

همیشه‌ها



کودکان بد خواب شده‌اند

مطالعه ۵ساله انجمن پزشکی خواب نشان می‌دهد که اختلال خواب در کودکان ایرانی به بیش از ۵۰ درصد رسیده است

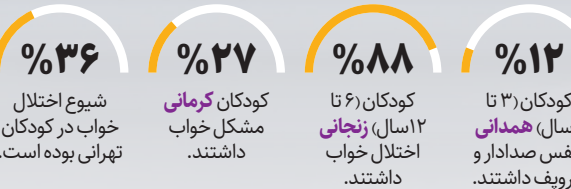
مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

شیوع اختلالات خواب در کودکان طبق مطالعات انجام شده در استان‌های مختلف کشور روند افزایشی دارد و به بیش از

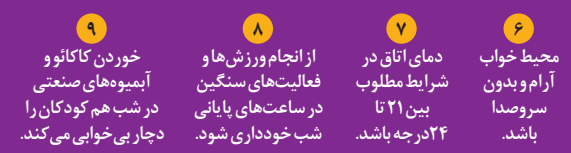
۵۰درصد رسیده است؛ روندی که قطعاً بر سلامت کودکان در آینده اثرات نامطلوبی خواهد داشت. به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند اطلاع‌رسانی در این باره برای توجه به مشکلات خواب کودکان باید به شکل جدی آغاز شود. مطالعات بررسی وضعیت خواب کودکان ایرانی طی ۵سال از سوی دکتر شبنم جلیلی‌القدر، فوق تخصص اختلالات خواب و دبیر انجمن پزشکی

خواب ایران به همراه همکارانش در نقاط مختلف کشور انجام و نتیجه آن به شکل مقالات معتبر در نشریات داخلی و خارجی به زبان انگلیسی چاپ شده است. آمار آن هم فروردین امسال در کنگره استاد قریب و همایش سالانه انجمن پزشکان کودکان ایران ارائه شد. جلیلی‌القدر در گفت‌وگو با همشهری نکات جالبی را از این مطالعه مطرح می‌کند.

جغرافیای بد خوابی کودکان



بد خوابی اول شب، بی خوابی‌های مکرر شبانه و زودبیدار شدن‌های طول روز از مشکلات عمده کودکان است.



شايع‌ترين بيماری خواب کودکان

۱۶۰ اختلال و بیماری خواب در دنیا وجود دارد مهم‌ترین آنها در ایران شامل مواد زیر است:

- اینسونمیا (بی خوابی یا کم خوابی)** شايع‌ترین اختلال و بیماری خواب برای کودکان
- پاراسومنیا** یا مشکلاتی است که در طول خواب برای کودک رخ می‌دهد؛ از جمله وحشت و کابوس شبانه، خوابگردی، دندان قروچه، شب‌اداری‌های بی دلیل و...
- سیرکادین** مربوط به چرخه خواب است؛ یعنی کودکان به‌موقع نمی‌خوابند و بیدار نمی‌شوند
- بیماری‌های تنفسی** خروپف یا قطع نفس) در خواب هم که اگرچه شیوع بالایی ندارند، اما خطرناک‌ترین شکل ممکن هستند

بیشترین اختلال خواب در پیش‌دبستانی‌ها

نتایج مطالعه در گروه‌های پیش‌دبستانی (۳ تا ۶ سال) نشان داد که شیوع اختلالات خواب در این کودکان بالاست. این اختلالات به شکل بد خوابی اول شب، صبح زود بیدار شدن و هم خوابی با والدین بود. ۷۸ درصد کودکان با والدین در یک اتاق می‌خوابند و این هم خوابی بعد از ۲ سالگی می‌تواند خواب عمیق کودکان را کاهش دهد.

دبیر ستانی‌ها کمتر می‌خوابند مطالعه کلی در نوجوانان پیش‌دانشگاهی هم نشان می‌دهد که بیش از ۵۵ درصد آنها کیفیت خواب بد دارند. بچه‌های دبیر ستانی هم اکثراً خواب عمیق با والدین بود. ۷۸ درصد کودکان با والدین در یک اتاق می‌خوابند و این هم خوابی بعد از ۲ سالگی می‌تواند خواب عمیق کودکان را کاهش دهد.

