

#### سلامت نامه

### مصرف فست‌فودها چه تأثیری بر سلامت کودکان می گذارد؟

مصرف زیاد فست‌فود در دوران کودکی می‌تواند باعث شود فرد در سال‌های بعد زندگی نیز به سختی بتواند رژیم غذایی سالم را رعایت کند



کودکان معمولاً درک کاملی از تأثیرات منفی فست فودها بر سلامت خود ندارند و ممکن است به مصرف آن‌ها عادت و حتی وابستگی یا نوعی اعتیاد غذایی پیدا کنند. فست‌فودها اصطلاحی کلی برای انواع غذاهایی است که محتوای کالری بالایی دارند، زیرا حاوی مقادیر زیادی از چربی، قند و نمک هستند و میزان مواد مغذی مهم آن‌ها مانند پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی نسبتاً کم است، با این حال، فست‌فود برای بیشتر کودکان بسیار جذاب است؛ به دلیل طعم لذیذ و راحتی مصرف.

#### مضرات مصرف طولانی مدت فست‌فود

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف منظم فست‌فود می‌تواند در طولانی مدت باعث بروز مشکلاتی مانند چاقی، مشکلات عاطفی و کاهش اعتمادبه‌نفس و همچنین ابتلا به بیماری‌های مزمن در سال‌های بعدی زندگی شود. حتی مصرف یک وعده فست‌فود می‌تواند حدود ۱۶۰ کیلوکالری در نوجوانان و ۳۱۰ کیلوکالری در کودکان به دریافت روزانه انرژی اضافه کند. کمبود ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و C و مواد معدنی مانند منیزیم و کلسیم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود مواد مغذی، پوکی استخوان و همچنین احتمال پوسیدگی دندان را به علت محتوای بالای قند موجود در این غذاها افزایش دهد.

#### افزایش احتمال ابتلا به اختلالات آتوپیک

مصرف فست‌فود بیش از سه بار در هفته با افزایش احتمال ابتلا به اختلالات آتوپیک، مانند آسم، اگزما و رینیت(التهاب و حساسیت بینی) ارتباط دارد. همچنین شدت آسم در نوجوانانی که مقدار زیادی فست‌فود مصرف می‌کنند، تقریباً ۴۰ درصد بیشتر در کودکان بیش از ۲۵ درصد گزارش شده است. مصرف غذاهای ناسالم ۴ تا ۶ بار در هفته نیز با مهارت‌های ضعیف‌تر در ریاضی و خواندن در مقایسه با کودکانی که چنین غذاهایی را کمتر مصرف می‌کنند، مرتبط است.

#### بیوست

مصرف مکرو وعده‌های غذایی سرشار از کالری، چربی، قندو سربوهریترها می‌تواند ذائقه و تمایل غذایی کودک‌را تغییر دهد و باعث شود کودک کمتر فیبر میوه، شیر وسبزیجات مصرف کند. این مسئله می‌تواند احتمال ابتلا به بیوست‌را نیز افزایش دهد.

#### اعتیاد به فست‌فودها

مصرف زیاد فست‌فود در دوران کودکی می‌تواند باعث شود فرد در سال‌های بعد زندگی نیز به سختی بتواند رژیم غذایی سالم را رعایت کند؛ حتی اگر مشکلات پزشکی مرتبط با تغذیه ناسالم از قبل آشکار شده باشند. زیرا عادات غذایی دوران کودکی معمولاً در بزرگسالی هم ادامه می‌یابند. طعم بسیار قوی، جذاب و اعتیادآور فست‌فود نیز ممکن است باعث شود فرد در آینده به غذاهای معمولی با طعم‌های ساده‌تر و ادویه کمتر، علاقه کمتری نشان دهد.

#### تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی

مصرف فست‌فود می‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد. افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی آن می‌تواند باعث کاهش تمرکز شود و انجام فعالیت‌هایی را که به توجه و تمرکز طولانی‌مدت نیاز دارند، دشوار کند. نوسانات قند خون همچنین ممکن است موجب تغییرات خلق‌و‌خو و کاهش هوشیاری شود و در نتیجه مشارکت کودک در فعالیت‌های کلاسی را کاهش دهد.

