

آیا بازی های هیجانی موبایلی برای کودکان دیابتی خطرناکند؟

بازی های دیجیتال هیجانی و پرتنش، فقط یک سرگرمی ساده برای کودکان نیستند. متخصصان می گویند هیجان، استرس و اضطراب ناشی از این بازی ها می تواند با تشنگی هورمون های استرس، قند خون کودکان، به خصوص کودکان مبتلا به دیابت را دچار نوسان کند.

استرس و هیجان با کودک دیابتی چه می کند؟

دکتر علی ربانی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان و رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران در این زمینه به همشهری می گوید: «هر نوع استرس و هیجان (ترس، خوشحالی و...) می تواند قند خون کودکان را بالا ببرد، چون در این حالت بدن هورمون هایی مثل آدرنالین و کورتیزول ترشح می کند که باعث افزایش قند خون می شوند. این مکانیسم، واکنش دفاعی طبیعی بدن است که هم در کودکان و هم در بزرگسالان رخ می دهد اما در کودکان مبتلا به دیابت بیشتر اهمیت دارد.» فوق تخصص غدد کودکان تأکید می کند که «ترشح آدرنالین ذاتا پدید نیست، چون آدرنالین یک واکنش طبیعی بدن به هیجان، ترس، استرس، درد یا حتی بازی و شادی است. اما مشکل اینجاست که آدرنالین می تواند قند خون را بالا ببرد و کنترل دیابت کودک را سخت تر کند.»

تأثیر بازی های دیجیتال بر قند کودک

دکتر ربانی درباره تأثیر بازی های دیجیتال هیجانی بر کودکان دیابتی می گوید: «بازی های دیجیتال پر هیجان حتما می توانند باعث افزایش قند خون شوند، چون در کودک استرس ایجاد می کنند.» البته این حرف ها به معنی ممنوع بودن بازی دیجیتال برای کودکان نیست. پزشکان تأکید می کنند آنچه مهم است تعادل، محدود کردن زمان بازی، انتخاب بازی های مناسب سن کودک و کنترل منظم قند خون است؛ به خصوص اگر خود والدین متوجه شوند که بعد از بعضی بازی ها قند کودک بالا می آید یا پایین می شود. کودک با افزایش قند خون دچار بی هوصلگی، خستگی، کاهش تمرکز، تحریک پذیری یا احساس ناخوشی می شود و همین حالت ها می توانند به تغییر رفتار و نوسان خلق و خوی او منجر شوند. رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران می گوید: «در مجموع استرس، بخشی از زندگی همه انسان ها است و هر فردی ممکن است در مواجهه با فشارهای روحی دچار این واکنش ها شود، اما بعضی ها آرام تر هستند و بدن شان واکنش خفیف تری نشان می دهد.»

استقرار ۶ بیمارستان صحرایی و ۳۱۷ آمبولانس برای پوشش مراسم تشییع آقای شهید در پایتخت
اسماعیل فراهانی، قائم مقام اورژانس استان تهران گفت: هزار و ۵۰۰ نیروی انسانی، ۳۱۷ دستگاه آمبولانس، ۳۰۰ دستگاه موتورلانس، ۶ فرزند بالگرد و ۶ بیمارستان صحرایی برای ارائه خدمات درمانی لازم به شرکت کنندگان در مراسم تشییع پیکر رهبر شهید انقلاب مستقر و راه اندازی خواهد شد.



هشدار سازمان غذا و دارو درباره مکمل ورزشی ON
سازمان غذا و دارو، مکمل ورزشی با نشان تجاری ON فاقد هرگونه مجوز از این سازمان اعلام کرد و از مردم خواست از خرید فرآورده های سلامت محور از مراکز غیرمجاز خودداری کنند؛ «محصول مکمل ورزشی با نشان تجاری ON (Optimum Nutrition Whey Protein) فاقد هرگونه مجوز است.»

