

خواب نیمروز خواب شبانه را مختل می کند

دکتر امیرحسین قربانی
مشاور پزشکی و روانشناس

● شهروند: پسری چهارده ساله دارم که خواب بعدازظهرش بسیار سنگین است. هرکاری می کنم بیدار نمی شود. پیش از خواب هم توصیه می کند که حتما بیدارش کنم تا درس بخواند. زنگ گوشی اش را هم کوک می کند ولی اصلا بیدار نمی شود. می خواهد نیم ساعت بخوابد ولی دست کم ۳ یا ۴ ساعت می خوابد. وقتی هم بیدار می شود بسیار عصبی است که چرا بیدارش نکرده ایم! شیفت ثابت صبح مدرسه می رود و برای بیدار شدن صبح مشکلی ندارد و راحت بیدار می شود. به نظرتان چگونه باید خوابش را تنظیم کنیم؟ پرسش دیگری هم داشتم. به سن تکلیف رسیده است و نماز نمی خواند ولی نمی خواهم با زور او اجبار این کار را انجام بدهد. چه کار باید بکنم؟

برای نوجوانان حدود ۹ ساعت خواب در شبانه روز کفایت می کند. چرخه های اصلی خواب سه بار در خواب شبانه تکرار می شوند و هر چرخه حدود سه ساعت طول می کشد و ماسه بار از خواب سبک به عمیق می رویم. اگر این چرخه کامل باشد، کیفیت خواب عالی است و فرد پس از بیداری احساس شادایی دارد. ولی باید بدانید خواب نیمروز اگر طولانی شود، چرخه معیوب ایجاد می کند و پس از بیداری سبب آشفتگی امواج مغزی و کسالت بیشتر خواهد شد. خواب نیمروز در صورتی که چرخه خواب شبانه کامل باشد، بین نیم تایک ساعت کفایت می کند و برای کسانی که خوابشان سنگین است، استراحت نیمروزی باید جایگزین خواب شود. درباره مسائل معنوی هم باید خودتان الگوی مثبتی برای او باشید و سعی کنید از کلام کمتر استفاده کنید. فرزندتان رفتارهای شما را درونی می کند.

● شهروند: برای بچه ۹ ساله ای که هرشب مشکل شب اداری دارد، چه کار باید کرد؟

در گام نخست، بررسی پزشکی لازم است، چون عفونت های ادراری و مشکلات کلیه و مثانه محتمل است. در گام دوم، بررسی روان شناختی و مشاوره برای وضعیت شناختی و پیشینه زنتیکی فرزندتان لازم است. سعی کنید در طول روز مایعات زیادی به او بدهید ولی پیش از خواب حتما تخلیه کامل انجام بدهد. سه ساعت پس از خواب هم بیدارش کنید تا دوباره دست شویی برود. انجام ورزش های تقویت مثانه مانند نشست و برخاست و دراز و نشست، استفاده از اسبیری بینی مخصوص شب اداری، رعایت رژیم غذایی خاص، پرهیز از مصرف سردیجات و نمک و ادویه و قلقل زیاد و نیز ایجاد فضای آرام بخش و شاد کودکان را تا دو ماه توصیه می کنم.

نمک های بدون مُهر سالم نیستند



نمک های بدون مُهر تأیید وزارت بهداشت، سالم نیستند و مصرف آن ها مانند استفاده از سم است. نمک هایی که برای پخت و پز روزانه خریداری می شوند در صورتی سلامتشان تأیید می شود که دارای مُهر و تأیید وزارت بهداشت باشند. افزون بر این نمک های صوری و آبی تأیید وزارت بهداشت را ندارند، زیرا این نمک های رنگی حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین هستند، مصرف این گونه نمک ها سبب کمبود وید و بروز مشکلات کلیوی در بین افراد می شود. یکی از منابع نمک در رژیم غذایی ایرانیان، نان است به طوری که در نان های سنتی بین پنج تا هفت گرم نمک وجود دارد.