#### کاهش مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه

مصرف فست‌فود ممکن است مشارکت کودکان در فعالیت‌های فوق‌برنامه و ورزشی را کاهش دهد، زیرا مواد مغذی کافی برای فعالیت بدنی را در اختیار بدن قرار نمی‌دهد. فعالیت بدنی نا کافی نه‌تنها می‌تواند باعث شود کودک از گروه همسالان خود فاصله بگیرد، بلکه سلامت جسمی و روانی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### افسردگی

چاقی می‌تواند باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و احتمالاً افسردگی شود. البته برخی کودکانی که غذاهای ناسالم مصرف می‌کنند، حتی بدون ابتلا به چاقی نیز ممکن است در معرض خطر افسردگی قرار داشته باشند. افسردگی نیز به نوبه خود می‌تواند بر رشد و تکامل، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی تأثیر بگذارد.

#### تأخیر در چرخه طبیعی خواب و بیداری

نوشابه‌های گازدار اغلب حاوی کافئین هستند. کافئین می‌تواند به تأخیر انداختن چرخه طبیعی خواب و بیداری، خوابیدن در زمان مناسب را برای کودک دشوار کند.

#### بیش‌فعالی

اسیدهای چرب ضروری از جمله اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه امگا ۳ و امگا ۶، معمولاً در فست‌فودها وجود ندارند یا مقدارشان بسیار کم است، از طرفی بدن قادر به تولید آن‌ها نیست. این اسیدهای چرب برای ساخت غشای سلول‌ها ضروری هستند و به‌مقدار زیادی نیز در مغزو شبکه‌چشم‌مورد نیازند. تصور می‌شود کمبود این مواد مغذی ممکن است با افزایش رفتارهای ضداجتماعی و احتمالاً بیش‌فعالی ارتباط داشته باشد، هر چند برای اثبات قطعی این ارتباط به تحقیقات بیشتری نیاز است.

#### مصرف فست‌فودها باید به‌طور جدی کنترل شود

مصرف فست‌فودها در کودکان باید به‌طور جدی کنترل شود، زیرا نه‌تنها فایده قابل‌توجهی برای سلامت آن‌ها ندارد، بلکه ممکن است آسیب‌های زیادی ایجاد کند. حتی افزایش ساده مصرف میوه‌ها می‌تواند به بهبود خلق‌و‌خو و کاهش شدت برخی بیماری‌های آتوپیک کمک کند.

### هشدار درباره مسمومیت با گاز مونو کسید کربن

سر درد، سر گیجه، تهوع و کاهش سطح هوشیاری از شایع ترین نشانه‌های اولیه مسمومیت با گاز مونو کسید کربن است



با آغاز فصل سرما و افزایش استفاده از وسایل گرمایشی، رئیس اورژانس پیش‌بیمارستانی مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، درباره خطرات ناشی از نشت گاز مونوکسید کربن(CO) هشدار داد و از عموم هواساتنی‌ها خواست نسبت به ایمنی وسایل گرمایشی خود حساسیت بیشتری داشته باشند.

تقی رحمتی، با تأکید بر این که مونوکسید کربن، گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بسیار کشنده است، تصریح کرد: متأسفانه هر ساله با پروت هوش، شاهد وقوع حوادث ناگوار ی هستیم که عمدتاً ناشی از نقص فنی

وسایل گرمایشی و یا عدم رعایت اصول ایمنی در نصب و تهیه دودکش‌هاست. این گاز سمی می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان ممکن جان هوپولتن عزیز را تهدید کند. وی در ادامه با برشمرن علایم مسمومیت با گاز CO افزود: سردرد، سر گیجه، تهوع و کاهش سطح هوشیاری از شایع‌ترین نشانه‌های اولیه مسمومیت است. شهروندان باید در صورت مشاهده این علایم بلافاصله محیط را ترک کنند و به هوای آزاد بروند. «رحمتی» بر لزوم رعایت نکات پیشگیرانه تأکید کرد و از عموم مردم خواست اطمینان از سلامت فنی وسایل گرمایشی پیش از استفاده، بررسی دقیق مسیر دودکش‌ها و پرهیز از استفاده از وسایل گرمایشی غیر مجاز یا نامناسب در فضاهای بسته را جدی بگیرند. وی خاطر نشان کرد: پرسنل اورژانس ۱۱۵ در تمامی ساعات شبانه‌روز آماده خدمت‌رسانی هستند و هم‌استانی‌های گرمی در صورت بروز هر گونه علایم مسمومیت، بلافاصله با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند.

