

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و تا قبل از معاینه و گرفتن شرح حال، هیچ دارویی توصیه نمی‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

علی قربانی

رئیس انجمن گفتاردرمانی

فرزندم لکنت زبان دارد. به گفتاردرمان هم مراجعه کرده‌ام اما پیشرفتی ندارد.

براساس برخی از بررسی‌ها مشخص شده است یک درصد افراد در جوامع مختلف دچار ناروانی گفتار هستند که این آمار در کودکان بیشتر است و به رقم ۷ تا ۱۰ درصد نیز می‌رسد.

لکنت یا ناروانی گفتار در کودکان ۳ تا ۵ سال می‌تواند طبیعی باشد. با این حال ترساندن کودک، تب و تشنج و عواملی از این دست می‌تواند سبب ماندگاری این مشکل شود.

ناروانی گفتار باعث می‌شود کودک با دیگران ارتباط برقرار نکند؛ بنابراین پیشگیری‌های اولیه، ثانویه و درمان این مسئله حائز اهمیت است.

برخی از کودکان قبل از دوران مدرسه گرفتار اختلالات گفتاری هستند یا به اصطلاح نوک زبان حرف می‌زنند یا برخی کلمه‌ها را به درستی ادا نمی‌کنند و در صورتی که این مشکل در آن‌ها برطرف نشود، در دوران مدرسه در دیکته‌نویسی و رونویسی دچار مشکل خواهند شد که می‌توان با آموزش و گفتاردرمانی به آن‌ها مانع افت تحصیلی‌شان شد.

کودکان نارس به دلیل اختلالات تغذیه‌ای ممکن است دچار اختلال در عملکرد اندام‌های گویایی همچون زبان، دهان و حلق شوند و این مسئله برای آن‌ها مشکلات گفتاری ایجاد کند که می‌توان با گفتاردرمانی مشکل را رفع کرد.

ممکن است بزرگ سالان نیز مبتلا به اختلالات صوت ناشی از گرفتگی صدا یا خشن بودن صدا باشند به طوری که زنان صدای کلفت و مردانه و مردان صدای زنانه داشته باشند که با گفتاردرمانی می‌توان به آن‌ها آموزش‌های لازم را داد تا حنجره‌شان آسیب نبیند.

راهکارهای درمانی مبتنی بر آموزش است و بر این اساس است که فرد بتواند خوب بشنود و اندام‌های گویایی یا گفتاری‌اش خوب عمل کند؛ همچنین گفتاردرمانی کمک می‌کند که فرد مهارت‌های دریافتی بهتری داشته باشد.

کودکان دچار شکاف کام، کسانی که مراحل رشد کندتری دارند یا دچار آسیب‌های عصبی و مسائل رفتاری هستند، ممکن است دچار مشکلات گفتاری شوند که اقدامات پزشکی و دارویی توسط متخصصان برای آن‌ها صورت می‌گیرد و در کنار این مسئله اختلالات گفتاری فرد هم با آموزش گفتار درمان کاهش می‌یابد و درمان می‌شود.

گفتار جنبه‌های مختلف بیوشیمیایی عصب شناختی، ساختمانی، حسی و حرکتی فیزیولوژیکی و یادگیری دارد و این پایه‌هایی است تا بر اساس آن گفتار را یاد بگیریم.

پزشکی

چه کسانی در خطر ابتلا به هیپاتیت B و C هستند؟

ابتلا به هیپاتیت B و C، در مراحل اولیه علامت و نشانه‌ای ندارد. هیپاتیت مشکل التهاب کبدی است که انواع مختلف دارد و می‌تواند ناشی از کبد چرب یا ویروس باشد. دونوع ویروسی آن B و C نام دارد که اصولاً در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد تا این که کبد به مرور از بین می‌رود. در مورد هیپاتیت B باید گفت ۲۴ سال است که واکسیناسیون نوزادان انجام می‌شود و مشکل مربوط به پیش‌ازاین تاریخ است که اکنون میانگین سنی مبتلایان ۴۰، ۵۰ و ۵۰ سال است. در هیپاتیت B فقط ویروس کنترل می‌شود و گاهی فرد باید مادام‌العمر دارو مصرف کند که قیمت آن البته ارزان است ولی مشکل، غربالگری و شناسایی مبتلایان است؛ چرا که در مراحل اولیه و طی سالیان دراز، می‌تواند علامتی نداشته باشد. فارس- شاهین مرات فوق تخصص گوارش و کبد

