

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی 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 سولماز محمدی

جراح و متخصص زنان

آیا از مایشی برای تشخیص بچه های دارای نقص مادرزادی وجود دارد؟

بله از مایش های تشخیصی می تواند مشخص کند آیا بچه با نقص مادرزادی یا اختلال ژنتیکی متولد می شود یا خیر؟ زن باردار باید گزینه های تشخیصی و آزمایش های غربال گری را با پزشک متخصص زنان و زایمان در میان بگذارد تا تصمیم آگاهانه ای در این باره گرفته شود.

● پزشک ام پیشنهاد استفاده از روش IVF را داده است . شانس حامله شدن با IVF چقدر است؟

شانس حامله شدن با IVF به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله میزان سلامت شما و کیفیت تخمک در زمان تشکیل و منجمد کردن رویان. برای تعیین میزان موفقیت روش IVF بهتر است با متخصص زنان و زایمان مشورت کنید تا شانس موفقیت باروری داخل لوله آزمایش برای شما مشخص شود.

● مدت ۶ سال است که از دواج کرده ام و حامله نمی شوم. چه کار کنم؟

اگر شما بالای ۳۵ سال سن دارید و بعد از شش ماه مقاربت منظم و بدون استفاده از روش های تنظیم خانواده و پیشگیری از بارداری هنوز حامله نشده اید، لازم است که حتما با پزشک متخصص زنان و زایمان مشورت کنید. اگر بالای ۴۰ سال سن دارید قبل از این که سعی کنید حامله شوید حتما یک ارزیابی پزشکی دقیق انجام دهید، این مسئله به خصوص زمانی ضرورت دارد که زن دچار مشکلاتی مانند آندومتریوز باشد که بر باروری و حامله شدن تاثیر دارد.

بیشتر بدانیم

دلایل اختصاصی کودکان برای دوست نداشتن غذاها



کودکان

شیوا رضایی | روزنامه نگار

آیا تا کنون اتفاق افتاده است که وقتی فرزندتان

از خوردن غذایی سر باز می زند از او

دلیل اش را بپرسید؟ بسیاری از

والدین تصور می کنند کودکان هنوز خیلی

کوچک تر از آن هستند که دوست داشتن

یا نداشتن غذایی توسط آن ها بتواند دلیل

مشخصی داشته باشد.

مطالعه ای جدید در یکی از دانشگاه های دانمارک نشان می دهد؛ کودکان ۱۰ تا ۱۳ ساله، خیلی خوب هم می توانند دلیل دوست نداشتن غذایی را بیان کنند؛ آن قدر دقیق که بین عوامل موثر در دوست نداشتن غذاها بین دختران و پسران حتی تفاوت های معناداری وجود دارد!

در این مطالعه که نتایج آن در پایگاه Nutrients منتشر شده است از ۲۰۰ کودک ۱۰ تا ۱۳ ساله خواسته شد ابتدا تصویر ۲۸ خوراکی را ببینند. سپس با آن ها مصاحبه ای ترتیب داده شد تا در باره گزینه هایی که علاقه به امتحان شان داشتند، توضیح دهند.

در نهایت هر کدام از آن ها ۱۴ گزینه را امتحان کردو سپس طی یک مصاحبه یک ساعته از آن ها خواسته شد تا نظر خود و دلایل دوست داشتن یا نداشتن هر گزینه را شرح دهند. نتایج این مصاحبه ها نشان داد که طعم و بوی غذا و البته ظاهر آن در این که کودکان (در هر دو جنس) غذایی را دوست نداشته باشند، موثر است.

اما در باره دختران عامل موثر دیگری نیز در دوست

نداشتن غذایی خاص، نقش داشت و آن بافت غذا بود. در واقع در زمان تصمیم گیری در دوست داشتن یا نداشتن یک غذا، بافت غذا نیز برای دختران اهمیت دارد.

موضوعی که پسر ها اشاره چندانی به آن نداشتند.

افزون بر آن مقاومت پسران در قبال گزینه های نا آشنا اندکی بیش از دختران بود. اما این ها تنها یافته های این

مطالعه نبود.

● رمز موفقیت در معرفی غذاهای جدید

طی مصاحبه های مفصل در این مطالعه مشخص شد زمانی که پسران با غذایی جدید روبه رو می شوند، گفتن این که غذا خوشمزه است، می تواند تا حد زیادی آن ها را

مجاب کند تا غذای جدید را امتحان کنند.

اما در باره دختران عامل محرک برای امتحان کردن غذایی جدید، بیش از هر چیز کنجکاوی است. در واقع زمانی که کنجکاوی دختران تحریک می شود، اگر چه در باره طعم غذا یا آن ها صحبت نشده باشد، آن ها باز هم انگیزه پیدا می کنند که غذا را امتحان کنند.

با توجه به این نکته، اگر فرزندی در خانه دارید و

که با کتری هایی را در خود جای می دهد.