### چگونه به سلامت روان کودکان کمک کنیم؟

سلامت روان کودکان، زیربنای رشد سالم، یادگیری مؤثر و شکل‌گیری روابط اجتماعی مثبت در آینده است

مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با تأکید بر اهمیت توجه به نیازهای عاطفی و روانی کودکان گفت: شنیدن همدلانه صحبت‌های کودکان، جدی گرفتن احساسات آنان و فراهم کردن فضایی امن برای بیان نگرانی‌ها، نقش مهمی در شناسایی زودهنگام مشکلات روانی و تقویت سلامت روان آنان دارد. دکتر «سیده ربیانه رضوانی» با اشاره به اهمیت سلامت روان در دوران کودکی اظهار کرد: سلامت روان کودکان، زیربنای رشد سالم، یادگیری مؤثر و شکل‌گیری روابط اجتماعی مثبت در آینده است و برخورداری از محیطی امن، حمایت عاطفی و فرصت بیان احساسات، از نیازهای اساسی آنان برای رشد و شکوفایی به شمار می‌رود. وی افزود: کودکان همیشه نمی‌توانند احساسات و نگرانی‌های خود را به‌روشنی بیان کنند و گاهی ناراحتی‌های روانی خود را از طریق تغییر رفتار، گوشه‌گیری، بر خاشاگری، افت تحصیلی یا اختلال در خواب‌نشان می‌دهند؛ از این‌رو، توجه والدین، معلمان و مراقبان به این نشانه‌ها و فراهم کردن فرصت گفت‌وگو، بدون سرزنش و قضاوت، می‌تواند به شناسایی زودهنگام مشکلات و دریافت حمایت مناسب کمک کند. دکتر «رضوانی» با تأکید بر نقش خانواده و مدرسه در حمایت از سلامت روان کودکان تصریح کرد: گوش دادن با دقت و بدون قطع کردن صحبت کودک، جدی گرفتن احساسات او، پرهیز از کوچک شمردن نگرانی‌ها و استفاده از پرسش‌های باز و متناسب با سن، به ایجاد اعتماد و تقویت احساس امنیت در کودکان کمک می‌کند. وی ادامه داد: کودکان باید اطمینان داشته باشند که می‌توانند احساسات و تجربه‌های خود را بدون ترس از تحقیر، سرزنش یا تنبیه بیان کنند. والدین و مربیان نیز با گفت‌وگویی آرام و همدلانه می‌توانند زمینه بیان نگرانی‌های کودک در باره مسائل خانوادگی، مشکلات مدرسه، آزار همسالان و دیگر تجربه‌های دشوار را فراهم کنند بدون آن که او را به بازگویی جزئیات ناراحت‌کننده مجبور کنند. مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطر نشان کرد: در صورتی که نشانه‌های ناراحتی روانی کودک شدید، مداوم یا مختل کننده فعالیت‌های روزمره او باشد، مشورت با روان‌شناس یا متخصص سلامت روان کودک ضروری است. توجه به‌موقع به این نشانه‌ها و فراهم کردن حمایت متناسب، می‌تواند در پیشگیری از تشدید مشکلات و بهبود وضعیت روانی کودک مؤثر باشد. دکتر «رضوانی» گفت: اختصاص زمانی برای گفت‌وگو با کودکان، شنیدن بدون قضاوت و جدی گرفتن احساسات آنان، گام‌هایی ساده اما مؤثر در مسیر تأمین سلامت روان نسل آینده است. وی یادآور شد: گاهی یک شنونده صبور و یک گفت‌گوی همدلانه، نخستین گام برای بازگشت کودک به آرامش است.

# سپر مقابله با عوارض داروهای تزریقی کاهش وزن

### داروهای تزریقی کاهش وزن باید با تجویز

### و تحت نظر پزشک مصرف شوند؛ تهیه دار

### و از منابع نامعتبر استفاده از داروی دیگران

### و تغییر خودسرانه دُز یا فاصله تزریق‌ها

### می‌تواند خطرناک باشد

رسیدگی فوری پزشکی‌اند. در صورت بروز درد شدید و مداوم شکم، تزریق بعدی نباید انجام‌شود تا ارزیابی پزشکی صورت گیرد؛ تصمیم درباره ادامه درمان نیز باید با نظر پزشک باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: کاهش اشتها به معنای بی‌نیازی بدن به مواد مغذی نیست. دریافت کافی پروتئین، تغذیه متعادل و تأمین مایعات مورد نیاز بدن در طول کاهش وزن اهمیت دارد؛ زیرا کم‌خوری شدید می‌تواند به ضعف و کاهش توده عضلانی منجر شود. ضعف مداوم با کاهش وزن سریع و غیرمنتظره

نیز باید بررسی شود. دکتر «گل حسنی» با تأکید بر اهمیت فعالیت بدنی در دوران کاهش وزن افزود: انجام منظم تمرینات مقاومتی، مانند تمرین با وزنه و تمرینات قدرتی متناسب با توان فرد، در کنار دریافت کافی پروتئین و تغذیه متعادل، به حفظ توده عضلانی و کاهش خطر تحلیل عضلات کمک می‌کند. انتخاب نوع و شدت ورزش باید متناسب با شرایط جسمانی فرد باشد.

