

چرخش ملایم گردن و انجام ورزش و نرمش های ساده می تواند تا حد زیادی از بروز دردهای کتف، گردن و کمر در افراد مختلف به ویژه خبرنگاران که در پی خم شدن هنگام نوشتن، تایپ کردن و حتی مکالمه تلفنی، فشار شدیدی بر گردنشان وارد می شود، پیشگیری کند. نشستن یا ایستادن طولانی مدت در یک حالت هم می تواند آسیب های جدی و خستگی های مفرط جسمی ایجاد کند. بنابراین باید هر خبرنگار به فاصله ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به مدت سه تا پنج دقیقه عضلات گردن و ستون فقراتش را به حالت طبیعی بر گرداند و استراحت کند.

درمان ریزش مو در طب سنتی

درمان هایی برای ریزش مو افزایش رشد آن وجود دارد که اگر چه برخی از آن ها نتیجه بخش است، اما در طولانی مدت ممکن است عوارضی برای فرد داشته باشد. در طب سنتی هم درمان های مناسبی برای پیشگیری از ریزش مو و همچنین افزایش روند رویش آن وجود دارد، اگر چه این درمان معمولاً طولانی و زمان بر است.

تقسیم بندی درمان ها

در طب سنتی درمان های ریزش مو به دو گروه تقسیم می شود؛ درمان های موضعی و درمان های خوراکی. در واقع آن چه امروز بیشتر به کار می رود، درمان های موضعی است. از نظر طب سنتی، روند تولید مو به مسائل زیادی بستگی دارد و برای این که فرد رویش موی خوبی داشته باشد، به مزاج معتدل و سالم نیاز دارد. اگر فرد مزاج معتدل و خوبی داشته باشد، باید تغذیه او را هم بررسی کرد. فرد مبتلا به ریزش مو باید موادی را که در رشد و تقویت موها موثر است، به اندازه کافی دریافت کند. مصرف جوانه گندم، سیبوس برنج و نخود فرنگی نیز در تقویت مو موثر است. گفته می شود یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین B در بدن است که نقش مهمی در این زمینه ایفا می کند.

عامل احتمالی دیگر کمبود گوگرد در بدن است، این ماده معدنی در پیاز،عنصل و همچنین در انواع سبزی ها مثل تره، سیر و موسیر به وفور یافت می شود.

قانون کلی پیشگیری

تمام گیاهانی که جریان خون موضعی را تقویت می کنند،

نه تنها در پیشگیری از ریزش مو، بلکه در رشد مجدد آن نیز موثرند. برخی از ترکیب های بابونه، آویشن و رزماری نیز مفید است و از فراورده های آن ها برای بهبود آگزما استفاده می شود. آویشن در عین حال که جریان خون موضعی را تقویت می کند، آثار ضدباکتری و ضدقارچ دارومی تواند در پیشگیری از ریزش مو و همچنین تقویت رویش آن موثر باشد.

استفاده از آب ماست

برای درمان ریزش مو باید کاری کرد تا جریان خون در زیر پوست سر تحریک شود. همچنین می توان علاوه بر استفاده از انواع پیاز خوراکی و سبزی ها، موها را با ماست شست چون آب ماست از ریزش مو جلوگیری می کند.

ماساژ پوست سر با سیر

برای به جریان انداختن خون در سر، می توان موها را ماساژ داد؛ به شرطی که صابون و شامپو قلبایی نباشد. مقدار کمی سیر را نیز می توان رنده و به آن مقداری عسل اضافه کرد و بر سر مالید.

استفاده از گیاه گزنه نیز می تواند جلوی ریزش مو سر

تصویربرداری با ماده حاجب با احتیاط انجام شود

پزشکی

مطالعات جدید نشان می دهد، پزشکان زمانی باید از ماده حاجب (عامل کنتراست) در پرتونگاری استفاده کنند که فواید آن بیش از خطرات و مضرات آن باشد. به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، تحقیقات جدید نشان می دهد پزشکان قبل از به کارگیری ماده گادالینیم، تحلیل هزینه و فایده می کنند. گادالینیم یک ترکیب شیمیایی است که معمولاً قبل از تصویربرداری MRI در خون بیمار تزریق می شود. پیش از این محققان دریافته اند که احتمال تجمع گادالینیم در مغز وجود دارد و

