

رئیس بیست و نهمین همایش بیماری های کودکان گفت: بیش از ۴۲ بیماری متابولیک داریم که باید پیش از تولد تشخیص داده شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علی ربانی با اشاره به اهمیت موضوع های مورد بحث در همایش امسال، گفت: یکی از محورهای همایش پیش رو، تازه های دندان پزشکی در اطفال است و بحث دوم بیماری CF(سیتیک فیبروزیس یک بیماری ژنتیکی مزمن، تشدید شونده و غالباً کشنده غده های مخاطی بدن است و دستگاه تنفسی و سیستم گوارشی را درگیر می کند) است. بیست و نهمین همایش بیماری های کودکان از ۴ تا ۷ آبان ۹۶ در سالن اجتماعات مرکز طبی تهران برگزار می شود.

نگاهی به بیماری پنهان در میان بعضی از هنرمندان

ام. اس شوخی ندارد!



ام. اس قرار می گیرند. برخی دیگر از تحقیقات حاکی از آن است افرادی که علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمر هندی و قره قوروت دارند، در صورت مصرف بی‌رویه این مواد غذایی بیشتر در معرض ابتلا به ام. اس قرار می گیرند.

همچنین وضعیت روحی و روانی فرد، یکی از پیش‌زمینه‌های بروز بیماری ام. اس به‌شمار می‌رود؛ بنابراین افراد زودرنج و حساس باید تلاش کنند بر داشت خود از موقعیت‌های اجتماعی را به‌گونه‌ای تغییر دهند تا کمترین فشار روانی بر آنان وارد شود. کمبود ویتامین B۱۲ و D از دیگر عوامل ایجادکننده بیماری ام. اس عنوان می‌شود.

چگونه بعد از مبتلا شدن، به زندگی برگردیم؟

سهیل گوهری یکی از مسئولان انجمن حمایت از بیماران ام. اس ایران در پاسخ به این سوال خبرنگار زندگی سلام، که چطور بیمار مبتلا به ام. اس با بیماری اش کنار بیاید، می‌گوید: بیماران ام. اس، چهار مرحله را می‌گذرانند؛ مرحله اول «انکار» است، ممکن است فرد دهه‌ها ام‌آرآی دهد تا مطمئن شود بیماری اش در دست تشخیص داده شده است و شاید سال‌ها در این مرحله بماند. مرحله دوم «پرخاشگری» است؛ یعنی زمانی که فرد متوجه بیماری می‌شود به‌زمین و زمان ناسزا می‌گوید و نمی‌تواند باور کند که چرا درگیر چنین بیماری شده است. مرحله سوم، «افسردگی» است. به‌گفته‌وی در همین مرحله است که احساس تنهایی شدت بیشتری پیدا می‌کند. در این جادر واقع بیمار مبتلا به ام. اس، خودش را از بقیه کنار می‌کشد یا طرد شدن از سوی دیگران او را منزوی می‌کند. در مرحله چهارم که «پذیرش» است، فرد به زندگی عادی باز می‌گردد و بیماری اش را می‌پذیرد. بیمار مبتلا به ام. اس هرچه زودتر به مرحله آخر برسد، وضعیت برایش بهتر خواهد بود و مراحل درمان، راحت‌تر طی خواهد شد.

او با بیان این که ترس از ام. اس به دلیل ناشناخته بودن آن است، ادامه می‌دهد: نباید به بیماران ام. اس استرسی وارد شود چون در این صورت، مشکلاتشان چندبرابر خواهد شد. این افراد زود خسته می‌شوند و زودتر از بقیه در برابر سرما و گرما واکنش‌شان می‌دهند. باید به‌جای هشت ساعت،

سردرد هفتمین علت ناتوانی در جهان

سردرد د هفتمین علت ناتوانی افراد است، با این حال از آن جا که شکل ظاهری و حرکت فرد مبتلا به سردرد دچار تغییر نمی‌شود، به ناتوانی ناشی از این بیماری توجه نشده است.

