

# سلامت

## نابناک

**دلایل رایج شب ادراری کودکان**
شفا آنالاین – جانتان به لب رسیده از بس ملافه و تشک شسته‌اید؟ نمی‌دانید چرا کودکتان شب‌ادراری دارد؟ شما تنها نیستید. والدین زیادی با این مشکل دست و پنجه‌نرم می‌کنند. اینکه چرا کودک دچار شب ادراری می‌شود هنوز به طور کامل مشخص نشده است. برای بسیاری از کودکان شب ادراری مرحله‌ای طبیعی از فرآیند رشد به شمار می‌آید و به احتمال فراوان به یک یا چند فاکتوری که در زیر مطرح شده است مربوط می‌شود:

۱. بدن کودک هنوز در حال رشد است. اندام‌هایی نظیر مثانه، سیستم عصبی و معز کودک همچنان در حال رشد و تکامل است. همانطور که نمی‌توان کاری برای رویش سریع دندان انجام داد، در این خصوص نیز کاری نیست که بتوان صورت داد و باید صبر کرد تا این مراحل رشد به طور طبیعی طی شوند.

۲. فاکتور ژنتیکی دخالت دارد. تحقیقات نشان داده که اگر یکی از والدین در دوران کودکی خود دچار شب ادراری می‌شدند، این احتمال وجود دارد که کودکشان نیز چنین مشکلی را تجربه کند.

۳. خواب کودک خیلی عمیق است. برخی کودکان به سختی و سنگینی از خواب برمی‌خیزند. به عبارت دیگر خواب آنها بسیار سنگین است، گویی به خوابی عمیق فرو رفته‌اند. در نتیجه در حین خواب سیگنال‌هایی به مغز ارسال می‌شود مبنی بر آنکه مثانه پر شده است که در نتیجه آن شب ادراری روی می‌دهد.

۴. زندگی عادی کودک دستخوش تغییر شده باشد.

تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد شب ادراری ممکن است به واسطه خستگی بیش از حد کودک روی دهد. همچنین ابتلا به بیماری مختصر و یا دچار استرس شدن نیز می‌تواند در این فرآیند تأثیرگذار باشد. از آن گذشته بروز تغییرات عمده در سبک زندگی نظیر به دنیا آمدن خواهر و برادر و حتی رفتن به مدرسه می‌تواند احتمال ابتلا به شب ادراری در کودک را افزایش دهد.

۵. بتلای کودک به بیماری‌های خاص. در بسیاری از موارد مشاهده شده که برخی ناراحتی‌های شایع نظیر یبوست و عفونت‌های ادراری که به راحتی نیز قابل در مان هستند می‌توانند عامل بروز شب ادراری باشند. البته در برخی موارد مشخص شده که شب ادراری را باید جدی‌تر در نظر گرفت زیرا می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به دیابت باشد. اما خبر خوشحال کننده این است که چنین موردی به ندرت روی می‌دهد.

۶. کودک ادراز زیادی در هنگام شب تولید می‌کند. این احتمال وجود دارد که بدن کودک هنوز نمی‌تواند هورمون‌های مورد نیاز برای کاستن از حجم ادرار در شب هنگام تولید کند که نتیجه آن شب ادراری خواهد بود. درحالی که تصور می‌شود نوشیدن مایعات به میزان زیادی در آستانه به خواب رفتن می‌تواند نقش زیادی در شب ادراری کودک داشته باشد اما تحقیقات نشان داده که اصولاً محدودکردن کودک برای نوشیدن مایعات نمی‌تواند درمانی برای شب ادراری باشد.

### برای تقویت اعصاب این گیاه را بخورید

اسم، سیاه سرفه مؤثر است. وی افزود: آوبشن به علت تیمول موجود در آن یک ضد عفونی و ضدانگل قوی محسوب شده و انواع کرم‌های روده از قبیل تیرکوسفال الکسیتوم و اکسیور را می‌کشد. همچنین شستن سر با جوشانده غلیظ آوبشن

موجب جلوگیری از ریزش موی سر و تقویت پیازهای آن می‌شود. خوردن آوبشن با انجیر در در مان آسم و سرفه مؤثر بوده و اگر با آب کرفس مصرف شود سنگ‌شکن و ادرارآور است. جویدن برگ آوبشن نیز برای تقویت چشم نافع است.