کشیدگی تاندون در هر نقطه درمانی متفاوت دارد

دکتر محمد خجerpour
متخصص ارتوپد

● شهروند: برای کشیدگی تاندون چه درمانی وجود دارد؟ پرسشستان بسیاری کلی و مبهم است. توضیح نداده اید که کشیدگی تاندون در کجا اتفاق افتاده است. کشیدگی تاندون در هر کجای بدن درمانی متفاوت دارد. همچنین باید بدانیم آنچه اتفاق افتاده واقعاً کشیدگی تاندون است یا پارگی رباط یا مشکلی دیگر. برای نمونه در صورتی که این کشیدگی در مچ پا باشد، باید گچ گرفته شود، ولی اگر پارگی رباط زانو باشد، نیاز به جراحی دارد. کشیدگی تاندون ران که در اثر انجام ورزش های مختلف ایجاد می شود نیز فقط نیاز به استراحت و انجام جلسات فیزیوتراپی دارد، حال آنکه کشیدگی تاندون در آرنج، با تزریق کورتون در محل درد بهبود پیدا می کند.

● شهروند: مردی چهل و هفت ساله هستم که مدتی پیش در هنگام کار کردن دچار کمردرد شدم. گاهی درد به پای راستم می رسد. لطفاً راهنمایی ام کنید. یکی از بیماری های شایعی که بسیاری از افراد جامعه با آن دست به گریبان اند، درد کمر است. بسیاری وقت های یک حرکت اشتباه و ناگهانی سبب التهاب کمر شده و درد آن، زندگی ما را مختل می کند. آسیب اسم عضلات، دیسک کمر، تنگی کانال ستون مهره کمری و... از بیماری های شایع در ناحیه کمر است. نخستین احتمال با چنین علامتی که توضیح داده اید، ابتلا به دیسک کمر است. در مراحل اولیه، این درد فقط در کمر ایجاد می شود و زیاد به نقاط دیگر انتشار نمی یابد و اگر به آن توجه نشود و این فشارها ادامه پیدا کند، به علت اینکه قسمت مرکزی مهره ها بیرون زدگی پیدا کرده است و روی ریشه عصب فشار می آورد، آزدگی ریشه عصب را به دنبال دارد و در پی آن درد و عوارض دیگر ایجاد می شود. بهتر است با مراجعه به متخصص و گرفتن یک تصویر ام آر آی، علت را پیدا و درمان را آغاز کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

جگرش را بخوریم یا نخوریم؟

درباره مضرات بخشی از مرغ که آلوده به هورمون های آنتی بیوتیک است و سلامتمان را به خطر می اندازد

ملیحه ابراهیمی | هنوز هم افرادی هستند که در منوی ساندویچی، جگر مرغ یا خوراک مرغ را سفارش می دهند. در حالی که نتیجه تحقیق های متعدد بر روی این قسمت خطرناک مرغ گواهی می دهد که جگر مرغ حاوی بیشترین غلظت آنتی بیوتیک و دارو هایی است که به مرغ داده می شود. البته خوردن جگر مرغ ارگانیک برای کاهش استرس و تقویت پوست و مو و درمان برخی بیماری ها بسیار مفید و مؤثر است. ولی در شرایط فعلی که بیشتر مردم جگر را از فروشگاه های پروتئینی سطح شهر تهیه می کنند از این مهم مستثنی هستند و با دست خود به بدن خود آسیب وارد می کنند.

چرا نباید جگر مرغ بخوریم؟

آنتی بیوتیک ها، فلزات سنگین و سموم که در جگر مرغ تجمع می کنند، آلودگی بالایی دارند. بماند که گاهی برخی مرغداران ها از برخی آنتی بیوتیک های ممنوع هم استفاده می کنند. به همین علت باید مرغ های بسته بندی را زیر نظر سازمان دام پزشکی از فروشگاه های معتبر خریداری کرد و پیش از مصرف گوشت مرغ آن را حسابی پخت زیر آفرایند پخت و پز باعث از بین رفتن برخی از این آنتی بیوتیک ها می شود. با این حساب توصیه نمی شود برای خرید جگر مرغ به تأیید به سازمان دام پزشکی و فروشگاه های معتبر دل خوش کرد.

