

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سستی

❖فرزندم ۸ ساله شده اما هنوز شب ادراری دارد، برای رفع مشکلش چه کنیم؟

شب ادراری دوعلت شایع دارد که اولین آن سردی دستگاه ادراری است، این کودک کان معمولاً از کودکی این مشکل را داشته اند و با بزرگ شدن شان باز هم درگیر شب ادراری هستند. معمولاً گرم کردن کلیه و مجاری ادراری به این صورت است که سردی‌ها را از رژیم غذایی خود حذف و برعکس استفاده از گرمی‌ها مانند عسل، دارچین و شیره انگور را بیشتر کنند و به صورت موضعی کلیه و ناحیه زیر شکم و مثانه را با روغن‌های گرم ماساژ و بادکش گرم انجام دهند تا سردی کلیه‌ها برطرف شود. دسته دوم کودکانی هستند که به دنبال استرس و ترس دچار این مشکل شده‌اند. این کودکان برای مدتی این مشکل را نداشته‌اند؛ مثلاً تا ۴، ۵ سالگی خوب بوده‌اند اما بعد دچار این مشکل شده‌اند که با کمک داروهای آرام‌بخش مانند بابونه، گل‌گاوزبان و استوفودوس به تدریج مشکل برطرف می‌شود. ممکن است کودک نیاز به مشاوره روان‌شناس هم داشته باشد.

❖معدة خانم من بعد از آب‌خوردن همراه غذا یا همین‌طور خود به‌خود بزرگ می‌شود و معدةاش دیر کار می‌کند. علت آن چیست؟ این ویژگی‌ها که شما گفتید از نشانه‌های معدة سرد است. معدة سرد با خوردن غذا همراه مایعات دچار نفخ و ورم می‌شود و حتی بعضی مواقع بدون خوردن مایعات این مشکل ایجاد می‌شود. در خوردن غذا حوصله به خرج دهید و آب و نوشیدنی را همراه غذا مصرف نکنید. با فاصله مناسب، از نوشیدنی استفاده کنید. از خوردن غذاهای نفاخ مانند خیار و گوجه و غذاهای سردی مانند ماست، دوغ و هندوانه پرهیز کنید. خوراکی‌هایی مثل عسل، شیره انگور و دمنوش‌هایی مانند زنیان و انیسون هم مناسب و استفاده به صورت عرق و دمنوش مفید است. ماییدن روغن‌های گرم مانند سیاه‌دانه در ناحیه شکم و انجام بادکش گرم به رفع مشکل کمک می‌کند به شرط آن که مداومت داشته باشید تا مشکل کامل برطرف شود.

ترفندها

گزارش آژانس سلامت فرانسه حاکی از خطرات لامپ‌های ال‌ای‌دی است زمان خداحافظی بالامپ‌هایی بانورسرد فرا رسیده است؟

سلامت

شیوا رضایی | مترجم

از ورود لامپ‌های ال‌ای‌دی به بازار زمان زیادی نمی‌گذرد. لامپ‌هایی که میزان مصرف انرژی بسیار پایینی دارند اما در مقابل نور قابل توجهی از آن‌ها ساطع می‌شود. به صرفه بودن و در عین حال عمر بالا و کم‌بودن آلودگی‌های زیست‌محیطی، این نسل از لامپ‌ها را به محصولاتی جذاب تبدیل کرده‌است اما مطالعات نشان می‌دهد گروهی از لامپ‌های ال‌ای‌دی که

❖اختلال در برنامه خواب

یکی از اولین عوارض شناخته‌شده لامپ‌هایی بانورسرد، اختلال در برنامه خواب افراد است. ساعت فیزیولوژیک بدن و برنامه خواب ما بستگی شدیدی به نور محیط دارد. نور آبی در این بین نقش ویژه‌ای برعهده دارد چرا که می‌تواند روی ترشح هورمون ملاتونین در بدن ما تأثیر بیشتری بگذارد. بدن ما به صورت معمول در طول روز میزان کمی از این هورمون را ترشح می‌کند اما با کاهش نور محیط و نزدیک شدن شب، این میزان افزایش می‌یابد. زمانی که مادر معرض نور طیف آبی هستیم، ترشح این هورمون می‌تواند کاهش پیدا کند و در نتیجه آن برنامه خواب ما مختل شود یا کیفیت خواب ما کاهش یابد. بر همین مبنا نیز متخصصان توصیه می‌کنند بهتر است با نزدیک شدن به زمان خواب از منابع نوری که چنین طیفی دارند دوری کنیم؛ کمتر از گوشی تلفن و تبلت

در فضای استراحت خود و به‌ویژه اتاق خواب از نورهای سرد استفاده نکنید، چرا که می‌تواند تنظیم خواب بدن شما را مختل کند

این عارضه را در افراد افزایش دهد. از آنجا که در مان قطعی برای این مشکل وجود ندارد، پیشگیری در این خصوص اهمیت دوچندانی دارد. شاید با خواندن این مطالب نگران شوید و با خود فکر کنید در شرایطی که نه فقط در خانه‌ها که در محیط‌های شهری نیز از این لامپ‌ها به شکلی گسترده استفاده می‌شود، برای مقابله با این عوارض چه کاری می‌توانید انجام دهید.

