

پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها، تنها با معاینه‌ی باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا‌لت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر تقی حسینیعلی

فوق تخصص روماتولوژی

علایم روماتیسم در کودکان چیست؟ دختر ۷ ساله ام بیشتر وقت ها گلودرد می شود، لطفا راهنمایی کنید.

انواع بیماری های روماتیسمی در تمامی سنین وجود دارد. در کودکان بیماری های روماتیسمی متعددی مشاهده می شود، معروف ترین آن ها تب روماتیسمی است که با گلودرد چرکی ارتباط دارد.

خوشبختانه این نوع روماتیسم امروزه با مصرف داروی پنی سیلین شیوع کمتری نسبت به گذشته دارد. می توان گفت بیشتر بیماری های روماتیسمی شایع در بزرگ سالان ، کودکان را نیز می تواند درگیر کند ولی تفاوت های عمده ای بین روماتیسم اطفال و بزرگ سالان وجود دارد که عبارت است از:

۱. دردهای اسکلتی در زمان رشد ممکن است با دردهای روماتیسمی اشتباه گرفته می شود.
۲. بعضی از بیماری های عفونی مثل عفونت های ویروسی و تب مالت ممکن است شبیه بیماری های روماتیسمی در اطفال باشد.
۳. بعضی از بد خیمی های کودکان علایمی شبیه توم مفصل یا آرتريت دارد که در این موارد لازم است بررسی های تشخیصی مثل آزمایش و تصویربرداری انجام شود.
۴. نوعی از روماتیسم اطفال به نام آرتريت روماتوید جوانان مختص اطفال است.
۵. نوجوانانی که با کمردرد مراجعه می کنند حتما باید از نظر تومور های بیضه بررسی شوند.

بنابر این ، هوشیاری پزشکان و والدین برای تشخیص به موقع روماتیسم در کودکان و شناسایی آن از دیگر بد خیمی های ضروری است .



پزشکی

چطور می توان ویروس آنفلوآنزا را از بین برد؟

با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا، نگرانی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز افزایش می یابد. یکی از مهم ترین راه های ورود ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا، دست های آلوده خود ماست. ویروس ها از راه تماس با سطوح آلوده، روی دست های ما جاش می کندو بعد در زمان خوردن یا دست زدن به صورت

وارد بدن مایم شود. بنابر این یکی از مهم ترین روش ها برای جلوگیری از ورود ویروس ها به بدن، تمیز نگه داشتن دست هاست اما بهترین روش برای تمیز کردن دست ها کدام است؟ این روزها برای نظافت دست ها در کنار شست و شوی آب و صابون، ژل های شست و شو بر پایه الکل نیز طرفداران خود را دارد. بررسی هانیز

نشان می دهد استفاده از این ژل های می تواند میزان ابتلای افراد به بیماری های گوارشی را تا حد زیادی کاهش دهد. اما آیا این ژل ها می تواند ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا را نیز از بین ببرد؟ بررسی جدید پژوهشگران ژاپنی نشان می دهد، ویروس های سرماخوردگی

مقاومت بسیار زیادی در برابر این ژل ها دارند. تا آن جا که حتی اگر به مدت ۲ دقیقه دست تان داخل این ژل ها باشد، ویروسی که روی آن جاش خوش کرده است، می تواند باز هم زنده بماند! اما آیا این به آن معناست که راه دیگری برای از بین بردن ویروس ها از روی دست نیست؟

راه آسان تری برای از بین بردن ویروس سرماخوردگی وجود دارد و این راه چیزی نیست جز شست و شوی خوب و کامل دست با آب گرم و صابون آنتی باکتریال به مدت ۳۰ ثانیه. شست و شوی خوب و کامل دست خود را با صابون های آنتی باکتریال در این فصل از یاد نبرید

منابع: Daily mail

پیشنهاد

ناگت مرغ و سبزیجات رژیمی



- سینه مرغ پخته - ۲ عدد
- کلم بروکلی - یک لیوان
- هویج پخته - یک عدد
- تخم مرغ - یک عدد
- پنیر رنده شده - ۲ قاشق غذاخوری
- آرد - به مقدار لازم
- بودر سوخاری - به مقدار لازم

● داخل قابلمه ای آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید سپس کلم بروکلی ها را داخل آن بریزید و پس از ۵ دقیقه که جوشید، با آب سرد آبکشی کنید. کلم بروکلی های جوشیده، سینه مرغ پخته، هویج خرد شده و پنیر رنده شده را داخل مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا به شکل خمیری نرم شود (می توانید دوبار چرخ کنید) سپس به آن نمک و فلفل بیفزایید.