این گروه ها جگر نخورند

افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، چربی خون بالا و نقرس به هیچ عنوان نباید جگر مرغ مصرف کنند زیرا جگر مرغ از غذاهای با کلسترول بالا محسوب می شود که مصرف آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه بیماری قلبی می شود.

ممنوعیت های مصرف جگر

کمتر کسی از این موضوع بی اطلاع است که در پرورش مرغ ها از مواد هورمونی استفاده می شود. جگر عضوی است که علاوه بر ذخیره مواد مغذی به علت آنزیم های متنوع محل تجمع و خنثی سازی سموم، هورمون ها، واکسن های تلقیحی و انواع آنتی بیوتیک های تزریقی و خوراکی است. از طرفی مرغداران ها برای مهار بیماری های عفونی و کنترل بیماری های انگلی و ویروسی طیور از آنتی بیوتیک ها و دارو های شیمیایی استفاده می کنند. اگر این داروها بیست و چهار تا چهل و هشت ساعت قبل از کشتار به جوجه ها تزریق شود، کبد حیوان فرصت پاک سازی و دفع مواد مضر تجمع یافته را ندارد و دارو در جگر مرغ رسوب می کند و برای سلامتی مضر است. بنابراین مصرف جگر مرغ های غیر ارگانیک سبب عوارض گوناگونی مانند ابتلا به سرطان، جهش ژایی، مسمومیت، ایجاد آلرژی و مقاومت دارویی در برابر انواع آنتی بیوتیک می شود. با این حساب هنگامی که به مرغ آنتی بیوتیک تزریق می کنند باید پنج تا چهارده روز از کشتار آن خودداری کنند. اما رعایت این مسئله از سوی برخی تولید کنندگان در هاله ای از ابهام قرار دارد و تزریق این هورمون احتمالاً در بسیاری از مرغداری ها چند ساعت قبل از کشتار مرغ رخ می دهد. این اتفاق باعث می شود مقدار زیادی از این دارو ها، در جگر مرغ باقی بماند و از آنجا که جگر، محل سم زدایی است و بسیاری از دارو ها، قبل از دفع از بدن، داخل جگر به روش های مختلف آنزیمی، خنثی می شوند، وارد بدن فرد می شوند و سلامتی اش را به خطر می اندازند.

خرید اقتصادی ناسالم، ممنوع

توجه آن دسته افرادی که توان خرید گوشت، کیلویی چند صد هزار تومان را ندارند این است که خرید بخش هایی از مرغ مثل جگر، سنگدان، دنباله و... به صرفه تر است. این گروه از جامعه به علت بی بضاعتی در خرید گوشت قرمز و تأمین نیازهای بدن به مواد ضروری از جمله پروتئین بر این باورند که می توانند به جای گوشت قرمز از دیگر گوشت ها مثل مرغ و قسمت هایی از آن ها استفاده کنند. این در حالی است که به گفته کارشناسان تغذیه بهترین جایگزین گوشت می تواند آجیل هایی چون سویا، تخم مرغ، غلات سبوس دار، برنج و حبوبات به عنوان نمونه نخود، عدس، لوبیا و سبزیجاتی مثل هویج، چغندر، نخود سبز، باد مچان و بروکلی باشد. در این بین برخی کبابی ها با شعار ارزان فروشی، سلامت مشتریان خود را به خطر می اندازند. استفاده پنهانی از جگر و سنگدان مرغ در تهیه مواد کباب های کوپیده این روزها باعث شده است که شاهد بیماری های متعدد در بین افراد باشیم.

نخوریم

جگر و این همه خوبی!