در مواردی که بیمار بیش از حد این ماده را دریافت کند، خطر آسیب دیدگی کبد و پانکراس وی را تهدید می کند. آنان بر اساس نتایج این تحقیقات، مجموعه ای از راهکارهای پیشگیرانه را درباره استفاده از گادالینیم و دیگر فلزات سنگین که به عنوان عامل کنتراست در تصویربرداری های پزشکی از آن استفاده می شود، ارائه کرده اند. براین اساس، پزشکان تنها زمانی باید از این ترکیبات شیمیایی استفاده کنند که فواید آن بیش از خطرات و مضرات این کار باشد. خطرات به کارگیری

عامل های کنتراست مانند گادالینیم، تنها یکی از مواردی است که باید فعالان حوزه سلامت به آن توجه کنند. صرف نظر از خطرات این ماده شیمیایی، در خصوص بسیاری از بیماران به کارگیری گادالینیم مناسب ترین گزینه محسوب می شود. این ماده در شناسایی مجموعه ای از بیماری ها از جمله سرطان و امراض قلبی تاثیر بسیار مهمی دارد. به اعتقاد محققان برای شناسایی پیامدهای استفاده از گادالینیم و دیگر ترکیبات مشابه بر سلامت بیماران، به انجام تحقیقات بیشتری نیاز است.

حریره بادام مخصوص کودکان

آشپزی من

یک شنبه ها، غذای کودک

مواد لازم	مغز بادام شیرین و خام آب آرد برنج قهوه ای عصاره کشمش
پنج عدد دوسوم لیوان یک قاشق غذاخوری ۲ قاشق غذاخوری	

• مغز بادام را با آب داغ خیس کنید، پوست بکنید و همراه آب در مخلوط کن بریزید.
• سپس در ظرف بریزید و آرد را اضافه کنید. ظرف را روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا بجوشد.
• در این حال حریره را از روی اجاق بردارید و عصاره کشمش را به آن اضافه و صبر کنید تا خنک شود.

روش عصاره گیری کشمش

• یک استکان کشمش سایه خشک یا آفتاب خشک را تمیز کنید و بشویید و با یک لیوان آب جوشیده و لرم مخلوط کنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت شیره درآید. سپس آن را صاف کنید.



علت بی اشتهایی کودکان

سلامت

امروزه بی اشتهایی یکی از مشکلات شایع کودکان محسوب می شود و چند علت مهم دارد که با شناخت آن ها می توان این مشکل را برطرف کرد.

در دسترس بودن انواع خوراکی ها و البته تولید انبوه تنقلات متنوع، در این زمینه موثر است. با مصرف این تنقلات، اشتهای کودکان که حجم معده شان کم است، به سرعت کاهش می یابد و هنگامی که والدین مشاهده می کنند فرزندانشان سر سفره از غذا خوردن امتناع می کنند، نگران می شوند و حیران می مانند که چگونه آن ها را به خوردن تشویق کنند. گاه اصرار والدین و امتناع کودک، کار را به جای

باریک می کشاند و بی اشتهایی به یک مسئله بفرنج در روابط آنان تبدیل می شود؛ غافل از این که بی اشتهایی دلیلی دارد که باید درصدد رفع آن بود.

احتمال بی اشتهایی بیشتر در تک فرزندان

تک فرزندان معمولاً بیشتر دچار بی اشتهایی می شوند. به طور کلی داشتن خواهر و برادر و مشاهده غذا خوردن آن ها می تواند موجب تحریک اشتهای کودکان شود. همچنین ممکن است بی علاقه بودن کودک به محیط مدرسه و فشارهای روحی که از سوی معلم و همشاگردی ها تحمل



پزشش

دکتر زهرار حمانی متخصص گوش، حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ایرنا

یک شنبه ها

آیا مصرف مواد مخدر جویدنی با سرطان دهان ارتباط دارد؟ پسرم از این ماده مخدر استفاده می کند؛ می خواستم بدانم علایم سرطان دهان چیست؟