خواب ۳ ماهگی را جدی بگیرد

در یک مطالعه جدید حدود ۳۰۰ هزار کودک یک تا ۳ سال آسیایی و قفقازی را با یکدیگر مقایسه کردند. نتیجه این بود که تا ۳ ماهگی همه کودکان شرایط خواب مشابهی داشتند، اما از این سن به بعد که سبک زندگی وارد عمل می‌شود، کودکان آسیایی نه تنها متناسب با سنشان نمی‌خوابند، بلکه کمتر و نامنظم می‌خوابند. دلیلش هم این است که کودکان در زمان تولد تا ۳ ماهگی الگوی خواب نرمال دارند، اما به تدریج این عادت دچار تغییر می‌شود. آنها در ۳ ماهگی فرق نور و تاریکی و روز و شب را می‌فهمند و از ۴ ماهگی هم ریتم شب خوابیدن و روز بیدار ماندن را یاد می‌گیرند؛ به همین دلیل سبک زندگی خانواده‌ها در این سن اهمیت زیادی دارد. دبیر انجمن پزشکی خواب ایران با بیان این مطلب به یک نکته مهم اشاره می‌کند و می‌گوید: «خانواده‌های ایرانی به دلیل مشکلات اقتصادی، فعالیت بیشتری در بیرون از خانه دارند و به همین دلیل شب‌ها در خانه بیشتر بیدار می‌مانند. طی این مدت هم بسیاری از چراغ‌ها روشن و میزان استفاده از موبایل و تلویزیون نیز بالاست. این عادت به شکل واضح بر فرهنگ خواب کودکان تأثیر دارد.»

کودک بی خواب، بزرگسال بیمار

اگر در کوتاه مدت میزان خواب کودکان و نوجوانان کمتر از حد مطلوب باشد، آنها را در معرض اختلال عملکرد سیستم ایمنی بدن، سیستم اندوکرین غدد بدن و سیستم عملکرد قلبی - عروقی و همچنین بیماری‌هایی از جمله دیابت و فشار خون قرار می‌دهد. این آسیب‌ها نیازمند بازه زمانی طولانی هم نیستند و اگر بیش از یک تا ۳ ماه عادت اختلال در خواب طول بکشد کودک در معرض کمبود انرژی، کمبود توجه، آسیب‌دیدگی و اختلال رشد و تکامل قرار می‌گیرد؛ یعنی بی خوابی به راحتی روی تکامل مغز و رشد جسمی کودکان و میزان موفقیت در سنین بزرگسالی اثر دارد. بد خوابی کودکان باعث می‌شود که آنها در بزرگسالی در معرض اختلالات روحی - روانی قرار بگیرند و به همین دلیل ضرورت دارد که اطلاع‌رسانی گسترده‌ای برای آگاهی خانواده‌ها صورت بگیرد.

خواب بد کودک، کاهش کیفیت زندگی خانواده

بی تردید خواب بد کودکان، روی زندگی والدین تأثیر منفی می‌گذارد. جلیلی‌القدر در این باره و راهکارهایی که می‌تواند منجر به خواب سالم کودکان شود، می‌گوید: «مردم باید آگاه باشند که خواب بد چه میزان آسیب‌زاست؛ هم برای خودشان و هم فرزندانشان. یکی از دلایلی که ما بی خوابی اطفال را درمان می‌کنیم این است که خواب بد کودکان کیفیت خواب والدین را کاهش می‌دهد یا اختلال عملکرد روزانه برای آنها دارد؛ به همین دلیل لازم و ملزوم هم هستند و در واقع همه اعضای خانواده باید خواب‌شان تصحیح شود که درباره کودک هم این اصلاح باید صورت بگیرد.»

۱۰ هزار

سندولادت ایرانیان خارج از کشور در سال گذشته ثبت شده است. این راه‌شمار کارگر، معاون وزیر کشور و رئیس سازمان ثبت احوال اعلام و اضافه کرده است: امور مرتبط با این هموطنان را اداره کل ثبت احوال ایرانیان خارج از کشور انجام می‌دهد. این مرکز قرار است پلی بین ایرانیان خارج از کشور با کشورشان باشد.

۱۳ سرطان

مختلف را با چاقی مرتبط دانسته‌اند. در تحقیقات جدید ثابت شده است کاهش وزن سالم حتی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد. به نقل از مدیرسنت، کاهش اصولی وزن می‌تواند به نوعی محافظت مسا در برابر سرطان‌های مرتبط با چاقی باشد؛ سرطان‌هایی مثل سرطان سینه، کلیه، تخمدان، کبد و پانکراس.

مختلف را با چاقی مرتبط دانسته‌اند. در تحقیقات جدید ثابت شده است کاهش وزن سالم حتی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد. به نقل از مدیرسنت، کاهش اصولی وزن می‌تواند به نوعی محافظت مسا در برابر سرطان‌های مرتبط با چاقی باشد؛ سرطان‌هایی مثل سرطان سینه، کلیه، تخمدان، کبد و پانکراس.

