

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهزاد امیری اندی

متخصص ار تودنسی

● دندان‌هایم فاصله‌ز بیادی دارند. چه کار می‌توانم انجام دهم؟

درمان بستگی به میزان فاصله و تعداد دندان درگیر دارد که به‌دوروش ارتودنسی ثابت یا بستن فضا با کامپوزیت مشکل حل می‌شود.

● من دندان فک پایینم کج است ولی علاقه‌ای به ارتودنسی ندارم راه حل پیشنهادی شما چیست؟

باید میزان کج بودن یا چرخش دندان مدنظر را دید که اگر کم باشد می‌شود از طریق باسازی زیبایی کار کرد و مثل دندان طبیعی جلوه دهد.

● می‌خواهم ۴ تا از دندان‌های خنده را ایمپلنت کنم به دلیل موقعیت شغلیم نمی‌توانم بدون دندان جلو باشم. لطفا راهنمایم کنید؟

شماره‌روزی که ایمپلنت انجام دادید می‌توانید از تمپ‌یادندان موقت تا زمان قالب‌گیری نهایی استفاده کنید که مشکل بی‌دندانی قسمت جلو را برطرف می‌کند.

بهداشت

فاطمه قاسمی

مترجم

زنان باردار

بامراقبت شنا کنید



شنا یکی از ورزش‌هایی است که زنان باردار می‌توانند در صورت نداشتن محدودیت‌های پزشکی انجام دهند. با شنا کردن، هیچ فشاری به بدن تحمیل نمی‌شود و از بدن در برابر وزن بالای بارداری محافظت می‌کند.

شنا در دوران بارداری چه فایده‌ای دارد؟

● هرگونه ورزش هوازی در دوران بارداری به تقویت قلب و پمپاژ خون در بدن شما و فرزندتان کمک می‌کند و در نتیجه آن گردش خون بهبود می‌یابد و باعث افزایش سطح اکسیژن در خون می‌شود. ● شنا هر دو گروه از عضلات بزرگ مثل بازوها و پاها را درگیر می‌کند و از وزن آن‌ها جلوگیری می‌کند. ● آب مانع گرمای بیش از حد بدن می‌شود و از آسیب به مفصل‌ها و زانو باطها جلوگیری می‌کند و موجب تسکین درد لگن در مادران باردار می‌شود. ● از آن‌جا که با بارداری، ستون فقرات و شانه‌ها به سمت جلو کشیده می‌شود و لگن از تعادل خارج می‌شود، شنا به آرامی عضلات را تقویت و از انحراف لگن به یک سمت بدن پیشگیری می‌کند.

مراقب باشید که...

● قبل از شروع شنا با پزشک، فیزیوتراپیست یا ماما مشورت کنید. ● استخرهای شلوغ و کثیف مناسب شما نیستند. یک استخر کاملاً تمیز را انتخاب کنید. ● به آرامی شنا را شروع کنید و طول مدت آن را از ۲۰ دقیقه کم‌کم به جلسات ۳۰ دقیقه‌ای و یک‌روز در میان برسانید. علائم هشدار دهنده برای کاهش سرعت یا توقف تمرین را یاد بگیرید. ● قبل از شروع شنا آب بخورید. یک لیوان برای هر ۲۰ دقیقه تمرین و یک لیوان بعد از خروج از استخر. در آب و هوای گرم و مرطوب، این مقدار باید بیشتر باشد. ● در صورت شنا کردن در استخرهای سرپوشیده، نسبت به مناسب بودن تهویه فضا از کلر اطمینان پیدا کنید. میزان تراکم باید مناسب باشد و دمای آب نیز اندازه‌گیری شود. ● آب استخر نباید گرم‌تر از ۳۲ درجه سانتی‌گراد باشد که البته در استخرهای عمومی از این مقدار خنک‌تر است. ● سونا و جکوزی و آب داغ به خصوص برای سه‌ماه اول بارداری ممنوع است. ● در بخش عمیق شنا و غواصی نکنید. ● هنگام ورود و خروج از استخر با پله‌ها، با احتیاط لازم حرکت کنید. ● در سه‌ماه اول بارداری، شنا در صبح، باعث کاهش تهوع صبحگاهی می‌شود و شمارا برای بقیه‌روز پر انرژی و شاداب می‌کند.

