

پریش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

سوء تغذیه را بیشتر بشناسیم

دکتر مهدی شادنوش

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

لطفاً درباره علائم سوء تغذیه و درمان آن توضیح دهید؟

برای تشخیص سوء تغذیه به این علائم در افراد مختلف با سنین متفاوت توجه کنید و در صورت مشاهده آن با یک مشاوره تغذیه خوب مشورت کنید.

- علائم
- افسردگی
- از بین رفتن بافت‌های چربی موجود در بدن
- کاهش گلبول‌های سفید و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن

- افزایش خطر عفونت در بدن و سرماخوردگی
- طولانی شدن زمان بهبود زخم و عفونت
- کاهش میل جنسی و مشکلات باروری
- خستگی، بی‌تفاوتی و کج خلقی
- کاهش انعطاف پذیری، رنگ پریدگی، نازکی، سردی و خشکی پوست
- فرورفتگی گونه‌ها و چشم‌ها
- خشکی، کم‌پشت شدن و افزایش ریزش مو

درمان سوء تغذیه

پس از تشخیص سوء تغذیه در فرد و بررسی علائم و علت ایجاد این بیماری، متخصص تغذیه یک برنامه غذایی مناسب برای بیمار تهیه می‌کند و در دوره درمانی همراه او است و در صورت نیاز به مشاوره با او صحبت می‌کند.

علت بروز بیماری سوء تغذیه

از مهم‌ترین علل بروز این عارضه در جهان می‌توان به کمبود مواد غذایی و کیفیت پایین آن‌ها اشاره کرد. عواملی همچون قحطی، کمبود آب و خشک سالی، آفات محصولات کشاورزی جزو موارد تشدید کننده است. از طرف دیگر برخی از افراد به دلیل پر خوری و بد خوری، رژیم غذایی نامناسب نیز دچار سوء تغذیه می‌شوند. در درمان سوء تغذیه به سن و شرایط روحی بیمار نیز باید توجه کرد.

پیشگیری از سکته حتی در میان سالی

تغییر در سبک زندگی می‌تواند خطر سکته مغزی را در زنان به شکل محسوسی کاهش دهد

شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

بانوان

سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ در ایران است؛ اما در کنار آن، سکته‌های مغزی زمانی که باعث فوت افراد نمی‌شود، در بسیاری از مواقع به آسیب‌های طولانی مدت منجر می‌شود و زندگی فرد را دچار تغییرات اساسی می‌کند. آمار نشان می‌دهد که سن سکته مغزی در ایران پایین‌تر از میانگین جهانی است. با توجه به این نکات، سراغ یکی از مطالعاتی رفته‌ایم که همین هفته نتایج آن منتشر شده و به بررسی سبک زندگی در زنان و خطر سکته مغزی پرداخته است.



بانوان

وضعیت سلامت این زنان را به مدت ۲۶ سال پیگیری کردند. تغییرات سبک زندگی این زنان در این مطالعه طی این سال‌ها بررسی و در کنار آن اطلاعات مربوط به سکته مغزی در آن‌ها جمع‌آوری شد.

ماهی را هر زمان از آب بگیری...

پیگیری وضعیت شرکت کنندگان در این مطالعه نشان داد، زنانی که در سنین میان سالی دست به اصلاحاتی در سبک زندگی خود زده بودند، به میزان قابل توجهی در سنین بالاتر کمتر دچار سکته مغزی شده بودند. سه تغییر در سبک زندگی که تاثیر بیشتری داشت، عبارت است از: ترک سیگار، ورزش روزانه و کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن. افرادی که توانسته بودند این سه تغییر را در زندگی خود ایجاد کنند تا حدود ۲۵ درصد کمتر از افرادی که این تغییرات را ایجاد نکرده بودند، دچار سکته مغزی شدند. در کنار این سه مورد، تغییر در تغذیه روزانه به صورت

