

پرسش 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 بهروز مقاداری

متخصص نوزادان

کودک ۵ ماهه ام خوب شیر نمی خورد، پزشکش ریفلاکس تشخیص داده است.

برای درمان راهنمایی کنید؟

علامه ریفلاکس در شیرخواران شامل استفراغ مکرر، خس‌خس یا سرفه‌های مداوم یا مکرر، امتناع از خوردن یا مشکلاتی مثل علق زدن یا احساس خفگی در غذا خوردن، سوزش معده، بادشکم، در دشکم یا قولنج (بهانه گیری و گریه‌های شدید و مکرر) همراه با غذا خوردن یا بلافاصله پس از آن با علامت دیگری مانند رشد ضعیف هم ممکن است دیده شود. بیشتر کودکان هنگامی که به یک سالگی می‌رسند، بهبود می‌یابند و کمتر از ۵ درصد از آن‌ها علامه ریفلاکس را در خردسالی نیز تجربه می‌کنند. با این حال ممکن است بیماری ریفلاکس معده در کودکان بزرگ‌تر نیز دیده شود. البته مشکل معمولاً قابل کنترل است. سابقه پزشکی بر اساس گفته والدین برای تشخیص این بیماری کفایت می‌کند به خصوص اگر این مشکل به طور مرتب اتفاق بیفتد و ناراحتی برای کودک ایجاد کند.

روش‌های درمان ریفلاکس

ناحیه سر تخت کودک را بالاتر بیاورید. پس از شیر خوردن تا نیم ساعت کودک را در حالت نشسته نگه دارید و نخوابانید. در صورت اجازه پزشک، شیر کودک را با غلات یا سرلاک، غلیظ کنید. دفعات غذا دادن را بیشتر و حجم آن را کمتر کنید.

دانشتني ها

دکتر سیدمید علویان

فوق تخصص گوارش

«تبلی کبد» چیست؟

عوامل متعددی در بروز سیروز کبدی و کبد تنبل نقش دارند. یکی از علل مهم بروز سیروز کبدی، ابتلا به هپاتیت ویروسی نوع B و C است. همچنین در کشورهایی که مصرف الکل در آن‌ها رواج دارد، یکی از علل بروز تنبلی کبد، مصرف الکل است.

برخی بیماری‌ها نظیر دیابت قندی نیز می‌تواند موجب بروز سیروز کبدی شود. همچنین مصرف برخی داروها و برخی سموم آفات نباتی از علل بروز بیماری تنبلی کبد شناخته شده است. بیماری‌های مادرزادی کبدی و همچنین اختلالات ایمنی نظیر هپاتیت خود ایمنی نیز می‌توانند عامل بروز این بیماری باشند.

برنامه ریزی برای خورد و خوراک دانش آموزان

صبحانه و چاشت بین روز از مهم ترین نکاتی است که والدین باید برای فرزندان محصل شان در نظر داشته باشند



عکس ترنیتی است

تغذیه

بهین رضائی | خبرنگار

به روزهای پایانی شهریور نزدیک می‌شویم و باز جنب و جوش خانواده‌ها برای آماده کردن و خرید لباس و نوشت افزار از سر گرفته می‌شود. شاید شما هم بارها با شروع مهر کودک‌کان خواب‌آلودی را دیده باشید که کیک و آب میوه به دست وارد محیط آموزشی می‌شوند و آن طرف پدر و مادری خوشحال‌تر؛ آن‌هم به خیال این که آب میوه را با شیر بسته بندی شده جایگزین کرده‌اند و چه لطف بزرگی به سلامت کودک خود... اما در این مطلب می‌خواهیم به شمارا هکارهایی را ارائه کنیم که یک رژیم غذایی سالم و ساعت خواب مناسب برای خود و خانواده تان برنامه ریزی کنید تا اگر هر دوی والدین شاغل هم هستیید مشکلی نداشته باشید.

