

ماذا تعرف عن الصحة الانتقائي لدى الأطفال؟



الآخرين حيث أنهم
يذهبون بعيدا أو
يختفون من أمام
الأشخاص غير المألوفين
بالنسبة لهم.
وأشارت الرابطة
الألمانية إلى أن الموقف
يصبح أسهل بالنسبة
للطفل، عندما يستجيب
الآخرون له مع تفهم
حالته، بدلا من تصنيف
هذه التصرف كسلوك
فظ.

مواقف محددة، وعادة ما يرافق هذا الاضطراب الخجل أو الرهاب الاجتماعي. وغالباً ما يظهر الصمت الانتقائي في فترة ما قبل المدرسة، ويتم الخلط بينه وبين الخجل. وبالإضافة إلى ذلك، عادة ما يتجنب الأطفال، الذين يعانون من الصمت الانتقائي، الاتصال بالعين مع

أوصت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الوالدين باستشارة الطبيب إذا كان طفله لا يتحدث خارج المنزل لمدة تزيد على أربعة أسابيع. وأوضح الأطباء الألمان أن هذه الظاهرة، التي تعرف باسم «الانتقائي»، عبارة عن اضطراب قلقي يجعل الطفل لا يتحدث في

مجلة مراجعات نقدية
في علوم الغذاء والتغذية
والدوائية الدولية
للسمعة، وقالت الدراسة
أن السمعة تتداخل مع
الإشارات الهرمونية
بسبب التعرض للمواد
الكيميائية التي تسبب
حدوث اختلال في
الغدد الصماء، مثل ثنائي
فينيل، وهي موجودة
في البلاستيك، وثنائي
فينيل، وهي منبطات
الدهن، والمبيدات تؤثر على
تخليق الهرمونات
والأبيض.

4- الأدوية

بعض الأدوية خاصة،
أدوية منع الاكتئاب،
ومرض السكر، وارتفاع
ضغط الدم، تتسبب
في زيادة الوزن، وذلك
وفقا لدراسة نشرت عام
2009 في مجلة مراجعات
نقدية في علوم الغذاء
والتغذية.



الإفراط في تناول الطعام وعدم ممارسة التمرينات قد يكون من الأسباب الرئيسية للسمنة، ولكن اتضح أنها ليست العوامل الوحيدة التي تسبب زيادة الوزن.

فتقول الدراسات إن 1 من بين كل 3 بالغين يعانون من زيادة الوزن، أو السمنة وذلك وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة.

وقد رصد موقع Live Science بعض الأسباب غير المتوقعة لزيادة الوزن ومنها:

1 - استئصال اللوزتين
وجد الباحثون من
جامعة سانت لويس
في ولاية ميسوري أن
الأطفال الذين أجروا
عملية استئصال اللوزتين
اكتسبوا وزن زائد، وقال
الباحثون الذين راجعوا 9

دراسات نشرت بين عامي 1970 و 2009 إن الذين أجروا هذه العملية زاد وزنهم بنسبة 8.2 % بعد الجراحة.

2 - التعرض للإضاءة الليلية

ترك الإضاءة ليلا يزيد
من دهون الخصر، وذلك
وفقا لدراسة نشرت في
مجلة الاكاديمية الوطنية
للعلوم أجريت هذه
الدراسة على الفئران
فوجد الباحثون أن
الفئران الذين تعرضوا

للإضاءة الليلية اكتسبوا
50% زيادة في وزنهم.

