که آزمایش روی قطره خونی انجام می گیرد که از پاشنه پای نوزاد ۳ تا ۵ روزه گرفته می شود، اضافه می کند: روش خون گیری بسیار ساده و بدون درد است و در صورتی که نتیجه این آزمایش مثبت باشد، آزمایش خون دیگری انجام می شود تا تشخیص قطعی شود.

این پرستار بیان می کند: کودکان مبتلا به این بیماری نمی توانند اسید آمینه ای به نام فنیل آلانین را که در پروتئین ها از جمله پروتئین شیر مادر، شیر خشک و شیر گاو وجود دارد، هضم کنند. دریافت این پروتئین یا فنیل آلانین را می توان با دادن برنامه غذایی مخصوص کنترل و بدین ترتیب از بروز عوارضی مانند عقب ماندگی ذهنی پیشگیری کرد. وی می افزاید: نوزاد مبتلا به بیماری PKU در بدو تولد کاملاً سالم به نظر می رسد و همه واکنش های دوره نوزادی در وی طبیعی است اما به تدریج علایم بیماری در ۳ تا ۴ ماهگی ظاهر می شود و تنها از طریق غربالگری و انجام آزمایش خون در روزهای اول زندگی این بیماری قابل تشخیص است.

کارشناس تغذیه منتخب بیماران «پی کی یو» بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد هم در این باره بیان می کند: در حال حاضر ۴۲ بیمار مبتلا به پی کی یو در استان وجود دارند که تهیه مواد غذایی برای آن ها طبق رژیمی که باید از آن پیروی کنند هزینه بر است و مقدار محدودی از مواد غذایی مانند برنج و پوره گوشت توسط یک خیر از وزارت خانه بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تامین می شود و بقیه مانند آرد، ماکارونی و بیسکویت با رایزنی با افراد خیر تهیه می شود ولی به دلیل بالا بودن هزینه های مواد غذایی خاص این بیماران به مشارکت خیران نیاز است.

«مهسا شمشیرگران» از نبود انجمن و نهاد حمایت کننده ای از این بیماران خبر می دهد و می گوید: از سال ۹۱ غربالگری بیماری پی کی یو انجام و این بیماری در وهله نخست تشخیص داده می شود اما کودکانی که قبل از آن به دنیا آمده اند و بیماری شان دیر تشخیص داده شد با مشکلات بیشتری در گیر هستند.

وی ادامه می دهد: به دلیل خواص شیر مادر به مادران توصیه می شود تا جایی که امکان دارد تلاش کنند که شیر مکمل، شیر مادر باشد. وی اظهارمی کند: رژیم غذایی این کودکان باید کم پروتئین و حاوی میوه و سبزیجات و مقدار کمی غلات باشد. زمانی که این بیماری در بدو تولد تشخیص داده شود با شروع به موقع شیر مخصوص رژیمی و رژیم تنظیم شده توسط کارشناس تغذیه مانند دیگر کودکان رشد جسمی و ذهنی خواهد داشت.

وی خاطرنشان می کند: اگر چندماه یا حتی چند سال پس از تولد، بیماری تشخیص داده شود با شروع برنامه رژیمی، تحت نظر کارشناس تغذیه علایم تاخیر تکاملی کودک مانند دیر گردن گرفتن، شل بودن عضلات، تاخیر در نشستن و راه رفتن و بور شدن موها کاهش می یابد و کودک به تدریج رشد می کند و تکامل پیدا خواهد کرد.

آشپزی

کتلت عدس

مواد لازم: عدس یک لیوان، سیب زمینی یک عدد بزرگ، پیاز یک عدد کوچک، تخم مرغ ۳ عدد، پودر سیر یک قاشق چایخوری، ماست یک قاشق غذاخوری، آرد سوخاری ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه: عدس خیس خورده را داخل قابلمه می ریزیم، ۲ تا ۳ لیوان آب به آن اضافه می کنیم و روی حرارت متوسط قرار می دهیم و بعد از پخت با میکسر به هم می زنیم. سیب زمینی را نیم پز سپس همراه با پیاز رنده می کنیم. عدس میکس شده و سیب زمینی، تخم مرغ، پودر سیر، نمک و فلفل، زردچوبه و پیاز را مخلوط می کنیم و به هم می زنیم تا مایه کتلت یکدست شود سپس آرد سوخاری و ماست را اضافه می کنیم. پس از آن، مایه کتلت را گرد و درون ماهیتابه سرخ می کنیم.