● در سه‌ماه دوم، با رشد جنین و افزایش ماه بارداری، ضرورتی ندارد که برنامه شنا کردن خود را حذف کنید. مگر این که با علائم خاصی روبه‌رو شوید که باید با پزشک در میان گذاشت. ● در سه‌ماه سوم، خانم‌های باردار از شنا و احساس سبکی و بی‌وزنی در آن بسیار لذت می‌برند. اگر درد عضلانی دارید به جای شنا در آب راه بروید و دست‌های خود را در آب حرکت دهید.

منبع: babycenter

کلکسیون بیماری‌ها در پس تزریق عضله‌ساز چربی سوز

داشتن بدن عضلانی رویای افرادی است که به باشگاه‌های ورزشی می‌روند و برخی برای رسیدن به این هدف اسیر مواد نیروز می‌شوند غافل از ضرر فراوان این مواد!

مهدی طلاسا/فیروزی | فیز یولوژیست ورزشی

آقایان

تمرین‌های مستمر در باشگاه‌های بدنسازی برای سلامت، تناسب اندام، پیشگیری از تحلیل عضلانی و درمان مانند آن از آسیب‌های قلبی عروقی بسیار مفید است و فواید آن بر کسی پوشیده نیست. اما این موضوع فقط تا زمانی مصداق تلاش برای سلامتی است که فرد ورزشکار درگیر مسایل حاشیه‌ای در ورزش نشود. یکی از این موارد حاشیه‌ای که در این سال‌ها از حاشیه به‌اصل آمده است مصرف مواد نیروز و هورمون‌های آنابولیک است. موادی که به‌صورت طبیعی در بدن

● **سوماتروپین چیست؟** هورمون رشد یا سوماتروپین یک پلی پپتید متشکل از ۱۹۱ اسید آمینه است که از هیپوفیز قدامی ترشح و اعمال خود را بدن توسط مکانیسم‌های پیچیده‌ای انجام می‌دهد. این هورمون در پزشکی کاربردهای زیادی دارد و برای بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات توسط پزشکان متخصص تجویز می‌شود ولی ورزشکاران از این دارو در دوزهای غیر معمول و گاهی بسیار بالا استفاده می‌کنند. داروی

● **سوماتروپین چیست؟** هورمون رشد یا سوماتروپین یک پلی پپتید متشکل از ۱۹۱ اسید آمینه است که از هیپوفیز قدامی ترشح و اعمال خود را بدن توسط مکانیسم‌های پیچیده‌ای انجام می‌دهد. این هورمون در پزشکی کاربردهای زیادی دارد و برای بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات توسط پزشکان متخصص تجویز می‌شود ولی ورزشکاران از این دارو در دوزهای غیر معمول و گاهی بسیار بالا استفاده می‌کنند. داروی

کافه سلامت

در پی تبلیغ ژامبون ساز خانگی در رسانه ملی ژامبون ساز سالم، باور کنیم یا نه؟



چند بار تبلیغ دستگاه ژامبون ساز خانگی را از تلویزیون دیده‌اید؟ وسیله‌ای ساده که از گوشت چرخ کرده مرغ، ادویه و سبزیجات می‌تواند ژامبون تهیه کند و تنها شما با پر کردن و قرار دادن وسیله در آب جوش می‌توانید ژامبون خود را با هر طعمی در دست کنید اما نکته تبلیغ تلویزیونی این است که باید این وسیله در

آب بجوشد و توضیحی داده نمی‌شود که آیا کیفیت پی‌وی سی به کار رفته در این دستگاه مقاوم به حرارت است یا خیر؟ اگر این وسیله چنین قابلیتی دارد که هیچ، اما اگر نبود چه کسی پاسخ‌گوست؟! در ادامه دو پیشنهاد دارم هم برای رسانه ملی و هم برای مخاطبان این رسانه.

