

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 اکبر کوشانفر

متخصص کودک

● **پسری ۷ ساله دارم که علاقه‌ای به میوه و سبزی ندارد. چه مکمل ویتامینی باید به او بدهم؟**

میوه‌ها و سبزیجات منبع انواع ویتامین‌ها ست بنابراین باید حتماً آن‌ها را از دو سالگی در رژیم غذایی کودک بگنجانید همچنین به غذای کودک مثل پلو، سوپ، سبزیجات مختلف اضافه کنید چون معمولاً کودک دوست ندارد جداگانه سبزی بخورد. پس به تدریج او را به خوردن میوه و سبزی عادت دهید و بیشتر از میوه‌هایی استفاده کنید که کودک به آن‌ها علاقه دارد. اگر هم موفق نشدید، می‌توانید روزانه بعد از غذای یک یا دو قاشق مرباخوری شربت کلسیم و ویتامین D یا شربت مولتی ویتامین به او بدهید. (پس از معاینه و تجویز پزشک)

دکتر تراب پرهیز

متخصص کلیه و مجاری ادراری

● **دکتر تشخیص داده، کلیه‌ام تنبل است. آیا این وضعیت خطرناک است؟ باید چه کار کنم؟**

اول از همه باید بدانیم منظور شما از تنبلی کلیه چیست؟ وظیفه کلیه، تصفیه سموم بدن است. در واقع کلیه مواد اضافی بدن را جدami کند و به درون ادرار می‌ریزد. سپس این مواد از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود. کلیه همچنین از دفع مواد لازم بدن جلوگیری می‌کند. کارکرد کلیه را می‌توان با آزمایش‌هایی بررسی کرد؛ از جمله آزمایش اوره و کراتنیتین و ادرار ۲۴ ساعته. وقتی سم خون بالا می‌رود میزان اوره و کراتنیتین هم افزایش می‌یابد.

در تنبلی و نارسایی کلیه نیز معمولاً میزان کراتنیتین و اوره از حد مجاز بالاتر می‌رود و پروتئین از ادرار دفع می‌شود. به طور کلی وقتی می‌گوییم تنبلی کلیه وجود دارد که آزمایش و حتی در موارد لازم، نمونه برداری از کلیه هم انجام شود. از این طریق می‌توان نوع و علت تنبلی کلیه را مشخص کرد و براساس آن درمان‌های مختلفی را برای فعال کردن کلیه انجام داد. در برخی موارد هم وجود سنگ و انسداد در مسیر مجاری ادراری یا حالب‌ها می‌تواند کارکرد کلیه را کاهش دهد که در این صورت باید انسداد یا سنگ برطرف شود.

دانستنی‌ها

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد:

خننه بهترین روش برای

پیشگیری از ابتلا به «ایدز»

سازمان بهداشت جهانی تأکید کرده است که «خننه پسران» می‌تواند ساده‌ترین و بهترین راه ممکن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ایدز باشد؛ به طوری که این راه‌حل تا ۶۰ درصد خطر ابتلا به این بیماری را کاهش خواهد داد. «خننه» یکی از قدیمی‌ترین اعمال جراحی برای نوع بشر محسوب می‌شود به گونه‌ای که از حدود ۱۵ هزار سال قبل مرسوم بوده و در اجساد مومیایی نیز دیده شده است! آثار خننه بر کاهش میزان عفونت ادراری در مطالعات متعدد بررسی شده و به اثبات رسیده است اما از دیگر فواید آن می‌توان به پیشگیری از سرطان تناسلی مردان نیز اشاره کرد.