این ماده تاثیر بسیار زیادی در ابتلا به سرطان کف دهان دارد که یکی از سرطان های پیشرفته و خطرناک است و درمان و بازتوانی بیماران، کاری بسیار مشکل برای پزشکان و جراحان به شمار می آید. هرگونه لکه قرمز یا سفید رنگ یا زخم های داخل دهان که با انجام روش های درمانی در بیش از سه هفته برطرف نشود، می تواند از علایم بروز سرطان کف دهان باشد. «ناس» ماده مخدر جویدنی است که ذهنیت نادرستی درباره آن وجود دارد و برخی افراد تصور می کنند که این ماده بی ضرر است. اما به گفته متخصصان، سبب ابتلا به سرطان بسیار خطرناک، دردناک و صعب العلاج کف دهان می شود . ماده مخدر ناس مخلوطی از برگ خشک شده تنباکو و آهک است که بوو طعم بسیار تندى دارد. تنباکوی جویدنی که در بین جوانان بیشتر با نام «پان» شناخته می شود، نام های دیگری نیز مانند راجا، ویتامی، ملوان زبل، نیسوار، پان اسفناج، گوتکا، تایتاینیک و آدامسی دارد که به گفته دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات کشور، شاید برای جذب بیشتر جوانان بر آن نهاده شده است. این ماده مخدر در اشکال مختلف به صورت پودر، آدامس، پاستیل، قرص های میکیدنی یا جویدنی، با قیمت بسیار ارزان عرضه می شود و به همین دلیل شمار زیادی از دانشجویان و حتی دانش آموزان به مصرف آن روی آورده اند. آمار دقیقی در این زمینه وجود ندارد اما بروز بیشتر بیماری سرطان کف دهان در مناطق جنوب شرقی کشور، دلیل محکمی در اثبات ارتباط بین مصرف مواد مخدر جویدنی و ابتلا به این سرطان است. سرطان کف دهان بافت زیر زبان را درگیر می کند و ۲۸ تا ۳۵ درصد کل سرطان های دهان را شامل می شود. این نوع سرطان اغلب از سلول های نازک و صاف داخل دهان (سلول های سنگ فرشی یا فلسی) آغاز می شود و تغییرات در حس و ظاهر بافت کف دهان - به عنوان مثال توده یادردی که علایم بهبودی از خود نشان نمی دهد- از نخستین نشانه های آن است.



هفته سوم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

در هفته سوم توده سلولی در رحم ثابت شده است و شما به طور رسمی به عنوان یک بانوی باردار شناخته می شوید. البته طبیعی است که نمی توانید وجود او را در بدن خودتان تشخیص بدهید. به به حال او هنوز توده ای کوچک است که اندازه اش یک تا ۳ میلی متر است.

لکه بینی زمان لانه گزینی

شاید اولین تغییری که مشاهده می کنید دیدن لکه های خونی باشد که یک یا دو روز بیشتر طول نمی کشد و سبک تر از دوره های عادی ماهانه است. به این مرحله «لکه بینی لانه گزینی» گفته می شود.

در این هفته، کیفیت مواد غذایی مصرفی شما بر جنین تاثیر می گذارد.

این نکات را به خاطر بسپارید:

- کالری موجود در مواد غذایی به رشد جنین کمک می کند.
- آهن به ساخت خون بیشتری که بدن شما در طول بارداری به آن نیاز دارد، کمک می کند.
- در هشت هفته اول بارداری، به اسید فولیک برای رشد مغز و سیستم عصبی مرکزی جنین نیاز است.
- پروتئین به تولید خون و ساخت بافت ها و عضلات جنین کمک می کند.
- کلسیم و ویتامین دی هر دو در ساخت استخوان و دندان های جنین موثر است.

چه نکاتی را باید در تغذیه خود رعایت کنید؟

- سیگار را ترک کنید.
- با پزشکستان درباره داروهایی که اخیراً مصرف کرده اید یا هم اکنون مصرف می کنید، مشورت کنید.
- از مصرف زیاد ویتامین ها خودداری کنید.
- در روز پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.
- به نقل از نی نی بان، اگر هنوز مصرف مولتی ویتامین ها را آغاز نکرده اید، با مشورت پزشک از همین حالا مولتی ویتامین های بارداری را روزانه با ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنید.

مقابله با خستگی مفرط در مبتلایان به ام اس

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)

تقریباً همه مبتلایان به ام اس، از خستگی مفرط رنج می برند. در واقع ۸۰ درصد افراد مبتلا به این بیماری، در مرحله ای از زندگی دچار خستگی مفرط می شوند.

این خستگی ها ممکن است به طور ناگهانی ایجاد شود. اغلب هر روز دچار خستگی می شوید. اگرچه شب خواب کافی داشته اید اما باز هم در طول روز احساس خستگی می کنید. این حالت در طول روز بدتر می شود. حرارت و رطوبت این ناراحتی را تشدید می کند. این حالت از انواع دیگر خستگی، شدیدتر است و در انجام دادن کارهای روزمره اختلال ایجاد می کند. **راه حل ها:**

ورزش مناسب، صرف کمترین انرژی، مصرف داروها، قرار گرفتن در محیط خنک، داشتن ساعت خواب منظم و استراحت کافی.

سلامت نیوز