به گزارش فارس، منصوره تقارئیس انجمن سردرد ایران با بیان این مطلب، افزود: فردی که دچار سکنه مغزی می‌شود اصولاً سن بالایی دارد و به دلیل کپهولت سن در صورت ناتوانی مدت زیادی

کافه سلامت



پنج نکته سلامتی برای همه

پوست موز

فقط کافی است پوست موز را روی زگیل بمالید. این کار از بروز مجدد زگیل هم پیشگیری می کند. پوست موز برای مراقبت از پوست بسیار کار بردی و مفید است. پوست موز را روی صورتتان، به خصوص قسمت های مشکل دار بمالید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. این کار را هر روز انجام دهید تا نتیجه آن را ببینید. پوست موز به حفظ آب پوست هم کمک می کند. به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعات جدید نشان می دهد مصرف مکمل های ویتامین D می تواند خطر بروز حملات شدید اسهال به نصف کاهش دهد.

ویتامین زیاد، خوب نیست

طبق اعلام موسسه ملی سلامت، نتایج مطالعه ای که بین ۴۰۰ هزار نفر انجام شده است، نشان می دهد، مصرف روزانه مکمل ویتامین باعث افزایش خطر سرطان می شود.

مکمل کلسیم، استخوان ها را تقویت نمی کند

طبق نتایج یک مطالعه افرادی که روزانه مکمل کلسیم مصرف کرده بودند، بیشتر در معرض شکستگی استخوان لگن قرار داشتند! برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن، بهتر است لبنیات بدون چربی، توفو یا سبزی های برگ دار مصرف کنید.

کودک باید روزانه چه میزان آب بنوشد؟

نوزادان تا شش ماهگی به دلیل تغذیه با شیر مادر به آب نیاز ندارند چون ۸۰ درصد حجم شیر را آب تشکیل می دهد. بعد از این سن و با شروع غذای کمکی باید دادن آب را هم شروع کرد. در سن ۵ تا ۸ سالگی معمولاً نوشیدن پنج لیوان آب در روز کفایت می کند. اگر کودک برای مدت طولانی در فضای بازی باشد، به بیش از پنج لیوان آب در روز نیاز دارد.

چی بخوریم تا سنگ کلیه نگیریم؟

برای بسیاری از افراد، مصرف هشت لیوان آب در طول روز کافی نیست و باید برای کاهش خطر سنگ کلیه حداقل روزی ۱۲ لیوان آب نوشید. حداقل نیمی از مایعات مصرفی فرد باید آب خالص باشد. نوشیدنی های شیرین، گازدار و حاوی کافئین احتمال شکل گیری سنگ کلیه را بالا می برد.



پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تلگرامی

سوال: بعضی افراد با استشمام بوی عطر از آن لذت فراوان می برند اما من دچار سردرد می شوم.

ج: عطرها و بوها غذایی برای مغز محسوب می شود. پس باید در انتخاب این غذا برای مغز نهایت دقت را داشته باشیم. اگر دارای مزاج گرم هستید، هرگز از عطرهای گرم استفاده نکنید. استشمام این بو شمارا دچار سردرد خواهد کرد. اگر دارای مزاج سرد هستید، از عطرهای گرم استفاده کنید که بسیار برای شما مطلوب است و از استشمام عطرهای سرد بپرهیزید. استشمام بوهایی غیر از عطر که دارای مزاج سرد است، مثل ترشی، سرکه و ... برای افراد گرم مزاج خوشایند و برای افراد سردمزاج بسیار نامطلوب است و در آن ها سستی و بی حالی و بی حوصلگی ایجاد می کند. برخی از موادشیمیایی که روزانه در معرض آن ها قرار می گیریم بوهای خاصی دارد مثل وایتکس، بنزین، تینر و استون، باعث سردی مغز می شود و استفاده مداوم از آن ها در طولانی مدت موجب بروز اختلالاتی در اعصاب و حافظه می شود. بوهای متعفن جزو بوهای سرد است. گل ها عطر و بوی مختلفی دارند و هر کدام از آن ها دارای طبیعت گرم یا سرد است. استفاده از بخور گل ها و استشمام بوی آن ها در افراد مختلف، واکنش های متفاوتی به همراه دارد. سعی کنید متناسب با مزاج خود از بوی گل ها بهره کافی ببرید.

