

کدام بیماری ها در کودکان با تب بروز

می کنند؟

تب در هر دوره سنی بیانگر یک بیماری متفاوت است که باید جدی گرفته شود تا عوارض جبران ناپذیری نداشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علی کرامتی متخصص کودک و نوزاد درباره علل بروز تب در کودکان اظهار کرد: یکی از مباحث مهم در کودکان تب است که والدین با مشاهده آن در کودکان خود به مراکز درمانی مراجعه می کنند، زیرا معمولاً تب در کودکان برای والدین استرس زا است.

او گفت: تب در دوره های سنی مختلف بیانگر بیماری های مختلفی است که به طور کلی در کودکان به ۳ دوره سنی تقسیم می شود که شامل دوره نوزادی، ۱ تا ۳ ماه و از ۳ ماهگی تا ۳ سالگی می شود.

او بیان کرد: تب در نوزادان همیشه علامت یک بیماری خطرناک است که سریعاً باید مورد توجه قرار گیرد و اگر با کم کردن لباس نوزاد تبش کم نشد باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. در سنین ۱ تا ۳ ماهگی هم، چون کودک هنوز به سن نوزادی نزدیک است باید همانند نوزادان با تب آن ها برخورد کرد.

او افزود: معمولاً تب در کودکان ۳ ماه تا سه سال بدون کانون است؛ تب بدون

علت گرفتگی عضلات پا چیست؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید تا به حال برای شما هم پیش آمده باشد که به طور ناگهانی در نیمه های شب، در خواب و یا در طول روز دچار گرفتگی عضلانی شده باشید. این حالت عارضه ای بسیار درنکات بوده که راه رفتن را برای مدت کوتاهی بسیار سخت و دشوار و حتی در برخی موارد غیر ممکن می کند. اسپاسم عضلانی و یا گرفتگی عضلات به دلایل مختلفی رخ می دهد در واقع زمانی که شما بیش از حد توتان به انجام فعالیت های بدنی در طول روز می پردازید، در شب ممکن است با اسپاسم و گرفتگی عضلات رو به رو شوید که معمولاً برای فرد خطر و ضرری را به همراه ندارد، اما برای مدت هر چند کوتاهی باید در در بسیار زیادی را متحمل شود.

گرم نکردن بدن قبل از ورزش

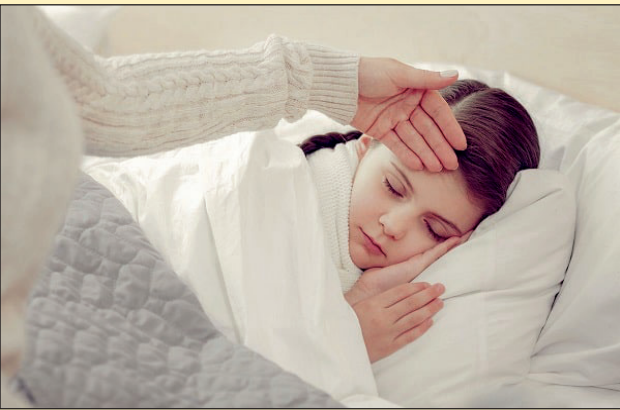
گاهی اوقات افراد بدون داشتن هیچ آمادگی به انجام حرکات ورزشی در خانه می پردازند که بعد از انجام این حرکات و یا در حین انجام این حرکات ورزشی دچار گرفتگی عضلات خواهند شد. در واقع زمانی که شما قبل از ورزش کردن به گرم کردن بدنتان می پردازید این کار تا حد بسیار زیادی از چسبندگی عضلات و در نتیجه اسپاسم عضلانی جلوگیری می کند.

ورزش کردن در گرما

برخی از افراد معتقدند که انجام حرکات ورزشی در هوای گرم به آنان کمک می کند تا فعالیت و سوخت و ساز بدنشان افزایش یابد و در نتیجه سریع تر لاغر شوند و به تناسب اندام برسند در صورتی که نه تنها این چنین نیست بلکه به دلیل تعریق زیاد و در نهایت از دست دادن مقدار زیادی آب بدن این امر سبب می شود تا فرد دچار گرفتگی عضله شود.

کمبود کلسیم: دوران بارداری، دورانی است که مادران برای لذت بردن از در آغوش کشیدن فرزندانشان دردهای زیادی را متحمل خواهند شد. جنین برای دلشتن رشد مناسب استخوان هایش به دریافت میزان قابل مشخصی کلسیم احتیاج دارد که از بدن مادر دریافت می کند و در صورتی کلسیم مورد نیاز بدن مادر به خوبی تامین نشود، باعث شده تا علاوه بر بروز بوکی استخوان زودرس مادر دچار حمله های عضلانی، گرفتگی و اسپاسم عضلانی خواهد شد.

