

پرسش و پاسخ

نحوه داروهای تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروین توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهروز مقدادی

متخصص نوزادان، کودکان و نوجوانان

دختر چهار ساله ام ۱۱ کیلوگرم وزن دارد. اصلا غذا نمی خورد، فقط شیر گاو و میوه می خورد. می خواستم بدانم باید چه کار کنم؟ در هوای سرد احساس گرما می کند.

قطع تغذیه با شیر و استفاده از مکمل های غذایی مناسب سن و تحریک اشتها در کنار بررسی آزمایشگاهی از نظر غدد و متابولیسم، کارهای لازم برای کودکانی است که وزن آن ها زیر صدک پنجم برای رشد است. تعریق و بی طاقتی در برابر گرما نیز می تواند از علایم اختلال کارکرد تیروئید یا کمبود ویتامین دی و منیزیم در کودک باشد.

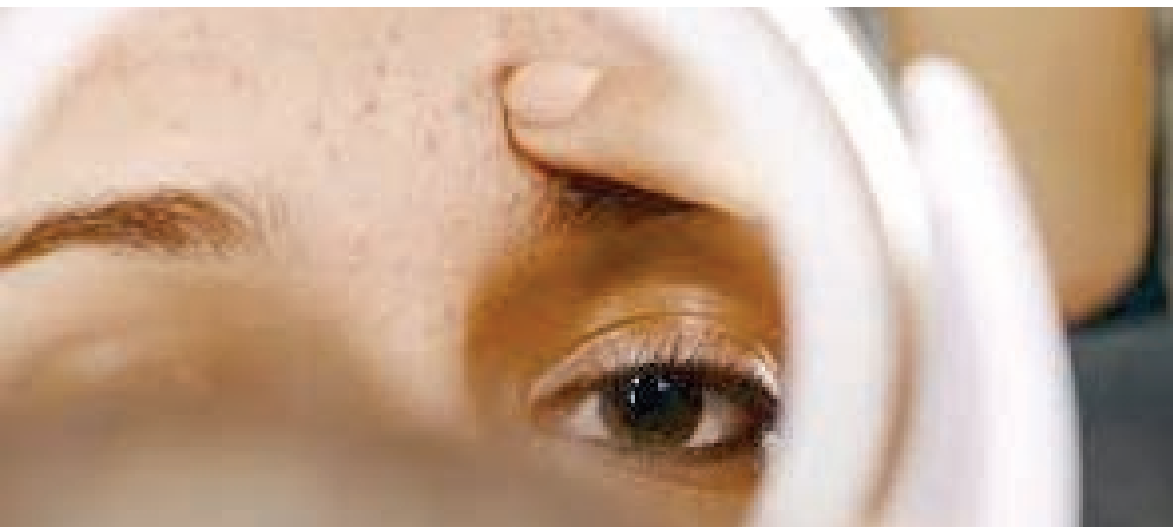
دخترم در حال دندان درآوردن است، وزنش ۷ کیلوگرم است. چه کار کنم که راحت دندان در بیاورد و وزنش کم نشود؟ از ژل لثه و دندان گیرهای سرد استفاده کنید. با مشورت پزشک تزریق ویتامین دی در مواردی که کودک در معرض نور آفتاب نیست، کمک کننده خواهد بود.

آیا خوردن پر تنقال، نارنگی و کدو حلوائی برای مادری که نوزادش ریفلاکس دارد، به است

به طور معمول این مواد تشدید کننده ریفلاکس نوزاد نیست مگر در شرایطی که حساسیت غذایی نیز در کنار ریفلاکس وجود داشته باشد که با مصرف کم و تحت کنترل این مواد یا تست رست در چنین شرایطی باید از حساسیت شیرخوار به این مواد غذایی اطمینان حاصل کرد.

شماره پیامک زندگسلام
۲۰۰۹۹۹

وقتی غرور جوش می زند!



بهداشت

جوش دوران بلوغ به علت ترشح هورمون های جنسی و چربی زیاد در پوست ایجاد می شود. جالب است بدانید این جوش ها بیشتر در نواحی ویژه ای از بدن

دیده می شود. این جوش ها به طور معمول در ۸۰ درصد دختران و ۹۰ درصد پسران بروز می کند. در ادامه به توضیحات بیشتری در این خصوص می پردازیم.