روی تاریک تزریق های لاغری

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران: آمپول های درمان چاقی و دیابت در کاهش وزن مؤثرند اما عوارض مصرف خودسرانه شان هم جدی است

گزارش

آرژانهای روزنامه نگار | آمپول های نسل جدید درمان چاقی و دیابت مانند سسما گلو تید و تیرز پاتید توانسته اند کاهش وزن چشمگیری ایجاد کنند اما متخصصان هشدار می دهند همه وزن از دست رفته، چربی نیست و این داروها یک روی تاریک هم دارند. بررسی برخی مطالعات نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد وزن از دست رفته در مصرف کنندگان این داروها ممکن است از توده بدون چربی بدن تشکیل شده باشد؛ موضوعی که در کنار افزایش مصرف خودسرانه این داروها، نگرانی های تازه ای را درباره سلامت عضلات و عوارض احتمالی آنها برای بدن ایجاد کرده است. این داروها یک روی تاریک هم دارند. بررسی برخی مطالعات نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد وزن از دست رفته در مصرف کنندگان این داروها ممکن است از توده بدون چربی بدن تشکیل شده باشد؛ موضوعی که در کنار افزایش مصرف خودسرانه این داروها، نگرانی های تازه ای را درباره سلامت عضلات و عوارض احتمالی آنها برای بدن ایجاد کرده است. این داروها یک روی تاریک هم دارند. بررسی برخی مطالعات نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد وزن از دست رفته در مصرف کنندگان این داروها ممکن است از توده بدون چربی بدن تشکیل شده باشد؛ موضوعی که در کنار افزایش مصرف خودسرانه این داروها، نگرانی های تازه ای را درباره سلامت عضلات و عوارض احتمالی آنها برای بدن ایجاد کرده است.

همه وزن از دست رفته چربی نیست
داروهای تزریقی مانند سما گلو تید و تیرز پاتید کاهش وزنی ایجاد کرده اند که تا چند سال پیش بیشتر در جراحی های درمان چاقی مانند بای پس معده دیده می شد اما در کنار این موفقیت، یک سؤال مطرح است: آیا تمام وزن از دست رفته، چربی است؟ این نخستین نکته ای است که حسن قمی به آن اشاره می کند و در پاسخ به این پرسش می گوید: «بررسی مطالعات نشان می دهد بخشی از کاهش وزن ناشی از آگونیست های گیرنده GLP-1 مربوط به توده بدون چربی (Fat Free Mass) است. در برخی آنالیزها، حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد وزن از دست رفته از FFM تشکیل شده است. البته کاهش توده بدون چربی لزوماً به معنای تحلیل شدید عضله اسکلتی نیست.»

چه کسانی در خطرند؟
به گفته نایب رئیس انجمن تغذیه ایران، خطر تحلیل عضلاتی در برخی گروه ها بیشتر است؛ از جمله سالمندان که به طور طبیعی در معرض سارکوپنی قرار دارند؛ افرادی که در طول مصرف دارو پروتئین کافی دریافت نمی کنند، افراد کم تحرک که تمرینات مقاومتی انجام نمی دهند، مبتلایان به چاقی سارکوپنیک و همچنین کسانی که سابقه کاهش و افزایش مکرر وزن دارند.

معیار موفقیت فقط عدد روی ترازو نیست
حسن قمی معتقد است، پارادایم ارزیابی موفقیت درمان چاقی تغییر کرده و در توضیح بیشتر بیان می کند: «مروزه در مجامع علمی، موفقیت درمان تنها براساس میزان کاهش وزن سنجیده نمی شود، بلکه حفظ توده بدون چربی، کاهش توده چربی، عملکرد عضلات، توانایی فیزیکی و سلامت متابولیک بیمار نیز اهمیت دارد.» او به مثالی در این باره اشاره می کند: «۲ بیمار را تصور کنید که هر دو ۱۵ کیلوگرم وزن کم کرده اند اما یکی عمدتاً چربی از دست داده و دیگری بخش قابل توجهی از عضلات خود را. هر دو روی ترازو نتیجه مشابهی دارند، اما از نظر سلامت و پیامدهای بلندمدت، شرایط آنها کاملاً متفاوت است.» به همین دلیل متخصصان تأکید می کنند مصرف این داروها باید همراه با دریافت کافی پروتئین، فعالیت بدنی و تمرینات مقاومتی باشد تا از تحلیل عضلات جلوگیری شود.