به گزارش تسنیم، یکی دیگر از مسائلی که اهمیت عمل خننه را بیشتر می‌کند، پیشگیری از بیماری‌هایی است که در زمان نزدیکی امکان ابتلا به آن‌ها وجود دارد که یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها «ایدز» است. مسئله‌ای که به تازگی درباره آن مطالعاتی انجام شده و یک راه ساده برای مقابله با ابتلا به این بیماری توصیه شده، تأثیر خننه پسران بر خطر ابتلای آن‌ها به ویروس HIV و ابتلا به بیماری ایدز است؛ کاهش خطر ابتلا به بیماری ایدز میان مردانی که خننه شده‌اند، به صورت محسوسی مشاهده شده است. خننه کردن در ادیان مختلف اجباری نیست و در بین پیروان اسلام و دین یهود رواج دارد اما امروزه این عمل به عنوان جراحی شایع در جوامع غربی رایج است.

ناگفته نماند که خننه از دوران باستان در آفریقا و بومیان استرالیا رواج داشته است. این در حالی است که هیچ اشاره‌ای به خننه در متون باستانی هند و ایران قبل از اسلام نشده است، در مصر باستان خننه توسط فردی خاص که تخصص لازم را داشته، انجام می‌شده است.

به مناسبت ۹ مهر روز جهانی سالمندان، ۲۰ توصیه طلایی برای حفظ سلامت این عزیزان

سالمند عزیز! مراقب خودت باش



سالمند

مهمین رضانی | خبرنگار

جلوی آینه ایستاده‌اید و با چشم‌های کم‌سو که لنز مصنوعی جای عدسی کدر چشم‌چپ‌تان را گرفته است، چین و چروک‌های صورت‌تان را و رانداز می‌کنید. با دست، چروک‌های زیر چشم‌تان را باز می‌کنید، آهی می‌کشید و نگاهتان به دست پرلک و چین‌دار می‌افتد... این داستان، کم‌وبیش برای همه ما هم تکرار می‌شود اما سالمندی، مساوی با ناتوانی نیست اگر چه ممکن است کم‌توان شوید اما با مراقبت از خودتان می‌توانید زندگی سالم و شادابی را تجربه کنید و خانواده‌نیز از نعمت حضور شما برخوردار باشد. پس مراقب خودتان باشید. به همین منظور امروز قصد داریم مهم‌ترین نکاتی را که باید به آن‌ها دقت داشته باشید با شما در میان بگذاریم.

- ۱ از آن‌جا که ممکن است بیماری‌های مختلفی داشته باشید اگر می‌توانید خودتان فشارخون و قندخونتان را کنترل کنید و اگر نمی‌توانید از کسی کمک بگیرید.
- ۲ جالب است بدانید که تنهایی روی اشتباه‌های شما اثر می‌گذارد. در حالی که بودن در کنار دیگران اشتباه‌های شما را بیشتر می‌کند پس تاجایی که می‌توانید با جمع خانواده و دوستان غذا میل کنید. ۳ در اولین قدم باید محیط منزل را برای خودتان امن کنید، می‌توانید روی کمک دیگران هم حساب کنید. لوازم اضافی و مبلمانی که مانع رفت و آمد شما می‌شود، مناسب نیست. می‌توانید در مسیر راه‌پله، حمام و سرویس بهداشتی، میله‌های کمکی قرار دهید تا مانع از سر خوردن و به زمین افتادن‌تان شود.
- ۴ برای دوش حمام یا شیر دست شویی حسگر دما نصب کنید تا از پوست شما در برابر سوختگی محافظت شود.
- ۵ کابل‌ها و سیم‌های اضافی را جمع‌آوری کنید.

هم داشته باشید. صداهای زمینه و محیط را کم کنید. از گوینده بخوابید شمرده و آهسته صحبت کنید و داد نکشد.

۱۵ عادات غذایی مطلوب و تغذیه صحیح در پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است. اگر تغذیه صحیح را رعایت کنید، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می‌گیرید.

۱۶ مصرف مقدار مناسب آب و مایعات به شادابی شما کمک می‌کند در حالی که بیشتر سالمندان به دلیل بیماری‌های دستگاه ادراری، آب کافی مصرف نمی‌کنند.

