

## پرستش و پاسخ

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

## دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

**پسر هشت ساله ام کف دست ها و پاهاش بیشتر مواقع زرد رنگ است. علت آن چیست؟ مربوط به چه مشکلی است؟**

ج: زرد بودن کف دست و پا علل مختلفی دارد. یکی از شایع ترین علل، خوردن غذاهای حاوی کاروتن به میزان زیاد است.

خوردن مقدار زیادی هویج، حبوبات یا مرکبات هم می‌تواند از عوامل آن باشد. در صورت زردی در دیگر قسمت‌های پوست، باید آزمایش خاص خون داده شود. در برخی حالات ارثی، افزایش ضخامت پوست کف دست و پا عامل آن است.

**۱۰ ساله‌ی می‌شود موها بر اثر کوتا نه‌نگر ده‌ام ولی فقط حدود دو سال رشد کرد و بعد متوقف شد. هیچ رشدی ندارد، چه کار باید بکنم؟ خیلی دوست دارم موها ب بلند شود، مخصوصا که همسرم ابرامی گیرد.**

میزان رشد ماهانه مو، در نژادها و افراد مختلف متغیر است. حتی در یک فرد در سنین مختلف نیز می‌تواند متفاوت باشد. اگر رشد مو متوقف شود برای معاینه و آزمایش لازم باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

## بیشتر بدانیم

## دندان هم می‌میرد!

زمانی که دیگر خونی به دندان نمی‌رسد، مرگ به سراغ آن می‌آید. این مرگ زمانی به سراغ دندان می‌آید که پوسیدگی و آسیب دیدگی دندان مزمن شده باشد. به گزارش عصر ایران، دندان از سه لایه مینا، عاج و مغز تشکیل شده است. مغز دندان حاوی رگ‌های خونی و اعصاب است. اعصاب مرده یا در حال مرگ در مغز دندان، می‌تواند به شکل گیری یک دندان مرده منجر شود. همچنین، یک دندان مرده دیگر هیچ خونی دریافت نمی‌کند. یک عصب مرده در دندان گاهی اوقات به عنوان یک مغز دندان نکروتیک یا دندان بدون مغز نیز شناخته می‌شود. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، دندان در نهایت به خودی خود می‌افتد اما انتظار برای فرا رسیدن این رخداد می‌تواند خطرناک باشد زیرا دندان عفونی می‌شود و فک و دندان‌های دیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یک دندان مرده همواره از طریق نگاه کردن، شناسایی نمی‌شود. تنها یک دندان پزشک قادر به تشخیص آن خواهد بود و بر همین اساس است که مراجعه منظم به دندان پزشک اهمیت دارد. با وجود این، دو علامت اصلی یک دندان مرده که می‌تواند به شناسایی آن کمک کند، در دو تغییر رنگ دندان است.

### درد

مرگ عصب یا یک عفونت به طور معمول موجب افزایش شدت درد می‌شود. احساس درد به واسطه یک عصب مرده شاید عجیب به نظر برسد اما درد در درون دندان ریشه ندارد بلکه از پایانه‌های عصبی فوق‌العاده حساس اطراف بخش بیرونی دندان که به نام غشای پرپودنتال شناخته می‌شود، سرچشمه می‌گیرد. با کتری‌ها و بقایای عصب مرده یا چرک در حفره مغز دندان جمع می‌شود و به غشای پرپودنتال فشار وارد می‌کند که می‌تواند موجب احساس درد شدید شود.

اگر عفونتی وجود داشته باشد، ممکن است به‌آبسه و تولید علایم دیگر منجر شود از جمله:

- مزه بد دهان - بوی بد دهان - تورم - جوش روی لثه‌ها

### تغییر رنگ

اگر دندان مرده باشد، اغلب رنگ آن تیره‌تر خواهد شد و فر دمکن است متوجه تغییر رنگ زرد، خاکستری یا سیاه شود. تغییر در رنگ، معمولاً به واسطه مرگ سلول‌های قرمز خون رخ می‌دهد. این شرایط بسیار شبیه اثر کبودی است. تغییر رنگ معمولاً در صورت رسیدگی نکردن به یک دندان مرده رخ می‌دهد و با گذشت زمان، مشهودتر می‌شود.

### پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان از لایه بیرونی آن آغاز می‌شود اما با گذشت زمان، می‌تواند موجب بروز حفره و نفوذ به لایه‌های عمیق‌تر دندان شود. در صورت درمان نشدن پوسیدگی، این شرایط می‌تواند به مغز دندان برسد و مسیر را برای ورود باکتری‌ها به دندان و مرگ عصب فراهم کند. مغز دندان سالم، یک واکنش التهابی به باکتری‌ها خواهد داشت و تلاش می‌کند با عفونت مبارزه کند اما سلول‌های سفید خون تامدتی می‌توانند به مبارزه ادامه دهند. با افزایش فشار درون مغز دندان، جریان خون قطع و گرسنگی عصب به مرگ مغز دندان منجر می‌شود.

# نکاتی برای درمان زردی نوزاد

مشهورترین درمان خانگی و یکی از موثرترین روش‌های درمان زردی نوزاد است. (با مشورت پزشک)

### \*مواد مکمل همراه با شیر خشک

اگر کودک شما شیر خشک می‌خورد، پزشک می‌تواند مکملی تجویز کند که به درمان زردی کمک کند.

### \*حمام نوزاد با گل بنفشه و گل ختمی

یکی از درمان‌هایی که برخی متخصصان طب سنتی آن را پیشنهاد می‌دهند، حمام کردن نوزاد با عصاره یا جوشانده گیاه گل بنفشه و گل ختمی است. برای انجام این روش ساده، کافی است با اضافه کردن گیاه گل بنفشه و ختمی به آب گرم داخل وان نوزاد، او را حمام کنید.

### \*درمان با لامپ‌های مخصوص

لامپ‌های خورشیدی مخصوص، یک درمان جایگزین فتوتراپی در بیمارستان هاست.

### ● نکات مهم تغذیه مادر هنگام وجود زردی در نوزاد

توجه داشته باشید زمانی که نوزاد زردی دارد، مادر باید از خوردن غذاهای دارای طبع گرم خودداری کند. مادران شیرده، عرق کاسنی و شاهتره را به نسبت مساوی مخلوط و روزی سه استکان مصرف کنند. مادران شیرده بهتر است مصرف شیرینی‌ها، غذاهای پرچرب، سرخ کرده، پرادویه، انواع بستنی، فالوده و مواد نشاسته‌ای را در ماه‌های آخر بارداری کم و حتی اگر می‌توانند قطع کنند. توجه داشته باشید در شرایط خاص جسمی نوزاد و بالا بودن میزان زردی، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید و از روش‌های پیشنهادی برای درمان زردی نوزاد در خانه بدون مشورت با پزشک استفاده نکنید.

سلامت نیوز، تندرستی

مادران نشان دارند، احتمال ابتلا به زردی در آن‌ها بالاست، چرا که در این شرایط، تجزیه و شکستن سلول‌ها بیشتر رخ می‌دهد. در نتیجه بیلی‌روبین بیشتری تولید می‌شود.

### ● یک نشانه ساده برای تشخیص زردی نوزادان

به آرامی روی پوست را فشار دهید، اگر در ناحیه فشرده شده، قسمت زرد رنگ ایجاد شد، قبل از هر اقدامی با پزشک مشورت کنید. در این حالت ادرار نوزاد تیره رنگ و مدفوع وی بی‌رنگ است، در حالی که باید زرد یا نارنجی باشد. معمولاً دمای بدن کودک بالاتر از حد طبیعی است (از ۳۷/۷ درجه بیشتر).

### ● درمان‌های خانگی زردی نوزاد

#### \*نور خورشید

هنگام بروز زردی کم در نوزادان، با مشورت پزشک می‌توانید از نور خورشید کمک بگیرید. نگه داشتن کودک در نور خورشید، بسیار تاثیر گذار است فقط مراقب باشید طولانی مدت در معرض نور خورشید قرار نگیرید زیرا ممکن است باعث آفتاب سوختگی وی شود.

#### \*آب جوانه گندم

آب جوانه گندم کمک می‌کند تا سموم بدن کودک دفع شود. اگر کودک توسط شیر مادر تغذیه می‌شود، مادر باید آب جوانه گندم مصرف کند زیرا از طریق شیر مادر به کودک می‌رسد.