### کاهش حساسیت به بادام زمینی با این روش

بین بردن دیگر مواد آلرژی‌زای بادام زمینی تحقیقات بیش تری نیاز است.

پروتئین‌های حساسیت‌زا در بادام زمینی در طول جوانه زنی بدر تخریب می‌شوند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که با تغییر



این پروسه طبیعی به واسطه کنترل برخی عوامل

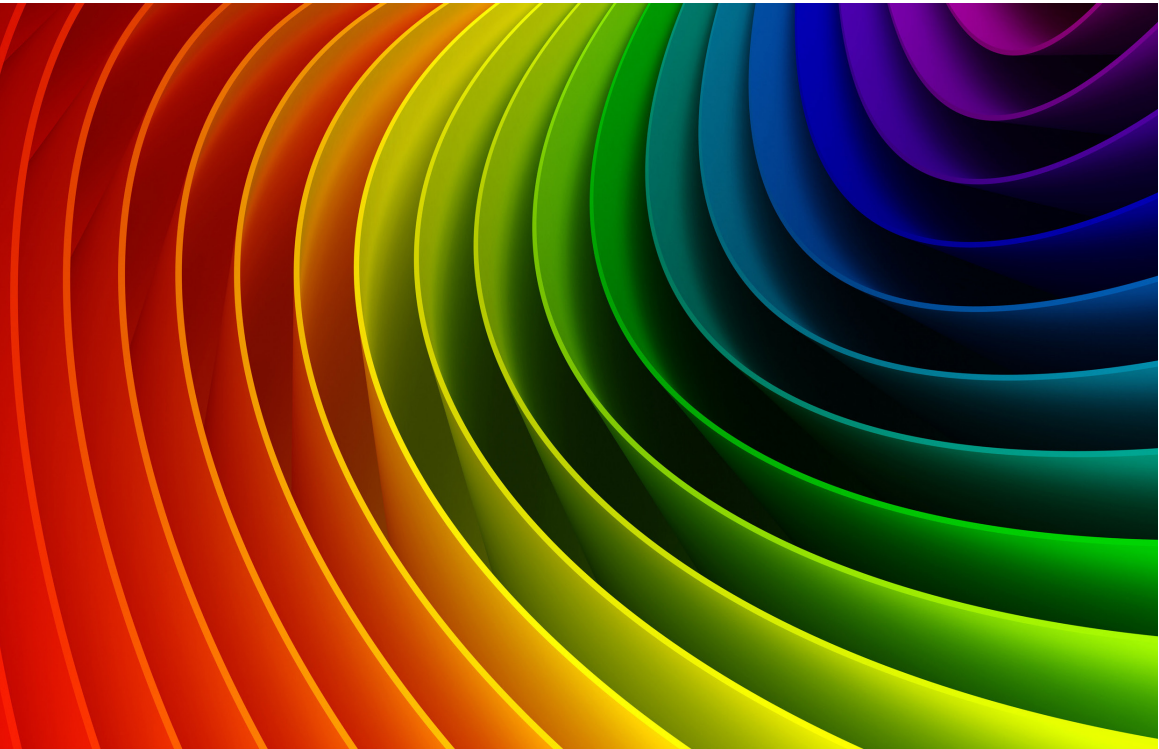
محیطی می‌توان اثر آلرژی‌زایی بادام زمینی را کاهش داد. تمرکز این دانشمندان بیش تر بر روی ماده اصلی آلرژی‌زای بادام زمینی به نام Ara h 1 بوده است.

شفا آنالاین – از بادام زمینی سرشار از چربی و پروتئین هستند. بادام زمینی را می‌توان یکی از ۸ ماده اصلی حساسیت‌زا در جهان دانست. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که جوانه زنی کوتاه مدت می‌تواند به عنوان راهی ساده برای

بهبود امنیت غذایی بادام زمینی در نظر گرفته شود و به تولید بادام زمینی‌های غیر حساسیت‌زا منتهی شود. با این حال کار این پژوهشگران در این جا به اتمام نمی‌رسد بلکه برای مشاهده نتیجه بخشی این روش و همچنین استفاده از جوانه زنی برای از