● خمیر ناگت را یک ساعت داخل یخچال بگذارید و استراحت دهید. ● تخم مرغ را داخل کاسه ای بریزید و با چنگال هم بزنید. ● آرد سوخاری و آرد سفید را داخل ظرف های جداگانه بریزید، تکه هایی از مایه ناگت

بردارید و به آن شکل دهید سپس ناگت ها را به نوبت در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بغلتانید. ● پس از آماده شدن، ناگت ها را داخل سینی فر که چرب کرده اید و در فر بادمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا طلایی شود یا در روغن سرخ کنید. ● سپس همراه با سس و سالاد سرو کنید.

نکات:

● می توانید به مایه ناگت یک تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری آرد نخودچی اضافه کنید تا بافت منسجم تری داشته باشد. ● به جای کلم بروکلی می توانید از قارچ خام استفاده کنید.

شلیک عادت های آسیب زا به مغز

نخوردن صبحانه، کم نوشیدن آب و مصرف مواد قندی عادت هایی هستند که به مغز شما آسیب می رسانند

دانستنی ها

یاسمین مشرف مترجم

همه ما دوست داریم هر از چند گاهی با کارهایی مثل خوابیدن یا تماشای تلویزیون به مغزمان استراحت بدهیم تا سلامت بیشتر این



● نخوردن صبحانه

خودداری از مصرف صبحانه باعث کاهش سطح قند خون می شود و این شرایط به شدت به مغز آسیب می رساند، به ویژه اگر به طور مکرر اتفاق بیفتد. مغز شما بیشتر از هر عضو دیگری قند مصرف می کند، به طوری که روزانه ۲۰ درصد گلوکز بدن توسط مغز مصرف می شود. کاهش مکرر قند خون بر اثر مصرف نکردن صبحانه به مغز آسیب می رساند و باعث می شود مغز واکنش کمتری به محرک ها نشان دهد. در این شرایط سلول های مغز نمی توانند عملکرد درستی داشته باشند و با سرعت بیشتری خواجهند مرد.



● خوردن هله هوله

تحقیقات نشان داده است بخش هایی از مغز که مربوط به یادگیری، حافظه و سلامت ذهنی است در افرادی که از همبرگر، مواد غذایی سرخ شده، چیپس و نوشیدنی های گازدار در رژیم غذایی شان به مقدار زیاد استفاده می کنند، کوچک تر است.

از طرف دیگر انواع توت ها، غلات سبوس دار، آجیل و سبزیجات دارای برگ سبز عملکرد مغز را حفظ و روند تحلیل رفتن آن را کند می کند.



● مصرف زیاد مواد قندی

اگر به شکل پیوسته ای قند زیادی مصرف کنید، سلول های بدن از جمله سلول های مغزتان را در شرایط التهاب مزمن قرار می دهید، در این شرایط توانایی بدن برای جذب مواد مغذی مهم کاهش می یابد. در نهایت، شما در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و کوچک شدن هیپوکامپ، (ناحیه ای در مغز که حافظه را کنترل می کند)، قرار خواهید گرفت.



● کم نوشیدن آب

تاثیر کم آبی بر مغز بسیار سریع اتفاق می افتد. محققان می گویند حتی دو ساعت ورزش شدید بدون مصرف آب کافی می تواند به کاهش عملکرد شناختی مغز منجر شود. لازم نیست نگران مصرف مقدار مشخصی آب در طول روز باشید بلکه کافی است به تشنگی خود توجه کنید زیرا تشنگی نشانه نیاز بدن به آب است. سعی کنید به طور مداوم در طول روز آب بنوشید تا مغزی سالم داشته باشید.



● کم تحرکی

هر چقدر کمتر به ورزش منظم بپردازید، احتمال ابتلا به زوال عقل را در خودتان افزایش می دهید. کم تحرکی همچنین خطر بیماری هایی مثل دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی را که با آلزایمر ارتباط دارند، افزایش می دهد.

یادداشت

اشتباه برس نکشید

بانوان

برس زدن مو یکی از معمولی ترین کارهایی است که بیشتر توسط خانم ها انجام می شود.

اما آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است نحوه برس زدن تان اشتباه باشد و برای شما مشکل ایجاد کند. در این مطلب قصد داریم شما را با اشتباهات رایج برس کشیدن آشنا کنیم.

