پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با 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.

دکتر جمال میرزایی
فلوشیپ فوق تخصص نقص ایمنی

درباره مراقبت از بیماران سرطانی توضیح دهید. این که این بیماران چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

در سرطان به دلیل افت سلول های دفاعی، احتمال ابتلا به عفونت افزایش می یابد به طوری که حتی ممکن است میکروب های فرصت طلبی که از مدت ها قبل در بدن بیمار پنهان شده اند، با توجه به ضعف و اختلال عملکرد سیستم ایمنی از فرصت استفاده و ایجاد بیماری کنند.

یکی از علایم و نشانه های عفونت در سرطان، تب است که امروزه با دماسنج های دیجیتال، اندازه گیری مرتب و مداوم دمای بدن بیمار کار راحتی است. اندازه گیری دما از طریق زیر بغل نسبت به دهان بهتر است چرا که این کار بهداشتی نیست و ممکن است آلودگی را وارد دهان بیمار کند. علاوه بر آن ممکن است درجه دما به دلیل خوردن و نوشیدن مواد غذایی سرد و گرم قابل اطمینان نباشد. همچنین اگر بیمار کودک باشد، نگهداری دماسنج در دهان برایش کار راحتی نیست.

اما این نکته را در خصوص اندازه گیری دما از طریق زیر بغل باید در نظر داشت که دمای زیر بغل از دمای داخل بدن هفت دهم کمتر است یعنی به دمای به دست آمده از زیر بغل باید هفت دهم اضافه شود. مراقب اصلی بیمار در زمانی که کنار بیمار قرار دارد، ماسکی را که روی بینی و دهان خود گذاشته باید حداقل هر ۱۲ ساعت یک بار عوض کند. اگر نیاز به لمس بیمار باشد، باید دستانش را به روش علمی بشوید و بعد از کار مراقبتی نیز دوباره شست وشو را انجام دهد و بعد از هر شست وشوی علمی، باید از ضد عفونی کننده های خاص استفاده شود بعد دست ها را خوب آب کشی کند. اگر بیمار کودک است و باید در آغوش گرفته شود، لازم است گان پوشیده و به صورت روزانه تعویض شود.

در زمان پوشک کردن بچه، بعد از ضد عفونی دست ها حتما باید از دست کش یک بار مصرف استفاده شود.

از پوست و مخاط بدن بیمار مراقبت کنید. به صورت طبیعی پوست بدن، ما را از عوامل بیماری زا و باکتری های فرصت طلبی که روی پوست ما هستند، محافظت می کند اما در مبتلایان به سرطان چون گلبول های سفید تعدادشان کم می شود و شیمی درمانی پوست را شکننده و خشک می کند، باکتری ها می توانند وارد بدن شوند.

کودک

حساس ترین سن ابتلا به چاقی در کودکان

خانواده‌ها باید در خصوص سبد غذایی کودک دقت ویژه‌ای داشته باشند اما متأسفانه هنوز برخی خانواده‌ها، چاقی و فربه بودن کودک را نشانه سلامتی وی می‌دانند. محمد هاشمی دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: مطالعات نشان داده است که بین ۶ تا ۹ سالگی، سن حساسی برای ابتلا به چاقی است و فردی که در این سن به چاقی مبتلا شود، احتمال چاقی بیش از حد در بزرگ سالی در وی وجود دارد که این سن دقیقاً با سن ابتدای تحصیل کودک مطابقت دارد. تغذیه کودکان و میزان فعالیت بدنی کودک در سن ۶ تا ۹ سالگی بسیار حائز اهمیت است و متولیان وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش باید نظارت بیشتری بر خوراکی هایی که در بوفه‌های مدارس به فروش می‌رسند، داشته باشند. خانواده‌ها نیز باید در خصوص سبد غذایی کودک دقت ویژه‌ای داشته باشند اما متأسفانه هنوز برخی از خانواده‌ها، چاقی و فربه بودن کودک را نشانه سلامتی وی می‌دانند و با مراجعه به مطب پزشک به دنبال داشتن فرزند چاق هستند. آگاهی دادن به خانواده‌ها در این زمینه بسیار مهم است. هم اکنون تعداد زنگ‌های تفریح مدارس نسبت به سابق بیشتر شده و این باور غلط وجود دارد که کودک در هر زنگ تفریح باید خوراکی مصرف کند. کودکان نیازمند میان وعده هستند اما این تغذیه باید سالم باشد و در میان وعده‌ها از مصرف فست‌فودهای شیرین و همچنین خوراکی‌های شور مانند چیپس و پفک اکیداً خودداری شود.

