

پرسش و پاسخ

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

دکتر لادن افشار

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

● پسر من ۸ سال دارد، بعضی اوقات ماهی یک تا ۲ بار قسمت بالای سرش دردمی گیرد،هم‌زمان استفراغ هم می‌کند،مشکلكش چیست؟

برای سر درد کودک کان، باید حتما ام آر آی مغز، مشاوره چشم، مشاوره گوش و حلق و بینی انجام شود. اگر همگی سالم بود،سر درد میگرنی یا تنشی برایش مطرح است که هر کدام در مان جداگانه دارد.

● علت حرف نزدن بچه ۵ ساله چیست؟
در ضمن شب ادراری دارد و خیلی از رفتارهایش غیر عادی است. چه کار کنم؟
بایداز مشاوره روان پزشکی کمک بگیرید. انجام تست مغزی، اوتیسم و ام آر آی و... لازم است تا مشخص شود کودک مبتلا به اوتیسم است یا نه.
● آیا درمانی برای فلج مغزی کودک کان وجود دارد؟

برای این کودکان می‌توان از توان بخشی یعنی گفتار درمانی،کاردرمانی ذهنی و کاردرمانی جسمی استفاده کرد تا زندگی بهتری داشته باشند. به تازگی روی سلول های بنیادی کارهایی انجام شده تا بتوان از آن ها برای در مان چنین بیماری هایی استفاده کرد که هنوز در مرحله تحقیق است.

سواد سلامت

آنومالی قلبی جنین چیست؟

نقص مادرزادی قلب و عروق اصلی در جنین که در زمان تولد ظاهر و شایع ترین آنومالی جنینی محسوب می‌شود. به گفته د کتر بهناز مرادی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، بعضی از بیماری های مادر مانند دیابت و وجود اتوانتی بادی در مادر و سابقه آی وی اف و مصرف بعضی از داروهای تر اتوزن، خطر ابتلای جنین به آنومالی را افزایش می‌دهد. برای تشخیص به موقع آن از روش های اسکرینینگ قلبی جنین استفاده می‌شود تا امکان انجام زایمان در هر زمان لازم انجام شود. اکو کار دیو گرافی، توانایی تشخیص آنومالی مازور و مینور را دارد اکوی قلب جنین به تشخیص اختلالات قلبی وی کمک می‌کند و در آنومالی مازور معمولا ممکن است مجبور به سقط جنین شوند اما در نوع مینور بعضی از نارسایی های در چچه ای خود به خود از بین می‌رود و در بعضی امکان بهبود سیر بیماری با تشخیص زود هنگام وجود دارد.

چرا با افزایش سن، وزن هم افزایش می‌یابد؟

با افزایش سن، گردش چربی ها در بدن کاهش و بدون تغییر خاصی در رژیم غذایی و فعالیت، وزن بدن افزایش می‌یابد؛ پس مراقب باشید

بیشتر بدانیم

شیوا رضایی | روزنامه نگار

شاید شما هم با دیدن افراد در دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی و مقایسه ظاهر آن‌ها با زمانی که جوان بودند، از افزایش وزن آن‌ها طی این سال‌ها، شو که شده باشید. برخی افراد افزایش وزن در طول

در این مطالعه که توسط موسسه کارولینسکا انجام شده است، ۵۴ زن و مرد به مدت ۱۳ سال تحت نظر بوده اند و تغییرات وزن به همراه رژیم غذایی و میزان فعالیت بدنی آن‌ها پیگیری شد. نتایج نشان می‌دهد در طول این سال‌ها برخی از این افراد حتی در شرایطی که میزان غذا خوردن شان تغییری نکرده است و فعالیت بدنی مشابه با گذشته داشتند به میزان ۲۰ درصد از وزن ابتدایی خود، افزایش وزن پیدا کردند اما چرا با وجود تغییر نکردن میزان غذا خوردن و فعالیت بدنی، افزایش وزن رخ داده است؟

