

خون دماغ کودکان را چه زمانی باید جدی گرفت؟

خون دماغ‌شدن کودکان از آن اتفاق‌هایی است که معمولاً والدین را بسیار می‌ترساند و آنها را سریع به فکر بدترین سناریوها می‌اندازد. خیلی از والدین در ایمن مواقع تصور می‌کنند مبادا کودک‌شان گرفتار سرسرطان یا یک بیماری خطرناک و بدخیم شده باشد. اما متخصصان می‌گویند پشت این خونریزی‌ها در اغلب موارد، عوامل ساده و قابل‌کنترلی قرار دارد. دکتر حسن ابوالقاسمی، فوق تخصص بیماری‌های خون و سرطان کودکان و مؤسس و رئیس انجمن خون و سرطان کودکان ایران در این زمینه به همشهری می‌گوید: «خون دماغ در کودکان در ۹۹درصد موارد، طبیعی و علت آن معمولاً خشک‌شدن مخاط بینی است و به‌طور طبیعی ممکن است گاهی بینی کودکان خونریزی کند. در این موارد با انجام یک‌سری اقدام‌های ساده می‌توان مشکل را کنترل یا برطرف کرد مثل چرب کردن داخل بینی با ویتامین A، دوری از خشکی هوا و آفتاب‌شدید، استفاده از بخور در صورت نیاز و در مواردی هم درمان با کنترل آلرژی.»

■ خون دماغ در موارد نادر تر

او در ادامه با اشاره به موارد نادرتر توضیح می‌دهد: «در یک درصد موارد ممکن است خون دماغ نشانه‌ای از اختلالات انعقادی باشد؛ مثل مشکلات پلاکتی یا بیماری‌هایی که باعث کاهش پلاکت می‌شوند. در موارد بسیار بسیار نادرتر، ممکن است تولید پلاکت در بدن کلاً دچار اختلال شود. این حالت‌ها معمولاً همراه با کم‌خونی، اختلال گلبول‌های سفید، عفونت‌ها یا حتی دردهای استخوانی هستند، بنابراین اگر خون دماغ همراه با علائم دیگر باشد باید جدی گرفته شود.»

■ **آیا خون دماغ کودک می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان باشد؟**
این متخصص در ادامه، بار دگرانی‌های رایج تأکید می‌کند: «مشکلات انعقادی یا خون دماغ هیچ ربطی به سرطان ندارند. این ترس در میان والدین اساس علمی ندارد.»

■ ارتباط اضطراب و خون دماغ

پزشکان می‌گویند: اضطراب معمولاً به تنهایی علت مستقیم خون دماغ نیست، اما می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم نقش داشته باشد. کودکی که دچار استرس یا هیجان شدید است، ممکن است رفتارهایی مثل دست‌کاری بینی، افزایش فشار خون لحظه‌ای زمان‌گرفته‌شده و تحریک‌پذیری بیشتری داشته باشد که همه اینها می‌توانند احتمال خونریزی را بالا ببرند؛ بنابراین اضطراب بیشتر یک عامل تشدیدکننده است تا علت اصلی.

فروشی دارو در مطب ممنوع است

عمر علیپور، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: فروش دارو در مطب ممنوع است و در صورت اثبات تخلف، باید بدون اغماض با آن برخورد شود. اگر پزشکی خارج از چارچوب‌های قانونی اقدام به فروش دارو در مطب کند، این موضوع باید مورد بررسی قرار گیرد و در صورت احراز تخلف، مطابق مقررات برخورد شود.



برنامه روزانه منظم؛ راهکاری ساده برای کاهش درد و افسردگی

پژوهشگران دانشگاه میسوری با بررسی ۶۷ بزرگسال دریافته‌اند که داشتن یک برنامه روزانه منظم با کاهش درد و افسردگی همراه است. نتایج نشان داد افرادی که برنامه روزانه منظم‌تری داشتند، صرف‌نظر از اینکه دچار بی‌خوابی بودند یا نه، درد کمتر، علائم افسردگی خفیف‌تر و شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تری داشتند.

