

پرسش 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 فاطمه نعمت‌اللهی

جراح و متخصص زنان

یک هفته‌است زایمان کرده‌ام و از ۳ روز پیش تب و لرز و دل درد دارم. داروی خانگی مصرف کرده‌ام کامل خوب نشده‌ام آیا باید به پزشک مراجعه کنم؟ (بعضی می‌گویند تب شیر دهی است)

به این نکته توجه داشته باشید که چند روز یا چند هفته پس از زایمان، ممکن است علائم نگران کننده‌ای در بدن ظاهر شود که نشانه عفونت بعد از زایمان باشد. عفونت بعد از زایمان ممکن است در بخش‌های مختلف بدن ایجاد شود. هر زمانی که این علائم را مشاهده یا درد شدید در بدن احساس کردید، باید فوری به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید:

● اندومتريت

اندومتريت عفونتی است که محدوده بالای دستگاه تناسلی از جمله اندومترיום، میومترיום و بافت‌های اطراف آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● ماستیت بعد از زایمان

ماستیت بعد از زایمان نوعی عفونت سینه است که معمولاً عامل آن باکتری‌های مفید پوست یا باکتری‌های مفید دهان نوزاد است. این باکتری‌ها وارد جراثحت پوستی یا ترک نوک سینه می‌شوند.

● عفونت دستگاه ادراری

این عفونت از جمله عفونت‌های بعد از زایمان است که هم در زنانی که زایمان طبیعی و هم در زنانی که زایمان سزارین داشته‌اند، ممکن است به وجود بیاید.

● علائم عفونت

تب بالا، بوی بد، درد شکم پس از زایمان، خون ریزی زیاد یا ترشح حاوی خون از واژن، احساس درد در یک یا هر دو سینه، حالت تهوع، استفراغ مکرر، مشکل تنفسی، سردرد شدید.

هر گونه مشکلی در بدنتان به وجود آید، بهترین راه برای حل آن مراجعه به پزشک متخصص زنان است. نگران نباشید، بیشتر عفونت‌های بعد از زایمان با استفاده از آنتی بیوتیک، درمان می‌شوند.

پیداشت

شستن قلم موهای آرایشی



قلم موهای آرایشی یکی از پرکاربردترین لوازم آرایش است

که باکتری و آلودگی‌های بی‌شماری را بعد از استفاده به خود جذب می‌کند بنابراین شست و شوی مداوم و صحیح آن بهترین راه برای این است که آلودگی‌ها به پوست شما منتقل نشود. با تمیز کردن قلم موهای آرایشی، گرد و خاک، چربی، باکتری و سلول‌های مرده پوست و مواد آرایشی باقی‌مانده از بین می‌روند و این وسیله کارایی بهتری خواهد داشت اما چگونه این وسیله را تمیز کنیم:

- ✓ قلم موهای آرایشی را زیر آب ولرم بگیرید.
- ✓ مقداری صابون مایع یا تمیز کننده قلم موی آرایشی را کف دستتان بریزید. به آرامی قلم مورا روی مایع کف دستتان بکشید.
- ✓ قلم مورا روی محلول آب و مایع دست شویی در کف دست بلغزانید تا سر قلم مو هم تمیز شود
- ✓ در یک لیوان آب، مایع شوینده یا شامپو بچه بریزید و قلم مورا بشویید.
- ✓ آن را زیر آب بگیرید تا باقی مانده مواد هم پاک شود.

- ✓ آن را با محلول سر که و آب ضد عفونی کنید.
- ✓ موهای قلم را کمی فشار دهید و پاک حوله به آرامی خیلی باقی مانده در آن را بگیرید.
- ✓ به قلم مو شکل دهید تا حالت خود را از دست ندهد.

- ✓ قلم‌ها را به صورت خوابیده روی یک حوله قرار دهید. بهتر است کامل روی سطح قرار نگیرد و کمی بالاتر از حوله باشد.

