

#### پوششی و پاسخ

تجویز داروها، نه‌های معاینه بالینی، و گرفتن شرح حال، امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### ناهد عسکری زاده

متخصص دندان پزشکی کودکان

**آیا تغذیه دوران کودکی فرزندم که دندان شیری دارد، در سلامت دندان‌های دایمی او موثر است؟** تغذیه نامناسب دوران شیرخوارگی و مسواک نزدن کودکان، باعث پوسیدگی دندان‌های کودکان می‌شود. آمار پوسیدگی دندان در کودکان با توجه به آمارهای اعلام شده از سوی وزارت بهداشت و درمان، بسیار بالاست. من نیز با توجه به تجربه ای که دارم به وفور شاهد پوسیدگی های دندان در کودکان کم سن و سال بوده‌ام. حتی کودکان در سنین ۳-۲ سالگی نیز درگیر این مسئله هستند. رفع این مسئله نیازمند یک اقدام همگانی است تا بتوانیم آموزش‌ها را از همان سنین کودکی آغاز کنیم. باید به مادران باردار آموزش‌هایی دربارۀ بهداشت دهان نوزادشان داده شود. این آموزش‌ها اول از خود مادر شروع می‌شود. در واقع مادر باید در ابتدا مراقبت از خود را در دوران بارداری بیاموزد؛ زیرا دوران بارداری شرایط سختی است و درمان‌ها نیز با طبع سخت‌تر می‌شود. به همین دلیل افراد باید مرتب به دندان پزشک خود مراجعه کنند. ثابت شده است اگر دهان مادر پر از میکروب‌های پوسیدگی‌زا باشد، به آن رسیدگی نشود، این امکان وجود دارد که بعد از زایمان به نوزادش نیز انتقال یابد. در دوران بارداری با توجه به ترشح هورمون‌هایی که در بدن مادر اتفاق می‌افتد، وی مستعد بیماری‌های زیادی از جمله بیماری‌های لثه خواهد بود که با رعایت بهداشت می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

بعد از یک سالگی باید شیر شبانه نوزاد را کمتر کرد و تا حد امکان از دادن شیر خشک به نوزاد پرهیز کرد. اگر این مسئله رعایت نشود در سنین ۲ تا ۳ سالگی با پوسیدگی‌های وسیع دندان‌های کودک مواجه می‌شویم و در ۴ سالگی مجبور به کشیدن دندان‌های کودکان نیز خواهیم شد. تغذیه نامناسب در دوران شیرخوارگی و مسواک نزدن کودکان که بعضاً زومی به انجام آن نمی‌بینند، باعث پوسیدگی دندان‌های کودکان می‌شود.

#### بیشتر بدانید

### نقش حفاظتی مثبت اضافه‌وزن در مقابل عفونت‌های شدید

اضافه وزن و چاقی مشکلات جسمی عدیده ای را به همراه دارداما به گفته محققان می‌تواند نقش حفاظتی خوبی در مقابل بیماری‌های عفونی داشته باشد. طبق گزارش محققان دانمارکی، در افراد چاق و دارای اضافه وزن که در بیمارستان دچار عفونت بیمارستانی می‌شوند، احتمال مرگ نصف افراد دیگر است.

در مطالعه مشترک محققان ایالات متحده آمریکا و تایوان، بررسی گزارش پزشکی حدود ۱.۷ میلیون نفر آمریکایی بستری شده در بیمارستان به دلیل ذات الریه نشان داد که احتمال مرگ افراد چاق دارای اضافه‌وزن ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر است.

مطالعه دیگر انجام شده توسط گروه تحقیق مشابه نیز نشان داد که بیماران چاق یا دارای اضافه وزن بستری شده در بیمارستان در مقایسه با بیماران دارای وزن عادی ۲۲ تا ۲۳ درصد کمتر در معرض مرگ ناشی از عفونت خونی «سپس» قرار دارند.

محققان هلندی هم با مطالعه وضعیت جسمی گروهی متشکل از ۲۶ بیمار دریافتند در ۹ بیمار چاق از این گروه، تحلیل ماهیچه‌ها و عضلات به مراتب کمتر بود.

# تشخیص وجود انگل در بدن

#### پزشکی

انگل موجود ندهای است که روی بدن یک موجود زنده یا درون آن زندگی‌واز موجود زنده میزبان تغذیه می‌کند. انگل‌های می‌توانند موجب بیماری و حتی مرگ شوند، اما خوشبختانه اگر زود تشخیص داده شوند، قابل درمان است.