درست است که به مضرات جگر مرغ اشاره کردیم و شما تا این لحظه خود را سرزنش کرده اید که چرا جگر مرغ خورده اید، باید بگوییم اگر همچنان قصد خوردن جگر مرغ را دارید به جای آنکه به فروشگاه پروتئینی محله تان سرزنش کنید، به فروشگاه هایی بروید که مرغ های ارگانیک ذبح کرده اند یا مرغ های خانگی را از افراد مطمئن بخیرید که به مرغ هیچ دارویی تزریق نکرده باشند. با این حساب از فواید جگر مرغ سالم بی نصیب نمی مانید.

سلامت دندان ها و استخوان ها

برای رشد استخوان و دندان کودکان به دنبال جگر مرغ سالم بروید زیرا فسفر موجود در آن سلامت دندان ها و استخوان ها را تضمین می کند.

مبارزه با استرس

مواد مغذی موجود در جگر مرغ ارگانیک و سالم موجب بهبود وضعیت خواب می شود. خوردن جگر مرغ برای کسانی که خیلی سخت کار می کنند و استرس دارند، مفید است.

درمان کم خونی

ویتامین B۱۲ نقش مهمی در روند خون سازی، تولید سلول های قرمز خون، افزایش عملکرد سلول ها و جلوگیری از کم خونی دارد. این ویتامین در جگر مرغ سالم یافت می شود.

تقویت بینایی

جگر مرغ سرشار از ویتامین A به شکل رتینول، آلفاکاروتن، بتاکاروتن و لیکوپن است که برای تقویت بینایی مفید است. به این نکته توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد مواد غذایی غنی از رتینول نیز می تواند باعث آسیب شدید به کبد و منجر به کمابختن فرد شود. مصرف مقدار زیاد و مکرر جگر به طور بالقوه می تواند باعث مسمومیت با ویتامین A شود. با این حال خوردن ۱۵۰ گرم جگر به مدت یک یا دو بار در هفته برای گرفتن تمام فوایدی که ارائه می دهد کافی است.

جگر

سرشار از آهن

بد نیست بدانید جگر مرغ هایی که به آن ها هورمون تزریق نشده است سرشار از آهن است و نقش مهمی در روند خون سازی دارد و بسیاری از بیماری ها را درمان می کند.

سلامت پوست، مو و ناخن

از آنجا که این بخش از مرغ حاوی پروتئین است به حفظ سلامت پوست، مو، ناخن ها کمک می کند.

سلامت بافت های بدن

ریبوفلاوین برای تولید مثل، رشد و ترمیم بافت های بدن از جمله پوست ضروری است. این در حالی است که جگر مرغ حاوی ۲.۳ میلی گرم ریبوفلاوین است که از ترک یا پوسته پوسته شدن گوشه های دهان جلوگیری می کند.

پیشگیری از آلزایمر

جگر مرغ در مبارزه با آلزایمر تأثیر دارد و ویتامین B۱۲ موجود در آن به تقویت حافظه کمک می کند.

مؤثر در باروری

جگر مرغ حاوی فولات است و برای زنان باردار و زنانی که قصد بارداری دارند مفید است و به باروری کمک کرده و از نقص لوله عصبی جنین پیشگیری می کند.

نیاسین ۰/۱۶ میلی گرم

ویتامین B۱۲ ۴۵ میکروگرم

پروتئین ۲۲/۹ گرم

کالری ۱۵۶ کیلوکالری

کلسترول ۳۹۰ میلی گرم

ویتامین B۶ ۰/۵۴۹ میلی گرم

پنتاسیم ۳۰۰ میلی گرم

پنتاسیم ۳۰۰ میلی گرم

چربی ۷/۱ گرم

مس ۳/۸ میلی گرم

آهن ۱۱/۳ میلی گرم

منیزیم ۲۳ میلی گرم

ارزش غذایی جگر مرغ

مواد و محتویات در ۱۰۰ گرم جگر مرغ

