



کودک

نکات مراقبتی از بند ناف نوزاد

بعد از تولد ، بندناف نوزاد به تدریج خشک می شود و می افتد. افتادن بند ناف دردی ندارد و طی دو هفته بعد از تولد رخ می دهد. همان طور که می دانید جنین در داخل رحم، مواد غذایی و اکسیژن لازم را از طریق جفت که به دیواره داخلی رحم مادر متصل است، دریافت می کند. پس از تولد، بند ناف با گیره ای بسته و از نزدیک بدن نوزاد قطع می شود و به این ترتیب، تکه ای از آن متصل به ناف کودک باقی می ماند و به مرور می افتد. اگر در طول این مدت مقدار کمی خون در محل ناف نوزاد مشاهده کردید، نگران نشوید، این خون، عادی و طبیعی است. نکته ای که والدین باید به آن توجه داشته باشند این است که پوشک نوزاد را باید زیر بند ناف ببندند تا بند ناف در معرض هوا قرار داشته باشد و با در تماس پیدا نکند.

● چرا بند ناف عفونت می کند؟

هنگام تولد، نوزادان با سطح بالایی از پادتن ها در بدن شان به دنیا می آیند، مثل پروتئین هایی به نام گلوبول های ایمنی که برای حفظ نوزاد از عفونت های باکتریایی و ویروسی مهم است. با افت سطح این پروتئین ها نوزاد مستعد ابتلا به عفونت می شود. از سه ماهگی بدن نوزاد شروع به گسترش این پادتن ها می کند. البته این کار با سرعتی کندتر از بدن یک بزرگ سال انجام می شود. بنابراین نوزادان بسیار آسیب پذیر هستند و به همین دلیل مراقبت از بندناف و پیشگیری از بروز عفونت بسیار حائز اهمیت است.

● علایم عفونت بند ناف چیست؟

یک بند ناف سالم به طور معمول بدون بو و تمیز است. بند ناف حدود سه روز مرطوب باقی می ماند و سپس شروع به سیاه و خشک شدن می کند.

در صورتی که هر یک از علایم زیر را در کودک خود مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید:

✓ تب یا بد حالی نوزاد

✓ ورم یا قرمزی ناف یا اطراف آن

✓ وجود چرک در محل ناف

✓ استشمام بوی بد از بند ناف

✓ خون ریزی زیاد بندناف قبل از افتادن آن (خون ریزی جزئی اغلب در زمان افتادن رخ می دهد)

● بند ناف نیاز به الککل دارد یا نه؟

در اتاق زایمان، متخصص زنان یا ماما برای جلوگیری از عفونت، بند ناف را پس از قطع کردن با مواد ضد عفونی کننده تمیز می کند.

سال ها توصیه بر این بود که برای تمیز کردن بند ناف در روز های بعد در خانه، از پنبه یا گاز استریل آغشته به الککل، یک یا دو بار در روز استفاده شود. استفاده از الککل برای ضد عفونی کردن بند ناف لازم نیست، چرا که ممکن است روند افتادن آن را به تعویق بیندازد.

سلامت

اشتباهی که در باره زدن ماسک انجام می دهیم



ماسک زدن هم مانند نکات دیگر بهداشتی قواعد خاص خودش را دارد و باید جزئی ترین مسائل مربوط به آن را رعایت کرد، چرا که به تازگی سازمان بهداشت روانی نیویورک اشتباهی را در باره زدن ماسک مطرح کرده است که همه ما باید به آن توجه داشته باشیم. محققان این سازمان از این که مردم بلافاصله بعد از نشستن پشت میز ستوران ماسک خود را در می آورند اظهار نگرانی و این نکته را یادآوری کردند که در واقع باید بدانیم، بعد از نشستن پشت میز و سفارش دادن غذا، کرونا بی اثر نمی شود که ما عادت کرده ایم ماسک مان را بلافاصله بر می داریم. برداشتن ماسک در زمان صرف غذا مانعی ندارد ولی تا لحظه ای که غذا روی میز نیامده و هنوز پیشخدمت در کمتر از یک متری شما حضور دارد نباید از ماسک زدن خسته شوید. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که پیشخدمت های همه رستوران ها از ماسک استفاده کنند. این موضوع در صد زیادی از احتمال ابتلای پیشخدمت ها به کرونا و ناقل بودن شان را کاهش می دهد اما این در صد هیچ گاه به صفر نمی رسد. بنابراین هنوز هم امکان انتقال کرونا از شما به آن ها و برعکس وجود دارد.