چند رژیم غذایی معروف که افراد مشهور برای لاغری از آن‌ها کمک گرفته‌اند

لاغری به سبک سلبریتی‌ها!

تغذیه

دغدغه لاغری یکی از موضوعاتی است که همیشه عده زیادی با آن درگیر هستند. بیشتر افراد دلشان می‌خواهد خیلی زود و راحت لاغر شوند به همین دلیل ممکن است رژیم‌های عجیب و غریبی را امتحان کنند که احتمالا مورد استقبال سلبریتی‌ها و افراد مشهور بوده است زیرا آن‌ها از اندام ایده‌آلی برخوردارند و معمولا به جدیدترین روش‌ها دسترسی دارند. در ادامه چند رژیم غذایی معروف را که افراد مشهور برای لاغری از آن‌ها کمک گرفته‌اند، معرفی می‌کنیم.

رژیم غذایی کودک

صبحانه و ناهار در برنامه رژیم غذایی کودک حدود ۱۴ شیشه غذای کودک است. این رژیم غذایی را «تریسی اندرسون» که یک مربی مشهور تناسب اندام است پیشنهاد داده و افراد بسیاری از ستاره‌های هالیوودی مانند «جنیفر آنیستون» و «ریس ویترسپون» از آن استفاده می‌کنند. این رژیم غذایی عجیب، توجه رسانه‌ها و افراد زیادی را برای لاغری به خود جلب کرده است.

رژیم غذایی ۸-۱۶

در این رژیم غذایی، فرد در هر روز ۵ هزار کالری بین ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر دریافت می‌کند. یعنی مواد غذایی مورد نیاز خود را تنها طی ۸ ساعت می‌تواند بخورد و ۱۶ ساعت باقی مانده از روز را نباید چیزی بخورد. «هیوجکمن» به منظور کاهش وزن و عضله‌سازی برای ایفای یکی از نقش‌هایش از این رژیم غذایی استفاده کرد.

رژیم غذایی کلوچه

رژیم غذایی کلوچه دکتر سیگال از سال ۱۹۷۰ میلادی وجود داشته است. در آن فرد می‌تواند روزانه شش کلوچه بخورد و برای شام از مرغ، ماهی یا یک غذای سالم استفاده کند. کلوچه‌هایی که در این رژیم استفاده می‌شود طعم‌های مختلفی مانند تکه‌های شکلات، جو، زغال اخته، موز یا نارگیل دارد.

«نیکول اسنوکی» از جمله افرادی است که رژیم غذایی کلوچه را امتحان کرده و از نتیجه آن راضی بوده است.

رژیم غذایی PH

طراحان این رژیم غذایی معتقدند غذاهای اسیدی مانند گوشت و لبنیات، فشار زیادی به بدن وارد می‌کند و باعث افزایش وزن و التهاب می‌شود به همین دلیل سبزیجات سبز را جایگزین آن‌ها کرده‌اند تا بدن قلیایی شود. «کیرستن دانست» از جمله کسانی است که برای لاغر شدن از این رژیم غذایی استفاده کرده است.

رژیم غذایی رنگی ۷ روزه

در این رژیم غذایی فرد باید در هر روز غذاهایی با یک رنگ مصرف کند. این رژیم با رنگ سفید شروع می‌شود و با قرمز، سبز، نارنجی، بنفش و زرد ادامه می‌یابد سپس تمام رنگ‌ها در روز هفتم برنامه استفاده می‌شوند.