برای انواع لباس زیر بهتر است از نوع نخي آن ها استفاده کنید تا خطر ابتلا به عفونت کاهش یابد.

● گن های لاغری

بسیاری از افراد برای رسیدن به اندام متناسب از گن های لاغری استفاده می کنند اما این لباس های به شدت تنگ می تواند سلول های عصبی شمارا فشرده کند و در نتیجه درد بی حسی را در شما

وجود آورد. همچنین باعث ایجاد عفونت های قارچی خواهد شد که بهتر است تا حد ممکن از این لباس ها استفاده نکنید.

● کیف های سنگین

کیف های دستی بسیار سنگین می تواند باعث درد کمر و شانه در افراد شود. افرادی که روزانه لوازم زیادی را با خود حمل می کنند و کیف های سنگینی دارند، احتمالاً به آسیب های کمر و شانه دچار می شوند.

بانوان

تازه ها

رابطه ضربان قلب و تصادف

نتایج یک بررسی علمی نشان می دهد اگر همزمان با ضربان قلب انسان در هنگام رانندگی، مانعی بر سر راه او ظاهر شود احتمال تصادف کردن افزایش می یابد.

محققان انگلیسی برای بررسی تاثیر ضربان قلب افراد بر واکنش های طبیعی آن ها رانندگی مجازی را طراحی کرده اند.

اجرای این برنامه مجازی نشان داد، وقتی شرکت کنندگان در حال رانندگی هستند و مانعی به شکل ناگهانی بر سر راه آن ها ظاهر می شود شانس رد کردن موانع در صورت نواخته نشدن ضربان قلب در آن لحظه افزایش می یابد. اما اگر مواجهه با موانع همزمان با آغاز ضربان قلب باشد، احتمال تصادف بیشتر می شود.

علت این مسئله فشرده شدن بطن های قلب هنگام ضربان آن است که تمرکز انسان را کاهش و احتمال تصادف را افزایش می دهد. در این وضعیت توانایی مغز برای پردازش داده های دریافتی چشم نیز کاهش می یابد.

به بیان دیگر، اگر فردی در حال رانندگی باشد و به علت هیجان یا عصبانیت ضربان قلب وی سریع و تند شود احتمال تصادف به شدت افزایش می یابد بنابراین ضروری است در این حالت از رانندگی پرهیز شود.

گفتنی است، ضربان شدید قلب بر حافظه نیز تاثیر منفی می گذارد و افراد توانایی بیشتری برای حفظ کردن لغات در فاصله مابین دو ضربان قلب دارند، اما در لحظه ضربان قلب توانایی حافظه هم کمتر می شود.

بهداشت دندان

طول عمر مفید ایمپلنت

طول عمر مفید ایمپلنت های دندانی ۱۰ تا ۱۲ سال است. این در حالی است که بهداشت فردی دهان، دندان و به ویژه ایمپلنت مهم ترین نکته در افزایش طول عمر آن محسوب می شود.

ایمپلنتی ارزشمند است که بتواند سالیان سال کارایی داشته باشد و شرط مهم آن سالم نگه داشتن بافت اطراف دندان و ایمپلنت با رعایت بهداشت است.

با روش های غیر جراحی مانند استفاده صحیح از نخ دندان، مسواک و دهانشویه می توان طول عمر و موفقیت درمان با ایمپلنت را افزایش داد. پلاک میکروبی پایه و اساس آسیب به بافت های لته و دندان است. بنابراین مسواک زدن از نکات کلیدی محسوب می شود که از پلاک میکروبی اطراف دندان و ایمپلنت پیشگیری می کند.

ترفندها

سبزیجات را چگونه در فر

برشته کنیم؟

برشته کردن سبزیجات بهترین روش برای استفاده از آن ها به صورت پخته است. وقتی که سبزیجات را برشته می کنید، طعم آن ها خوشمزه تر می شود و بافت عالی را به ما می دهند. سبزیجات برشته هم می توانند در کنار غذا استفاده شوند و هم به تنهایی یک وعده غذایی کامل را تشکیل می دهند. وقتی که تعطیلات تمام می شود همه در تکاپوی برگشتن به وضعیت سابق و پرتلاش همیشگی هستند، اما این دقیقا همان زمانی است که بدن شما نیازمند غذاهای سالم و رژیمی است، چون در ایام گذشته حسابی ناپرهیزی کرده اید. مصرف سبزیجات برشته در واقع بهترین راه برای دستیابی به یک رژیم سالم است. بسیاری از بچه ها اهل خوردن سبزیجات نیستند و یک غذای ناسالم و فست فودی را ترجیح می دهند، اما به شما اطمینان می دهیم که حتما این سبزیجات برشته را دوست خواهند داشت و بعد از درست کردن این دستورالعمل خواهید دید که بارها و بارها آن را درست خواهید کرد. یکی از خوبی های این دستورالعمل غذایی این است که اگر سبزیجاتی اضافه در یخچال مانده است و نمی دانید آن ها را چه کار کنید، با این شیوه به بهترین شکل ممکن از آن ها استفاده خواهید کرد. برای درست کردن این خوراکی عالی شما نیازمند سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، هویج، کدو سبز، بروکلی، پیاز قرمز و سیر خواهید بود. البته اغلب سبزیجات را می توان برشته کرد مثل کدو حلوايي، زردک، لبو، سیب زمینی، گل کلم، بادمجان و حتی تربچه. همچنین برای برشته کردن مزه دار کردن می توانید از روغن زیتون، نمک و فلفل، ادویه ای ایتالیایی (اختیاری) و لیمو استفاده کنید. نوع ادویه ای که استفاده می کنید کاملاً بستگی به سلیقه شما دارد. می توانید در سالاد یا سوپ ها از ادویه خوشبوی کاری استفاده کنید. برای استفاده از آن ها در سالاد یا همراه پاستا بهتر است از ادویه ایتالیایی استفاده کنید.

