

پزشکی

تاثیر استامینوفن بر بیش فعالی کودکان



باتوان

محققان در بررسی داروی استامینوفن به نتیجه‌ای تلخ

رسیدند. آن‌ها دریافتند فرزندان مادرانی که در دوره بارداری این قرص را مصرف می‌کردند، بعد از هفت سالگی دوباره بیشتر از کودکان دیگر به‌بیش فعالی «ADHD» و مشکلات رفتاری دیگر دچار می‌شوند. در حالی که از نظر پزشکان استامینوفن کم‌خطرترین مسکن برای زنان باردار است اما محققان می‌گویند حتی همین داروی به‌ظاهر کم‌خطر می‌تواند بر نوزادان متولد نشده‌آثاری جبران‌ناپذیر بگذارد.

محققان با بررسی فرزند مادرانی که استامینوفن را در دوره بارداری مصرف کرده بودند، اعلام کردند که حتی یک بار در هفته خوردن این دارو می‌تواند کودکان را در معرض مشکلاتی جدی قرار دهد. به همین دلیل به مادران آینده توصیه می‌کنند که قبل از خوردن هر قرص، بار دیگر به ضرورت مصرف آن فکر کنند و آتارش روی فرزندشان را نادیده نگیرند. از نظر آن‌ها نتایج تمرین‌های تن‌آرامی می‌تواند حساسیت زنان به درد را کمتر و نیازشان به خوردن مسکن‌ها را تا اندازه‌ای بر طرف کند؛ در غیر این صورت خانم‌های استامینوفن دوست باید منتظر تولد فرزندی باشند که در مهارت‌های برقراری ارتباط ضعیف‌تر از دیگران است.

تاثیر این دارو حدود ۱۲ دقیقه بعد از مصرف خوراکی آن شروع می‌شود. استامینوفن یک داروی ضد التهاب نیست و آثار ضد التهابی اندکی دارد. مصرف زیاد استامینوفن می‌تواند موجب آسیب به کبد شود و در بعضی کشورها این دارو شایع‌ترین علت آسیب حاد کبدی است. استامینوفن یکی از شایع‌ترین داروهایی است که اورژوس می‌شود. این دارو بدون نسخه پزشک قابل دسترس است.

منبع: مجله پزشکی



رژیم کتوزنیک و یائسگی

رژیم کتوزنیک یک رژیم غذایی پر چرب و بسیار کم کربوهیدرات است که توصیه می‌شود تا علایم یائسگی تسکین یابد

مصطفی عاشوری / فیز یولوژیست ورزشی

تغذیه



یائسگی یک فرایند بیولوژیکی کاهش طبیعی هورمون‌های تولید مثل در زنان است. این تغییر می‌تواند علایمی مانند گرگرفتگی، مشکلات خواب و تغییرات خلقی را در پی داشته باشد. اصلاح رژیم غذایی و رژیم‌های خاص مانند کتوزنیک با هدایت یک متخصص بهداشت و درمان یک راهکار ساده است که ممکن است به متعادل کردن هورمون شما کمک کند.

در ادامه با تاثیر این رژیم بر فرایندهای طبیعی بدن بیشتر آشنا می‌شویم:

فواید رژیم کتوزنیک

یائسگی می‌تواند باعث ایجاد چندین تغییر در سطح هورمون‌های جنسی مانند استروژن و پروژسترون شود و حساسیت به انسولین را کاهش دهد. برخی تحقیقات حاکی از آن است که رژیم کتوزنیک ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد تا کنترل قند خون بهتر شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که پیروی از یک رژیم کتوزنیک به مدت ۱۲ هفته، سطح انسولین و حساسیت به انسولین در زنان مبتلا به سرطان آندومتر یا تخمدان را بهبود می‌بخشد.

رژیم کتوزنیک و افزایش وزن

افزایش وزن علایم یائسگی است و برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که کاهش مصرف کربوهیدرات ممکن است به جلوگیری از افزایش وزن مرتبط با یائسگی کمک کند. در این رژیم از مواد غذایی مانند گوشت قرمز، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، کره خامه طبیعی روغن زیتون

و... استفاده می‌شود. از غلات حاوی نشاسته، چاشنی و شکر باید پرهیز کرد.

رژیم کتوزنیک و اشتها

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که رژیم کتوزنیک ممکن است گرسنگی و اشتها را کاهش دهد که می‌تواند به ویژه در دوران یائسگی مفید باشد. به طور مشابه، یک مطالعه کوچک دیگر نشان داد که یک رژیم کتوزنیک با کالری کم باعث کاهش اشتها و سطح گرلین (هورمون گرسنگی) می‌شود.