جزئیات این رژیم غذایی، در کتابی به همین نام از «ویندی ویسل» ذکر شده است. تعدادی از هنر پیشه‌های معروف از جمله افرادی هستند که از این رژیم برای لاغری کمک گرفته‌اند.

رژیم غذایی حجمی

این رژیم غذایی را «باربارا رولز» استاد تغذیه دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا طراحی کرده است که در آن از غذاهای کم کالری‌تر مانند شیر کم چرب، حبوبات، میوه‌های غیرنشاسته‌ای و سبزیجات استفاده می‌شود و مصرف غذاهای پرانرژی به حداقل می‌رسد.

رژیم غذایی میوه

در این رژیم غذایی همان‌طور که از نام آن می‌توان فهمید فقط از میوه و گاهی آجیل استفاده می‌شود. این رژیم مورد علاقه «استیو جابز» و «اشتون کوچر» بوده است اما به گزارش روزنامه گاردین، پیروی از این رژیم، کار اشتون کوچر را به دلیل مشکلات مربوط به لوزالمعده به بیمارستان کشید. منتقدان این رژیم معتقدند بدن انسان به تمام مواد مغذی نیاز دارد و زنده ماندن با میوه‌خواری تقریبا ناممکن است.

رژیم حجمی یک برنامه طولانی مدت است که در کنار آن باید ورزش کرد. رژیم غذایی حجمی تا حد زیادی به خوراکی‌هایی متکی است که حاوی آب فراوان هستند زیرا طراح آن معتقد است فقط نوشیدن برای یک رژیم غذایی سالم و اثربخش کافی نیست زیرا آب صرفاً تشنگی را برطرف می‌کند نه گرسنگی را

منبع: مجله اینترنتی تناسب اندام، باشگاه خبرنگاران

بکشه ها

شناخت بیماری ها

بیماری خاموش در کمین ضریب هوشی کودکان

تأخیر در تشخیص و درمان بیماری‌های متابولیک ارثی خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تاخیر، ظرفیت ضریب هوشی کودک کاهش بیشتری می‌یابد.

شهلا فرشیدی متخصص کودکان و فوق تخصص بیماری‌های متابولیک کودکان گفت: به دلیل شایع بودن ازدواج‌های فامیلی در ایران، تقریباً از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، یک نفر دچار بیماری‌های متابولیک ارثی است که به دلیل تاخیر در تشخیص به موقع، در آینده با عوارض شدیدی روبه‌رو می‌شود. ضایعات شدید مغزی، عقب‌ماندگی ذهنی، فلج‌های عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ‌های ادراری، نارسایی‌های چشمی مانند آب‌مروارید و آب‌سیاه و بیماری‌های قلبی از عوارضی هستند که برای کودکان مبتلا به این مشکل پدید خواهد آمد. تأخیر در تشخیص و درمان این نوع بیماری‌ها بسیار خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تأخیر در تشخیص و درمان بیماری‌های متابولیک ارثی، ظرفیت ضریب هوشی کودک ۴/۵ واحد کاهش می‌یابد. به طوری که اگر در یک سال اولیه تولد، بیماری کودک شناخته و درمان آغاز نشود، حدود ۵۰ درصد ظرفیت ضریب هوشی کودک کاهش می‌یابد و درمان وی در آینده با مشکلات بیشتری روبه‌رو خواهد شد.

با توجه به این که بیماری‌های متابولیک یکی از موارد شایع و نیازمند مشاوره ژنتیک هستند، شاید بهتر باشد درباره مشاوره ژنتیک و انواع آن بیشتر صحبت شود و تمامی زوج‌ها حتی افرادی که با هم فامیل نیستند نیز بهتر است قبل از ازدواج از خدمات مشاوره ژنتیک استفاده کنند.