هشدار مهم
آمپول های لاغری جایگزین اصلاح سبک زندگی نیستند. افرادی که با کمک این داروها وزن کم می کنند، اگر رژیم غذایی، فعالیت بدنی و عادات زندگی خود را تغییر ندهند، پس از قطع دارو احتمال بازگشت وزن در آنها زیاد خواهد بود. اگر کاهش وزن بدون ورزش و دریافت پروتئین کافی اتفاق بیفتد، بخشی از عضلات بدن از بین می رود و هنگام بازگشت وزن، این بار چربی بیشتری جایگزین عضلات خواهد شد که هم سلامت متابولیک بدن را تحت تأثیر قرار می دهد و هم بدن را بدفرم می کند.

- این داروها برای چه افرادی مناسب هستند؟**
- افراد مبتلا به چاقی که شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ تا ۴۰ دارند
 - افراد با وزن بیش از ۱۰۰ کیلوگرم
 - افراد با BMI بالاتر از ۲۷ و مبتلا به بیماری هایی از جمله دیابت، فشار خون بالا، چربی خون یا کبد چرب
 - افراد چاق با مشکلاتی از جمله آپنه خواب، دردهای اسکلتی، عضلاتی یا ناتوانی در کنترل اشتها

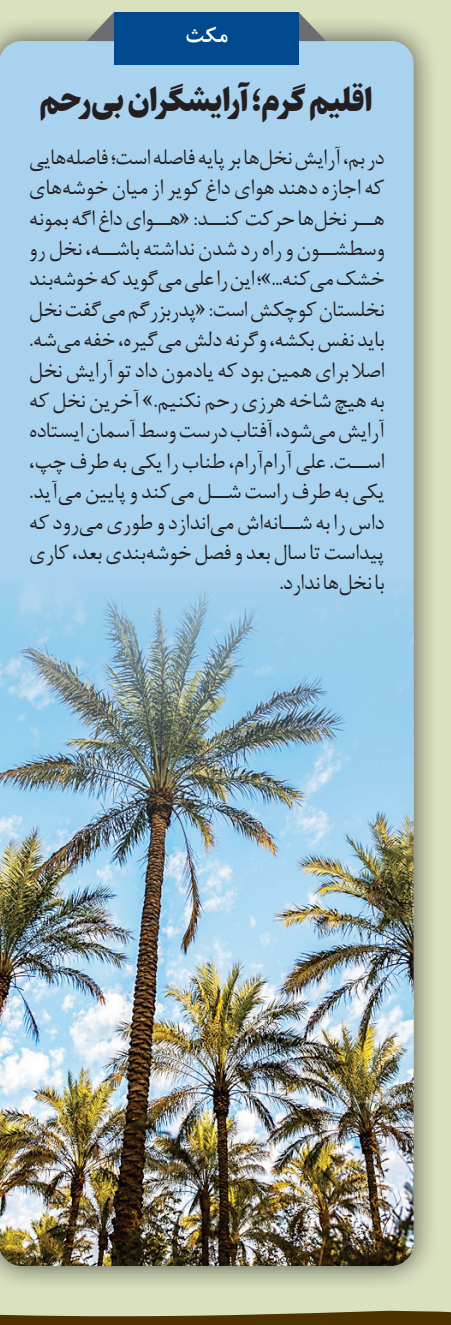
- عوارضی که نباید نادیده گرفته شوند**
- اگرچه این داروها در کاهش وزن بسیار مؤثرند، اما مصرف خودسرانه یا بدون نظارت پزشک می تواند با عوارضی همراه باشد.
 - تحلیل توده عضلانی
 - افزایش احتمال تشکیل سنگ های صفراوی
 - مشکلات گوارشی
 - کم آبی بدن
 - در برخی افراد آسیب کلیوی
 - در موارد نادر هم التهاب پانکراس