کاهش گردش خون: گاهی اوقات ممکن است افراد به دلیل نداشتن سبک زندگی مناسب و استفاده مکرر از غذاهای چرب، رگ های خونی قلبشان بر اثر رسوب چربی ها مسدود شود. این امر سبب می شود تا گردش خون به درستی اتفاق نیافتند و سرانجام منجر به گرفتگی عضلات، بخصوص عضلات پا شود.



کانون به این معناست که کودک به هنگام تب داشتن علائم دیگری مثل اسهال و استفراغ و خستگی مفرط ندارد.

او ادامه داد: یک سوم کودکان در فصول سرد سال مثل پاییز و زمستان با تب بدون علامت به مراکز درمانی مراجعه می کنند، اما در برخی موارد متأسفانه داروهای نامناسب و مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها موجب مقاومت بدن کودکان در برابر آن ها می شود.

او گفت: اگر دمای بدن کودک شما بالاتر از ۳۸ درجه باشد این به این معناست که کودک شما تب دارد. تب های خفیف معمولاً تب هایی هستند که زیر ۳۹ درجه بوده و خطری کودک را تهدید نمی کند، اما باید توجه داشت که علل بروز همین تب خفیف هم بیماری های خطرناک نباشد.

او بیان کرد: بیماری های عفونی یا تب همراه هستند که در ابتدا لازم است معاینه فیزیکی دقیقی مثل معاینه مفاصل، گوش، حلق و پوست کودکان داشته باشیم تا از این طریق به علت بروز تب پی ببریم.

کرامتی گفت: یکی از علل شایع تب بدون کانون در کودکان به ویژه دختران و پسران ختنه نشده و نوزادان ۶ ماه تا ۱ سال، بیماری عفونی ادراری است که ممکن است با معاینه فیزیکی به آن ترسیم؛ این در حالی است که از هر ۱۰ کودکی که تب بدون کانون دارند حداقل ۱ نفر از آن ها عفونت ادراری دارند که تنها از طریق آزمایش می توان به آن پی برد.

او در پایان اشاره کرد: در صورتی که علت تب عفونت های ادراری باشد برای پایین آوردن تب کودک استامینوفن تجویز می شود، اما اگر کودک عفونت ادراری و علائم خطر نداشته باشد ممکن است علت تب بالای ۳۹ درجه عفونت های ویرال از قبیل آنفلوآنزا، سرخک و آبله مرغان باشد که حتی این تب ممکن است تا دو هفته طول بکشد. کودکانی که تب شان با اسهال و استفراغ و خستگی مفرط همراه است باید حتماً بستری شوند و تحت معاینه دقیق تری قرار بگیرند.

خوراکی هایی که برای افزایش قد معجزه می کنند



محلول در آب بوده و برای افزایش قد بسیار مهم است. همچنین آسید آمینه تورین موجود در آن باعث رشد استخوان ها می شود. به گفته محققان مرغ منبع خوبی از نیاسین، سلنیوم فسفر و ویتامین B۶ محسوب می شود.

بادام

بادام ملو از بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بلندتر شدن قد است. همچنین ویتامین E موجود در بادام یک ویتامین محلول در چربی است که به عنوان آنتی اکسیدان قوی عمل می کند. کمبود این ویتامین مهم می تواند عوارض جانبی جدی از جمله توقف رشد در کودکان را به همراه داشته باشد. گفتنی است: در یک مطالعه کوچک بر روی ۱۴ نفر، مشخص شد که مصرف بادام باعث مهار تشکیل استئوکلاست ها (نوعی سلول که بافت استخوانی را تجزیه می کند) می شود.

ماست

ماست منبع خوبی از چندین ماده مغذی اصلی است که برای رشد قد مهم هستند. در واقع، فقط ۲۰۰ گرم ماست تقریباً ۲۰ گرم پروتئین دارد. انواع خاصی از ماست ها حاوی پروبیوتیک هستند، نوعی باکتری مفید که می تواند به سلامت روده کمک کند. پروبیوتیک ها علاوه بر بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب می توانند به افزایش رشد قد در کودکان نیز کمک کنند. همچنین ماست منبع خوبی از کلسیم، منیزیم

فسفر و پتاسیم است.

شیر

شیر اغلب یکی از اجزای اصلی یک رژیم غذایی سالم محسوب می شود که می تواند با تأمین مواد مغذی متعددی که برای سلامت استخوان مهم هستند به رشد قد افراد کمک کند. تحقیقات نشان می دهد که شیر گاو می تواند افزایش رشد را در کودکان تحریک کند و ممکن است منبع مناسبی برای افزایش وزن و عضله سازی باشد.