- ✓ حوله زیر آن را عوض کنید و پیشنهاد می‌کنم آن‌ها را به صورت عمودی خشک نکنید زیرا از قسمت دسته رنگ می‌زند و جدا می‌شود. از وسیله گرمایی برای خشک کردن قلم مو استفاده نکنید.

- ✓ دسته قلم موها را فراموش نکنید، زیرا دسته‌اش پر از میکروب و آلودگی است، بدین ترتیب به یک تمیز کننده خوب احتیاج است.

✓ کمی برق ناخن روی شماره دسته قلم موبزنید تا با شست‌شو از بین نرود.

- ✓ قلم موهای آرایشی را هر دو تا چهار هفته بشویید.

مزایا و معایب ارتودنسی نامرئی

انواع ارتودنسی نامرئی برای کسانی که نمی‌خواهند ارتودنسی آن‌ها دیده شود

پزشکی



الاینرهای ارتودنسی نامرئی، قالب دندان‌های باریک و شفاهی هستند که روی دندان‌ها قرار می‌گیرند. البته براکت‌های سرامیکی با این که قابل مشاهده است اما نسبت به نوع فلزی دید کمتری دارد. معمولاً بزرگ سالان که نیاز به ارتودنسی پیدا می‌کنند تمایل دارند که هیچ وسیله اضافی در دهان‌شان دیده نشود به همین دلیل ارتودنسی نامرئی را ترجیح می‌دهند. این روش هم مزایا و معایبی دارد که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم:

● مزایا

راحتی: بیمار با وجود نوع الاینرهای شفاف در دهان احساس راحتی بیشتری دارد زیرا هیچ براکت یا سیم ارتودنسی در دهان وجود ندارد و باعث تحریک دهان شما نمی‌شود. آن‌ها در واقع بسیار شبیه به محافظ‌های دندان‌های هستند که هیچ لبه تیزی ندارند. **زیبایی بیشتر:** از آن جایی که بریس‌های نامرئی ظاهری شفاف دارد، از بریس‌های فلزی جذاب‌تر است و کسی متوجه وجود آن‌ها در دهان نمی‌شود. **متحرک بودن:** بریس‌های نامرئی،

متحرک است و برخلاف بریس‌های ثابت، می‌توان آن‌ها را برای غذا خوردن، مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان از دهان خارج کرد. **مراقبت کمتر:** اگر چه بریس‌های نامرئی به مرور زمان کدر می‌شوند اما شما می‌توانید با استفاده از یک مسواک ارتودنسی نامرئی و محلولی از کمی سفید کننده و آب با شست و شویی یک دقیقه‌ای، بدون این که هیچ لکه‌ای باقی بماند آن‌ها را به حالت اول بازگردانید. بهتر است این کار را روز در میان انجام دهید. **نکته:** ارتودنسی نامرئی از یک ماده



در موارد پیچیده، ارتودنسی سنتی گزینه بهتری است. در مواردی هم می‌توان ارتودنسی سنتی را با ارتودنسی نامرئی ترکیب کرد.

قیمت زیاد

یکی از بزرگ‌ترین معایب قالب‌های نامرئی، گران بودن آن‌هاست و به دلیل این که بیمه نیز این هزینه را قبولی نمی‌کند بیمار باید هزینه زیادی پرداخت کند.

ضمایم

ضمایم متصل روی دندان نصب می‌شود تا به الاینرها فشار وارد کند و دندان را سریع‌تر به جایگاهش بازگرداند که باعث درد و ناراحتی می‌شود.

استفاده ۲۲ ساعت در روز

بریس‌های نامرئی باید دست کم ۲۲ ساعت در روز در دهان قرار داشته باشد و تنها برای غذا خوردن یا تمیز کردن دندان‌ها می‌توان آن‌ها را از دهان خارج کرد.

بیشتر بدانید

علائم تجمع سموم در بدن

قرار گرفتن در معرض سموم، اجتناب ناپذیر است. سموم از مواد غذایی و آرایشی گرفته تا محیط زیست یافت می‌شود.