● قبل از برس زدن از محصولات آرایش مو استفاده نمی کنید

برای محافظت بیشتر از مو، روی موهای مرطوب خود کمی نرم کننده بزنید. قبل از برس کشیدن، برای کنترل الکتریسیته موهایتان از اسپری موری برس استفاده کنید. همچنین می توانید چند قطره روغن روی نوک انگشتان تان بریزید و آن را در بین موهایتان پخش کنید.

● باز کردن گره مو و برس کشیدن پس از استحمام

بلافاصله پس از شست و شو، موهای شما در آسیب پذیرترین حالت قرار دارد و احتمال شکستگی مو بسیار بالاست بنابراین متخصصان پیشنهاد می کنند قبل از دست زدن به برس، ابتدا با انگشتان تان گره های موی خود را باز و آن را نرم کنید یا این که قبل از باز کردن گره های مو، اجازه دهید که موهایتان به طور طبیعی خشک شود.

● موهای خود را از بالا به پایین برس می کشید

برای جلوگیری از شکسته شدن مو، هنگام باز کردن گره ها همیشه از پایین به بالا شروع تا از آسیب به مو جلوگیری کنید. برس کشیدن را از چند سانت بالاتر از نوک موهایتان شروع کنید، گره ها را باز کنید و سپس چند سانت بالاتر بروید و گره های بیشتری را باز کنید.

با این تقسیم بندی های کوچک، کارتان را به سمت ریشه ادامه دهید.

● استفاده از برس نامناسب

اگر موهای شما بلند است، از برس هایی استفاده کنید که قطر بیشتری دارد. همچنین برای حجم دادن به موهایتان، از برس گرد کمک بگیرید و برای صاف کردن موها از برس پارویی شکل استفاده کنید.

● یک دسته کردن مو و برس زدن

مورا به بخش های کوچک تقسیم کنید. یک تکه از مورا در دست بگیرید، برس بکشید و سپس بخش دیگری از مورا برس کنید، این کار از شکننده شدن و کشیده شدن مواز ریشه جلوگیری می کند.

● استفاده از برس های کشیف

باید برس مویتان را هفته ای یک بار شست و شو دهید. دندان های برس از موهای کنده شده و یک لایه مواد شیمیایی که از سطح مو پاک نشده اند، پر می شود. در غیر این صورت، باقی مانده مواد شیمیایی روز های قبل را روی موهایتان کشیده اید.

منابع: پارسی طب، زیبا مون

کودک

تاثیر کم خونی مادر

بر سلامت کودک

نتایج تازه ترین تحقیقات نشان می دهد، ریشه برخی از بیماری ها در کودکان، کم خونی مادران در دوران بارداری است.

اگر مادران طی ۹ ماه بارداری با کم خونی مواجه باشند، ممکن است کودکان شان به بیماری هایی چون اوتیسم یا اختلال ADHD (بیش فعالی) مبتلا شوند.

محققان سوئدی ۵۰۰ هزار مادر را در سال های ۱۹۸۷ تا پایان ۲۰۱۰ پایش کردند و به این نتیجه رسیدند که آهن خون قبل از هفته سی ام بارداری در رشد جنین موثر است و مادرانی که طی ۳۱ هفته بارداری با کم خونی مواجه اند احتمال مبتلا شدن کودکان شان به اوتیسم بیشتر است.

هر زن بالغ روزانه ۱۵ میلی گرم آهن نیاز دارد البته میزان در دوران بارداری افزایش می یابد چرا که میزان اضافی آهن برای خون سازی در جنین استفاده می شود؛ تحقیقات نشان داده است بیش از ۲۰ درصد زنان باردار در جهان با مشکل کم خونی مواجه اند.

نتایج این پژوهش در مجله JAMA Psychiatry منتشر شده است.

سلامت

۸ خاصیت روغن بادام شیرین

روغن بادام شیرین، روغن گیاهی با بافت سبک، به رنگ زرد کم رنگ و تقریباً بدون رایحه است که با فشردن بادام به دست می آید. این نرم کننده پوست به رفع خارش، درد، خشکی و التهاب پوستی مانند آگزما کمک می کند. روغن بادام برای انواع پوست، به خصوص پوست های خشک مناسب است.

● فواید مصرف روغن بادام شیرین

✓ برای سلامت پوست و مو مفید است

✓ سیستم ایمنی و هضم را بهبود می بخشد

✓ فشار خون و سطح کلسترول را تنظیم می کند

✓ به حفظ سلامت روده بزرگ کمک می کند

✓ در درد فشار عضلانی راتسکین می دهد



پژوهشکده گیاهان دارویی