جان های از نفس افتاده سردشت
۲۹ سال از ساعت ۱۶:۱۵ دقیقه هفتم تیر ۱۳۶۶ گذشت است؛ روزی که بمب های شیمیایی ارتش بعث بر شهر مرزی سردشت ریخت و تمام ایران را در بهت فرو برد. ابعاد جنایت چنان بزرگ بود که تا مدت ها باورش برای مردم سخت بود تا اینکه با پیگیری دستگاه دیپلماسی ایران واقعی حمله شیمیایی به مناطق مسکونی برای جهانبان عیان شد. صفحه اول روزنامه ها در آن سال ها، راوی مرمانی شدند که عزیزانشان را از دست دادند. روزنامه

آرایشگران نخل

درباره رسم آرایش نخل ها و کارگران خوشه بندی که این روزها فصل کارشان است



اقلیم گرم؛ آرایشگران بی رحم
مکت
در بهار، آرایش نخل ها بر پایه فاصله است؛ فاصله هایی که اجازه دهند هوای داغ کویر از میان خوشه های نخل ها حرکت کند: «هوای داغ آگه بمونه وسطشون و راه رد شدن نداشته باشه، نخل رو خشک می کنه...» این را اعلی می گوید که خوشه بند نخلستان کوچک است: «پدر بزرگم می گفت نخل باید نفس بکشد، وگرنه دلم می گیره، خفه می شه. اصلاً برای همین بود که یادمون داد تو آرایش نخل به هیچ شاخه هرزی رحم نکنیم.» آخرین نخل که آرایش می شود، آفتاب در وسط آسمان ایستاده است. علی آرام آرام، طناب را یکی به طرف چپ، یکی به طرف راست شل می کند و پایین می آید. داس را به شانه اش می اندازد و طوری می رود که پیداست تا سال بعد و فصل خوشه بندی بعد، کاری با نخل ها ندارد.

گزارش
سحر جعفریان عصر | روزنامه نگار | هنگام گرگ و میش، بیش از ۳۰ کارگر به ابتدای جاده ۷۰ کیلومتری و نخلستانی شهر آبیخ می رسند. هر یک وسیله ای به دوش دارد؛ حلقه های طناب، داس و کیسه چاشت. میان خود، قول و قرار کرده اند تا بعضی شان نخل های شمالی و بعضی دیگرشان نخل های جنوبی جاده را ببارانند. کارگران خوشه بند نخلند و حالا هم فصل کارشان (ابتدای خرداد تا پایان تیرماه). آمده اند دستی به سر و زلف نخل ها بکشند و با هرس شاخ و برگ های خشک و هرز و کینه دن (جاگذاری خوشه های خرما میان شاخه های گروه زده) آراسته شان کنند. کارگران خوشه بند، خوب می دانند نخل های هر نخلستان را چگونه آرایش کنند؛ در بهار، نخل ها فاصله را دوست دارند، پس شاخه های اضافه بیشتری از آنها می کنند. نخل های جیرفت سیورند، پس برای بزرگان حوصله به خرج می دهند و نخل های بوشهر را نیز در جهت ورزش بادهای موسمی می آریند و شوآزون (کنه زد) به زبان محلی) می کنند تا نشکنند. این گزارش در گفت و گو با کارگران خوشه بند، تهیه شده است. هر تابستان، هزاران کارگر خوشه بند در نخلستان های ایران از نخل هایی تا ۲۵ متر ارتفاع بالا می روند؛ کاری که هم برای کیفیت محصول خرما ضروری است و هم یکی از پرخطرترین مشاغل فصلی کشاورزی محسوب می شود.

