



#### دانستنی‌ها

### دلایل رایج کمر درد

کمر درد یکی از شایع‌ترین دردهای آلامی است که در جامعه مدرن تجربه می‌شود. کمر درد اغلب بر اثر کشیدگی عضله یا تضعیف آن ایجاد می‌شود و به‌طور معمول با انجام چند حرکت کششی ساده و استراحت از بین می‌رود. کمر درد دو نوع درد حاد و مزمن دارد. از جمله دلایل این دردها می‌توان به کشیدگی عضله یا رباط، بیرون زدگی یا پارگی دیسک، آرتروز و بی‌نظمی اسکلتی اشاره کرد.

#### کشیدگی عضله یا رباط

بلند کردن مکرر اجسام سنگین یا یک حرکت ناگهانی می‌تواند باعث کشیدگی عضلات پشت و رباط‌های ستون فقرات شود.

#### بیرون زدگی یا پارگی دیسک‌ها

دیسک‌های ستون فقرات همانند بالشتک‌هایی میان مهره‌های ستون فقرات عمل می‌کند. قسمت‌های داخلی این دیسک‌ها نرم است و بر اثر جراحی می‌تواند بیرون بزند یا پاره شود.

#### آرتروز

استئوآرتروز (Osteoarthritis) می‌تواند بر هر استخوانی در بدن حتی استخوان لگن تأثیر بگذارد که این وضعیت موجب بروز درد در ناحیه کمر می‌شود.

#### ناهنجاری اسکلتی

خمیدگی یک طرفه ستون فقرات (اسکولیوز)، وضعیتی که باعث انحنای ستون فقرات می‌شود یکی از دلایل احتمالی بروز دردهای مزمن کمر است.

#### سواد سلامت

### از آپاندیس بیشتر بدانیم

آپاندیس به عنوان عضوی از دستگاه گوارش، ممکن است دچار التهاب شود. اگر این اتفاق بیفتد میکروب‌های بیماری‌زا رشد می‌کنند و علائمی برای به خطر افتادن و مبتلا شدن به بیماری آپاندیسیت ایجاد می‌شود. دردهایی که در قسمت زیر شکم احساس می‌شود، نگران‌کننده است و باید علائم بروز آپاندیسیت بررسی شود. آپاندیس عضوی از دستگاه گوارش است که در قسمت پایینی شکم و در سمت راست قرار دارد. این عضو به روده بزرگ متصل است و اگر در بدن در قسمت اطراف ناف دردی ایجاد شود، که به سمت راست و پایین شکم مربوط باشد احتمالاً به دلیل مشکلات ایجاد شده در آپاندیس است. در دیواره این عضو بدن، بافت لنفاوی بسیار زیادی وجود دارد. طول این عضو در بزرگسالان بین ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر و قطر آن بین ۸ تا ۱۲ میلی‌متر متغیر است. افراد بر این باورند که آپاندیس در بدن وظیفه‌ای ندارد و کار خاصی انجام نمی‌دهد و برداشتن آن اختلالی برای بدن ایجاد نمی‌کند و به‌نظم سیستم بدن مشکلی وارد نمی‌شود. اما دانشمندان بر اساس مطالعات انجام شده، دریافته‌اند که آپاندیس کارکرد مهمی برای بدن دارد.

#### کار آپاندیس در بدن

آپاندیس به عنوان پناهگاهی برای باکتری‌های سالم در بدن است. این عضو، به بدن کمک می‌کند تا در صورت بروز اسهال خونی (دیسانتري) و همین‌طور وبا، مسیر دستگاه گوارشی را مجدداً راه‌اندازی کند. از طرفی هم اگر آپاندیس دچار التهاب شود، نباید به دلیل داشتن کار بردهایش، آن‌را نگه داشت. آپاندیس به هضم مواد غذایی گیاهی کمک بسیاری می‌کند که شاید به همین دلیل این عضو در حیوانات گیاه‌خوار بزرگ‌تر از انسان است. دردهایی که به این صورت در ناحیه شکم به دنبال وجود اختلالات در روده کوچک به وجود می‌آید، احتمالاً بر اثر آپاندیس هستند. آپاندیسیت بیشتر اوقات با شروع درد به صورت ناگهانی که با گرفتگی کلی در قسمت شکم ایجاد می‌شود، همراه است.