● لیپیدهایی که تمایلی به حرکت ندارند

عامل دیگری که در این مطالعه اندازه گیری شده، وضعیت گردش لیپید در بافت های بدن بود. لیپیدها در واقع به دسته اصلی چربی ها گفته می‌شود که خود شامل سه دسته هستند؛ لیپیدهای ساده یا همان چربی‌هایی که می‌شناسیم، لیپیدهای مرکب و لیپیدهای

خواص گیاهان

فواید خیساندن بادام درختی

بادام سرشار از مواد مغذی همچون فیبر و چربی های سالم است، منبع عالی ویتامین E نیز محسوب می‌شود. تحقیقات نشان داده است بادام خیس شده دارای فوایدی به شرح زیر است:

● بهبود هضم

خیساندن بادام به مدت ۲۴ ساعت و در دمای اتاق به کاهش سطح اسید فیتیک آن کمک می‌کند. اسید فیتیک، ترکیبی است که جذب مواد معدنی همچون آهن، روی و کلسیم را مختل می‌کند و ممکن است باعث کاهش مواد معدنی در بدن شود.

● افزایش جذب مواد مغذی

خیساندن باعث می‌شود بادام راحت تر جویده و مواد مغذی آن به خوبی جذب بدن شوند زیرا خوردن کردن بادام چه از طریق جویدن یا به صورت دستی و قبل از مصرف، آزادسازی و جذب مواد مغذی موجود در آن – به خصوص

چربی ها – را افزایش می‌دهد.

● طعم و بافت بهتر

خیساندن بادام روی بافت و طعم آن اثر می‌گذارد. در حالی که بادام خام سخت و ترد است و به دلیل تانن های موجود در آن طعم متمایل به تلخ دارد اما خیساندن باعث می‌شود بافت آن نرم تر شود و تلخی آن کاهش یابد.

● روش خیساندن بادام

خیساندن بادام بسیار ساده است؛ برای این کار بادام‌ها را داخل کاسه‌ای بریزید و آب آشامیدنی را به آن اضافه کنید تا کاملا سطح بادام‌ها را بپوشانند. به ازای هر یک فنجان (۴۰ گرم) بادام یک قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید، سپس روی کاسه را بپوشانید و بگذارید یک شب یا به مدت هشت تا ۱۲ ساعت خیس بخورد. در مرحله بعد بادام‌ها را از صافی عبور دهید و بشویید و در صورت تمایل پوست آن‌ها را بگیرید. سپس با دستمال، بادام‌ها را خشک و میل کنید.

سلامت

بهترین خوراکی‌ها برای بهبود عملکرد کلیه

انواع بسیاری از مواد غذایی وجود دارد که می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را بهبود بخشد بنابراین از بی‌پرواه‌های پروتئین، شیوع مشکلات کلیوی طی ۱۰ سال آینده دو برابر خواهد شد. رژیم غذایی سالم و درست غذا خوردن برای درمان این شرایط و پیشگیری از بروز بیماری‌های مرتبط دیگر مانند دیابت، پرفشاری خون یا چاقی اهمیت دارد.

بهترین میوه‌ها و سبزیجات

رژیم غذایی افراد مبتلا به مشکلات کلیوی باید متنوع و متعادل باشد و منابع انرژی به میزان کافی دریافت شود. همچنین به خوبی سازمان دهی شده و قابلیت سازگاری داشته باشد.

● کاسنی فرنگی

کاسنی فرنگی یا کاسنی سالادی، محصولی خوشمزه و ایده‌آل برای افرادی است که قصد دارند عملکرد کلیوی خود را بهبود بخشند.

● پیاز و پیازچه

پیاز و پیازچه خواص ادرارآور و بهبود عملکرد کلیوی را دارد که یکی از فواید اصلی آن‌ها محسوب می‌شود. مصرف این مواد می‌تواند آب و نمکی را که از طریق ادرار از بدن

دفع می‌شود افزایش می‌دهد.

