



بیشتر بدانیم

چگونه ترشحات چرکین گوش را درمان کنیم؟

متخصصان می گویند دلایل متعددی برای بروز ترشحات گوش وجود دارد. درد گوش خارجی به طور عمومی (بیش از ۹۰ درصد موارد) ناشی از فعالیت باکتری هاست.

«سودوموناس آئروژینوز» و «استافیلو کوکوس اورئوس» دو عامل بیماری زای شایع در بروز تورم و درد گوش خارجی هستند. در این بیماری ستون فقرات گردنی، مفصل گیجگاهی – فکی، سینوس ها، دندان ها، لوزه ها، حنجره و بینی می تواند درگیر شود. به طور عمومی پزشکان از سیپرو فلاکسین و قطره چشمی افلوکساسین برای گوش استفاده می کنند. اگر چه قطره افلوکساسین برای گوش تهیه نشده، اما یک قطره ضد باکتریایی مناسب و ایمن است که می تواند برای درمان این بیماری کارایی داشته باشد.

متاسفانه افرادی که دیابت یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این باکتری هستند. این افراد باید در اولین فرصت به پزشک متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنند.

متخصصان در این موارد قطره های آنتی بیوتیک برای فرد تجویز می کنند.

سیپرو فلاکسین از جمله داروهای رایج در این زمینه است.

به طور عمومی توصیه می شود این افراد در درمان بیماری جدی باشند و حتی پس از طی کردن دوره درمانی سسی تی اسکن انجام دهند تا اطمینان حاصل شود هیچ گونه آبسه یا استئومیلیت (التهاب موضعی و مخرب استخوان) داخل گوش تشکیل نشده باشد. این بیماری با مصرف دارو قابل درمان است و مانع از بروز بیماری عفونی می شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران

آنتی کرونا

سرماخوردگی در پاندمی کرونا معنا ندارد

«جاوید صمدی»، فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری گفت: «در بحران کرونا چیزی به نام سرماخوردگی نداریم. طی سال گذشته بنا بر نبود اطلاعات و آگاهی لازم بسیاری از افراد بر این باور بودند که نداشتن کرونا فقط به منزله نتیجه منفی تست پی سی آری سی تی اسکن ریه بوده اما به تازگی محققان دریافتند علایم بالینی شایع ترین روش

برای شناسایی بیمار مبتلا به کروناست. قدرت سرایت و انتقال ویروس کرونا که از ووهان چین به تمام جهان گزارش شده بود تا دو برابر بوده است، یعنی اگر یک فرد مبتلا به ویروس کرونا در یک جمعی قرار می گرفت، پس از ۴۰ دقیقه یک تا دو نفر به این ویروس مبتلا می شدند، اما اکنون با ورود به موج پنجم و جهش زدن این ویروس به نوع دلنا،

داده تصویری



جایگزین های شیر برای تأمین کلسیم

اگر چه نمی توان برای شیر هیچ ماده غذایی را جایگزین کرد اما می توان با مصرف آن مواد غذایی تا حدودی کمبود مصرف شیر را جبران کرد

تغذیه

یکی از مواد معدنی بسیار ضروری برای بدن کلسیم و بهترین منبع تأمین آن شیر است تا با مصرف آن استخوان ها و دندان های سالمی داشته باشیم. علاوه بر آن، عملکرد قلب، اعصاب و انقباض و انبساط ماهیچه نیازمند کلسیم است اما برخی افراد به دلایل مختلف نمی توانند شیر یا مواد لبنی را هضم کنند یا آن قدر کم از مواد لبنی استفاده می کنند که بدن شان با کمبود کلسیم مواجه می شود. به همین دلیل باید برای شیر از جایگزین های مناسب استفاده کنند از جمله:

بادام شیرین

بادام شیرین سرشار از اسیدهای چرب مفید، مواد معدنی از جمله کلسیم و ویتامین E است. خوردن روزانه ۱۰ گرم بادام شیرین ۲۶ درصد کلسیم مورد نیاز روزانه یک انسان بالغ را تأمین می کند. پروتئین، پتاسیم، منیزیم و ویتامین E موجود در بادام شیرین آن قدر کافی است که نیاز تغذیه ای بدن را تأمین کند و نیاز به خوردن مکمل های دارویی نباشد. مجبور نیستید فقط از بادام شیرین استفاده کنید. آرد و چای آن را حتما امتحان کنید.

سبزیجات سبز برگ

هر چه برگ سبزیجات تیره تر باشد، کلسیم بیشتری دارد. کلم بروکلی، کلم سبز برگ و اسفناج جایگزین های خوبی به جای شیر برای تأمین کلسیم است. خوردن یک تا دو فنجان از این سبزیجات تقریباً ۴۰ تا ۶۰ درصد نیاز روزانه بدن به کلسیم را تأمین می کند.