#### علت بروز آپاندیسیت چیست؟

علت کاملاً مشخصی برای بروز این بیماری نمی‌توان بیان کرد اما گاهی به دلیل انسداد یا عفونت ایجاد خواهد شد. در هر دو صورت باکتری به سرعت پخش و باعث تورم، التهاب و جمع شدن چرک در آن می‌شود. اگر تکه‌ای مدفوع سفت با باقی مانده مواد غذایی در مجرای آپاندیس گیر کند یا عفونت‌های ویروسی در دستگاه گوارش به این عضو برسد، سبب بروز این بیماری خواهد شد. در صورت رسیدگی نکردن به موقع احتمال پارگی و ترکیدن وجود دارد. ترکیدن آپاندیس، اتفاق بسیار خطرناکی است که اگر به موقع از بروز آن جلوگیری نشود، ممکن است عفونت‌های شدیدی را در شکم ایجاد کند و حتی به مرگ بیمار منجر شود.

# ۱۰ باور رایج نادرست درباره دیابت

بیماری دیابت جزو بیماری‌های مزمن و تهدیدکننده جدی سلامت است که بر همه اعضای بدن از جمله قلب، کلیه و بینایی تأثیر می‌گذارد و هر کسی باید درباره آن آگاهی کافی داشته باشد



#### پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

**نسل ما آشنایی خوبی با اپیدمی دیابت دارد. امروزه بسیاری از افراد سعی می‌کنند اطلاعات خود را درباره بیماری‌های مزمن مرتبط با سبک زندگی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان افزایش دهند. باید توجه داشت که بزرگ‌ترین مانع کنترل دیابت، کمبود آگاهی درباره این بیماری است. بر همین اساس ما در این مطلب به باورهای نادرست رایج در زمینه دیابت و واقعیت‌ها درباره آن می‌پردازیم:**

#### باور نادرست ۱

دیابت را می‌توان با مصرف دارو در مان کرد.

#### واقعیت

دیابت یک بیماری مزمن است. با مصرف داروهای مناسب و داشتن سبک زندگی سالم که شامل رژیم غذایی مناسب و ورزش است می‌توان آن را کنترل کرد. اما دیابت به‌طور کامل قابل در مان نیست.

#### باور نادرست ۲

داروهای طب آیورودا در در مان دیابت موثرتر هستند.

#### واقعیت

در مان آیورودا را می‌توان همراه با داروهای طب رایج و پس از مشورت با پزشک مصرف کرد. داروهای آیورودا همیشه به تنهایی برای کنترل دیابت کافی نیستند.

#### باور نادرست ۳

با طبیعی شدن سطح قند خون می‌توان مصرف خوراکی‌های محدود شده را از سر گرفت.

#### واقعیت

قند خون مستقیماً به مواد غذایی مصرف شده، فعالیت بدنی و میزان استرس بستگی دارد. این عوامل به‌طور روزانه باعث تغییر سطح قند خون می‌شوند. بنابراین اگر با طبیعی شدن سطح قند خون مصرف همه گروه‌های خوراکی از سر گرفته شود، سطح قند خون بار دیگر افزایش می‌یابد.

#### باور نادرست ۴

افراد دیابتی نمی‌توانند مواد غذایی حاوی قند مصرف کنند.

#### واقعیت

این که افراد مبتلا به دیابت باید رژیم بدون قند داشته باشند یکی از رایج‌ترین شایعات در این باره است. واقعیت این است که افراد دیابتی باید رژیم غذایی

متعادل‌ای داشته باشند. این رژیم غذایی می‌تواند مقداری قند را در حد متعادل در خود داشته باشد.

#### باور نادرست ۵

دیابت نوع ۲ فقط افراد چاق را درگیر می‌کند. اضافه وزن و توزیع چربی – به‌ویژه چربی احشایی – در بدن قطعاً نقش مهمی در ابتلا به دیابت دارد.

#### واقعیت

اما چندین عامل مهم دیگر نیز در ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ نقش دارد. این موارد شامل ژنتیک، سابقه مصرف دارو، سابقه سرطان یا بیماری‌های خودایمنی و عادت‌های ناسالم مانند سیگار کشیدن است. بنابراین، این که دیابت نوع ۲ فقط افراد دارای اضافه وزن را تحت تأثیر قرار می‌دهد واقعیت ندارد، چنان‌چه بر اساس آمار، حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای وزن طبیعی یا وزن کم هستند.

#### باور نادرست ۶

احتمال ابتلا به ویروس کرونا در افراد دیابتی بیشتر است.

#### واقعیت

به گفته کارشناسان، اگر مبتلا به دیابت باشید، احتمال ابتلای شما به ویروس کرونا بیشتر از جمعیت عمومی نیست اما اگر مبتلا به کووید-۱۹ شوید، احتمالاً عوارض شدیدتری را تجربه خواهید کرد.