● هویج

هویج یکی دیگر از سبزیجات پر مصرف در جهان است. این محصول فواید سلامت دیگری نیز دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها افزایش دفع ادرار است.

● توت‌ها

این دسته از میوه‌ها برای مبارزه با عفونت‌ها و بهبود گردش خون ایده‌آل هستند. همچنین آب کرنبری از خواص ضد عفونی‌کننده و آنتی‌بیوتیک برخوردار است که می‌تواند با باکتری‌های مسبب عفونت‌های دستگاه ادراری مبارزه کند. نارنگی، لیمو، خیار، مارچوبه تازه، نخود سبز، قارچ‌ها و مواد خوراکی دیگر، مانند مخمر، محصولات تخمیر شده، باکتری‌های زنده، مانند کفیر و ماست هم از جمله خوراکی‌های مفید برای عملکرد مناسب کلیه‌هاست.

دهان و دندان

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

اهمیت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری

باین که بانوان از اهمیت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری، برای حفظ سلامتی مادر و کودک آگاه هستند، اما چون مادر باردار انرژی کمتری دارد و زودتر خسته می‌شود، ممکن است در پایان روز از بهداشت دهان و دندان خود غافل شود. در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی، لثه‌ها کمی آسیب‌پذیرتر می‌شود که در صورت سهل‌انگاری در بهداشت دهان، لثه‌ها تحریک، ملتهب و دچار خون‌ریزی می‌شود. از آن‌جا که سلامت دهان مادر ارتباط نزدیکی با سلامت جنین دارد، رعایت نکاتی بسیار ساده می‌تواند به سلامتی مادر در دوران حاملگی و پس از آن کمک‌شایانی کند.

● اگر قصد بارداری دارید، بهتر است برای اطمینان از سلامت دهان، معاینه دندان‌ها، لثه، ترمیم‌پوسیدگی‌های احتمالی یا یک جرم‌گیری کامل به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

● توصیه می‌شود زنان باردار به‌طور منظم به دندان‌پزشک مراجعه‌در صورت مشاهده هرگونه تغییر در بافت لثه و دندان‌ها حتما با متخصص مشورت کنند اما متأسفانه این‌باور غلط در میان اغلب مادران به وجود آمده است که به دلیل برخی خطرات احتمالی برای جنین و ایمن نبودن روش‌های درمانی، حتی در موارد خیلی ضروری به دندان‌پزشک مراجعه نمی‌کنند. فراموش نکنید در صورت مراجعه به دندان‌پزشک حتماً بارداری خود را اطلاع دهید.

● دست‌کم دو بار مسواک‌زدن در روز را بعد از خوردن هر وعده غذایی و حتی بعد از حالت تهوع‌های صبحگاهی در الویت همه برنامه‌های خود قرار دهید. از اثر معجزه‌آسای نخ دندان غافل نشوید. تشکیل پلاک روی دندان‌ها در بارداری سریع‌تر و راحت‌تر رخ می‌دهد.

● از محلول دهان‌شویه به‌منظور جلوگیری از التهاب لثه استفاده کنید.

● با هر بار مسواک‌زدن و برای از بین بردن باکتری‌های باقی‌مانده روی زبان، زبان‌خود را هم کامل شست‌و شو دهید. برای این کار می‌توانید از مسواک‌های دمنظوره زبان و دندان یا وسیله مخصوص شست‌وشوی زبان استفاده کنید.

● رژیم غذایی خود را با سواس بیشتری انتخاب کنید. مصرف مکرر خور دنی و نوشیدنی‌های شیرین یا ترش احتمال پوسیدگی و ساییدگی دندان‌ها را افزایش می‌دهد. غذاهایی را انتخاب کنید که شکر، چربی و نمک کم و فیبر بالایی دارند.