تهدید بنفش علی‌ه نوجوانان

درباره مخدری به‌نام شربت بنفش یا «درتی اسپریت» که با ظاهر جذابش نوجوانان را هدف گرفته و عوارض جبران‌ناپذیری دارد

نکته‌ای برای والدین

بوربور در پاسخ به این سؤال که خانواده‌ها با مشاهده چه علائمی می‌توانند متوجه سوءمصرف این نوشیدنی‌ها از سوی فرزندان‌شان شوند، عنوان می‌کند: اگر نوجوانی ناگهان دچار خواب‌آلودگی غیرمعمول، اختلال تکلم، عدم تعادل، تهوع، گیجی یا تغییر ناگهانی رفتار، شد، خانواده‌ها آن را صرفاً به خستگی یا حال بد نسبت ندهند. در صورت احتمال مصرف دارو یا ماده ناشناخته، ارزیابی پزشکی را جدی بگیرند.

چه باید کرد؟

بوربور در پاسخ به این سؤال که آیا در دسترس بودن داروهای حاوی کدئین با مشابه آن احتمال سوءمصرف‌شان را بیشتر نمی‌کند، بیان می‌کند: از این شربت‌ها برای درمان استفاده می‌شود؛ اولی برای تسکین سرفه و دیگری برای حساسیت. حتی زنان در دوره بارداری همزمانی که تهوع دارند، از این داروها استفاده می‌کنند. او با بیان اینکه در بستر فضای مجازی به‌آسانی می‌تواند نسل جوان و نوجوان را تهدید کند، ادامه می‌دهد: تمام داروها تحت نظارت سازمان غذا و دارو و نهادهای نظارتی هستند و در داروخانه‌ها هم طبق دستورالعمل‌های مشخص عرضه می‌شوند اما درباره داروهایی که بدون تجویز پزشک قابل عرضه و استفاده هستند، کنترل در سطح مصرف و نظارت سخت‌تر می‌شود؛ چون علاوه بر این مانی‌توانیم دسترسی جامعه را به داروهای عام و دارای مصرف معمول و محصولاتی که برای سلامت استفاده می‌شود، محدود کنیم. به همین دلیل فکری که کم‌نخستین چیزی که باید مورد توجه قرار بگیرد، آگاه‌سازی و هوشیار کردن مردم، خانواده‌ها و نسل نوجوان نسبت به چنین خطراتی است.

چرا نوجوانان جذب این نوشیدنی مخدر می‌شوند؟

کارشناسان هشدار می‌دهند که شربت بنفش ظاهر رنگی، شیرین و شبیه نوشیدنی‌های معمولی دارد و در شبکه‌های اجتماعی هم ممکن است با عنوان‌هایی مثل نوشیدنی خفن، سرخوش‌کننده یا بخشی از سبک زندگی جوانان معرفی شود؛ به همین دلیل نوجوانان ممکن است بیشتر جذب آن شوند.

اگر به مصرف شربت بنفش مشکوک شدیم چه کنیم؟

- اگر فرد دچار خواب‌آلودگی شدید، کاهش سطح هوشیاری، تنفس کند یا سخت، کبودی لب‌ها یا تشنج شد، وضعیت اورژانسی است.
- فرد را تنها نگذارید و او را وارد به استراحت نکنید.
- بسته یا نام ماده مصرف‌شده را اگر موجود است، همراه بیمار به مرکز درمانی ببرید.
- در صورت کاهش هوشیاری یا اختلال تنفس، منتظر برطرف شدن علائم نمانید.

شربت بنفش چیست؟

«لین» نوشیدنی غیرقانونی‌ای است که از ترکیب شربت‌های سرفه‌حالی کدئین و گاهی پرومتازین (یک داروی ضد تهوع و حساسیت) همراه با نوشیدنی‌های شیرین، به‌ویژه نوشابه‌های انرژی‌زا تهیه می‌شود. مصرف این ترکیب خطرناک به دلیل اثرات آرام‌بخش و سرخوشی کوتاه‌مدت، به‌ویژه در میان بعضی از نوجوانان و جوانان رواج یافته است. به گفته بوربور، داروهایی که برای این ترکیب مخدر استفاده می‌شود، حاوی کدئین است و برای تسکین سرفه استفاده می‌شود. مسکنی که در این داروهاست، از مورفین گرفته می‌شود. البته او تأکید می‌کند که کدئین در یک شربت به معنی ممنوع یا غیرقانونی بودن خود دارو نیست و در شرایط مشخص و با تجویز پزشک کاربرد درمانی دارد؛ مشکل، مصرف خودسرانه، بیش از مقدار تجویز شده یا استفاده با هدف ایجاد مستی است.

این مخدر جدید نیست

به گفته این داروساز، شربت بنفش، مخدر جدیدی نیست و بیش از ۷۰ سال است که مصرف آن در آمریکا رواج دارد؛ حالا چرا در کشور ما با اسم جدید در تی اسپریت معروف شده، عجیب است! جای تعجب دارد که چنین چیزهایی سال‌ها در جوامع دیگر آزموده و عوارض آن هم ثابت شده، اما به تازگی مصرفش بین تعدادی از جوانان کشور ما باب شده و عجیب‌تر اینکه در فضای مجازی شروع به تبلیغ آن کرده‌اند. در چنین شرایطی باید نگران عوارض جدی آن در فرزندانمان باشیم.

ترکیب نوشابه و شربت خطرناک است؟

بوربور درباره اینکه چه اتفاقی رخ می‌دهد که ترکیب شربت‌های حاوی کدئین با نوشابه‌ها به نوشیدنی‌های مخدر تبدیل می‌شوند، عنوان می‌کند: ترکیب هر شربت سرفه‌ای با نوشابه یک واکنش شیمیایی خطرناک ایجاد نمی‌کند و دلیل این خطر شربت بنفش هم ترکیب شربت با نوشیدنی نیست. در حقیقت نوشابه‌ها باعث مصرف راحت‌تر می‌شوند یا اینکه محیط مایع بهتری برای فعل و انفعالات شیمیایی این داروها ایجاد می‌کنند. این نوشابه باعث می‌شود که فرد بتواند مقدار زیادی از دارو را استفاده کند و به‌اصطلاح وارد دنیای نشنگی شود.

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | در حالی که مدبرکل درمان ستاد مبارزه با

مواد مخدر هفته پیش اعلام کرد که گل و حبشیش در صدر مصرف نسل جدید مخدرها در کشور قرار دارند، کارشناسان نسبت به شیوع مصرف یک نوشیدنی عجیب و غریب بین نوجوانان ایرانی هشدار می‌دهند: نوشیدنی موسوم به «لین» یا «درتی اسپریت» که پای شربت‌های سرفه و نوشابه‌های گازدار را به دنیای مخدرها باز کرده است. این نوشیدنی با وجود ظاهر به‌اصطلاح جذابش، عوارض خطرناک و جبران‌ناپذیری از جمله مرگ دارد. مجتبی بوربور، داروساز و نایب‌رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو در توضیح بیشتر ماهیت این نوشیدنی به همشهری می‌گوید: «سال‌هاست که عوارض این نوشیدنی مخدر در کشورهای دیگر ثابت شده اما چرا حالا در کشور ما با نام جدید معرفی می‌شود و در فضای مجازی بیشتر به آن می‌پردازند، عجیب است!»



«شربت بنفش» چه عوارضی دارد؟

- ضعف
- کاهش سطح هوشیاری
- گیجی و اختلال تمرکز
- تهوع و استفراغ
- افت فشار خون
- اختلال تنفسی
- مرگ (به دلیل کاهش ضربان قلب و اختلال در تنفس)

شروع لیگ فوتبال با یاد شهدای جنگ



ورزش بله، هنجارشکنی نه

انتشار ویدئوهای حاشیه‌ساز از فعالیت‌های ورزشی موجب شده که بار دیگر مرزبندی میان هنجارشکنی و تفریح مورد بحث قرار بگیرد

گزارش

گروه گزارش | در هفته‌های اخیر، انتشار ویدئوهای از برگزاری برخی برنامه‌های ورزشی در پارک‌ها، توجه کاربران فضای مجازی و برخی شهروندان را به‌خود جلب کرده است. در شماری از این تصاویر، گروه‌هایی از دختران و پسران در کنار یکدیگر به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی می‌پردازند؛ تصاویری که در برخی موارد به دلیل نوع پوشش یا شیوه برگزاری برنامه‌ها با واکنش‌هایی همراه شده است. قم، تهران و مشهد از جمله مکان‌هایی بوده‌اند که نامشان در ارتباط با این ویدئوها مطرح شده است. البته بحث بر سر حضور شهروندان در پارک‌ها و استفاده از این فضاها برای ورزش و تفریح

نیست؛ چرا که پارک‌ها سال‌هاست محلی برای حضور خانواده‌ها، ورزش، پیاده‌روی و گذران اوقات فراغت شهروندان هستند. آنچه در این میان اهمیت دارد، رعایت عرف، قوانین و ملاحظات اجتماعی در فضاهای عمومی است. پارک محیط‌هایی هستند که کودکان و خانواده‌ها نیز در آنها حضور دارند و طبیعی است که انتظار بر این باشد که فعالیت‌های تفریحی و ورزشی در چنین فضاهایی با شرایط و شأن محیط عمومی هماهنگ باشد. از همین رو، توجه به نحوه برگزاری برنامه‌ها می‌تواند هم به حفظ نشاط اجتماعی کمک کند و هم مانع از شکل‌گیری حاشیه‌هایی شود که در نهایت، اصل ورزش و تفریح را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

گرفت؛ درست مانند بوستر باشگاه نساجی برای بازی با گل‌گیر که تصویر مکان‌نمایی را با جمله «نگ اول به یاد میناب» منتشر کرد یا باشگاه فجر سیاسی که برای بازی با باشگاه خیبر، بوستر بازی را با یاد شهدای لامرد کره زد.

با نام و یاد شهدای جنگ تحمیلی سوم به‌خصوص شهدای میناب و لامرد کره زدند. از مکان‌نمایی تا جوانانی که در سان ورزشی لامرد شهید شدند، هر یک به شکلی نام و تصویرشان در میان بوسترهای رقابت‌های لیگ برتر جای

ورزش کردن بدون قانون شکنی نمی‌شود؟

روی ویدئویی که ورزش صبحگاهی در بوستان‌های ششهر ارومیه را نشان می‌دهد، عنوانی جلب توجه می‌کند: «کشف حجاب به بهانه ورزش؟!» در این ویدئو تعداد زیادی از دختران و پسران در بوستانی دور هم جمع شده‌اند و لباس و پوشش آنها بیش از آنکه به هیبت ورزشکاران شبیه باشد مانند افرادی است که در گعده‌ای خودمانی حضور پیدا کرده‌اند. زیر پستی که این ویدئو را منتشر کرده، به زبان ترکی کامنت‌های مختلفی نوشته شده که در اغلب آنها به مختلط بودن و نوع پوشش شرکت‌کنندگان این گعده اعتراض شده است. در یکی از این کامنت‌ها نوشته‌اند: «ورزش کردن جای خودشو داره و می‌شه درست ورزش کرد، نه اینجوری با بی‌احترامی به قانون کشسور. حتماً هم باید زن و مرد با هم باشین و گر نه ورزشتون درست انجام نمی‌شه!» دیگری هم نوشته است: «آخر چرا همه چیز را به لجن می‌کشید؟ اگر می‌خواهید ورزش کنید حتماً باید قانون را زیر پا بگذارید و حرمت‌ها را بشکنید؟ آن هم در پارک و در ملاعام؟»

بدت‌های خاص در یوگای مختلط

تنفس زنبوری، تنفس ماه، تنفس شانه‌ای یا هر نوع تنفس آرامش‌بخشی که در ورزش یوگا اجرا می‌شود، نظم و آداب بخصوصی دارد که سکوت و طمأنینه از ارکان جدانشدنی آنها است، اما در ویدئویی که در فضای مجازی منتشر شده و دست‌به‌دست می‌شود، مرد جوانی که نقش مربی و راهبر شرکت‌کنندگان این دوره آموزشی مختلط را بر عهده‌دارد، الگوی جدیدی از این ورزش ارائه می‌کند. انتشار این ویدئو نه تنها متخصصان و علاقه‌مندان این رشته ورزشی را به واکنش واداشته، اعتراض مخاطبان به برگزاری این دوره‌های ورزشی مختلط را هم به دنبال داشته است: «برای پول درآوردن و جذب جوان‌ها نه اصول ورزشی را رعایت می‌کنند، نه به اصول دیگر پایبند هستند، از کی در کشور ما ورزش مختلط آزاد شده است؟»

حرمت نگه دارید

در ویدئویی که از ورزش همگانی در بوستان علوی قم منتشر شده، دختران و پسران جوان مختلط و با پوششی نامناسب در حال مسابقات دسته‌جمعی مانند دو، طناب‌کشی و والیبال به چشم می‌خورند. زیر پست اینستاگرامی کاربری که این ویدئو را با سایر کاربران به اشتراک گذاشته، کامنت‌های بسیاری به چشم می‌خورد که از اعتراض و نارضایتی مردم قم به این شرایط پوشش حکایت می‌کند. در یکی از این کامنت‌ها نوشته شده: «قای مسئول و حوزه علمیه این کارها تو می‌قابل تحمل نیست.» دیگری نوشته است: «یک سؤال، اگر خانم حضرت معصومه (س) در قم نبود، کسی الان اسم قم را شنیده بود؟ کاش احترام نگه داریم.» کاربر دیگری به عدم نظارت بر شرایط ورزش‌های دسته‌جمعی در بوستان‌های این شهر اشاره کرده و گفته است: «این اوضاع پوشش به بوستان‌های دیگه قم هم کم‌کم سرایت می‌کند و در بسیاری از بوستان‌هایی که قبلاً این اوضاع نبود، عده‌ای مشغول راه‌اندازی برنامه به‌اصطلاح ورزش صبحگاهی هستند! معلوم هم نیست چه کسانی هستند که اینطور هماهنگ و یک دفعه در همه پارک‌ها این برنامه‌ها اجرا می‌کنند.»

مکت

حاشیه‌سازی با ویدئوهای ورزشی

بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی کمی بعد از تماشای ویدئوهای انتشار یافته از جوانانی ورزش همگانی در بعضی فضاهای عمومی و شهری، نظراتی مخالف درباره این اتفاق داشتند. «بیوگا در فضای خیلی باز یا فضای مناسب؟» عنوان یکی از همین ویدئوهای پربازدید است که تعدادی از کاربران شبکه اجتماعی ایکس در مخالفت با آن نظراتی این چنین نوشته‌اند: «این حجم از اختلاط، مناسب هیچ ورزشی در هیچ جای دنیاست»، «چرا هر کی با مامانش قهر می‌کنه، مربی یوگا میشه؟»، «به نظر نمیداهدفتون یوگا، مدیتیشن باشه»، «اصلاً کاری به فضای باز و بسته بودن محل یوگا ندارم فقط بگید این کدوم سبک یوگااست که دارن انجام می‌دن؟»، «با این بساط که درست کردید، کار با چشم درویش کردن ما، جمع نمی‌شه»، «یوگا مثبت ۱۸»، «بجای، مرزای اختلاط طوری جابه‌جا شده که اصلاً بی‌خیال حریم اجتماعی و خصوصی و غیره. شماها که ادعای روشنفکری و مدرنیته دارید، می‌دونید قانون و فرهنگ فضای عمومی چیه؟» و «بعد، بعضیا می‌گین قانون عفاف و حجاب، واسه چی‌مونه. یه کم به روز باشید».

یک نفر هم که گویا اشرافی به ورزش یوگا داشته در بخش نظرات نوشته: «که ایراد و ناهنجاری‌ای هم توی این ویدئو می‌بینید از ورزش و یوگایی که انجام می‌دن نیست، حتی از افراد ورزشکار و یوگا ویدئو هم نیست. از ضعف مدیریت مسئولانی است که به وقتش کار درست انجام ندادن؛ فرهنگ‌سازی متناسب با ارزش‌های جامعه و نظارت دقیق.»

و نظارت دقیق.»