در بعضی از نوجوانان تنها یک یا دو جوش ظاهر می شود و در بعضی افراد این تعداد بیشتر است. هورمون آندروژن که بیش از حد در بدن وجود دارد، غدد لنفاوی را فعال می کند و باعث تولید بیش از حد چربی می شود. همچنین به رشد باکتری پروپیونی باکتریوم که باعث ایجاد آکنه می شود کمک می کند. سبوم بیش از حد موجود روی پوست، فولیکول های مو را مسدود و منافذ را از آلودگی و عفونت بی رمی کند و در نهایت به آکنه یا جوش تبدیل می شود.

انواع جوش ها

جوش غرور ممکن است یک جوش سر سفید (زمانی که منافذ مسدود بسته می شود) یا یک جوش سر سیاه (زمانی که منافذ بسته است اما قرار گرفتن در معرض هوا آن را ایجاد می کند) باشد. گاهی هم جوش های قرمز و مسدود شده که معمولا بزرگ، قرمز، دردناک و عمیق هستند، در پوست ایجاد می شود. جوش های سر سیاه و سر سفید از نوع التهابی و به راحتی قابل درمان است.

کک و مک نوجوانی

یکی از تغییرات پوستی در دوران بلوغ، ایجاد کک و مک روی پوست است که علت آن پخش نشدن یکنواخت ملانین در سطح پوست و تجمع آن در یک ناحیه است. این عارضه در نوجوانان سفیدپوست و در نواحی در معرض تابش آفتاب بیشتر دیده می شود.

رعایت اصول بهداشتی:

- هر روز حمام بروید.
- پوست تان را شب ها قبل از خواب با آب گرم و صابون بشویید.
- برای شست و شوای صابون های زیر استفاده نکنید.
- صابون های ضد باکتری گزینه های خوبی برای شست و شوی صورت است. هنگام استفاده از اسپری های مویایل ها، این مواد با پوست صورت تان برخورد نکنند زیرا برخورد این مواد با پوست، سبب بسته شدن منافذ و ایجاد التهاب می شود.
- مصرف مایعات فراوان، میوه ها و سبزی ها بسیار موثر است. برای پیشگیری از بروز جوش های

مامان و نی نی

دکتر بدری اسلامی
متخصص زنان و زایمان

علل درشت شدن جنین

عوامل متعددی در کم وزنی یا درشت شدن جنین موثر است همچون رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب مادر در طول مدت بارداری، جثه بدنی والدین، استرس روانی، عوامل شغلی و وضعیت معیشتی خانواده، مصرف سیگار و همچنین عوامل دیگری مانند عفونت های مایع آمنیوتیک و وازینوز باکتری که موجب نارس متولد شدن نوزاد یا تولد نوزادی با وزن کم می شود. از طرفی منظور از وزن بالای نوزاد موقع تولد، وزن بیش از ۴ یا ۴٫۵ کیلوگرم است. در مادران دیابتی، نوزاد معمولا با وزن بالا به دنیا می آید. علل وزن بالای نوزاد را هنگام تولد می توان چاقی مادر و وجود بیماری دیابت را ذکر کرد. از دیگر عوامل بزرگ بودن نوزاد، داشتن جنین پسر، زایمان های متعدد، بارداری طولانی مدت، سابقه نژادی یا همان عوامل وراثتی زایمان در خانواده و به دنیا آوردن نوزاد با وزن بالای چهار کیلوگرم است که در مادران دیابتی اگر نوزاد بیش از ۴ کیلو و ۵۰۰ گرم وزن داشته باشد، با تشخیص پزشک عمل سزارین انجام می شود تا از خطر فلج دائمی شبکه بازویی نوزاد به سبب گیر کردن شانه اش موقع تولد و شکستن استخوان تر قویه مرگ او جلوگیری شود.

