

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود. پس از مشورت یا متخصص مصرف شود.

دکتر بهرام حاج کریمی

متخصص بیماری های عفونی

در فصل تابستان باید بیشتر مراقب چه بیماری هایی باشیم؟
یکی از مباحث مهم در فصل گرما بیماری های گوارشی و اسهالی مربوط به این فصل است. با بالا رفتن دمای هوا، زمینه و شرایط رشد میکروب ها افزایش می یابد. همچنین ایجاد فرصت مسافرت و گاهی دسترسی نداشتن به آب سالم و استفاده از منابع آب آلوده و بی توجهی به بهداشت فردی، احتمال بروز بیماری های مربوط به دستگاه گوارشی و اسهالی را افزایش می دهد.

از طرفی، با توجه به این که شرایط نگهداری مواد غذایی در این فصل همواره با مشکلاتی روبه رو است باید توجه داشت غذایی که آماده می شود، به درستی نگهداری شود تا مسمومیت غذایی ایجاد نکند.

مهم ترین نکته ای که در این فصل توصیه می شود، توجه به بهداشت فردی، فراهم بودن امکان استفاده از سرویس بهداشتی مناسب و شستن دست ها به بهترین نحو است.

با توجه به تعطیلی مدارس و سرگرم بودن کودکان به بازی در کوچه، کودکان در این فصل باید توجه کنند که با دستان آلوده، مواد غذایی نخورند؛ چراکه موجب بروز بیماری های اسهالی و گوارشی می شود و این موضوع حساسیت های ویژه والدین را می طلبد.

مصرف نکردن مایعات به میزان کافی، موجب گرمزدگی می شود و به همین دلیل باید به این موضوع توجه کرد. همچنین منابع آب مصرفی باید حتما بهداشتی باشد.

شستن میوه ها، سبزی ها و مواد غذایی در این فصل اهمیت ویژه ای پیدا می کند، از همین رو باید حتما توجه شود که مواد غذایی به خوبی شسته شود.

شستن صیفی جاتی نظیر خربزه و هندوانه نیز باید مورد توجه قرار گیرد؛ چرا که با برخورد چاقو با قسمت داخلی میوه، آلودگی به بخش های داخلی میوه منتقل می شود و شرایط بروز بیماری را برای افراد فراهم می کند. مسافرت کردن این شرایط را فراهم می آورد تا بیماری از ناحیه ای به ناحیه دیگر منتقل شود و بیماری های گوارشی و اسهالی از منطقه ای به منطقه دیگر انتقال یابد. همچنین با مسافرت های خارجی احتمال بروز بیماری های خطرناک تری مهیا می شود.

بیشتر بدانیم

نکات صبحگاهی کم کردن وزن

کاهش وزن به شرطی که برای آن تصمیم جدی گرفته باشید چندان مشکل نیست و لازم است به چند نکته توجه کنید:

- آب ولرم و لیمو راناشتابنوشید، تا هم مغز با نشاط شود هم سریع تر کالری بسوزانید.
- روی نان، مقدار کمی پودر دارچین بریزید تا روند کالری سوزی تسریع یابد.
- چای سبز با عسل، یکی از نوشیدنی هایی است که باید صبح نوشید.
- دویدن در اول صبح، بدن را سالم و سیستم ایمنی را تقویت و روند کاهش وزن را تسریع می کند.
- صبحانه کامل حاوی پروتئین و نان سبوس دار مصرف کنید تا زود گرسنه نشوید.
- ناهار سالم حاوی پروتئین، مواد کانی و مواد مغذی میل کنید که سیر کننده باشد.
- برای کاهش وزن، استراحت خود را کاهش دهید.

بهداشت مو

ممکن است بیماری دچار پرکاری تیروئید، سه یا چهار ماه بعد از بهبود بیماری دچار ریزش مو شود. برای چنین بیمارانی تنها راه حل حفظ آرامش و کمی تحمل است زیرا به سرعت موهای جدید و قوی جایگزین موهای ریخته خواهد شد

بر خلاف آقایان که ریزش مو از دو طرف پیشانی شروع می شود، در خانم ها ریزش مو از وسط سر یا به اصطلاح فرق سر شروع می شود، به تدریج به اطراف گسترش می یابد و معمولاً موهای کناره باقی می ماند. مهم ترین عامل ریزش و کم شدن موها، فشارهای عصبی و روحی است. در کنار این عامل، مشکلات تغذیه ای استفاده از شوینده های نامناسب و رنگ های غیر استاندارد نیز موجب ریزش مو می شود. بیماری هانیز از عوامل ریزش مو است؛ جراحی، هرگونه بیماری شدید، مصرف طولانی بسیاری از داروها و کم خونی فقر آهن از عواملی است که باعث ریزش مو می شود.

با این که در بیشتر موارد ریزش مو یک مشکل گذرا و کم اهمیت است اما موجب تشویش و نگرانی زیاد خانم ها می شود. به طور کلی چند ماه بعد از گذراندن یک دوره بیماری یا فشار روحی یا جسمی تازه موهایی که در آن دوره ریزش داشتند، می ریزند. مثلاً دختر خانمی که در ماه های خرداد و تیر امسال درگیر التهاب کتکوروبه، ممکن است مهر ماه یا آبان ماه دچار ریزش مو شود. به عبارت دیگر موهای تازه رسته در ماه تیر که ضعیف بوده، سه ماه بعد شروع به ریزش می کند.

هورمون هانیز در رویش و ریزش مو نقش دارد. بالا بودن هورمون های مردانه و بیماری های تیروئید، مهم ترین بیماری های هورمونی عامل ریزش مو محسوب می شود. ریزش مو ارتباطی مستقیم با سن دارد. در حالی که فقط حدود ۱۰ درصد از خانم های جوان دچار ریزش مو قابل ملاحظه هستند، این میزان در ۸۰ سالگی از ۵۰ درصد فراتر می رود.

درمان تخصصی توسط پزشک

در بررسی و درمان ریزش مو مهم ترین کار پزشک افتراق ریزش موهای موقتی از ریزش مو ی دائمی است که

موهایم خیلی کم پشت است!



معمولاً سبزی پیشرونده دارد. نمونه برداری از پوست سر قدم اساسی برای رسیدن به تشخیص درست است. در نمونه برداری از پوست سر به بررسی ترکیب جمعیتی موها پرداخته می شود.

در واقع تعداد موهای ضخیم و اصلی سر را به نسبت موهای نازک می سنجند زیرا در بیماری ریزش مو ی دائمی ز نانه به تدریج موهای نازک جای موهای ضخیم را می گیرد در حالی که در بیماری های دیگر موها فقط کم می شود و ترکیب جمعیتی طبیعی است. بیماری ریزش مو ی زنانه را که بیماری پیشرونده و دایمی است، می توان مهار کرد. اولین قدم برای این کار دانستن این موضوع است که آیا زیادی هورمون های مردانه (آندروژن ها) در بیماری دخیل است یا خیر.

علایمی همچون به هم خوردن عادت ماهیانه، زیاد شدن موهای صورت و بدن و بروز جوش های صورت دلیل زیادی این هورمون هاست.

البته در هر حال باید آزمایش های هورمونی کاملی در این شرایط انجام داد.

بیشتری را در فضاهای سبز سپری کنند.

محققان معتقدند، افرادی که در مجاورت فضای سبز زندگی می کنند ممکن است فرصت های بیشتری برای انجام فعالیت بدنی و معاشرت داشته باشند. قرار گرفتن در معرض انواع مختلف باکتری های موجود در طبیعت می تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب شود.

التهاب، واکنش بدن به جراحی است و به اندازه زیادی با بیماری قلبی، دیابت نوع دو و فشار خون بالا ارتباط دارد.

محققان امیدوارند که نتایج این مطالعه بتواند مردم را ترغیب کند که بیشتر از خانه بیرون بیایند و از فواید سپری کردن اوقات در فضای سبز بهره مند شوند.

به گفته محققان، بدون تردید سپری کردن اوقات در فضای باز باعث می شود که انسان سلامتی بیشتری را احساس کند اما تاکنون تاثیر آن برای سلامت طولانی مدت انسان به طور کامل مشخص نشده است.

آشپزی من دسر

دسر فنجانی شکلاتی



- برای تهیه دسر فنجانی شکلاتی، ابتدا شیر را داخل یک ظرف مناسب می ریزیم. سپس آرد، نشاسته و شکر را اضافه می کنیم.
- مواد را روی حرارت مناسب قرار می دهیم و هم می زنیم. هم زدن را تا به جوش آمدن شیر و پخت کامل آن ادامه می دهیم. بعد از پختن مواد، ظرف را از روی اجاق بر می داریم و نصف قاشق چای خوری وانیل را به همراه یک قاشق غذاخوری کره به مواد اضافه می کنیم.
- مواد را خوب هم می زنیم تا کاملاً مخلوط شود. در این مرحله سه چهارم فنجان هایی را که خیس کردیم با ترکیب آماده شده پر می کنیم. به باقی مانده مواد، شکلات اضافه می کنیم و مواد را تا جایی که شکلات ها خوب حل و یکنواخت شود، هم می زنیم.
- ترکیب حاضر را روی ترکیب ساده داخل فنجان ها می ریزیم.
- دسر فنجانی شکلاتی آماده شده را به مدت دو تا سه ساعت داخل یخچال قرار می دهیم. بعد از این مدت که دسر خوب خودش را گرفت، فنجان ها را روی یک بشقاب یا هر ظرفی بر می گردانیم. روی دسر را با موادی که دوست داریم تزئین می کنیم.

شیر- چهار لیوان ● آرد- سه قاشق غذاخوری ● نشاسته- یک قاشق غذاخوری ● شکر- سه چهارم لیوان ● وانیل- نصف قاشق چای خوری ● کره- یک قاشق غذاخوری ● شکلات- نصف استکان چای خوری

مامان وونی نی

نکات مهم درباره مراقبت از نوزاد

مهم ترین موضوع پس از به دنیا آمدن نوزاد، مراقبت از اوست. مراقبت کردن از کودک تازه متولد شده روش های خاصی دارد که باید حتما رعایت شود. در این مطلب به نکاتی درباره شست و شو و بهداشت پوست سر کودک می پردازیم.

پوسته ریزی پوست سر اگر چه منظره زیبایی ندارد، اختلالی شایع و بی خطر است. ممکن است کودک به مامختصری پوسته خشک شبیه شورده سر داشته باشد یا ممکن است در مواردی این پوسته ریزی شدید باشد و پوسته ها کاملاً ضخیم، چرب و زرد رنگ باشد یا حالت کبره داشته باشد. این اختلال ممکن است بین دو هفته تا سه ماهگی دیده شود که معمولاً بعد از چندین ماه خود به خود بر طرف می شود. علت ایجاد این پوسته ها آن است که غدد سیاسه موجود در پوست سر بیش از حد چربی ترشح می کند و این چربی هابه پوسته هایی خشک تبدیل می شود و می ریزد. بسیاری از کارشناسان معتقدند که ترشح بیش از حد هورمون ها در مادر و رسیدن آن به جنین هنگام تولد موجب فعال شدن بیش از حد غدد سیاسه می شود. وقتی پس از چند ماه میزان هورمون هادر بدن کودک پائین می آید، این اختلال هم از بین می رود.

برای برداشتن پوسته ها بهترین راه این است که دوبار در هفته

روغن های مخصوص کودک یا روغن های گیاهی مانند روغن زیتون را روی سر کودک بمالید و ۱۵ دقیقه صبر کنید؛ سپس موهای او را شانه کنید تا پوسته ها بریزد. سپس سر او را با یک شامپو ملایم مخصوص بچه بشوید. بعضی از پزشکان توصیه می کنند که شامپو را به مدت ۲۰ دقیقه روی سر کودک نگه دارید (با تاقتی که بچه می تواند تحمل کند) و سپس سر او را با یک پارچه یا حوله نرم ماساژ دهید.