۲۸ میلیون

نفر از جمعیت شهری کشور تا پایان امسال به برنامه سلامت خانواده خواهند پیوست. به گفته حسین فرشی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، به این ترتیب، کل جمعیت شهری کشور تا پایان سال جاری ذیل این طرح قرار خواهد گرفت. وی از تقویت شبکه بهداشت و درمان شهری و نیز گسترش برنامه سلامت خانواده در کل کشور سخن گفته است.

۳۱ درصد

بزرگسالان جهان به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند. این امر خطر بزرگی برای سلامتی بزرگسالان دارد. براساس تحقیقات سازمان بهداشت جهانی و دیگر محققان، نزدیک به ۸۰ میلیون نفر در جهان دچار فعالیت‌های بدنی کم هستند.

آرش نیاوندی
روزنامه‌نگار

خوراکی‌هایی برای خنکی بدن

از آنجا که دمای هوا در تابستان افزایش پیدا می‌کند، مهم است که بدانیم چگونه می‌توانیم از خود در برابر آن محافظت کنیم. در این مطلب به غذاهایی می‌پردازیم که به کاهش دمای بدن کمک می‌کنند.

آب نوشیدن روزانه ۲٫۷ تا ۳٫۷ لیتر آب برای خنک نگه‌داشتن بدن در فصل گرما ضروری است.

میوه‌ها این میوه یکی از پر آب‌ترین میوه‌هاست که تقریباً ۹۰ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد. هندوانه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را خنک نگه می‌دارند.

بازلیک این سبزی نه تنها بدن را خنک نگه می‌دارد بلکه به مثابه حفاظتی در برابر تابش نور خورشید عمل می‌کند.

چای خیار نیز مانند هندوانه یکی از صیفی‌هایی است که آب بیشتری دارد.

کشمش کشمش سرشار از پروتئین است و گرمای بدن را نیز برطرف می‌دهد.

آب‌انگور یک نوشیدنی عالی برای افزایش آب بدن است. همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است که به محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها در فصل تابستان کمک می‌کند.

برگ‌های این سبزی به همان اندازه که بدن را خنک می‌کند، باطراوت است.

نعناع این گیاه مملو از آب، در صورت مصرف منظم به خنک شدن بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، خواص ضدالتهابی نیز دارد.

آب‌نبو عبار تند از اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم، کاهو، کلم و... این سبزی‌ها دارای آب بسیار بالا و سرشار از مواد مغذی هستند.

بزمباز از معود نوشیدنی‌های غنی از پروتئین است که بدن را خنک می‌کند. همچنین مشکلات رودای که ممکن است به دلیل آب و هوا ایجاد شود، تسکین می‌دهد.

مرکبات مرکبات منبع عالی آبرسانی و ویتامین‌ها هستند که هر دو به عنوان سبزی مقاوم در برابر هوای گرم عمل می‌کنند. برخی از مرکبات رایج عبارتند از پرتقال، نارنج، لیموشیرین، لیموترش و گریپ‌فروت.

پروانه بندی؛ روزنامه‌نگار

چه کسانی بوتاکس نکند؟

این روزها استفاده از بوتاکس برای زیبایی شیوع فراوانی یافته است اما سؤال اصلی اینجاست که چه کسانی نباید بوتاکس کنند یا در این قضیه باید احتیاط داشته باشند؟

۱ مبتلایان به دیابت بیماران دیابتی قبل از انجام هر نوع عمل زیبایی باید با یک متخصص مشورت کنند.

۲ افراد مبتلا به فشار خون بالا در افرادی که بیماری زمینه‌ای کنترل شده دارند، تزریق بوتاکس مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما ممکن است فردی دچار فشار خون بالا باشد و خودش از این موضوع اطلاعی نداشته باشد که در این صورت ممکن است بیماری او تشدید شود.

۳ افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مبتلایان به آسم نباید از بوتاکس استفاده کنند؛ چون ممکن است مشکلات تنفسی در آنها تشدید شود و حتی ادامه حیات آنها به مخاطره بیفتد.

۴ افراد با سکنه قلبی یا مغزی افرادی که سابقه سکنه‌های قلبی یا مغزی دارند و تحت درمان با داروهای وارفارین یا تروفانکس هستند به علت اختلال انعقاد خون در این داروها باید تا تأخیر بیندازند.

۵ مادران در دوره بارداری و شیردهی هر ماده و داروی ناشناخته‌ای می‌تواند خطراتی برای جنین داشته باشد. تزریق بوتاکس به مقدار زیاد ممکن است باعث ناتوانی‌های مادرزادی یا اسهط جنین در مادران باردار شود. پزشکان، استفاده از این روش را در دوران شیردهی نیز توصیه نمی‌کنند.