سر ساعت غذا بخورید، چاق نمی شوید

غذا خوردن در ساعات مشخص می تواند به پیشگیری از چاقی و دیابت منجر شود



تغذیه

تقریبا تمام سلول های موجود در بدن یک ساعت درونی دارند و ساعت موجود در مغز ساعت های موجود در بافت های محیطی را تنظیم می کند. نتایج پژوهش های محققان

آمریکایی نشان می دهد بروز اشکال در این سیستم با اختلال در متابولیسم همراه است. آنان معتقدند علاوه بر این که چرخه روز و شب ریتم های رفتاری مانند خواب را کنترل می کنند، مصرف غذا هم یک عامل مهم در تنظیم ساعت های محیطی است. به عنوان مثال شام دیر هنگام باعث افزایش احتمال ابتلا به چاقی و دیابت می شود. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید :

● چند پیشنهاد

متأسفانه امروزه در دنیای پر مشغله، افراد برای نخوردن غذا در ساعات معین بهانه های گوناگونی دارند. یکی از عوامل ایجاد بی نظمی در الگوی منظم غذایی، درگیری های شغلی افراد است. اما می توان با برنامه ریزی دقیق هر روز در زمان مشخص وعده غذایی را میل کرد.

۱) صبحانه، حدود ساعت ۸ صبح

خوردن صبحانه نیم تایک ساعت پس از بیدار شدن از خواب مهم است. صبحانه یکی از وعده های غذایی مهم است زیرا پس از ۷ تا ۸ ساعت خواب و دریافت نکردن مواد غذایی توسط بدن، قند خون را تنظیم می کند. علاوه بر تنظیم قند خون، وعده صبحانه به افزایش انرژی شما کمک می کند.

۲) ناهار، حدود ساعت ۱۲ ظهر

خوردن وعده های غذایی کم حجم اما با فاصله زمانی کم بهتر از وعده های غذایی حجیم با فواصل زمانی زیاد است. حذف وعده ناهار به معنای محروم کردن بدن از مواد مغذی ضروری و انرژی لازم برای

دانستنی ها

انجام دادن فعالیت هاست.

از آن جا که معمولاً ساعتی که وعده ناهار باید صرف شود، پر مشغله ترین ساعت روز محسوب می شود، لازم است که شما برای صرف این وعده در ساعت معین برنامه ریزی دقیقی داشته باشید.

۳) شام، حدود ساعت ۱۹

وعده شام باید ۲ تا ۳ ساعت پس از میان وعده صرف شود. محتویات این وعده شبیه وعده ناهار است، اما باید از گزینه های کم کالری تر و به اصطلاح سبک تری استفاده کنید. برنج قهوه ای، نان سبوس دار، گوشت کم چرب، ماهی و سبزی ها برای شام مناسب هستند.

● یک رژیم همیشگی

اگر شما خودتان را طوری عادت بدهید که در زمان معین وعده غذایی را میل کنید در واقع به جای گرفتن رژیم های سخت و طاقت فرسا برای لاغر شدن رژیم ساده زمانی گرفته اید و حتی مجبور نمی شوید بعضی غذاها را حذف کنید.