● **جا دارد که صدا و سیما به عنوان رسانه**

ملی به بخش تبلیغات توجه بیشتری داشته باشد و کارشناس مربوطه خودش را جای مخاطبی بگذارد که قرار است این وسیله را خریداری کند و نیاز دارد تا اطلاعات کامل را دریافت کند.

● **شما مخاطبان هم پیشنهاد می‌کنیم**

قبل از سفارش خرید از کیفیت وسیله یا لوازم بهداشتی مطمئن شوید و همیشه

لوازم بهداشتی مطمئن شوید و همیشه

کودکان

عاطفه یوسفی

کارشناس ارشد گفتار درمان

آیا مواجهه با مانیتور موجب تأخیر گفتاری کودک کان می‌شود؟

کودکان از طریق تعامل با دیگر افراد یا می‌گیرند که ارتباط برقرار کنند. چند سال اول زندگی برای رشد زبان کودک حیاتی است. این زمانی است که مغز کودک بهترین موقعیت را برای یادگیری زبان دارد و راه‌های ارتباطی را که برای بقیه عمرشان نیاز است، می‌سازد. وقتی تعاملی صورت نگیرد، یادگیری و رشد مهارت‌های زبان دشوار خواهد شد.

هر دقیقه‌ای که کودک شما در مقابل مانیتور می‌گذراند به همان میزان، زمان یادگیری از طریق تعامل با شما را از دست خواهد داد.

وقتی در محیط صدایی نباشد، مأمایل داریم تا سکوت را بشکنیم مثلاً اگر در ماشین کودک تبلت در دست داشته باشد، آرام می‌نشیند و با آن سرگرم می‌شود و احتمالاً شما مزاحم بازی‌اش نمی‌شوید و با او حرف نمی‌زنید. اما اگر چیزی نباشد به احتمال زیاد با او بیشتر حرف می‌زنید.

آیا برنامه‌هایی که واژگان و خواندن را به کودک یاد می‌دهند، در بهبود ارتباط کودک سودمند است؟

واژگان و خواندن، بخش‌های مهمی از ارتباط اما این‌ها تنها بخش خیلی کوچکی از یک مجموعه بزرگ‌ترند. ارتباط، تعاملی دوسویه با دیگران است.

گوینده به زبان بدن شنونده عکس العمل نشان می‌دهد و گفتار و لحن کلامش را با مخاطب سازگار می‌کند. شنونده نیز به سرخ‌های غیر کلامی (مثل حرکات بدن، حالات چهره، طرز نگاه و...) برای درک بهتر پیام گوینده توجه می‌کند. بنابراین ارتباط چیزی فراتر از یادگیری واژگان است که در سی‌دی‌ها آموزش داده می‌شود. بنابراین ویدئوهای آموزشی جایگزین مناسبی برای تعاملات انسانی برای آموزش زبان یا ارتباط نیستند.

سلامت

بهبود التهاب پوست با گیاه اکالیپتوس

برگ تازه یا خشک شده اکالیپتوس را می‌توان برای بخور استفاده کرد. تانن‌های موجود در برگ در جوهر سازی کاربرد دارد. اسانس اکالیپتوس در تهیه صابون، اسپری، صنایع شکلات سازی آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

خواص اسانس اکالیپتوس

– ضد عفونی‌کننده است.
– برای کاهش دردهای مفید است.
– برای درمان زگیل کاربرد دارد.
– به‌رشد سریع‌تر موها کمک می‌کند.
– کمک به درمان احتقان.
– کاهش علائم حساسیت فصلی.

خواص اسانس اکالیپتوس

برای پوست و مو

– درمان آکنه و جوش صورت
– پاک‌سازی پوست صورت
– تقویت و افزایش رشد مو
– درمان شوره سر
– درمان شیش

فواید درمانی اسانس اکالیپتوس

برای بدن

– ضد باکتری و ضد ویروس قوی
– کاهش درد التهاب
– درمان گوش درد
– تقویت حافظه
– خنک‌کننده طبیعی بدن

اسانس اکالیپتوس به صورت

خوراکی به هیچ وجه نباید مصرف شود.