# رنگ درمانی کنید

## صحه گذاری علم نوین بر دانش سنتی



ناحیه حل مسئله را در مغزمان تحریک می‌کند و خلاقیت، حس ششم و توانایی هنری را القا می‌کند. در طراحی، رنگ بنفش توانگری و فرهیختگی را نشان می‌دهد. استفاده بیش از اندازه از این رنگ، منجر به احساس عدم امنیت یا سرکوب احساسات را به فرد می‌دهد.
**سبزه:** سبزه شدیداً رنگ خوش آیند و مطبوعی است. این رنگ فضایل مثبت زیادی دارد شروع مجدد را القا می‌کند، توازن، نشاط و طراوت و کاهنده استرس است. یک شیوه عالی برای افزودن رنگ سبزه به خانه می‌تواند استفاده از گیاهان آپارتمان باشد. در حالیکه هیچ وجه خیلی منفی در اکثر سبزه‌ها نیست، اما استفاده بیش از حد از این رنگ می‌تواند تبدیلی و بی حالی و عدم ابتکار عمل را به همراه داشته باشد.

**آبی:** رنگ آبی، آرامش و سکون را القا می‌کند و رنگ پر طرفداری است. رنگ آبی می‌تواند در درمان بی‌خوابی مؤثر باشد و استفاده از رنگ آبی، خوابی آرام و عمیق را به همراه دارد. این رنگ بیش فعالی را در کودکان متوازن می‌کند و قدرت تخیل و افکار شهودی (حس ششم) را تقویت می‌کند. البته رنگ آبی سرد است و استفاده بیش از اندازه از این رنگ می‌تواند احساس سردی و دل مردگی، بدبینی، یا جدایی از دیگران را القا کند.

**زرد:** زرد رنگ خوش بینی، درخشش، نگرش با نشاط و شفافیت ذهنی است. این رنگ خلاقیت، وضوح، افکار خوش بینانه و تصمیم‌گیری را القا می‌کند.

رنگ زرد برای رهایی از افسردگی و تشویق به خنده خیلی مؤثر است.

#### نگاره رنگی شخصی شما

قبل از اینکه رنگ‌ها را به خانه‌تان دعوت کنید، بسنجید و ببینید هر رنگی چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد. گاهی ممکن است یک رنگ روی همه افراد یک تأثیر را بگذارد اما از نظر احساسی و عاطفی روی شما تأثیر کاملاً متفاوتی داشته باشد. هر رنگ را بر روی قطعه کاغذی بکشید (می‌توانید با استفاده از مداد شمع‌ی یا مداد رنگی، همان صفحه را رنگی کنید) و هر کلمه‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد

پژوهش‌های جدید نشان داده است زمانی که چشم مان رنگی را می‌بیند، مغزمان مواد شیمیایی‌ای را رها می‌کند که هم وضعیت جسمی و هم احساسی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ برای مثال بودن در یک اتاق قرمز رنگ، ضربان قلبتان را افزایش می‌دهد و با انرژی زیاد و پرخاشگری ارتباط دارد. در حالی که رنگ زرد، سروتونین (مواد شیمیایی احساس خوب) را در مغزمان فعال می‌کند. رنگ درمانی مسال‌ها در درمان حرفه‌ای سنتنی مورد استفاده قرار می‌گرفته است، اما اخیراً از رنگ‌ها در تغییر خلق و خوی انسان‌ها بهره‌می‌برند. زمانی که یک مقدار بیشتر در مورد مشخصه و ویژگی‌های هر رنگ یاد گرفتیم، می‌توانیم در بهبود فضا و اتمسفر اتاق‌های مختلف خانه مان از آنها بهره بگیریم. در اینجا برخی از آنها عنوان شده است.

#### کیفیت رنگ‌ها

**قرمز:** رنگ قرمز همراه با انرژی و قدرت زیاد است. رنگ قرمز اولین رنگی است که به محض ورود به اتاق جلب توجه می‌کند. رنگ قرمز پیام جسارت، جاه طلبی و قدرت را می‌رساند. آن هوشیاری و سرعت و ارتباط با خود فیزیکی مان را ترغیب می‌کند.

زمانی که زیادی از رنگ قرمز استفاده شده باشد یا فردی به رنگ قرمز حساس باشد، ممکن است احساس شخم، ناراحتی یا دشمنی کند.

**نارنجی:** نارنجی رنگ گرم، و سوسه انگیز و شادی بخش است. این رنگ احساس خوش مشربی، ارتباطی لذت بخش و شادی و خوشبختی را القا می‌کند. این رنگ حضور قوی احساسی دارد و رفتار برون‌گرا و شادی را ایجاد می‌کند.

