



ویژگی کیف و کفش استاندارد برای دانش آموزان

این فیزیوتراپ ادامه داد: دوران نوجوانی و جوانی بهترین «موقعیت سنی» است که باید به این مهم پرداخت ، و از آنجا که بخش عمده ای از وقت این گروه سنی در مدارس و پشت نیمکت می گذرد، شروع سال تحصیلی جدید بهانه مناسب و فرصت مغتنمی است که درباره حفظ موقعیت صحیح ساختار ستون فقرات پرداخته و آموزش داده شود.

وی افزود: به عبارتی بهتر، این موضوع، از آن جهت واجد اهمیت است که رسیدن به درک اهمیت و ضرورت کیف و کفش استاندارد، مانع بروز بسیاری از ناهنجاری ها در آینده دانش آموزان ما خواهد شد؛ زیرا کثرت آماری این ناهنجاری ها مبین این واقعیت است که والدین توجه کافی به این مهم ندارند. عضو کمیته طرح تحول نظام سلامت درباره کفش استاندارد گفت: دانش آموزان بایستی از نظر موقعیت پا مورد ارزیابی یک متخصص فیزیوتراپی قرار گیرند. این کارآسانی است، بشکلی که در آغاز سال تحصیلی هر روز دانش آموزان یک کلاس هم از نظر محوریت ستون فقرات و هم از جهت وضعیت پا توسط یک فیزیوتراپیست معاینه شوند، و حداکثر در طول دو هفته دانش آموزان مدرسه ارزیابی اسکلتی - عضلانی مفصلی شوند.

وی افزود: اغلب شاهدیم که دانش آموزان از کفش های ورزشی استفاده می کنند، این نوع کفش ها بجهت اینکه کل پا را پوشش می دهند، در واقع محافظ خوبی هستند و نسبت به کفش های معمولی ارجعیت دارند؛ منتهی باید از نوع مرغوب و نزدیک به استانداردهای یک کفش مناسب باشند. شکوهی گفت: بسیاری از دانش آموزان مشکل پاپرانتری یا پاضربداری دارند که پس از معاینه و تجویز کفی های جبرانی و قرارداد آنها در کفش این مشکل قابل کنترل خواهد شد. تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

یک فیزیوتراپیست، به والدین توصیه کرد در هنگام تهیه کیف و کفش دانش آموزان به مسائل تاثیر گذار در سلامت جسمانی بچه ها دقت کنند.

خبرگزاری مهر: دکتر شکوهی در مورد ضرورت استفاده از کیف و کفش استاندارد گفت: اصولاً ستون فقرات برای بدن نقش «محوری» دارد و براین اساس روند زندگی آدمی باید بشکلی باشد که این محور همواره در راستای صحیح خویش قرار گیرد، تا تعادل ساختاری دونیمه بدن حفظ شود. به عبارتی حفظ «سامان وضعیتی» اسکلتی - عضلانی ستون فقرات در خط مقدم پیشگیری از بروز ناهنجاری های ستون فقرات قرار می گیرد.

عضو شورای عالی نظام پزشکی خاطرنشان کرد: محتویات کیف نباید مافوق طاقت دانش آموز باشد؛ یعنی دانش آموز در حالت عادی بتواند به راحتی کیف و محتویات آن را حمل کند، و از فرط سنگینی مدام این دست و آن دست نکند. محتویات سنگین علاوه بر تغییر محوریت ستون فقرات، موجب افتادگی شانه همان طرف نیز می شود که در درازمدت مسئله ساز است. علاوه بر این، وزن کیف باید با وزن و توان قدرتی دانش آموز تناسب داشته باشد. در نتیجه دانش آموزان ضعیف الجثه باید این موضوع را بیشتر رعایت کنند. بهترین وسیله حمل لوازم تحصیل، کوله پشتی است و فرد می بایست با قامتی راست مبادرت به حمل آن نماید؛ زیرا کوله پشتی، وزن را بطور مساوی در دو طرف ستون فقرات تقسیم می نماید ، و از هر جهت بر کیف ارجحیت دارد و محوریت ستون فقرات را هم حفظ می نماید.

قوز نکردن و راست قامتی، نکته ای است که باید به دانش آموزان در موقع حمل کوله پشتی و نشستن بر روی صندلی و نیمکت کلاس درس آموزش داد.