عوارض جانبی احتمالی

در حالی که رژیم کتوزنیک ممکن است مزایای بسیاری برای زنانی داشته باشد که در دوران یائسگی به سر می‌برند، باید برخی از عوارض جانبی در نظر گرفته شود. اول، تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم کتوزنیک ممکن است سطح کورتیزول را افزایش دهد که یک هورمون استرس است. مقادیر بالای کورتیزول می‌تواند عوارض جانبی مانند ضعف، افزایش وزن، فشار خون بالا و کاهش تراکم استخوان ایجاد کند. افزایش سطح کورتیزول همچنین می‌تواند سطح استروژن را افزایش دهد؛ یک هورمون جنسی که به آرامی در دوران یائسگی شروع به کاهش می‌کند. رژیم کتوزنیک همچنین می‌تواند باعث ایجاد آنفلوآنزای کتو شود، این اصطلاحی است برای توصیف مجموعه علایمی که هنگام انتقال بدن به کتوز ایجاد می‌شود (وضعیت متابولیکی است که در آن بدن شما به جای شکر شروع به سوختن چربی برای سوخت می‌کند). علاوه بر این، آنفلوآنزای کتومی‌تواند علایم خاصی از یائسگی از جمله خستگی، ریزش مو، مشکلات خواب و تغییرات خلقی را بدتر کند. قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی، حتماً با یک متخصص بهداشت و درمان مشورت کنید تا از عوارض جانبی آن بر سلامتی شما جلوگیری شود و از برآورده شدن نیازهای غذایی خود اطمینان حاصل کنید.

کیک هویج بدون فر

آشپز بهمن

● دارچین - یک دوم
● قاشق چای خوری
● گردوی خرد شده -
● گرم

روش تهیه

- ابتدا تخم مرغ‌ها را با شکر و وانیل مخلوط کنید و خوب هم بزنید به مدت زیاد تا کرم رنگ و کشدار شود (حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) هم زدن زیاد بسیار مهم است.
- روغن را اضافه کنید و دوم تبه هم بزنید.
- هویج ریز رنده شده را به مواد اضافه کنید.



- گردو را به تکه‌های ریز خرد و به مواد اضافه کنید.
- دارچین را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مواد مخلوط شود.
- آرد و بکینگ پودر را (که از قبل سه بار الک کرده‌اید) به مواد اضافه کنید و آرام آرام با همزن دستی هم بزنید تا مخلوط شود.
- می‌توانید گلاب نیز اضافه کنید.
- مواد آماده شده را در قالب بریزید.
- اگر می‌خواهید از فر استفاده کنید، قالب را به مدت یک ساعت در فر با درجه ۱۸۰ بگذارید.
- اگر می‌خواهید مثل ما در قابلمه در ست کنید، ابتدا

داستانی‌ها

برای «روزه داری» آماده شوید

رشیدی

کارشناس ارشد تغذیه

با توجه به طولانی بودن مدت روزه داری نیاز است افراد از هم اکنون برای روزه داری در این ماه تمرین و خود را آماده کنند.

خانواده‌ها در روزهای باقی مانده تا ماه مبارک رمضان برنامه‌تربینی برای روزه داری داشته باشند، به نحوی که وعده ناهار را سبک کنند و وعده‌های غذایی را سمت شام سوق دهند. توصیه می‌شود مثل ماه مبارک یک وعده افطار سبک در هنگام غروب در نظر گرفته شود و بعد از آن وعده شام سبک صرف شود.

این فاصله انداختن بین وعده ناهار تا شام و سبک مصرف کردن وعده ناهار موجب می‌شود بدن برای روزه داری خود را آماده کند. توصیه می‌شود افراد بین وعده افطار تمرینی با شام نیز یک فاصله نیم ساعت تا یک ساعت بگذارند تا به شیوه سالم مصرف غذا در ماه مبارک نیز عادت کنند، چرا که معده نباید بلافاصله بعد از افطار با غذاهای سنگین پر شود. هیچ یک از وعده‌های غذایی حذف نشود و حجم مواد مصرفی هم نباید کم شود و تنها زمان صرف آن‌ها باید تغییر کند. همان‌طور که در مدت باقی مانده کم خوری توصیه نمی‌شود، پرخوری هم توصیه نمی‌شود، چرا که افراد نمی‌توانند در بدن خود غذا ذخیره کنند و مصرف غذای زیاد آماجگی برای ماه مبارک نمی‌آورد و تنها موجب چاقی افراد می‌شود.

قابلمه‌ای بزرگ‌تر از قالب را انتخاب کنید سپس کمتر از ارتفاع قالب، آب به‌طوری که آب در قالب یک و خمیر آن نرود، در آن بریزید و روی گاز با شعله کم (شعله گاز مانند شعله برای دم دادن برنج) بگذارید.