#### باور نادرست ۷

مصرف زیاد مواد غذایی حاوی قند باعث ابتلا به دیابت می‌شود.

#### واقعیت

درست است که سطح قند خون نقش اساسی در ابتلا به دیابت دارد اما صرفاً مصرف خوراکی‌های شیرین عامل اصلی در این زمینه نیست. مصرف زیاد مواد

حاوی قند به‌طور مستقیم باعث دیابت نمی‌شود. با این حال، داشتن رژیم غذایی شیرین می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود که از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

#### باور نادرست ۸

چاقی همیشه منجر به دیابت می‌شود.

#### واقعیت

اگرچه چاقی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد، اما به‌طور حتم منجر به این بیماری نمی‌شود. طبق اعلام مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، CDC، حدود ۳۹/۸ درصد بزرگسالان در این کشور مبتلا به چاقی هستند، اما ۱۳ درصد آن‌ها دیابت دارند.

#### باور نادرست ۹

دیابت نوع یک مزمن‌تر از دیابت نوع ۲ است.

#### واقعیت

صرف‌نظر از علت ابتلا به دیابت، فردی که از هر نوع دیابت رنج می‌برد، سطح بالایی از قند خون را تجربه می‌کند که در صورت کنترل نشدن، چه دیابت نوع یک باشد، چه دیابت نوع ۲، می‌تواند عوارض ناگواری شامل بیماری قلبی، نابینایی، سکنه مغزی، بیماری کلیوی، قطع عضو و آسیب عصبی به‌همراه داشته باشد.

#### باور نادرست ۱۰

افراد مسن بیشتر مستعد ابتلا به دیابت هستند.

#### واقعیت

در گذشته تصور بر این بود که جوانان فقط به دیابت نوع یک مبتلا می‌شوند. اما امروز مشخص شده است حتی گروه‌های سنی پایین مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند که دلیل آن عادت‌های نامناسب مانند پر خوری کم‌تحرکی است. هر فردی با این سبک زندگی می‌تواند در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار گیرد.

diabetes.co.uk

#### کودک

### گام به گام با ماساژ سر و صورت و شکم کودک

فاطمه قاسمی

مترجم

تنها بزرگ‌ترهانیستند که از ماساژ بدن لذت می‌برند و آرام می‌گیرند، ماساژ دادن کودک، عملکرد سیستم بدنی و سلامت کلی بدن او را تقویت و آرامش‌اش را تضمین می‌کند. ماساژ کودک باعث رفع مشکلات معده نوزاد، تقویت ماهیچه‌ها، خواب راحت، برقراری ارتباط بهتر با کودک، بهبود خلق و خوی نوزاد، تسکین دردهای ناشی از دندان درآوردن... می‌شود. با توجه به جثه و ظرفیت اندام‌های نوزاد و نداشتن محدودیت‌های پزشکی، می‌توانید از حدود ماه سوم پس از تولد، روزانه در ساعت مشخصی بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آن را انجام دهید. در این مطلب روش ماساژ در بخش‌های مختلف بدن نوزاد را معرفی می‌کنیم.

#### ماساژ ناحیه شکم

دست خود را عمودی بر بدن کودک قرار دهید و از زیر قفسه سینه به سمت پایین بکشید. این فرایند را با جابه‌جا کردن دست‌ها تکرار کنید. دور ناف هم با کمک انگشتان و در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. سپس ران و پاها را در دست نگه دارید و به آرامی پاها را به سمت شکم جمع کنید. ناحیه کفل نوزاد را چند بار به سمت راست بچرخانید تا به دفع گاز معده کمک کند. دست‌تان را به صورت افقی روی شکم نوزاد بگذارید و از سمتی به سمت دیگر به آرامی ماساژ دهید.

#### ماساژ سر و صورت

سر کودک را با دو دست بگیرید و پوست سر را مثل شامپو زدن با نوک انگشتان ماساژ دهید. با انگشتان دو دست تصویر قلبی‌راری صورت از پیشانی تا چانه از دو طرف بکشید و ماساژ دهید. از لمس ناحیه نرم جمجمه بپرهیزید. با انگشت شست و اشاره، گوش کودک را ماساژ دهید. انگشتان شست خود را بین ابروها قرار دهید و به آرامی بکشید. با همان انگشتان شست، بی‌هیچ فشاری پشت پلک‌های بسته را نوازش کنید. از قسمت پایین بینی به سمت گونه‌ها صورت را هم ماساژ دهید. با نوک انگشتان خود در قسمت فک کودک دایره‌هایی بکشید.