هامیوه‌های قاج و مخلوط شده باهم را دوست ندارند و دلیل‌شان هم این است که میوه‌ها له می‌شود و طعم‌شان را به هم‌پس می‌دهد. در این مواقع از ظرف‌های چند قسمتی استفاده کنید و هر میوه ادریک محفظه قرار دهید. همراه کردن یک چنگال و دستمال پارچه‌ای برای زیرانداز و یادآوری شستن دست‌ها به فرزندان از روزهای اول ساندویچ و چاشت بچه‌ها استفاده کنید.

بهترین گزینه‌ها

از مواد غذایی موجود در منزل برای تهیه ساندویچ و چاشت بچه‌ها استفاده کنید. سیب زمینی و تخم مرغ آب‌پز به همراه کمی سبزی خشک معطر و خیار شور، ساندویچ دلچسپی برای بچه شماست. در روزهای بعدی می‌توانید نوع سبزیجات ساندویچ را تغییر دهید. هویج پخته به همراه کمی مرغ ریش شده و سس دلخواه هم مناسب است.

از بچه‌ها سوال کنید

برای تهیه چاشت از فرزند خود سوال کنید. او به شما کمک خواهد کرد تا بهترین چاشت را برایش تهیه کنید. برای بسته بندی ساندویچ هم با کیسه‌های فریزر خداحافظی کنید و از کیسه‌های پارچه ای زیبایی که خودتان آماده کرده‌اید، استفاده کنید.

میوه و سبزیجات فراموش نشود

از آن‌جا که دانش آموزان ساعات زیادی از روز را در بیرون از منزل سپری می‌کنند، باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کنند. بهتر است میوه را به عنوان میان وعده در ظرف چاشت او قرار دهید و از سبزیجات در ساندویچ استفاده کنید. البته به این نکته توجه داشته باشید که بعضی از بچه

دانش آموزان حتما صبحانه بخورند صبحانه در حدود ۲۵ درصد از انرژی روزانه بدن را تامین می‌کند بنابراین بچه‌ها را بدون صبحانه به مدرسه نفرستید. این کار کمی سخت است اما با برنامه ریزی می‌توان سختی آن را کمتر کرد. به عنوان مثال از شب قبل صبحانه‌های متنوع و خوشمزه تهیه کنید. عدسی گرم خوراک لوبیا، املت، کره و عسل، پنیر و مغز گردو، سرشیر و مربا... صبحانه‌های دوست داشتنی است که در کنار یک استکان چای خاطره‌های کودکانه ای برای فرزندان به وجود می‌آورد که تا آخر عمر برای او باقی می‌ماند. پس کمی دقت کنید و کمی سلیقه به خرج دهید.

اگر صبح دیر از خواب بیدار می‌شوید و فرصت آماده کردن صبحانه را ندارید از شب قبل بخشی از کارتان را انجام دهید. همه این موارد بستگی به مدیریت و زمان بندی خانواده و به ویژه پدر و مادر دارد. باید به یاد داشته باشیم که کودک‌مان از ابتدا برنامهریزی را از خانواده یاد می‌گیرد

سختی با والدین

روی سخنم با والدینی است که تا به امروز برنامه ریزی نداشته‌اند و فرزندشان دارند که قرار است از اول مهر به محیط آموزشی یا بگذارد. به این نکته توجه داشته باشید که نگاه نکردن همه برنامه‌های تلویزیون آن‌هم با صدای بلند هیچ مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند اما این

که شما ساعت‌های پای تلویزیون بنشینید و فرزندان را از این کار منع کنید، نتیجه مطلوبی به همراه ندارد.

✓ سعی کنید تلویزیون را در محلی دور از اتاق مطالعه دانش آموز در منزل قرار دهید و هنگام مشاهده، صدایش را کم کنید تا مزاحم مطالعه او نشود.