❖راه‌چاره چیست؟

– بیش از هر چیز توجه داشته باشید که این لامپ‌ها در کنار عوارض احتمالی، فوایدی هم برای محیط زیست دارند؛ پس کنار گذاشتن کلی آن‌ها منطقی نیست. اما با توجه به چند نکته می‌توانیم میزان عوارض استفاده از این لامپ‌ها را کاهش دهیم.

– این لامپ‌ها انواع مختلفی دارند، تلاش کنید از طیف نور گرم آن‌ها یا آن‌چه به عنوان

آفتابی شناخته می‌شود، استفاده کنید. هر چه نور زرد این لامپ‌ها بیشتر باشد، عوارض شناخته‌شده مرتبط با آن‌ها کمتر است. – در فضای استراحت خود و به‌ویژه اتاق خواب از نورهای سرد استفاده نکنید، چرا که می‌تواند تنظیم خواب بدن شما را مختل کند. – اگر کودک و نوجوانی در خانه دارید، بهتر است در استفاده از لامپ‌های ال‌ای‌دی با نور سرد دقت بیشتری به خرج دهید چرا که ساختار چشم آن‌ها توانایی کمتری در فیلتر کردن نورهای طیف آبی دارد. به نور این لامپ‌ها، به‌ویژه از فاصله نزدیک، خبره نشوید و مراقب باشید تا کودک‌نیز چنین کاری را انجام ندهند.

– تولیدکنندگان نیز چه در زمینه نسبت طیف آبی در نور این لامپ‌ها و چه در خصوص شدت نور این محصولات، باید تغییری در محصولات خود دهند تا بتوانند عوارض آن‌ها را کاهش دهند.

منبع: CNN

خلاصی از آلودگی‌های منزل!

اطراف ما را انواع مواد شیمیایی، مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، محصولات بهداشتی، کالاهای خانگی و مبلمان فرا گرفته است. هر یک از این مواد، می‌تواند باعث آلودگی محیط داخلی منزل ما شود که در ادامه راهکارهایی برای خلاصی از این مشکل ارائه شده‌است.

❖تهویه(طبیعی) و منع مصرف بیسفنول

استفاده از محصولات متنوع بهداشتی، چراغ‌های روشنایی و پخت و پز و مصالح ساختمانی همگی باعث آلودگی محیط منزل می‌شود، به همین دلیل بنیاد (BLF) انگلستان توصیه می‌کند در صورت امکان

به جای اسپری و فرآورده‌های مایع از محصولات بدون عطر استفاده کنید. هنگام پخت و پز، پنجره‌ها را باز بگذارید و از شمع‌ها و عودهای متنوع پرهیزید. همچنین بیسفنول A، می‌تواند به راحتی در تماس با پوست جذب بدن شود و بر عملکرد دغد درون ریز تأثیر منفی بگذارد. ۹۰ درصد بزرگسالان در معرض آثار ماده بیسفنول قرار دارند. محدود کردن استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده، توصیه به مادران برای شیر دادن به نوزادان به جای استفاده از شیشه شیر و اعمال برچسب‌های اطلاع رسانی روی محصولات پر مصرف و مورد نیاز

نوزادان، می‌تواند در کاهش مصرف مواد پلاستیکی موثر باشد.

❖تمیز نگه‌داشتن لوازم منزل

برای تمیز کردن لوازم منزل می‌توان از مواد سالم‌تری استفاده کرد. دو قاشق غذاخوری صابون شست و شوی مایع سازگار با محیط، یک چهارم فنجان سرکه و کمی بوراکس، همه چیزهایی هستند که می‌توانید در بطری آب گرم ریخته و اسپری کنید.

❖کاهش گرد و خاک، نور و طوبیت

ساده‌ترین راه، شستن دست‌ها با صابون و آب و جلوگیری

از ورود گرد و غبار یا یک پارچه (پرده) یا استفاده از فیلتر با کیفیت هواست. نور و طوبیت به دلیل رشد انواع قارچ و کپک در محیط منزل، می‌تواند بر سیستم تنفسی و ایمنی فرد تأثیر بگذارد.

❖استفاده از رنگ و پوشش مناسب دیوارها

رنگ‌هایی که برای تزئین و تمیز کردن دیوار منزل به کار می‌رود، بعد از خشک شدن هم مدتی طولانی می‌تواند باعث آلودگی محیط داخلی شود. استفاده از رنگ‌های طبیعی یا کاغذ دیواری‌های سازگار با محیط زیست، راهکاری برای رفع این مشکل است.

یک مطالعه در کشور آمریکا نشان می‌دهد که ۴۵ ماده سمی در گرد و غبار داخلی منزل از جمله فتالات دیده می‌شود. یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید از آن‌جا که گرد و غبار داخلی منزل دارای انواع مختلفی از آلودگی است درواقع می‌توان گفت محیط داخلی به منزله پارکینگ این محصولات آلاینده تلقی می‌شود.

سلامت

شادابی جاودانه پوست!

حاوی ویتامین‌های B۱-B۶-k، روی، کولین، پروتئین، آهن، منیزیم، فولات و مس بوده و همگی برای پوست و کلژن‌سازی سودمند هستند.

❖کبد، کبد، کبد!

نکته مهم این است تا زمانی که کبد از سموم پاک نشود، پوست کار خود را به درستی انجام نمی‌دهد و ما هر روز با خوردن مواد غذایی حاوی سموم، عملکرد آن را مختل می‌کنیم که چنانچه این کار ادامه یابد، کبد، بیمار و پوست دچار آسیب می‌شود و وظیفه خود را به درستی انجام نمی‌دهد. بیشتر سبزیجات می‌توانند کبد را پاک و بازسازی کنند و همچنین سیر، گوجه‌فرنگی و آووکادو نیز در پاک‌سازی این عضو سهم

زیادی دارند و قادرند برای بازسازی آن تلاش و آن‌را از سموم پاک کنند. آووکادو حاوی ویتامین‌های E-C-A-K-B۵، پتاسیم، فولات، منیزیم، کلسیم و بسیاری مواد مغذی دیگر است. این میوه حاوی ترکیباتی است که تولید گلوتاتیون را در بدن افزایش می‌دهند و منجر به از بین بردن سموم کبد می‌شوند.



دکتر ذوالبیش ترکستانی | اومیویات

زمانی که سخن از زیبایی و جوانی به میان می‌آید، باید‌ها و نباید‌های مصرف مواد غذایی برای جلوگیری از پیر شدن و چروک‌های پوستی بیش از پیش افکارمان را درگیر می‌کند. پرسش این جاست که آیا مادر طی روز از آن‌ها استفاده می‌کنیم؟ یا استفاده از آن‌ها به چه صورتی خواهد بود؟ مواد معدنی مانند غلات و استفاده

❖سبزیجات و کلم‌ها

کلم بروکلی شامل ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از پیری پوست جلوگیری می‌کند. این ماده از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی شامل ویتامین‌های E-C-A-B۳-B۱ تشکیل شده‌است که برای ساخت کلژن در بدن استفاده می‌شود و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. همچنین اسیدهای چرب امگا۳، کلسیم، سلنیوم، پروتئین و آهن و همچنین سطح بالای استروژن سبزیجاتی مانند اسفناج برای کبد بسیار مفید است و نگهداری پوست نیز از جمله وظایف آن‌هاست که

آشپزی

دسر

پودینگ و میشل دسری مقوی برای روزه‌داران



❖شیر سالم نسبت به هر غذای دیگری در رژیم غذایی روزمره ما در هر کالری مقدار بیشتری کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، زینک و پروتئین دارد.

❖شیر همچنین حاوی آهن، سلنیوم، ویتامین B۶، ویتامین E، ویتامین K، ریوفلاوین (ویتامین B۲)، تیامین (ویتامین B۱)، نیاسین و چربی است.

❖ور میشل یا رشته‌فرنگی هم حاوی پروتئین، اسید چرب، کربوهیدرات و قند است که به ارزش غذایی دسر می‌افزاید و البته کربوهیدرات آن به نسبت بالاتر است که بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنید.

❖شیر، میخک و شکر را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید و ۵ دقیقه بجوشد.

❖رشته‌های ورمیشل را به شیر اضافه کنید و اجازه دهید تا همراه شیر بجوشد و غلیظ شود.

❖سپس کشمش را اضافه کنید و در ظرف مخصوص بریزید و با مغزهای خوراکی تزئین کنید. می‌توانید کمی زعفران به آن اضافه کنید تا دسر رنگ طلایی داشته باشد.

خواص

❖شیر را به عنوان یک غذای کامل می‌شناسند که حاوی ۱۸ ماده از ۲۲ ماده ضروری بدن انسان است.