سلاطین

علایم و راه های مقابله با نفرس

پاچه، خاویار، دوغ ترش، ماست بدون مصلح، چای پر رنگ، باقلا، غذاهای ترش و پر ادویه، آبگوشت با نخود زیاد، خیار شور، غذاهای کنسرو شده و ساندویچ ها مانند سوسیس و کالباس

پرهیز کنند.

این افراد می توانند گوشت گوسفند جوان را به مقدار کم بخورند. اشخاص دچار این عارضه باید از اضطراب، استرس و

عصبانیت هم دوری کنند.

● غلبه بر نفرس با طب سنتی

پاک سازی خلط غالب بدن در درمان بیماری نفرس بسیار اهمیت دارد که برای پاک سازی از مصرف مصلحات، حجامت، زالو و زنبور در مانی کمک گرفته می شود. ماساژ بدن با روغن های گل محمدی و شتر مرغ هم برای مبتلایان به نفرس مفید است.

● آب میوه های طبیعی مفید برای مبتلایان به نفرس

آب انگور، هندوانه، گیلاس، آلبالو، سیب و میوه ها و سبزی های

سرشار از ویتامین C مانند نارنگی، پرتقال، لیمو شیرین و

کلم نفش برای افراد دچار این عارضه مناسب

است. مبتلایان به نفرس در صورت مصرف ماست

و دوغ باید از مصلحات آن ها مانند آویشن،

کاکوتی، پونه، زیره و زنیان استفاده کنند.

مصرف ماء الجبن افتمیونی (آب پنیر) به

افراد دچار این عارضه پیشنهاد می شود.



انتخاب هایی که به سلامت بانوان لطمه می زند

در آراستگی و پوشش باید دقت کنید به سلامتی تان آسیب وارد نشود و درد و سختی نیز متحمل نشوید. در ادامه به چند مورد رایج از اشتباهات لباس پوشیدن در زنان اشاره می کنیم:

● مواد شیمیایی موجود در پارچه

این دلیل می تواند یکی از رایج ترین دلیل ها برای آسیب رساندن لباس به بدن باشد. تقریباً بعد از بررسی های متعدد مشخص شد در ساخت الیاف برخی از لباس ها از

مواد شیمیایی سمی استفاده می شود که برای سلامت انسان مضر است. این مواد باعث می شود که هورمون بدن نامتعادل بشود و همچنین احتمال ابتلا به سرطان نیز بعد از پوشیدن این لباس هادر فرد افزایش یابد.

● گوشواره های سنگین

گوشواره های بزرگ و سنگین می تواند به پرده گوش و پوست روی گوش آسیب وارد کند تا جایی که ممکن است به عمل

جراحی برای ترمیم گوش منجر شود.

● کش های پاشنه بلند به خصوص

بانوک تیز

کش پاشنه بلند می تواند آسیب فراوانی به بدن وارد کند. آسیب رسانی این کش ها به پاتا جایی پیش می رود که ممکن است برای راه رفتن نیاز به جراحی داشته باشید.

● لباس هایی که باعث عفونت های

ادراری می شود

لباس های زیر زیادی در بازار وجود دارد

آشپزی من

سب



حمص (هوموس) لبنانی

- روغن زیتون - به مقدار دلخواه
- آب - ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل قرمز - به مقدار دلخواه
- جعفری خرد شده، نخود پخته و سماق (اختیاری) - برای تزئین

- نخود پخته شده - یک فنجان
- سیر کبابی - ۲ تا ۳ حبه
- ارده - ۳ قاشق غذاخوری
- آب لیمو ترش تازه - ۳ قاشق غذاخوری

پیدا کند.

● هوموس لبنانی آماده است، آن را در ظرفی بریزید و با روغن زیتون، نخود پخته، جعفری خرد شده و سماق تزئین و با نان پیتا یا سبزیجات تازه سرو کنید.