شماره پیاپی زندگیم ۲۰۰۹۹۹

### غذای اصلی

#### آشنایی

## پلوی سنتی فرانسوی، شیرین رنگارنگ

- در ابتدا تکه‌های مرغ را سرخ می‌کنیم و جدا می‌گذاریم.
- پیاز را جدا سرخ می‌کنیم.
- برنج را یک ساعت قبل از پخت در آب سرد خیس می‌کنیم و سپس آن را هم می‌جوشانیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب خود را خوب پس بدهد.
- سپس در ظرفی بزرگ پیاز سرخ شده، مرغ سرخ شده، هویج رنده شده به همراه کشمش و نخود فرنگی و همین‌طور رب گوجه فرنگی و ادویه جات و هل را اضافه می‌کنیم و در آخر کار برنج آبکش شده را هم به آن می‌افزاییم و همه را خوب مخلوط می‌کنیم و با حرارت کم می‌گذاریم تا دم بکشد.

- هویج تازه (رنده شده) - ۳ عدد
- برنج - ۴ پیمانه
- نخود فرنگی - ۱۵۰ گرم
- کشمش - یک پیمانه
- پیاز بزرگ خرد شده - ۲ عدد
- مرغ - ۳ تکه بزرگ
- هل کوبیده - یک قاشق چای‌خوری
- ادویه - به مقدار لازم
- رب گوجه فرنگی - ۶ قاشق غذاخوری
- روغن برای سرخ کردن - به مقدار لازم



#### بیشتر بدانیم

## از چند ماهگی به کودک میوه بدهیم؟



#### پوره سبب

باید پیش از این که به میوه دادن به کودک فکر کنید، گوارش او را مد نظر داشته باشید. باید ببینید چه میوه‌هایی آسان‌تر در دستگاه گوارش کودک هضم می‌شود. می‌توانید سیب را به شکل پوره درآورید و به او بدهید.

#### پوره موز

موز نیز حاوی مقدار زیادی آهن و مواد معدنی است و برای

رشد طبیعی عضلات و نیز عملکرد مناسب قلب کودک مفید است.

#### میوه‌هایی که نباید به نوزاد بدهید

همه میوه‌ها برای نوزاد خوب نیستند. برخی از میوه‌هایی که باید ابتدا از دادن آن‌ها به نوزاد پرهیز کنید عبارت‌اند از: توت‌فرنگی، پرتقال و گریپ‌فروت. چون این میوه‌ها بسیار اسیدی هستند و کودک ممکن است دچار التهاب پوستی در اثر پوشک (the diaper rashes) شود که در دنا کاست. همچنین از اضافه کردن میوه‌هایی که میزان بقایای سموم در آن‌ها زیاد است در برنامه غذایی کودک پرهیز کنید. انواع ارگانیک میوه‌ها برای کودکان مناسب‌تر است و آن‌ها را کمتر در معرض مواد شیمیایی خطرناک قرار می‌دهد.

#### چگونه به نوزاد میوه بدهیم؟

باید نوع میوه‌ای را که به کودک می‌دهید مرتب عوض کنید، چون کودک ممکن است دوست نداشته باشد همیشه یک طعم را بچشد. می‌توانید دو تا سه روز از یک نوع میوه به او بدهید، سپس یک میوه دیگر جایگزین آن کنید. به یاد داشته باشید (یا یادداشت کنید) که کودک تا ن کدام میوه‌ها را آسان تر هضم می‌کند.

#### تغذیه

### مصرف عسل به کاهش سردی بدن و کم‌خونی کمک می‌کند

عسل یکی از مواد غذایی طبیعی است که عوارض دوران پیری در بدن را کاهش می‌دهد. امروزه از عسل برای در مان سرفه، تقویت حافظه، در مان زخم‌ها، در مان کم‌خونی، معالجه فشار خون، در مان آگزما... استفاده می‌شود و به افرادی که در سن سردی مزاج بدن یا دوران پیری هستند مصرف عسل توصیه می‌شود چرا که پیری باعث سردی سراسر بدن خواهد شد و در مان جوان مانند بدن گرم کردن است و با عسل می‌توان عوارض پیری را کاهش داد. همچنین برای این که نوزادان دچار دل درد، استفراغ، یبوست و خواب‌های نشتون، بهتر است مادران عسل میل کنند. مصرف عسل برای افرادی که دچار افت قند خون هستند، بسیار مفید است. اگر فردی زخم یا خونریزی داشته باشد عسل را به همراه پودر پوست انار روی زخم پانسمان کند. عسل برای در مان زخم معده روده نیز بسیار تأثیر گذار است. در سوختگی‌های داخلی هم مصرف خوراکی عسل پیشنهاد می‌شود.