#### \*شیردهی مداوم

کودک باید به طور منظم تغذیه شود. تغذیه منظم کمک می‌کند تا بیلی‌روبین شسته شود، همچنین به کارکرد کبد کمک می‌کند و بدن نوزاد آب کافی خواهد داشت.

#### \*شیر خشک و ترنجبین

ترکیب گز انگبین، شیر خشک و ترنجبین



### کودک

**مهمین رضائی | خبرنگار**  
بعضی نوزادان وقتی به دنیا می‌آیند، بدن و سفید چشم‌شان بیشتر از حد معمول زرد است. زردی نوزادان به دلیل میزان بالای بیلی‌روبین در بدن‌شان ایجاد می‌شود. این بیماری، سبب ایجاد رنگدانه‌های زرد در پوست و سفید چشم می‌شود و درمان‌های مختلفی دارد. وسیله‌ای که بیشتر ما می‌شناسیم دستگاه فتو تراپی با نور ماورای بنفش است. زردی نوزادان اگر کم باشد در مراحل اولیه، کم‌خطر و در منزل نیز قابل درمان است.

بیلی‌روبین رنگدانه زرد رنگ است. این رنگدانه

از تجزیه گلبول‌های قرمز تولید می‌شود. بیلی‌روبین بعد از فرایندهایی خاص در کبد از طریق

ادرار و مدفوع دفع می‌شود. این فرایند به

طور معمول هم در بزرگسالان و هم در کودکان

اتفاق می‌افتد. در نوزادان، چون کبد هنوز بالغ

نشده است و برای فرایند بیلی‌روبین، نیاز به زمان

چند ساعت تا چند روز دارد، تجمع این رنگدانه

باعث زردی نوزاد می‌شود اما گاهی ممکن است

زردی نوزاد نشانه یک مشکل اساسی باشد. به

طور معمول زردی نوزاد از سر شروع می‌شود و

به سمت شانه‌ها، تنه و در نهایت پاها ادامه پیدا

می‌کند. در صورتی که سطح بیلی‌روبین بسیار

● زرده‌های تخم مرغ را با شکر مخلوط کنید و خوب

هم بزنید تا پف کند.

● بعد شیر نارگیل را به شکر ورزده‌ها اضافه کنید و

کاملاً هم بزنید و آن را روی حرارت بگذارید.

● بعد از جوش آمدن، مرتب هم بزنید تا کاملاً زرده‌ها

پخته و مایه صاف و یک دست شود.

● در این مرحله، پودر نارگیل را اضافه و مخلوط

کنید. سپس مواد را از روی حرارت بردارید و کنار

بگذارید.

● پودر ژلاتین را به روش بن‌ماری با مقدار کمی آب،

روی حرارت بخار کتری بگذارید تا حل شود.

● پنیر خامه‌ای و خامه را هم مخلوط کنید و خوب

هم بزنید. حالا همه مواد را در مخلوط کن بریزید تا

کاملاً رده شود.

● از مواد به اندازه یک فنجان بردارید و بارنگ

خوراکی مد نظرتان مخلوط کنید و برای تزئین نگه

دارید و بقیه مواد را در قالب ژله بریزید و یک و نیم

ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً مواد بسته شود

و بعد مواد رنگی را روی آن بریزید و چند ساعت دیگر

در یخچال بگذارید.

● ظرف ژله را در دیس مناسبی برگردانید و روی آن

را با پودر پسته و پودر نارگیل تزئین کنید.

## آشپزانه

## دسر نارگیل



- خامه فرم گرفته - ۲ لیوان
- پنیر خامه‌ای - ۲۵۰ گرم
- پودر نارگیل - یک پیمانه
- پودر ژلاتین - دو سوم لیوان
- زرده تخم مرغ - ۵ عدد
- شیر نارگیل - یک لیوان
- شکر - یک لیوان

**خراسان**

**مرکز آموزش تخصصی رسانه**

**همراه با اعطای مدرک معتبر و قابل ترجمه**

**آغاز ثبت نام مستأجله**

تست نام حضوری

مشهد - بلوار شهید صدوقی (اسرار آید) - سالن ۱۸ - شماره ۲۵ - پلاک ۱۸ - تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵

تست نام اینترنتی

[www.edu-kh.ir](http://www.edu-kh.ir)

دپارتمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات (هزار تومان)	شهریه	روز	ساعت
<b>گرافیک</b>	فتوگرافیک مقدماتی تا پیشرفته	علیرضا عثمانی	۴۰	۲۷۵	شنبه	۱۴-۱۸
	اینتراین	علی کنویسی	۴۰	۲۶۰	پنجشنبه	۱۶-۲۰
	ایلوستریتور	فواد آرام	۴۰	۲۷۰	شنبه	۱۴-۱۸
	تایپوگرافی و لوگوگرافی	مهرداد درویشی	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۸-۲۰
<b>روزنامه نگاری</b>	خبرنویسی مقدماتی	امیرحسین یزدانی‌پناه	۱۰	۴۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۵-۱۷
	روزنامه‌نگاری اقتصادی	مجیدرضا افکاری	۱۰	۴۰۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۴-۱۶
	تولید نشریه	سیدمحمطفی صابری	۱۰	۴۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۳:۴۰-۱۵
	پاندکت مطبوعاتی	علیرضا خاخواه	۱۰	۴۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۶:۳۰-۱۸
<b>عکاسی</b>	مبانی عکاسی	مهرداد پیرسالاری	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۱۶:۳۰-۱۸
	ویرایش حرفه‌ای عکس	رسول امین‌زاده	۱۰	۲۲۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۸
	تیربازی چهارم	علی حبیبیان	۷	۲۸۵	دوشنبه	۱۶-۲۰
	ترک عکس	مهرداد فاضل	۱۰	۲۲۵	پنجشنبه	۱۴-۱۸
<b>مدیر دپارتمان مهندسی</b>	عکاسی پیشرفته	محمدرضا چابک‌روش	۱۲	۲۹۰	سه‌شنبه	۱۶-۲۰
	عکاسی پیشرفته	فرامرز عامل‌رودبار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۴:۳۰-۱۶
	ترکیب بندی در عکس	نوشین وفادار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه	۱۸-۲۰
<b>دپارتمان کارتون و انیمیشن</b>	طراحی پایه	بهناز یویا	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۹
	مدل سازی در مکس	حمید محمدزاده	۱۰	۲۴۵	یکشنبه	۱۴-۱۶
	انیمیت در مایا	احمد علمدار	۱۰	۲۴۵	شنبه	۱۸-۲۰
	انترآکیت	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۰-۱۲
<b>مدیر دپارتمان سید مصطفی حسینی</b>	پریمیر	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۲-۱۴
	استاپ موشن: از هر وک تا تایم لپس	سیدمجتبی موسوی جزایری	۱۲	۵۹۰	شنبه و سه‌شنبه	۱۶-۲۰
	مجری گری مددماتی	مرتضی ملتجی	۸	۲۴۵	چهارشنبه	۱۸-۲۰
	دوبله مددماتی	مجید داوودی	۱۰	۲۴۵	یکشنبه	۱۶-۲۰
<b>دوبله و گویندگی</b>	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	دوشنبه	۱۴-۲۰
	صدای بازی و مقدمات آواز (خانوها)	میترا اسگری	۱۲	۳۵۵	شنبه	۱۸-۲۰
	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۲۹۰	شنبه	۱۴-۱۶
	تئوری موسیقی (سلفژ)	میترا اسگری	۱۲	۲۴۵	دوشنبه	۱۴-۱۶
<b>داستان نویسی</b>	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی نقی‌زاده	۱۰	۱۸۰	پنجشنبه	۱۴-۱۶
	فشار سازی و پلات در ادبیات داستانی	هادی نقی‌زاده	۱۰	۲۰۵	پنجشنبه	۱۶-۱۸
	دوره مقدماتی عناصر داستان	علی موسی‌زاده	۱۰	۱۸۰	شنبه	۱۶-۱۸
	تکنیک‌های دیالوگ‌نویسی	علی موسی‌زاده	۱۰	۲۰۵	چهارشنبه	۱۶-۱۸
<b>مدیر دپارتمان علی موسی‌زاده</b>	دوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان توری	۱۰	۱۹۰	چهارشنبه	۱۶-۱۸