

پرستش و پاسخ

تجویز دارو‌ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

علائم حملات آسم در کودکان

دکتر محمدرضا مدرسی

فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی کودکان

❖ دخترم ۶ سال دارد و هر از گاهی دچار تنگی نفس می‌شود، از کجا متوجه شوم آسم دارد یا نه؟

آسم به تنگ شدن و التهاب راه‌های هوایی گفته می‌شود که به دنبال تماس فرد بیمار با محرک‌های محیطی مانند دود سیگار، گرد و خاک و آلودگی هوا اتفاق می‌افتد. فرد دچار حملات سرفه، خس خس سینه و حتی تنگی نفس می‌شود. افزون بر تماس با محرک‌های محیطی، ابتلا به سرماخوردگی از علل شایع شروع علائم بیماری آسم در کودکان است.

در کودکان علائم تنفسی همانند سرفه طولانی مدت، خس خس و تنگی نفس گذراست و بعد از شش سالگی بهبودی کامل می‌یابد. بنابراین کارشناسان استفاده از کلمه آسم را در گروه سنی کودکان مناسب نمی‌دانند و از اصطلاح حساسیت راه‌های هوایی استفاده می‌کنند.

علائم شایع

سرفه‌های خشک مکرر و طولانی مدت به خصوص شب‌ها در زمان خواب، صدای خس خس که در زمان بازدم شنیده می‌شود، تند نفس، احساس فشار در قفسه سینه، درد قفسه سینه، بی‌خوابی شبانه به دنبال حملات سرفه شدید، محدود شدن بازی و فعالیت‌های ورزشی، حالت تهوع و استفراغ در زمان حملات سرفه، خروج ترشحات سفید رنگ، علائم آسم و به عبارت بهتر حساسیت راه‌های هوایی از کودکی به کودکی دیگر می‌تواند متفاوت باشد. خس خس سینه در زمان بازدم شایع‌ترین علامت آسم است ولی سرفه مزمن و طولانی هم می‌تواند تنها علامت این بیماری در کودکان باشد.

کافه سلامت

عادت تخمه شکستن را ترک کنید

برخی از عادت‌ها اگر چه ممکن است به ظاهر مهم نباشد اما به راحتی می‌تواند بر زیبایی و سلامت دندان‌ها تاثیر بگذارد



مصطفی شهبابی | متخصص ارثودنسی

پزشکی

بعضی از خانم‌ها آقاها را بر حسب عادت و به طور ناخودآگاه سنجاق سر؛ سوزن خیاطی و برخی از دانش آموزان مداد و خودکار، نجارها میخ و موسیقی دانان ابزار موسیقی را با دندان‌های خود نگه می‌دارند یا برخی افراد عادت به کشیدن پیپ و سیگار دارند. این نوع عادت‌ها بدون این که فرد متوجه باشد می‌تواند سبب ساییدگی، تخریب، بدشکلی لبه دندان‌ها و ایجاد فاصله بین دندان‌ها شود. تاثیر مشابه را می‌توانیم در کسانی که عادت به شکستن تخمه دارند هم مشاهده کنیم. در ادامه به تاثیر تخمه شکستن بر دندان‌ها اشاره می‌کنیم:

❖ عادت غلط تخمه شکستن

تخمه شکستن به ویژه انواع سفت و پر نمک آن مانند تخمه هندوانه به مرور، باعث ایجاد فرورفتگی در دندان می‌شود ولی مثل پیپ، خودکار و آلات موسیقی سبب باز شدن دندان‌ها از هم نمی‌شود.

❖ مشکل لثه هم مزید بر علت

مواد مصرفی مثل تخمه و بلال که پوست آن بین دندان‌ها و گاهی در لثه فرو می‌رود، می‌تواند اتصال بین لثه و دندان را از بین ببرد و سبب بروز التهاب در لثه‌ها شود. البته این اتفاق زیاد نمی‌افتد. این موضوع به سفتی و میزان فشار روی دندان‌ها و دفعات استفاده از تخمه بستگی دارد.

❖ ۳ عامل مهم خرابی دندان‌ها

سه عامل تعداد، دفعات و تداوم آن بیشترین اثر مخرب را دارد. به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به

طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت تفنی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تاثیر بگذارد. بار عایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

❖ تاثیر تخمه شکستن بر ایمپلنت و لمینت

همه موارد ذکر شده اثر تقریباً مشابهی بر ایمپلنت و دیگر روش‌های بازسازی مثلاً لمینت دارند. البته ایجاد فاصله بین ایمپلنت‌ها با احتمال کمتری رخ می‌دهد ولی سایش و تغییر رنگ و ایجاد تخلخل موضعی قابل انتظار است.