# اسموتی رنگین کمانی برای امروز شما

تغذیه

مواد مغذی گیاهی از آن رواهمیت دارد که به پیشگیری از بیشتر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند، دارای خواص ضد پیری است و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. با مصرف اسموتی رنگین کمانی هنگام صبح می‌توانید تا حدود زیادی مطمئن شوید که بدن ه‌ران چه را برای آغاز روز نیاز دارد، دریافت می‌کند. رنگ‌های مختلف میوه و سبزی در حقیقت می‌تواند نشان دهنده فواید مختلف آن‌ها باشد. هر طیف رنگ مجموعه‌ای منحصر به فرد از مواد شیمیایی گیاهی را ارائه می‌کند که نه تنها عامل رنگ‌های مختلف است، بلکه نشان دهنده وجود مواد مغذی مفید آن نیز است.



ترکیب این مواد با یکدیگر و مصرف آن‌ها در قالب یک اسموتی می‌تواند میزان مواد شیمیایی گیاهی را تا ۴۰ هزار نیز افزایش دهد. این ترکیب به قرار زیر است: **بلوبری**: یکی از بهترین منابع برای آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شود. سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه

مواد مغذی گیاهی از آن رواهمیت دارد که به پیشگیری از بیشتر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند، دارای خواص ضد پیری است و از طرفی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. مصرف انواع مختلف توت‌ها و سبزی در طول روز می‌تواند بدن را با بیش از ۲۰ هزار ماده شیمیایی گیاهی مختلف تغذیه کند.

پزشکی

سلامت

خوب یا بد استفاده از روغن کانولا



- روغن کانولا به عنوان یک روغن غذایی سالم با محتوای چربی‌های اشباع کم و منبعی برای اسیدهای چرب امگا-۳، روانه بازار شد. اما هم اکنون به نظر می‌رسد فاصله بسیاری با این شرایط دارد. روغن کانولا برای نخستین بار در اوایل دهه ۱۹۷۰ به عنوان یک روغن طبیعی معرفی شد، اما در سال ۱۹۹۵ نسخه اصلاح شده ژنتیکی از این محصول روانه بازار شد. تا سال ۲۰۰۹، بیش از ۹۰ درصد محصول روغن کانولا از کانادا از نظر ژنتیکی مهندسی شده بود.
- ژنتیک اصلاح شده**: تقریباً تمامی روغن‌های کانولا از محصولات اصلاح ژنتیکی شده تهیه می‌شود. بیش از ۹۰ درصد روغن‌های کانولا، از محصولاتی که از نظر ژنتیکی مهندسی شده‌اند، تولید می‌شود. اصلاح ژنتیکی در کاهش محتوای اسید اروسیک موفق بوده، اما موجب افزایش اسیداولئیک شده‌اند.
- در باره اسیداولئیک دغدغه‌هایی از جمله موارد زیر مطرح است**: آهنگ کند رشد (استفاده از این روغن در شیر خشک نوزادان ممنوع شده‌است) - اختلالات در پلاکت‌های خون - افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان



سه‌شنبه‌ها

مامان و ننی

علت بروز دانه‌های قرمز روی پوست کودکان چیست؟

پوست نوزادان بسیار حساس و لطیف است، به اندازه‌ای که همه دوست دارند پوست آن‌ها را نوازش کنند. اما دست کشیدن روی پوست نوزاد باعث ایجاد مشکلات پوستی وی می‌شود. والدین هنگامی که پوست نوزاد خود را قرمز و پر از کپهر می‌بینند، هراسان می‌شوند و به سرعت به پزشک مراجعه می‌کنند.

دلایل بروز دانه‌های قرمز

- سلولیت**: نوعی عفونت است که پوست را درگیر می‌کند. دراین بیماری یک ناحیه قرمز رنگ روی پوست ایجاد و طرف چند روز وسیع‌تر می‌شود. اطراف این محدوده قرمز عموماً دارای لبه نیست.
- آبله مرغان**: در آبله مرغان ابتدا دانه‌های کوچک و قرمز به سرعت بزرگ و مایعی درون آن‌ها پر می‌شود. با پیشرفت آن، خارش پوست شروع می‌شود.
- اگزما**: پوست قرمز، ضخیم و خشک می‌شود و ممکن است پوسته پوسته شود و خارش زیادی دارد.
- زرد زخم**: دانه‌های قرمز کوچک که نیمه پر است و کم‌کم به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای تبدیل می‌شود.
- کراتوز پیلاریس**: یا پوست مرغی که ظاهری خشن و خشک دارد.
- سرخک**: بتوراتی به صورت دانه‌های صاف قرمز رنگ است ولی در نهایت به صورت بامگدی درمی‌آید.
- کال**: دانه‌های قرمز پراکنده که معمولاً خارش دارد.
- مخملک**: بیماری عفونی مسری ناشی از باکتری است که باعث ایجاد ضایعات پوستی می‌شود.