این اختلال رفته رفته از بین می رود ولی اگر این حالت تا چندین ماه ادامه یافت یا شدت پیدا کرد و به دیگر قسمت های بدن انتشار یافت با یک متخصص اطفال مشورت کنید. ممکن است پزشک یک شامپوی دارویی تجویز کند.

کافه سلامت

افراد ۷ تا ۱۸ ساله

بیشتر گرفتار چاقی هستند

چاقی زمانی اتفاق می افتد که انرژی دریافتی بدن بسیار بیشتر از انرژی تولیدی باشد. اگر مقدار مواد غذایی دریافت شده در بدن بیش از حد باشد و مصرف نشود چاقی اتفاق می افتد. در بزرگ سالان با اندازه گیری توده بدنی می توان چاقی را اندازه گیری و مشخص کرد.

در کودکان با اندازه گیری قد و وزن و با اندازه گیری بی ام آی طبق منحنی های رشد کودک و بر اساس سن، محاسبات لازم انجام و مشخص می شود که کودک به چاقی دچار شده است یا به آن مبتلا نیست.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در این باره می گوید: برای کودکان از دو سالگی محاسبه توده چاقی بر اساس سن تا ۱۸ سالگی مشخص شده و بعد از آن مانند بزرگ سالان این موضوع، محاسبه می شود.

در ۱۰ سال گذشته میزان شیوع چاقی افزایش یافته است و بیشتر به سنین ۱۸ تا اختصاص دارد. وی افزود: مهم ترین کار برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در کودکان این است که برنامه غذایی در ست و حساب شده ای داشته باشند. در برنامه غذایی ضمن تنوع و تامین نیاز روزانه از فیصل پروتئین، ویتامین و مواد نشاسته ای باید از خوردن بی رویه کودکان جلوگیری کرد.

سلامت

مرز هشدار چاقی



داشتن دور شکم ۹۰ سانتی، مرز هشدار چاقی به شمار می آید که باید جدی گرفته شود. نتایج مطالعات نشان می دهد، اگر دور شکم فردی، ۹۵ سانت باشد یعنی این که چاقی دور شکم دارد و باید حتماً این چاقی را درمان کند. ۵۰ درصد جمعیت کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند، اما متأسفانه هشدار ها درباره عوارض خطرناک چاقی در کشور جدی گرفته نمی شود، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی از مهم ترین عوارض چاقی و اضافه وزن است که در سنین پایین بروز می کند.

اصلی ترین راهکار درمان چاقی

اصلاح شیوه زندگی، راهکار اصلی و اساسی در مان چاقی است و هر نوع روشی حتی زیبایی نیز تأثیری در پیشگیری از چاق شدن ندارد. پیکر تراشی نوعی جراحی زیبایی است که افراد برای کاهش اندازه بدن اقدام به این کار می کنند؛ این در حالی است که پیکر تراشی، راهکاری برای درمان چاقی به شمار نمی آید. هر چند فرد با انجام عمل پیکر تراشی، چربی زیر پوست را بر می دارد اما اگر شیوه زندگی سالم و تغذیه مناسب را در پیش نگیرد، دوباره چاق می شود و به جای چربی های زیر پوستی، چربی ها احشایی رشد می کند؛ ضمن این که پیکر تراشی جراحی محسوب می شود و می تواند خطرات و عوارض ناشی از جراحی را نیز به همراه داشته باشد. حدود ۷۰ درصد کل مرگ های قابل انتساب به اضافه وزن و چاقی در زنان و مردان ایرانی، مربوط به بیماری های قلبی عروقی است.

[...]

دیابت دومین بیماری قابل انتساب به بالا بودن نمای توده بدنی، علت حدود ۶۰۰ هزار مرگ در جهان بوده و ۴/۵ درصد در افرادی بوده است که نمای توده بدنی زیر ۳۰ داشته اند. بیماری مزمن کلیوی و سرطان ها نیز علت کمتر از ۱۰ درصد مرگ های قابل انتساب به چاقی و اضافه وزن است.