

## افزایش بیش از حد تب را جدی بگیرید

غیر این صورت به شکل آسیب هایی مزمن و دائمی همراه فرد باقی می ماند. وی افزود: معمولاً پزشکان توصیه می کنند درجه تب بیمار نباید از ۳۹ درجه بالاتر برود؛ در صورت بالاتر رفتن باید ابتدا علت بروز تب و لرز را برطرف کنیم بعد از آن با استفاده از داروهای ضد تب و با تنظیم لباس و سردی اطراف مقدار تب را پایین بیاوریم؛ گاهی سرم اگر خیلی زیاد باشد یا با شدت خروجی بالا به بیمار وصل شود ممکن است باعث بروز لرز شود.



یک متخصص داخلی گفت: لرز زمانی در بدن ایجاد می شود که ترموستات بدن حس کند دما بیش از حد پایین آمده و باید افزایش پیدا کند؛ لرزش ماهیچه ها درجه حرارت بدن را افزایش می دهد، پس لرزیدن بدن شما در سرما یک موضوع کاملاً طبیعی است؛ همچنین ممکن است این موضوع مقدمه تب هم باشد. محمد حسین فرقانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران ادامه داد: لباس اضافه پوشیدن و قرارگیری در محیط های گرم برای افرادی که

دچار لرز شده اند، کاری بسیار غلط است چرا که باعث بالا رفتن کاذب تب می شود؛ افزایش بیش از حد تب ممکن است در نهایت آسیب های جبران ناپذیری مثل تشنج را در پی داشته باشد. وی گفت: زمانی که درجه تب بیمار از حدی بالاتر برود ممکن است عارضه خطرناکی به نام تشنج به همراه داشته باشد؛ این عارضه خصوصاً در اطفال می تواند بسیار مشکل ساز شود و حتی بیمار تا مدت ها مجبور به مصرف دارو باشد، در

## آفتاب گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با مشاور روانشناس خانواده بررسی کرد

## چگونه با کودک پر خاشاک برخورد کنیم؟

آفتاب یزد - محبوبه مظفری: پر خاشاگری در کودکان یکی از مشکلاتی است که اکثر خانواده ها با آن دست به گریبان هستند، مشکلی که اگر در این دوران برطرف نشود، تاثیرات بسیاری در زندگی کودک و خانواده خواهد گذاشت. برای درمان پر خاشاگری در کودکان اولین گام این است که نوع پر خاشاگری و علل ایجاد کننده آن را شناسایی کنیم و پر خاشاگری را به صورت موردی بر طرف نماییم. آفتاب یزد با توجه به اهمیت موضوع در این باره با خانم فاطمه نیکویی، مشاور روانشناس خانواده از مرکز مشاوره شریف گفت و گو کرده است.

وی در این باره می گوید: عامل پر خاشاگری اغلب کودکان به الگوپذیری آنها در این دوران برمی گردد که بیشتر از پدر و مادر الگو می گیرند بدین صورت که وقتی کودک در خانه، پدر و مادری پر خاشاگر را مشاهده می کند مسلماً از آنها الگو می گیرد.

والدین برای اینکه بتوانند بهترین تاثیر را روی رفتار فرزندشان بگذارند باید آرامش را سرلوحه زندگی خود کنند بدین خاطر که آنها هر لحظه ناظر رفتار والدین خود هستند و سریعاً الگو برداری می کنند لذا ضروری است که ابتدا والدین در رفتارهای خود تغییراتی را ایجاد کرده و گام هایی جهت رسیدن به آرامش بردارند.

جهت جلوگیری از ایجاد پر خاشاگری در فرزندتان در سن بلوغ، والدین می توانند اطلاعات خود را نسبت به دوستان فرزندشان، فضای مجازی مورد استفاده وی و... بالا ببرند تا بتوانند بهترین تاثیر را روی سلامت کودک بگذارند.

نیکویی ادامه داد: الگو پذیری پر خاشاگری حتی در برخی موارد ریشه در رفتار های مادر در دوران بارداری دارد بدین صورت که اگر مادر در دوران حاملگی دچار تنش شود روی رفتار کودک اثر می گذارد و در صورتی که از بچه خواسته هایی و انتظاراتی داشته باشد و سرما مطرح می کند وی مخالفت کرده و پر خاشاگری می نماید.