قلب منبع قدرت کل بدن است . پس با تقویت قلبتان توانمندتر زندگی کنید

عوامل افسردگی، ناراحتی، اضطراب و راهکارهای رها شدن از آن

چسبیدن به ترس‌ها و نگرانی‌ها

هر زمان به گذشته‌تان بنگرید، متوجه می‌شوید بیشتر ترس‌ها و نگرانی‌هایتان بی‌مورد بوده‌اند و هرگز حقیقت پیدا نکرده‌اند. بنابراین با توجه به این موضوع چرا دست از نگرانی‌های بیهوده برنمی‌دارید تا غم و اندوه را از قلب خود بیرون کنید. با این رفتار مسلماً فرصت‌های شاد بودن را بی‌سبب از دست می‌دهید. اگرچه نمی‌توان لحظه‌های از دست رفته گذشته را بازیافت، اما می‌توان دست از این عادت مخرب برداشت و زندگی نویی آغاز کرد. از این پس نگرانی‌های بی‌مورد را از خود دور کنید و به لذت‌های زندگی بیندیشید.

توجه دائم به مشکلات

یک روز بد فقط یک روز بد است. بیشتر از این به آن فکر نکنید. مسلماً موضوعات مختلفی پیش می‌آید که وضعیت زندگی و کار و فعالیت‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما نباید اجازه دهید روی شما اثر منفی بگذارد و مدام ذهنتان را به خود درگیر کند. درست است که باید شکست‌هایتان را به یاد داشته باشید تا بتوانید از آنها درس بگیرید و خطاهایتان را جبران کنید، اما نباید اثر بد آن را به تمام زندگی‌تان تعمیم دهید. هر روز، یک درس و فرصت جدید با خود دارد و اگر شما ذهن‌تان از شکست‌های قبلی پر باشد اجازه ورود این فرصت‌ها به زندگی‌تان داده نمی‌شود. پس دائم و در همه حال به مشکلات‌تان فکر نکنید.

خشنودی‌های زودگذر

در زندگی دو نوع احساس خشنودی وجود دارد: یکی زودگذر و دیگری بادوام. نوع زودگذر آن با مادیات تامین می‌شود، اما خشنودی بادوام، آن نوعی است که با رشد و پرورش صحیح و تدریجی ذهن فرد به وجود می‌آید. بنابراین اگر می‌خواهید همیشه خشنود و راضی باشید به دنبال مادیات نباشید و ذهن‌تان را با وجود معنویات رشد دهید و به رضایت واقعی دست پیدا کنید.

فقط برای کسب درآمد کار کردن

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی‌کند. هر کس سرانجام به کسی تبدیل می‌شود که مرتب آن را تمرین کرده است. اگر عادت‌هایی دارید که کمکی به شما نمی‌کنند، پس مضر هستند و به شما صدمه می‌زنند.

برای این که روزهای خوب‌تان را به راحتی از دست ندهید، این عادت‌های مخرب را بشناسید و از آنها رها شوید:

به انتظار روز کامل بودن

هرگز تصور نکنید روزی از راه می‌رسد که کامل و بی‌عیب خواهد بود. هیچ لحظه‌ای نمی‌تواند تا این اندازه بی‌نقص باشد. بیشتر مردم به دنبال کمال مطلوب هستند. فرصت عالی، وضع رفاهی عالی و لحظه عالی. از خواب بیدار شوید. به چنین لحظه‌ای نمی‌توان رسید و همه چیز نسبی است. پس با این نوع تفکر اندوه را برای خود نخرید.

فقط روی داستان زندگی دیگران متمرکز شدن

درست است که شنیدن حکایت موفقیت‌های دیگران آموزنده است، اما گاهی چنان مجذوب دنیای آنها می‌شوید که داستان خودتان را فراموش می‌کنید و حتی تصور می‌کنید شما نمی‌توانید به چنین موفقیت‌هایی دست پیدا کنید، اما فراموش نکنید این تصور اشتباه است و شما مانند هر انسان دیگر توانایی موفق شدن دارید. بنابراین به داستان زندگی خود توجه کنید و از توانایی‌هایتان برای شاد زندگی کردن بهره‌مند شوید.