عروقی. بر این اساس متخصصان به زنان در خصوص ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود برای کاهش خطر سکته مغزی توصیه‌هایی می‌کنند؛ اما سوالی که همیشه مطرح بوده، این است که تغییرات در چه سنی می‌تواند احتمال خطر را کاهش دهد؟ آیا اگر افراد، تازه در میان سالی متوجه ایرادات سبک زندگی خود شوند و در پی رفع آن برآیند، کمک کننده است؟ مطالعه‌ای ۲۶ ساله برای پاسخ به یک سوال

در مطالعه جدیدی که انجمن قلب آمریکا انجام داده است، متخصصان در پی پاسخ به این سوال بر آمدند که آیا ایجاد تغییر در سبک زندگی در میان سالی می‌تواند به پیشگیری از سکته مغزی کمک کند؟ و این که چه تغییراتی در این سن می‌تواند در این زمینه مفید باشد؟ برای یافتن پاسخ این سوالات، محققان اطلاعات حدود ۶۰ هزار زن با میانگین سنی ۵۲ سال را جمع‌آوری و سپس

محافظت از پوست در مقابل شست و شوی مداوم برای

پیشگیری از کرونا



اگر پوست‌تان دچار خارش، ترک یا خونریزی شد از پزشک متخصص پوست کمک بگیرید



بهتر است روزی ۲ مرتبه دست‌ها پتان را کرم بزیند

بهتر است صابون دست بدون ر ایجه باشد

همیشه یک کرم غیر معطر همراه داشته باشید

به خشک کردن دست‌ها اهمیت دهید

از آب با حرارت بالا استفاده نکنید

در حین ضد عفونی از دستکش استفاده کنید

از محصولات شوینده دارای مهر استاندارد استفاده کنید

خارج از منزل دستکش بپوشید

قبل از خواب یک لایه ضخیم از کرم روی هر دو دست بمالید

منبع: جمعیت هلال احمر ایران

تناسب اندام

چای سبز با حساسیت‌های غذایی مبارزه می‌کند

مصرف روزانه یک فنجان چای سبز می‌تواند در درمان حساسیت غذایی مؤثر باشد.

دانشمندان دریافته‌اند که چای سبز به دلیل خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی که دارد، می‌تواند با حساسیت‌های غذایی مقابله کند. ۴۰ درصد چای سبز از باکتری‌های FP-Flavonifractorplautii تشکیل شده است و محققان دریافته‌اند که FP فشار خون را کاهش می‌دهد و به تنظیم وزن کمک می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد، مقادیر زیاد آنتی اکسیدان موجود در چای عملکرد سیستم ایمنی بدن را تغییر می‌دهد و در برابر واکنش‌های غذایی از آن محافظت می‌کند. ترکیب موجود در چای سبز می‌تواند به مقابله با باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک کمک کند؛ شیوع باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها در حوزه سلامت جهانی است. نتایج این تحقیق که محققان دانشگاه شینشودر ژاپن انجام داده‌اند، به‌طور کامل در مجله تخصصی Frontiers in Immunology منتشر شده است.

نکاتی برای مصرف چای سبز

- چای سبز به دلیل داشتن کافئین، از جذب مواد معدنی به خصوص آهن جلوگیری می‌کند.
- خانم‌ها در دوران بارداری و شیردهی و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و آن‌هایی که ضربان قلبشان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنند.
- زیاده‌روی در مصرف این چای می‌تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و بروز بیوست شود.
- مصرف بیش از حد کافئین که در چای سبز و بعضی از عصاره‌های آن وجود دارد در بعضی از افراد باعث بروز علائمی مانند عصبانیت، بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود. افرادی که دارای بیماری فشار چشم هستند نباید از چای سبز استفاده کنند و به افرادی که میگرن دارند توصیه می‌شود، میزان مصرف شان کم باشد.



مراقب محلول‌های ضد عفونی‌تقلبی باشی

مواد ضد عفونی کننده دست یکی از اقلام مهم و اساسی پیشگیری از ابتلا به بیماری کروناست؛ اما این روزها به دلیل تقاضای زیاد برای این کالا و کمبود آن، عده‌ای از سودجویان اقدام به عرضه مواد تقلبی در بازار کشور کرده‌اند که مشکلات جسمی و پوستی کمترین عارضه مصرف آن است و می‌تواند به علت نداشتن کارکرد لازم، ایمنی شهروندان را در مقابل ویروس به خطر بیندازد.