## نکته

## ترکیبات شوینده و آرایشی، عامل بلوغ زودرس در دختران

نتایج یک آزمایش نشان می دهد مواد شیمیایی موجود در برخی محصولات همچون شامپو، عطر، دئودرانت و صابون موجب بلوغ زودرس در دختران نوجوان می شود. به گزارش ایسنا، در این بررسی سطح مواد شیمیایی همچون فتالات، پارابن و فنول مورد ارزیابی قرار گرفت. برخی از انواع فتالات ها در تعدادی از محصولات عطری از قبیل عطرها، دئودرانت ها، صابون ها، شامپو و مواد آرایشی کاربرد دارند. همچنین پارابن اغلب به عنوان ماده نگهدارنده در مواد آرایشی و محصولات مراقبت شخصی به کار گرفته

## هشدار

## ارتباط کم کاری و پرکاری تیروئید با سرطان

رئیس پژوهشکده غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اکثر گردها و سرطان های تیروئیدی همراه با کم کاری و پرکاری تیروئید نیستند، گفت: ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد

که گره تیروئید دارند، ضایعه خوش خیم است. به گزارش فارس، فریدون عزیزی در ارتباط با احتمال ابتلا به سرطان تیروئید در بیماران مبتلا به کم کاری و پرکاری تیروئید اظهار داشت: احتمال ابتلا به سرطان در مبتلایان به کم کاری تیروئید بسیار کم است و در اکثر موارد بیشتر از افراد معمولی نیست. وی با بیان اینکه اکثر گردها و سرطان های تیروئیدی همراه با کم کاری

## کلسیم

کمبود کلسیم بر وضعیت جسمی و روحی تاثیر می گذارد؛ از طرفی گیاه ریواس سرشار از کلسیم است و می تواند در استخوان سازی و استحکام بدن نقش داشته باشد.



## ویتامین K

مصرف این ویتامین برای سلامت کلی بدن حائز اهمیت است به طوری که کمبود این ویتامین در بدن باعث می شود در صورت بروز کوچکترین بریدگی با خونریزی زیادی رو به رو شوید.



## خاصیت های باورنکردنی ریواس



ریواس گیاه بومی آسیاست و احتمال می رود اولین بار در سیبری یا هیمالیا برداشت شده باشد، گفته می شود چینی ها به عنوان دارو از ریواس استفاده می کردند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی به حساب می آید که ظاهر آن شبیه به کرفس اما صورتی رنگ و طعم آن ترش و شیرین یا ملس است، ریواس بطور طبیعی در فصل بهار تا اوایل تابستان می روید؛ ساقه ریواس مصرف خوراکی دارد برخی از خاصیت های مصرف ریواس عبارتند از:

## لوتئین

ریواس حاوی ماده ای به نام «لوتئین» است که برای سلامت چشم و پوست افراد ضروری است؛ با توجه به اینکه افراد روزانه در معرض گرد و غبار قرار می گیرند، مصرف ریواس باید در اولویت گیرد.



## کاهش وزن

ریواس در دسته سبزیجات کم کالری قرار دارد و مصرف آن برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، تاثیرگذار است زیرا می تواند با بالا بردن سوخت و ساز بدن به کاهش وزن کمک می کند.



## تاثیر مصرف روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به دیابت

دانشمندان ترکیبی را در روغن زیتون شناسایی کرده اند که ممکن است با کمک به بدن برای ترشح انسولین بیشتر، از ابتلا به دیابت پیشگیری کند و مسیری در راستای شیوه های کم هزینه مقابله با این بیماری ایجاد کند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند که ترکیب «اولئوروپین» موجود در زیتون به ترشح انسولین بیشتر کمک می کند؛ انسولین مولکول سیگنالده بر مکرزی بدن است که متابولیسم را کنترل می کند. ترکیب مشابه مولکول سیگنالده دیگر



## علت افزایش پوسیدگی دندان ایرانی ها

دومین بیماری شایع به ویژه در کشورهای در حال توسعه به شمار می رود. وی گفت: سرانه مصرف شکر در ایران بالاست و این مسئله ریسک پوسیدگی های دندان را افزایش می دهد بنابراین پیشگیری از این موضوع بسیار حائز اهمیت است. وی در مورد موضوع جراحی دندان گفت: در قدیم زمانی که ایمپلنت وجود نداشت همه تلاش دندانپزشکان حفظ دندان بود ولی امروزه خیال مردم و دندانپزشکان راحت تر شده چرا که ایمپلنت جایگزین دندان اصلی می شود ولی باید توجه داشت هیچ چیز همچون عضو طبیعی بدن نیست و باید همچنان سعی در حفظ دندان شود.

## ۹ دلیل شایع سرگیجه



## غافلگیر شدن

همین واکنش مشابه می تواند زمانی که شما به طور ناگهانی با صدای دوستان از جا می پرید و غافلگیر می شوید، در بدنتان رخ دهد. در این حالت به یکباره سیستم عصبی بدن دچار حالتی شبیه خستگی و فرسودگی شده، فشار خون سر نامید، اما حالتی که در این شرایط معمول است این است که فرد احساس می کند اتفاقی که در آن قرار گرفته، دور سرش می چرخد این دشوار است که تشخیص دهیم چه زمانی باید از سرگیجه و یا سبکی سر نگران شویم، حتی گاهی پزشکان نیز در این شرایط نمی دانند که آیا باید نگران بود یا خیر؟ در اینجا ۹ دلیل بالقوه سرگیجه و علت رخ دادن آن ها را بیان می کنیم.