اثر تخریبی تخمه شکستن اغلب بر دندان‌های دارای ترمیم زیبایی بیشتر است. به طور کلی، هر چیزی که به صورت طولانی مدت و عادت با دندان‌ها تماس داشته باشد، با توجه به اندازه آن و میزان استفاده، یک فرورفتگی و بدشکلی در لبه دندان‌ها به وجود می‌آورد و لایه‌های کامپوزیت بر اثر تماس مداوم و فشاری که به دندان‌ها وارد می‌شود، از بین می‌رود.

بیشترین اثر تخمه شکستن را می‌توانیم روی دندان‌های

روایت یک متخصص عفونی از ترسناک‌ترین صحنه انتقال کروناویروس



این بیماری رو به رو نشدیم. وقتی از اپیدمی باخبر شدیم که دو مورد فوتی در شهر قم داشتیم. این در مرحله اول شهروندان را نگران کرد.

دوباره تکرار می‌کنم همه افرادی که بیماری شان منجر به فوت شده است دارای بیماری زمینه‌ای بوده اند یا زمان زیادی از ابتلای آن‌ها گذشته است که رو به درمان آوردند. دوره کمون این بیماری طولانی است. دلیل این که گفته می‌شود ممکن است آمار ابتلا افزایش یابد این است که زمان بروز علائم در افراد شروع شده است.

منبع: فارس

برای همیشه آن را کنار می‌گذارند. بیماری‌های ویروسی مانند کرونا از طریق قطرات ترشحاتی داخل دهان و بینی انتشار می‌یابد و استفاده از قلیان که کمتر توجهی به آن می‌شود بی‌اندازه خطرناک است. امیدوارم به زودی بساط استعمال قلیان از همه قهوه‌خانه‌ها جامع شود.

❖ چرا اعلام شده ممکن است آمار ابتلا به سرعت افزایش پیدا کند؟

وی در پاسخ چنین می‌گوید: مایا وضعیت خوبی با

دکتر مینو محرز به عنوان متخصص بیماری‌های عفونی درباره ترسناک‌ترین راه انتقال کرونا می‌گوید: مردم در برخی قهوه‌خانه‌ها کنار هم می‌نشینند و قلیان می‌کشند. این دود با حجم زیادی وارد دهان و با ترشحات دهان و بینی مخلوط می‌شود و بیرون می‌آید و در فضا شناور می‌ماند. متخصص بیماری‌های عفونی هشتم و می‌گویم این ترسناک‌ترین صحنه‌ای است که دیده‌ام. اگر مردم بدانند با استعمال این قلیان‌ها تا چه اندازه به سلامت خود و اطرافیان شان صدمه می‌زنند،



پزشکی

چیزمانی‌های خارش بدن در بارداری خطرناک است؟

یاسمین مشرف

مترجم



بیشتر خانم‌ها (۷۰ درصد) نوعی خارش پوستی را در دوران بارداری تجربه می‌کنند. این خارش در بیشتر موارد مشکل تهدید کننده‌ای نیست اما در موارد نادری ممکن است به دلیل وضعیتی به نام کلسناز داخل کبدی بارداری ایجاد شود. در کلسناز بارداری، کبد مادر دچار نقص عملکرد می‌شود و اسیدهای صفراوی که از محصولات جانبی عملکرد کبد است در بدن ساخته می‌شود. این اسیدها افزون بر این که خارش شدیدی در پوست مادر ایجاد می‌کنند می‌تواند از جفت عبور کند و برای جنین نیز خطرناک باشد و مشکلات زیادی از جمله زایمان زودرس ایجاد کند.

❖ علائم کلسناز: کلسناز بارداری معمولاً با خارش در کف دست و کف پا شروع می‌شود و سپس خارش شروع به گسترش در دیگر قسمت‌های بدن به خصوص شکم می‌کند. شدت خارش گاهی به اندازه‌ای است که باعث خون ریزی از پوست می‌شود و در خواب مادر اختلال ایجاد می‌کند. داروهایی مانند کرم هیدروکورتیزون یا دیفن هیدرامین ممکن است تسکین موقتی ایجاد کنند، اما به محض از بین رفتن تاثیر دارو، علائم دوباره برمی‌گردد. همچنین در این حالت گاهی مادران دچار درد قسمت فوقانی شکم یا زردی (زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها) می‌شوند. اگر در هنگام بارداری دچار خارش پوست می‌شوید نگران کلسناز هستید بهتر است این نکات را در نظر داشته باشید: اگر پوست شما برای یک یا دو روز دچار خارش شود و سپس به طور کامل بهبود یابد شما دچار کلسناز نیستید. کلسناز معمولاً در سه ماه سوم بارداری رخ می‌دهد. گاهی نیز در اواخر سه ماه دوم اتفاق می‌افتد.