مواد سمی با روش‌های مختلف می‌توانند وارد بدن شود از جمله ذرات معلق، اشعه و...

حتی این آلاینده‌ها از طریق بدن ناف وارد بدن جنینی می‌شود که هنوز به دنیا نیامده است. چنان که بیش از ۲۰۰ ماده شیمیایی در بدن ناف نوزادان پیش از تولد یافت شده است.

اما علائمی وجود دارد که به شما نشان می‌دهد این مواد در بدن شما تجمع یافته است و باید بدن را پاک‌سازی کنید.

● کاهش تمرکز

سرردگمی، از دست دادن حافظه و ناتوانی در تمرکز از نشانه‌های مسمومیت است. سموم باعث التهاب می‌شود و ذخیره مواد ویتامین‌ها را در بدن کاهش می‌دهد.

● خستگی مزمن

ارتباط معناداری بین خستگی مزمن و تجمع سموم در بدن وجود دارد. هنگامی که سموم در بدن بیش از حد تجمع می‌یابد، کلیه‌ها و کبد بیشترین آسیب را می‌بینند.

● بوی بد دهان و بدن

یکی از نشانه‌های مهم افزایش میزان سم در بدن، بوی غیرطبیعی بدن است. زیرا رایحه‌ای که بدن ایجاد می‌کند ناشی از محصولات متابولیسمی و تجزیه همان چیزهایی است که مصرف می‌کنیم.

● مشکلات گوارشی

هنگامی که غذاهای فراوری شده مصرف می‌کنید، مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌ها وارد بدنتان می‌شود و علائمی مانند ناراحتی معده و یبوست را به همراه دارد.

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند بدن را تقویت و به از بین بردن سموم کمک کند.

بخورد و لباسش را هم کثیف نکند.

● کیک و شیرینی مورد علاقه کودک

کیک یا شیرینی مورد علاقه کودک را در خانه بپزید و کنار ساندویچ و میوه‌ای که در کیش قرار می‌دهید، بگذارید و او را از مراجعه به بوفه مدرسه بی‌نیاز کنید.

● پیشنهاد نوشیدنی

یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای مدرسه شربت لیمو و نعناع است که با دسته‌های کوچک نعناع تازه و خرد شده همراه آب لیموی طبیعی و مقداری شکر و آب درست می‌شود.

خردوبه همراه ادویه و نمک مخلوط کنید، به نان تست کمی کره با لیدویک ورق پزیر پیترار روی نان بگذارید و روی پنیر را با مواد آماده شده پر کنید و نان تست دیگری را روی آن قرار دهید و داخل ماهیتابه با کره کمی برشته کنید، پس از سرد شدن ساندویچ را به دو قسمت مثلثی برش برزید.

● از ساندویچ ساز کمک بگیرید

شما می‌توانید انواع غذاها، خورشت‌ها و حتی کره و مرغ را روی نان تست بریزید و با کمک دستگاه ساندویچ ساز آن را پرس کنید تا کودک کتان با آرامش ساندویچ اش را

اختصاص دهید. میوه‌ها را تمیز بشویید و با پوست خرد کنید تا مغزی‌تر باشد.

● سالاد خوشمزه ماکارونی

کمتر بچهای است که اسم سالاد ماکارونی بیاید و به آن نه بگوید. سالاد ماکارونی را می‌توانید با پنیر پیتزا و نان تست یا با گت به شکل ساندویچ در بیاورید و در کنار خیار شور و گوجه فرنگی در ظرف غذای کودک بگذارید.

● ساندویچ سبزیجات با پنیر

سیب زمینی پخته، هویج پخته، نخودفرنگی و فلفل دلمه‌ای‌های رنگی را

با آغاز سال تحصیلی، چالش مادرهای مهربان و همیشه نگران برای داشتن تغذیه مناسب کودک دلبنشان هم شروع می‌شود؛ ما می‌خواهیم با معرفی چند خوراکی خوشمزه و مقوی هم مشکل شما را حل کنیم و هم کودکانی سالم و پر انرژی را راهی مدرسه کنیم.