وی خاطرنشان کرد: داروهای تزریقی کاهش وزن باید با تجویز و تحت نظر پزشک مصرف شوند؛ تهیه دارو از منابع نامعتبر، استفاده از داروی دیگران و تغییر خودسرانه دُز یا فاصله تزریق‌ها می‌تواند خطرناک باشد. استفاده مشترک از سرنگ یا قلم تزریق، حتی با تعویض سوزن، می‌تواند موجب انتقال عفونت‌های خونی مانند هپاتیت B، هپاتیت C و HIV شود، بنابراین هر قلم تزریق باید مختص یک فرد باشد و هرگز نباید بین افراد به اشتراک گذاشته شود. در صورت بروز عوارض شدید یا مداوم، افراد باید برای بررسی وضعیت و تصمیم‌گیری درباره ادامه درمان با پزشک معالج مشورت کنند.

مصرف می‌کنند، احتمال افت قند خون نیز اهمیت دارد. وی توصیه کرد: در صورت بروز سر گیجه، فرد باید در مکانی امن بنشیند یا دراز بکشد و از رانندگی خودداری کند. افراد مبتلا

به دیابت بهتر است در صورت امکان قند خون خود را بررسی کنند. غش، گیجی، ضعف شدید یا کاهش هوشیاری نیازمند رسیدگی فوری است و در صورت کاهش هوشیاری باید با اورژانس تماس گرفت.

دکتر «گل حسنی» با اشاره به سایر عوارض گوارشی گفت: برای بهبود بیوست، نوشیدن مایعات کافی، افزایش تدریجی مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل و فعالیت بدنی متناسب توصیه می‌شود. در صورت اسهال نیز تأمین آب و املاح بدن اهمیت دارد. اسهال شدید یا مداوم، به‌ویژه همراه با ضعف و کاهش ادرار، باید بررسی شود. درد شدید شکم، به‌ویژه در قسمت بالای شکم یا همراه با انتشار مدفوع نیز از علایم هشدار دهنده‌ای هستند که به ارزیابی فوری نیاز دارند. وی با تأکید بر اهمیت شناخت عوارض جدی بیان کرد: درد شدید و مداوم شکم، به‌ویژه در قسمت بالای شکم یا همراه با انتشار به پشت، ممکن است نشانه التهاب لوزالمعده یا پانکراتیت باشد. درد قسمت بالای شکم همراه با تب یا زردی پوست و چشم‌ها نیز می‌تواند مطرح‌کننده بیماری‌های کیسه صفرا و مجاری صفراوی باشد. وی افزود: استفراغ مداوم، کاهش شدید ادرار، درد شدید شکم همراه با اتساع و قطع دفع گاز یا مدفوع، و همچنین تورم ناگهانی صورت، لب‌ها یا زبان همراه با تنگی نفس، علایمی هستند که نیازمند



تهوع، استفراغ، نفخ، اسهال و بیوست از جمله عوارض احتمالی داروهای تزریقی کاهش وزن هستند؛ این علایم معمولاً در شروع درمان یا پس از افزایش دُز بیشتر دیده می‌شوند و در بسیاری از

افراد با گذشت زمان کاهش می‌یابند، اما در برخی موارد

می‌توانند به کم‌آبی بدن و عوارض جدی‌تر منجر شوند؛ دکتر «عاطفه گل حسنی» عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و متخصص بیماری‌های داخلی در این باره بیشتر توضیح می‌دهد. دکتر «گل حسنی» با اشاره به عوارض احتمالی این داروها اظهار کرد: داروهایی مانند سماگلواید و تیرزپاتاید با تأثیر بر اشتها و تخلیه معده به کاهش وزن کمک می‌کنند، اما ممکن است عوارض گوارشی ایجاد کنند؛ شدت این عوارض در افراد مختلف متفاوت است و شناخت راهکارهای کنترل آن‌ها و علایم هشدار دهنده اهمیت زیادی دارد. وی گفت: مصرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر، آهسته غذا خوردن، توقف غذا خوردن هنگام احساس سیری، پرهیز از غذاهای چرب و سرخ‌شده و نوشیدن تدریجی مایعات می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند. در صورت استفراغ یا اسهال، جبران آب و املاح از دست‌رفته اهمیت دارد و محلول خوراکی جبران آب و املاح (ORS) می‌تواند مفید باشد. استفراغ مکرر، ناتوانی در نگه‌داشتن مایعات با کاهش ادرار نیازمند ارزیابی پزشکی است. این متخصص بیماری‌های داخلی افزود: کم‌خوری، کم‌آبی و افت فشار خون می‌توانند موجب سر گیجه و ضعف شوند. در افراد مبتلا به دیابت که انسولین یا برخی داروهای کاهنده قند خون، مانند سولفونیل اوره‌ها