منبع: verywellfamily, pregnancy, birth, baby

کافه سلامت

مینو محرز

رئیس مرکز تحقیقات ایدز

مادر مبتلا به ایدز هم

می‌تواند بچه دار شود

ایران در موضوع درمان ایدز حرف اول را در منطقه می‌زند و متأسفانه در منطقه هنوز روند ابتلا به این بیماری رو به افزایش است اما باید گفت بیمار مبتلا به ایدز می‌تواند از دواج کند و بچه دار شود ولی بیماران این موضوع را نمی‌دانند. متأسفانه اطلاع رسانی در زمینه پیشگیری از ایدز در کشور کافی نیست و ما این آمادگی را داریم که همه امکانات را صرف آموزش در مقابله با این بیماری کنیم. آمار رسمی حکایت از ۳۰ هزار مبتلا به ایدز در کشور دارد اما تخمین می‌زنیم ۶۰ هزار مبتلا داشته باشیم. جوانان باید با بیماری‌های رفتاری آشنا شوند. آن‌ها از این که بخواهند تست بدهند، می‌ترسند، در حالی که ما باید این ترس را از جوانان بگیریم و نحوه مقابله با بیماری‌های رفتاری را آموزش دهیم. چون طول عمر بیماران با توجه به روند درمان افزایش یافته است، موضوع مراقبت مزمن از این بیماران باید با دقت انجام شود. بسته درمانی بیماران مبتلا به ایدز فقط شامل دارو نمی‌شود و در مراکز مشاوره و مراقبت‌های پیشگیری از ایدز در کشور، خدمات مورد نیاز این بیماران در قالب مشاوره، واکسن، آزمایش‌های دوره‌ای و... ارائه می‌شود.



- زرشک - نصف پیمانه
- تخم مرغ - ۲ عدد
- شکر - نصف پیمانه
- وانیل - یک سوم قاشق چای خوری
- روغن مایع - نصف پیمانه
- شیر - یک سوم پیمانه
- آرد - یک پیمانه
- بیکنینگ پودر - یک قاشق مربا خوری



● ابتدا باید زرشک‌ها را خوب بشویید و آن‌ها را روی پارچه تمیزی پهن کنید تا رطوبت اضافی شان گرفته و خشک شود. در ظرفی مناسب تخم مرغ، وانیل و شکر بریزید و به مدت ۵ دقیقه مواد را هم بزنید.

● سپس روغن را به مایه یک اضافه کنید و به مدت

یک دقیقه دیگر مایه یک را هم بزنید. بعد شیر را به مایه یک بیفزایید و با کمک همزن دستی با مواد یک به خوبی مخلوط کنید. ● بیکنینگ پودر و آرد را با هم مخلوط و سپس آن‌ها را در دومر حله روی مایه یک الک کنید و با همزن دستی آن را مایه یک را هم بزنید. ● توجه داشته باشید پس از افزودن آرد و بیکنینگ پودر به مایه یک نباید آن را بیش از حد هم بزنید زیرا باف یک از بین می‌رود.

● در ظرف مناسب یک قاشق آرد بریزید و زرشک را به آن اضافه و سپس این مخلوط را از صافی رد کنید و

اضافه آرد‌ها را بتکانید و زرشک را به مایه یک درون قالب چرب شده بیفزایید و قالب را درون فر که از قبل بادما ی ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید.

نکات

● اگر مایل هستید برای پخت یک زرشک از زرشک تازه استفاده کنید بهتر است در ابتدا زرشک‌ها را به خوبی بشویید و سپس آن‌ها را درانه و به مایه یک اضافه کنید. ● زمان لازم برای تهیه این یک ۴۰ دقیقه است.

خواص

● زرشک افزون بر بربرین و ویتامین C، حاوی تیامین ویتامین B۱، بتاکاروتن، لوتئین، گزانتین، کروم، کالبت وزینک است. ● زرشک برای درمان مشکلات کبد و کیسه صفرا مصرف می‌شود.