



دانشنی‌ها

لیپوما چیست و چگونه درمان می‌شود؟

لیپوما یک توده چربی است که بین پوست و عضله رشد می‌کند و اغلب در میان سالی تشخیص داده می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، لیپوما یا تومورهای چربی یک توده است که در نتیجه رشد غیر طبیعی سلول‌های چربی در بدن در زیر پوست ظاهر می‌شود. به طور کلی این عارضه نرم، متحرک و بدون درد است. معمولاً در دست در زیر پوست ایجاد می‌شود اما گاهی ممکن است عمیق‌تر باشد. علت اصلی بروز لیپوما به طور کامل شناخته نشده است. این بیماری می‌تواند در بین اعضای خانواده سرایت کند یا انتقال یابد، بنابراین ژنتیک در توسعه آن نقش دارد.

درمان لیپوما

در خصوص لیپوما معمولاً درمان لازم نیست. با این حال اگر این عارضه شمارا اذیت می‌کند، در دناک است یا در حال رشد است پزشک ممکن است حذف آن را توصیه کند. لیپوساکشن هم یک راه درمان است که طی آن از یک سوزن و یک سرنگ بزرگ برای حذف توده چربی استفاده می‌کنند.

تازه‌ها

افراد مبتلا به کرونا واکسن نزند

سوالات بسیاری درباره این که آیا افرادی که کرونا گرفته اند و زمان تزریق واکسن آن هاست، واکسن بزنند یا نه؟ یا این که افرادی که واکسن می‌زنند ممکن است دچار ایست قلبی شوند؟ این سوالات را دکتر «سیدعلی جمالیان»، رئیس بیمارستان شهید لویسانی پاسخ می‌دهد. وی در پاسخ به این که چرا برخی از بیماران قلبی بعد از تزریق واکسن دچار ایست قلبی می‌شوند، می‌گوید: «این موضوع اصلاً بحث علمی ندارد، مگر می‌شود که یک واکسن قبل از تزریق تست نشده باشد، این موضوع یک هم زمانی است که اتفاق می‌افتد و فرد دچار سکنه قلبی می‌شود، مثل بقیه افراد که امکان دارد این اتفاق برایشان بیفتد، ممکن است فردی در طول روز دچار سکنه قلبی شود و در روز قبل هم واکسن کرونا تزریق کرده باشد.»

هر واکسنی مثل واکسن آنفلوآنزا عوارضی دارد، اما امکان دارد که واکنش حساسیتی خاصی داشته باشد، نه آن که سکنه قلبی و مغزی و همه بیماری‌ها را به گردن واکسن بیندازیم، آن هم در شرایط ترس و اکسیناسیون که مهم‌ترین امر در شرایط روز دنیا ست.

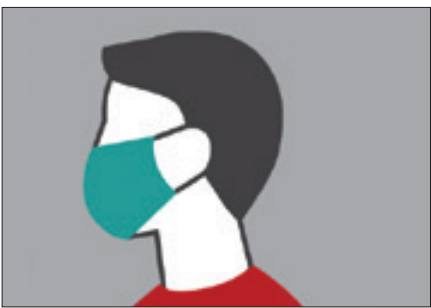
وی می‌گوید: «ما به بیماران قلبی قبل و بعد از واکسن توصیه می‌کنیم که داروهایشان را به هیچ وجه قطع نکنند، مثلاً برخی از بیماران عمل شدند و باید قرص پلاویکس بخورند و به ما می‌گویند یک نفر گفته این قرص را قبل از تزریق واکسن قطع کنید، آن‌ها هم سه تا چهار روز مصرف این قرص را قطع می‌کنند و همین باعث ایجاد لخته می‌شود و سکنه می‌کنند.»

جمالیان می‌افزاید: «کسانی که بیمار کرونایی هستند اگر واکسن بزنند، مشکلات و عوارض بسیاری برای آن‌ها خواهد داشت، این افراد اگر نوبت‌شان شد و واکسن نزنند و قبل از انجام واکسن حتماً تست پی‌سی‌آر بدهند و پزشک متخصص آن‌ها را ببیند تا مطمئن شوند که بیمار نیستند.»

پزشکی

مهین رمضان‌ی | خبرنگار

هر روز خبر ابتلا، بستری و فوت افراد زیادی را بر اثر بیماری کرونا می‌شنویم و آه حسرت می‌کشیم که کاری از دست‌مان بر نمی‌آید. غافل از این که به‌مهم‌ترین، اصلی‌ترین و ساده‌ترین راهکاری توجه‌هستیم. حکایت امروز ما حکایت در کشتی نشستگانی است که یکی‌آن‌را سوراخ می‌کند و باعث غرق شدن همه می‌شود. اگر یک نفر دربار ه‌ذن ماسک، رعایت فاصله ایمن و حضور



ماسک اگر کاملاً از همه‌جها ت به‌خصوص کنارها روی صورت را انگرفته باشد، نمی‌تواند مانع ورود ذرات آلوده شود