بسیاری از افراد برای لاغر شدن همیشه در حال

● کهیر استرسی چیست؟

شاید درک این مفهوم که یک وضعیت عاطفی مانند استرس بتواند در بدن عوارض فیزیکی ایجاد کند برای بسیاری از مادشوار باشد، اما مدتی است پزشکان پی برده اند که استرس می تواند تأثیرات آنی روی چند عملکرد فیزیکی بدن داشته باشد. عملکردهایی مانند هضم، تمرکز، خواب و فشار خون برخی نمونه های این عملکردها هستند. با این حال بسیاری از مردم نمی دانند که استرس می تواند عامل بروز یک مشکل پوستی به نام کهیر استرسی نیز باشد. کهیر استرسی می تواند در هر جایی از بدن ظاهر شود و ممکن است

به شکل یک هاله، مجموعه ای از گزیدگی ها یا یک واکنش پوستی آلرژیک به نظر برسد. برجستگی های تاولمانندی که روی پوست ظاهر می شوند معمولاً احساس خارش ایجاد می کنند و حتی ممکن است برخی از افراد در ناحیه آسیب دیده احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن داشته باشند. استرس همچنین می تواند باعث تشدید مشکلات مزمن پوستی مانند پسوریازیس، آکنه روزاسه و اگزما شود. کهیر استرسی واکنشی است که احتمال بروز آن در بیشتر افراد وجود دارد اما معمولاً زنان و افراد بین ۳۰ تا ۵۰ سال بیشتر مستعد بروز این مشکل هستند. منبع: insider.com

آشپزی هن

توپک سیب ز مینی پنیری

- سیب ز مینی ها را بعد از خنک شدن کامل له کنید.
- یک عدد تخم مرغ را با سیب ز مینی های پخته شده مخلوط کنید.
- نمک، فلفل، ادویه و زردچوبه را اضافه کنید.
- پیاز و کالباس و پنیر را اضافه کنید.
- از مخلوط توپ هایی به اندازه گردودرست کنید و در پودر سوخاری بغلتانید.
- توپک ها را در روغن سرخ کنید.

- سیب ز مینی پخته و له شده - ۲ فنجان
- تخم مرغ - ۱ عدد
- پیاز - نصف فنجان
- کالباس خانگی خرد شده - نصف فنجان
- پودر سوخاری - نصف فنجان
- پنیر پارمزان - سه چهارم فنجان
- روغن برای سرخ کردن - به مقدار نیاز



نکات پیشگیری از ویروس کرونا برای بیماران ام اس

افرادی که از داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی استفاده می کنند بیشتر مراقب باشند که به کرونا مبتلا نشوند

کسانی که محدودیت حرکتی دارند مانند افراد مبتلا به ام اس در شرایط شیوع کرونا نیاز به مراقبت بیشتری دارند زیرا ممکن است مشکلاتی در انجام موارد بهداشتی مثل شستن دست داشته باشند. این بیماران داروهای خاص مصرف می کنند. داروهای ام اس به دو دسته تقسیم می شوند؛ دسته ای برای تنظیم سیستم ایمنی هستند که سرکوبگر نیستند. امادسته ای از این داروها به اصطلاح داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی نامیده می شود.

ترفندها

میوه های خوشمزه تابستانی را با این ۳ روش خشک کنید!

خشک کردن میوه باعث می شود میان وعده های خوشمزه و مقوی برای طول سال داشته باشید. در این مطلب می خواهیم شما را با سه روش خشک کردن میوه آشنا کنیم.

● روش اول: خشک کردن میوه در فر

وسایل لازم برای خشک کردن میوه در فر

کاغذ مومی یا لاینر های سیلیکونی - سینی فر یا توری های گرد مخصوص پیترز

روش کار بسیار ساده است. فقط کافی است میوه ها را در دمای پایین گرم کنید تا آب آن ها به قدر کافی تبخیر شود. با این کار، احتمال رشد باکتری ها به حداقل می رسد. مراحل کار از این قرار است:

میوه مدنظر تان را آماده و هسته و ساقه و جاهای خراب را جدا کنید. سپس پوست میوه ها را بگیرید (اختیاری) بعضی میوه ها مانند هلو، شلیل و سیب در صورتی که پوست شان گرفته شود، بهتر خشک می شوند. برای آن که میوه ها ظاهر شان را حفظ کنند و میزان تغییر رنگ شان به حداقل برسد، آن ها را در آب لیمو آب بگذارید. میوه ها را ۱۰ دقیقه درون این مخلوط قرار دهید، سپس در آبکش خالی و بایک حوله بدون پرز به آرامی خشک کنید. فر را از قبل در دمای ۵۴ تا ۷۱ درجه سانتی گراد گرم کنید. برای میوه های برش خورده نازک مانند سیب یا هلو از درجه حرارت پایین تر استفاده کنید اما برای توت فرنگی ها و سایر توت های کامل از دمای بالاتر استفاده کنید. روی سینی فر را با کاغذ مومی بپوشانید. تکه های میوه را طوری بچینید که روی هم قرار نگیرند و کمی فاصله بین شان وجود داشته باشد. برای جلوگیری از جمع شدن میوه ها هنگام خشک شدن، یک توری گرد مخصوص پیترز یا یک لاینر سیلیکونی روی آن ها قرار دهید. میوه ها را درون فر بگذارید و هر دو ساعت یک بار، سینی فر را بچرخانید. میوه خشک باید بافتنی مانند چرم پیدا کند اما همچنان تا حدی منعطف باشد. وقتی میوه های خشک آماده شدند، آن ها را در ظرف مخصوص بگذارید. سر ظرف ها باید برای چند روز باز باشد تا رطوبت باقی مانده میوه ها تبخیر شود. هر روز، ظرف را تکان دهید تا میوه ها کمی جابه جا شوند.

● روش دوم: خشک کردن میوه در فضای باز

یک روز گرم را انتخاب کنید. درجه حرارت باید حداقل ۳۰ درجه سانتی گراد باشد؛ چون خشک کردن میوه در فضای باز چند روز طول می کشد باید هوا برای چند روز متوالی صاف و گرم باشد. میوه ها را روی سینی توری قرار دهید. سینی را زیر نور آفتاب قرار دهید. سینی میوه را روی بلندی قرار دهید تا از زمین فاصله بگیرد و روی میوه های یک توری آزاد قرار دهید و بگذارید زیر نور مستقیم خورشید بماند. مهم است که سینی را از زمین مرطوب دور نگه دارید. برای نتیجه گیری بهتر ورق آلومینیم در زیر سینی قرار دهید. پوشاندن روی سینی از میوه ها در برابر پرندگان و حشرات محافظت خواهد کرد. سینی را شب زیر یک سایبان یا در یک جای سرپوشیده قرار دهید، چون هوای خنک شب می تواند میوه را دوباره مرطوب کند. در روز هایی که میوه ها در حال خشک شدن هستند حتما چند بار به آن ها سر بزنید. وقتی میوه ها چروکیده و جویدنی شدند، آن ها را جمع آوری کنید.

● روش سوم: خشک کردن میوه با استفاده از دستگاه میوه خشک کن

میوه خشک کن را روی تنظیمات خشک کردن میوه قرار دهید. اگر خشک کن شما چنین تنظیماتی ندارد، درجه حرارت آن را روی ۵۷ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. میوه ها را در یک لایه تکی درون خشک کن بچینید. مقدار زمان دقیق خشک شدن به میوه وضامت آن بستگی دارد اما معمولاً میوه ها پس از یک تا ۲ روز آماده هستند. برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد میوه ها، بعد از ۲۴ ساعت اول آن ها را امدام بررسی کنید. سپس هر ۸ تا ۸ ساعت یک بار دوباره به میوه ها سر بزنید. وقتی میوه ها خشک و ترد شدند، یعنی آماده هستند و می توانید آن ها را جمع آوری کنید. میوه خشک را به آرامی فشار دهید؛ آن ها باید نسبتاً سفت باشند، چون رطوبت موجود در آن ها بیرون کشیده شده است.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