۱۷ شما باید حتماً صبحانه و شام میل کنید و اگر جایی مهمان هستید و قرار است دارویی مصرف کنید به اطلاع میزبان برسانید تا شام شما را زودتر آماده کند.

۱۸ از انواع میوه و سبزی به میزان کم استفاده کنید. مصرف فیبر روزانه خطر دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها را کم می‌کند.

۱۹ در همه حال مراقب حال خوشتان باشید و با وسواس این که دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، خودتان را آزار ندهید.

۲۰ اگر نیاز به کمک دارید حتماً از اطرافیان تقاضا کنید و مطمئن باشید آن‌ها خوشحال هم می‌شوند. این را بدانید که فرزندان‌تان هنوز دوست دارند شما را با اقتدار و توانمند ببینند و به همین دلیل ممکن است گاهی متوجه کم‌توانی شما نشوند. پس خودتان مراقب باشید!

شرکت کنید و مطمئن باشید این کار بهتر از نشستن جلوی تلویزیون و تنها ماندن در منزل است.

۱۱ با افزایش سن، ممکن است شنوایی، بینایی، لامسه و دیگر حس‌ها به خوبی قبل کار نکنند یا به تدریج رو به زوال برود. این امر طبیعی است و همه متوجه آن می‌شوند بنابراین اگر سخنی را متوجه نشدید دوباره سوال کنید و شرم‌منده نباشید.

۱۲ شما آزادی عمل دارید و دیگران هم اگر پیشنهادی می‌کنند سعی دارند به شما کمک کنند و این موضوع نباید باعث ناراحتی و افسردگی شما شود اگر چه ممکن است بعضی شیوه صحیح پیشنهاد دادن را ندانند و حالت دستوری با شما صحبت کنند.

۱۳ اگر نیاز به سمعک دارید حتماً باید از آن استفاده کنید. زیرا اسمعک مثل عینک است و برای افزایش قدرت شنوایی ضروری است.

۱۴ اگر مبتلا به پیرگوشی هستید چهره به چهره صحبت کنید تا بتوانید لب خوانی

پوست

پوست شاداب با سالم‌سازی کبد

بانوان

کبد هر فرد می‌تواند ویژگی‌های پوستی او را مشخص کند. کبد سالم مانع از بروز آکنه یا جوش در فرد می‌شود و همچنین چربی پوست را به طور کامل کنترل می‌کند. اگر جزو آن دسته از خانم‌هایی هستید که دچار لک‌های بارداری شده‌اید یا احساس می‌کنید صورت‌تان ورم دارد یا پوست‌تان تیره یا روی آن آکنه و جوش ایجاد شده است، شاید باور‌تان نشود اما مقصر اصلی این مشکلات می‌تواند بیماری‌های کبدی باشد. پس در اولین فرصت، وضعیت سلامتی کبدتان را چک کنید.

● **جوش‌های پوستی:** هر خانمی با دیدن چند جوش پوستی روی صورتش نگران و ناراحت می‌شود. اگر کبد در باره هورمون‌ها، متابولیسم چربی و کلسترول، به درستی عمل نکند ممکن است عواقبش به پوست فرد هم سرایت کند و آکنه و جوش‌های پوستی ایجاد شود.

● **تیره شدن پوست:** تخریب تدریجی کبد را که ناشی از بیماری‌های مزمن آن است «سیروز کبدی» می‌نامند. افرادی که به بیماری سیروزی مبتلا هستند به دلیل سوختگی خون رنگ پوست‌شان تیره و متمایل به سیاه می‌شود. ● **ورم صورت:** مطمئناً کنون اصطلاح کبد چرب به گوشتان خورده است. چربی کبد تأثیر زیادی روی پوست نمی‌گذارد، فقط ممکن است گاهی اوقات باعث ورم باز شدن منافذ پوستی شود.