علاوه بر آن، سبزیجات سبز برگ دارای انواع مواد معدنی و منیزیم است که باعث جذب بهتر کلسیم در بدن می شود. اگر بتوانید این سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید بهتر است در غیر این صورت آن ها در اسموتی ها، سوپ ها یا به صورت خشک شده (چیپس سبزیجات) استفاده کنید.

باقلا

این دانه هم سرشار از کلسیم است که به روش های مختلف مثل اضافه کردن به برنج به صورت باقلا پلوی یا به صورت پخته به همراه آویشن و سرکه می تواند مصرف شود. هر چند کسانی که فاویسم دارند نباید از باقلا استفاده کنند.

پنیر فتا

این نوع پنیر که به توفویا تمپه یا پنیر دانمارکی هم معروف است از هر پنیری برای هر نوع رژیم غذایی سالم تر است. در هر ۱۰۰ گرم پنیر فتا تقریباً ۳۵۰



گرم کلسیم وجود دارد. اگر نمک آن کمی شمارا اذیت می کند یا به دلیل فشار خون ناچارید مصرف نمک را محدود کنید کافی است آب را بجوشانید و بگذارید سرد شود سپس پنیر فتا را قطعه قطعه کنید و در آب بگذارید. به این ترتیب هم نمک اضافه آن گرفته می شود و هم پنیر همیشه تازه می ماند. در صورتی که طعم آن را دوست ندارید با اضافه کردن بعضی گیاهان دارویی مثل پونه، نعناع و روزماری هم طعم آن را بهتر کنید و هم خاصیت درمانی بیشتری به پنیر بدهید.

شیر نارگیل و...

امروزه شیر نارگیل، شیر سویا و شیر بادام و حتی شیر برنج در دسترس است که می تواند جایگزین خوبی به جای شیر گوسفند و گاو برای تأمین کلسیم باشد. در برخی کشور ها این نوع شیر ها راغنی می کنند و به عنوان منبع کلسیم و ویتامین D در دسترس مردم قرار می گیرد. یک لیوان از یکی از این شیر ها تقریباً ۳۰ تا ۴۰ درصد میزان مورد نیاز بدن به ماده معدنی کلسیم را تأمین می کند.

بهترین روش استفاده

حتی اگر مشکلی در هضم شیر گاو، شیر گوسفند یا شیر گاو میش ندارید، بد نیست گاهی یکی از این جایگزین های شیر را در برنامه غذایی تان بگذارید تا هم تنوعی به آن داده باشید هم از خواص بی نظیر دیگر آن ها بهره مند شوید. فقط مواظب باشید همراه با آن ها زیاده از شکر استفاده نکنید.

کرونا اولویت دانست و گفت: «هر گونه علایم مشکوک از جمله بدن درد، کوفتگی، خستگی و خارش گلو را باید جدی گرفت، زیرا این موارد شایع ترین علایم بروز ابتلا به ویروس کروناست. بی توجهی به این علایم می تواند افراد بسیاری را درگیر کند.»

منبع: باشگاه خبرنگاران

غذای اصلی

بهترین خوراکی ها برای مبتلایان به کرونا

افرادی که مبتلا به این بیماری می شوند به علت کاهش قدرت سیستم ایمنی و کاهش شدید اشتها نیاز به حمایت های تغذیه ای مناسب دارند که باید ضمن رعایت بهداشت، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و تسریع روند بهبودی این افراد مورد توجه ویژه ای قرار گیرد.

کلیات برنامه غذایی

۱- بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم، پر پروتئین و پر کالری است. در صورت استفاده از رژیم های مایعات صاف و کامل پیشنهاد می شود پس از حداکثر دو روز رژیم غذایی بیمار به رژیم نرم تغییر یابد و قوام غذای دریافتی بر حسب تحمل بیمار به تدریج سفت تر شود. ۲- از مواد غذایی بسته بندی شده مثل نان صنعتی، قند و شکر بسته بندی شده استفاده شود. ۳- بهتر است کشمش یا عسل جایگزین قند و شکر شود. ۴- مواد غذایی مانند پنیر، مربا، عسل، حلوا شکری و... به صورت بسته بندی تک نفره باشد. ۵- استفاده از پنیر های پر چرب یا با عنوان خامه ای به دلیل وجود اسید چرب اشباع بالا توصیه نمی شود.

۶- تخم مرغ آب پز خوب پخته شده باشد.

۷- لبنیات پروبیوتیک و کم چرب تهیه شود.

۸- استفاده از غذاهای گرم حداقل دوتا سه بار در هفته در وعده صبحانه توصیه می شود.

۹- وجود یک نوع منبع پروتئینی در وعده صبحانه ضروری است.

۱۰- روزانه ۳۰۰ سی سی شیر بادام در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس مشاور تغذیه به بیمار داده شود.