## به سرعت از جا برخاستن

احساس سبکی سر و حتی دیدن نقاط سیاه همچنین زمانی که به سرعت از یک موقعیت نشسته تغییر حالت داده و می ایستید رخ می دهد. این حالت هیپوتانسیون از تواسیتیک نام دارد که نشان دهنده کاهش ناگهانی فشار خون در هنگام ایستادن است. این حالت معمولاً جدی نیست، اما اگر زیاد اتفاق بیفتد و یا بعد از گذشت چند دقیقه به جای بهتر شدن، بدتر شود، بهتر است که به پزشک خود مشورت کنید.

## ریتیم غیر طبیعی قلب

در مقایسه با علائم بیهوشی ناشی از غافلگیری، علائم بیهوشی ناشی از ضربان غیر طبیعی قلب، سریع تر بروز پیدا می کنند، بنابراین ممکن است در این حالت فرد هیچ احساس سبکی سری را تجربه نکند. ضربان قلب نامنظم، که به آن آریتمی گفته می شود، به معنای ضربان کند و یا تندتر از حالت معمول قلب است که می تواند بر جریان خونی که به سمت مغز می رود اثرگذار باشد این نوع بیهوشی ناگهانی که اغلب بدون هیچ علامت

## وزن خود را چگونه کاهش دهیم

اساس این گزارش، کنترل فشار خون، پیشگیری از ابتلای افراد به سرطان سینه و پروستات، پاکسازی کبد به دلیل داشتن آهن و کلسیم بالا، بالا بردن سطح انرژی بدن، بهبود سلامت مغز، تنظیم قند خون، کمک به دستگاه گوارش

این نوع داروها دچار سرگیجه و سبکی سر می شود. بهتر است به پزشک اجازه دهید تگهی دوباره به داروهای مصرفی تان بیندازد. گاهی اوقات یک حساسیت دارویی مانند واکنش آلرژیک به ماده مخدر موجود در دارو می تواند دلیل سرگیجه و یا بیهوشی ناگهانی باشد. این واکنش آلرژیک از سوی سیستم ایمنی بدن موجب انبساط عروق و در نتیجه کاهش فشارخون می شود. هر چند این تغییر فشارخون است که موجب سرگیجه می شود، اما در واقع این حالت ناشی از یک واکنش ایمنی است.

## قند خون پایین

اگر از یک وعده غذایی اصلی بگذرید حتماً گرسنگی زیاد و جدی را تجربه می کنید. به این خاطر که عدم مصرف غذای کافی قند خون را کاهش می دهد و اگر سطح خون بیش از حد افت پیدا کند مغز سوخت کافی که همان گلوکز است را دریافت نکرده و انرژی لازم را به دست نمی آورد و در نهایت دچار گیجی خواهید شد. اغلب اوقات مصرف کمی خوراکی می تواند علائم را رفع کند. اما اگر دچار دیابت هستید و داروی کاهش قند خون مصرف می نمایید، ابتلا به سرگیجه باید جدی گرفته شود، زیرا ممکن است نشانه افت بیش از حد قند خون باشد که می تواند منجر به تشنج و بی هوشی شود.

## آنفلوآنزا

آنفلوآنزا، عفونت تنفسی ناشی از ویروس، می تواند علائم آزاردهنده ای مانند تب، دردهای عضلانی، لرز، گلودرد، سردرد و گرفتگی بینی ایجاد کند؛ اما اگر احساس سرگیجه می کنید چه؟ در این حالت افت قندخون و کم آبی بدن مقصر مسئله است. شاید در این شرایط میل زیادی به خوردن و نوشیدن نداشته باشید اما باید بدانید که این دو می توانند احتمال سرگیجه و علائم آنفلوآنزا را کاهش دهند.

## سکته مغزی

اگر احساس سرگیجه همراه با ضعف عضلانی، مشکل تکلم، بی حسی یا کرختی را تجربه کردید، ممکن است پشت همه این علائم سکته مغزی باشد و شما باید بلافاصله خود را به اورژانس برسانید. کاهش جریان خون که منجر به احساس سرگیجه می شود، می تواند به دلیل لخته شدن خون در مغز اتفاق بیفتد که می تواند منجر به سکته مغزی ایسکمیک شود.

تومور، برطرف کردن مشکلات تنفسی بدن، برطرف کردن سردرد، کاهش استرس و سم زدایی از کل بدن از فواید مصرف لبواست. بر همین اساس، اکثر متخصصان طب سنتی مصرف لبوا را برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می کنند و این میوه ماده ای مفید برای رژیم غذایی است.