از آنجا که رنگ نارنجی، قرمز را هم در بر می‌گیرد، ممکن است در استفاده از آن زیاده روی شود و در چنین شرایطی احساس خستگی، ناراحتی و سرخوردگی به آدم دست می‌دهد.

**بنفش:** رنگ بنفش اغلب رنگ مورد علاقه دختران نوجوان است. این رنگ

را بنویسید. تحلیل نکنید، صرفاً بگذارید کلمات بدون کنترل و ناخودآگاه‌به ذهن‌تان برسد و بعد یادداشت کنید.

بعد از اینکه احساسات غیرارادی‌تان را نسبت به هر رنگی یادداشت کردید، دوباره آن را مرور کنید و ببینید آیا نسبت به رنگ‌های خاصی احساس مساوی دارید یا نسبت به رنگ‌های دیگر مقاومت می‌کنید. از این شیوه استفاده کنید تا ببینید چگونه می‌توانید رنگ‌ها را وارد دنیای‌تان کنید.

بقیه اعضای خانواده‌تان چه عکس‌العملی به رنگ‌ها نشان می‌دهند؟ از همسر و فرزندتان بزرگترتان بخواهید این کار را آنها هم انجام دهند، ممکن است متوجه شوید چقدر با هم، هم عقیده یا متفاوتید و این کار نشان می‌دهد که در خانه چقدر باید به تک تک اعضا حساس بود.

#### رنگ‌ها را به کار ببرید

شیوه‌های بی‌شماری برای بهره بردن از رنگ‌ها و طیف رنگ‌ها در محیط پیرامون وجود دارد، از تغییر دکوریک اتاق تا اضافه کردن جزئیات رنگی با تأثیر زیاد بر فضا. در زیر مثال‌هایی عنوان شده که می‌تواند راهنمای شما در ادامه راهنان باشد:

#### ۱- فضای خورد و خوراک

##### اتاق: اتاق غذاخوری

چه کسانی از این محل استفاده می‌کنند: همه اعضای خانواده در طول روز. تأثیر مورد نظر: انتظار دارم این مکان احساس آرامش و خشنودی به افراد بدهد و اشتها را تحریک کند و ارتباط و تعامل افراد خانواده را با هم افزایش دهد.

وسایلی موجود در اتاق: در خانه ما، اتاق غذاخوری رنگ زرد ملایمی دارد، با قرنیزهای کوتاه و سفید رنگ. پنجره‌های بزرگ به حیاط پشتی که دید چندین درخت را دارد باز می‌شوند و روی بزرگترین دیوار، تعدادی از عکس‌های خانوادگی نصب شده است.

ایده‌ها: من رنگ زرد را برای احساس گرما و خوش بینی اش دوست دارم. ممکن است بخوام رنگ‌های طبیعی موجود در حیاط پشتی را برجسته‌تر کنم، به نحوی که پنجره‌ها منعکس کننده رنگ سبزه و قهوه‌ای نیروبخش و نشاط‌آور باشند.

افزودن رنگ نارنجی تند فضا را گرم‌تر می‌کند، تعامل و گفتگو را بیشتر می‌کند و اشتها را تحریک می‌کند. از افزودنی‌هایی مثل صندلی، دکوری‌های دیواری، شمع، گل‌های تازه و… استفاده کنید تا رنگ‌ها را همان‌خانه‌تان کنید.

#### ۲- مکان مطالعه / کار

##### اتاق: دفتر کار

چه کسانی از این مکان استفاده می‌کنند: از آنجا که فرزندانم کوچکتر از آن هستند که از اتاق کار استفاده کنند، بنابراین فقط من و همسرم از آن استفاده می‌کنیم. تأثیر مورد نظر: من اغلب می‌خواهم زمانی که کار انجام می‌دهم سر ذوق بیایم. دلم می‌خواهد جایی داشته باشم که به من انرژی بدهد، هوشیارم نگه دارد و افکار خلاقانه‌ای را به ذهنم معطوف کند.

وسایلی موجود در اتاق: این اتاق پارکت شده و هیچ قالیچه‌ای ندارد، و ترکیب رنگ آبی ملایمی دارد.

