

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 ابو الحسنی

متخصص تغذیه

● دختر ۷ ساله‌ای دارم که از اول مهر به مدرسه می‌رود. می‌خواستم برای رژیم غذایی دانش‌آموزی راهنمایی کنید؟

کودکانی که در سن مدرسه هستند برای داشتن یک رژیم غذایی خوب و متعادل، به طیف گسترده‌ای از مواد غذایی نیاز دارند. مقدار فعالیت‌های فیزیکی که دانش‌آموزان در طول یک روز انجام می‌دهند، عامل مهمی در تشخیص میزان مواد غذایی است که باید به بدن آن‌ها برسد. هنگامی که کودک شلوغ و فعال هستند، لازم است میان وعده بخورند تا سطح انرژی بدن شان بالا بماند. متخصص تغذیه با بررسی‌هایی که انجام می‌دهد بهترین رژیم مختص فرزند شما ارائه خواهد داد تا افزون بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای و رشد مناسب، بهبود قابل توجه عملکرد درسی او نیز تضمین شود. غذای سالم و فعالیت فیزیکی به رشد کودک کان و قوی شدن استخوان‌ها و عضلات آن‌ها کمک و همچنین از بروز بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کند. رژیم غذایی با سطح بالای چربی‌های اشباع شده، یادگیری و حافظه را مختل می‌کند. متأسفانه، مواد غذایی با چربی‌های اشباع شده در مدارس موجود قابل تهیه هستند. سبب مینی سرخ‌شده، دسرهای شیرین، پیچ‌برگر، ناگت مرغ و... که در فروشگاه مدارس وجود دارد توسط کودکان مصرف می‌شود، هوش و قدرت تمرکز آن‌ها را کاهش می‌دهد.



بیشتر بدانیم

علایم هشدار دهنده برای مراجعه به متخصص اطفال

پزشکی

مریم سادات کاظمی | مترجم

سلامت نوزاد از نخستین ساعات تولد، دغدغه همیشگی والدین است و مراجعه به متخصص اطفال می‌تواند موجب اطمینان والدین از وضعیت سلامت او باشد. معمولاً معاینه ماهانه توسط متخصص اطفال تا سن شش ماهگی توصیه می‌شود. پس از آن تا یک سالگی نیز هر دو ماه یک بار لازم خواهد بود. اما گاهی والدین با تغییراتی در وضعیت عمومی کودک روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند نگران‌کننده باشد. سیستم ایمنی بدن شیرخوار هنوز کامل نشده و نه تنها نسبت به بزرگسالان بلکه در مقایسه با کودکان بزرگ‌تر نیز ضعیف‌تر است. از همین‌رو در برابر بیماری‌های معمولی مانند سرماخوردگی، برونشیت و ناراحتی‌های گوارشی آسیب‌پذیرتر خواهد بود و نیاز فوری به معاینه توسط متخصص دارد. علایمی که باید کودک هر چه سریع‌تر توسط متخصص معاینه شود:

✓ اسهال بیش از ۱۲ ساعت
✓ وارد شدن شیء داخل بینی، گوش، دهان یا دستگاه تناسلی، در این شرایط نباید سعی کنید که خودتان آن شیء را از بدن کودک بیرون آورید.
✓ سوختگی در سطحی بزرگ‌تر از انگشت شست، به خصوص اگر با تاول همراه باشد. این حالت حتی ممکن است در پی آفتاب سوختگی نیز ایجاد شود.
✓ تب؛ همیشه در صورت افزایش دمای بدن که بیش از دو روز طول بکشد باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. درباره شیرخواران کمتر از سه ماه دمای بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد و بیشتر از آن دمای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد.
● بروز علایم نگران‌کننده غیر معمولی
✓ گریه‌های مداوم و شدید، بروز لکه‌های قرمز روی پوست، جوش‌های غیر معمول پوستی همراه با تب