بیشتر بدانیم

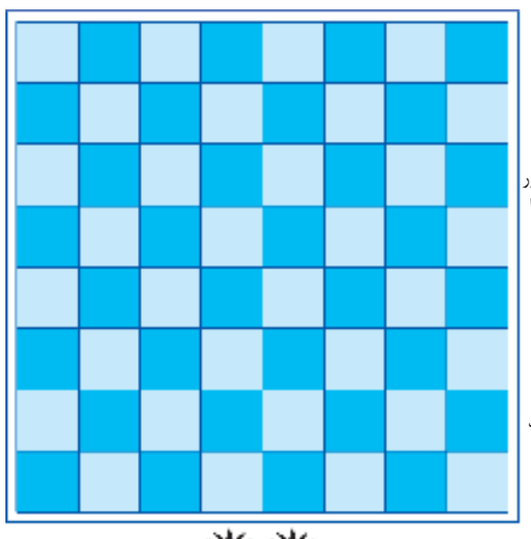
عوارض نشستن طولانی مدت

نشستن طولانی مدت می‌تواند به بدن آسیب بزند و عوارض جدی را به همراه داشته باشد. نشستن‌های طولانی مدت جریان خون را کند و از رسیدن اکسیژن به مغز جلوگیری می کند. در این شرایط مغز قادر به تمرکز کردن نخواهد بود.افرادی که پشت میز می نشینند به دلیل نشستن طولانی مدت یا انجام حرکت های اشتباه، ممکن است صدمات جبران ناپذیری را به ستون فقرات خود وارد کنند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۷]

معمای هوش

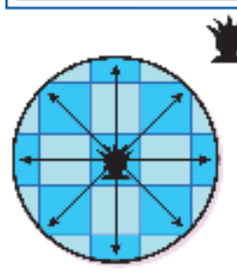
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



دو مهره وزیر داریم که هریک می توانند تعدادی از خانه ها را طبق قوانین حرکت وزیر، تهدید به حمله کنند. به نظر شما چطور می توان این دو مهره را در صفحه جای گذاری کرد که این دووزیر با همکاری هم بتوانند حداکثر تعداد خانه ها را تهدید کنند؟!

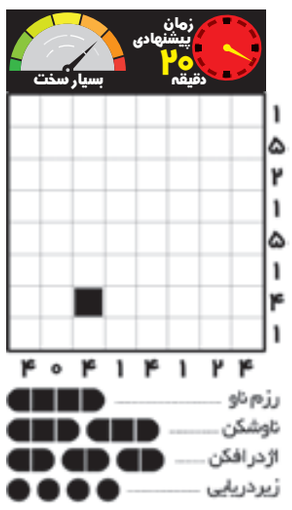
توجه داشته باشید که در این معما، تنها تعداد خانه های تهدید به حمله شده مهم است، پس تفاوتی نمی کند که خانه ای توسط یک وزیر مورد حمله باشد یا دووزیر.

برای یادآوری، قانون حمله مهره وزیر در شطرنج، ترسیم شده است.



ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

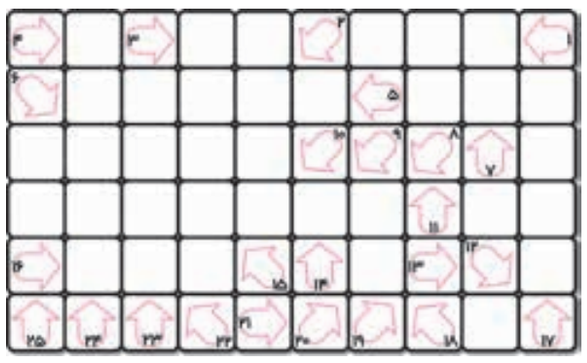
نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی‌شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۵ حرفی) افرادی که از کم خونی رنج می برند به طور معمول ظاهری رنگ پریده دارند و تنگی نفس، کاهش.....وخستگی را تجربه می کنند.