ایده‌ها: سبزه برای افزودن احساس سرزندگی و متمرکز نگه داشتن ذهن و حفظ آرامش فوق‌العاده است. من ترجیح می‌دهم رنگ سبز رنگ اصلی طرح باشد و در اتاق از هاله‌هایی از بنفش استفاده شود. اما زیادی استفاده کردن از رنگ بنفش به من حس خستگی می‌دهد، اما کمی رنگ بنفش توانایی و غنارا تراوش می‌کند و افکار خلاقانه را فعال می‌کند. می‌توانید از یک گلدان، یک قالیچه یا چند کتاب یا جلد بنفش در قفسه، بنفش را به فضای اتاق اضافه کنید.

## چطور موتور کاهش وزنمان را روشن کنیم؟

باشگاه خبرنگاران – خدیجه رحمانی متخصص تغذیه گفت: اگر کاهش وزن طبق اصول مناسب و تدریجی باشد، به طوری که فرد در هر هفته حدود نیم تا یک کیلو کاهش وزن داشته باشد کاهش وزن متوقف نمی‌شود. ممکن است کم کردن وزن فرد به آهستگی و مدت زیادی طول بکشد تا فرد به هدف خود که همان رسیدن به اندام مناسب است، برسد. وی افزود: برنامه‌های غذایی فرد نباید به گونه‌ای باشد که به یکباره وزن به میزان زیادی کاهش یابد چون در این صورت فقط آب موجود در عضله‌ی بدن فرد کاهش می‌یابد نه چربی موجود در بدن. این افراد به همراه رژیم غذایی مناسب؛ تمرینات ورزشی در روز انجام دهند تا سبب افزایش سوخت و ساز بدن آنها شود همچنین، از مصرف مواد غذایی چرب، سرخ شده، فست فودها و غذاهای کنسروی اجتناب کنند. افرادی که خواهان کاهش وزن بهتر هستند صبحانه‌ی خود را به طور کامل میل کنند و در هنگام شام از غذاهای سبک استفاده نمایند.



## آیا مادر باردار باید ۲ برابر معمول غذا بخورد؟

ایسنا- دکتر حسن فرهاد غیبی گفت: دوره بارداری دوره ویژه‌ای برای مادران است و مادران باید دقت بیشتری در تغذیه خود داشته باشند. مادران مرتب توسط پزشک زنان ویزیت می‌شوند، ولی متأسفانه مادران باردار اطلاعاتی راجع به این مطلب ندارند که باید در دوران بارداری، تحت ویزیت دوره‌ای تغذیه نیز باشند و در ارتباط با متخصص تغذیه، برنامه غذایی مخصوص بارداری را دریافت کنند. وی افزود: متأسفانه هنوز این تفکر غلط که مادر باردار باید دو برابر معمول غذا بخورد؛ چرا که هم اکنون دو نفر است، در جامعه ما وجود دارد در حالیکه ما معتقدیم که یک مادر باردار در سه ماه اول بارداری به علت رشد ناچیز جنین، به کالری خیلی زیادی نیاز ندارد و در طول بارداری نیز فقط یک واحد غذایی از گروه‌های هرم تغذیه‌ای به رژیم غذایی فرد باید افزوده شود. یک مادر باردار اگر با وزن نرمال وارد دوران بارداری شود، می‌تواند ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم بر وزن خود اضافه کند.



## کدام دختران بیشتر چاق می‌شوند؟

مهر- محققان کلینیک مایو ایالت مینه سوتا در مطالعه بر روی ۱۰۰۰ نفر دریافتند دختران مبتلا به اختلال بیش فعالی دو برابر بیشتری از دختران هم‌سن و سال خود فاقد این بیماری، در معرض چاقی در دوران کودکی یا اوایل بزرگسالی قرار دارند. این چاقی ارتباطی با داروهای مورد مصرف آنها نظیر ریتالین و آدرال ندارد. دکتر سیما کومار، محقق این پژوهش، در این باره می‌گوید: «مجموعه مکانیسم‌هایی زیربنای بروز چاقی و اختلال بیش فعالی هستند.» ناهنجاری‌های موجود در مغز که منجر به بروز اختلال بیش فعالی می‌شود موجب اختلال در خورد و خوراک هم می‌شود. دختران مبتلا به اختلال بیش فعالی قادر به کنترل خوردنشان نیستند و ممکن است بیش از اندازه بخورند. از اینرو بیشتر در معرض چاقی قرار دارند. مشکلات خواب دست به دست اختلال بیش فعالی ممکن است در اضافه وزن نقش داشته باشند. پسران بیش فعال بیشتر از حد فعال بوده و کالری بیشتری می‌سوزانند.