تغذیه

خوراکی های مناسب دیابتی ها

- سیب: متخصصان تغذیه معتقدند که سیب کالری کمی دارد و فیبر آن بالاست و جلوی گرسنگی را می گیرد. ● جو: می توانید هر از چند گاهی جو را جایگزین برنج کنید تا قند خونتان بعد از صرف غذا، حدود ۷۰ درصد کاهش پیدا کند.
- سبزیجات: فیبر محلول سبزیجات می تواند قند خون شما را کنترل کند. بعضی از سبزیجات حاوی پروتئین را می توان هر از گاهی جایگزین گوشت کرد. ● هویج: هویج حاوی بتا کاروتن است که می تواند قند خون را کاهش دهد. ● نان سبوس دار: مصرف زیاد نان سفید حساسیت به انسولین را کم می کند و باعث افزایش قند خون می شود. نان سبوس دار بر عکس نان سفید عمل می کند.

طولانی ترین پل معلق خاور میانه و بزرگ ترین دریاچه طبیعی اردبیل

«اردبیل» واژه ای اوستایی است که از دو کلمه آر تا (مقدس) و ویل (شهر) به معنی شهر مقدس تر کیب شده است. بیشتر جمعیت استان آذری زبان هستند و مهمان نوازی و رعایت آداب و رسوم خاص آذری ها از ویژگی های مردم استان است، طبیعت زیبای مشگین شهر اردبیل گردشگران را به این استان می کشاند. در ادامه با دو مکان زیبا و دیدنی این استان آشنا می شویم.



بزرگ ترین پل معلق خاور میانه

این پل معلق بر رودخانه «خیاوچایی» و روی پارک جنگلی مشگین شهر قرار گرفته است. عبور از روی این پل می تواند به فراموش نشدنی ترین هیجان زندگی تان تبدیل شود. این پل ۲ متر عرض و با توجه به تعداد روزهای سال، ۳۶۵ متر طول دارد و به عنوان طولانی ترین پل معلق خاور میانه شناخته می شود. احداث آن در ارتفاع ۸۰ متری باعث شده تا به گذرگاهی سرشار از هیجان بدل شود و طرفداران بسیاری از سنین مختلف پیدا کند. پل معلق مشگین شهر، نخستین پل معلق تفریحی ایران به شمار می رود و ایده ساخت آن توسط مهندس «گنجعلی بیگ» مطرح شده است. او با توجه به زیبایی چشم نواز دره سرسبز این منطقه و با الهام از پل «کاپیلانوی» و نکور کانادا اقدام به طراحی این پل کرد و چنین شاهکاری را به وجود آورد.

منبع: کارناوال کجوا



نئور بزرگ ترین دریاچه طبیعی اردبیل

دریاچه هایی که در گوشه و کنار این سرزمین قرار دارند گوشه هایی از هنر نمایی طبیعت هستند و با نمایش باشکوهی که به راه انداخته اند، دل هر بیننده ای را می ربایند و لذتی وصف ناشدنی را به ارمان می آورند. امروز برای آشنایی با یکی از این دریاچه ها، به شمال غربی کشور مان می رویم و راهی مرز استان اردبیل و گیلان می شویم. دریاچه «نئور» یکی از بزرگ ترین دریاچه های آب شیرین کشور است. این دریاچه نقطه آغاز یکی از زیباترین مسیرهای پیاده روی، دوچرخه سواری و سافاری است که شمار به روستای زیبای «سوباتان» می رسند. با سفر به این دریاچه می توانید مناظر طبیعی و تماشایی بسیاری همچون کوه های سر به فلک کشیده و گلزارهای وحشی لذت ببرید. نئور یکی از بهترین مقاصد برای تجربه ماهیگیری و صید قزل آلا رنگین کمانی است.

کیش تخصص ماست
کاتالوگ: @yekta_seir
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰ کارمزده

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو
۳۶۰۹۹۹۳۴

کشمیش استانبول گرجستان آنتالیا دبی
پاژسیر ۳۱۸۱۰

کیش استانبول گرجستان مالزی دبی
کیش قسم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش چار تر روزانه پرواز
تورها متنوع
تفریحات گردشگری تا 50% تخفیف
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بن خلیم جنوبی ۸۰۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+ | VipParvaz

نمایند ه انحصاری
حوزه گرد شگری
۳۲۲۹۰۰۵۰

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