عفونت ناشی از انگل‌ها با مصرف دارو قابل درمان است. بیماری‌های مرتبط با انگل تنها مختص کشورهای فقیر نیست و سالانه میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا و حتی در کشورهای پیشرفته به عفونت انگلی دچار می‌شوند.

#### کافۀ سلامت

#### انگل‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند

تک‌باخته‌ها که موجودات زنده تک سلولی بسیار کوچکی هستند و معمولاً داخل روده‌ها، خون یا بافت بدن زندگی می‌کنند؛ گرم‌های روده که کرم‌هایی انگلی هستند مثل کرم‌های نواری، لوله‌ای و سرتیغی؛ و انگل‌های برون‌زی شامل کنه‌ها، کک‌ها، شپش‌ها و مایت‌ها که به پوست می‌چسبند یا درون آن لانه می‌کنند.

انگل‌های می‌توانند موجب بیماری و حتی مرگ شوند.

#### علامه میزبانی

از تمیزی آبی که خور دید یا در آن شنا کرد بید مطمئن نیستید تفاوتی ندارد در یک سفر خارجی باشید یا از شیر آب بنوشید یا در دریاچه پشت یک سد کمی آب تنی کنید؛ خوردن آب آلوده یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به انگل است.

#### گوشت خام می‌خورید

اگر به دنبال آن هستید که از ابتلا به انگل جلوگیری کنید،

بدن کید از خواص شربت شاه‌تره و کاسنی، کیسه صفرا و کاسنی بیشترین سود را می‌برد؛ کبد بیش از ۵۰۰ نوع کار حیاتی در بدن مانند تفکیک مواد مغذی از ترکیبات زاید، سم‌زدایی، تجزیه مواد شیمیایی، نابودی میکروب‌ها، ترشح آنزیم‌های مختلف، تنظیم هورمون‌ها و قندها و دفع اوره را انجام می‌دهد. این شربت ملین و ادرار آور است و یروقان و زردی ناشی از گرمای کبد را هم از بین می‌برد؛

شربت شاه‌تره و کاسنی، کیسه صفرا را پاک‌سازی و سنگ کیسه صفرا را هم دفع می‌کند. این شربت برای مبتلایان به فشار، قند و چربی خون بالا مفید است و در تقویت معده، کبد و کلیه‌ها نقش مؤثری دارد. شربت شاه‌تره و کاسنی برای مبتلایان به نقرس و اسید اوریک بالا مفید است و به رفع مشکلات پوستی مانند آگزما، کپیر، خارش و جوش کمک‌شایانی می‌کند.

از مصرف غذاهایی که از آن گوشت خام استفاده می‌شود، پرهیز کنید. خوردن گوشت خام یا کم‌پخته گاوه همین‌طور ماهی خام می‌تواند به عفونت منجر شود. **• دچار کاهش وزن هستید** بیماری‌های زیادی وجود دارد که باعث کاهش بی‌دلیل وزن می‌شود و عفونت انگلی هم یکی از این بیماری‌هاست. **• سیستم ایمنی بدن تان ضعیف است** ضعف سیستم ایمنی می‌تواند بدن را از مقابله با انگل‌ها باز دارد. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت و اچ‌آی‌وی و همین‌طور کسانی که به دلیل عمل پیوند عضو داروهای مهار سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به عفونت انگلی قرار دارند. **• زمان زیادی را در دستشویی می‌گذرانید** ابتلا به انگل‌زایاریایی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی روده‌ای است. در صورت ابتلا به این انگل، به سرعت متوجه علائم ناخوشایند آن خواهید شد. این عفونت با سهال بسیار رقیق، گاز معده، شکم‌درد و کم‌شدن آب‌بدن طی یک‌تا سه هفته بعد از ابتلا همراه است.

#### علامه دیگر

شایع‌ترین علائم ناشی از عفونت انگلی احتمالاً نشانه‌های مشابه سندرم روده تحریک‌پذیر است. انگل‌های معده ای روده‌ای می‌تواند باعث شکم‌درد، نفخ، اسهال، خارش مقعدی و انسداد روده‌ها شود.

#### دچار مشکل تنفسی هستید

انگل علاوه بر روده‌های می‌تواند در نقاط دیگر بدن هم رشد کند. اگر انگلی درون ریه زندگی کند، می‌تواند باعث بروز علایمی در تنفس شخص مثل سرفه یا تنگی نفس شود.