بدن و بهبود گوارش کمک می‌کند. یکی از بهترین فواید مصرف آبله محافظت از بدن در برابر سرطان است. **آناناس**: حاوی بروملین است که دارای خواص ضد التهابی و تقویت کننده سیستم ایمنی است. این ماده ضد انعقاد نیز است، از این رو به جریان راحت‌تر خون در دستگاه گردش خون کمک می‌کند. **اسفناج**: یک گیاه بسیار قلیایی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند نئوکسانتین و ویتا‌کسانتین است که از رشد سلول‌های سرطانی در بدن پیشگیری می‌کند. اسفناج تقویت کننده سیستم قلبی عروقی است و محتوای آهن آن برای خون‌سازی مفید است.

**زنجبیل**: یک ماده غذایی ضد التهاب قوی محسوب می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل حتی می‌تواند از برخی داروها مانند ایبوپروفن و استامینوفن قدرتمندتر عمل کند، زیرا از تشکیل ترکیبات التهابی جلوگیری و به کاهش التهاب و اسیدیته موجود در مایع درون مفاصل کمک می‌کند.

(افزون بر مواد ذکر شده این اسموتی حاوی پودر ماکاست که به بهبود استقامت کمک می‌کند. در صورت در دسترس نبودن می‌توانید از این ماده غذایی صرف نظر کنید).

مواد تشکیل دهنده:

- یک فنجان توت فرنگی
- یک فنجان آبله تازه
- نصف فنجان آناناس تازه
- یک فنجان اسفناج
- نصف فنجان بلوبری
- یک فنجان آب
- پنج سانتی متر ریشه زنجبیل تازه
- یک قاشق چای خوری پودر ماکا

روش تهیه:

- تمام مواد تشکیل دهنده را درون یک دستگاه مخلوط کن بریزید و با سرعت بالا به مدت ۳۰ ثانیه هم بزنید تا بافتی یکدست و نرم شکل بگیرد.

آشپزی من

کوکوی بلغور با سس ارده



- بلغور گندم را در کاسه بریزید و یک پیمانه آب به آن اضافه کنید. بگذارید بلغور حدود ۲۰ دقیقه خیس بخورد و کل آب را به خود جذب کند. بلغور را با دست بردارید و فشار دهید تا اگر آب اضافه‌ای باقی مانده است، خارج شود.
- فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید گرم شود. روی یک سینی فر کاغذ روغنی بکشید. آرد و روغن زیتون را روی بلغور خیس خورده بریزید. پاپریکا، زردچوبه، زیره سبز، نمک و فلفل را نیز اضافه و خوب مواد را با هم مخلوط کنید.
- تکه‌های کوچکی از خمیر تهیه شده را بردارید و به شکل کوکو در بیاورید. کوکوها را روی سینی فر بچینید. روی کوکوها هم کمی روغن زیتون بپاشید و سپس آن‌ها را حدود نیم ساعت در فر قرار دهید تا طلایی رنگ شود. کوکوی بلغور را با سس ارده سرو کنید.
- روش تهیه سس**
- در کاسه کوچکی ارده را با نمک و آب لیمو مخلوط کنید. پس از آن آب را قاشق قاشق اضافه کنید و هم بزنید تا سس ارده به غلظت مدنظر برسد. اما توجه کنید که وقتی سس در یخچال ماند غلیظ تر خواهد شد. پس از آن سس فلفل قرمز را روی سس بریزید و آن را مدتی در یخچال بگذارید تا آماده شود.

- بلغور گندم - یک پیمانه • آب - یک پیمانه • پودر فلفل (پاپریکا) - یک قاشق چای خوری • زردچوبه - نصف قاشق چای خوری • زیره سبز - نصف قاشق چای خوری • فلفل سیاه - یک چهارم قاشق چای خوری • روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری • آرد - یک سوم پیمانه
- مواد سس ارده**: • ارده - نصف پیمانه • آب لیمو - دو قاشق غذاخوری • نمک - به میزان لازم • آب - یک چهارم پیمانه • سس فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری

