

## تندرستی

## چگونه به کودک دارو بدیم؟

دادن دارو به کودکان ممکن است کار سختی باشد، به خصوص اگر مزه دارو بد باشد یا فرودادن آن مشکل باشد.

این نکات را در هنگام دادن دارو به کودک در نظر داشته باشید:

❖ اگر دارو مزه ناخوشایندی دارد، با دکتر داروساز در مورد خوش طعم کردن آن یا چگونگی دادن دارو به کودک مشورت کنید.

❖ تنها در صورتی که پزشک یا داروساز اجازه بدهد، می‌توانید قرص را به صورت گرد درآورید و آن را با غذاها یا نوشیدنی‌ها مخلوط کنید. برخی از داروها را نباید خورد کرد، بنابراین در این مورد اول با دکتر یا داروساز مشورت کنید.

❖ برای اینکه کودک کمتر مزه دارو را احساس کند، می‌توانید او را به مکیدن یک تکه یخ قبل و بعد از دادن دارو وادار کنید.

❖ برای اینکه جلوی تف کردن دارو به وسیله کودک را بگیرید، گونه‌های او را در دست بگیرید و بفشارید تا له‌های او غنچه شود.

❖ در نوزادان، کودک را در حالت قائم در آغوش بگیرید. به آرامی نوک سرنگ دهانی حاوی داروی مایع را در دهان او قرار دهید. دارو با سرنگ در منطقه میان لثه‌های نوزاد و بخش درونی گونه او بریزید. این کار از ایجاد تهوع در او جلوگیری خواهد کرد. ■

منبع: Healthday



## نکته

## حفظ سلامت کودک در مهدکودک

مهدکودک‌ها اغلب محلی برای انتقال عوامل عفونی میان کودکان هستند. شستن مکرر دست‌های کودک، به خصوص پس از رفتن کودک به توالت، به کاهش گسترش بیماری‌های عفونی کمک می‌کند.

در عین حال، والدین می‌توانند با نفرستادن کودک به مهدکودک در هنگام بیمار شدن آنها کمک موثرتری در جلوگیری از سرایت بیماری‌ها به سایر کودکان انجام دهند.

در موارد زیر کودک را در خانه نگه دارید و به مهدکودک نفرستید:

❖ اگر کودکان تب ۳۸/۸ درجه یا بالاتر دارد، نباید او را به مهدکودک بفرستید. او باید در خانه بماند تا دست‌کم برای ۲۴ ساعت تبش قطع شده باشد.

❖ اگر سایر کودکان در مهدکودک دچار بیماری واگیرداری مانند گلودرد چرکی استرپتوکوک، آبله‌مرغان یا قرمزی و ترشح چشم به علت عفونت کلامیدیایی باشند، بهتر از کودک را در خانه نگاه‌دارید تا در معرض میکروب‌ها قرار نگیرد.

❖ اگر کودکان اسهال یا استفراغ دارد او را به مهدکودک نفرستید.

❖ اگر کودکان بی‌اشتها شده، دهانش خشک شده، بیش‌ازحد گریه می‌کند، یا ضعف و خستگی شدید دارد، او را به نزد دکتر ببرید تا معلوم شود، آیا دچار بیماری واگیردار یا عفونت شده است یا نه. ■



## پاک کردن هوای درون خانه با گیاهان خانگی



## هوای خوب با گیاهان زیبا

ترجمه: محمد ملانکه

سرخس گلدانی، گیاهی زیبا است، اما آیا واقعا می‌تواند کیفیت هوای خانه شما را بهبود بخشد؟ بررسی‌ها به وسیله موسسات معتبری مانند ناسا بیانگر آن است که پاسخ این سوال مثبت است. همان‌طور که می‌دانید گیاهان از طریق منافذ سطح برگ‌هایشان دی‌اکسیدکربن را جذب می‌کنند. این جذب گازها برای انجام فتوسنتز انجام می‌گیرد، روندی که در آن گیاهان انرژی نور خورشید و دی‌اکسیدکربن را به انرژی شیمیایی بدل می‌کنند که باعث رشد آنها می‌شود.

اما دانشمندی که توانایی پاکسازی هوا بوسیله گیاهان خانگی را بررسی می‌کنند، دریافته‌اند که این گیاهان بسیاری از گازهای دیگر علاوه بر دی‌اکسیدکربن را جذب می‌کنند، از جمله فرستی طولانی از ترکیبات آلی فرار یا VOC بنزن (که در برخی از پلاستیک‌ها، پارچه‌ها، حشره‌کش‌ها و دود سیگار یافت می‌شود) و فرمالدئید (که در برخی از مواد آرایشی، مواد ظرفشویی، نرم‌کننده‌های پارچه و پاک‌کننده‌های فرش) که این گیاهان به زودن آنها یاری می‌رسانند.

این VOCها و سایر آلاینده‌های هوای درون خانه (مانند آوزون) با بیماری‌های حاد بسیاری از جمله آسم و تهوع و نیز بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و بیماری‌های تنفسی ارتباط دارند.

توانایی یک گیاه خانگی برای زدودن این ترکیبات زیانبار از هوا نمونه‌ای از «گیاه‌پالایی» است که به معنای استفاده از گیاهان چه در داخل و چه در خارج خانه برای رفع آلودگی هوا، خاک یا آب است.

گیاهان خانگی مواد آلاینده را با جذب کردن این گازها از طریق برگ‌ها و ریشه‌هایشان پاک می‌کنند. میکروارگانیسم‌هایی که در خاک گیاهان گلدانی زندگی می‌کنند نیز نقشی اساسی در خنثی کردن VOCها و سایر آلاینده‌ها دارند و برخی از گونه‌های گیاهی هم تاثیر بیشتری بر پاک کردن بنزن از هوای درون خانه یا دفتر دارند.

## مطالعه هوای پاک ناسا

مطالعه هوای پاک ناسا به سرپرستی سازمان هوانوردی و فضایی آمریکا (ناسا) انجام شد، نشان داد که برخی از گیاهان معمول داخل خانه می‌توانند، راهی طبیعی برای برطرف

کردن عوامل سمی مانند بنزن، فرمالدئید و تری‌کلرواتیلن فراهم کنند و به خنثی کردن اثر «نشانگان ناخوشی درون ساختمان» (sick building syndrome) کمک کنند.

این نشانگان وضعیتی را توصیف می‌کند که اشغال‌کنندگان یک ساختمان احساس ناخوشی حادی می‌کنند که با مدت زمانی که درون ساختمان می‌گذرانند، ارتباط دارد، اما هیچ بیماری یا علت خاصی که بتوان شناسایی کرد، وجود ندارد.

گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سال ۱۹۸۴ پیشنهاد کرد که تا ۳۰ درصد ساختمان‌های جدید و بازسازی‌شده در سراسر جهان ممکن است، موضوع شکایت‌های مربوط کیفیت بد هوای درونشان باشد. این نشانگان را اغلب به تقاضص در سیستم گرمادهی، جریان هوا و تهویه مطبوع در ساختمان نسبت داده‌اند.

نخستین فهرست گیاهان تصفیه‌کننده هوا در سال ۱۹۸۹ منتشر شد که نتیجه پژوهش برای شیوه‌های پاک کردن هوای درون ایستگاه‌های فضایی بود. این گیاهان علاوه بر جذب دی‌اکسیدکربن و آزاد کردن اکسیژن که همه گیاهان انجام می‌دهند، می‌توانند مقادیر عمده‌ای از آلاینده‌هایی مانند بنزن، فرمالدئید، تری‌کلرواتیلن

نوع گیاه: می‌زداید	بنزن	فرمالدئید	تری‌کلرواتیلن	زاایلن و تولوئن	آمونیاک
گل شیپوری بیچی (گوش گرگی)	نه	بله	نه	نه	نه
فیلندرون برگ‌انجیری	نه	بله	نه	نه	نه
فیلندرون گوش‌فیلی	نه	بله	نه	نه	نه
دراسنای پرجمی (خون سیاوشان)	بله	بله	بله	بله	نه
دراسنای قره‌ای	بله	بله	بله	نه	نه
فیکوس بنج‌امین	نه	بله	نه	بله	نه
ژوبرا جازمونی	بله	بله	بله	نه	نه
گل داوودی	بله	بله	بله	بله	بله
فیکوس	نه	بله	نه	نه	نه
ارکیده دندروبیوم	نه	نه	نه	بله	نه
دیفن‌باخیا	نه	نه	نه	بله	نه
ارکیده شب پراهی (فالوپسیس)	نه	نه	نه	بله	نه
King of hearts (Homalomena wallisii)	نه	نه	نه	بله	نه

نوع گیاه: می‌زداید	بنزن	فرمالدئید	تری‌کلرواتیلن	زاایلن و تولوئن	آمونیاک
نخل ققنوس	نه	بله	نه	بله	نه
نخل اریکا	نه	نه	نه	بله	نه
سرخس بوستون	نه	بله	نه	بله	نه
سرخس ملکه کیمبرلی	نه	بله	نه	بله	نه
گزنه انگلیسی	بله	بله	بله	بله	نع
لیریوب	نه	بله	نه	بله	بله
گل عنکبوتی	نه	بله	نه	بله	نه
پوتوس ابلق	بله	بله	نه	بله	نه
اسپاتی فیلوم	بله	بله	بله	بله	بله
گل فلامینگو	نه	بله	نه	بله	بله
آگلونما	بله	بله	نه	نه	نه
نخل بامبو	نه	بله	نه	نه	نه
نخل رایس	بله	بله	بله	بله	نه
گیاه مار (زبان مادرزن)	بله	بله	بله	بله	نه

## چگونه از آسیب‌های کودکان در تابستان جلوگیری کنیم؟

انواع آسیب‌های سوختگی ممکن است، کودکان در هر سنی را گرفتار کند. کودکان در سنین بالاتر اغلب دچار سوختگی ناشی از جرقه‌های آتش می‌شوند که ناشی از تماس با شعله‌های آتش در کمپ‌ها یا وسایل آتش‌بازی است. کودکان کم‌سن‌تر در معرض سوختگی ناشی

از مایعات داغ هستند که ممکن است، از آب داغ یا چیه‌کردن ظرف حاوی غذای داغ روی پیشخوان آشپزخانه باشد. بسیاری از کودکان به سمت وسایل نقلیه موتوری مانند ماشین و موتورسیکلت و چمن‌زن و مانند آنها جلب می‌شوند. نظارت والدین کلید پیشگیری از آسیب‌های ناشی از این خطرات است.

خفه شدن و غرق شدن ممکن است در استخر خانه یا در آبنجی‌های اطراف شهر رخ دهد، اما همچنین ممکن است در آبی با تنها چند سانتی‌متر عمق روی دهد. والدین باید همیشه در موقعیتی باشند که به سرعت بتوانند به کودک برسند. کودک در استخر باید همیشه وسایل شناوری تاییدشده را پوشیده باشد و والدین باید برای انجام احیای قلبی - عروقی آموزش دیده باشند.

به گفته کارشناسان گرچه ممکن است اجتناب از این آسیب‌های شایع تابستانی مشکل باشد، اما والدین باید در این فصل کاملا مراقب بچه‌ها باشند. ■  
منبع: HealthDay

آسیب‌های سر جدی‌تری از همه هستند. کودکان هنگام دوچرخه‌سواری باید کلاه ایمنی بر سر داشته باشند، برای تغییر مسیر با دست علامت بدهند و در خیابان‌های شلوغ و چهارراه از دوچرخه پیاده شوند و آن را راه ببرند. والدین باید مطمئن شوند که صندلی و دسته‌های دوچرخه به اندازه کودک هستند.

سقوط، افتادن از دوچرخه، سوختگی‌ها، حوادث ناشی از وسایل نقلیه و غرق‌شدگی علل اصلی بستری شدن کودکان در بیمارستان در تابستان است.

این انواع حوادث هم قابل‌پیش‌بینی و هم قابل جلوگیری هستند. جراحات‌های ناشی از افتادن معمولا در راس علل آسیب‌های تابستانی است. با اینکه وسائلی مانند تورهای پرش را والدین عموما خطرناک می‌دانند، آسیب‌های کودکان به علت سقوط معمولا ناشی از چیزهایی است که والدین آنها را بی‌خطرتر می‌شمارند.

بسیاری از کودکان در حین ماه‌های تابستان از وسایل زمین‌های بازی می‌افتند؛ بنابراین والدین باید زمین بازی را انتخاب کنند که پوشش لاستیکی یا مالچی دارند؛ این سطوح برخلاف سطوح بتونی یا آسفالتی خاصیت بالشتکی دارند و مانع از آسیب دیدن کودک می‌شوند.

دوچرخه یک علت عمده دیگر آسیب کودکان در تابستان است. شایع‌ترین آسیب‌ها به این دلیل در دست و پا رخ می‌دهد، اما

## توصیه

## ۲ ترفند برای بلع آسان‌تر داروها (۲)

آمبروسی هشدار می‌دهد که برای انجام این روش‌های بلعیدن داروها عجله نکنید. مطالعه عمدتاً نشان داده است که برداشتن‌های افراد از قورت دادن قرص و کپسول‌ها تغییر کرده است.

او می‌گوید: «این درست است که تنها شرکت‌کنندگان را در مورد اینکه آیا بلعیدن قرص در آنها آسان‌تر انجام شده بود، موردسوال قرار داده بودند، آنها هیچ تصویری از آنچه از نظر فیزیولوژیکی در آزمون‌های قورت دادن رخ می‌دهد دریافت نکرده یا تفاوت‌های بدنی افراد را انسجیده بودند؛ بنابراین موثر یا ایمن بودن هیچ‌یک از این روش‌ها برای شما قطعی نبوده، به خصوص اگر شما دوران سختی را برای بلعیدن داروها گذرانده باشید.»

آمبروسی می‌گوید: «برای اولین بار شما به یک ارزیابی کامل نیاز دارید. شاید چیزی وجود دارد که موجب بروز مشکلات بلع در شما شده که تنها از طریق یک ارزیابی دستگاهی بلع قابل تشخیص خواهد بود.»

اشکال در بلع یا دیسفاژیا ممکن است در اثر مشکلات عصبی یا عضلانی ایجاد شده باشد. جدا از عضلاتی که در عمل بلع شرکت دارند، ۲۵ جفت عضله در دهان و گلو به آماده‌سازی غذا جهت بلع کمک می‌کنند.

وقتی شما چیزی را قورت می‌دهید، مسیر ورود هوا بسته‌شده و تنفس شما برای لحظه‌ای قطع می‌شود. وجود مشکل در هماهنگی هر یک از اعصاب و عضلات درگیر در فرایند بلع می‌تواند به خفگی یا ورود غذا و مایعات به ریه شما و به‌طور بالقوه به بروز نوعی پنومونی منجر شود.



## چه کاری می‌توانید انجام دهید

مواردی هستند که شما به‌وسیله آنها می‌توانید مشکل بلع دارو را آسان‌تر کنید.

❖ قرص را در سس سیب یا دسر پودینگ قرار دهید. بافت این مواد می‌تواند به بلع آسان‌تر یک قرص کامل کمک کند.

❖ قرص را پودر کرده و به سس سیب یا پودینگ اضافه کنید.

❖ قرص را با یک دستگاه قرص‌شکن به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید.

با مشورت کردن با دکتر داروساز از مورد تایید بودن تقسیم قرص به قطعات کوچک‌تر یا ساییدن آن مطمئن شوید. داروهای آهسته رهش یا داروهای پوشش‌دار که بایستی در روده باز شوند نباید جدا و قطعه‌قطعه شوند.

همچنین گاهی ممکن است که دارو را باید به اشکال دیگر نظیر پودر، کرم، یا مایع دریافت کنید، بنابراین برای پرسیدن تردید کنید.

اگر مشکلی در بلع دارو یا هر چیز دیگری دارید از انجام یک ارزیابی و بازبینی توسط پزشک اجتناب نکنید. با یک پزشک عمومی شروع کنید که احتمالاً او شما را به یک متخصص گوش، حلق بینی یا متخصص آسیب‌شناسی گفتار و زبان برای ارزیابی عمل بلع ارجاع خواهد داد.

در مواجهه با این احتمال که شما به اختلال در بلع مبتلا شده و ممکن است، پذیرش آن برای شما سخت باشد، اما با فراگرفتن روش‌هایی برای غلبه بر آن، آینده دارو خوردن خود را با ایمنی بسیار بیشتر تضمین می‌کنید. ■