#### ترشحات واژن تغییرات غیر معمولی داشته‌است

انگل تک‌باخته‌ای به نام تریکوموناس واژینالیس عامل یکی از بیماری‌های شایع مقاربتی است. علائم ناشی از این عفونت انگلی عبارت است از: بروز تغییر در ترشحات واژن (ممکن است رقیق‌تر یا غلیظ‌تر و به رنگ سفید یا کمی زرد یا سبز شود و بویی مثل ماهی داشته باشد)، خارش، قرمز شدن و سوزش اندام‌های تناسلی، سختی ادرار و احساس درد در زمان برقراری رابطه جنسی.

این شربت علاوه بر این که در روشن شدن پوست، باز شدن رنگ چهره و برطرف شدن لک‌ها نقش مؤثری دارد، بسیار آرام‌بخش است و موجب رفع اضطراب و استرس در افراد می‌شود.

شفا آتلاز

#### آشپزی من

### شیر برنج مکزیک



ابتدا شیر را داخل قابلمه بریزید و چوب‌های دارچین را به آن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید. **• برنج را بپاز** از ۴ ساعت قبل خیس کنید. به محض جوش آمدن شیر، برنج را اضافه کنید. **• اجازه دهید چند جوش بزند.** بعد حرارت را کم کنید تا برنج بپزد و کاملاً مغز پخت شود. **• ممکن است نیاز باشد اول کمی برنج‌ها را با کمی آب بپزید و سپس شیر را اضافه کنید.** **• هراز گاهی هم بزنید تا ته نگیرد، بعد از مغز پخت شدن برنج، هویج رنده شده را اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر بپزد.** **• وانیل را به قابلمه اضافه کنید.** **• شیر عسل را اضافه کنید.** در قابلمه را ببندید، حرارت را خیلی کم کنید و اجازه دهید یک ربع دیگر پخته شود. **• بعد قابلمه را از روی حرارت بردارید و خامه را اضافه کنید.** اگر می‌خواهید شیر برنج رژیمی باشد، خامه را حذف کنید. **• دیگ شیر برنج را داخل یک ظرف آب سرد بگذارید و مرتب هم بزنید تا خنک شود.** هنگام هم‌زدن چوب‌های دارچین را هم در بیاورید. **• کره را داخل ماهیتابه ذوب کنید و کشمش‌ها را انتفت دهید.** **• کشمش را به شیر برنج اضافه کنید و هم بزنید.** شیر برنج را داخل ظرف در دار بریزید و در یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود.

**• برنج - یک پیمانه • شیر - ۷ پیمانه • شیر عسلی - نصف قوطی • چوب دارچین - ۴ عدد • هویج - یک عدد • وانیل - نصف قاشق چای خوری • خامه (دلخواه) - ۱۰۰ گرم • کشمش یا موز - یک سوم پیمانه • کره - ۲۰ گرم**

#### سلامت

### در هوای گرم بیشتر مراقب کودکان باشید



محققان آمریکایی می‌گویند، قرار گرفتن کودکان در خودرو زیر آفتاب، به علت بالا رفتن درجه حرارت تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد، به بروز فاجعه و مرگ آن‌ها منجر می‌شود. **• دمای داخل خودرویی که در یک روز گرم تابستانی زیر آفتاب پارک شده باشد می‌تواند به ۷۰ درجه برسد که اگر پوست انسان در معرض چنین حرارت بالایی قرار گیرد، دچار سوختگی درجه سه خواهد شد.** **• فردی که در یک خودروی داغ شده قرار می‌گیرد، طوبت‌وار در خودرو می‌کند و با گذشت زمان طوبت داخل خودرو افزایش می‌یابد.** در این زمان به علت بالا رفتن رطوبت داخل خودرو، فرد نمی‌تواند با عرق ریختن دمای بدن خود را کاهش دهد چرا که عرق بدن به سرعت تبخیر نمی‌شود. این عوامل به همراه افزایش درجه حرارت برای زمانی طولانی مانند یک ساعت، باعث مرگ فرد خواهد شد. **• اگر کودکی در چنین شرایطی در خودرویی گرفتار شود، دچار گرم‌زدگی می‌شود و خطر مرگ او را تهدید خواهد کرد.** **• در صورتی که همان خودرو در همین مدت‌زمان در سایه پارک شود، درجه حرارت بالا رفته در داخل خودرو کمتر خواهد بود اما همچنان ممکن است جان کودک را تهدید کند.**

هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند دقیقاً چه اتفاقی برای کودکی که داخل ماشین داغ گیر افتاده، خواهد افتاد. سن، وزن، مشکلات بهداشتی موجود و عوامل دیگر، از جمله لباس، برچگونگی وضعیت کودکی که دچار گرم‌زدگی شده است، تأثیر می‌گذارد.