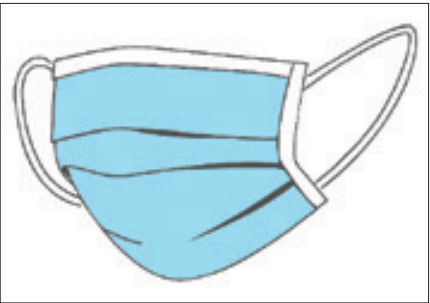
استفاده از ماسک نازک، بی‌کیفیت و غیر استاندارد تاثیر در پیشگیری از بیماری ندارد



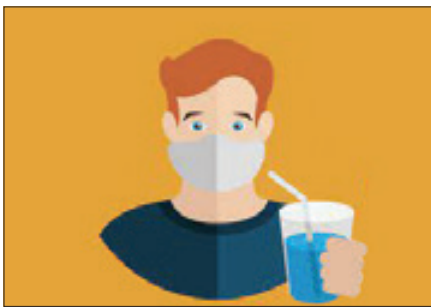
در فضای بسته با وجود ذرات ماسک باز هم احتمال ابتلا وجود دارد



اگر به‌بانه داشتن ماسک در تجمعات و مهمانی‌ها شرکت می‌کنید در معرض ابتلا به بیماری قرار دارید



اگر از ماسک یک‌بار مصرف برای چند بار و چند روز استفاده می‌کنید، آلودگی را به خودتان و دیگران سرایت می‌دهید



اگر در مراکز پرجمع برای خوردن و آشامیدن مدام باید ماسک خود را از روی صورت بردارید برای این کار بهتر است به‌مکان خلوت بروید



اگر مدام به‌ماسک خود دست می‌زنید و دایم آن را به‌جا به‌جامی‌کنید به‌ویژه در محیط‌هایی که امکان آلودگی بیشتر است امکان ابتلا وجود دارد



با وجود داشتن علائم کرونا حتی با منفی بودن تست در تجمع، مهمانی و... با ماسک شرکت می‌کنید. در این صورت احتمال سرایت بیماری وجود دارد



رعایت تنها ماسک زدن بدون در نظر گرفتن فاصله اجتماعی و پرهیز از شرکت در تجمع‌ها و داشتن تهویه مناسب برای پیشگیری کافی نیست

۹+۱ اشتباه رایج استفاده از ماسک

تصور بسیاری از ما این است که صرف استفاده از ماسک ایمنی لازم را در ما ایجاد می‌کند در حالی که استفاده نادرست خطر ابتلا را افزایش می‌دهد

نیافتن در تجمعات بی‌توجهی و جمعی را مبتلا کند، مدیون همه‌است. همه پروتکل‌ها باید به‌دقیق‌ترین شیوه رعایت شود. چه بسیار افرادی را می‌بینیم که ماسک می‌زنند اما فاصله‌ایمن را رعایت نمی‌کنند یا در محیط‌های بدون تهویه سر بسته تجمع دارند؛ همه این‌ها نه تنها باعث سرایت بیماری می‌شود بلکه همین رعایت‌های غیر ایمن باعث می‌شود افراد زیادی با اطمینان از این که شما ماسک زده‌اید، رفت و آمد کنند، غافل از این که ماسک باید دقیق‌روی صورت قرار بگیرد و علاوه بر آن تک‌تک شیوه‌نامه‌ها رعایت شود. برای اطلاع بیشتر ادامه مطلب را مطالعه کنید:

کودک

سبزیجات و کودکان

مهسا کسنوی
خبرنگار



بانوان

اگر فکر می‌کنید سبزیجات دلیل

درگیری شما و فرزندتان سر میز شام است و نگران سلامتی فرزندتان هستید باید بگویم شما تنها مادری نیستید که از این داستان همیشگی عذاب می‌کشید.

کودکان و سبزیجات می‌توانند یک ترکیب پیچیده باشند. هر مادری معتقد است در صورتی که بتواند فرزندش را به خوردن سبزیجات ترغیب کند، کودک سالم‌تری خواهد داشت. با این حال حتماً خوب می‌دانید خوردن سبزیجات و لذت بردن از آن برای کودکان واقعاً دشوار است.

چرا خوردن سبزیجات برای کودکان سخت است؟

بسیاری از کودکان تمایلی به خوردن سبزیجات ندارند، اغلب آن‌ها معمولاً تحت فشار و به اجبار تن به خوردن سبزیجات می‌دهند. اما دلیل علاقه‌نداشتن کودکان به خوردن سبزیجات به زمان نوزادی برمی‌گردد. ما با علاقه برای مزه‌های شیرین به دنیا آمده‌ایم. اگر خوب فکر کنید اولین غذای نوزاد شیر مادر است که دارای قندهای طبیعی از جمله لاکتوز است. برای همین است که عادت دادن به خوردن سبزیجات در کودکان کاری دشوار است، زیرا طعم تلخ، ترش و پیچیده‌تری نسبت به شیر مادر دارد. آشنایی با خوردن سبزیجات و اضافه کردن آن به برنامه غذایی کودکان نیاز به صبر و راهکارهای جدیدی دارد.

