



ماذا تعرف عن الصمت الانتقائي لدى الأطفال؟



الصمت الانتقائي لدى الأطفال

بالعين مع الآخرين حيث أنهم يذهبون بعيداً 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، بدلاً من تصنيف هذه التصرف كسلوك فظ.

لا يتحدث في 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

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

الإضاءة الليلية واستئصال اللوزتين من أهم أسباب السمنة

التلوث يمكن أن يكون له تأثير على التمثيل الغذائي في الجسم، وذلك وفقاً لدراسة نشرت في مجلة مراجعات نقدية في علوم الغذاء والتغذية، والدورية الدولية للسمنة، وقالت الدراسة أن السمنة تتداخل مع الإشارات الهرمونية بسبب التعرض للمواد الكيميائية التي تسبب في حدوث اختلال في الغدد الصماء، مثل ثنائي الفينول، وهي موجودة في البلاستيك، وثنائي الفينيل، وهي مثبتات اللهب، والمبيدات تؤثر على تخليق الهرمونات والأيض.

4 - الأدوية

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



أسباب تؤدي للإصابة بالسمنة

فوجد الباحثون أن الفئران الذين تعرضوا للإضاءة الليلية اكتسبوا 50% زيادة في وزنهم.

ترك الإضاءة ليلاً يزيد من دهون الخصر، وذلك وفقاً لدراسة نشرت في مجلة الأكاديمية الوطنية للعلوم أجريت هذه الدراسة على الفئران

أجروا هذه العملية زاد وزنهم بنسبة 8.2% بعد الجراحة.

2 - التعرض للإضاءة الليلية

3 - التعرض للتلوث

الجزر يمنع الشيخوخة ويكافح أمراض القلب والسرطان



عصير الجزر

الجزر جزء هام من غذاء الإنسان لعدة قرون، وحتى اليوم، فلجزر 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 مضاداً للاكسدة الجزر يحتوي على الكاروتين الذي يعمل أيضاً كمضاد للاكسدة. كما أنه يعطي عملية الشيخوخة، ويساعد على الحفاظ على صحة الجلد، ويساعد الجزر أيضاً على التخلص من السموم، ومنع أمراض القلب والسرطان، فهو مفيد للغاية في الحد من النشاط السرطاني في الجسم، ليس فقط لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة، ولكن أيضاً لأنه يحتوي على فيتامين C، فيتامين A، وفيتامين B6.

2. تعزيز المناعة كوب عصير الجزر يحتوي على كل العناصر الغذائية الأساسية التي تعزز الجهاز المناعي، الذي يساعد على محاربة البكتيريا ومنع الالتهابات، هذا يخفف أيضاً 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 عدداً كبيراً من الألياف الغذائية التي تساعد على تنقية الشرايين والحفاظ عليها. وهذا بدوره يعزز تحسين الدورة الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الكدمات الباردة أفضل طريقة للتخلص من الكدمات

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- الكدمات الباردة

وضع الكدمات الباردة على الكدمات تساعد على اختفاؤها بشكل سريع وتعزز عملية الشفاء، ويحذر الأطباء من وضع كمادات ساخنة على الكدمات لأنها تزيد الأمر سوءاً.

2- شرب الكثير من السوائل

ينصح الأطباء في هذه الحالة بالإكثار من تناول المشروبات، خصوصاً 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 الخضراء، والتوت فهذه الأطعمة تساعد على امتصاص الكدمة 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 الجراحية



كمادات المياه الباردة للتخلص من الكدمات

نقص النوم يهددك بخلل في الهرمونات



قلة النوم

ومن ثم تزداد الشهية، وهو ما قد يترتب عليه الإصابة بما يعرف بمتلازمة الأيض. وتتمثل أعراض متلازمة الأيض في البدانة المفرطة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع قيم الكوليسترول، مما يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية.

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

افحص ضغط دمك بدءاً من هذا العمر



إجراء فحوصات ضغط الدم

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