شست و شوی آب و صابون، همچنان مطمئن ترین راه

ضد عفونی کننده دست گونه‌های متفاوتی به شکل ژل و محلول مایع دارد که محتویات آن بیشتر شامل الیزوپروپیل الکل، اتانول، ۱۰-پروپانول یا پوویدون آیودین است. البته باید توجه کنیم که پزشکان و کارشناسان برای مقابله و پیشگیری از بیماری کرونا، شست و شوی مرتب دست با آب و صابون را ارجح می‌دانند و مواد ضد عفونی کننده وقتی مورد استفاده قرار می‌گیرد که دسترسی به آب و صابون وجود نداشته باشد.

حداقل ۶۰ درصد اتانول

برای این که اجناس تقلبی و خطرناک نخیریم، لازم است مواد ضد عفونی کننده را از محل‌های معتبر مانند داروخانه‌ها بخیریم و از خرید بدون بسته بندی آن از مغازه‌های متفرقه خودداری کنیم. محلول‌های ضد عفونی کننده دست باید حداقل ۶۰ درصد الکل اتانول داشته باشد تا بتواند میکروب‌ها را از بین ببرد؛ بنابراین هنگام خرید این محصول باید مواد تشکیل دهنده را با دقت خواند.

تهیه ژل ضد عفونی در خانه

برای تهیه ژل ضد عفونی کننده در خانه به مواد زیر نیاز دارید: ۲۵۰ سی‌سی ژل آلوئه‌ورا ۹۴ درصد، ۵۰ سی‌سی الکل طبی، ۳۰ قطره اسانس نعناع یا هر اسانس دیگری برای رفع بوی الکل. این مواد را در مخلوط کن بریزید و حدود ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه مخلوط کنید. در نهایت محلول به دست آمده را در بطری با ظرف اسپری بریزید و از آن استفاده کنید. به این نکته توجه داشته باشید که نباید از متانول، الکل چوب و الکل صنعتی برای ضد عفونی استفاده کنید؛ چرا که این مواد نه تنها خاصیت ضد عفونی بسیار کمی دارد بلکه سمی است و هر گونه تماس پوستی، دهانی و تنفسی با آن‌ها می‌تواند به مسمومیت جدی منجر شود. در عین حال نهادهای ذی ربط در هر استان در مواردی بعد از آزمایش محلول‌های تقلبی را معرفی می‌کنند و غیر از خرید از محل معتبر و چک کردن محتویات، از این طریق هم می‌توان نسبت به اصل بودن محلول اطلاعات کسب کرد.

منبع: ایرنا، باشگاه خبرنگاران جوان



شیردهی مادران مشکوک یا مبتلا به کرونا

مادران مشکوک یا مبتلا به کرونا اگر بخواهند می‌توانند به کودک خود شیر بدهند. این مادران باید نکات بهداشتی زیر را مد نظر قرار بدهند:

- بهداشت تنفسی را رعایت کنند و ماسک بزنند.
- قبل و بعد از دست زدن به کودک، دستان خود را بشویند.
- به‌طور منظم سطوح را تمیز و ضد عفونی کنند.

اگر مادری که به ویروس کرونا مبتلا شده است، حال خوبی برای شیر دادن به کودک نداشته باشد، برای تامین شیر فرزندش به روش‌های دیگر می‌توان از او حمایت کرد:

- دوشیدن شیر مادر داخل شیشه شیر
- شیردهی مجدد به کودک بعد از یک فاصله زمانی
- شیر دادن به بچه از شیر مادری دیگر
- تماس نزدیک مادر و کودک و شیردهی به موقع و توسط خود مادر، به رشد کودک کمک می‌کند. یک مادر مبتلا به کرونا باید حمایت شود تا:
- در فضایی امن به کودک شیر دهد.
- کودکش را در آغوش بگیرد.
- با کودک اتاق مشترک داشته باشد.