(۱۱) زیر قابلمه را شعله پخش کن بگذارید و از دم کنی استفاده کنید. کمی که قابلمه گرم شد قالب یک را داخل آن بگذارید و اجازه دهید با همان شعله کم بپزد.

(۱۲) زمان پخت یک بستگی به شعله گاز، حجم یک و نوع مایه یک دارد.

(۱۳) می‌توانید از مخلوط خامه صبحانه، شکر و لایتن برای تزئین آن استفاده کنید.

کنار آمدن با دندان درد در روزهای کرونایی

درمان‌های اورژانسی دندان‌های چه مواردی هستند و با چه راهکارهای خانگی می‌توان موارد غیر اورژانسی را رفع کرد؟



اگر قرار بوده برای انجام کاری غیر اورژانسی به دندان پزشک مراجعه کنید، باید آن را لغو و فعلاً مدتی صبر کنید. این روزها دندان پزشک‌ها برای کمک به جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، فقط بیمارهایی را می‌پذیرند که نیاز به درمان اورژانسی دارند. پس نیاز دارید از روش‌هایی استفاده کنید که تا عادی شدن شرایط از مراجعه به دندان پزشک بی‌نیاز شوید.

درمان‌های غیر اورژانسی دندان پزشکی

درمان‌های غیر اورژانسی دندان پزشکی شامل کارهایی می‌شود که هم اکنون تأثیری بر سلامت دهان و دندان‌تان ندارد و شما می‌توانید آن‌ها را به تأخیر بیندازید. مثلاً جرم‌گیری، سفید کردن دندان‌ها، اقدامات زیبایی دهان و دندان و چک کردن بریس‌ها.

درمان اورژانسی دندان پزشکی

مواردی هستند که نیاز به اقدام فوری دندان پزشکی دارند و نمی‌توانید مراجعه به دندان پزشک را به تأخیر بیندازید. مواردی مانند درد شدید دندان، خون‌ریزی که بند نمی‌آید، بافتی که نیاز به نمونه‌برداری دارد، تورم در ناحیه دهان (لثه‌ها، صورت و گردن)، دندان شکسته‌ای که در دندار دیافت آسیب دیده، علایم عفونت (درد تورم)، مراقبت‌های بعد از جراحی لثه یا فک که خودتان نمی‌توانید انجامش دهید، از این قبیل است.

راهکارهای خانگی برای تسکین دندان درد

اگر دندان دردتان کلافه‌تان کرده‌از طرفی نمی‌خواهید این روزها به دندان پزشکی مراجعه کنید، در صورتی که علایم جدی عفونت را نداشته باشید می‌توانید مدت کوتاهی با کمک راهکارهای خانگی به طور موقت درد دندان خود را کاهش دهید.

غرغره آب نمک

یک قاشق مربا خوری نمک را در یک فنجان آب جوش حل کنید. محلول آب نمک راه خوبی برای پاک کردن محیط دهان از آلودگی هاست و تورم و درد را کاهش می‌دهد. اول اجازه دهید محلول کمی خنک شود، سپس دست کم ۳۰ ثانیه آن را در دهان بچرخانید.

هر چند بار که لازم است طی روز این کار را تکرار کنید.

عصاره نعناع فلفلی

یک ضد عفونی کننده مؤثر در برابر پاتوژن‌های دهانی است. بهترین

بعد از کرونا و در دوران نقاهت چه کار کنیم؟

اختصاص اتاقی با نورگیری، تهویه و سکوت مناسب برای بیمار

انتخاب یکی از اعضای خانواده به عنوان مراقب بیمار

توصیه‌های غذایی:

تغذیه مناسب و مقوی

نوشیدن مایعات کافی در طول روز

استفاده از ویتامین‌ها و آئیموه‌های طبیعی

استفاده از غذاهای فیبردار، سبزیجات و حبوبات پخته

توجه به مقدار و نوع پروتئین مورد نیاز

استفاده از میوه های پخته شده

پرهیز از غذاهای دیر هضم، چرب، سرخ کرده و فست قود

از ترکیب شیر با میوه‌های خام خودداری کنید

رعایت فواصل تغذیه جهت هضم قطعی غذا

منبع: جمعیت هلال احمر

پرسش و پاسخ سازمان جهانی



آیا قرار گرفتن در معرض آفتاب یادر دمای بالاتر از ۲۵ درجه، از ابتلا به کووید-۱۹ جلوگیری می‌کند؟

بدون توجه به آب و هوای گرم یا آفتابی، شما ممکن است به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شوید. کشورهایی که آب و هوای گرم دارند هم مواردی از ابتلا به کووید-۱۹ را گزارش کرده‌اند. پس برای محافظت از خود، اطمینان حاصل کنید که داستان خود را به طور مکرر و کامل تمیز و از تماس با چشم، دهان و بینی خودداری کنید.