معرفی حرکت: کیک بک باسن

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

افرادی که چربی بسیاری در پاهای خود دارند، قبل از شروع تمرین های مخصوص پا بهتر است که در صورت داشتن تردمیل یا دوچرخه، ابتدا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از آن استفاده کنند و اگر تردمیل یا دوچرخه در دسترس نیست، بهتر است برای کسب نتیجه بهتر ابتدا ۳۰ دقیقه پیاده روی تندر انجام دهند و سپس حرکات پیشنهادی مخصوص پا را انجام دهند؛ زیرا این افراد مجبورند چربی های این نقاط را با تمرین های هوازی تحریک کنند و سپس تمرین پا را انجام دهند. اما سایر افراد که با هدف تناسب پاها در منزل اقدام به تمرین می کنند، به تمرین های هوازی نیازی ندارند. در این حرکت علاوه بر پهلوی، پانیز درگیر می شود به همین دلیل مداومت در انجام این حرکت ساده، خوش فرم شدن پاها را به همراه خواهد داشت.

نحوه اجرا:

روی زمین زانو بزنید و بدن خود را از ناحیه کمر به سمت جلو خم کنید، دست ها را به صورت مستقیم و عمود بر بدن با فاصله ای به اندازه عرض شانه ها روی زمین قرار دهید. سر شما باید به سمت جلو باشد و مقدار خم بودن زانوها باید به اندازه ای باشد که ساق ها با عضلات پشت را ن زایوبه ۹۰ درجه ساخته باشد. این وضعیت شروع حرکت است. در حالی که عمل بازدم را انجام می دهید، پای راست خود را بالا بیاورید تا زمانی که عضلات پشت را ن در راستای بدن قرار بگیرد؛ فراموش نکنید که زاویه ۹۰ درجه باید حفظ شود. عضلات باسن را در این مرحله منقبض کنید و یک ثانیه در این وضعیت بمانید.

نکته: در انتهای حرکت، ران باید با زمین موازی باشد و ساق پا زاویه ۹۰ درجه با زمین بسازد. با انجام عمل دم پا را پایین بیاورید و حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



چگونه جرم دستشویی و حمام را از بین ببریم؟

ریزه کاری ها

(دوشنبه ها)

برای بسیاری از افراد تمیز کردن دستشویی، حمام و سرویس بهداشتی منزل کاری وقت گیر و خسته کننده است اما با اتخاذ راهکارهایی می توان این کار را سریع تر و به نحو مطلوب تری انجام داد. متخصصان همواره به ما توصیه می کنند که از مواد غیر سمی برای تمیز کردن دستشویی و حمام استفاده کنیم تا سلامتمان به خطر نیفتد.

تمیز کردن کاسه توالت

برای از بین بردن جرم کاسه توالت، آب یک لیموی تازه را داخل یک ظرف کوچک بریزید و بعد آن را با دستمال کاغذی ضخیم روی بخش های مورد نظر بمالید تا به خوبی تمیز شود. اسید موجود در لیمو وقتی با مقداری نمک ترکیب شود، فعال می شود و می تواند تمام جرم ها را از بین ببرد به نحوی که دیگر اثری از آن ها باقی نمی ماند.

تمیز کردن وان حمام

بعد از تمیز کردن وان مقداری نمک را به صورت مستقیم روی سطح آن بمالید و بعد آن را آبکشی کنید تا نتیجه را مشاهده کنید.

تمیز کردن آجرها و کاشی ها

برای از بین بردن قارچ ها و کپک های بین درزها و سوراخ های سطح کاشی و سرامیک های داخل حمام بعد از تمیز کردن با قلم موی باریک مقداری سرکه سفید را روی بخش های مدنظر بمالید. به همین راحتی می توانید حمام و دستشویی را تمیز کنید.

تمیز کردن دیوار و سقف

یک اسفنج آغشته به سرکه سفید را روی این سطوح بکشید. ۱۵ دقیقه صبر کنید و دوباره این کار را تکرار کنید. بگذارد تا سرکه اثرش را روی این سطوح بگذارد. اجازه دهید یک شب بگذرد. در روز دوم، اسفنج را به پرو کسید هیدروژن آغشته کنید و روی قسمت های مدنظر بمالید تا کاملاً تمیز و برق بخود.

تمیز کردن شیرالات آبینه

برای برق انداختن آبینه ها و شیر آلات دستشویی و حمام، از یک اسفنج و مقداری سرکه و آب استفاده کنید تا بتوانید به راحتی آن ها را تمیز کنید.

اسفنج خیس شده را در مقداری سرکه گرم فرو ببرید و به مدت ۱۵ دقیقه (هر پنج دقیقه یک بار) به صورت ضربه ای روی سطح آبینه و شیر آب بزنید اسید موجود در سرکه باعث تمیز شدن مکان مدنظر می شود.

روزنامه پزشکی ایران