نرود، تحمل نکردن نورهای شدید، خشکی گردن
● علایمی که تداوم آن‌ها تا ۲۴ ساعت نیاز به مشورت با متخصص خواهد داشت
✓ تحریک پذیری شدید و بی‌سابقه کودک همراه با بد اخلاقی و تغییرات خلقی بی‌دلیل
✓ فرم شدن، اشک ریزش یا حالت چسبیده بودن مخاط چشم. این علایم می‌توانند نشان دهنده بیماری‌های عفونی چشم باشد. این بیماری‌ها بسیار مسری است و نیاز به درمان فوری خواهد داشت.
✓ ترشحات غیر عادی از گوش، چشم، ناف، بیضه‌ها یا واژن
✓ کاهش اشتها
● چه زمانی تماس با اورژانس ضرورت دارد؟
✓ اگر کودک هوشیاری خود را از دست دهد یا هیچ قدرتی برای تحرک نداشته باشد.
✓ کودک به سختی نفس بکشد یا به شکل

زیبایی به قیمت نابودی محیط زیست!

تاکنون فکر کرده‌اید که این تمایل مابه زیباتر شدن و استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی شیمیایی، چه میزان پلاستیک به زباله‌های محیط اطراف ما اضافه می‌کند؟ و تا چه حد برای محیط زیست خطرناک است؟ ریزدانه‌های پلاستیکی موجود در این محصولات مثل شوینده‌های حمام، کرم‌ها، لوسیون‌ها و... پس از شست و شو تجزیه نمی‌شوند و با فاضلاب به رودها و دریاها وارد می‌شوند. تصفیه خانه

فاضلاب‌ها تنها بخش کوچکی از این ذرات پلاستیکی را تصفیه می‌کند و بقیه این مواد بعد از ورود به دریا و طبیعت، غذای آبیان و در نهایت وارد چرخه غذایی ما می‌شوند. سال‌هاست حساسیت درباره آلودگی‌های زیست بومی ناشی از لوازم آرایشی و بهداشتی و مزایای استفاده از لوازم طبیعی باعث شده است، برخی مصرف‌کنندگان از فرآورده‌های طبیعی و سازگار با محیط زیست استفاده کنند.

● استفاده از لوازم آرایشی طبیعی و دوستدار طبیعت
مواد آرایشی مستقیماً با پوست در تماس هستند و می‌توانند به راحتی جذب بدن شوند بنابراین بهترین آن‌ها، موادی هستند که پایه و ساختاری طبیعی داشته باشند. انواع لوازم آرایشی متداول که در آن‌ها از مواد شیمیایی پایه نفت استفاده می‌شود معمولاً دارای ترکیباتی شامل آلومینیوم، نفت یا مواد سرب‌دار هستند. انتخاب یک دئودورانت

آشپزی هنر

غذای اصلی

ماسک نعناع را در منزل تهیه کنید

گیاه نعناع خواص دارویی زیادی دارد و می‌تواند انواع مشکلات پوست را برطرف کند. در انواع مرطوب‌کننده‌ها، تمییزکننده‌ها، نرم‌کننده‌ها، مرهم‌ها و حتی شامپوها از نعناع استفاده می‌شود. این محصولات اثرات خنک‌کنندگی روی پوست دارد. نعناع یک منبع بسیار عالی از منتول و دارای خواص آنتی‌باکتریایی قوی برای پوست است. از جمله:

● روشن کردن پوست
نعناع اثر بسیار خوب و آرام بخشی روی پوست شما دارد و باعث می‌شود پوست با طراوت‌تر به نظر برسد.

● درمان آکنه
نعناع خاصیت ضدباکتری قوی دارد و دارای اسید سالیسیلیک است که هر دو به طور موثر آکنه جلوگیری می‌کند. حاوی ویتامین A است که ترشح چربی را در افرادی که دارای پوست چرب و جوش‌دار هستند کنترل می‌کند.

● لیمو و نعناع برای آکنه
مواد لازم
۱۲-۱۰ عدد برگ نعناع
یک قاشق غذاخوری آب لیمو

روش تهیه
برگ‌های نعناع را با هاون بکوبید و عصاره لیمو را به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی صورت خود بمالید. بگذارید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بماند. یک تا دو بار در هفته از این ماسک استفاده کنید.