روش تهیه شیر بادام

هفت عدد بادام درختی پوست گرفته شده همراه با یک قاشق غذاخوری عسل و با افزایش آب تا ۳۰۰ سی سی در مخلوط کن میکس شود.

۱۱- روزانه ۶۰۰ میلی لیتر فرنی مقوی در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس مشاور تغذیه به بیمار داده شود.

پزشکی

کارهایی که باید قبل از اقدام به بارداری انجام دهید

مهسا کسنوی

خبرنگار

انتخاب پدر و مادر شدن از آن تصمیماتی است که معمولاً بعد از گذشتن چند سال از زندگی مشترک گرفته می شود اما اگر شما اقدام به گرفتن چنین تصمیم مهمی کردید حتماً فهرستی از کارهایی را که باید قبل از بارداری انجام دهید داشته باشید. در ادامه ما برای شما به فهرست این کارها اشاره می کنیم.

● با پزشک تان مشورت کنید

قبل از اقدام برای بارداری با پزشک خود مشورت کنید. داشتن هر گونه بیماری می تواند شناس بارداری شما را تحت تأثیر قرار دهد یا می تواند آن را با خطر بیشتری همراه کند، مهم است که همه چیز را تحت کنترل داشته باشید. ممکن است پزشک از شما بخواهد به مشاور ژنتیک مراجعه کنید یا آزمایش های غربالگری پیش از بارداری را انجام دهید.

● به دندان پزشک مراجعه کنید

بین سلامت دهان و دندان و بارداری سالم ارتباط مستقیم وجود دارد. همچنین ثابت شده است بیماری های لثه باعث تولد زودرس و کم وزن نوزادان می شود. بنابراین اگر تصمیم به بارداری دارید، برای رفع هر گونه مشکل به دندان پزشک مراجعه کنید.

● مصرف کافئین را کاهش دهید

نوشیدن بیش از دو فنجان قهوه یا پنج قوطی نوشابه در روز (حدود ۲۵۰ میلی گرم کافئین) می تواند بارداری را برای شما دشوار کند و احتمال سقط جنین را افزایش دهد.

بنابراین به شما توصیه می کنیم قبل از بارداری میزان مصرف کافئین را کاهش دهید تا در این دوران پرهیز از مواد حاوی کافئین شمارا اذیت نکند.

● هوشمندانه غذا بخورید

فست فودها، غذاهای فوری و مواد غذایی را که کالری مضر دارند از برنامه غذایی خود حذف کنید. میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. داشتن یک رژیم غذایی سالم قبل از بارداری می تواند احتمال ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد و به شما کمک کند این دوران را با سلامت کامل پشت سر بگذارید.

● فولیک اسید مصرف کنید

اسید فولیک، به طور طبیعی در سبزیجات سبز برگ و به طور مصنوعی در آرد غنی شده و محصولات برنج یافت می شود و از آن جایی که خطر نقایص مادرزادی را کاهش می دهد برای این دوران حائز اهمیت است.

کارشناسان توصیه می کنند که علاوه بر رژیم غذایی مناسب، باید سه ماه قبل از بارداری روزانه مولتی ویتامین و اسید فولیک مصرف کنید و آن را در طول دوران بارداری خود ادامه دهید. اگر بارداری قبلی داشته اید که در آن جنین دارای نقایص مادرزادی در مغز و نخاع بوده است، پزشک احتمالاً دوز بالاتر از ۴ میلی گرم اسید فولیک را روزانه توصیه می کند.

● چند کیلو کم کنید

طبق تحقیقات انجام شده، اضافه وزن می تواند خطر ابتلا به دیابت بارداری و فشار خون بالا را افزایش دهد. بنابراین اگر دچار اضافه وزن هستید به شما پیشنهاد می کنم برای دوری از این قبیل مشکلات قبل از بارداری اقدام به کم کردن وزن تان کنید.

● درباره غذاهای دریایی سخت گیر باشید

احتمالاً شنیده اید که عاقلانه است در دوران بارداری به دلیل این که ماهی ها حاوی جیوه هستند غذای دریایی نخورید اما ممکن است یک سال طول بکشد تا بدن شما این عنصر را دفع کند. پس اگر قصد بچه دار شدن دارید بهتر است یک مدت قبل از بارداری از خوردن غذاهای دریایی خودداری کنید.

● ورزش کنید

ورزش نه تنها به شما در رسیدن به وزن سالم کمک می کند، بلکه شمارا برای زایمان راحت تر هم آماده می کند. طبق تحقیقات انجام شده، خانم های ورزشکار زایمان راحت تری نسبت به زنانی که ورزش نمی کنند دارند. پس به شما پیشنهاد می کنم قبل از اقدام برای بارداری، به دنبال کلاس های ویژه این دوران باشید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