3 - التعرض للتلوث

الجزر يمنع الشيخوخة ويكافح أمراض القلب والسرطان

الجزر جزء هام من غذاء الإنسان لعدة قرون. وحتى اليوم، فللجزر شعبية كبيرة، ويرجع ذلك إلى تكلفته المنخفضة، ومدة تخزينه الطويلة. كما أن له العديد من الفوائد الصحية، والتي ذكرها موقع New Health Advisor:

1. الجزر يعمل مضاد للأكسدة
الجزر يحتوى على الكاروتين الذى يعمل أيضا كمضاد
للأكسدة، كما أنه يعطى عملية الشيخوخة. ويساعد على
الحفاظ على صحة الجلد، ويساعد الجزر أيضا على التخلص
من السموم. ومنع أمراض القلب والسرطان، فهو مفيد للغاية
فى الحد من النشاط السرطانى فى الجسم، ليس فقط لأنه
يحتوى على مضادات الأكسدة، ولكن أيضا لأنه يحتوى على
فيتامين C، فيتامين A، وفيتامين B6.

كوب عصير الجزر يحتوى على كل العناصر الغذائية الأساسية التي تعزز الجهاز المناعي، الذي يساعد على محاربة البكتيريا ومنع الالتهابات، هذا يخفض أيضا مستوى الالتهابات في الجسم.

3. الحفاظ على صحة القلب
يساعد الجزر على تحسين صحة القلب، والأوعية الدموية من خلال إزالة السموم من الجسم، والمساعدة في خفض الضغط. كما أن به عددًا كبيرًا من الألياف الغذائية التي تساعد على تنقية الشرايين والحفاظ عليها، وهذا بدوره يعزز تحسين الدورة الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الكلمات الباردة أفضل طريقة للتخلص من الكلمات

الإصابة بالكدمات بعد الجراحة أمر طبيعي، يحدث بعد الشفاء. فيكون في الأغلب لون هذه الكدمات أزرق أو أرجواني أو أسود، مما يشير إلى وجود الدم في تلك المنطقة، قد تسبب الألم، وهناك طرق تساعد على التخلص من هذه الكدمات منها:

1- الكمادات الباردة
وضع الكمادات الباردة على الكدمات تساعد على تخففتها بشكل سريع وتعزز عملية الشفاء، ويحذر أطباء من وضع كمادات ساخنة على الكدمات لأنها تزيد الأمر سوءاً.

ينصح الأطباء في هذه الحالة بالإكثار من تناول شروبات، خصوصا عصائر الفواكه الغنية بفيتامين C لأنها سوف تساعد على اختفاء الكدمات بشكل أسرع.

3 - تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للاكسدة

مثل السبانخ، والجزر، والخضروات الورقية خضراء، والتوت فهذه الأطعمة تساعد على التخلص من الكدمات بسرعة.

4 - الحصول على فيتامين K
من المعروف أن فيتامين k يساعد على تقوية الأوعية الدموية وكذلك الحد من تلون الجلد بشكل أسرع.

5- تجنب التدخين والإجهاد
لأنهما يبطئان الشفاء بعد إجراء العمليات
جراحة

حذرت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء من أن نقص النوم قد يتسبب في حدوث خلل بالهرمونات، والذي قد تترتب عليه عواقب وخيمة، كمقاومة الأنسولين مثلاً. وأوضحت أن مقاومة الأنسولين تعني ارتفاع نسبة السكر بالدم على الرغم من أن الجسم ينتج الأنسولين بشكل متزايد. كما قد يحدث خلل بالهرمونات التحكم في

الجوع، ومن ثم تزداد الشهية، وهو ما قد يترتب عليه الإصابة بما يعرف بمقلازمة الأيض.

وتتمثل أعراض مقلازمة الأيض في البدانة المفرطة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع قيم الكوليسترول، مما يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية.

افحص ضغط دمك بدءاً من هذا العمر



شدت مؤسسة القلب الألمانية على ضرورة إجراء فحوصات نصف سنوية لضغط الدم بدءاً من عمر 35 سنة بالنسبة للأشخاص، الذين لديهم استعداد وراثي وتنتشر في نطاق الأسرة وحالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

أما الأشخاص، الذين ليس لديهم استعداد وراثي، ولكن لديهم عوامل خطورة أخرى، مثل البدانة والتدخين والتوتر النفسي أو قلة الحركة، فينبغي عليهم إجراء فحوصات منتظمة بدءاً من عمر 40 عاماً.