۲-(۵ حرفی) این میوه خشک حاوی ویتامین A،B۱، B۲،B۳،B۶، آهن، منگنز، سلنیم و پتاسیم است.

۳-(۴ حرفی) خانه حیاط دار

۴-(۴ حرفی) برای رفع کم خونی توصیه می شود میوه های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، پاپایا، توت فرنگی،.....و گریپ فروت بخورید.

۵-(۳ حرفی) در صورتی که آزمایش خون میزان پایین هموگلوبین را نشان دهد، باید به سرعت با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است مصرف مکمل.....برای جبران کمبود موجود تجویز شود.

۶-(۴ حرفی) از اسباب بازی های قدیمی

۷-(۳ حرفی) موی صورت مرد

۸-(۳ حرفی) از رودهای مرزی ایران

۹-(۴ حرفی) کم خونی شرایطی است که در آن تعداد گلبول های.....خون به پایین تر از سطح عادی افت می کند.

۱۰-(۳ حرفی) پایین

۱۱-(۴ حرفی) شروع آنفلوانزا بسیار سریع و حاد است به گونه ای که بیمار تاریخ بروز بیماری و حتی.....شروع آن را ذکر می کند.

۱۲-(۲ حرفی) ورزش کردن و مهم تر از آن انتخاب صحیح رشته ورزشی در سنین رشد دختران، بر افزایش.....آنان تاثیر دارد.

۱۳-(۳ حرفی) تخلص یا عنوان هر شخص

۱۴-(۴ حرفی) آنفلوانزا با علایم تب،.....وآبریزش بینی و بدن درد بروز می کند که شبیه سرماخوردگی است ولی علایم آن شدیدتر است.

۱۵-(۵ حرفی) خجسته و فرخنده

۱۶-(۳ حرفی) لوگو و علامت

۱۷-(۵ حرفی) پیراستن پوست

۱۸-(۵ حرفی) شهری در سوئیس

۱۹-(۴ حرفی) تغذیه، ورزش و خواب کافی سبب می شود تا.....دختران طی زمان مقرر انجام شود.

۲۰-(۵ حرفی) پوششی برای حجاب زنان

۲۱-(۵ حرفی) خوردنش در مثل لرز دارد

۲۲-(۴ حرفی) ناهنجار و بی تناسب

۲۳-(۵ حرفی) فراوان نیست

۲۴-(۶ حرفی) افرادی که بنیه ضعیف دارند و مبتلایان به بیماری مزمن، افراد کم خون و کسانی که.....می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به آنفلوانزا هستند.

۲۵-(۶ حرفی) تایر اتومبیل

سودوکو

هر روز

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

۷		۹			۵			
						۷		
۳			۴	۲			۱	
		۴			۹			۵
		۳		۵		۶		
۵			۱			۹		
	۹			۸	۴			۳
		۲						
			۷			۲		۱

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

	۱	۶	۵				۷	
۴				۲				۶
۲					۴			
۸						۶		
	۹						۵	
		۴						۳
			۹					۷
۷				۴				۲
	۵				۸	۴	۱	

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۲								۷
۵			۴		۶			۹
				۱				
	۱		۳		۷		۶	
		۴		۶		۳		
	۲		۹		۴		۱	
				۳				
۴			۸		۹			۱
۹								۵

پاسخ ها

رخ سفید بالایی به c۴ می رود.
اگر شاه سیاه به a۴ برود رخ سفید پایینی به a۳ می رود تا سیاه مات شود.
اما اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد فیل سمت چپ سفید به c۷ می رود تا سیاه مات شود.