اقلیم نم دار؛ خطر سقوط از نخل
آرایش نخل در نخلستان های نزدیک تر به دریا، مانند میناب و قشم و حتی بوشهر، کمی متفاوت تر است که صابر از علت این تفاوت می گوید: «تخلای همسایه دریا، یاد گرفتن برای رفع عطش بیشتر خم شن... شاخ و برگ گاهن رو نگاه، به سمت پایین باز شدن. برای همین آرایششون به کم راحت تره.» صابر، گاهی علاوه بر دستمزده، کیسه ای پر از خرما یا نارس خاصویی و مرداسنگ هم از نخلستان دارها انعام می گیرد. داسش را هر شب با سنگ سباده، تیز می کند تا آرایش نخل ها را با کمترین ضرب و زور انجام دهد: «صبح زود باید رفت وگرنه آفتاب جنوب، عرق از هفت بند تنت راه می ندازه و نمی ذاره کار کنی.» روایت آرایش نخل در نخلستان های هرزگان نیز متفاوت است. هر سال، یکی دو ماه که از خرماچینی نخلستان های حاجی آباد هرزگان می گذرد، خالو احمد کمی پیارم می فرستد در خانه عباس زاده که پیش تر، نخل هایش را آرایش کرده بود. عباس، وانت سفیدی دارد و کار اصلی اش، رساندن محصول خرما هرزگان به شهرهای مرکزی و شمالی کشور است: «خرداد و تیرماه به خوشه بندی مشغولم... سخت است و اگر ناشی باشی، خطرناک، چون ممکن است اگر طناب را درست نبسته باشی از ارتفاع ۱۰ تا ۲۵ متری نخل سقوط کنی.» عباس یک بار که جوان تر بوده، سقوط از نخل را تجربه کرده است.

اقلیم کم آب؛ سرخاب و سفیداب نخل
در نیمی از نخلستان های جنوب شرقی ایران، جایی حوالی سیستان و بلوچستان (نیک شهر- ایرانشهر)، کم آبی، بین نخل ها هم فاصله انداخته است؛ نخل ها در فواصل یک تا یک و نیم متر از هم کاشته شده و بالا رفته اند. «اب که کم باشه تخلای برای سیرابی به رقابت می افتن. نخل زنگ می دونه چطور سیراب شه.» این را اردشیر فضلی، کارگر خوشه بندی می گوید که هر تابستان به وقت آرایش نخل ها، رد داس به دستش پینه می اندازد: «سی همینه که اینجا خرما زبی زیاده، خرما می مقاوم...» بیشتر از ۲۰ سال است که نان سفره خود و اهل و عیالش را از داس و طناب و نخل درمی آورد: «فکر نکنی، نخلستون ندارم؟ نه. دارم اما خوشه بند هم هستم. خوشه بند حرفه ای که همه نخلستون دارا و نخلی این دورو بر، منو می شناسن... نخلستونی نیست که نرفته باشم و نخلی هم نیست که از شاخ بالا نرفته باشم...» داود، وردست اردشیر است و حرف های او را تأیید می کند: «چشم بسته، شاخ و برگ خشک و هرز روی می زنه... اونم تو کمترین زمان...» دستمزدها، معمولاً هفتگی محاسبه می شود؛ از ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان؛ با توجه به مساحت نخلستان و تعداد نخل ها.



اقلیم بادهای موسمی؛ آرایش بادیسند
مریم، همراه حسن (همسرش) آمده خوشه بندی نخل های نخلستان پدری اش. حسن، باشته کتانی کهنه اش را ورمی کند و به سفارش مریم، دست هایش را در دستکش ضخیم فرو می برد: «تو بوشهر، هم صیادا و هم نخلستون دارا حواسشون به بادهای محلی مثل باد لیمیر هست... بیشتر نخلستونای بوشهر طوری کاشته شدن که جریان بادهای موسمی از وسطشون بدون آسیب بگذره...» از این روست که کارگران خوشه بند نخل ها نیز اینجا، زبان بادها را می دانند و آرایش نخلی شان فوت و فن هایی دارد: «باید با لیمیر لیج کرد... شاخ و برگ ای بیینی رو کوتاه می کنیم و توی دم پر گای سالم، کنه (فرورفتگی کوچک) می ندازیم و بعدش یکی از خوشه ها رو به دور کنه، گره می زیم.» مریم خوب می داند چطور از شاخ و برگ های هر س شده، زیرانداز درست کند.