احساس نفرت داشتن

تاریکی نمی‌تواند تاریکی را از بین ببرد، این کار از عهده روشنایی برمی‌آید. بنابراین نمی‌توان با احساس نفرت داشتن از افراد یا موضوعات آزاردهنده به آرامش رسید. اگر می‌خواهید شاد زندگی کنید موضوعات ناراحت‌کننده را رها و فراموش کنید. اگر به نفرت اجازه دهید عادت وجودتان شود، دیگر از شرش خلاص نمی‌شوید و روزهای زیبای زندگی‌تان را به سادگی از دست می‌دهید.

برسند و این تصور در آنها تولید اضطراب و ناراحتی می‌کند. بنابراین دست از این عادت اشتباه برداشته و به خودتان زمان لازم بدهید.

توجه بیش از حد به ظاهر

ظاهری خوب و مقبول داشتن، خواست همه انسان‌هاست. در واقع مردم با ظاهری آراسته می‌خواهند در دل دیگران جا باز کنند، اما توجه بیش از حد به این مقوله، زندگی را خراب می‌کند و فرد را به اندوه و عذاب می‌کشاند. فراموش نکنید رفتار خوب بیش از ظاهر می‌تواند دیگران را به سمت خود جذب کند. بنابراین بیش از حد به ظاهران نپردازید که روز خوش را از شما می‌گیرد.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

کار کردن بدون علاقه درست مانند زندانی شدن در یک چاردیواری است. باید کاری را انتخاب کنید که حتی اگر مشتاق انجام دادنش نیستید لاف‌باز بتوانید کمی به آن علاقه داشته باشید. اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی‌کند. بنابراین برای این‌که زندگی پر از اندوهی برای خود فراهم نکنید در انتخاب حرفه‌تان دقت کنید.

ایجاد یک تغییر بزرگ در فرصتی کم

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییری اساسی ایجاد کنید، باید برایش زمان بگذارید و پیگیر باشید. برخی از افراد تصور می‌کنند باید در زمانی محدود به خواسته‌های بزرگشان

عصب‌کشی؛ چرا، چه وقت، چگونه؟

دندان‌های فک بالا ممکن است به صورت درد احساس شود. حتی در ابتلا به سینوزیت ممکن است در فشار و ضربه به دندان‌ها درد احساس شود. سردردهای میگرنی هم ممکن است به صورت دندان‌درد احساس شوند در حالی که دندان‌ها سالم‌اند و نیاز به عصب‌کشی ندارند.

۴- مواردی از دردهای دندان‌ها هم وجود دارد که دردها علت دندان‌ها دارند ولی درمان مورد نیاز آنها عصب‌کشی نیست. مثلاً حساسیت دندان‌ها شیوع زیادی بین افراد دارد. در افراد دچار حساسیت دندان‌ها، با تغییرات دمایی (مثل خوردن مواد خوراکی سرد) دندان‌ها به‌خصوص دندان‌های قدامی، بیشتر در ناحیه طوق دچار درد کوتاه و ناگهانی می‌شوند. حساسیت دندان‌ها معمولاً به عصب‌کشی نیاز ندارد و با درمان‌هایی مانند استفاده از خمیردندان‌های ضدحساسیت یا با کاربرد موادی که ممکن است دندان‌پزشک استفاده کند، درمان می‌شود. امروزه کاربرد لیزر هم برای درمان حساسیت‌های دندان‌ها مطرح شده است.

۵- گاهی هم درد به دلیل گیرغذایی و مشکلات عملکردی‌های قبلی یا روکش‌های قبلی ایجاد می‌شود و

۱- دندان‌درد معیار تشخیصی مهمی برای انتخاب درمان عصب‌کشی است ولی تنها عامل نیست. همه انواع دردهایی که در دهانتان احساس می‌کنید، باعث عصب‌کشی نمی‌شوند. کیفیت درد، مدت درد، محل درد و علل شروع و ادامه درد عواملی هستند که دندان‌پزشک براساس آنها، علت درد را تشخیص می‌دهد و برای آن درمان لازم را در نظر می‌گیرد بنابراین در پاسخ به تک‌تک سوالات در مورد جنبه‌های مختلف درد، سعی کنید خوب فکر کنید و دقیق جواب دهید.

۲- ممکن است دندان‌درد نداشته باشد اما با معاینات و آزمایشی که دندان‌پزشک انجام می‌دهد، به این نتیجه برسد که دندان‌ها به درمان کانال ریشه (عصب‌کشی) نیاز دارد. بیشتر دندان‌هایی که به تست‌های حرارتی یا الکتریکی که دندان‌پزشک انجام می‌دهد، پاسخ نمی‌دهند، چنین شرایطی دارند.