آیا کودکان واقعاً برای سالم بودن به سبزیجات احتیاج دارند؟

کار مهم سبزیجات چیست؟ چرا برای خوردن سبزیجات در کودکان کی تاکید می‌شود؟ دلیل آن این است که مواد مغذی مورد نیاز برای رشد در کودکی را می‌توان از طریق خوردن سبزیجات تأمین کرد. سبزیجات و میوه‌ها دارای مواد مغذی مشابهی هستند بنابراین کودکان شما با مصرف انواع سبزیجات می‌توانند مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کنند.

خوردن لذت بخش سبزیجات در کودکان

✓ طعم‌دار کردن

سبزیجات نباید بد مزه یا بی طعم باشند. اگر فرزند شما با خوردن آن‌ها مشکل دارد، در نحوه سرو و آماده‌سازی آن‌هاترفند جدیدی ارائه دهید. از افزودن ادویه جات ترسی نداشته باشید. سبزیجات را با کره تفت دهید یا آن‌ها را با پیاز داغ یا پنیر ترکیب کنید. حتی می‌توانید یک سالاد خوشمزه با مقداری میوه خشک و آجیل درست کنید و یک طعم جدید و هیجان انگیز را به کودکان پیشنهاد دهید.

✓ ترکیب با غذاهای آشنا

سبزیجات را در کنار غذاهای مورد علاقه او بگذارید. سبزیجات در کنار غذاهایی که کودکان شما با آن‌ها آشناس ت و آن‌ها را دوست دارد، احتمال این که سبزیجات را امتحان کند بیشتر می‌کند. غذاهای جدید یا ناآشنا می‌تواند برای کودکان شما ترسانک باشد.

✓ پاداش و تنبیه ممنوع

بسیاری از مادرها فکر می‌کنند که باید برای تشویق به خوردن سبزیجات در کودکان روش پاداش و تنبیه را به کار بگیرند. مثلاً «اگر کلم بروکلی نخوری، امشب هیچ سهمی از دسر نخواهی داشت.» (تنبیه) «اگر همه سبزیجات خود را بخوری! می‌توانی دسر بخوری.» (پاداش)

اما باید بدانید این روش اشتباه است. این کار شما، غذا خوردن را برای کودکان سخت‌تر می‌کند و زمینه را برای رفتارهای مشکل ساز در غذا خوردن به وجود می‌آورد.



● برنج - ۳ پیمانه

● عدس - یک پیمانه

● گوشت چرخ‌کرده - ۲۰۰ گرم

● کشمش پلویی - یک پیمانه

● زعفران - یک قاشق غذاخوری

● کره - یک قاشق غذاخوری

● پیاز - ۲ عدد متوسط

● نمک و فلفل سیاه - به اندازه کافی

● روغن زردچوبه - به اندازه کافی

● گلاب و دارچین - به دلخواه

عدس پلوی نذری برای خانواده

۱۰- پیاز خرد شده را به همراه مقداری روغن مایع در یک تابه مناسب تفت دهید. پس از این که پیاز نرم و شفاف شد مقداری فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا پیاز با ادویه های کدست شود.

۱۱- پس از این که عدس پخت و آب آن به طور کامل تبخیر شد آن را به تابه اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید.

۱۲- پس از این که مخلوط پیاز داغ و عدس آماده شد آن را در یک ظرف جادار با برنج آبکش شده مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. ۱۳- قابلمه ای را که برای پخت عدس پلور در نظر گرفته اید

روی حرارت قرار دهید و کمی روغن داخل آن بریزید. ۱۴- به سلیقه خود برای ته دیگ عدس پلور نان یا سیب زمینی ورقه شده استفاده کنید و ته دیگ را کف قابلمه بگذارید.

۱۵- پس از این که ته دیگ را قرار دادید مخلوط برنج و عدس را داخل قابلمه بریزید.

۱۶- نصف لیوان آب به همراه دو قاشق غذاخوری روغن روی برنج بریزید و حرارت را زیاد کنید تا از قابلمه بخار بلند شود.

۱۷- سپس حرارت زیر قابلمه را کم کنید و در قابلمه را به صورتی

۱- برای تهیه عدس پلوی نذری ابتدا عدس را به همراه دولیوان آب داخل یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا عدس بپزد. ۲- در حین پختن عدس برنج را آماده کنید، برای این منظور ابتدا برنج را خیس کنید.

۳- مدت زمان خیس کردن برنج نسبت به نوع برنج متفاوت است و معمولاً بین ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت زمان برای این کار کافی است.

۴- در ادامه یک قابلمه حاوی آب روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب به سرعت به جوش بیاید.

۵- در این مرحله یک قاشق غذاخوری نمک و یک قاشق غذاخوری روغن داخل آب جوش بریزید سپس برنج خیس کرده را به قابلمه حاوی آب جوش اضافه کنید.

۶- به برنج برای پخت اولیه بین ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان دهید.

۷- زمانی که اطراف دانه های برنج نرم و مغز شان سفت شد، باید برنج را از آب جوش خارج کنید و داخل آبکش بریزید.

۸- برنج را با آب سرد آب کشی کنید و کنار بگذارید.

۹- در ادامه یکی از پیازها را به صورت نگینی خرد کنید.