● عسل، گلاب و نعناع برای پوست‌های معمولی
مواد لازم
یک قاشق غذاخوری گلاب
نصف قاشق غذاخوری عسل

روش تهیه
مواد اولیه را با هم مخلوط کنید. این مخلوط را روی صورت خود بمالید. بگذارید حدود ۲۰ دقیقه بماند. صورت خود را با آب سرد بشویید.

● موز و نعناع برای داشتن پوستی درخشان
مواد لازم
۲ قاشق غذاخوری موز له شده
۱۲-۱۰ عدد برگ نعناع

روش تهیه
موز را با برگ‌های نعناع له کنید تا مخلوطی صاف تهیه شود. این مخلوط را روی صورت خود بمالید. بگذارید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بماند. یک تا دو بار در هفته از این ماسک استفاده کنید.

پزشکی

فاطمه قاسمی
مترجم

بانوان

نگرانی همیشگی مادران، خواب راحت کودکان

الگوی خواب نوزاد تا شش ماهگی ثابت نمی‌شود. نوزاد شب و روز را از هم تشخیص نمی‌دهد شاید به همین علت است که تا پیش از شش ماهگی هر سه ساعت از خواب بیدار می‌شود، بی‌قراری می‌کند و در اوج خواب و استراحت‌تان شمارا از رختخواب بیرون می‌کشد. قطعاً شما به عنوان یک مادر نگران، دنبال راهکاری برای خواب بهتر کودک دلبندتان هستید. با این حال صبور باشید و اجازه دهید این وضعیت موقتی احساس خوش‌مادری را در شما از بین ببرد. بعد از چند هفته از تولد نوزادتان به راحتی می‌توانید الگوی خواب او را تنظیم کنید. در این مطلب کوتاه با ارائه چند راهکار شمارا راهنمایی خواهیم کرد تا خوابی راحت به کودک‌تان هدیه کنید.

● چراغ اتاق کودک، به موقع استفاده کنید
به این وسیله نوزاد با روشنایی و تاریکی آشنا می‌شود و مطابق با آن خوابش را تنظیم می‌کند. در طول روز نوزادتان را در محیط روشن قرار دهید و شب‌ها محیط را تاریک کنید تا او متوجه شود چه زمانی باید بخوابد. برای چرت‌های طول‌روز، او را در یک اتاق روشن بخوابانید.

● قبل از این که به خوابی عمیق فرو رود او را در گهواره مخصوص‌اش قرار دهید
در ماه‌های اول کمی سخت است چون کودک از شیر مادر تغذیه می‌کند؛ بهتر است هنگام شیردهی تا قبل از این که در آغوش‌تان به خوابی کامل فرو رود او را خیلی سریع در محل خوابش بگذارید.

● به محض شنیدن کوچک‌ترین صدای نوزاد به سمتش نروید
زیرا به او یاد می‌دهید که دفعات بیشتری از خواب بیدار شود. چند دقیقه فرصت دهید تا آرام شود و دوباره به خواب رود. اگر این اتفاق نیفتاد و احساس کردید نوزادتان در حال بیدار شدن است، سعی کنید قبل از آن که کاملاً به گریه بيفتد او را آرام کنید.

● صبور باشید
با همه این راهکارها حتی بعد از این که کودک شما عادت کرد تا خوب بخوابد، ممکن است از خواب بپرد یا شروع به گریه کند. مضطرب نشوید شاید کودک در اثر بیماری، گرسنگی نامناسب بودن هوای اتاق یا تغییراتی جدی در محیط خوابش، بد خواب شده باشد.



● آب‌رسانی پوست
نعناع زمانی که با مواد اولیه مناسبی استفاده شود، می‌تواند با سفت کردن منافذ پوست، رطوبت را به پوست برساند. همچنین پوست خشک را نرم و خارش پوست را رفع می‌کند.

● کاهش جوش‌های سرسیاه
نعناع باعث تمییز کردن منافذ پوست شما می‌شود و آن‌ها را محکم‌تر می‌کند.

● چگونه می‌توانید از نعناع برای پوست خود استفاده کنید