#### خوب است بدانیم

## راهکارهای کاهش مواجهه با میکروپلاستیک‌ها

میکروپلاستیک‌ها ذرات پلاستیکی کوچک‌تر از پنج میلی‌متر هستند که از طریق غذا، آب، هوا و تماس با مواد پلاستیکی می‌توانند وارد بدن انسان شوند



فیلتر HEPA و بهبود تهویه محیط نیز می‌تواند به کاهش مواجهه با ذرات پلاستیکی موجود در هوا کمک کند. همچنین استفاده از چای برگ‌دار یا چای کیسه‌ای بدون اجزای پلاستیکی، به جای چای کیسه‌ای حاوی پلاستیک، می‌تواند تماس با این ذرات را کاهش دهد. اگرچه تحقیقات درباره اثرات میکروپلاستیک‌ها بر سلامت انسان و راه‌های دفع آن‌ها همچنان ادامه دارد، در حال حاضر روش غذایی یا برنامه سوزدایی اثبات‌شده‌ای برای خارج کردن میکروپلاستیک از بافت‌های بدن وجود ندارد، بنابراین، حفظ یک رژیم غذایی متعادل، دریافت کافی فیبر و کاهش تماس با منابع پلاستیکی، رویکردهای عملی و قابل‌توصیه فعلی محسوب می‌شوند.

## تصور اشتباه درباره فشارخون

فشار خون بالا مختص سالمندان نیست و این بیماری ممکن است در سنین جوانی نیز بروز کند

بدون مشورت پزشک، دُز دارو را تغییر دهند یا انتظار داشته باشند فشار خون بلافاصله به

محدوده طبیعی برسد. این متخصص قلب و عروق همچنین درباره مصرف خودسرانه دارو هنگام افزایش فشار خون هشدار داد و تصریح کرد:

قرص کابتوپریل، بر خلاف تصور برخی افراد، داروی زیربزرگانی نیست و مصرف داروی اضافه یا تغییر شیوه مصرف داروهای فشار خون باید با راهنمایی پزشک انجام شود. دکتر «الکامل» اندازه‌گیری فشار خون در منزل را یکی از روش‌های مؤثر برای پایش وضعیت بیمار دانست و گفت: اندازه‌گیری بیش از حد و وسواس‌گونه فشار خون می‌تواند اضطراب بیمار را افزایش دهد. بهتر است دفعات اندازه‌گیری بر اساس توصیه

پزشک و برنامه مشخص انجام شود. وی در پایان بر اهمیت اندازه‌گیری صحیح فشار خون، مصرف منظم داروهای تجویزشده و پیگیری پزشکی برای پیشگیری از عوارض این بیماری تأکید کرد.

یک متخصص قلب و عروق با تأکید بر این که فشار خون بالا محدود به سالمندان نیست و اغلب بدون علامت بروز می‌کند، نسبت به بی‌توجهی به درمان، انتظار برای کنترل سریع فشار خون و مصرف خودسرانه دارو هشدار داد. به گزارش ویدا، دکتر «عبدالحکیم الکامل»، با

اشاره به برخی باورهای نادرست درباره فشار خون بالا، بر

ضرورت آگاهی از این بیماری و رعایت اصول صحیح

درمان تأکید کرد. وی با بیان این که فشار خون

بالا مختص سالمندان نیست، گفت: این بیماری

ممکن است در سنین جوانی نیز بروز کند و تصور

ابتلا به فشار خون صرفاً در سنین بالا، باوری

نادرست است. دکتر «الکامل» افزود: بسیاری از

مبتلایان به فشار خون بالا هیچ علامت مشخصی

ندارند، بنابراین، نبود علایم به معنای طبیعی بودن

فشار خون نیست و تشخیص و کنترل منظم آن اهمیت

زیادی دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا با تأکید بر این

که کنترل فشار خون، نیازمند صبر و پیگیری درمان است، اظهار

کرد: درمان معمولاً با دُز مناسب دارو آغاز و بر اساس وضعیت

بیمار و نظر پزشک تنظیم می‌شود؛ از این‌رو، بیماران نباید