● ظرف رنگی میوه‌ها

از میوه‌ها و سبزیجات رنگی و خوشمزه غافل نشوید. اگر کودکان اهل صبحانه خوردن در خانه هست، می‌توانید بیشترین سهم خوراکی مدرسه را به میوه‌ها و سبزیجات

دسر

دسر موز و بیسکویت شیک و خوشمزه

- شیر-یک لیوان
- پودر کاسترد-یک قاشق غذاخوری سرپر
- شکر-۲ قاشق غذاخوری
- گلاب-یک قاشق غذاخوری
- بیسکویت پتی بور-یک بسته
- گردو-۳ تا ۴ عدد
- موز-یک عدد بزرگ
- زعفران آب شده-یک قاشق غذاخوری
- خامه صبحانه-یک قاشق غذاخوری



کاسترد کمی ته لیوان‌ها بریزید و بعد بیسکویت خرد شده کمی گردو و موز دوباره دسر کاسترد را اضافه کنید و به همین ترتیب ادامه دهید تا لیوان پر شود. **●** برای تزئین مقداری شکلات آب شده و پودر پسته بریزید، سپس چند ساعت داخل یخچال قرار دهید. **●** بعد از آن آماده سرو می‌شود.

● ابتدا شیر، پودر کاسترد، زعفران، شکر و گلاب را با هم خوب مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید و مدام هم بزنید تا به غلظت فرنی برسد و بعد خامه صبحانه را اضافه کنید (خامه هم اختیاری است می‌توانید نریزید) و بعد از روی حرارت بردارید. **●** بیسکویت‌ها و گردوها را کمی خرد و موز را حلقه‌ای خرد کنید سپس از دسر

سلامت

۵ عامل تشدید آلرژی

شناسایی محرک‌های آلرژی در کنترل حساسیت نقش مهمی دارد، به همین منظور در ادامه به ۵ عامل تشدید آلرژی اشاره می‌کنیم:

● کیفیت هوای داخل خانه

آلرژن‌های داخل خانه فراوان است و به راحتی می‌تواند آلرژی را تشدید کند. نظارت بر کیفیت هوای داخل ساختمان، استفاده از فیلتر و تهویه هوا در کاهش آن موثر است.

● ذخیره کردن لباس‌های مرطوب

اگر شما در مناطق مرطوب زندگی می‌کنید، احتمالاً متوجه بروز علائم آلرژی در خود شده اید. یکی از دلایل می‌تواند استفاده از لباس‌هایی باشد که هنوز کامل خشک نشده است.

● سیگار کشیدن

سیگار کشیدن سبب تشدید آلرژی می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان هیستامین در بدن افراد سیگاری افزایش می‌یابد. هیستامین ماده‌ای است که بر اثر ورود مواد حساسیت‌زا به بدن، توسط سلول‌های سیستم ایمنی تولید و موجب تورم، قرمزی و خارش شدید پوست می‌شود.

● استرس می‌تواند سبب آلرژی شود

محققان طی یک بررسی روی افراد مبتلا به تب یونجه دریافتند، کسانی که دچار استرس شدید هستند بیش از دیگران در معرض ابتلا به آلرژی‌ها قرار دارند. برای مدیریت استرس، عوامل استرس‌زا را شناسایی کنید و به دنبال راهکارهایی برای مقابله با آن باشید.

● تشدید آلرژی با استفاده از اشیای معطر

هر شیء معطری می‌تواند سبب تحریک پوشش پلک چشم و بینی شود. اشیایی نظیر شمع‌های معطر، شیشه‌های ادکلن (هر چند که تهی از عطر باشند) و... حساسیت شما را تشدید خواهد کرد.