● **زرد شدن پوست:** ترشح صفرا یکی از مهم‌ترین عملکردهای کبد است که در تمیزسازی کبد و جذب چربی غذا را زوده‌نقش بسیار مهمی دارد. اگر با زردی پوست و زردی چشم‌ها (قسمت سفیدی چشم) مواجه شدید، بدانید که در مسیر صفرا یا شما اختلالی ایجاد شده است. همچنین نشانه دیگر آن خارش شدید پوست است. اگر این مشکل به موقع تشخیص داده و درمان نشود، این زردی پوست به تیرگی منجر می‌شود.

● **لک‌های بارداری:** تغییرات هورمونی در دوران بارداری و مصرف قرص‌های ضد بارداری که هورمونی هستند، فشار مضاعفی به کبد وارد می‌کند. رسوبات ایجاد شده بر اثر این فشارها مانع ترشح صفرا و به مرور باعث ظاهر شدن لک‌هایی روی پوست می‌شود. به همین دلیل برخی از خانم‌ها ممکن است در دوران بارداری با این لک‌ها مواجه شوند.

● **چه کار کنیم تا کبد مان دچار مشکل نشود؟**

خانم‌هایی که طالب سلامتی و شادابی پوست شان هستند، برای مراقبت از کبدشان باید از سبزی و میوه‌های تازه استفاده کنند و دور غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی و مواد قندی مخرب خط بکشند.

منابع: دکتر سلام/بهداشت نیوز

سلامت

چای مناسب گروه خونی‌تان را بشناسید

نوشیدنی‌های گیاهی دلچسب و دوست‌داشتنی است اما جالب است بدانید دکتر آدام‌پزشک عصب‌شناس آمریکایی در تحقیقی به این نتیجه رسیده که از نوع گروه خونی می‌توان تعیین کرد کدام چای برای افراد مناسب‌تر است.

● گروه خونی O

افراد دارای گروه خونی O به احتمال بیشتری به مشکلات دستگاه گوارش مبتلا می‌شوند. مشکلاتی مانند ریفلاکس و... معمولاً دمنوش‌هایی مانند زنجبیل برای تسکین درد توصیه می‌شود.

● گروه خونی A

افراد با این گروه خونی بیش از حد مضطرب هستند. برای آرامش اعصاب چای گل یاس، گل همیشه بهار و آویشن مصرف شود.

● گروه خونی B

افراد دارای گروه خونی B کند، بی‌حال و تنبل به نظر می‌آیند. این افراد مستعد بیماری کم‌کاری تیروئید هستند. برای آن‌ها چای سبز و چای سیاه بدون هیچ افزودنی مناسب است.

● گروه خونی AB

AB نادرترین گروه خونی است، توصیه می‌شود که دارنده این گروه خونی از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه چای سیاه پرهیز کند و به مصرف چای سبز و چای گیاهی روی بیاورد. مصرف چای سبز، معنای وپونه به این افراد توصیه می‌شود.

آشپزی من

غذای اصلی

پوره برنج و سبزیجات برای سالمندان



● برنج را یک تا دو ساعت در آب ولرم خیس کنید. ● سیب‌زمینی‌ها را پوست کنید و در کمی آب و نمک بپزید، اجازه دهید آب سیب‌زمینی خشک شود. ● سپس سیب‌زمینی‌های پخته را به اندازه دلخواه برش بزنید. ● هویج‌ها را خرد کنید و بپزید. ● پیاز را خرد کنید و درون ماهیتابه با کمی روغن تفت دهید، سپس گوشت چرخ‌کرده را به آن اضافه کنید و کمی حرارت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. ● پس از تغییر رنگ گوشت، گوجه فرنگی خرد شده، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم، آب اضافی آن کشیده شود. ● برنج را درون قابلمه بریزید و با آب و نمک روی حرارت قرار

- سیب‌زمینی - ۲ عدد
- برنج - ۲ پیمانه
- فلفل دلمه‌ای - یک عدد
- پیاز - یک عدد
- گوشت چرخ‌کرده - نصف پیمانه
- گوجه فرنگی - ۲ عدد
- هویج - ۲ عدد