باشگاه خبرنگاران

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

داده‌های تصویری

فواید آجیل برای بدن ما

بادام هندی

ضد سرطان، کاهش سنگ کیسه صفرا، کمک به هضم غذا

بادام درختی

منبع منیزیم، مس، ویتامین ای و فسفر. درمان زخم روده، مثانه و اسهال، مقوی معده و سینه و پاک کننده روده

پسته

به کاهش وزن کمک می‌کند، ضد دیابت، ضد سرطان، به کاهش فشار خون کمک می‌کند

گردو

دارای چربی امگا۳، کاهش خطر دیابت، افزایش سلامت قلب، کاهش استرس، کاهش احتمال سرطان سینه

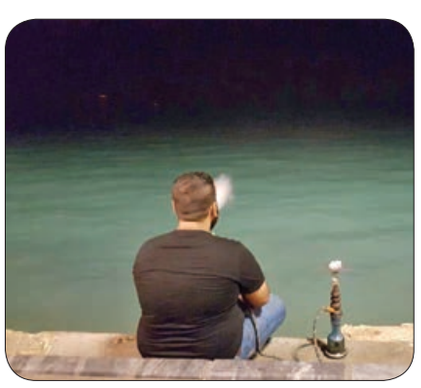
آشپزی من

دونات فرانسوی

- آرد - ۵۵۰ گرم
- آب ولرم - ۱۲۰ میلی لیتر
- شیر ولرم - ۳۶۰ میلی لیتر
- شکر - ۶۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- مایه خمیر - یک قاشق مرباخوری
- کره نرم شده - ۶۰ گرم
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم
- پودر قند - به میزان لازم
- میوه های فصل - برای تزیین

- مایه خمیر را همراه با شیر و آب و شکر در ظرفی می‌ریزیم سپس تخم مرغ را به آن‌ها اضافه می‌کنیم. مواد را خوب هم می‌زنیم تا کاملا یکدست شوند.
- آرد را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم به مواد قبلی می‌افزاییم و به هم زدن ادامه می‌دهیم.
- کره را هم به مواد اضافه می‌کنیم و خوب خمیر را ورز می‌دهیم سپس آن را داخل یک کیسه در دمای اتاق قرار می‌دهیم تا استراحت کند.
- پس از گذشت یک ساعت، سطح میز را آردپاشی و خمیر را روی آن پهن می‌کنیم.
- خمیر را به شکل مکعب‌های کوچک، برش می‌دهیم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. وقتی روغن خوب داغ شد، خمیرهای مکعبی را داخل روغن سرخ می‌کنیم.
- سطح دونات‌های آماده شده را با پودر قند می‌پوشانیم.
- دونات‌ها آماده‌اند. آن‌ها را در کناری قرار می‌دهیم تا خنک شوند.

کافه جوانی

قلیان و افزایش سکته مغزی در جوانان

مصرف قلیان که امروزه در میان جوانان و نوجوانان رواج زیادی پیدا کرده، سکته مغزی را افزایش داده است. به گزارش ایران اکونومیست، بابک زمانی رئیس انجمن سکته مغزی در این باره افزود: برای نوجوانان و جوانانی که در مکان های بسته قلیان می کشند، خطر سکته بیشتر است. مواد موجود در تنباکوی مصرفی قلیان حاوی ۴۰۰ نوع ماده سمی است که باعث افزایش فشار خون و سکته مغزی می شود. هم اکنون به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در کشور، ۱۵۰ نفر هر سال دچار سکته مغزی می شوند و این مسئله ارتباط مستقیمی با مصرف قلیان، سیگار و فشار خون بالا دارد. به گفته وی، انجمن سکته مغزی ایران کمپین «قلیان ها را گلدان کنیم»، راه اندازی کرده و از هنرمندان و افراد سرشناس خواسته است تا در این زمینه تبلیغات متعددی انجام دهند و مخالفت خود را با مصرف بی رویه قلیان به عموم مردم اعلام کنند. بنابراین گزارش، شیوع سن ابتلا به سکته مغزی در ایران ۱۰ سال پایین تر از سایر کشورهاست، به طوری که اکنون سن ابتلا به این بیماری در کشورمان حدود ۵۰ سال است، در حالی که سن بروز سکته های مغزی در سایر کشورها بالاتر از ۶۰ سالگی است.