✓ اگر چه دور هم نشستن و صله رحم برای رشد اجتماعی نوجوانان و جوانان خانواده لازم است اما در زمان درس و مدرسه، از قبل مهمانی‌ها را با دانش آموزان هماهنگ کنید و با گذشت ماه‌های اول و نزدیک شدن به زمان امتحانات از تعداد مهمانی رفتن و مهمانی دادن بکاهید.

✓ دانش آموزان فامیل را باهم آشنا کنید تا یادگیری به هم کمک کنند.

✓ چگونه شما پدر و مادر عزیز! انتظار دارید برای ساعت‌ها در شبکه‌های اجتماعی بگردید و وقت صرف کنید اما دختر و پسر تان سر در کتاب داشته باشد؟ زمان خود را مدیریت کنید تا ساعاتی که آن‌ها درس می‌خوانند شما نیز مطالعه کنید.

✓ حتما شما هم این راتجربه کرده‌اید در خانواده‌ای که همه اعضای آن صبح زود از خواب بیدار می‌شوند، برخاستن از رختخواب برای همه آسان‌تر می‌شود. ✓ اگر قرار است یک وعده غذایی را کنار هم میل کنید و نمی‌توانید ناهار و شام را دور هم باشید، پیشنهاد می‌کنم روی وعده صبحانه برنامه ریزی کنید.

بهداشت

روش‌های ساده برای پاک کردن رنگ مو



بانوان

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که موهای خود را رنگ کنید و بعد پشیمان شوید؟ اگر چنین است باید بدانید که شما در این مورد تنها نیستید. زمانی که این موضوع رخ می‌دهد، بیشتر افراد به دنبال محصولات آرایشی گران قیمت می‌روند تا بتوانند رنگ موی خود را پاک کنند. اگر دوست دارید نحوه انجام این کار را با مواد ارزان قیمت یاد بگیرید، در این مطلب همراه ما باشید.

شامپوی ضد شوره و جوش شیرین

مواد لازم

شامپوی ضد شوره، جوش شیرین، نرم کننده مو، کاسه و قاشق

✓ ابتدا موهای خود را با شامپوی ضد شوره بشویید. از محصولاتی استفاده کنید که سطح PH بالایی دارند.

✓ مقدار مساوی از جوش شیرین و شامپو ادریک کاسه بریزید. آن را خوب هم بزنید تا ترکیب شود.

✓ موهای خود را با ترکیب آماده شده از ریشه تا نوک موها، ماساژ دهید. تمامی تارهای مو باید با ترکیب پوشانده شود.

✓ اجازه دهید این ترکیب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی موهای شما باقی بماند. سپس با آب بشویید.

✓ دوباره موهای خود را با شامپوی ضد شوره بشویید و قبل از شست و شو بگذارید چند دقیقه روی سر باقی بماند.

✓ بعد از انجام این مراحل، موهای خود را با نرم کننده بشویید.

قرص ویتامین C

اگر موهایتان را با رنگ تیره رنگ کرده‌اید و تنها چند روز از زمان رنگ کردن گذشته است، استفاده از ویتامین C می‌تواند موثر باشد. سه عدد قرص ویتامین C را خرد کنید و درون ظرفی حاوی آب داغ بریزید. با استفاده از یک قاشق آن را درون آب به خوبی له کنید و به هم بزنید تا خمیر آماده شود. توجه داشته باشید اگر از زمان رنگ کردن موها بیش از سه روز بگذرد، ویتامین C دیگر تاثیری نخواهد داشت. محلول را روی موهای خیس بمالید و با استفاده از یک کلاه یا کیسه پلاستیکی سرتان را خوب ببوشانید و یک ساعت منتظر بمانید. در آخر سر و موهایتان را به خوبی بشویید.

آب لیمو

دو یا سه عدد لیمو را آب بگیرید. موهای خود را خیس کنید و سپس آب لیمو را به کف سر خود بمالید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه روی سرتان بماند. پس از آن نرم کننده بزنید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی موهایتان بماند و بعد موهای خود را بشویید.

شستن با سرکه

نصف فنان سرکه را با آب رقیق کنید، سپس روی سر خود بریزید و بعد از آن موی سر خود را با پلاستیک ببوشانید و بگذارید تا سرکه روی موهایتان تاثیر خود را بگذارد.

منابع: درتلند، تاپیکا، فرداتیپوز

پزشکی

چه عواملی باعث عفونت مفصل‌ها می‌شود؟

به عفونت همراه با درد مفصل، عفونت مفصلی گفته می‌شود که با جریان خون، بخشی از بدن را درگیر می‌کند. عفونت مفصلی (آرتریت سپتیک) زمانی رخ می‌دهد که عوامل بیماری‌زا بر اثر آسیب دیدگی، به مفصل نفوذ می‌یابد. عفونت مفصلی بیشتر از آن‌ها را درگیر می‌کند اما احتمال بروز آن در ران، شانه و مفصل‌های دیگر بدن وجود دارد. عفونت به سرعت به غضروف و استخوان مفصل آسیب می‌زند. خارج کردن عفونت از طریق سوزن یا عامل جراحی از روش‌های درمانی این بیماری است. افزون بر این مصرف داروهای آنتی بیوتیک برای درمان عفونت به بیمار توصیه می‌شود. این بیماری موجب ناراحتی شدید مفصلی، ورم و قرمزی مفصل و تب می‌شود. ابتلا به مشکلات مفصلی همچون آرتریت می‌تواند خطر ابتلا به عفونت مفصلی را افزایش دهد. همچنین عواملی مانند مصرف دارو برای آرتریت روماتوئید، سیستم ایمنی ضعیف و آسیب دیدگی مفصلی، فرد را در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد.



سلامت

خوراکی‌های ناسازگار باهم

بعضی از خوراکی‌ها نباید باهم مصرف شود. این موضوع در طب سنتی مورد توجه قرار گرفته است. ناسازگاری این خوراکی‌ها به دلیل واکنش‌های بدن و دستگاه گوارش و ایجاد مواد مضر است که باعث آسیب به بدن و از جمله کبد می‌شود. در واقع یکی از دلایل مهم ابتلا به بیماری‌های گوارشی و کبدی همین ناسازگاری است. در طب سنتی گفته می‌شود که مصرف همزمان آن‌ها باهم ضمن ایجاد فساد در معده باعث تولید «خون ناسالم» می‌شود. بعضی از این خوراکی‌ها عبارت است از:



پنیر و بادام (مصرف پنیر با گردو مفید است)

لبنیات با گوشت‌های سفید (مانند ماهی، مرغ و ...)

سرکه و ماش

تخم مرغ و ماهی

سرکه و ماست

پنیر و ماست چکیده

سرکه و عدس

لبنیات و ترشیجات

ماست و ترب

سرکه و حلیم

شیر برنج و سوپ (کنند)

پنیر و ماست چکیده

انار و حلیم

خریزه و عسل

خریزه و موز یا خربزه و انبه

کله پاچه و انگور

اشپزی من

غذای اصلی

آش کشکبا



- اسفناج یا برگ چغندر - یک کیلو گرم
- گوشت یا آب گوشت - به مقدار لازم
- (مقدار گوشت بستگی به ذائقه شما دارد)
- پیاز سرخ شده - ۲ عدد

جورا بهزید تا له شود سپس آب گوشت را اضافه کنید.

• اسفناج را خرد کنید و به جوا اضافه کنید. • کشک را به آن بیفزایید و اگر نیاز بود کمی آب بریزید.

• نعنای داغ یا پونه را هم درون آش بریزید و بگذارید با هم بجوشند و مرتب هم بزنید تا نه بگیرد.

• به دلیل داشتن کشک، نمک را به مقدار کمتری

افزافه کنید تا شور نشود.

• بعد از پختن و جا افتادن، آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با مقداری پیاز سرخ شده و نعنای داغ تزیین کنید.

این آش از غذاهای محلی استان اصفهان و ایبانه است.