۳- گاهی بیماران محل درد را در دندان‌های خود حس می‌کنند اما بعضی از این دردها ممکن است شبیه دردهای دندان‌درد باشند یا دردهای دندان‌ها را تقلید کنند. سینوزیت در

یک دندان زنده سالم را به دلیل اینکه پایه روکش چند واحدی طویل صورت می‌گیرد و احتمال بروز مشکلات کانال ریشه در آینده برای آن خیلی بالاست، عصب‌کشی می‌کند. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

درمان این دردها هم با رفع این مشکلات (و نه عصب‌کشی) صورت می‌گیرد.

۶- درمان کانال ریشه (عصب‌کشی) گاهی به دلایل غیر عصب‌کشی هم ممکن است انجام شود. مثلا دندان‌پزشک

مراقب‌های تغذیه‌ای در سنین بالا

چشم می‌خورد در اصطلاح به این گروه جاروی بدن می‌گویند زیرا سموم بدن را خارج می‌کند. از گروه میوه‌ها در طول روز ۲-۴ واحد و از گروه سبزی‌ها ۳-۵ واحد مورد نیاز است.

پروتئین: این گروه شامل انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، و مغزها می‌باشد توصیه می‌شود سالمندان به جای گوشت قرمز بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنند که میزان چربی و کلسترول کمتری دارد. از گروه مواد پروتئینی ۲-۳ واحد مورد نیاز است.

لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر است. لبنیات سرشار از کلسیم است که مصرف کافی آن سبب پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود. مصرف لبنیات کم چرب مناسب‌تر از انواع پرچرب آن است. از گروه لبنیات ۲-۳ واحد مورد نیاز است. توصیه می‌شود سالمندان از گروه مواد غذایی چربی، قند و شکر، نمک به صورت محدود در رژیم غذایی استفاده شود.

آب و مایعات: با افزایش سن در مرکز تشنگی بدن اختلال ایجاد شده و سالمند احساس تشنگی نخواهد کرد از این رو بهتر است روزانه ۸-۶ لیوان آب و مایعات مصرف کرده و منتظر تشنه شدن نباشند.

نکته: فرد سالمند نسبت به قبل به کالری کمتری نیاز دارد در صورتی که این مهم را مدنظر قرار ندهد به چاقی دچار می‌شود.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری مریم رضانیان

افراد سالمند چه نکات تغذیه‌ای را باید در نظر بگیرند و از چه مواردی در این زمینه باید پیروی کنند چه مواد غذایی برای آنان مناسب‌ترند و در سنین بالا چه پرهیزات غذایی باید در نظر بگیرند با افزایش سن، اثراتی همچون کاهش آب بدن، کاهش حجم عضلات، افزایش میزان چربی بدن و کاهش میزان پروتئین در بدن سالمندان می‌تواند رخ بدهد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع از تمامی گروه‌های غذایی ضروری است و خانواده‌ها در برنامه غذایی باید از تمامی هرم غذایی بهره‌مند شوند و مقدار مصرف مواد غذایی نیز باید بر اساس سن افراد و فرزندان در نظر گرفته شود. تغذیه مناسب یکی از نکات ضروری برای داشتن زندگی سالم و بانشاط است در دوران سالمندی لازم است از تمامی گروه‌های غذایی به مقدار توصیه شده استفاده شود.

نان و غلات: یکی از مهم‌ترین و ارزان‌ترین منابع تأمین انرژی است و بیش از نیمی از انرژی مورد نیاز بدن از طریق آن تأمین می‌شود این مواد علاوه بر تأمین انرژی، خواص فراوانی را دارا هستند. در این گروه مصرف نان‌ها و غلات سبوس‌دار بهتر از انواع سبوس‌گرفته است. در طول روز ۱۱-۶ واحد از این گروه باید مصرف شود. منابع غذایی این گروه شامل انواع نان‌ها، برنج، ماکارونی، رشته و غلات است. **میوه و سبزی:** این گروه از تنوع بسیار زیادی برخوردار است و شامل انواع میوه و سبزی‌هاست و همان‌طور که تنوع زیادی دارند خاصیت‌های فراوانی نیز در آن به