تخم مرغ

استفاده ی روزانه از تخم مرغ باعث رشد و تندرستی هرچه بیشتر در کودکان می شود. تحقیقات و بررسی هایی که به تازگی انجام شده اند نشان می دهند که تخم مرغ کودکان را به میزان ۴۷٪ از بازماندگی رشد حفاظت می کند.

۷ ترفند خانگی برای از بین بردن

جوش های سرسیاه

جوش های سرسیاه یکی از آزاردهنده ترین مشکلات پوستی هستند که می توان با چند ترفند خانگی از شر آن ها خلاصی یافت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، جوش های سرسیاه بسیار کوچک و تیره هستند که به دلایل گوناگون مانند مراقبت نکردن از پوست، بی نظمی هورمونی، قرار گرفتن در معرض سموم و آلاینده ها یا دود و غیره رخ داده و زیبایی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. با استفاده از روش های خانگی به صورت روزانه می توانید برای همیشه با آن ها خداحافظی کرده و پوستی سالم و شاداب داشته باشید.

جوش سرسیاه به هیچ عنوان بر اثر آلودگی به وجود نخواهد آمد، بنابراین لایه برداری بیش از حد پوست روش مناسبی برای رهایی از شر این نوع جوش نیست و احتمال دارد وضعیت آن را بدتر کند؛ چرا که انجام آن باعث خشکی و ترشح بیش از حد چربی پوست می شود.

نکات طلایی برای رفع جوش های سر سیاه

۱- با استفاده از جوش شیرین و آب می توانید برای همیشه با جوش های سرسیاه خداحافظی کنید و برای انجام این کار یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را در ۱۰۰ سی سی آب حل کرده سپس با استفاده از پنبه، آن را به مناطقی که دارای جوش سرسیاه هستد، بمالید و در انتها بعد از ۱۰ دقیقه آن را آب کشی کنید.

۲- استفاده از شکر قهوه ای یکی دیگر از راهکارهای رفع جوش های سر سیاه است که لازم است تا یک قاشق مرباخوری شکر قهوه ای، عسل و نیبی از لیمو تازه را با هم ترکیب کنید و روی جوش های سر سیاه قرار داده و ۵ دقیقه قبل از آب کشی، این ترکیب را روی پوست ماساژ دهید و بعد از گذشت ۲۰ دقیقه به آب کشی آن اقدام کنید.

۳- به عقیده کارشناسان روغن جای اثری مستقیم بر درمان جوش های سر سیاه دارد که در این صورت لازم است روزانه آن را روی پوست خود قرار داده و از شر جوش های سر سیاه خلاص شوید.

۴- یک قاشق جای خوری زردچوبه را در کمی روغن نارگیل یا آب حل کرده و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن را روی پوست خود قرار دهید.

۵- مخلوط روغن نارگیل و شکر نوعی اسکراب (لایه بردار) پوست است که به عقیده متخصصان پوست، مو و زیبایی اگر به صورت روزانه و به مدت زمان ۲۰ الی ۳۰ دقیقه از آن استفاده کنید، خواهید دید جوش های سر سیاهتان به مرور رفع خواهند شد.

۶- یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق چای خوری شیر ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست بگذارید و در انتها حتماً پوست خود را بشوید و شاهد باز شدن منافذ آن باشید.

۷- با استفاده از پنبه سفیده تخم مرغ را روی پوست خود پخش کنید و سپس با دستمال کاغذی روی آن را پوشانده و در انتها بعد از ۲۰ دقیقه به آب کشی آن اقدام کنید.

استخدام

شرکت روغن موتور قطران کاوه

جهت تکمیل کادر فروش خود به افراد

با شرایط ذیل جهت اهواز ، ایذه ،

آبادان ، خرمشهر و ماهشهر نیازمند است

عنوان شغل	جنسیت	تحصیلات	شرایط
ویزیتور (بازاریاب)	خانم و آقا	حداقل فوق دیپلم	با سابقه کار

مزایا: حقوق + پورسانت + بیمه

تماس: ۰۹۳۳۴۴۴۰۰۶۱

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۵۰۵۰۵۰۳۳۳۶۵-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

استخدام

یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر خود یک نفر

با شرایط زیر استخدام می نماید

عنوان شغلی	شرایط
حسابدار	حداقل لیسانس حسابداری ، ۳ سال سابقه کار آشنا با نرم افزار همکاران سیستم ، حداکثر سن ۳۰ سال

آدرس ایمیل جهت ارسال رزومه : ard_djonob@yahoo.com

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