❖ عوامل خطر کلسناز: خطر کلی ابتلا به کلسناز در دوران بارداری کم است (یک درصد)، اما برخی عوامل، از جمله عوامل زیر می‌تواند خطر آن را افزایش دهد: بارداری دو قلو یا چندقلو، ابتلا به کلسناز در بارداری قبلی، ابتلای یکی از اعضای خانواده به کلسناز، سابقه هپاتیت C، بالاتر بودن سن مادر از ۳۵ سال.

❖ تشخیص و درمان: تنها راه تشخیص کلسناز، انجام آزمایش خون است. بسته به نشانه‌ها و میزان اسید تولید شده در بدن مادر، پزشک داروی خوراکی تجویز می‌کند که مصرف آن باید تا زمان تولد نوزاد ادامه یابد و پس از آن متوقف شود. پزشکان می‌گویند عملکرد کبد مادر پس از زایمان به حالت عادی باز می‌گردد و خارش از بین می‌رود.

❖ درمان‌های خانگی: به عنوان برخی راهکارها برای بهبود کلسناز و کاهش مشکل خارش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ پوشیدن لباس‌های گشاد و دارای الیاف طبیعی
- ✓ استفاده از صابون‌ها و لوسیون‌های بدون اسانس
- ✓ مالیدن روغن بنفشه یا پایه بامداد روی محل خارش
- ✓ استفاده از صابون ختمی
- ✓ شست‌وشوی بدن با سرکه خانگی

تناسب اندام

ورزشی برای تقویت عضلات قفسه سینه

مصطفی عاشوری

مربی بین المللی تی آر ایکس (TRX)



شروع: حرکت A



پایان: حرکت B

تجهیزات: بند TRX
سطح: مبتدی تا پیشرفته
نام حرکت: فلائی (fly)
عضله هدف: عضلات سینه

حالت قرارگیری اولیه بدن

- ۱ بدن نسبت به زمین ۹۰ درجه و دست‌ها کنار گوش رو به سمت سقف
- ۲ برای شیب مناسب ۱/۵ قدم به عقب برگردید تا شیب ملایم ایجاد شود
- ۳ دست‌ها کاملاً رو به سمت زمین و دوتا زاویه ۹۰ درجه ایجاد کند (از زیر بغل تا ساعد و از ساعد تا کف دست)
- ۴ دقت کنید بدن تان در یک راستا مانند خط کش باشد (کمر تا قوس به داخل یا به خارج نداشته باشد)
- ۵ روی سینه پا قرار بگیرد

اجرای حرکت

در حالت ابتدایی حرکت قرار می‌گیرید. با کمک فشار دست به وسط بدن دست‌ها جمع و عضلات سینه منقبض و بعد از چند ثانیه مکث دوباره دست‌ها باز می‌شود. دقت کنید در زمان باز شدن دست، درگیری عضلات بسیار بیشتر از زمان اول است.

غذای اصلی

آشپزیه‌ن

کدو بره (غذای شمالی)



- مواد لازم برای ۲ نفر
- ❖ سیب زمینی - ۳ عدد
 - ❖ کدو سبز - ۵ عدد
 - ❖ گوجه فرنگی - ۵ عدد
 - ❖ پیاز - ۲ عدد
 - ❖ سیر - یک حبه
 - ❖ تخم مرغ - ۳ عدد
 - ❖ روغن، نمک، فلفل، زردچوبه - به مقدار لازم

روش تهیه

❖ درون ماهی تابه کمی روغن بریزید و شعله را زیاد کنید. ❖ پیاز و سیر را خرد کنید و چند دقیقه تفت دهید، نمک و زردچوبه را اضافه کنید.
❖ سیب زمینی‌ها را نگینی خرد کنید و داخل ماهی تابه بریزید. ❖ سپس شعله را ملایم کنید و در ماهی تابه را ببنندید و بگذارید مواد ۱۰-۵ دقیقه روی حرارت پخته شود.
❖ کدوهای سبز را بعد از شستن، حلقه و حلقه و به مواد درون ماهی تابه اضافه و

چند دقیقه سرخ کنید. ❖ وقتی رنگ کدو کمی تغییر کرد گوجه فرنگی‌های خرد شده و تخم مرغ‌های زده شده را روی آن بریزید و شعله را کم کنید.
❖ در ماهی تابه را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۱۰ دقیقه بپزد.
❖ در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و غذا را سر سفره بیاورید.

❖ برای سرو غذای می‌توانید روی آن مقداری جعفری خرد شده بریزید.
❖ همچنین می‌توانید با کمی پنیر پارمیزان یا ماست چکیده هم روی آن را تزئین کنید. ❖ کدو بره به دلیل کالری کم و وجود مواد گیاهی بهترین گزینه برای افراد گیاه‌خوار و همچنین افراد در حال رژیم است.