#### چهارشنبه

#### دانستی‌ها

### چرا نباید سر آمیک را جایگزین فرش کرد؟

در گذشته‌های نه‌چندان دور، ارزش یک خانه به فرش‌های دستباف پشمی و ابریشمی و رنگ‌ها و طرح‌های خاص آن بود. به مرور زمان و با تغییر نسل‌ها فرش‌های ماشینی با الیاف و مواد شیمیایی جایگزین فرش‌های دستباف شدند و بعد از آن طولی نکشید که کفپوش‌های سر آمیکی و پارکت‌ها جایگزین فرش‌ها شده و ماندگار شدند.

**• مضرات سنگ و سر آمیک از دیدگاه طب سنتی:** طب سنتی با فرش‌های ماشینی و کفپوش‌های سر آمیکی و پارکت‌ها رابطه خوبی ندارد. از دیدگاه طب سنتی طبیعت گرم‌سردی پارکت‌های چوبی از سر آمیک کمتر است. فرش دستباف طبیعت گرم دارد و راه رفتن، چهار دست و پا رفتن و غلتیدن روی آن به ویژه برای سالمندان و کودکان ضرری ندارد. خانواده‌های می‌توانند قسمت‌هایی را که بیشتر در معرض رفت‌وآمد، نشست‌ن و خوابیدن است را قالیچه‌های دستباف کوچک مغروش کنند. راه رفتن و نشستن روی این کفپوش‌ها برای مفاصل و استخوان‌ها و رشد اندام‌ها بسیار مضرت است. ورود سراماز کف یا بیش از کف دست می‌تواند آثار نامطلوبی روی اعضای بدن بگذارد، برای همین متخصصان بر این باورند که گرمی تولید حرارت و انرژی می‌کند و بهتر است حرارت نسبی فرد حفظ شود، بنابراین هیچ‌گاه سرامیک و سنگ را جایگزین فرش نکنید. در هوای سرد هنگام راه رفتن روی این نوع کفپوش‌ها، جوراب‌نخی، پنبه‌ای و پشمی به پا کنید یا دمپایی بپوشید. **• فرش ماشینی بهتر از سر آمیک است؟** فرش‌های ماشینی بر خلاف دستباف از الیاف و رنگ‌های مصنوعی تهیه شده است که می‌تواند سبب حساسیت‌های پوستی، به‌زورات جلدی، سرفه، خارش و سوزش چشم دراز مدت شود. بزرگ‌ترین صدمه ناشی از راه رفتن روی فرش‌های ماشینی و موکت‌های بالیاف مصنوعی، تولید الکتریسیته ساکن در بدن هنگام راه رفتن است. زمانی که تجمع بارهای یونی در بدن زیاد شود، در سر انگشتان تخلیه را به صورت جرقه احساس خواهیم کرد که می‌تواند موجب بی‌قراری، سردرد، تنگی نفس و... شود.

جام جم

#### چهارشنبه

#### دهان و دندان

### شکاف لب و کام نواقص صورت و دهان

شکاف لب و کام یکی از ناهنجاری‌های صورت و دهان است که در اوایل بارداری رخ می‌دهد. این جداشدگی اغلب از پایه بینی فراتر می‌رود و شامل استخوان‌های فک بالا یا لثه فوقانی می‌شود.

#### مشکلات تغذیه:

به دلیل باز بودن شکاف در کام ممکن است غذا و مایعات وارد بینی شود. خوشبختانه این مشکل با استفاده از بطری‌های مخصوص نوزادان قابل حل است و شیر مستقیم وارد معده می‌شود. کودکانی که به این مشکل مبتلا هستند ممکن است لازم باشد از کام مصنوعی استفاده کنند تا بتوانند به خوبی تغذیه شوند و منتظر رسیدن زمان جراحی شوند.

**• عفونت گوش و افت شنوایی:** کودکان مبتلا به شکاف کام، به دلیل احتمال تجمع مایع در گوش میانی، در معرض خطر ابتلا به عفونت گوش هستند. اگر عفونت گوش در مان نشود ممکن است به از دست رفتن شنوایی بینجامد. برای جلوگیری از این اتفاق، کودکان دچار شکاف کام معمولاً به لوله‌های خاصی نیاز دارند که به تخلیه مایع از گوش کمک کند و شنوایی آن‌ها باید سالی یک بار بررسی شود.