

## بدانیم

## بچه در سخوان ها بیشتر می خوابند

مطالعات جدید پژوهشگران نشان می دهد خواب مناسب و کامل باعث می شود تا کودکان در دروس ریاضیات، زبان و روخوانی عملکرد بهتری داشته باشند. همچنین این خواب خوب در موفقیت های تحصیلی آینده آنها تاثیر گذار خواهد بود.

بر اساس تحقیقاتی که توسط پژوهشگران دانشگاه مک گیل و موسسه بهداشت روانی دانشگاه داگلاس واقع در منطقه کبک کانادا انجام شده، ارتباط معناداری بین کیفیت و میزان خواب کودکان و نوجوانان و سطح و شرایط تحصیلی آنها وجود دارد.

پژوهشگران این تیم تحقیقاتی برای دستیابی به این نتیجه، خواب تعدادی از کودکان را به عنوان یک گروه آزمایشی بررسی کردند. در این تحقیقات الگوهای خواب همیشگی ۷۵ کودک سالم در سنین مختلف ۷ تا ۱۱ سال به مدت پنج شب به وسیله یک دستگاه که همانند ساعت مچی به دست بسته می شود، کنترل و درجه بندی شد.

نتایج به دست آمده براساس تجزیه و تحلیل این اطلاعات نشان می دهد که بر خورداری کودکان از خواب بیشتر به کسب نمرات خوب در ریاضیات و زبان کمک بسیاری می کند اما قابل توجه است که این مساله در نمرات دروس علوم و هنر تاثیر خاصی ندارد.

در همین زمینه یکی از متخصصان روانشناسی بالینی کودکان اظهار داشت که خواب کوتاه و یا کم یک عامل مهم مخاطره انگیز در عملکرد ضعیف تحصیلی کودکان به حساب می آید که معمولا نادیده گرفته می شود. در صورتی که پزشکان در مورد کیفیت و اندازه خواب کودک از والدین سوال کرده و در مورد اهمیت این موضوع برای آنها توضیح دهند، قطعاً پدر و مادر نسبت به اهمیت این مساله آگاه می شوند، در حالی که اگر این پرسش از سوی پزشک مطرح نشود، والدین از اهمیت این موضوع غافل خواهند شد.

غریبالگری منظم برای مسائل خواب کودکان به ویژه برای دانش آموزانی که مشکلات درسی در مباحث ریاضی، زبان یا روخوانی دارند، بسیار با اهمیت است. لازم به ذکر است که عادت دادن کودکان به خواب زود هنگام و کامل، در بهبود وضعیت تحصیلی آنها نقش بسیار مهمی ایفا خواهد کرد. منبع: WebMD

۸ لیوان، ۳/۷ لیتر یا ۲/۷ لیتر؟

## هر وقت تشنه هستید، آب بنوشید



ترجمه: نیلوفر شایسته

بدن همه ما تقریباً از دو سوم آب تشکیل شده است. در توده بدون چربی بدن، تا حدود سه چهارم آب وجود دارد و در حدود ۱۰ درصد بافت چربی بدن را نیز آب تشکیل می دهد. در واقع، آب ضروری ترین ماده ای است که ما می خوریم. اما واقعا به نوشیدن چه مقدار آب در طول روز نیاز مندیم؟

شاید انتظار داشته باشید که علم پاسخ قابل اعتمادی را برای شما در نظر بگیرد، اما چنین چیزی امکان ندارد. جدای از اینها، آب تشکیل دهنده اساس زندگی است، اما با وجود توانایی بسیار کامل یافته بدن انسان برای تنظیم آب که فرآیندی کاملاً پیچیده است و تنوع زیاد فردی در مصرف بهینه آن، نمی توان پاسخ دقیقی فراهم کرد که هر فردی در طول روز چه مقدار آب باید مصرف کند. در حقیقت، بهترین راهنمایی در این زمینه آن است که به سادگی به صدای طبیعی بدن خود گوش فرا دهید و فقط احساس تشنگی خود را دنبال کنید.

با این حال، این سوال که بدن ما به چه مقدار آب نیاز دارد، همچنان پابرجاست و اطلاعات غلط در این زمینه به وفور وجود دارد. منافع زیادی با ایده های بسیار سوال برانگیز درباره اینکه ما باید آب بیشتری بنوشیم، وجود دارد. حتی منابع شناخته شده ای که به مقدار مصرف روزانه استناد می کنند هم فاقد پشتوانه علمی لازم برای حمایت از آنها است.

## چه مقدار آب در بدن وجود دارد؟

ماده شیمیایی اصلی بدن انسان آب است که تقریباً دو سوم بدن را تشکیل می دهد، زیرا تفاوت های قابل توجهی میان ترکیب بدن افراد مختلف وجود دارد. میانگین مقدار آب موجود در بدن یک مرد جوان، در هر حالتی بین ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن بدن وی است. این میزان در هر رده سنی به همین صورت است. نوزادان ۷۵ درصد وزن بدنشان را آب تشکیل می دهد و این مقدار در افراد مسن به ۵۵ درصد می رسد. تفاوتی که در ترکیب کلی آب بدن افراد مختلف دیده

خطرناک باشد. در مطالعه ای که روی دوندگان ماراتن بوستون در سال ۲۰۰۲ انجام شد، محققان تخمین زدند که تقریباً ۲ هزار نفر با درجاتی از کاهش سطح سدیم خون مواجه شده اند. همچنین محققان دریافتند ۹۰ دوندگاری که خود را به خط پایان رساندند، شاید با کاهش خطرناک سدیم خون مواجه شده اند. این مساله نتیجه نوشیدن زیاد آب در زمان دویدن است، زیرا شواهد نشان دادند که دوندگان در پایان مسابقه دچار افزایش وزن هم شده اند. کاهش سطح سدیم خون وضعیتی خطرناک است که

با نوشیدن آب زیاد در طول ورزش یا حتی با نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز می تواند دیده شود. یکی از محققان برجسته دنیا در این زمینه، در مقاله ای که منتشر کرد، متذکر شد: «نه تنها هیچ شواهد علمی در دست نیست که ما به نوشیدن مقدار زیادی آب نیاز داریم، بلکه توصیه «۸ در ۸» هم می تواند خطرناک باشد، زیرا وضعیت بالقوه خطرناک کاهش سطح سدیم خون را سرعت بخشیده و افراد را با آلاینده های محیطی بیشتری مواجه می کند. از سوی دیگر، حس گناه را به افرادی که آب کافی نمی نوشند، القای کند.» مقدار آبی که بدن ما نیاز دارد تا تعادل طبیعی را در بدن حفظ کند، بستگی دارد به اینکه چه مقدار آب مصرف و از دست داده ایم که باید جایگزین شود. پاسخ بدن به هرگونه کاهش یا افزایش در میزان آب بدن که در اثر عدم تعادل میان این دو جزء به وجود می آید، در حد فقط چند صد میلی لیتر است. اما اندازه گیری مقدار آب مصرفی یا از دست رفته، کاری است مشکل پس واقعا چه باید کرد؟

توصیه های کنونی در مورد مصرف کافی آب از همه منابع در طول روز برای بزرگسالان ۱۹ تا ۳۰ سال، به قرار زیر است: ۳/۷ لیتر برای مردان و ۲/۷ لیتر برای زنان. البته این مقدار هم تا حدی تخمینی است و بستگی زیادی به وضعیت فرد دارد. بنابراین به عنوان یک قانون کلی به خاطر داشته باشید: «اگر زمانی که تشنه هستید، آب بنوشید و نوشیدنی های دیگری را همراه با غذا مصرف کنید، احتمالاً مقدار کافی آب دریافت کرده باشید که دچار کم آبی نشوید.»

منبع: Medical News Today

می شود، اغلب ناشی از تفاوت هایی است که در سن، جنس و تناسب اندام افراد دیده می شود. به طور کلی می توان گفت: حدود ۷۳ درصد توده بدنی بدون چربی، آب است و حدود ۱۰ درصد بافت چربی بدن را آب تشکیل می دهد.

## قانون «۸ در ۸»

در ابتدای هزاره جدید، شاهد تکرار گسترده این ایده بودیم که ما در طول روز، به نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب نیاز داریم. اما واقعا منشا اصلی این شعار و حمایت علمی از آن، در حاله ای از ابهام قرار دارد، حتی با وجود آنکه هنوز هم به این شعار به طور گسترده ای استناد می شود. حتی زمانی بود که سازمان خدمات بهداشت ملی انگلستان توصیه کرد در طول روز ۸ لیوان مایعات نوشیده شود، اما حال توصیه قبلی خود را (مقدار زیاد آب) تغییر داده و آن را به «در هر زمان تشنگی خود را رفع کنید.» برگردانده است. شاید واقعا زمان آن رسیده که از توصیه های قبلی که یک مقدار مشخص آب را برای همه افراد توصیه می کرد، پرهیز کنیم یا حداقل این ایده را جا بیندازیم که

## چقدر زیاد، خیلی زیاد است؟

یکی از سوالات اصلی در مورد میزان مصرف آب، مقدار مجاز آن در ورزش است، به طوری که کارخانه های تولید کننده نوشیدنی های بطری روی این مساله مانور زیادی می دهند. در دنیای راهنماهای بالینی برای مصرف نرمال روزانه آب در بزرگسالان سالم، سوالاتی هم در مورد میزان آب مصرفی هنگام ورزش مطرح شده، اما در مورد پاسخ آن چالش های زیادی وجود دارد. توصیه هایی را که درباره مصرف آب در طول ورزش می شنوید، شاید در مورد ورزش های استقامتی شدید

**درمان را در طبیعت بجوییم**

ما تعداد زیادی محصول نداریم ولی سعی داریم با کیفیت ترین هارا تولید کنیم

Know.Tech.Phar  
Pharmaceutical Co.  
زیوتک فار

**میگرافار®**

مواد موثره ی گیاه نانا سونوم و کامومیل  
محتوی ۶۰ عدد کپسول - ۲۴۰ میلی گرمی خودگی

**موارد مصرف:**

- حمله حاد میگرن و تهوع ناشی از آن
- پیشگیری از بروز سردردهای میگرنی
- درمان انواع سردرد نظیر سردردهای خوشه ای و تنشی
- سردردهای قبل و حین قاعدگی

**Migraphar®**

بخش نوسط شرکت های: اکسیر، داروگستر نجنگان، سینرد، داروگستر باسین، گیتی سلامت آریا، ارمان طبیعت سبز و به بخش دارو عرضه در داروخانه های سراسر کشور

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۱۸۴۶۶، دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۱۵۲۲

توزیع کننده شرکت توزیع دارو بخش، بخش هجرت، بخش اکسیر، بخش البرز

www.exlr.co.ir  
info@exlr.co.ir

**تایلوفن®**  
استامینوفن

(۱ گرم / ۶/۷ میلی لیتر)

✓ ضد درد  
✓ ضد تب

انفوزیون وریدی  
پس از رقیق سازی

اکسیر  
فورت داروگستر

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۱۸۴۶۶، دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۱۵۲۲

توزیع کننده شرکت توزیع دارو بخش، بخش هجرت، بخش اکسیر، بخش البرز

www.exlr.co.ir  
info@exlr.co.ir